

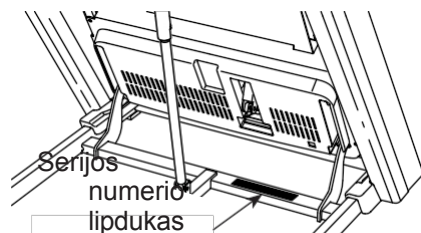
# NordicTrack<sup>®</sup>

## COMMERCIAL1250

Modelio Nr. NTL14124-INT.5

Serijinis Nr. \_\_\_\_\_

Serijos numerį įrašykite į pirmiau  
esančią vietą.



### NARIŲ PRIEŽIŪRA

#### JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Svetainė: [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu)

El. paštas: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

#### Rašykite:

iFIT Health & Fitness Limited

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

#### AUSTRALIJA

Skambinkite: 1800 993 770

El. paštas: [australiacc@iFIT.com](mailto:australiacc@iFIT.com)

#### Rašykite:

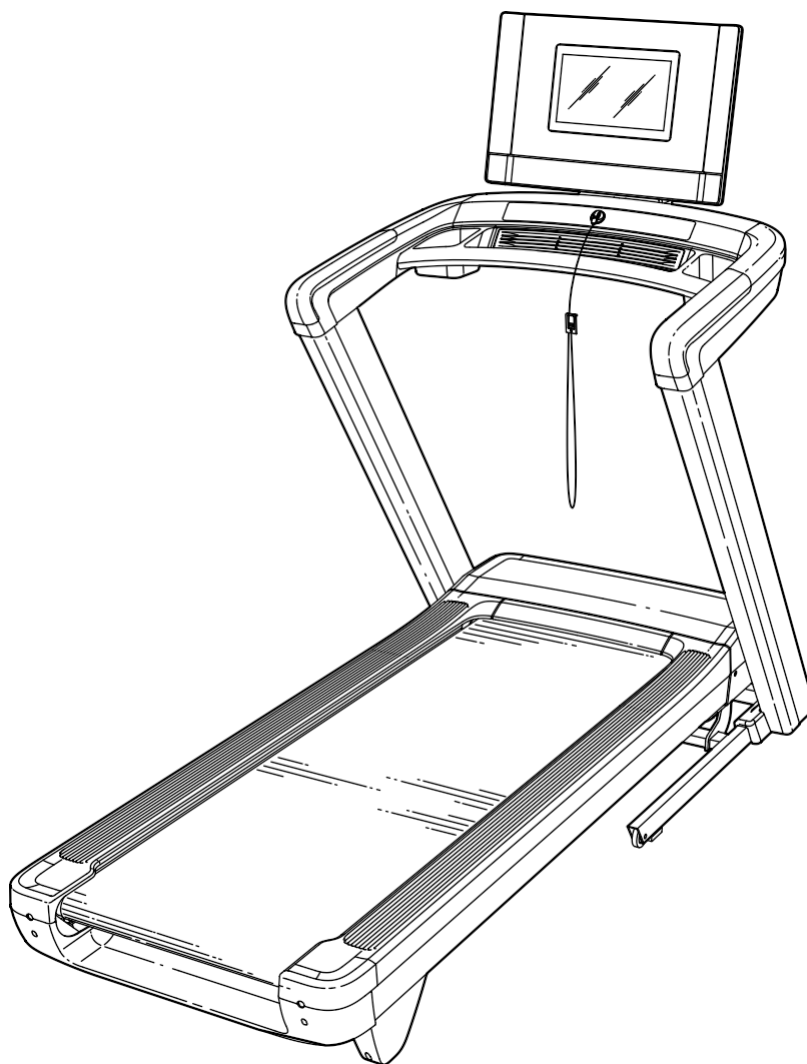
iFIT Inc.

Pašto dėžutė 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIJA

## VARTOTOJO VADOVAS



### ⚠ DĖMESIO

Prieš pradėdami naudoti šią įrangą,  
perskaitykite visas šiame vadove  
pateiktas atsargumo priemones ir  
instrukcijas. Saugokite šį vadovą,  
kad galėtumėte juo naudotis  
ateityje.



---

# TURINYS

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS .....              | 3          |
| ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ IŠDĖSTYMAS .....             | 5          |
| PRIEŠ PRADĖDAMI .....                           | 6          |
| DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA .....               | 7          |
| SURINKIMAS .....                                | 8          |
| KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ.....             | 17         |
| KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU .....              | 18         |
| KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ..... | 30         |
| TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS .....   | 31         |
| PRATYBŲ GAIRĖS.....                             | 34         |
| DALIES SĄRAŠAS .....                            | 38         |
| IŠARDYTAS BRĖŽINYS .....                        | 40         |
| PAKEITIMO .....                                 | DALYBIŲ    |
| UŽSAKYMASGalutinis viršelis                     |            |
| Informacija .....                               | apie       |
| perdirbimąGalutinis viršelis                    |            |
| JK/ES .....                                     | atitikties |
| deklaracijaGalutinis viršelis                   |            |

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

# SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS

**⚠️ ĮSPĖJIMAS:** Kad sumažintumėte nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar žmonių sužalojimo riziką, prieš naudodami bėgimo takelį perskaitykite visas šiame vadove pateiktas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas bei visus ant bėgimo takelio esančius įspėjimus. iFIT neprisiima jokios atsakomybės už asmens sužalojimą ar žalą turtui, patirtą naudojant šį gaminį.

1. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi bėgimo takelio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Prie bėgimo takelio visada laikykite atokiau nuo jo jaunesnius nei 16 metų vaikus ir naminius gyvūnus.
3. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
4. Prieš pradėdami ar tęsdami bet kokius fizinius pratimus nėštumo metu, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Bėgimo takelį naudokite tik taip, kaip leidžia sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas.
5. Bėgimo takelis neskirtas naudoti asmenims su ribotomis fizinėmis, jutiminėmis ar protinėmis galimybėmis arba neturintiems pakankamai patirties ir žinių, nebent juos prižiūrėtų ar instruktuoję, kaip naudotis bėgimo takeliu, už jų saugumą atsakingas asmuo.
6. Bėgimo takelį naudokite tik taip, kaip aprašyta šiame vadove.
7. Bėgimo takelis skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite bėgimo takelio jokioje komercinėje, nuomojamoje ar institucinėje aplinkoje.
8. Bėgimo takelį laikykite patalpoje, atokiau nuo drėgmės ir dulkių. Nelaikykite bėgimo takelio garaže, dengtame kieme ar prie vandens.
9. Pastatykite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus, kad už jo būtų bent 8 pėdų (2,4 m) atstumas ir po 2 pėdas (0,6 m) iš abiejų pusių. Nestatykite bėgimo takelio ant bet kokio paviršiaus, kuris užstoja oro angas. Kad apsaugotumėte grindis ar kilimą nuo pažeidimų, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį.
10. Nenaudokite bėgimo takelio ten, kur naudojami aerosoliniai produktai arba kur naudojamas deguonis.

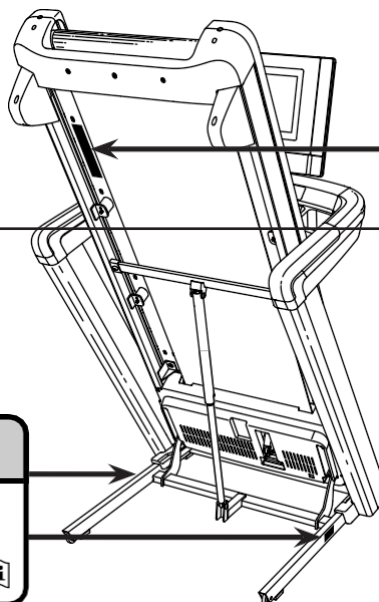
11. Bėgimo takeliu gali naudotis tik 300 svarų (135 kg) ar mažiau sveriantys asmenys.
12. Ant bėgimo takelio niekada neleiskite vienu metu sėdėti daugiau nei vienam asmeniui.
13. Naudodamiesi bėgimo takeliu dėvėkite tinkamus treniruočių drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsipainioti į bėgimo takelį. Sportinius atraminius drabužius rekomenduojama dėvėti tiek vyrams, tiek moterims. Visada dėvėkite sportinę avalynę. Niekada nesinaudokite bėgimo takeliu basomis kojomis, mūvėdami tik kojines arba dėdami sandalus.
14. Prijungdami maitinimo laidą (žr. puslapis 17), įjunkite maitinimo laidą į įžemintą grandinę. Prie tos pačios grandinės neturi būti prijungtas joks kitas prietaisas. Keisdami maitinimo laido adapterio saugiklį, į saugiklio laikiklį įdėkite ASTA patvirtintą 13 amperų BS1362 saugiklį.
15. Jei reikia naudoti ilgintuvą, naudokite tik 3 laidininkų, 14 gg (2 mm<sup>2</sup>) laidą, ne ilgesnį kaip 5 pėdų (1,5 m).
16. Laikykite maitinimo laidą atokiau nuo įkaitusių paviršių.
17. Niekada nejudinkite vaikščiojimo diržo, kai maitinimas yra išjungtas. Nevaldykite bėgimo takelio jei maitinimo laidas ar kištukas yra pažeistas arba jei bėgimo takelis veikia netinkamai. (Žr. 31 puslapyje, jei bėgimo takelis veikia netinkamai.)
18. Prieš pradėdami naudotis bėgimo takeliu, perskaitykite, supraskite ir išbandykite avarinio stabdymo procedūrą (žr. puslapis 19). Naudodamiesi bėgimo takeliu visada dėvėkite segtuką.
19. Būkite atsargūs montuodami ir nuimdami bėgimo takelį. Paleisdami arba stabdydami bėgimo takelį visada stovėkite ant kojų turėklų. Naudodamiesi bėgimo takeliu visada laikykitės už turėklų.

20. Kai žmogus eina bėgimo takeliu, bėgimo takelio triukšmo lygis padidėja.
21. Saugokite pirštus, plaukus ir drabužius nuo judančio diržo.
22. Bėgimo takelis gali važiuoti dideliu greičiu. Greitį reguliuokite nedideliais žingsniais, kad išvengtumėte staigių greičio šuolių.
23. Niekada nepalikite bėgimo takelio be priežiūros, kol jis veikia. Kai bėgimo takelis nenaudojamas, visada išimkite raktą, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį (maitinimo jungiklio vietą žr. 6 puslapyje esančiame brėžinyje) ir ištraukite maitinimo laidą iš elektros tinklo.
24. Nebandykite judinti bėgimo takelio, kol jis nėra tinkamai sumontuotas. (Žr. SUDĖTIS 8 puslapyje ir KAIP SUKLOTI IR PERKELTI BĖGAMĄJĮ 30 puslapyje.) Norėdami perkelti bėgimo takelį, turite saugiai pakelti 45 svarus (20 kg).
25. Sulankstydami arba perkeldami bėgimo takelį įsitikinkite, kad laikymo fiksatorius saugiai laiko rėmą laikymo padėtyje. Nevaldykite bėgimo takelio, kai jis yra sulankstytas.
26. Nekeiskite bėgimo takelio nuolydžio padėdami po bėgimo takeliu daiktus.
27. Niekada nekiškite jokių daiktų į bet kurią bėgimo takelio angą.
28. Kiekvieną kartą naudodami bėgimo takelį apžiūrėkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias dalis. Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.
29. **PAVOJUS:** visada ištraukite maitinimo laidą iš elektros tinklo iškart po naudojimo, prieš v a l y d a m i bėgimo takelį ir prieš atlikdami šiame vadove aprašytas techninės priežiūros ir reguliavimo procedūras. Niekada nenuimkite variklio gaubto, nebent tai padaryti nurodė įgaliotasis techninės priežiūros atstovas. Techninę priežiūrą, išskyrus šiame vadove nurodytas procedūras, turi atlikti tik įgaliotasis serviso atstovas.
30. Dėl per didelio fizinio krūvio galite sunkiai susižeisti arba mirti. Jei mankštindamiesi jaučiate silpnumą, sutrinka kvėpavimas arba jaučiate skausmą, nedelsdami sustokite ir atvėskite.

## IŠSAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS

# ĮSPĖJAMASIS LIPDUKAS VIETA

Šiame brėžinyje parodytos įspėjamųjų lipdukų vietos. Jei lipduko trūksta arba jis neįskaitomas, žr. šio vadovo priekinį viršelį ir paprašykite nemokamai pakeisti lipduką. Užklijuokite lipduką parodytoje vietoje. Pastaba: lipdukai gali būti pavaizduoti kitokio dydžio.



**WARNING**

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

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

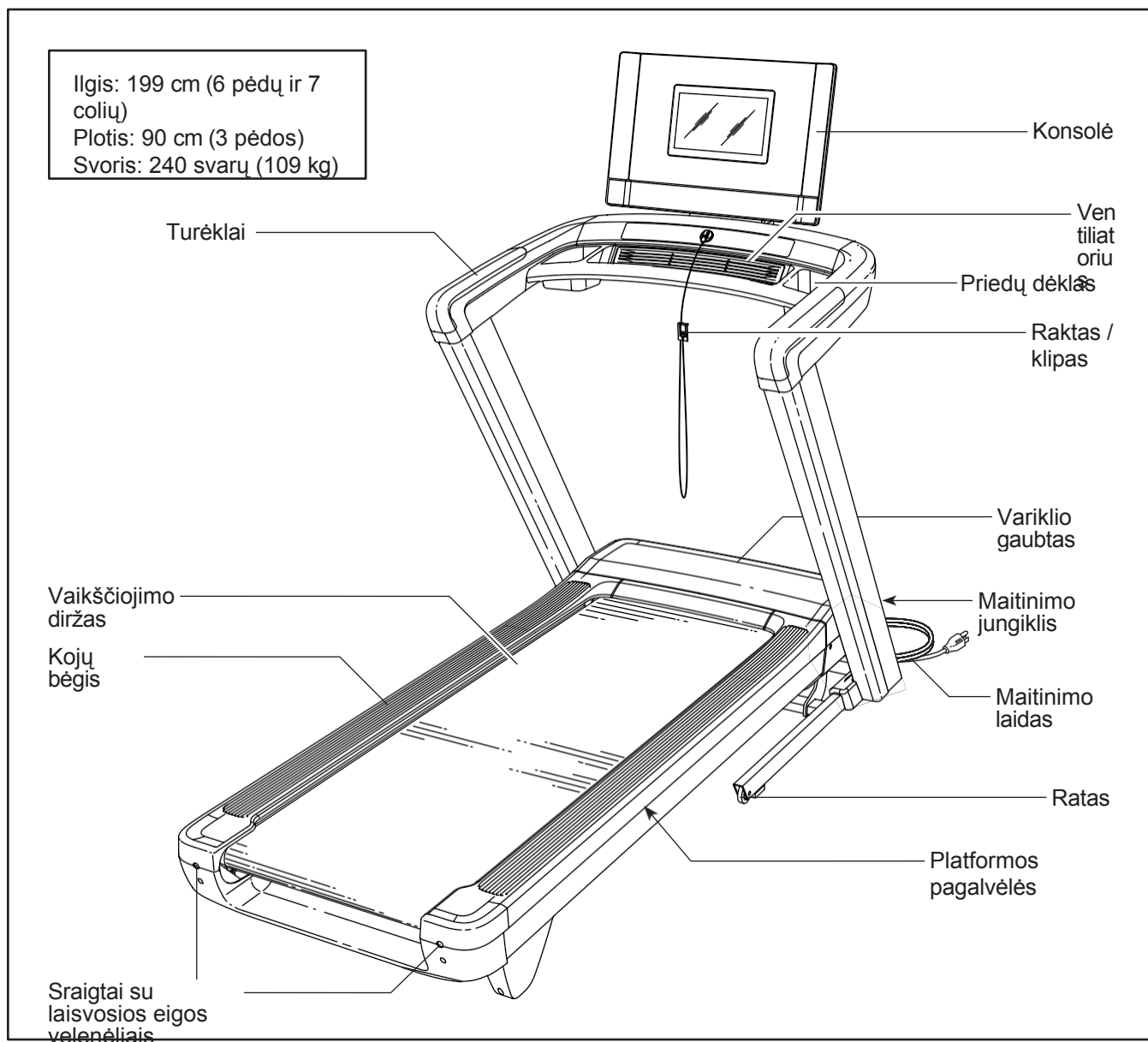
# PRIEŠ PRADĖDAMI

Dėkojame, kad pasirinkote naują "NORDICTRACK"® COMMERCIAL 1250 bėgimo takelį. COMMERCIAL 1250 bėgimo takelis pasižymi įspūdingu funkcijų pasirinkimu, kad treniruotės namuose būtų efektyvesnės ir malonesnės.

**Prieš pradėdami naudotis bėgimo takeliu, atidžiai perskaitykite šį vadovą.** Jei po to, kai

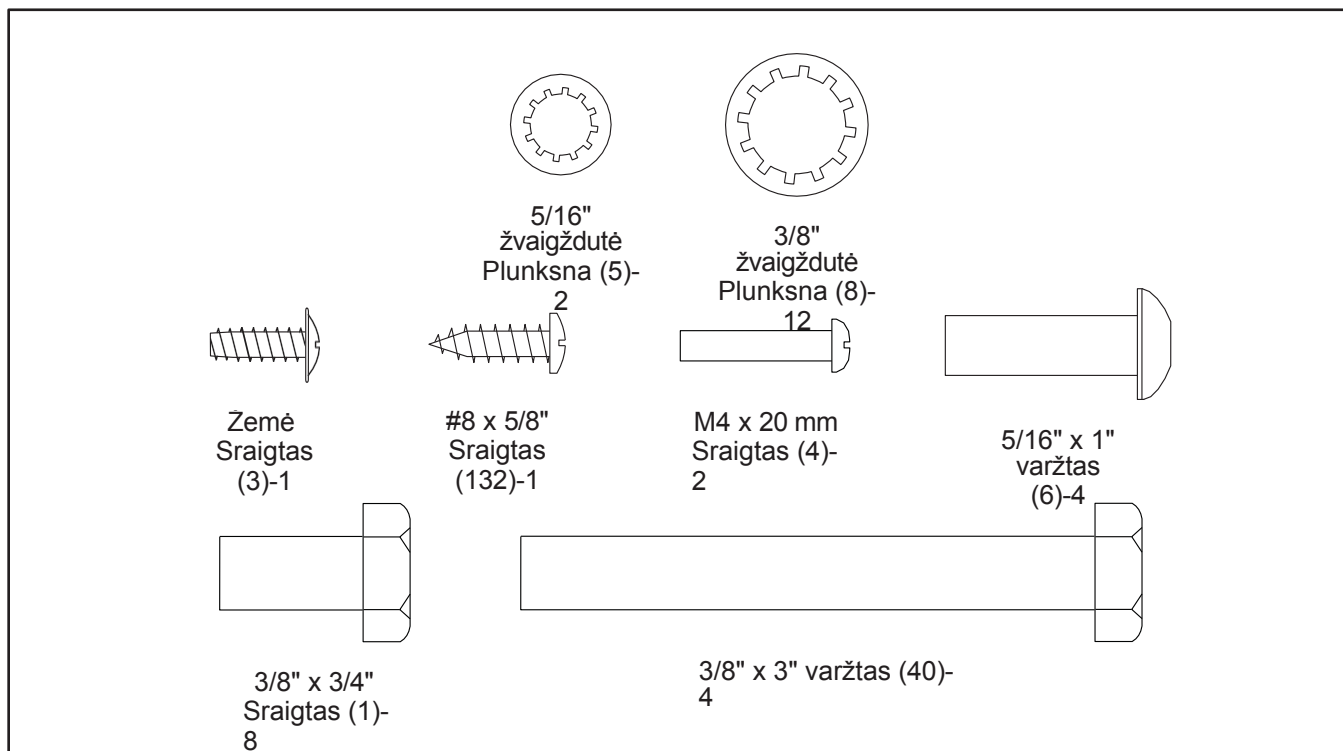
skaityti šį vadovą, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad mums būtų lengviau jums padėti, prieš kreipdamiesi į mus, užsirašykite gaminio modelio numerį ir serijos numerį. Modelio numeris ir serijinio numerio lipduko vieta nurodyti šio vadovo priekiniame viršelyje.

Prieš skaitydami toliau, susipažinkite su toliau pateiktame brėžinyje pažymėtomis dalimis.



## DALIES IDENTIFIKAVIMO LENTELĖ

Naudodamiesi toliau pateiktais brėžiniais atpažinkite smulkias surinkimui naudojamas dalis. Skliausteliuose po kiekvienu brėžiniu esantis skaičius yra raktinis detalės numeris iš DALIŲ SĄRAŠO, esančio šio vadovo pabaigoje. Po rakto numerio esantis skaičius yra surinkimui naudojamas kiekis. **Pastaba: Jei dalies nėra techninės įrangos rinkinyje, patikrinkite, ar ji iš anksto pritvirtinta. Gali būti pridėta papildomų dalių.**



# SURINKIMAS

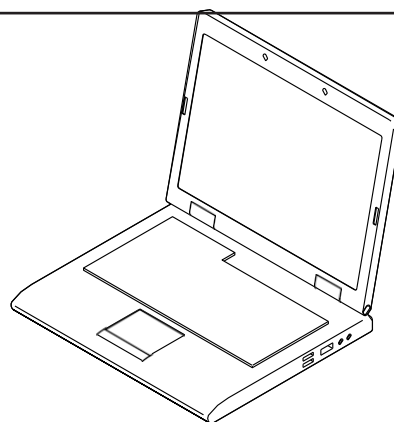
- Surinkti reikia dviejų žmonių.
- Padėkite visas dalis į laisvą vietą ir nuimkite pakavimo medžiagas. Neišmeskite pakavimo medžiagų, kol nebaigsite visų surinkimo veiksmų.
- Po transportavimo ant bėgimo takelio išorės gali būti tepalo. Tai normalu. Jei ant bėgimo takelio yra riebios medžiagos, nuvalykite ją minkšta šluoste ir švelniu neabrazyviniu valikliu.
- Kairiosios dalys žymimos "L" arba "Left", o dešinėsios - "R" arba "Right".
- Norėdami atpažinti smulkias dalis, žr. 7 psl.
- Surinkti galima naudojant pridedamus įrankius. Pastaba: Ateityje gali prireikti vieno ar daugiau komplekte esančių įrankių, kad būtų galima atlikti pakeitimus. Kad nesugadintumėte dalių, nenaudokite elektrinių įrankių montavimui ar reguliavimui.

1. **Norėdami užregistruoti gaminį ir aktyvuoti garantiją Jungtinėje Karalystėje**, eikite į [iFITSupport.eu](http://iFITSupport.eu). Jei neturite interneto prieigos, užpildykite garantijos knygelėje esančią registracijos kortelę ir išsiųskite ją registruotu paštu adresu, nurodytu garantijos knygelės galiniame viršelyje.

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

- kvitą (būtinai pasilikite kopiją).
- jūsų vardą, pavardę, adresą ir telefono numerį.
- gaminio modelio numerį, serijos numerį ir pavadinimą (žr. šio vadovo priekinį viršelį).

1



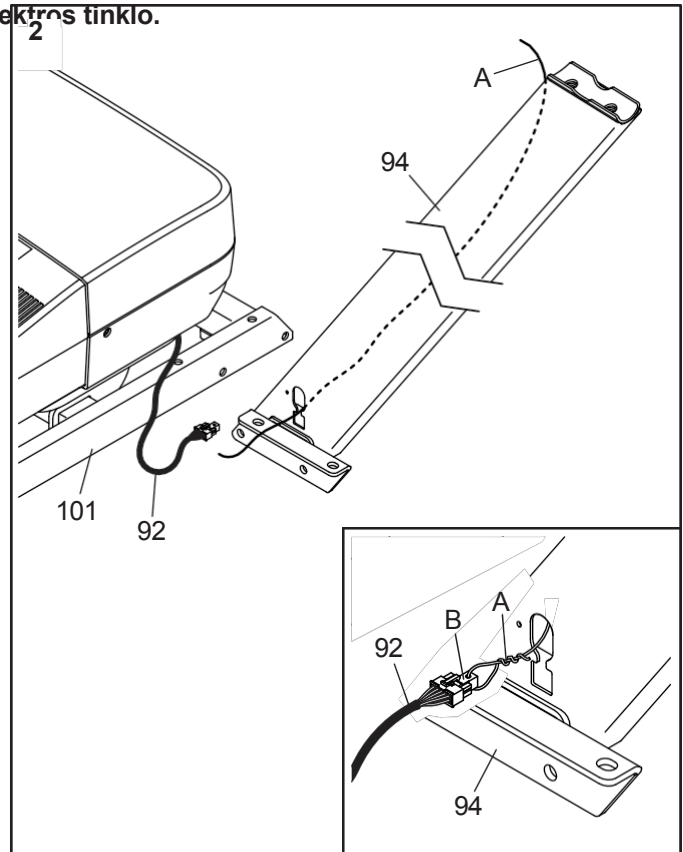
**2. Įsitikinkite, kad maitinimo laidas atjungtas nuo elektros tinklo.**

Nuimkite visus raiščius, kuriais vertikalojo stovo laidas (92) pritvirtintas prie vertikalojo stovo pagrindo (101) dešinėsios pusės.

Paskui nustatykite dešinįjį vertikalių stovą (94) ir paprašykite, kad antrasis asmuo jį laikytų šalia vertikalojo pagrindo (101).

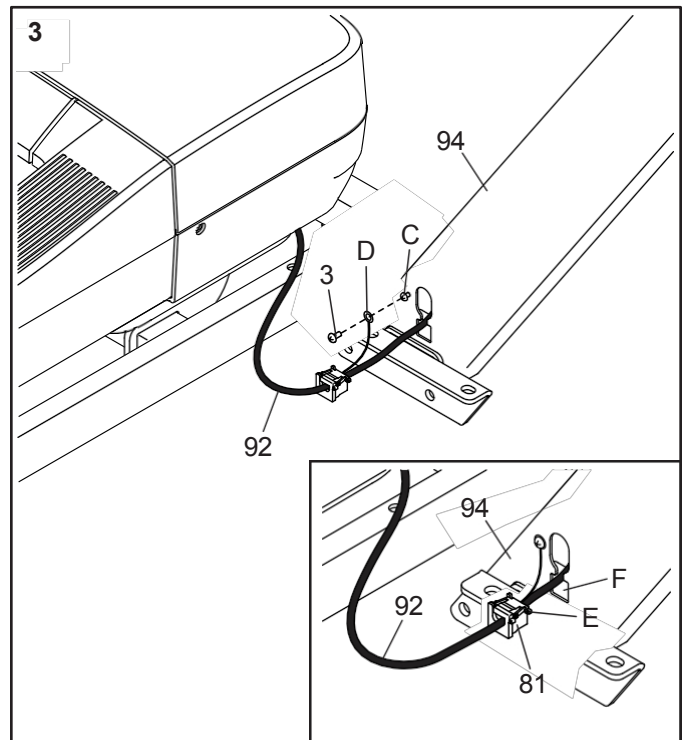
**Žr. įterptinį brėžinį.** Raskite vielos kakliuką (A) dešiniajame vertikaliajame stove (94). Perriškite vielos kaklaraištį per vielos ištraukimo įtaisą (B) ant vertikalojo laido (92). Tada įkiškite vielos traukę ir vertikalių laidą į dešinę vertikaliąją padėtį.

Tuomet traukite viršutinį vielos raiščio (A) galą, kol vertikalsios padėties laidas (92) bus pravestas pro dešinę vertikaliąją padėtį (94). **Kol kas vielos raiščio neatrیشkite.**



**3. Išimkite ir išmeskite nurodytą varžtą (C) dešinėje vertikalojoje padėtyje (94). Tada prie Dešinėsios vertikalsios staktos įžeminimo laidą (D) pritvirtinkite įžeminimo varžtu (3).**

**Žr. įterptinį brėžinį.** Suraskite mažą ausį (E) ant įvorės (81) ant vertikalojo laido (92). Įkiškite ausį į kvadratinę skylę (F) dešinėje vertikalojoje padėtyje (94), tada į kvadratinę skylę įspauskite įvorę.

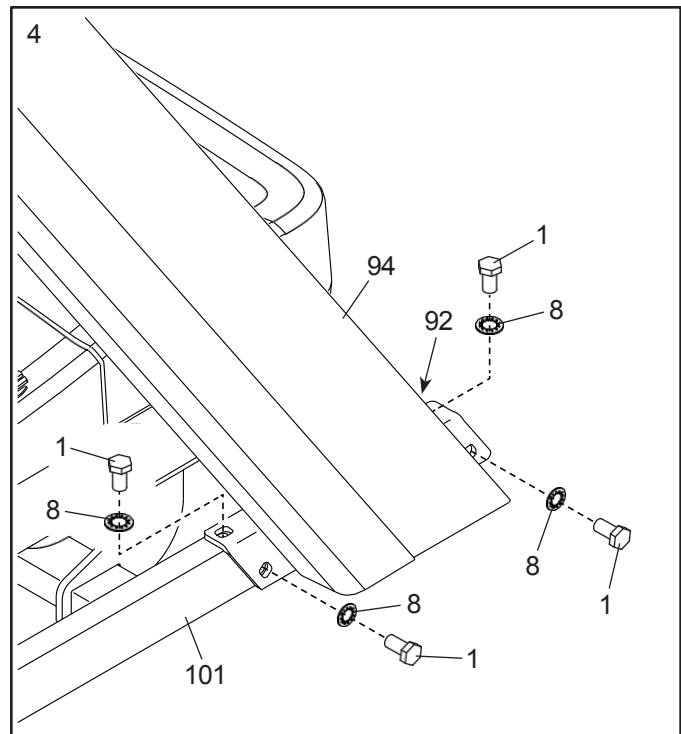


4. **Atlikdami šį veiksmą nesuspauskite vertikalojo laido (92).** Paprašykite, kad antras asmuo laikytų dešinį vertikalių stovą (94) prie vertikalojo pagrindo (101).

Išstatykite du  $3/8'' \times 3/4''$  varžtus (1) su dviem  $3/8''$  žvaigždinėmis poveržlėmis (8) į dešiniojo vertikalojo stovo (94) laikiklio viršų ir iš dalies priveržkite varžtus į vertikalojo stovo pagrindą (101); **varžtų iki galo dar nepriveržkite.**

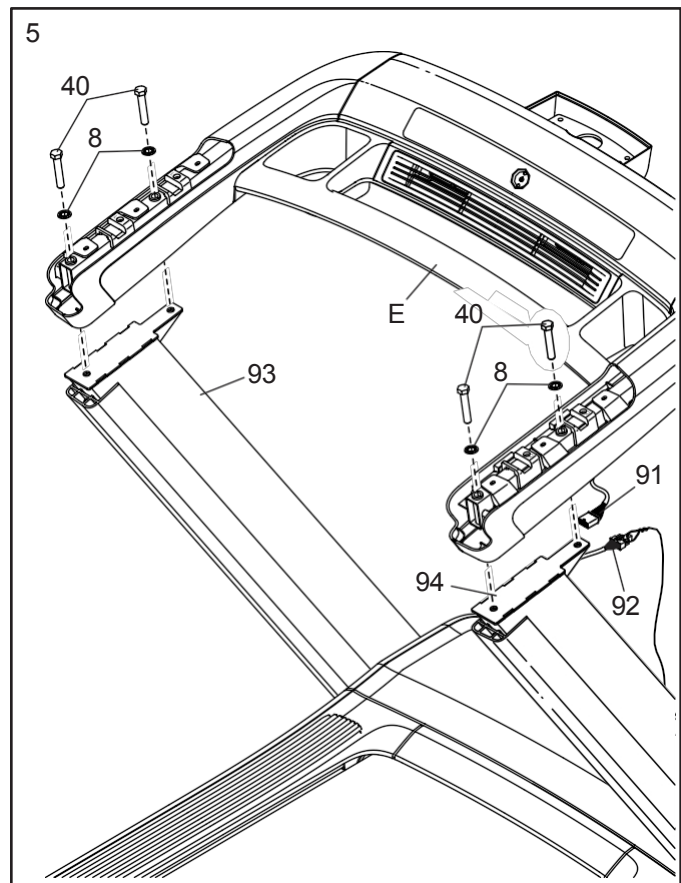
Baigkite tvirtinti dešinę vertikaliąją padėtį (94) dviem papildomais  $3/8'' \times 3/4''$  varžtais (1) ir dviem papildomomis  $3/8''$  žvaigždutinėmis poveržlėmis (8); **varžtų dar iki galo neužveržkite.**

Tokiu pat būdu pritvirtinkite kairįjį vertikalių stendą (neparodyta). Pastaba: kairėje pusėje nėra laido.



5. **Atlikdami šį veiksmą nesuspauskite laidų (91, 92).** Paprašykite, kad antras asmuo laikytų turėklų (E) komplektą ant kairiojo ir dešiniojo statramsčių (93, 94), kaip parodyta paveikslėlyje.

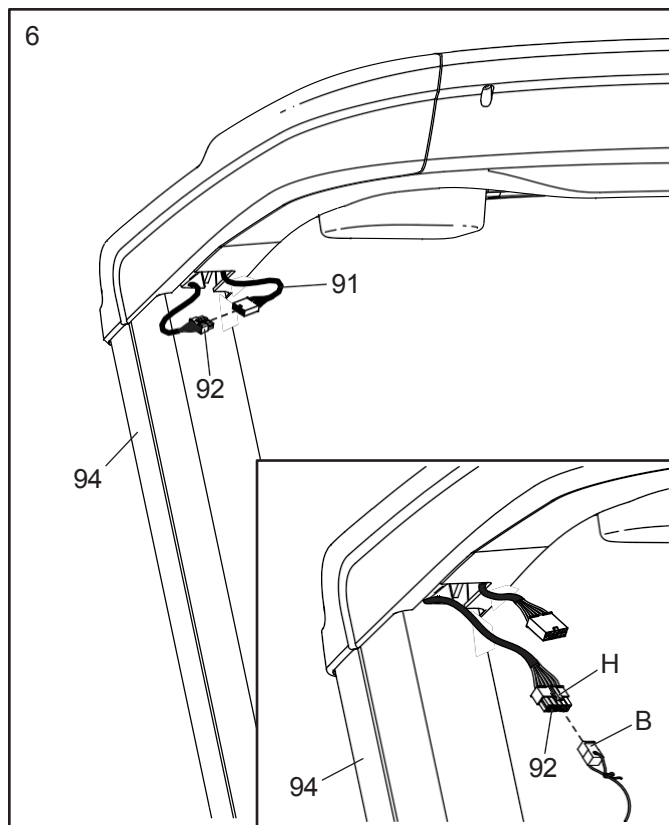
Pritvirtinkite turėklų mazgą (E) keturiais  $3/8'' \times 3''$  varžtais (40) ir keturiomis  $3/8''$  žvaigždutinėmis poveržlėmis (8); **pradėkite sukti visus keturis varžtus, tada juos priveržkite.**



6. **Žr. įterptinį brėžinį.** Paspauskite mažą fiksatorių (H) ant vertikaliojo laido jungties (92) ir nuimkite laido traukę (B). Išmeskite laido ištraukiklį.

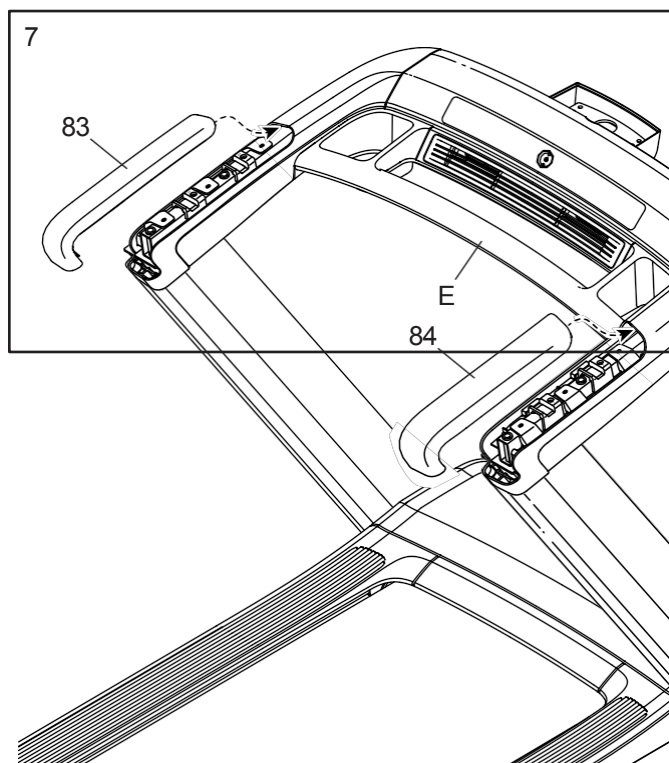
Tuomet vertikaliojo statramsčio laidą (92) prijunkite prie turėklų laido (91).

**SVARBU:** Laidų jungtys turi lengvai slysti viena šalia kitos ir su girdimu spragtelėjimu užsifikuoti. Jei taip nėra, pasukite vieną jungtį ir bandykite dar kartą. Kad bėgimo takelis veiktų tinkamai, turite tinkamai sujungti laidus. Tada įkiškite jungtis ir perteklinį laidą į dešinįjį vertikalųjį bėgimo takelį (94).



7. Nustatykite dešiniojo turėklo dangtį (84). Dešiniojo turėklų dangtelio priekinį kraštą įstatykite į dešinėje bėgimo takelio pusėje esančio turėklų mazgo viršų (E), kaip parodyta paveikslėlyje. Tada spauskite dešiniojo turėklo dangtelio viršų, kol jis užsifikuos.

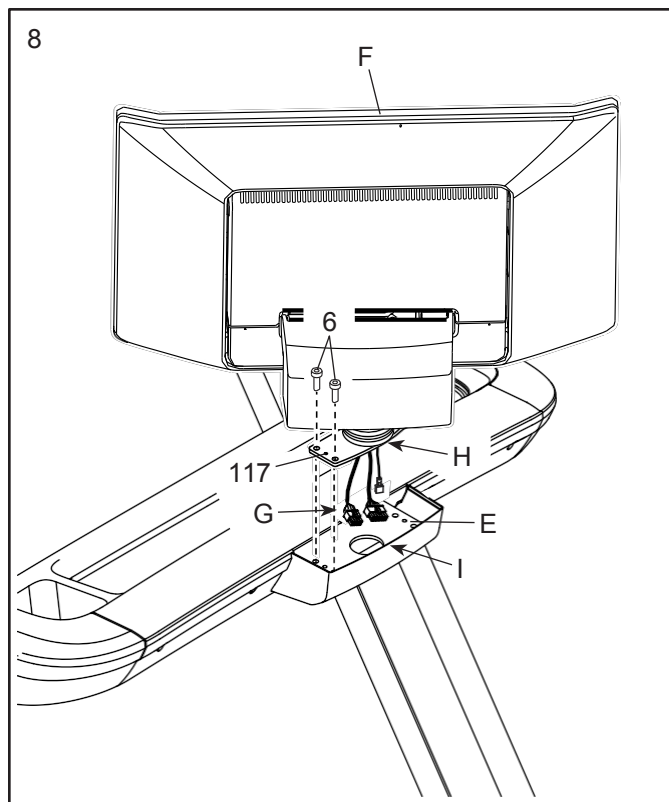
Tokiu pat būdu pritvirtinkite kairiojo turėklo dangtelį (83) prie kairės turėklo mazgo (E) pusės.



8. **Atlikdami šį veiksmą nespauskite laidų (G).** Paprašykite, kad antras asmuo laikytų konsolės mazgą (F) šalia turėklų mazgo (E). Įsitikinkite, kad konsolės mazgas tinkamai orientuotas taip, kad konsolės posūkio kronšteino (117) išlenktas kraštas (H) būtų nukreiptas į turėklų mazgo priekį (I).

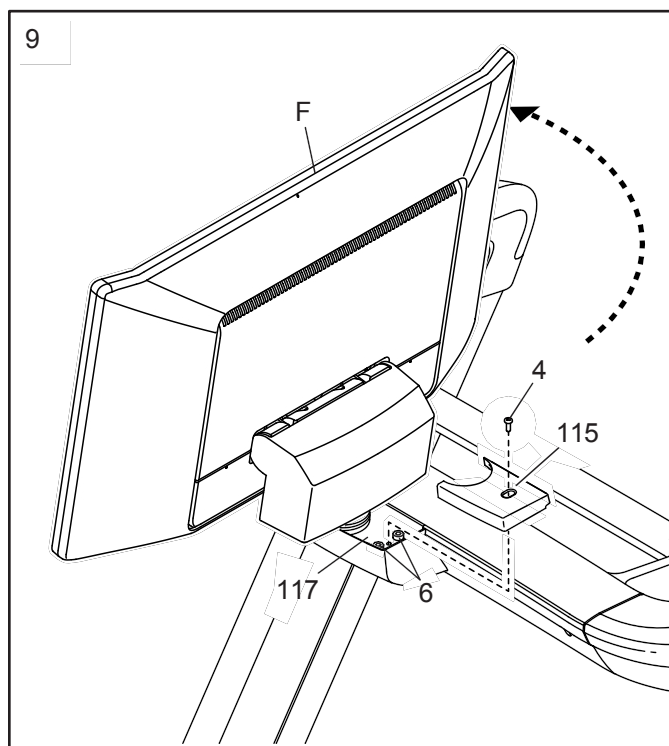
Įkiškite konsolės laidus (G) į apvalią skylę turėklų mazge (E), kai uždėsite konsolės mazgą (F) ant turėklų mazgo.

Dviem 5/16" x 1" varžtais (6) pritvirtinkite konsolės mazgą (F); **varžtų dar iki galo neįveržkite.**



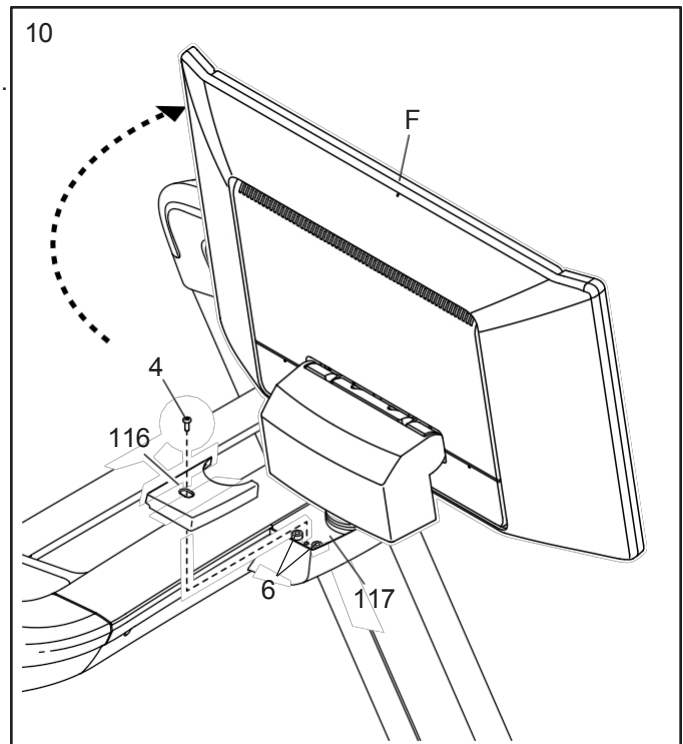
9. **Pasukite konsolės mazgą (F) taip, kad jis būtų nukreiptas į priešingą pusę.** Įsukite du 5/16" x 1" varžtus (6) į konsolės posūkio laikiklį (117); **pradėkite abu varžtus, tada tvirtai priveržkite.**

Tada nustatykite kairiojo posūkio dangtelį (115). Pritvirtinkite kairiojo posūkio dangtelį prie konsolės posūkio laikiklio (117) su M4 x 20 mm varžtu (4); **varžto pernelyg neprisukite.**



10. **Pasukite konsolės mazgą (F) atgal į pradinę padėtį.** Tvirtai priveržkite du 5/16" x 1" varžtai (6), kuriuos pritvirtinote 8 žingsnyje.

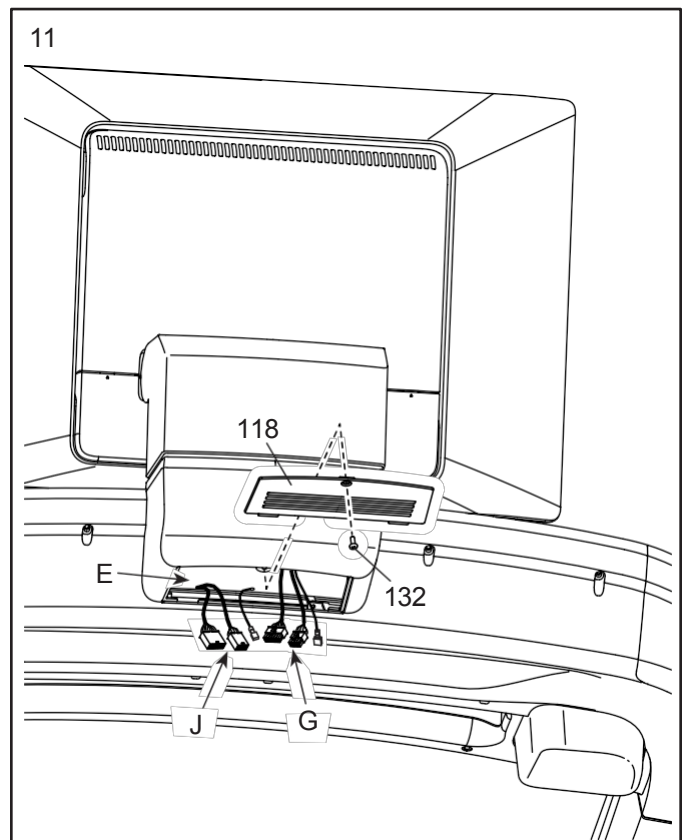
Tada nustatykite dešiniojo posūkio dangtelį (116). Dešiniojo posūkio dangtelį prie konsolės posūkio laikiklio (117) pritvirtinkite M4 x 20 mm varžtu (4); **varžto per daug neprisukite.**



11. **Atlikdami šį veiksmą nespauskite nurodytų laidų (G, J).**

Prijunkite konsolės laidus (G) prie turėklų laidų (J). **SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai slysti viena šalia kitos ir su girdimu spragtelėjimu užsifiksuoti.** Jei taip nėra, pasukite vieną jungtį ir bandykite dar kartą. Kad bėgimo takelis tinkamai veiktų, turite tinkamai sujungti laidus.

Tada į turėklų mazgo (E) angą įstatykite laidus (G, J). Tada įkiškite priekinį prieigos skydą (118) kraštą į turėklų bloko angą ir pritvirtinkite prieigos skydą varžtu Nr. 8 x 5/8" (132); **varžto per daug neprisukite.**



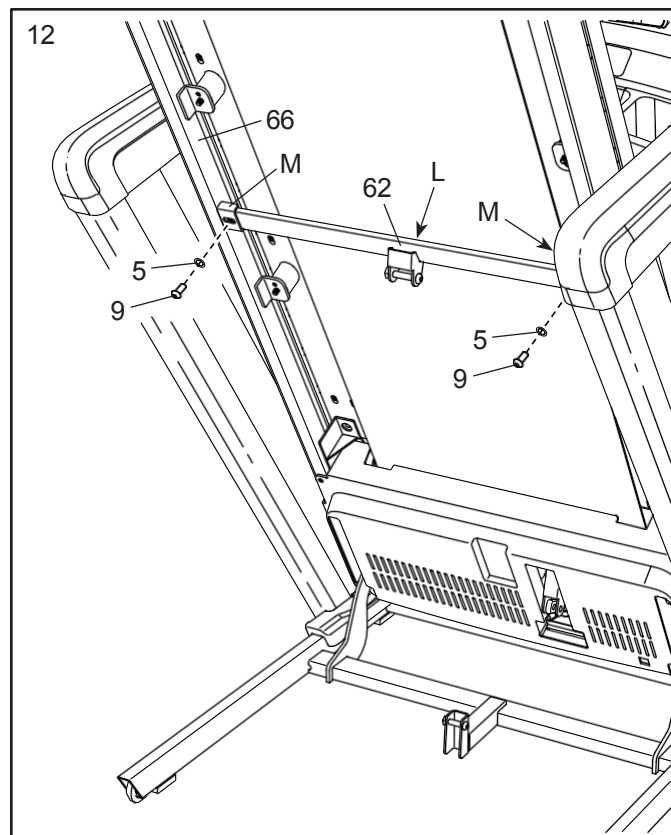
12. Pakelkite rėmą (66) į parodytą padėtį.

**SVARBU: paprašykite, kad antras asmuo laikytų rėmą, kol bus baigtas 14 veiksmas.**

Išsukite du 5/16" x 3/4" varžtus (9) iš užrakto skersinio (62). Pastaba: užrakto skersinis nėra iš anksto pritvirtintas prie bėgimo takelio.

Tada orientuokite užrakto skersinį (62), kaip parodyta. Įsitikinkite, kad lipdukas "Šia puse į diržą" (L) yra nukreiptas į bėgimo takelį. Pritvirtinkite užrakto skersinį prie rėmo laikiklių (M).

(66) dviem kryptimis nuimtais varžtais 5/16" x 3/4" (9) ir dviem 5/16" žvaigždutėmis poveržlėmis (5).



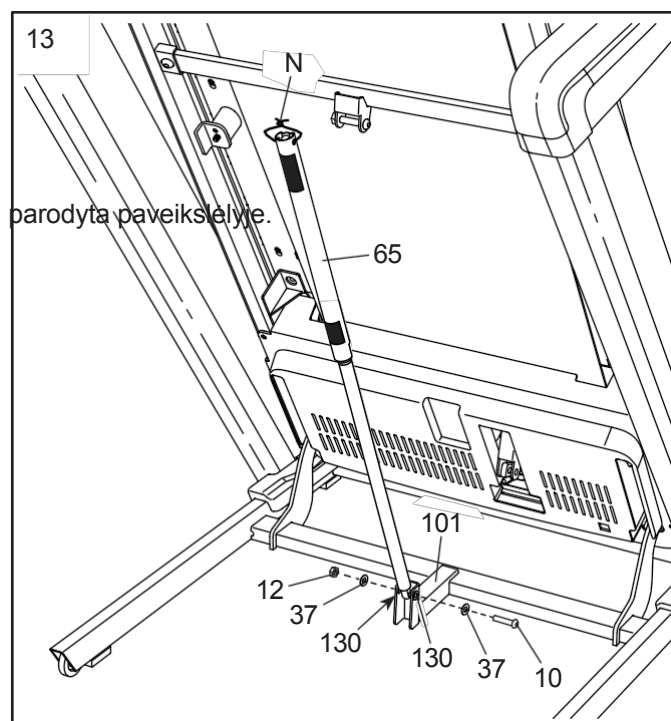
13. Nuo vertikaliojo pagrindo laikiklio (101) nuimkite 5/16" veržlę (12), dvi 3/8" atramines poveržles (37) ir 5/16" x 1 3/4" varžtą (10).

**Pastaba: Jei viena iš 5/16" įvorių (130) išlindo, įdėkite ją iš naujo.**

Tada orientuokite saugojimo fiksatorių (65) taip, kaip parodyta paveikslėlyje.

Pritvirtinkite apatinį laikymo fiksatoriaus (65) galą prie vertikaliojo pagrindo (101) laikiklio naudodami 5/16" x 1 3/4" varžtą (10), dvi 3/8" atramines poveržles (37) ir 5/16" veržlę (12).

Tada pakelkite saugyklos fiksatorių (65) į vertikalią padėtį ir nuimkite kakliuką (N).

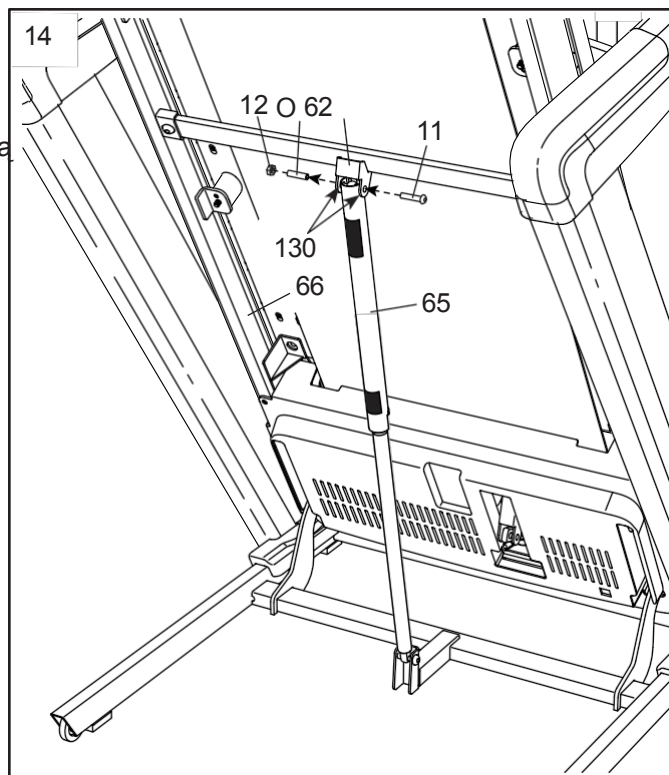


14. Nuimkite 5/16" veržlę (12) ir 5/16" x 2 1/4" varžtą (11) nuo skląsčio skersinio laikiklio (62).

Tada sulygiuokite viršutinį saugojimo fiksatoriaus galą (65) su laikikliu ant užrakto skersinio (62) ir įkiškite 5/16" x 2 1/4" varžtą (11) per laikiklį ir sandėliavimo užraktą. **Taip iš sandėliavimo fiksatoriaus išstumsite tarpinę (O); tarpinę išmeskite. Pastaba: Jei viena iš 5/16" įvorių (130), vėl jį įdėkite.**

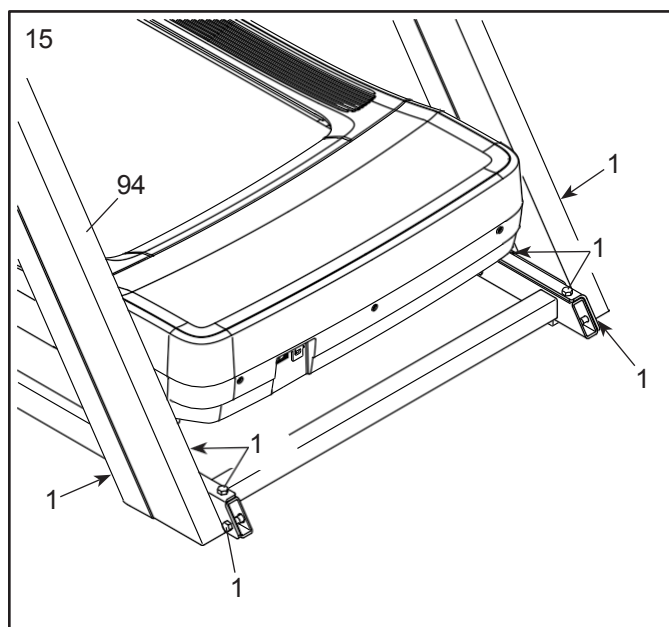
Tada priveržkite 5/16" veržlę (12) ant 5/16" x 2 1/4" varžtas (11). **Neužveržkite veržlės per daug; sandėliavimo užraktas (65) turi turėti galimybę pasisukti.**

Tada nuleiskite rėmą (66) (žr. puslapis 30).



15. Tvirtai priveržkite keturis 3/8" x 3/4" varžtus (1) dešinėje vertikaloje padėtyje (94).

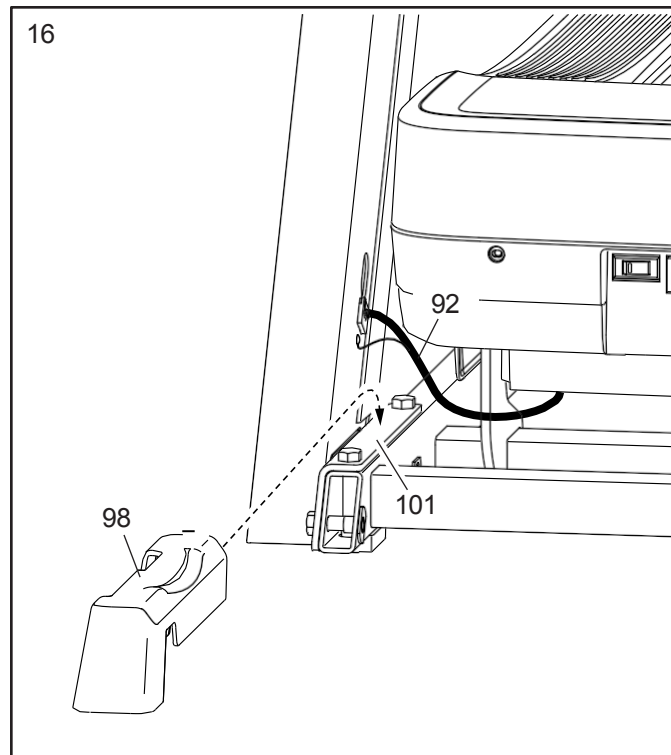
**Pakartokite šį veiksmą kairėje bėgimo takelio pusėje.**



16. Identify the Right Base Cover (98). Slide the Right Base Cover under the Upright Wire (92) and onto the Upright Base (101). **Make sure that the Right Base Cover is under the Upright Wire.**

**Pakartokite šį veiksmą kairėje bėgimo takelio pusėje su kairiuoju pagrindo dangčiu (nerodoma).**

Pastaba: kairėje pusėje nėra laido.



17. **Prieš naudodami bėgimo takelį įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priveržtos.** Jei ant bėgimo takelio lipdukų yra plastiko lakštų, nuimkite juos. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį. Kad nepažeistumėte konsolės, bėgimo takelį laikykite atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių. Saugokite pridėtus įrankius; vieno ar kelių įrankių ateityje gali prireikti norint atlikti bėgimo takelio reguliavimą. Pastaba: gali būti pridėta papildomos įrangos.

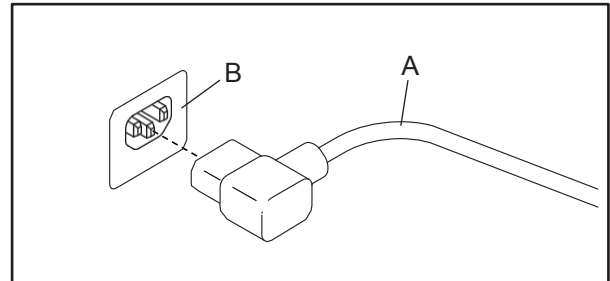
# KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ

Šis gaminys turi būti įžemintas. Jei jis sugestų arba sugestų, įžeminimas užtikrina mažiausios varžos kelią elektros srovei ir sumažina elektros smūgio pavojų. Šio gaminio maitinimo laidas turi įrangos įžeminimo laidininką ir įžeminimo kištuką. **SVARBU: Jei maitinimo laidas pažeistas, jį reikia pakeisti gamintojo rekomenduojamu maitinimo laidu.**

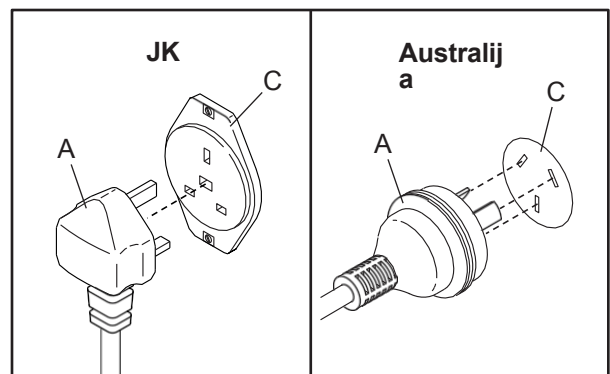
**⚠ PAVOJUS:** netinkamai prijungus įrangos įžeminimo laidininką, gali padidėti elektros smūgio pavojus. Jei abejojate, ar gaminys prijungtas prie elektros tinklo, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką arba techninės priežiūros specialistą. yra tinkamai įžemintas. Nekeiskite su gaminiu pateikto kištuko - jei jis netelpa į lizdą, kvalifikuotas elektrikas turi įrengti tinkamą lizdą.

Norėdami prijungti maitinimo laidą, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

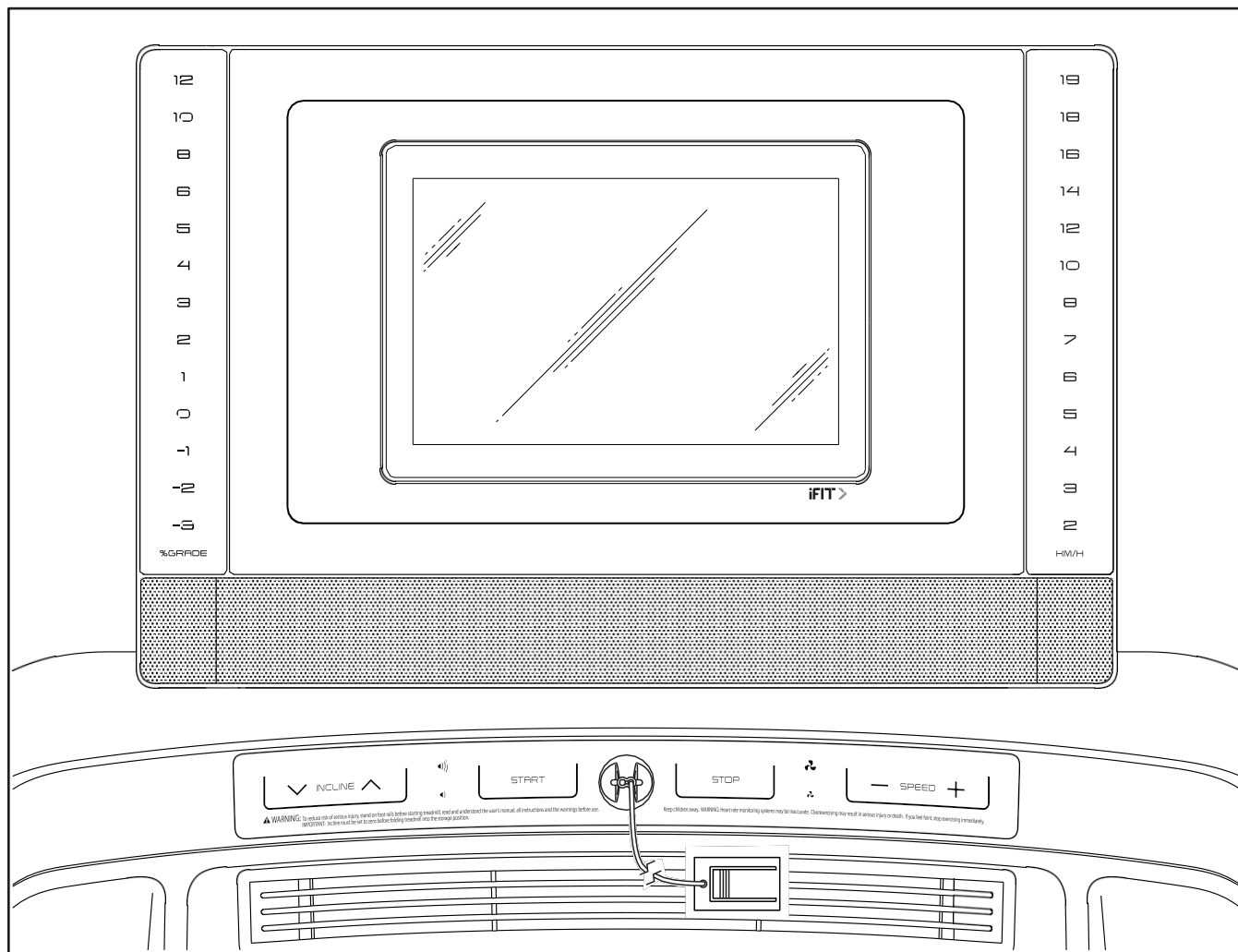
1. Įjunkite nurodytą maitinimo laido galą (A) į bėgimo takelio lizdą (B).



2. Kitą maitinimo laido galą (A) įjunkite į tinkamą lizdą (C), kuris yra tinkamai įrengtas ir įžemintas pagal visus vietinius kodus ir taisykles.



# KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU



## KONSOLĖS FUNKCIJOS

Pažangi konsolė siūlo daugybę funkcijų, skirtų veiksmingesnėms ir malonesnėms treniruotėms.

Kai naudojate rankinį pulto režimą, bėgimo takelio greitį ir nuolydį galite keisti vienu mygtuko paspaudimu. Kai mankštinatės, konsolėje bus rodomas momentinis grįžtamasis ryšys apie mankštą.

Naudodami suderinamą širdies ritmo matuoklį galite stebėti savo širdies ritmą. **Jei norite įsigyti suderinamą širdies ritmo matuoklį, žr. 29 psl.**

Pultelyje taip pat įdiegta belaidė technologija, leidžianti prijungti pultelį prie "iFIT"®. Naudodamiesi iFIT galite rinktis iš besikeičiančių treniruočių, kurios automatiškai kontroliuoja bėgimo takelio greitį ir nuolydį, o iFIT instruktoriai veda jus į svaiginančias treniruotes.

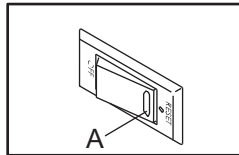
Užsiprenumeravę "iFIT" galite naudotis didele ir įvairiapusiška tūkstančių užsakomųjų paskirties ir studijos treniruočių biblioteka, kurti savo treniruotes, stebėti treniruočių rezultatus ir naudotis daugeliu kitų funkcijų.

**Norėdami įjungti ir išjungti pultą, žr. 19 psl.**  
**Norėdami sužinoti, kaip naudotis jutikliniu ekranu, žr. 19 psl. Kaip nustatyti pultą, žr. 20 psl.**

## KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

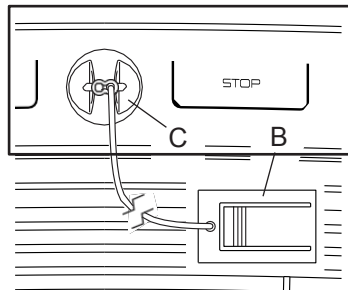
**SVARBU:** Jei bėgimo takelis buvo veikiamas žemos temperatūros, prieš įjungdami pultą leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. Jei to nepadarysite, galite sugadinti konsolės ekranus arba kitus elektrinius komponentus.

Įjunkite maitinimo laidą (žr. 17 psl.). Tada ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido raskite maitinimo jungiklį. Paspauskite maitinimo jungiklį į atstatymo padėtį (A).



Tada **atsistokite ant bėgimo takelio kojų turėklų.**

Suraskite prie rakto (C) pritvirtintą spaustuką (B) ir tvirtai užmaukite spaustuką ant drabužių juosmens. Tada įkiškite raktą į konsolę.



**Pastaba:** gali prireikti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruošta naudoti. **SVARBU:** avariniu atveju raktą galima ištraukti iš konsolės, todėl vaikščiojimo juosta sulėtės ir sustos. Patikrinkite spaustuką atsargiai žengdami kelis žingsnius atgal; jei raktelis nėra ištraukiamas iš konsolės, sureguliuokite spaustuvo padėtį.

Pastaba: pultas gali rodyti greitį ir atstumą myliomis arba kilometrais. Norėdami sužinoti, kuris matavimo vienetas pasirinktas, žr. skyrių KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS 26 puslapyje.

## KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Baigę naudotis bėgimo takeliu, pirmiausia išimkite raktą iš pulto ir padėkite jį į saugią vietą.

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

**SVARBU:** Prieš sulankstydami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad nuolydis yra nustatytas tinkamu lygiu (žr. kaip sulankstyti ir perkelti bėgimo takelį 30 puslapyje).

## KAIP NAUDOTIS JUTIKLINIU EKRANU

Pultelyje yra planšetinis kompiuteris su spalvotu jutikliniu ekranu. Toliau pateikta informacija padės susipažinti su pažangia planšetinio kompiuterio technologija:

- Konsolė veikia panašiai kaip ir kitos planšetės. Norėdami perkelti tam tikrus vaizdus ekrane, pvz., treniruotės ekranus, galite stumdyti arba brūkštelėti pirštu į ekraną.
- Ekranas nėra jautrus spaudimui. Nereikia stipriai spausti ekrano.
- Norėdami įvesti informaciją į teksto lauką, pirmiausia palieskite teksto lauką, kad būtų rodoma klaviatūra. Norėdami naudoti skaičius ar kitus klaviatūros simbolius, palieskite ?123. Norėdami peržiūrėti daugiau simbolių, palieskite ~{<. Dar kartą palieskite ?123, kad grįžtumėte į skaičių klaviatūrą. Norėdami grįžti į raidžių klaviatūrą, palieskite ABC. Norėdami naudoti didįjį simbolį, palieskite Shift mygtuką (į viršų nukreiptą rodyklės simbolį). Norėdami naudoti kelis didžiuosius simbolius, dar kartą palieskite mygtuką Shift. Norėdami grįžti į mažųjų raidžių klaviatūrą, trečią kartą palieskite Shift mygtuką. Norėdami ištrinti paskutinį simbolį, palieskite mygtuką Clear (atgal nukreipta rodyklė su X simboliu).

## KAIP NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, nustatykite pultą.

### 1. Prisijunkite prie belaidžio tinklo.

Norint naudotis iFIT treniruotėmis ir keliomis kitomis pulto funkcijomis, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo. Norėdami prijungti pultą prie belaidžio tinklo, vadovaukitės ekrane rodomais nurodymais.

### 2. Tinkinti nustatymus.

Laikykitės ekrane rodomų nurodymų ir nustatykite norimą matavimo vienetą bei laiko juostą.

Pastaba: Norėdami vėliau pakeisti šiuos nustatymus, žr. skyrių KAIP PAKEISTI KONSOLĖS ĮRENGINIUS 26 puslapyje.

### 3. Prisijunkite prie "iFIT" paskyros arba ją susikurkite.

Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus, kad prisijungtumėte prie savo iFIT paskyros arba susikurtumėte iFIT paskyrą.

### 4. Patikrinkite, ar yra programinės įrangos atnaujinimų.

Palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios simetriškos linijos), palieskite *Nustatymai*, palieskite *Priežiūra*, tada palieskite *Atnaujinti*. Pultas patikrins, ar yra programinės įrangos atnaujinimų. Daugiau informacijos žr. 6 žingsnį 27 puslapyje.

**Programinės įrangos atnaujinimai visada skirti treniruočių patirčiai pagerinti.** Todėl nauji nustatymai ir funkcijos gali būti neaprašyti

šiuose vadovuose. Be to, kai kurie šiuose vadovuose aprašyti nustatymai ir funkcijos gali būti nebeįgalūs. Skirkite laiko tyrinėti konsolę, kad sužinotumėte, kaip veikia nauji nustatymai ir funkcijos.

### 5. Sukalibruokite nuolydžio sistemą.

Palieskite meniu mygtuką (trijų horizontalių linijų simbolis), palieskite *Nustatymai*, palieskite *Priežiūra*, tada palieskite *Kalibruoti nuolydį* ir vykdykite ekrane pateiktus nurodymus. Kalibruojant rėmelis pakils ir nusileis. Daugiau informacijos žr. 7 žingsnį 27 puslapyje.

Dabar konsolė paruošta pradėti treniruotis. Tolesniuose puslapiuose paaiškinamos treniruotės ir kitos konsolės siūlomos funkcijos.

**Norėdami naudoti rankinį režimą**, žr. 21 psl. **Kaip naudoti rekomenduojamą treniruotę**, žr. 22 psl. **Kaip sukurti treniruotę "Draw- your-own-map"**, žr. 24 psl. **Kaip naudotis iFIT treniruote**, žr. 25 puslapį.

**Norėdami pakeisti konsolės nustatymus**, žr. 26 puslapį. **Kaip prisijungti prie belaidžio tinklo**, žr. 28 psl.

**SVARBU:** Jei ant konsolės yra plastiko lakštų, nuimkite juos. Kad nepažeistumėte vaikščiojimo platformos, naudodamiesi bėgimo takeliu avėkite švarią sportinę avalynę. Pirmą kartą naudodamiesi bėgimo takeliu, stebėkite, kaip išlygintas vaikščiojimo diržas, ir, jei reikia, išcentruokite vaikščiojimo diržą (žr. 32 psl.).

## KAIP NAUDOTI RANKINĮ REŽIMĄ

### 1. Įstatykite raktą į konsolę.

Žr. skyrių KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis. **Pastaba:** kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.

### 2. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Įjungus konsolę, pradiniam ekrane pasirodys konsolės įkrovos ekranas.

Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vadovaukitės raginimais, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

### 3. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite *rankinį paleidimą* ekrane arba paspauskite paleidimo mygtuką ant pulto, kad paleistumėte vaikščiojimo diržą. Vaikščiojimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės išilimo laikotarpis.

**Norėdami naudoti ventiliatorių, žr. 29 psl.**

**Kaip naudoti širdies ritmo matuoklį, žr. 29 psl.**

### 4. Pagal poreikį keiskite bėgimo takelio greitį.

Vaikščiojimo diržo greitį galite keisti šiais būdais:

**Greičio didinimo ir mažinimo mygtukai ant pulto** - kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, greičio nustatymas keisis mažais žingsneliais; jei mygtuką laikysite nuspaudę, greičio nustatymas keisis greičiau.

**Numeruoti greičio mygtukai ant pulto** - kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, vaikščiojimo diržas palaipsniui keis greitį, kol pasieks pasirinktą greičio nustatymą. Norėdami pasirinkti greičio nustatymą, kuris

yra dešimtainis skaičius, pvz., 3,5 mylios per valandą, iš eilės paspauskite du numeruotus mygtukus. Pavyzdžiui, norėdami pasirinkti 3,5 mylios per valandą greičio nustatymą, paspauskite mygtuką 3 ir iškart paspauskite mygtuką 5. Pastaba: ši funkcija neveikia, kai pultelyje nustatyti metriniai vienetai.

**Greičio slankiklis** ekrane - kai paliečiate ir vilkite greičio slankiklį, vaikščiojimo diržas palaipsniui keis greitį, kol pasieks pasirinktą greičio nustatymą.

Pastaba: Norėdami ekrane matyti greičio slankiklį, palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, tada palieskite valdymo parinktį, kad ši funkcija būtų įjungta.

### 5. Keiskite bėgimo takelio nuolydį pagal pageidavimą.

**SVARBU:** Pirmą kartą naudodamiesi bėgimo takeliu, turite sukalibruoti nuolydžio sistemą (žr. 7 žingsnį 27 puslapyje).

Bėgimo takelio nuolydį galite keisti šiais būdais:

**Polinkio didinimo ir mažinimo mygtukai ant pulto** - kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, polinkis palaipsniui keisis, kol pasieks pasirinktą polinkio nustatymą.

**Numeruoti polinkio mygtukai ant pulto** - kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, polinkis palaipsniui keisis, kol pasieks pasirinktą polinkio nustatymą.

**Ekrane esantis nuolydžio slankiklis** - palietus ir patraukus nuolydžio slankiklį, nuolydis palaipsniui keisis, kol pasieks pasirinktą nuolydžio nustatymą.

Pastaba: Norėdami ekrane matyti nuolydžio slankiklį, palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, tada palieskite valdymo parinktį, kad ši funkcija būtų įjungta.

## 6. Sekite savo pažangą.

Konsolėje siūlomi keli rodymo režimai. Nuo pasirinkto rodymo režimo priklauso, kokia treniruotės informacija bus rodoma.

Vilkite ekraną aukštyn, kad įjungtumėte viso ekrano rodymo režimą. Vilkite ekraną žemyn, kad peržiūrėtumėte treniruotės informacijos ekranus.

Norėdami peržiūrėti daugiau parinkčių, palieskite įvairius treniruotės informacijos ekranus. Palieskite mygtuką daugiau (+ simbolis), jei norite peržiūrėti statistiką arba diagramas. Palieskite ekraną bet kurioje atviroje vietoje, kad peržiūrėtumėte dar daugiau atkūrimo režimo parinkčių.

Jei norite, reguliuokite garsumo lygį spausdami pulte esančius garsumo didinimo ir mažinimo mygtukus.



## 7. Sustabdykite arba baigkite treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, pirmiausia **užlipkite ant kojų turėklų**. Tada paspauskite mygtuką Stop arba palieskite ekraną ir palieskite pauzės parinktį.

Jei norite tęsti treniruotę, paspauskite pradžios mygtuką ant pulto arba palieskite pradžios parinktį ekrane.

Treniruotės pabaigoje **užlipkite ant kojų turėklų**. Tada paspauskite pulte esantį mygtuką Stop arba palieskite ekraną, palieskite pauzės parinktį, tada palieskite sustabdymo parinktį.

Tada vykdykite ekrane pateiktus nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

## 8. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultą.

Žr. skyrių KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis.

## KAIP NAUDOTI REKOMENDUOJAMĄ TRENIRUOTĘ

Kad galėtumėte naudoti featured treniruotę, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. kaip prisijungti prie belaidžio tinklo 28 puslapyje).

### 1. Įstatykite raktą į konsolę.

Žr. skyrių KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis. **Pastaba: kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.**

### 2. Pasirinkite pagrindinį ekraną arba treniruočių biblioteką.

Įjungus konsolę, po jos įkrovos bus rodomas pagrindinis ekranas.

Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vadovaukitės raginimais, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolis), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Palieskite ekrano apačioje esančius mygtukus, kad pasirinktumėte pagrindinį ekraną (mygtukas Home) arba treniruočių biblioteką (mygtukas Browse).

### 3. Pasirinkite treniruotę.

Norėdami pasirinkti treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotės mygtuką ekrane. Jei reikia, slinkite arba brūkštelėkite ekraną.

Jūsų konsolėje rodomos treniruotės periodiškai keisis. Norėdami išsaugoti vieną iš siūlomų treniruočių ir naudoti ateityje, galite ją įtraukti į mėgstamiausių treniruočių sąrašą paliesdami mėgstamiausių treniruočių mygtuką (širdelės simbolis). Norėdami išsaugoti rekomenduojamą treniruotę, turite būti prisijungę prie savo iFIT paskyros (žr. 3 veiksmą 25 puslapyje).

Norėdami nubraižyti savo treniruotės žemėlapi, žr. 24 puslapyje.

Pasirinkus treniruotę, ekrane bus rodoma treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama išsami informacija, pavyzdžiui, treniruotės trukmė ir atstumas bei apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius.

#### 4. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite "*Start Workout*" (*pradėti treniruotę*); vaikščiavimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, žr. 29 psl.

Jei norite naudoti "Bluetooth" ausines, žr. 29 psl.

Kaip naudoti širdies ritmo matuoklį, žr. 29 psl.

#### 5. Pradėkite treniruotę.

Norėdami pradėti treniruotę, palieskite *End Warmup* arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikotarpis.

Kai kurių treniruočių metu "iFIT" treneris ves įtraukiančią vaizdo treniruotę. Palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte ir pasirinktumėte muziką, trenerio balsą ir treniruotės garsumo parinktį.

Kai kurių treniruočių metu ekrane bus rodomas maršruto žemėlapis ir žymeklis, rodantis jūsų pažangą. Norėdami pasirinkti norimą žemėlapio parinktį, palieskite ekrane esančius mygtukus.

**Jei greitis ir (arba) nuolydžio lygis yra per didelis arba per mažas**, nustatymą galite pakeisti rankiniu būdu, spausdami pulto mygtukus arba paliesdami ekrane esančius slankiklius (žr. 4 ir 5 veiksmus 21 puslapyje).

Norėdami grįžti prie užprogramuotų treniruotės greičio ir (arba) nuolydžio nustatymų, palieskite *Follow Workout*.

Jei įjungta išmaniojo reguliavimo funkcija, pultas automatiškai keis treniruotės intensyvumo lygį pagal jūsų rankiniu būdu panaikintus greičio ir nuolydžio nustatymus.

Norėdami įjungti išmaniojo reguliavimo funkciją, palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, tada palieskite išmaniojo reguliavimo perjungiklį.

**SVARBU: Treniruotės aprašyme nurodytas siektinas kalorijų kiekis yra apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius. Tikrasis sudegintų kalorijų skaičius priklausys nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, jūsų svorio. Be to, jei treniruotės metu rankiniu būdu pakeisite greitį arba nuolydžio lygį, tai turės įtakos sudeginamų kalorijų skaičiui.**

Jei aktyvaus pulso funkcija įjungta, konsolė automatiškai keičia treniruotės intensyvumo lygį pagal jūsų širdies ritmą, kai naudojate suderinamą širdies ritmo matuoklį (žr. puslapis 29).

Norėdami įjungti aktyvaus impulso funkciją, žr. skyrių KAIP PAKEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS 26 psl. ir 27.

Norėdami sekti savo pažangą naudodami ekrano režimus, žr. 6 veiksmą 22 puslapyje.

Norėdami sustabdyti arba baigti treniruotę, žr. 7 veiksmą 22 puslapyje.

#### 6. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultą.

Žr. skyrių KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis.

## KAIP SUKURTI TRENIRUOTĘ "DRAW-YOUR-OWN-MAP"

Kad galėtumėte naudoti "Draw-your-own-map" treniruotę, turite būti prisijungę prie savo "iFIT" paskyros (žr. 3 žingsnį 25 puslapyje), o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo (žr. NETWORK puslapyje 28).

### 1. Įstatykite raktą į konsolę.

Žr. skyrių KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis. **Pastaba:** kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.

### 2. Pasirinkite "Draw-your-own-map" treniruotę.

Įjungus konsolę, pradiniam ekrane pasirodys konsolės įkrovos ekranas.

Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vadovaukitės raginimais, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Norėdami pasirinkti treniruotę "Draw-your-own-map", palieskite ekrano apačioje esantį mygtuką Create (kurti).

### 3. Žemėlapyje nubraižykite treniruotę.

Įvesdami paieškos laukelį žemėlapyje nueikite į sritį, kurioje norite nubraižyti treniruotę. arba stumdydami pirštus ekrane. Palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pradžios tašką.

Tada palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pabaigos tašką.

Jei treniruotę norite pradėti ir baigti tame pačiame taške, žemėlapyje parinktyse palieskite "Close Loop" arba "Out & Back". Taip pat galite pasirinkti, ar norite, kad treniruotė būtų priartinta prie kelio.

Jei suklydote, žemėlapyje parinktyse palieskite *Atšaukti*.

Ekrane bus rodomi treniruotės aukščio ir atstumo statistiniai duomenys.

### 4. Išsaugokite treniruotę.

Palieskite ekrane esančias parinktis, kad išsaugotumėte treniruotę. Jei norite, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą.

### 5. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite "Start Workout" (*pradėti treniruotę*); vaikščiavimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

**Norėdami naudoti ventiliatorių**, žr. 29 psl.

**Jei norite naudoti "Bluetooth" ausines**, žr. 29 psl.

**Kaip naudoti širdies ritmo matuoklį**, žr. 29 psl.

### 6. Pradėkite treniruotę.

Norėdami pradėti treniruotę, palieskite *End Warmup* arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikotarpis. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir rekomenduojama treniruotė (žr. 5 žingsnį 23 puslapyje).

### 7. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultą.

Žr. skyrių KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis.

## KAIP NAUDOTIS "iFIT" TRENIRUOTE

Kad galėtumėte naudotis iFIT treniruote, turite būti prisijungę prie savo iFIT paskyros (žr. 3 žingsnį toliau), o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo (žr. kaip prisijungti prie belaidžio tinklo 28 puslapyje).

### 1. Įstatykite raktą į konsolę.

Žr. skyrių KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ 19 puslapis. **Pastaba: kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.**

### 2. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Įjungus konsolę, po jos įkrovos bus rodomas pagrindinis ekranas.

Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vadovaukitės raginimais, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

### 3. Prisijunkite prie savo "iFIT" paskyros.

Jei to dar nepadarėte, palieskite ekrane esantį meniu mygtuką (trių horizontalių linijų simbolis), tada palieskite *Prisijungti*, kad prisijungtumėte prie savo "iFIT" paskyros. Vykdydami ekrane rodomus nurodymus įveskite savo vartotojo vardą ir slaptažodį.

Norėdami perjungti naudotojus iFIT paskyroje, palieskite meniu mygtuką, palieskite *Nustatymai*, tada palieskite *Tvarkyti paskyras*. Jei su paskyra susijęs daugiau nei vienas naudotojas, bus rodomas naudotojų sąrašas. Palieskite norimo naudotojo vardą.

### 4. Pasirinkite iFIT treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos.

Palieskite ekrano apačioje esančius mygtukus, kad pasirinktumėte pagrindinį ekraną (mygtukas Home) arba treniruočių biblioteką (mygtukas Browse).

Norėdami pasirinkti iFIT treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotės mygtuką ekrane. Jei reikia, slinkite arba brūkštelėkite ekraną aukštyn arba žemyn.

Pagrindiniame ekrane rodomos iFIT treniruotės periodiškai keisis.

Treniruočių bibliotekoje yra visos iFIT treniruotės, skirtos bėgimo takeliui, suskirstytos į kategorijas. Norėdami atlikti paiešką treniruočių bibliotekoje, palieskite paieškos mygtuką (didinamojo stiklo simbolis) ir pasirinkite norimas filtravimo parinktis.

Pasirinkus "iFIT" treniruotę, ekrane bus rodoma treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama išsami informacija, pavyzdžiui, treniruotės trukmė ir apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius.

Taip pat galite pasirinkti tokias parinktis, kaip treniruotės įtraukimas į tvarkaraštį (žr. 5 veiksmą) arba treniruotės pažymėjimas kaip mėgstamiausios (žr. 6 veiksmą).

### 5. Jei norite, suplanuokite "iFIT" treniruotę kalendoriuje.

Jei norite, galite suplanuoti "iFIT" treniruotę kitai datai. Tiesiog peržiūrėkite norimos iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką, palieskite *Schedule*, tada kalendoriuje pasirinkite norimą datą.

Atėjus pasirinktai datai, jūsų suplanuota "iFIT" treniruotė bus rodoma pagrindiniame ekrane.

### 6. Jei norite, sukurkite mėgstamų "iFIT" treniruočių sąrašą.

Norėdami pažymėti iFIT treniruotę kaip mėgstamiausią, tiesiog peržiūrėkite norimos iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką ir palieskite mėgstamiausių mygtuką (širdelės simbolis).

Norėdami peržiūrėti iFIT treniruočių, kurias pažymėjote kaip mėgstamiausias, sąrašą, pasirinkite treniruočių biblioteką (naršymo mygtukas) ir palieskite *Mano sąrašas*.

## 7. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite "Start Workout" (pradėti treniruotę); vaikščiavimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

**Norėdami naudoti ventiliatorių, žr. 29 psl.**

**Jei norite naudoti "Bluetooth" ausines, žr. 29 psl.**

**Kaip naudoti širdies ritmo matuoklį, žr. 29 psl.**

## 8. Pradėkite treniruotę.

Norėdami pradėti treniruotę, palieskite *End Warmup* arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikotarpis. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir rekomenduojama treniruotė (žr. 5 žingsnį 23 puslapyje).

## 9. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultą.

Žr. skyrių KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ  
19 puslapis.

**Daugiau informacijos apie iFIT rasite svetainėje iFIT.com.**

## KAIP PAKEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS

**SVARBU: Programinės įrangos atnaujinimai (žr. 6 žingsnį) visada skirti treniruočių patirčiai pagerinti.** Dėl to nauji nustatymai ir funkcijos gali būti neaprašyti šiame vadove. Be to, kai kurie šiame vadove aprašyti nustatymai ir funkcijos gali būti nebeįgalūs. Skirkite laiko tyrinėti konsolę, kad sužinotumėte, kaip veikia nauji nustatymai ir funkcijos.

### 1. Pasirinkite nustatymų pagrindinį meniu.

Pirmiausia įjunkite konsolę ir įkiškite raktą į konsolę (žr. kaip įjungti konsolę 19 puslapyje). **Pastaba: kol konsolė bus paruošta naudoti, gali praeiti kelios minutės.**

Tada pasirinkite pagrindinį ekraną (mygtukas Home). Įjungus pultą, pradinis ekranas bus rodomas po to, kai pultas įsijungs. Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Tada palieskite ekrane esantį meniu mygtuką (trijų horizontalių linijų simbolis), tada palieskite *Nustatymai*. Ekrane pasirodys nustatymų meniu.

### 2. Naršykite nustatymų meniu ir keiskite nustatymus pagal pageidavimus.

Jei reikia, stumdykite arba brūkštelėkite ekraną, kad slinktumėte aukštyn arba žemyn. Norėdami peržiūrėti nustatymų meniu, tiesiog palieskite meniu pavadinimą. Norėdami išeiti iš meniu, palieskite mygtuką atgal (rodyklės simbolį). Galite peržiūrėti ir keisti nustatymus šiuose nustatymų meniu:

Sąskaita

- Mano profilis
- Į treniruotę
- Tvarkyti paskyras

Įranga

- Informacija apie įrangą
- Įrangos nustatymai
- Techninė priežiūra
- "Wi-Fi"

Apie

- Teisinis

### 3. Pritaikykite treniruotės nustatymus.

Norėdami pritaikyti treniruotės nustatymus ir įjungti treniruotės funkcijas, palieskite *In Workout*, tada palieskite norimus nustatymus.

Kai aktyviojo pulso funkcija įjungta, konsolė nustatys treniruočių intensyvumo lygį pagal jūsų širdies ritmą, kai naudojate suderinamą širdies ritmo matuoklį. Norėdami įjungti aktyvaus pulso funkciją, palieskite aktyvaus pulso perjungiklį. Tada pasirinkite savo ramybės ir maksimalų širdies susitraukimų dažnį ir sureguliuokite susijusius nustatymus, kaip pageidaujama.

### 4. Pritaikykite matavimo vienetą ir kitus nustatymus.

Norėdami pritaikyti matavimo vienetą, laiko juostą ar kitus nustatymus, palieskite *Įrangos informacija* arba *Įrangos nustatymai*, tada palieskite norimus nustatymus.

Konsolė galima rodyti greitį ir atstumą standartiniais arba metriniais matavimo vienetais.

### 5. Peržiūrėkite mašinos informaciją arba konsolės programos informaciją.

Palieskite *"Equipment Info"*, tada palieskite *"Machine Info"* arba *"App Info"*, kad peržiūrėtumėte informaciją apie bėgimo takelį arba konsolės programėlę.

### 6. Atnaujinkite konsolės programinę įrangą.

**Kad rezultatai būtų geriausi, reguliariai tikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų.** Palieskite *"Maintenance"*, tada palieskite *"Update"*, kad patikrintumėte, ar yra programinės aparatinės įrangos atnaujinimų, naudodami belaidį tinklą. Atnaujinimas prasidės automatiškai. **SVARBU: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, nespauskite maitinimo jungiklio ir neatjunkite maitinimo laido, kol atnaujinama programinė įranga.**

Ekrane bus rodoma atnaujinimo eiga. Kai atnaujinimas bus baigtas, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei tai neįvyksta, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Palaukite kelias sekundes, tada paspauskite maitinimo jungiklį į atstatymo padėtį. **Pastaba: kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.**

Pastaba: kartais dėl programinės įrangos atnaujinimo konsolė gali veikti šiek tiek kitaip. Šiais atnaujinimais visada siekiama pagerinti jūsų treniruočių patirtį.

### 7. Sukalibruokite nuolydžio sistemą.

Norėdami kalibruoti nuolydžio sistemą, palieskite *Priežiūra*, palieskite *Kalibruoti nuolydį*, tada palieskite *Pradėti*. Rėmas automatiškai pakils iki didžiausio nuolydžio lygio, nusileis iki mažiausio nuolydžio lygio ir grįš į pradinę padėtį. Taip bus sukalibruota nuolydžio sistema. Kai nuolydžio sistema sukalibruota, palieskite *Finish*.

**SVARBU: kol kalibruojama nuolydžio sistema, laikykite gyvūnus, kojas ir kitus daiktus atokiau nuo bėgimo takelio. Avariniu atveju ištraukite raktą iš pulto, kad sustabdytumėte nuolydžio kalibravimą.**

**Pastaba: Įjungus bėgimo takelį, nuolydžio sistema kartais gali būti kalibruojama automatiškai. Prieš bandydami naudoti bėgimo takelį palaukite, kol rėmas nustos judėti.**

### 8. Išeikite iš pagrindinio nustatymų meniu.

Norėdami išeiti iš pagrindinio nustatymų meniu, palieskite mygtuką atgal (rodyklės simbolis).

## KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDŽIO TINKLO

Kad galėtumėte naudotis iFIT treniruotėmis ir keliomis kitomis pulto funkcijomis, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

### 1. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Pirmiausia įjunkite konsolę ir įkiškite raktą į konsolę (žr. kaip įjungti konsolę 19 puslapyje). **Pastaba: kol konsolė bus paruošta naudoti, gali praeiti kelios minutės.**

Tada pasirinkite pagrindinį ekraną (mygtukas Home). Įjungus pultą, pradinis ekranas bus rodomas po to, kai pultas įsijungs. Jei pasirinkta treniruotė, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgalinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

### 2. Pasirinkite belaidžio tinklo meniu.

Palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios simetriškos linijos), tada palieskite "Wi-Fi", kad pasirinktumėte belaidžio tinklo meniu.

### 3. Įjungti "Wi-Fi".®

Įsitikinkite, kad įjungtas "Wi-Fi". Jei jis neįjungtas, palieskite "Wi-Fi" perjungiklį, kad jį įjungtumėte.

### 4. Nustatykite ir tvarkykite belaidžio tinklo ryšį.

Kai "Wi-Fi" įjungtas, ekrane bus rodomas galimų tinklų sąrašas. Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pasirodys belaidžių tinklų sąrašas.

Pastaba: turite turėti savo belaidį tinklą ir 802.11b/g/n maršrutizatorių su įjungta SSID transliavimo funkcija (paslėpti tinklai nepalaikomi).

Kai pasirodys tinklų sąrašas, palieskite norimą tinklą. Pastaba: turėsite žinoti savo tinklo pavadinimą (SSID). Jei jūsų tinklas turi slaptažodį, jums taip pat reikės žinoti slaptažodį.

Vykdydami ekrane rodomus nurodymus įveskite slaptažodį ir prisijunkite prie pasirinkto belaidžio tinklo. (Norėdami naudotis klaviatūra, žr. skyrių KAIP NAUDOTI DOTYKIŲ EKRANĄ 19 puslapyje).

Kai konsolė bus prijungta prie belaidžio tinklo, ekrane pasirodys patvirtinimo pranešimas.

Jei kyla problemų prisijungiant prie užšifruoto tinklo, įsitikinkite, kad slaptažodis yra teisingas. Pastaba: slaptažodžiuose atsižvelgiama į mažąsias ir didžiąsias raides.

Pastaba: Konsolė palaiko nesaugų ir saugų (WEP, WPA™ ir WPA2™) šifravimą. Rekomenduojama naudoti plačiajuostį ryšį; našumas priklauso nuo ryšio spartos.

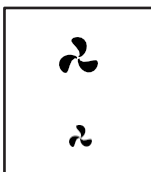
**Pastaba: Jei, vadovaudamiesi šiomis instrukcijomis, turite klausimų, kreipkitės pagalbos į [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com).**

### 5. Išėikite iš belaidžio tinklo meniu.

Norėdami išėiti iš belaidžio tinklo meniu, palieskite mygtuką atgal (rodyklės simbolis).

## KAIP NAUDOTI VENTILIATORIŲ

Ventiliatorius turi keletą greičio nustatymų, įskaitant automatinį režimą. Pasirinkus automatinį režimą, ventiliatoriaus greitis automatiškai padidėja arba sumažėja, kai padidėja arba sumažėja vaikščiojimo diržo greitis. Paspauskite ventiliatoriaus didinimo ir mažinimo mygtukus norėdami pasirinkti ventiliatoriaus greitį arba išjungti ventiliatorių.



## KAIP PRIJUNGTI AUSINES

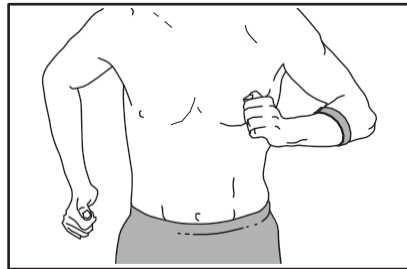
Norėdami prijungti "Bluetooth" ausines prie pulto, pirmiausia įjunkite ausines, įjunkite poravimo režimą ir padėkite jas šalia pulto. Tada pradėkite treniruotę. Tada palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, palieskite ausinių prijungimo parinktį ir pasirinkite ausines iš ekrane esančio sąrašo.

Kai ausinės ir pultas sėkmingai susiejami, garsas iš pulto bus atkuriamas per ausines.

## KAIP NAUDOTI PAPILDOMĄ ŠIRDIES RITMO MATUOKLĮ

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norint pasiekti geriausių rezultatų, svarbiausia palaikyti tinkamas širdies ritmas

treniruočių metu. Pasirenkamas širdies ritmo matuoklis leis nuolat stebėti širdies ritmą treniruočių metu ir padės pasiekti asmeninius fizinio pasirengimo tikslus. **Norėdami įsigyti papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. šio vadovo priekinį viršelį.**



Konsolė suderinama su visais "Bluetooth"® Smart širdies ritmo matuokliais.

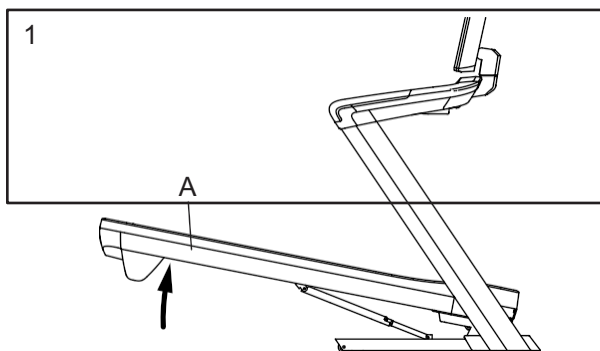
Įjungus suderinamą širdies ritmo matuoklį ir nustačius poravimo režimą, pultelis prie jo prisijungs automatiškai. Aptikus jūsų širdies ritmą, ekrane bus rodomas jūsų širdies ritmas.

# KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ

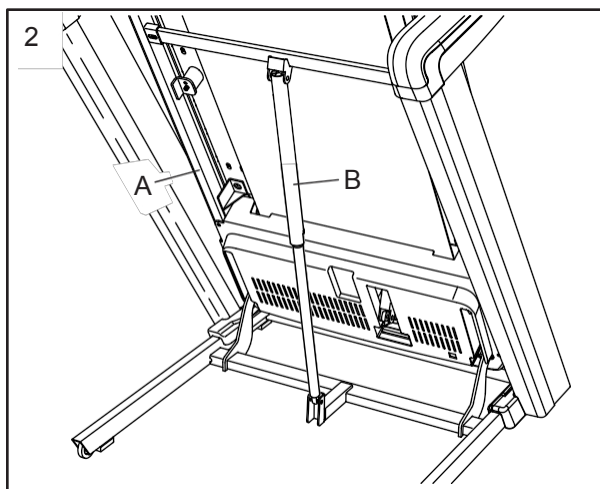
## KAIP SULANKSTYTI BĖGIMO TAKELĮ

Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami bėgimo takelį nustatykite 0 % nuolydį. Tada išimkite raktą ir atjunkite maitinimo laidą. **DĖMESIO:** Norėdami pakelti, nuleisti ar perkelti bėgimo takelį, turite saugiai pakelti 45 svarus (20 kg).

1. Tvirtai laikykite metalinį rėmelį (A) žemiau rodykle parodytoje vietoje. **DĖMESIO:** nelaikykite rėmo už plastikinių kojelių. Sulenkite kojas ir laikykite nugarą tiesią.



2. Pakelkite rėmą (A), kol saugojimo fiksatorius (B) užsifiksuos saugojimo padėtyje. **ISPĖJIMAS:** įsitikinkite, kad saugojimo fiksatorius užsifiksuoja.

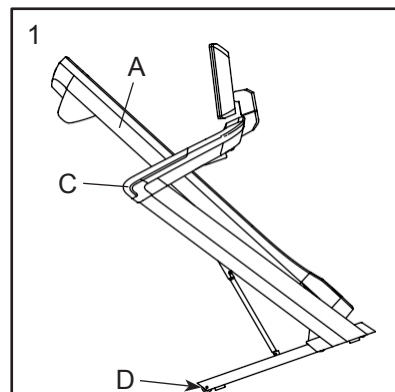


Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį. Bėgimo takelį laikykite atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių. Nepalikite bėgimo takelio laikymo padėtyje aukštesnėje nei 30 °C (85 °F) temperatūroje.

## KAIP PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ

Prieš perkeldami bėgimo takelį, sulankstykite jį taip, kaip aprašyta kairėje pusėje. **ISPĖJIMAS:** įsitikinkite, kad saugojimo fiksatorius yra užrakintoje padėtyje. Bėgimo takeliui perkelti reikia dviejų žmonių. Imkitės visų būtinų priemonių, kad nesugadintumėte grindų.

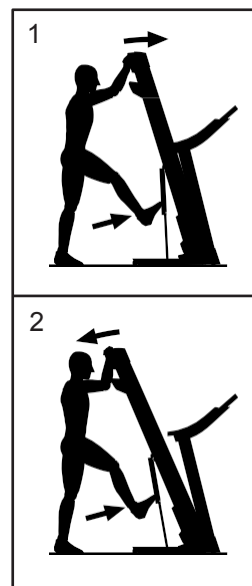
1. Laikykite rėmą (A) ir vieną iš turėklų (C), o vieną koją padėkite ant rato (D).



2. Patraukite turėklą atgal, kol bėgimo takelis pradės riedėti ant ratukų, ir atsargiai perkeltkite jį į norimą vietą. **ISPĖJIMAS:** nejudinkite bėgimo takelio malūnėlį nenukreipdami jo atgal, netraukite už rėmo ir nejudinkite bėgimo takelio nelygiu paviršiumi.
3. Vieną koją priglauskite prie rato ir atsargiai nuleiskite bėgimo takelį.

## KAIP NULEISTI BĖGIMO TAKELĮ NAUDOTI

1. Pastumkite viršutinį rėmo galą į priekį ir tuo pačiu metu koja švelniai paspauskite viršutinę laikymo užrakto dalį.
2. Spausdami laikymo fiksatorių koja, patraukite viršutinį rėmo galą į save.
3. Ženkite žingsnį atgal ir leiskite rėmui nusileisti ant grindų.



# TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS

## PRIEŽIŪRA

Norint užtikrinti optimalų veikimą ir sumažinti nusidėvėjimą, svarbu reguliariai atlikti techninę priežiūrą. Kiekvieną kartą naudodami bėgimo takelį apžiūrėkite ir tinkamai priveržkite visas dalis.

**Nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias dalis.** Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.

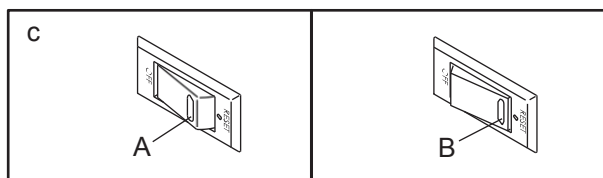
Reguliariai valykite bėgimo takelį ir prižiūrėkite, kad vaikščiavimo diržas būtų švarus ir sausas. Pirmiausia **paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą.** Nuvalykite bėgimo takelio exte-riorines dalis drėgna šluoste ir nedideliu kiekiu švelnaus muilo. **SVARBU: nepurškite skysčių tiesiai ant bėgimo takelio. Kad nepažeistumėte pulto, laikykite skysčius atokiau nuo pulto.** Tada kruopščiai nusauskite bėgimo takelį minkštu rankšluosčiu.

## TRIKČIŲ ŠALINIMAS

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

### SIMPTOMAS: Neįsijungia maitinimas

- Jei reikia naudoti ilgintuvą, naudokite tik 3 laidų, 14 g (2 mm<sup>2</sup>), ne ilgesnį kaip 5 pėdų (1,5 m) laidą.
- Ijungę maitinimo laidą, įsitikinkite, kad raktas įkištas į pultą.
- Patikrinkite maitinimo jungiklį, esantį ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido. Jei jungiklis išsikiša, kaip parodyta (A), jungiklis suveikė. Norėdami atstatyti maitinimo jungiklį, palaukite penkias minutes ir vėl paspauskite jungiklį (B).



### SIMPTOMAS: naudojimo metu maitinimas išsijungia

- Patikrinkite maitinimo jungiklį (žr. c brėžinį). Jei jungiklis suveikė, palaukite penkias minutes ir vėl paspauskite jungiklį.
- Įsitikinkite, kad maitinimo laidas įjungtas į elektros tinklą. Jei maitinimo laidas įjungtas, atjunkite jį, palaukite penkias minutes ir vėl įjunkite.
- Išimkite raktą iš pulto ir vėl jį įdėkite.
- Jei bėgimo takelis vis tiek neveikia, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

### SIMPTOMAS: Bėgimo takelio nuolydis keičiasi neteisingai

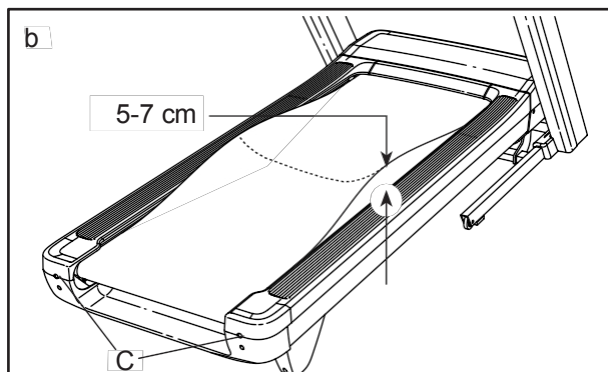
- Žr. 7 žingsnį 27 puslapyje, kad sukalibruotumėte nuolydžio sistemą.

### SIMPTOMAS: Bėgimo takelis neprisijungia prie belaidžio tinklo

- Įsitikinkite, kad belaidžio ryšio nustatymai pulte yra teisingi (žr. 28 psl.).
- Įsitikinkite, kad belaidžio tinklo nustatymai yra teisingi.
- Jei vis dar turite klausimų, eikite į [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com).

**SIMPTOMAS: vaikščiojimo diržas lėtėja, kai ant jo einama**

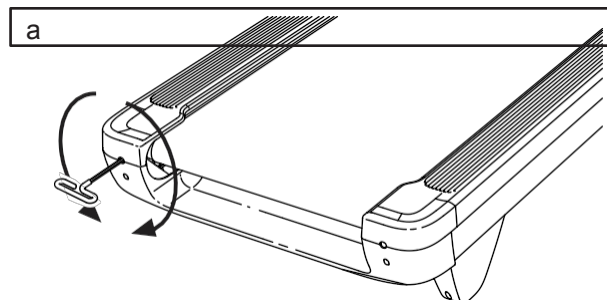
- Jei reikia naudoti ilgintuvą, naudokite tik 3 laidų, 14 g (2 mm<sup>2</sup>), ne ilgesnį kaip 5 pėdų (1,5 m) laidą.
- Jei vaikščiojimo diržas per daug įtemptas, gali sumažėti bėgimo takelio eksploatacinės savybės ir gali būti pažeistas vaikščiojimo diržas. Išimkite raktą ir **IŠJUNKITE maitinimo laidą**. Šešiakampių raktu pasukite abu bėgimo ritinėlio varžtus (C) prieš laikrodžio rodyklę, 1/4 apsisukimo. Kai vaikščiojimo diržas tinkamai įtemptas, kiekvieną vaikščiojimo diržo kraštą turėtumėte pakelti 2-3 col. (5-7 cm) nuo vaikščiojimo platformos. **Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centruotas.** Tada įjunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes pasivaikščiokite ant bėgimo takelio. Kartokite, kol vaikščiojimo diržas bus tinkamai įtemptas.



- Jūsų bėgimo takelio vaikščiojimo diržas padengtas didelio efektyvumo tepalu. **SVARBU: Niekada nenaudokite silikono purškalo ar kitų medžiagų ant vaikščiojimo diržo ar vaikščiojimo platformos, nebent tai daryti nurodė įgaliotasis techninės priežiūros atstovas. Tokios medžiagos gali atbaidyti įvertina vaikščiojimo diržą ir sukelia pernelyg didelį nusidėvėjimą.** Jei įtariate, kad vaikščiojančiam diržui reikia daugiau tepalo, žr. šio vadovo priekinį viršelį.
- Jei vaikščiojimo diržas vis dar lėtėja, kai ant jo einama, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

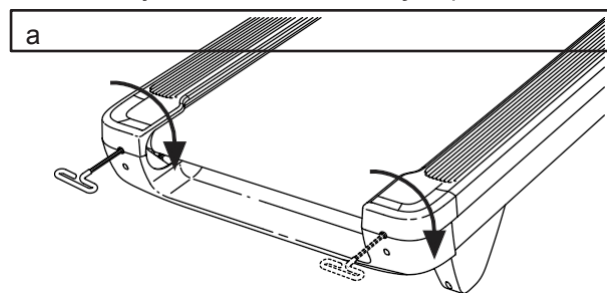
**SIMPTOMAS: vaikščiojimo diržas yra necentriškas**

- Pirmiausia išimkite raktą ir **atjunkite maitinimo laidą**. Jei diržas pasislinko į kairę, šešiakampių raktu pasukite kairįjį tuščiosios eigos ritinėlio varžtą 1/2 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę; jei diržas pasislinko į dešinę, pasukite kairįjį tuščiosios eigos ritinėlio varžtą 1/2 apsisukimo prieš laikrodžio rodyklę. **Būkite atsargūs, kad nepertemptumėte vaikščiojančio diržo.** Tada įjunkite maitinimo laidą, įdėkite raktą ir kelias minutes pasivaikščiokite bėgimo takeliu. Kartokite, kol vaikščiojimo diržas bus centruotas.



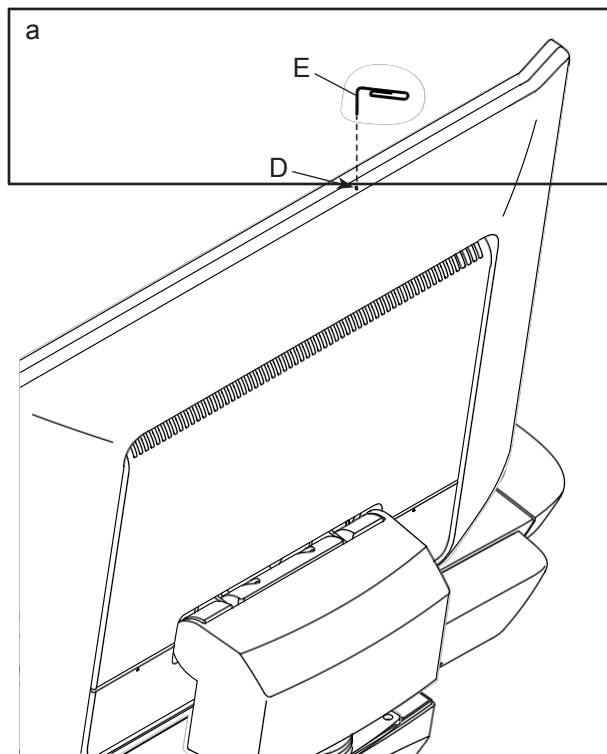
**SIMPTOMAS: vaikščiojimo diržas slysta, kai ant jo vaikštoma**

- Pirmiausia išimkite raktą ir **atjunkite maitinimo laidą**. Šešiakampių raktu pasukite abu tuščiaidurių ritinėlių varžtus 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę. Kai vaikščiojimo diržas yra tinkamai įtemptas, kiekvieną vaikščiojimo diržo kraštą turėtumėte pakelti 2-3 col. (5-7 cm) nuo vaikščiojimo platformos. **Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centruotas.** Tada įjunkite maitinimo laidą, įdėkite raktą ir kelias minutes pasivaikščiokite bėgimo takeliu. Kartokite, kol vaikščiojimo diržas bus tvirtai įtemptas.



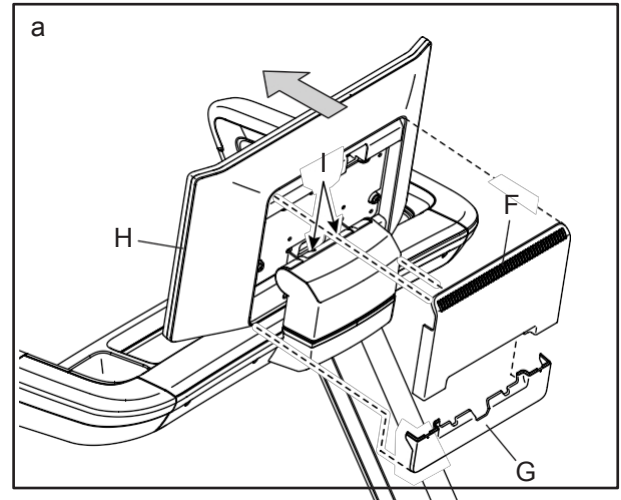
### SIMPTOMAS: Konsolės ekranai veikia netinkamai

- a. Jei konsolė tinkamai neįsijungia arba jei konsolė užstringa ir nereaguoja, atkurti gamyklinius konsolės nustatymus.
- SVARBU: Atlikus šį veiksmą, bus ištrinti visi vartotojo nustatymai, kuriuos atlikote pultelyje. Pultą iš naujo nustatyti reikia dviejų žmonių.**
- Pirmiausia nuspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Tada raskite nurodytą mažą angą (D) ant pulto viršaus. Naudodami sulenktą segtuką (E), paspauskite ir palaikykite mažą mygtuką angos viduje, o kitas asmuo paspauskite maitinimo jungiklį į įjungimo / atstatymo padėtį. Toliau laikykite mygtuką angos viduje, kol konsolė įsijungs. Baigus atstatymo operaciją, pultas išsijungs ir vėl įsijungs. Jei taip neatsitiks, maitinimo jungikliu išjunkite ir vėl įjunkite bėgimo takelį. Kai konsolė įsijungs, patikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų (žr. 6 veiksmą 27 puslapyje). **Pastaba: kol pultas bus paruoštas naudoti, gali praeiti kelios minutės.**



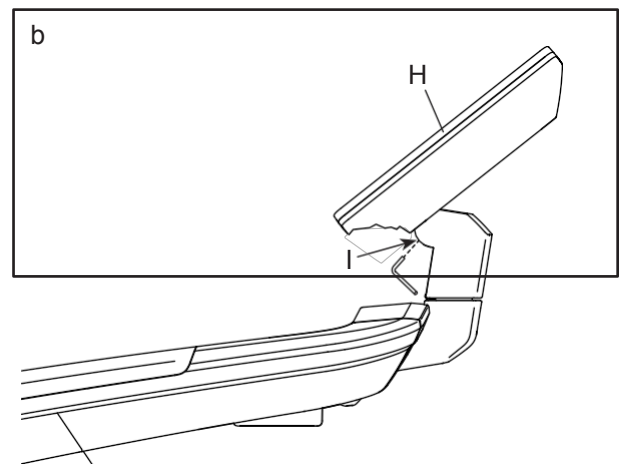
### SIMPTOMAS: Konsolė neišsilaiko vietoje, kai ji pakrepiama aukštyn ir žemyn

- a. Naudodami standartinį atsuktuvą atsargiai nuimkite viršutinį konsolės dangtelį (F), tada apatinį konsolės dangtelį (G) nuo konsolės (H). **Būkite atsargūs, kad nepažeistumėte šių dalių.**



Tada pakreipkite konsolės viršų (H) rodyklėje nurodyta kryptimi ir vienu iš priedamų šešiakampių raktų šiek tiek priveržkite du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I).

- b. Palenkite konsolę (H) į parodytą padėtį ir šešiakampiu raktu šiek tiek priveržkite du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I), kol į viršų ir konsolės judėjimas žemyn nebėra laisvas. Tada, žiūrėdami viršutinį brėžinį, vėl pritvirtinkite apatinį konsolės dangtelį (G), tada viršutinį konsolės dangtelį (F).



# PRATYBŲ GAIRĖS

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

Šios gairės padės jums suplanuoti mankštos programą. Išsamios informacijos apie mankštą ieškokite patikimoje knygoje arba kreipkitės į gydytoją. Nepamirškite, kad norint pasiekti sėkmingų rezultatų, būtina tinkamai maitintis ir tinkamai ilsėtis.

## PRATYBŲ INTENSIVUMAS

Nesvarbu, ar norite deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norint pasiekti rezultatų, reikia sportuoti tinkamu intensyvumu. Norėdami rasti tinkamą intensyvumo lygį, galite vadovautis savo širdies susitraukimų dažniu. Toliau pateiktoje diagramoje nurodytas rekomenduojamas širdies susitraukimų dažnis 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 nustatyti tinkamą intensyvumo lygį, lentelės apačioje raskite savo amžių (amžius suapvalintas iki artimiausių dešimties metų). Trys skaičiai, išvardyti virš jūsų amžiaus, apibrėžia jūsų "treniruočių zoną". Mažiausias skaičius yra širdies ritmo dažnis, skirtas riebalams deginti, vidurinis - širdies ritmo dažnis, skirtas maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias - širdies ritmo dažnis, skirtas aerobiniams pratimams.

**Riebalų deginimas** - kad efektyviai degintumėte riebalus, turite ilgą laiką sportuoti nedideliu intensyvumu. Per pirmąsias kelias pratybų minutes organizmas energijai gauti naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po kelių pirmųjų pratybų minučių organizmas energijai gauti pradeda naudoti sukauptas riebalų kalorijas. Jei jūsų tikslas - deginti riebalus, reguliuokite pratybų intensyvumą tol, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis bus artimas mažiausiam skaičiui.

savo treniruočių zoną. Norėdami maksimaliai deginti riebalus, treniruokitės, kai jūsų širdies ritmas yra artimas viduriniam treniruočių zonos skaičiui.

**Aerobiniai pratimai** - jei norite sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, t. y. veiklą, kuriai reikia daug deguonies ilgą laiką. Atlikdami aerobinius pratimus, reguliuokite pratimų intensyvumą tol, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis bus artimas didžiausiam treniruočių zonos skaičiui.

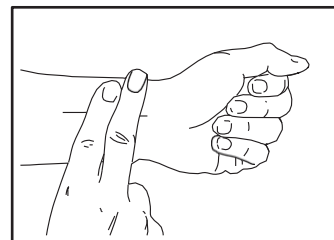
## KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Norėdami išmatuoti širdies ritmą, mankštinkitės bent keturias minutes.

Tada nustokite mankštintis ir uždėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta paveikslėlyje.

Paimkite šešių sekundžių širdies dūžių skaičių ir padauginkite

rezultatą padauginkite iš 10, kad sužinotumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei per šešias sekundes širdies dūžių skaičius yra 14, jūsų širdies ritmas yra 140 dūžių per minutę.



## TRENIRUOČIŲ GAIRĖS

**Apšilimas** - pradėkite nuo 5-10 minučių tempimo ir lengvos mankštos. Apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, taip pasiruošiant pratyboms.

**Treniruočių zonos pratimai** - treniruokitės 20-30 min., kai jūsų širdies ritmas yra treniruočių zonoje. (Pirmosiomis savaitėmis, kai pradėsite mankštintis, nelaikykite širdies susitraukimų dažnio treniruočių zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Mankštinamiesi kvėpuokite reguliariai ir giliai; niekada nesulaikykite kvėpavimo.

**Vėsinimas** - baigiama 5-10 minučių tempimo pratimais. Tempimas didina raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruočių.

## PRATYBŲ DAŽNUMAS

Norėdami palaikyti arba pagerinti savo būklę, kiekvieną savaitę atlikite tris treniruotes, o tarp treniruočių turėkite bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių treniruočių, jei pageidaujate, galite atlikti iki penkių treniruočių per savaitę. Atminkite, kad sėkmės raktas - padaryti mankštą reguliariai ir malonia kasdienio gyvenimo dalimi.

## SIŪLOMI TEMPIMO PRATIMAI

Dešinėje parodyta taisyklinga kelių pagrindinių tempimo pratimų forma. Tempdami judėkite lėtai; niekada nešokinėkite.

### 1. "Toe Touch Stretch"

Atsistokite šiek tiek sulenktais keliais ir lėtai lenkitės į priekį nuo klubų. Leiskite nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kol pasieksite žemyn link kojų pirštų, kiek tik įmanoma. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Įtempimai: šlaunų raumenys, užpakalinė kelių dalis ir nugara.

### 2. Hamstringo tempimas

Atsisėskite ištiesę vieną koją. Priešingos kojos padą pritraukite prie savęs ir priglauskite prie vidinės ištiestos kojos šlaunies. Kuo toliau siekite kojų pirštus. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Įtempimai: Šlaunų stygos, apatinė nugaros dalis ir kirkšnys.

### 3. Blauzdų ir achilo tempimas

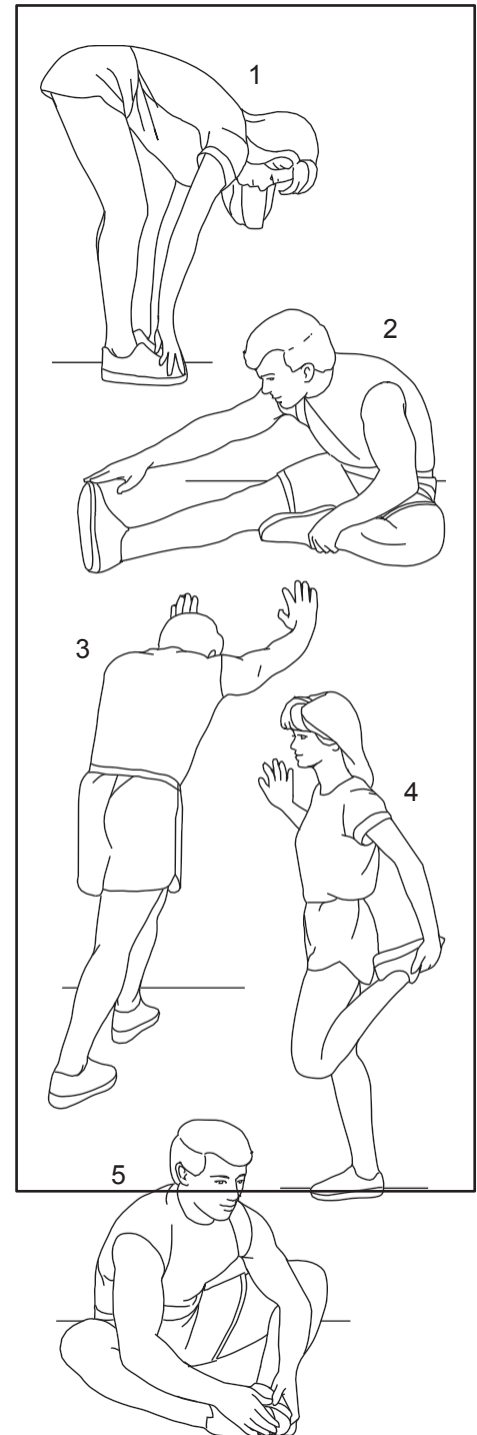
Viena koja priešais kitą, ištieskite rankas į priekį ir remkitės rankomis į sieną. Užpakalinę koją laikykite tiesią, o galinę pėdą - plokščią ant grindų. Sulenkite priekinę koją, pasilenkite į priekį ir judinkite klubus link sienos. Laikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Kad dar labiau ištemptumėte achilo sausgysles, sulenkite ir galinę koją. Tempimas: Blauzdos, Achilo sausgyslės ir kulkšnys.

### 4. Keturgalvio šlaunies raumenų tempimas

Viena ranka remdamiesi į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, atsiremkite atgal ir kita ranka suimkite vieną koją. Priartinkite kulną prie sėdmens. Laikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Įtempimai: Keturgalviai ir klubų raumenys.

### 5. Vidinės šlaunų dalies tempimas

Atsisėskite taip, kad pėdos būtų kartu, o keliai - į išorę. Kojas kuo labiau patraukite link kirkšnių srities. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Įtempimai: Keturgalviai ir klubų raumenys.







# DALIES SĄRAŠAS

R1023A

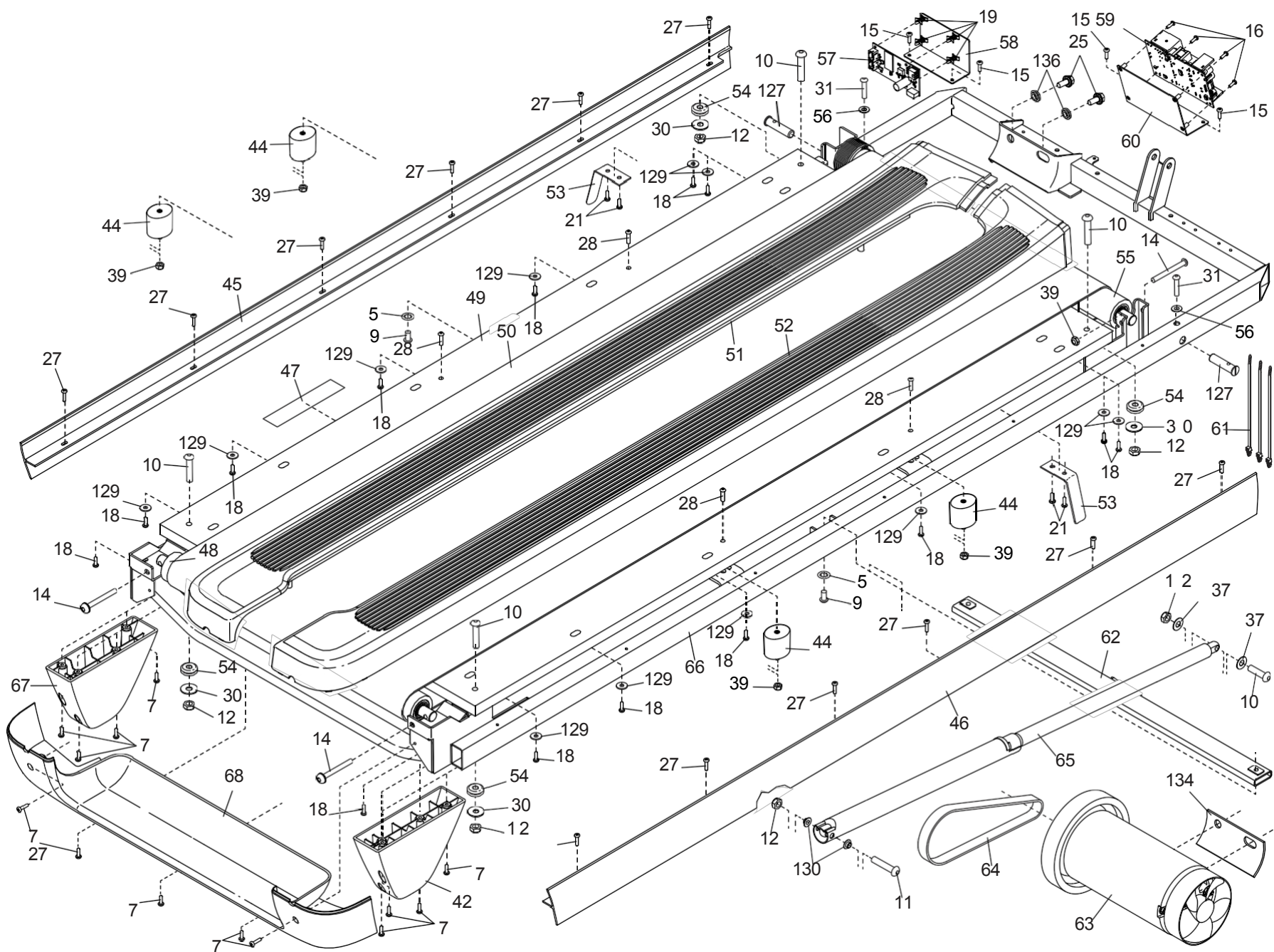
Modelio Nr. NTL14124-INT.5

| Raktas<br>Nr. | Kieki<br>s. | Aprašymas                                   | Raktas<br>Nr. | Kieki<br>s. | Aprašymas                              |
|---------------|-------------|---------------------------------------------|---------------|-------------|----------------------------------------|
| 1             | 8           | 3/8" x 3/4" varžtas                         | 51            | 1           | Kairės kojos bėgis                     |
| 2             | 2           | #8 x 1/2" varžtas su poveržle<br>galvute    | 52            | 1           | Dešinės kojos bėgis                    |
| 3             | 1           | Įžeminimo varžtas                           | 53            | 2           | Diržo vadovas                          |
| 4             | 2           | M4 x 20 mm varžtas                          | 54            | 4           | Guminė pagalvėlė                       |
| 5             | 2           | 5/16" žvaigždės formos poveržlė             | 55            | 1           | Pavaros ritinėlis                      |
| 6             | 4           | 5/16" x 1" varžtas                          | 56            | 2           | 9/32" plastikinė įvorė                 |
| 7             | 63          | #8 x 3/4" varžtas                           | 57            | 1           | Nuožulnioji maitinimo lenta            |
| 8             | 12          | 3/8" žvaigždės formos poveržlė              | 58            | 1           | Maitinimo plokštės laikiklis           |
| 9             | 2           | 5/16" x 3/4" varžtas                        | 59            | 1           | Maitinimo šaltinis                     |
| 10            | 5           | 5/16" x 1 3/4" varžtas                      | 60            | 1           | Maitinimo šaltinio laikiklis           |
| 11            | 1           | 5/16" x 2 1/4" varžtas                      | 61            | 3           | Kabelio kaklaraištis                   |
| 12            | 6           | 5/16" veržlė                                | 62            | 1           | Užrakto skersinis                      |
| 13            | 8           | #8 x 3/4" Tek varžtas                       | 63            | 1           | Pavaros variklis                       |
| 14            | 3           | 1/4" x 2 1/2" varžtas                       | 64            | 1           | Variklio diržas                        |
| 15            | 12          | #8 x 1/2" varžtas                           | 65            | 1           | Sandėliavimo užraktas                  |
| 16            | 4           | M3 x 12 mm varžtas                          | 66            | 1           | Rėmelis                                |
| 17            | 1           | 3/8" x 1 1/2" varžtas                       | 67            | 1           | Kairė galinė koja                      |
| 18            | 14          | #8 x 5/8" varžtas su galvute                | 68            | 1           | Galinis galinis dangtelis              |
| 19            | 4           | Plastikinis atraminis skydas                | 69            | 1           | Variklio gaubtas                       |
| 20            | 1           | 3/8" x 1 3/4" varžtas                       | 70            | 1           | Nuolydžio rėmas                        |
| 21            | 4           | #8 diržo kreipiančiojo varžtas              | 71            | 1           | Nuolydžio variklis                     |
| 22            | 6           | M4 x 10 mm varžtas                          | 72            | 2           | Rėmo tarpinė                           |
| 23            | 4           | M6 x 15 mm varžtas                          | 73            | 2           | Nuožulniojo variklio tarpinė           |
| 24            | 4           | M6 x 20 mm varžtas                          | 74            | 1           | Valdiklis                              |
| 25            | 2           | 5/16" variklio varžtas                      | 75            | -           | (nenaudojama)                          |
| 26            | 2           | 3/8" x 1 3/8" varžtas                       | 76            | 1           | Valdiklio laikiklis                    |
| 27            | 12          | #Nr. 8 x 3/4" santvaros galvutės<br>varžtas | 77            | 8           | Ventiliatoriaus varžtas                |
| 28            | 4           | 1/4" x 1" varžtas                           | 78            | 1           | Maitinimo laidas                       |
| 29            | 2           | 3/8" x 1 1/8" varžtas                       | 79            | 1           | Jungtis                                |
| 30            | 4           | 5/16" plokščia poveržlė                     | 80            | -           | (nenaudojama)                          |
| 31            | 2           | 1/4" x 1 1/4" varžtas                       | 81            | 1           | Grommet                                |
| 32            | 2           | #8 poveržlė                                 | 82            | 1           | Pilvo keptuvė                          |
| 33            | 16          | #8 x 5/8" plokščia galvutė                  | 83            | 1           | Kairiojo turėklo dangtis               |
| 34            | 1           | 1" plastikinė poveržlė                      | 84            | 1           | Dešiniojo turėklo dangtis              |
| 35            | 1           | 1" traukos poveržlė                         | 85            | 1           | Kairiojo turėklo išorinis<br>dangtis   |
| 36            | 2           | 1/2" plastikinė poveržlė                    | 86            | 1           | Dešiniojo turėklo išorinis<br>dangtis  |
| 37            | 4           | 3/8" atraminė poveržlė                      | 87            | 1           | Kairiojo turėklo vidinis<br>dangtelis  |
| 38            | 4           | 3/8" veržlė                                 | 88            | 1           | Dešiniojo turėklo vidinis<br>dangtelis |
| 39            | 5           | 1/4" veržlė                                 | 89            | 1           | Padėklas                               |
| 40            | 4           | 3/8" x 3" varžtas                           | 90            | 1           | Turėklų rėmas                          |
| 41            | 1           | M30 veržlė                                  | 91            | 1           | Turėklų viela                          |
| 42            | 1           | Dešinioji galinė pėda                       | 92            | 1           | Statmena viela                         |
| 43            | 4           | 3/8" plastikinė įvorė                       | 93            | 1           | Kairė vertikalioji                     |
| 44            | 4           | Platformos pagalvėlė                        | 94            | 1           | Dešinysis vertikalusis                 |

|                   |                 |                               |                   |                 |                                          |
|-------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------------|
| 45                | 1               | Kairės pusės rėmo dangtelis   | 95                | 1               | Kairės vertikalios padėties dangtelis    |
| 46                | 1               | Dešinysis rėmo dangtelis      | 96                | 1               | Dešinysis vertikalus dangtis             |
| 47                | 1               | Įspėjamasis lipdukas          | 97                | 1               | Kairės bazės dangtelis                   |
| 48                | 1               | Stumiamasis velenėlis         | 98                | 1               | Dešinysis pagrindo dangtelis             |
| 49                | 1               | Vaikščiojimo platforma        | 99                | 16              | Grybų tvirtinimo detalė                  |
| 50                | 1               | Vaikščiojimo diržas           | 100               | 4               | Pagrindo padas                           |
| <b>Raktas Nr.</b> | <b>Kieki s.</b> | <b>Aprašymas</b>              | <b>Raktas Nr.</b> | <b>Kieki s.</b> | <b>Aprašymas</b>                         |
| 101               | 1               | Stachias pagrindas            | 121               | 1               | Raktas / klipas                          |
| 102               | 2               | Įspėjamasis lipdukas          | 122               | 8               | Vielos kaklaraištis                      |
| 103               | 2               | Ratas                         | 123               | 2               | Konsolės įžeminimo laidas                |
| 104               | 1               | Viršutinis konsolės dangtelis | 124               | 2               | Kairiojo turėklo dangčio laikiklis       |
| 105               | 1               | Apatinis konsolės dangtelis   | 125               | 2               | Dešiniojo turėklo dangčio laikiklis      |
| 106               | 1               | Konsolė                       | 126               | 5               | Klipas                                   |
| 107               | 1               | Konsolės galinė plokštė       | 127               | 2               | 1/2" kaištis                             |
| 108               | 2               | Balnelio laikiklis            | 128               | 1               | Maitinimo jungiklis                      |
| 109               | 1               | Švytuoklės dangtelis          | 129               | 12              | Maža plokščia poveržlė                   |
| 110               | 1               | "Pivot" galinis dangtelis     | 130               | 4               | 5/16" įvorė                              |
| 111               | 1               | Pasukamas priekinis dangtelis | 131               | 2               | 3/8" plastikinė poveržlė                 |
| 112               | 2               | Ventiliatorius                | 132               | 3               | #8 x 5/8" varžtas                        |
| 113               | 2               | Metalinė tarpinė              | 133               | 2               | 3/8" fiksavimo veržlė                    |
| 114               | 1               | Plastikinė tarpinė            | 134               | 1               | Variklio izoliatorius                    |
| 115               | 1               | Kairiojo posūkio dangtelis    | 135               | 1               | Filtrai                                  |
| 116               | 1               | Dešiniojo posūkio dangtelis   | 136               | 2               | Variklio įvorė                           |
| 117               | 1               | Konsolės posūkio laikiklis    | 137               | 2               | #8 veržlė                                |
| 118               | 1               | Prieigos skydelis             | *                 | -               | Vartotojo vadovas                        |
| 119               | 1               | Konsolės pagrindas            | *                 | -               | Surinkimo / reguliavimo įrankių rinkinys |
| 120               | 1               | Pirminė kontrolė              |                   |                 |                                          |

Pastaba: specifikacijos gali būti keičiamos be išankstinio įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo galiniame viršelyje. \*Šios dalys nėra pavaizduotos.

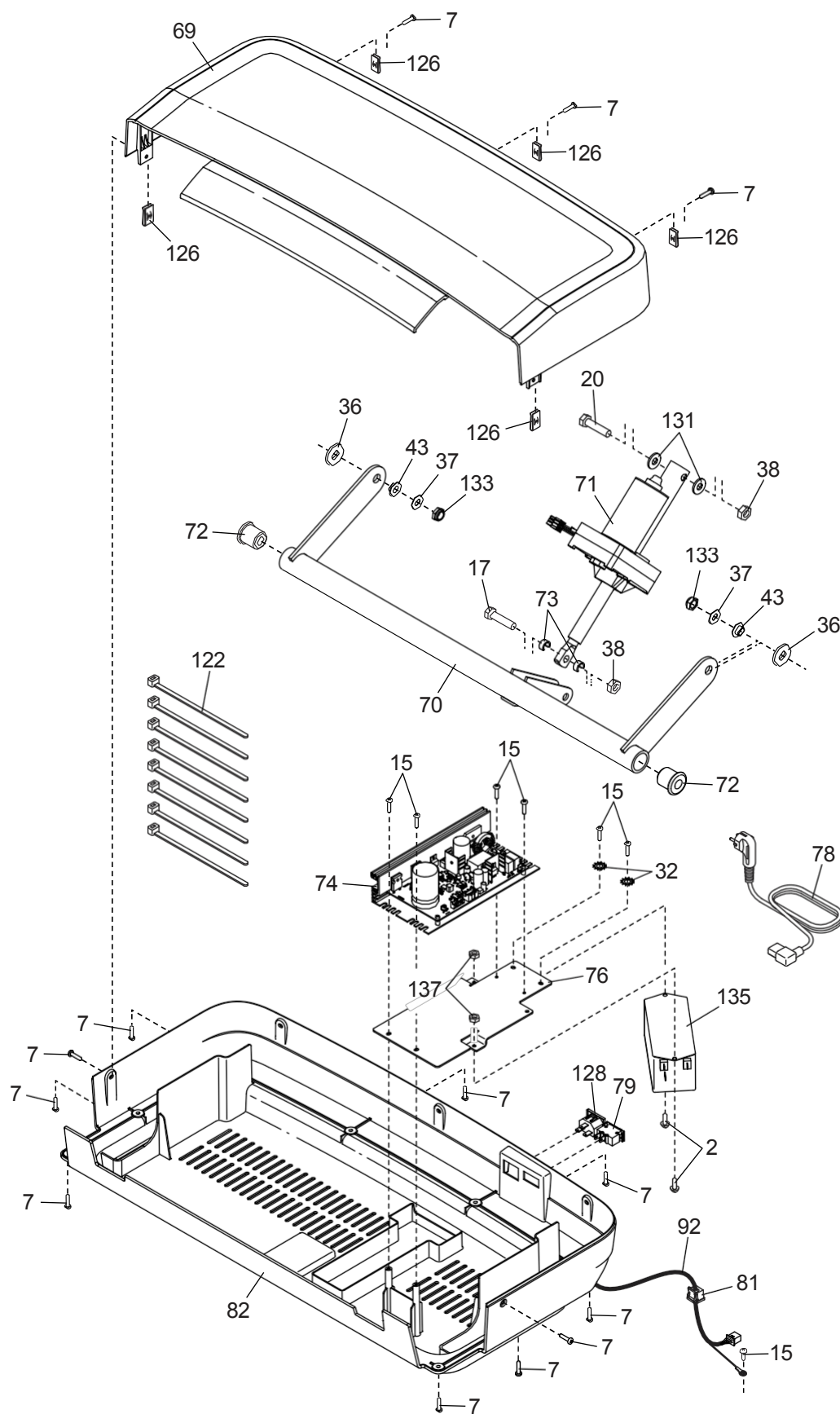
40



# IŠARDYTAS BRĖŽINYS B

R1023A

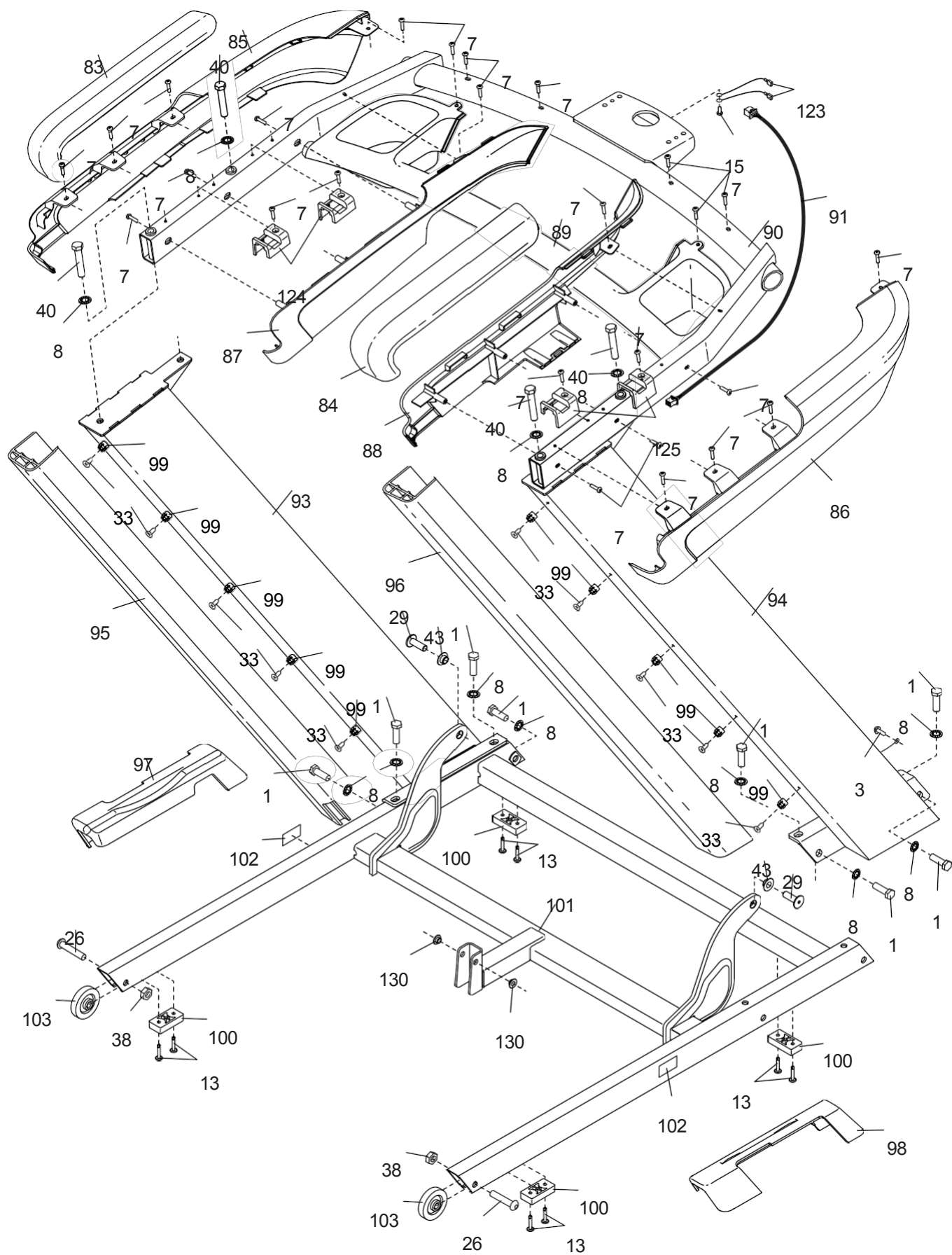
Modelio Nr. NTL14124-INT.5



# IŠARDYTAS BRĖŽINYS C

R1023A

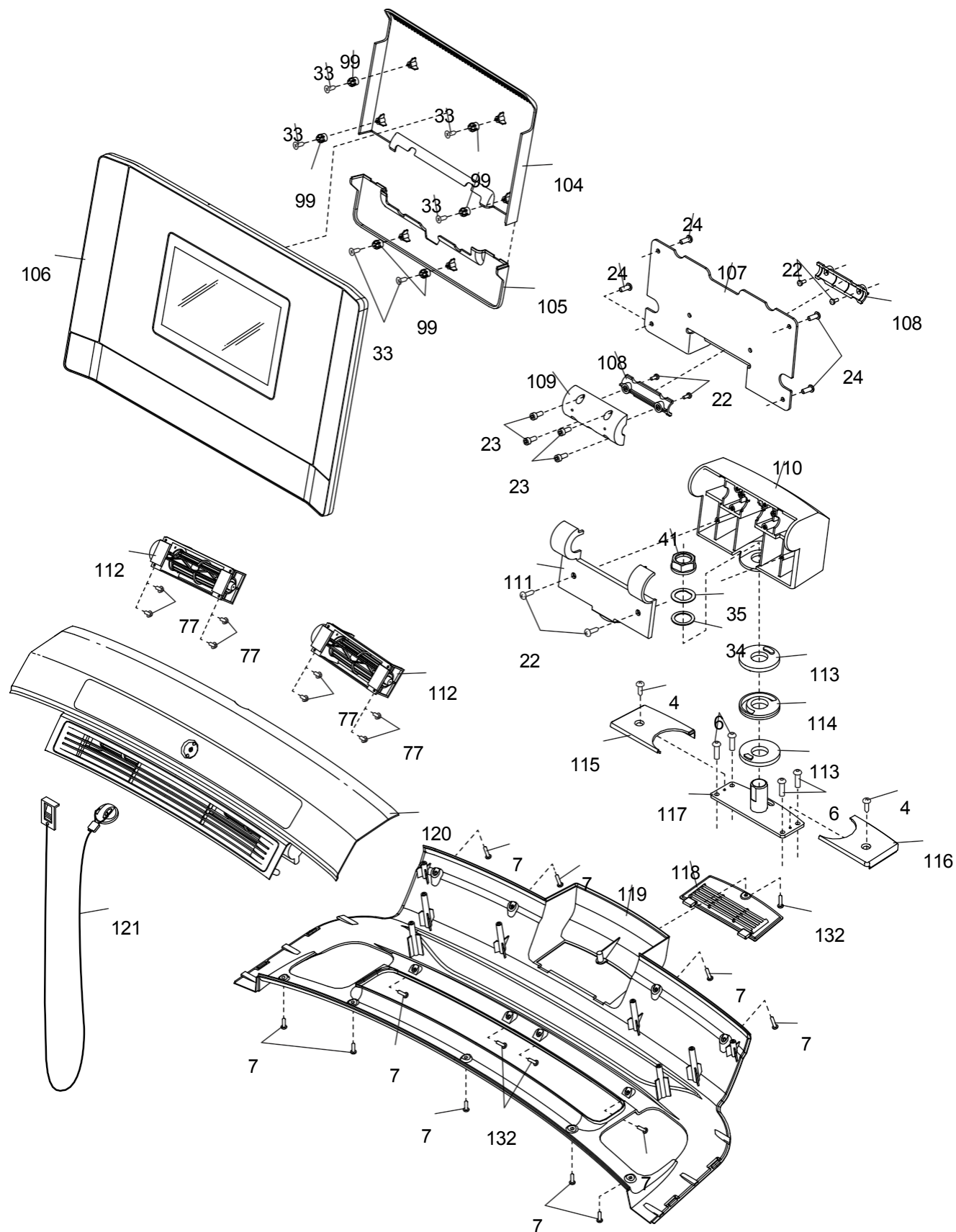
Modelio Nr. NTL14124-INT.5



# IŠARDYTAS BRĖŽINYS D

R1023A

Modelio Nr. NTL14124-INT.5



# ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

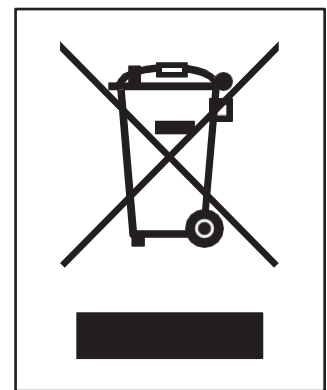
Norėdami užsisakyti atsarginių dalių, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad galėtume jums padėti, susisiekt su mumis, pasiruoškite pateikti toliau nurodytą informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį).
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį).
- atsarginės (-ių) dalies (-ių) rakto numerį ir aprašymą (žr. dalių sąrašą ir išaiškintą brėžinį šio vadovo pabaigoje).

## PERDIRBIMO INFORMACIJA

**Šio elektroninio gaminio negalima išmesti į komunalines atliekas. Siekiant išsaugoti aplinką, pasibaigus šio gaminio naudojimo laikui, jis turi būti perdirbamas, kaip to reikalauja įstatymai.**

Naudokitės perdirbimo įmonėmis, kurios jūsų vietovėje turi teisę rinkti tokio tipo atliekas. Taip padėsite išsaugoti gamtos išteklius ir pagerinsite Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei jums reikia daugiau informacijos apie saugius ir teisingus atliekų šalinimo būdus, kreipkitės į vietinę miesto įstaigą arba į įmonę, kurioje įsigijote šį gaminį.



## UK/EU ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTL14124-INT yra planšetinis kompiuteris MP10-ARGON2.

"iFIT Health & Fitness" pareiškia, kad MP10-ARGON2 tipo radijo įranga atitinka Direktyvą 2014/53/ES ir 2017 m. Radijo įrangos reglamentą.

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

Už šią atitikties deklaraciją atsako tik gamintojas.

Deklaracijos objektas: FCCID OMC425339 - Transliavimo dažnių juostos ir didžiausia EIRP galia: 2.4G WIFI: 16dBm; 5G WIFI: 15dBm; 2.4G BT: 7 dBm.

5,15-5,35 GHz dažnių juostoje galima naudoti tik patalpose šiose šalyse:

Sertifikavimas: 3.1a straipsnis - Sauga EN 62479:2010, EN 62368-

1:2014/AC:2015, 3.1b straipsnis - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17

V3.2.4, 3.2 straipsnis -

Radio parametrai EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

JK atstovas: "iFIT Health & Fitness Ltd", Unit 1D The Gateway, Fryers

Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Jungtinė Karalystė

ES atstovas: "iFIT Health & Fitness SAS Business Park", 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Prancūzija

|  |    |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
|  | BE | BG | CZ | DK | DE | EE | IE |
|  | EL | ES | FR | HR | IT | CY | LV |
|  | LT | LU | HU | MT | NL | AT | PL |
|  | PT | RO | SI | SK | FI | SE | UK |



Dalies Nr. 452389  
2023 iFIT Inc.

R1023APspausdinta Kinijoje ©