

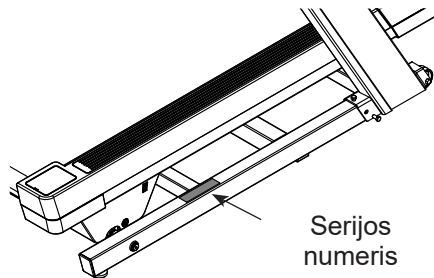
NordicTrack®

X24 TREADMILL

Modelis: NTL39225-INT.0

Serijos numeris: _____

Serijos numerį įrašykite žemiau
pateiktoje vietoje



Serijos
numeris

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

UAB "SKORPIONO TAKAS"

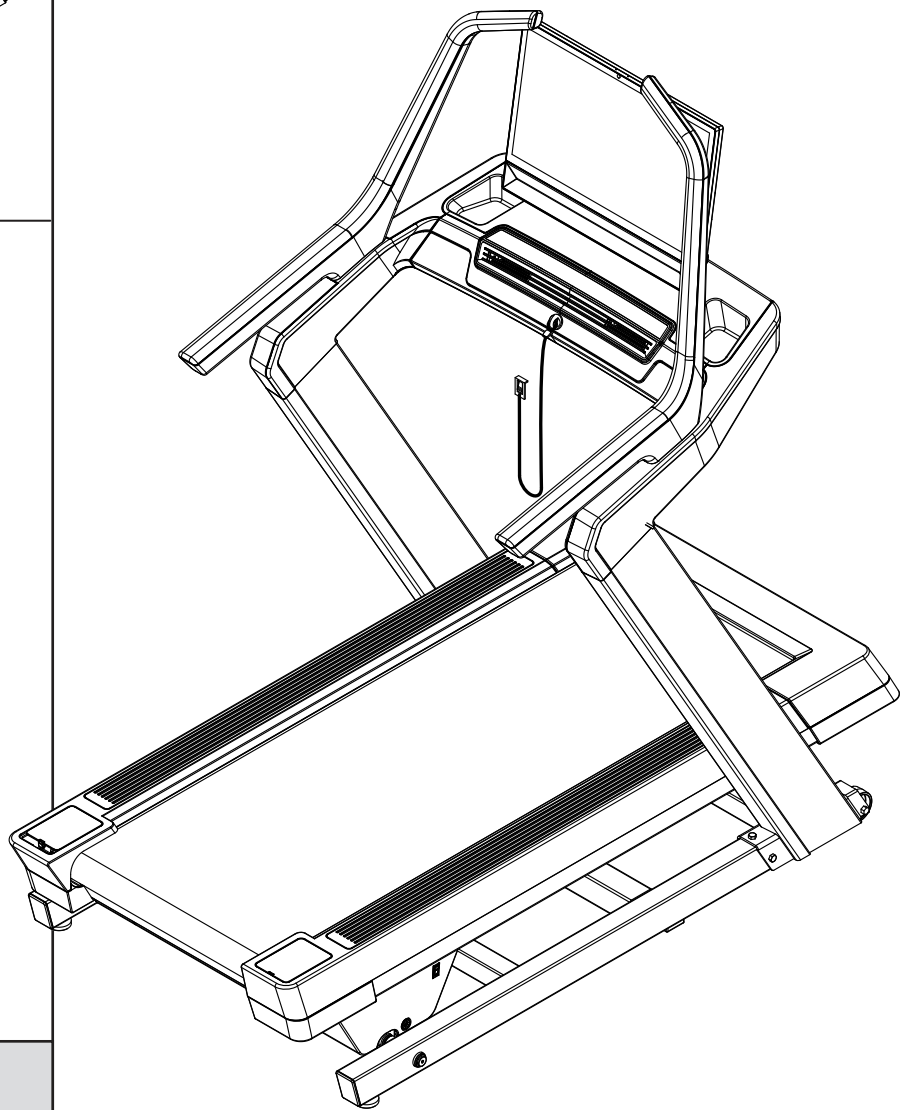
Tel.: +370 699 21 211

El. paštas: info@skorpionas.lt

Adresas:

UAB "Skorpiono Takas"
Nemuno g. 79-15, Panevėžys
LT - 5300, LIETUVA

VARTOTOJO INSTRUKCIJA



⚠ Dėmesio

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

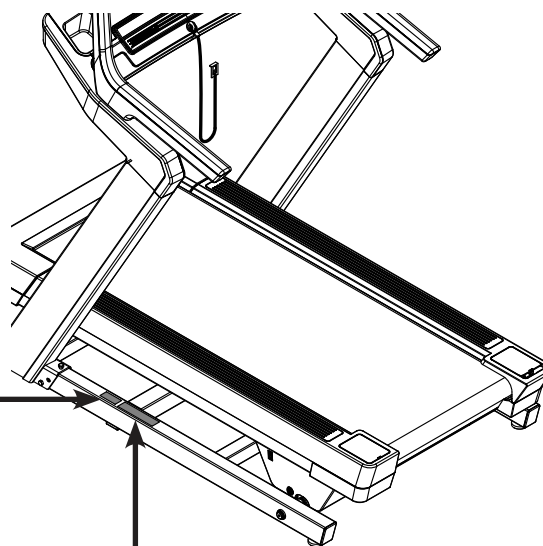
TURINYS

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ IŠDĖSTYMAS	2
SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS	3
PRIEŠ PRADĖDAMI	5
DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA	6
SURINKIMAS	7
KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ	13
KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU	14
KAIP PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ	23
TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS	24
PRATIMŲ ATLIKIMO REKOMENDACIJOS	27
DALIŲ SĄRAŠAS	29
IŠARDYTAS BRĖŽINYS	31
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS	Galinis lapas
PERDIRBIMO INFORMACIJA	Galinis lapas
UK/EU ATITIKTIES DEKLARACIJA	Galinis lapas

Įspėjamųjų lipdukų vietos

Šis piešinys rodo, kur yra įspėjamieji lipdukai. Jei lipduko trūksta arba jis neįskaitomas, kreipkitės į priekinį vadovo puslapį ir paprašykite nemokamo pakeitimo. Uždėkite lipduką nurodytoje vietoje. Pastaba: lipdukų dydis gali neatitikti tikrojo.

Lipdukas yra abeiose pusėse.



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of iFIT Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Google Maps is a trademark of Google LLC. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance.

SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS

Įspėjimas:

Siekiant sumažinti nudegimų, gaisro, elektros šoko ar sužeidimų riziką asmenims, perskaitykite visas papildomas atsargumo priemones ir įspėjimus prieš naudodami savo įrenginį. Gamintojas neprisiima atsakomybės už asmens sužalojimą ar turto žalą šio įrenginio naudojimo laikotarpiu.

1. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi naudotojai būtų tinkamai informuoti apie įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Vaikams iki 16 metų ir gyvūnams turi būti draudžiama artintis prie bėgimo takelio.
3. Prieš pradėdant bet kokią treniruotės programą, pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Tai ypač svarbu asmenims, vyresniems nei 35 metai, arba turintiems sveikatos problemų.
4. Jei esate nėščia, pasitarkite su gydytoju dėl treniruotės ir naudokitės bėgimo takeliu tik gavę jo leidimą.
5. Bėgimo takelis nėra skirtas naudoti asmenims, turintiems ribotas fizines, sensorines ar protines galimybes, nebent jie prižiūrimi atsakingo asmens.
6. Naudokite bėgimo takelį tik pagal šiame vadove pateiktas instrukcijas.
7. Bėgimo takelis skirtas tik namų naudojimui. Nedera jo naudoti komercinėse, nuomos ar kitose institucijose.
8. Laikykite bėgimo takelį sausoje vietoje, toliau nuo drėgmės ir dulkių. Nedėkite jo į garažą ar stoginę, taip pat nelaikykite šalia vandens.
9. Pastatykite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus. Palikite bent 2,4 m laisvos vietos už bėgimo takelio ir 0,6 m iš šonų. Nedėkite jo ant paviršiaus, kuris gali uždengti ventiliacijos angas.
10. Neekspluatuokite bėgimo takelio vietose, kur naudojami aerosoliniai produktai arba tiekiamas deguonis.
11. Naudokite bėgimo takelį tik asmenims, kurių svoris neviršija 182 kg.
12. Nesinaudokite bėgimo takeliu daugiau nei vienam asmeniui tuo pačiu metu.
13. Naudokite tinkamus sportinius drabužius. Nenaudokite bėgimo takelio basomis, su kojineėmis ar sandalais.
14. Prijungdami maitinimo laidą, naudokite įžemintą lizdą. Kiti prietaisai neturėtų būti prijungti prie tos pačios elektros grandinės.
15. Jei reikalingas prailginimo laidas, naudokite tik 3 padėčių, kurio ilgis neviršija 1,5 m.
16. Laikykite maitinimo laidą atokiau nuo karštų paviršių.

17. Nenaudokite bėgimo takelio, jei maitinimo laidas arba kištukas yra pažaloti arba jei bėgimo takelis neveikia tinkamai. (Jei bėgimo takelis neveikia tinkamai, žirėkite skyrių "TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR PROBLEMŲ SPRENDIMAS".)
18. Prieš naudojantis bėgimo takeliu, perskaitykite, supraskite ir išbandykite avarinio stabdymo procedūrą. Visada naudokite saugos klipsą treniruotės metu.
19. Būkite atsargūs lipdami ant bėgimo takelio ir nulipdami nuo jo. Visada stovėkite ant šoninių bėgimo takelio bėgelių pradedant arba stabdant vaikščiojimo juostą. Naudokitės ranktūriu treniruotės metu.
20. Vaikščiojimo juostos veikimo metu triukšmo lygis gali padidėti.
21. Laikykitės pirštus, plaukus ir drabužius atokiau nuo judančių bėgimo takelio dalių.
22. Bėgimo takelis gali pasiekti didelį greitį. Reguluokite greitį palaipsniui, kad išvengtumėte staigių šuolių.
23. Niekada nepalikite bėgimo takelio be priežiūros, kai jis yra įjungtas. Visada ištraukite raktą, išjunkite maitinimo jungiklį ir ištraukite maitinimo laidą, kai bėgimo takelis nėra naudojamas.
24. Nepabandykite perkelti bėgimo takelio, kol jis nėra tinkamai surinktas. Jūs turite gebėti saugiai pakelti 20 kg, kad galėtumėte pakelti, nuleisti ar perkelti bėgimo takelį.
25. Niekada nekiškite daiktų į jokias bėgimo takelio angas.
26. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Iš karto pakeiskite susidėvėjusias dalis. Naudokite tik gamintojo tiekiamas dalis.
27. **PAVOJUS:**
Visada išjunkite maitinimo laidą iš elektros lizdo po naudojimo, prieš valymą ir prieš atliekant priežiūros procedūras. Niekada nenuimkite variklio gaubto, nebent tai nurodyta autorizuoto serviso darbuotojo. Visos priežiūros procedūros turi būti atliekamos autorizuotų specialistų.
28. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtų sužalojimų ar net mirtį. Jei pajuntate galvos svaigimą, dusulį ar skausmą treniruotės metu, nedelsdami sustokite ir atvėskite.

IŠSAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS

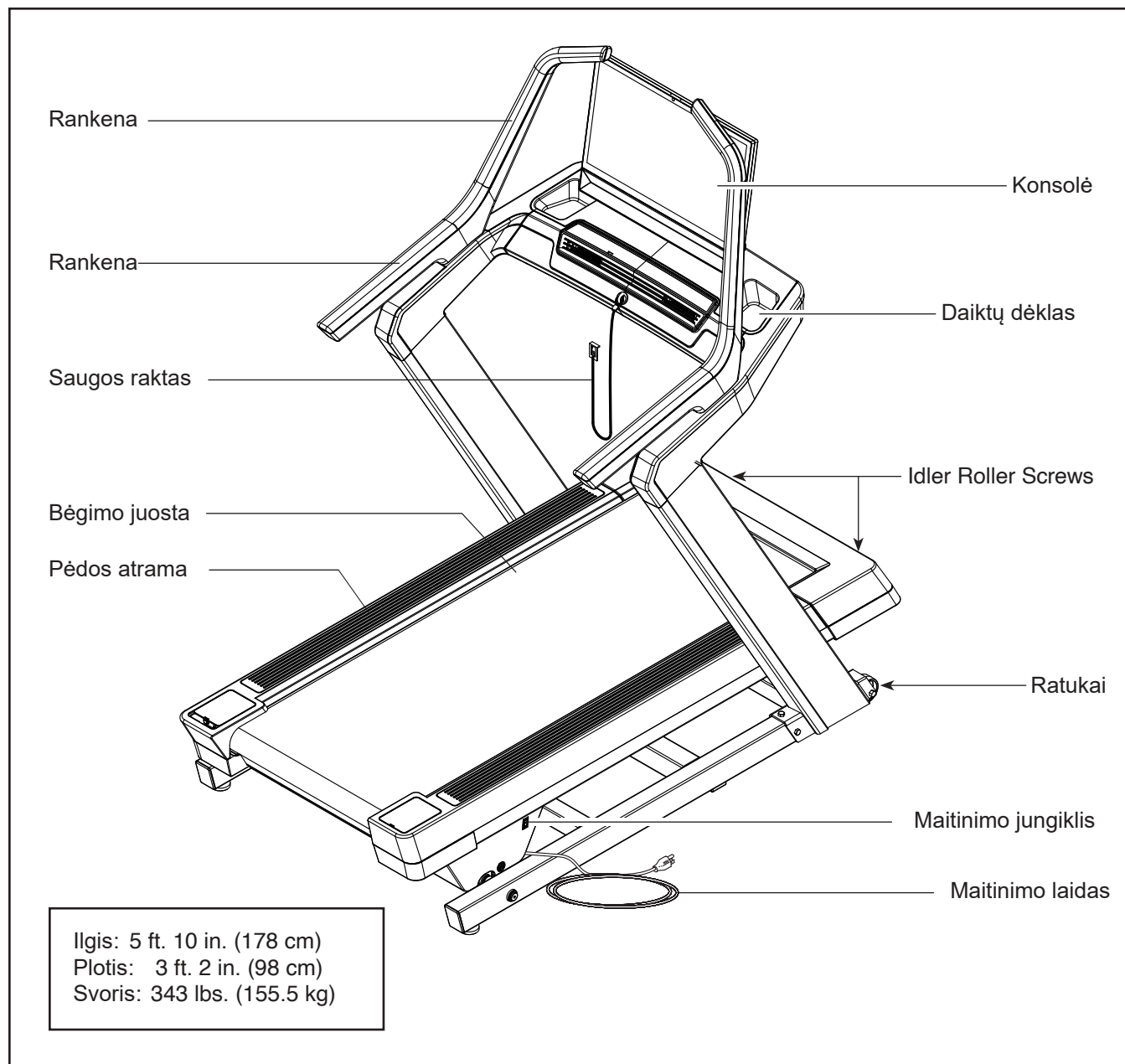
PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote revoliucinį NORDICTRACK® X24 bėgimo takelį. X24 bėgimo takelis pasižymi funkcijų pasirinkimu, kuris padarys Jūsų treniruotes namuose efektyvesnes ir malonesnes.

Prieš naudodamiesi bėgimo takeliu, atidžiai

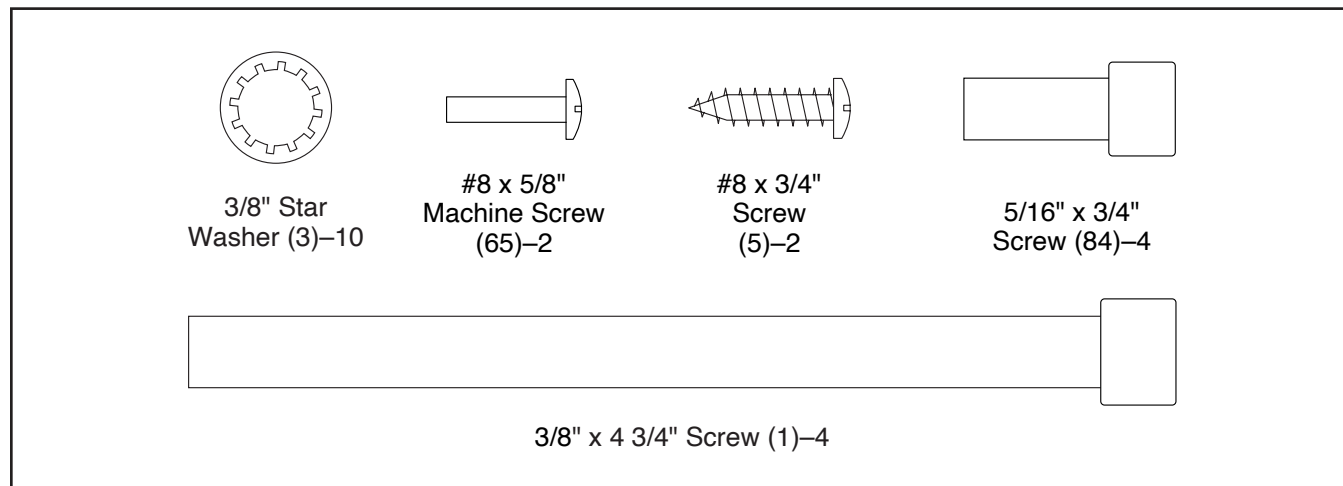
perskaitykite šį vadovą. Jei po skaitymo turėsite klausimų, kreipkitės į vadovo priekinį puslapį, kur rasite kontaktinę informaciją. Kad galėtume Jums padėti, įrašykite gaminio modelio ir serijos numerį (informacija pateikta vadovo priekyje).

Prieš tęsdami skaitymą, susipažinkite su žemiau pavaizduotomis bėgimo takelio dalimis.



DALYS IR IDENTIFIKAVIMO SCHEMA

Naudokite toliau pateiktą brėžinį ir lentelę, kad identifikuotumėte mažas dalis, reikalingas surinkimui. Skaičius skliausteliuose po kiekvieno pavadinimo yra detalės identifikacinis numeris, o skaičius po brūkšnelio - kiekis, reikalingas surinkimui. Jei dalies nėra komplekte, patikrinkite, ar ji nėra jau pritvirtinta prie įrenginio.



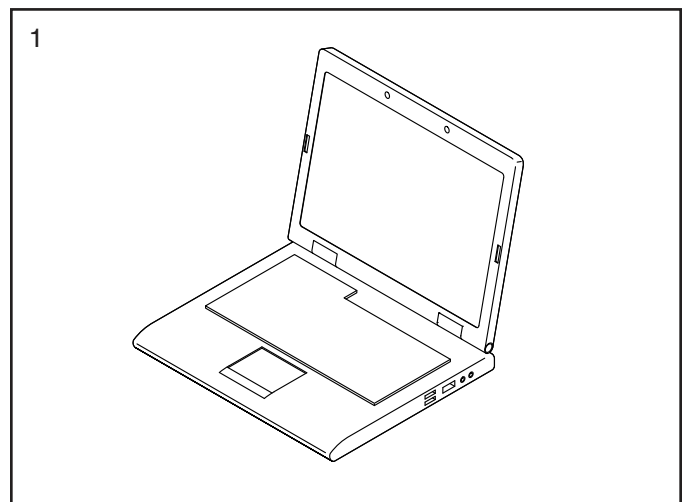
SURINKIMAS

- Surinkimui reikalingi du asmenys.
- Visas dalis išdėliokite švarioje vietoje ir pašalinkite pakuotės medžiagas. Neišmeskite pakuotės medžiagų, kol nebaigsite visų surinkimo žingsnių.
- Jei ant bėgimo takelio paviršiaus yra alyvos likučių, tai yra normalu. Tiesiog nuvalykite minkštu skudurėliu su švelniu, neabrazyviniu valikliu.
- Mažų dalių identifikavimui naudokite 6 puslapio lentelę.
- Surinkti galima naudojant pridedamus įrankius. Pastaba: saugokite pridedamus įrankius. Vieno ar kelių įrankių gali prireikti ateityje atliekant reguliavimą. Kad nesugadintumėte dalių, nenaudokite elektrinių įrankių montavimui ar reguliavimui.

1. Norėdami užregistruoti gaminį ir aktyvuoti garantiją Jungtinėje Karalystėje, eikite į iFITsupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildykite garantijos knygelėje esančią garantijos registracijos kortelę ir išsiųskite ją registruotu paštu adresu, nurodytu ant galinio garantijos knygelės viršelio.

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.

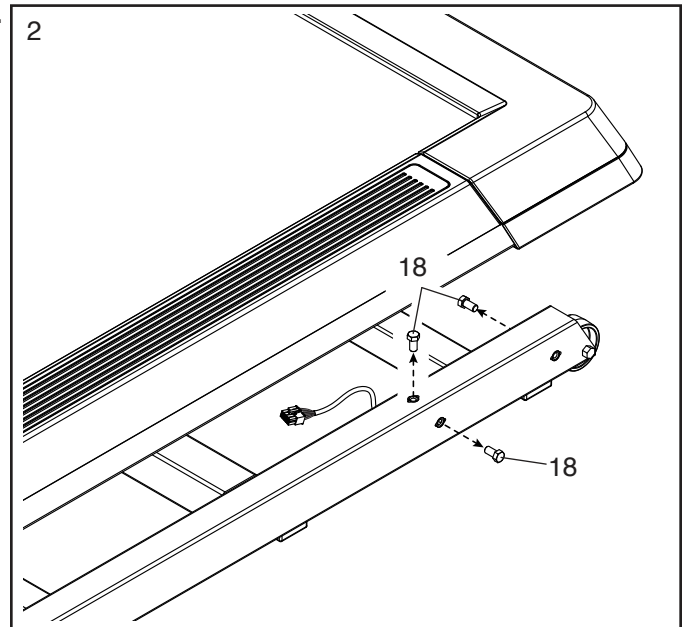
- kvitą (būtinai pasilikite jo kopiją).
- jūsų vardą, pavardę, adresą ir telefono numerį.
- gaminio modelio numerį, serijos numerį ir pavadinimą (žr. šio vadovo priekinį viršelį).



2. Užtikrinkite, kad maitinimo laidas būtų atjungtas.

Nuimkite šešis 3/8" x 3/4" varžtus (18) nuo pagrindo (74) (parodyta tik viena pusė).

Pasilaikykite varžtus.



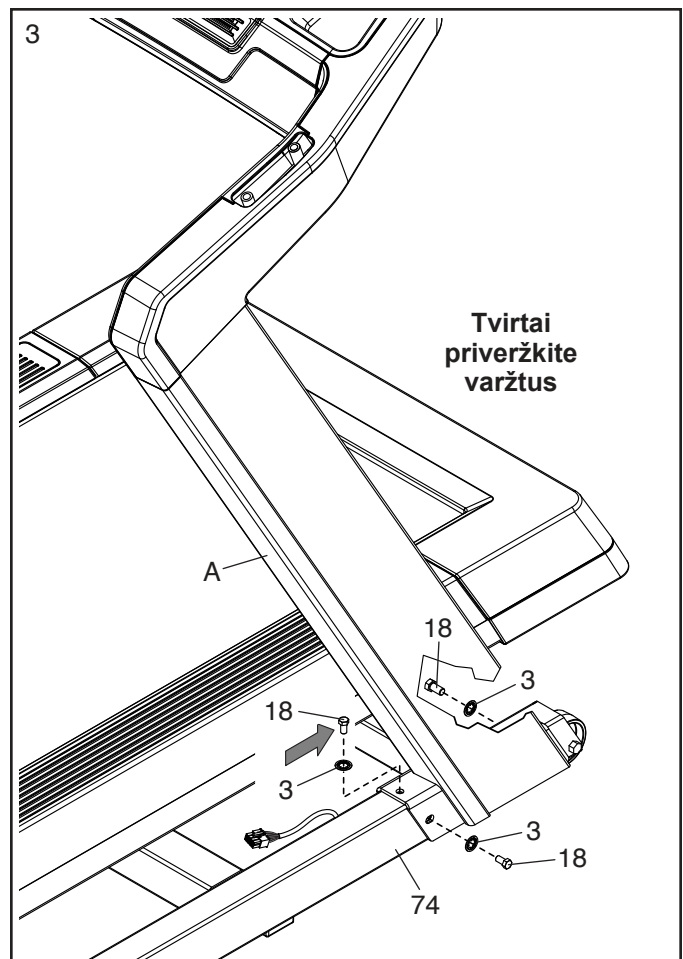
3. Montavimo metu venkite laidų suspaudimo. Su kito asmens pagalba pastatykite vertikalią konstrukciją (A) ant pagrindo (74), kaip parodyta. Kitas asmuo turėtų laikyti konstrukciją, kol baigsite šį žingsnį.

Tada pritvirtinkite konstrukciją (A) su šešiais 3/8" x 3/4" varžtais (18), kuriuos nuėmėte 2 žingsnyje, ir šešiomis 3/8" žvaigždinio tipo poveržlėmis (3); varžtų dar nesuveržkite.

Pastaba: gali reikėti konstrukciją (A) truputį pastūmtelti į priekį arba atgal, kad sutaptų varžtų skylės.

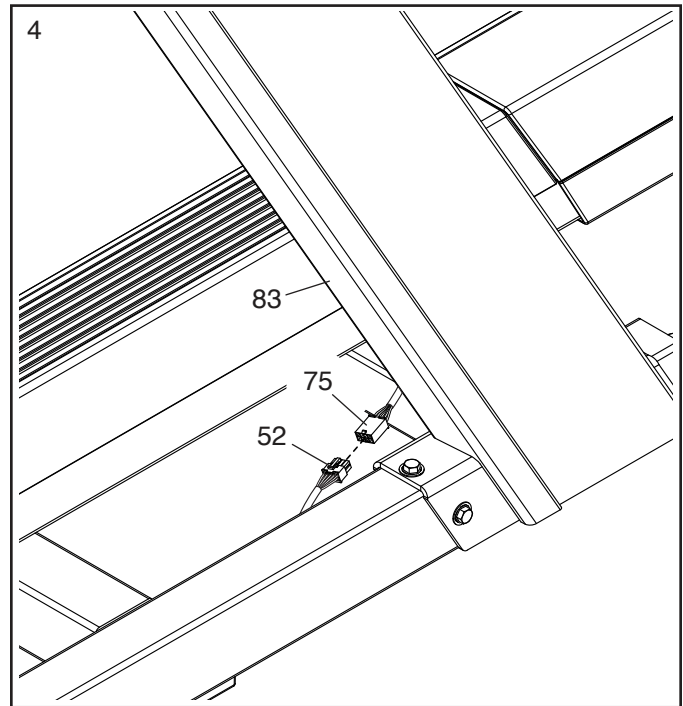
Tvirtai suveržkite 3/8" x 3/4" varžtą (18), kurį nurodo rodyklė kiekvienoje konstrukcijos (A) pusėje (parodyta tik viena pusė).

Tada tvirtai suveržkite kitus keturis 3/8" x 3/4" varžtus (18).



4. Prijunkite pagrindo laidą (52) prie dešiniojo vertikalojo stovo laido (75) dešiniajame vertikaliajame stovė (83).

SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai slysti viena šalia kitos ir su girdimu spragtelėjimu užsifiksuoti. Kad bėgimo takelis veiktų tinkamai, laidus turite sujungti tinkamai.

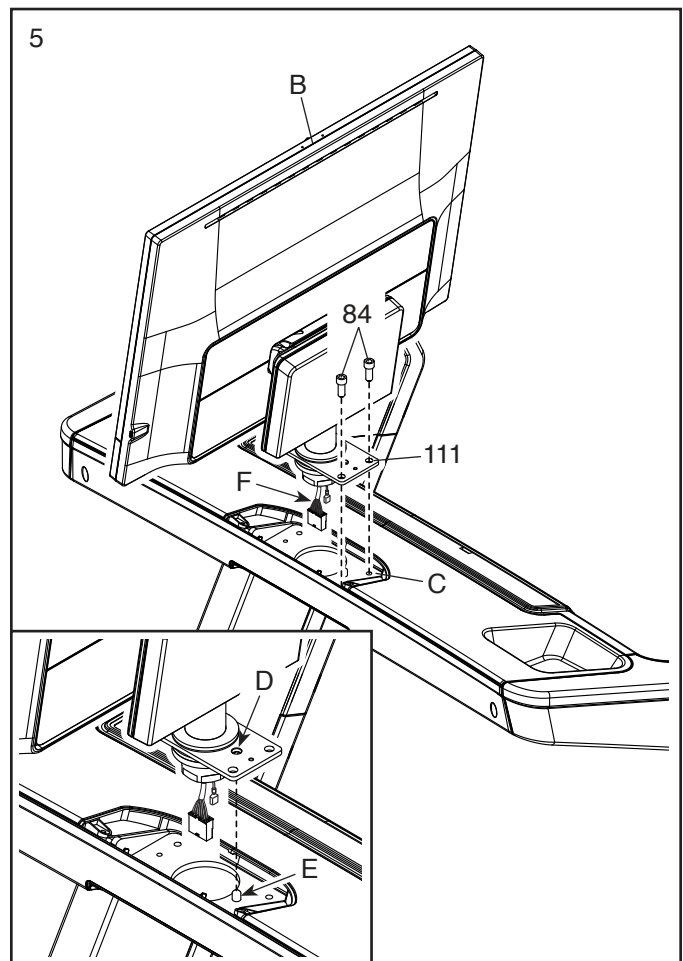


5. Nuimkite žymę (neparodyta) nuo konsolės mazgą (B) posūkio plokštelės (111).

Paskui paprašykite, kad antras asmuo laikytų konsolės mazgą (B) šalia turėklų mazgo (C). Žr. įterptinį brėžinį. Įsitikinkite, kad konsolės mazgas orientuotas taip, kad nurodyta skylė (D) sutaptų su vietos nustatymo kaiščiu (E).

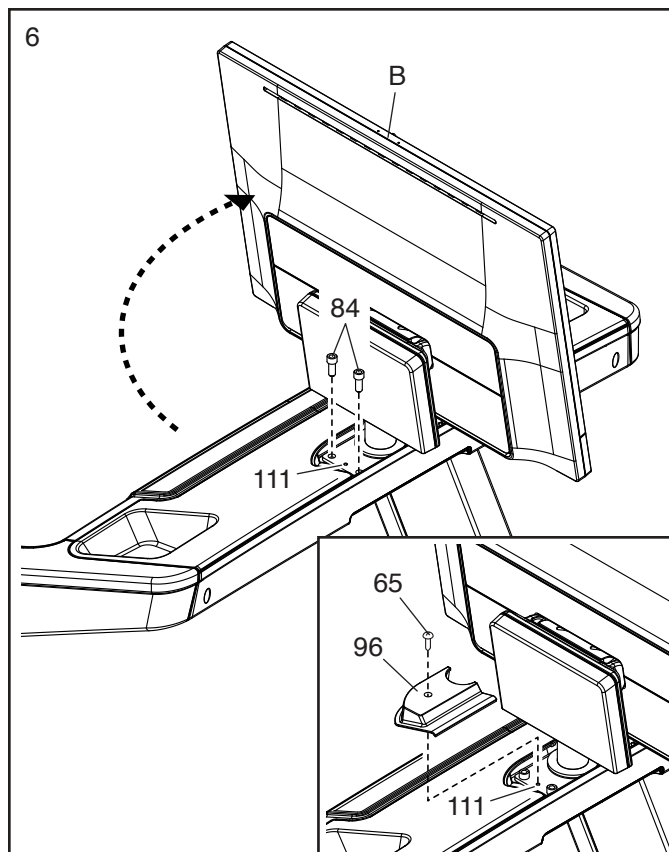
Tada įkiškite konsolės laidus (F) žemyn pro apvalią angą turėklų mazge (C) ir uždėkite konsolės mazgą (B) ant turėklų mazgo. Nespauskite laidų.

Pritvirtinkite konsolės mazgą (B) dviem 5/16, x 3/4" varžtais (84); varžtų dar iki galo neužveržkite.



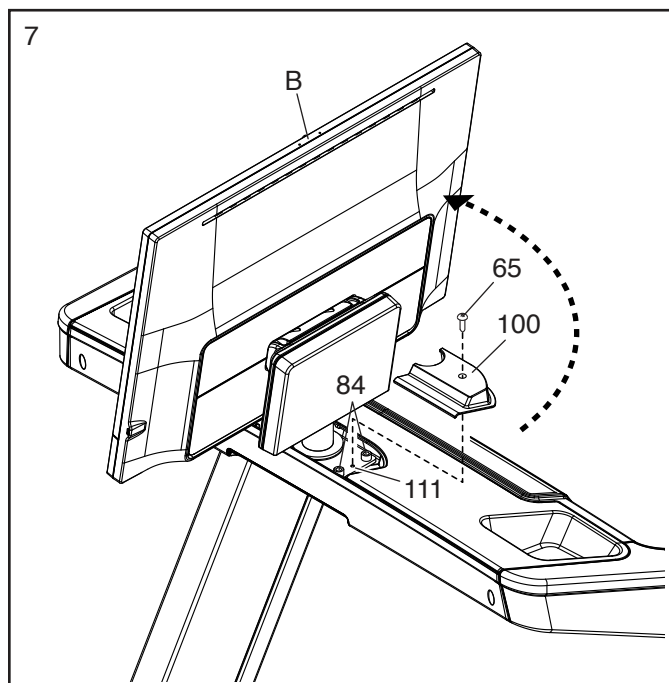
6. Pasukite konsolės mazgą (B) taip, kad jis būtų nukreiptas į priešingą pusę. Įsukite du 5/16„ x 3/4“ varžtus (84) į posūkio plokštę (111); pradėkite sukti abu varžtus, tada tvirtai priveržkite.

Žr. įterptą brėžinį. Identifikuokite kairiojo posūkio dangtelį (96). Pritvirtinkite kairiojo posūkio dangtį prie posūkio plokštės (111) 8 x 5/8“ mašininio sraigto (65); neperveržkite mašininio sraigto.



7. Pasukite konsolės mazgą (B) atgal į pradinę padėtį. Tvirtai priveržkite du 5/16„ x 3/4“ varžtus (84), kuriuos pritvirtinote 5 žingsnyje.

Tada dešiniojo posūkio dangtelį (100) pritvirtinkite prie posūkio plokštės (111) 8 x 5/8“ mašininio varžtu (65); mašininio varžto per daug neįveržkite.

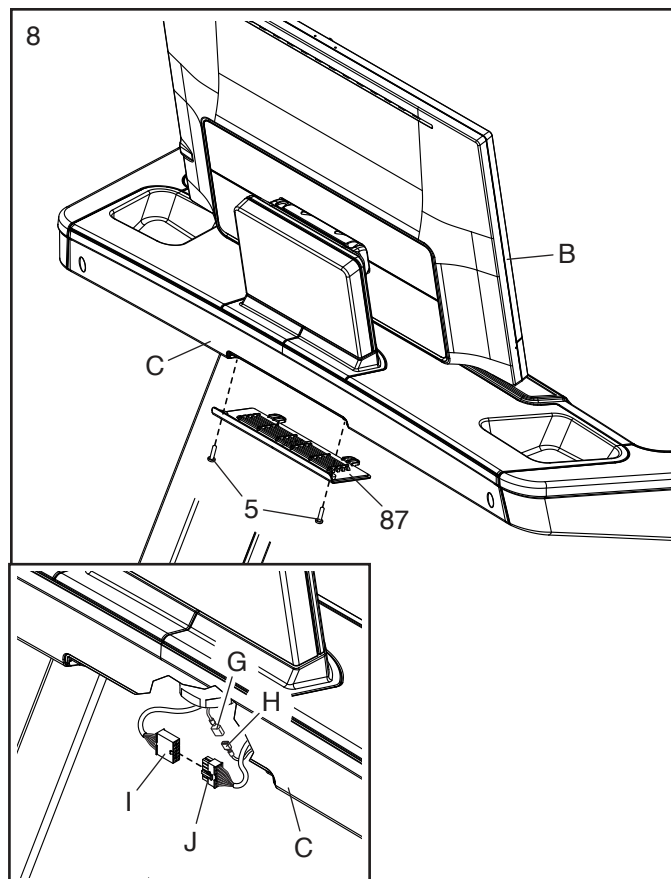


8. **Pasukite konsolės mazgą (B) į parodytą padėtį.**

Žr. įterptinį brėžinį. Prijunkite konsolės įžeminimo laidą (G) prie įžeminimo laido (H) turėklų mazge (C).

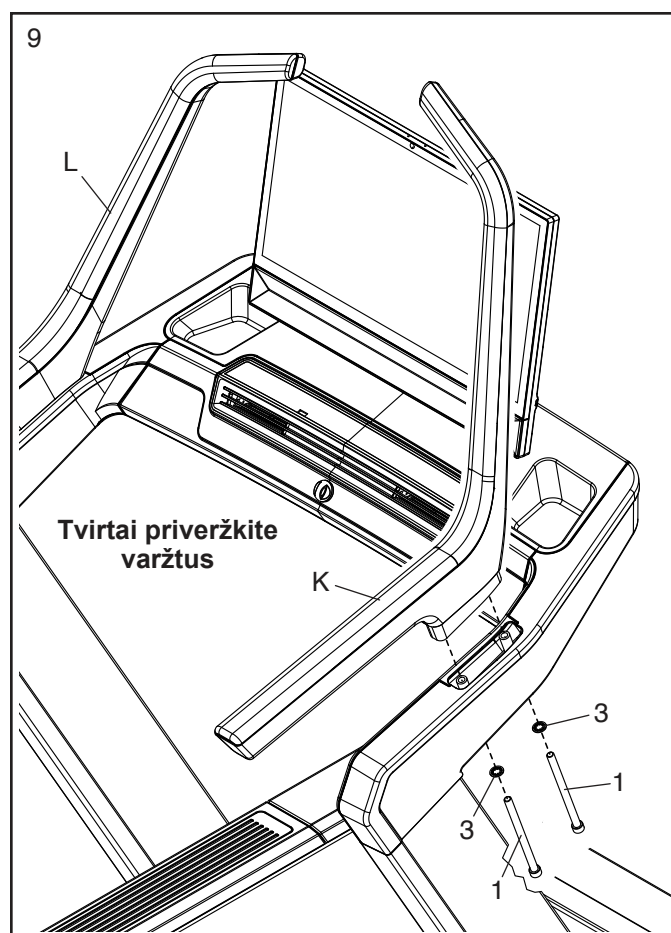
Žr. įterptinį brėžinį. Tada prijunkite konsolės laidą (I) prie laido (J) turėklų mazge (C).
SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai slysti viena šalia kitos ir su girdimu spragtelėjimu užsifiksuoti. Kad bėgimo takelis veiktų tinkamai, laidus turite sujungti tinkamai.

Tada atsargiai įkiškite visus laidus į turėklų mazgą (C) ir pritvirtinkite prieigos dangtelį (87) dviem #8 x 3/4" varžtais (5): varžtų per daug neužveržkite.



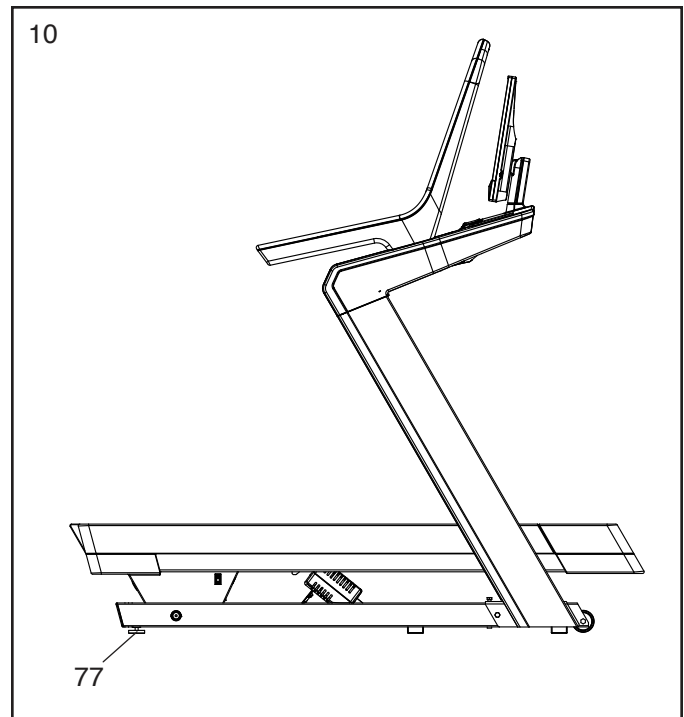
9. Dešiniojo turėklo mazgą (K) prie bėgimo takelio pritvirtinkite dviem 3/8„ x 4 3/4“ varžtais (1) ir dviem 3/8“ žvaigždinėmis poveržlėmis (3); tvirtai priveržkite varžtus.

Tokiu pat būdu pritvirtinkite kairįjį turėklų mazgą (L).



10. Jei reikia, perkelti bėgimo takelį į norimą vietą (žr. 27 psl.).

Pastatę bėgimo takelį į vietą, kurioje jis bus naudojamas, įsitikinkite, kad bėgimo takelis tvirtai remiasi į grindis. Jei bėgimo takelis net šiek tiek svyruoja, prireikus pasukite išlyginamąją kojelę (77), kol svyravimo judesys bus pašalintas.



11. **Prieš naudodami bėgimo takelį įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priveržtos.** Pridėtus šešiakampius raktus laikykite saugioje vietoje. Vienas iš šešiakampių raktų naudojamas vaikščiojimo diržui reguliuoti (žr. 27 psl.). Kad apsaugotumėte grindis ar kilimą nuo pažeidimų, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį. Kad nepažeistumėte pulto, bėgimo takelį laikykite atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių.

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ

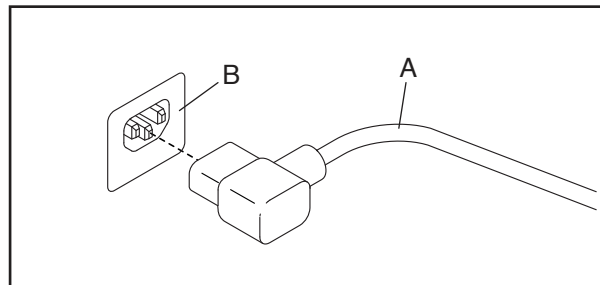
Šis gaminys turi būti įžemintas. Jei jis sugestų arba sugestų, įžeminimas užtikrina mažiausios varžos kelią elektros srovei ir sumažina elektros smūgio pavojų. Šio gaminio maitinimo laidas turi įrangos įžeminimo laidininką ir įžeminimo kištuką. SVARBU: Jei maitinimo laidas pažeistas, jį būtina pakeisti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

⚠️ PAVOJINGA:

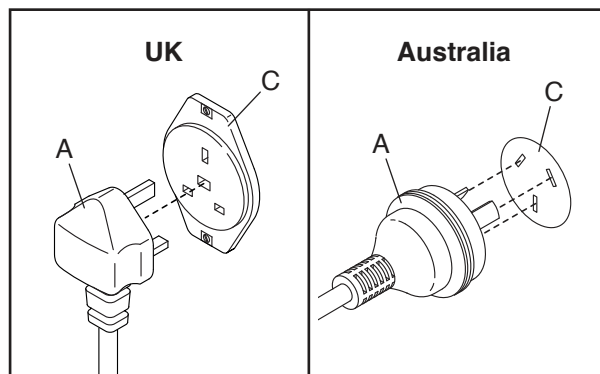
Netinkamai prijungus įrangos įžeminimo laidininką, gali padidėti elektros smūgio pavojus. Jei abejojate, ar gaminys tinkamai įžemintas, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką arba aptarnaujantį specialistą. Nekeiskite su gaminiu pateikto kištuko - jei jis netinka lizdui, pasirūpinkite, kad kvalifikuotas elektrikas įrengtų tinkamą lizdą.

Norėdami prijungti maitinimo laidą, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

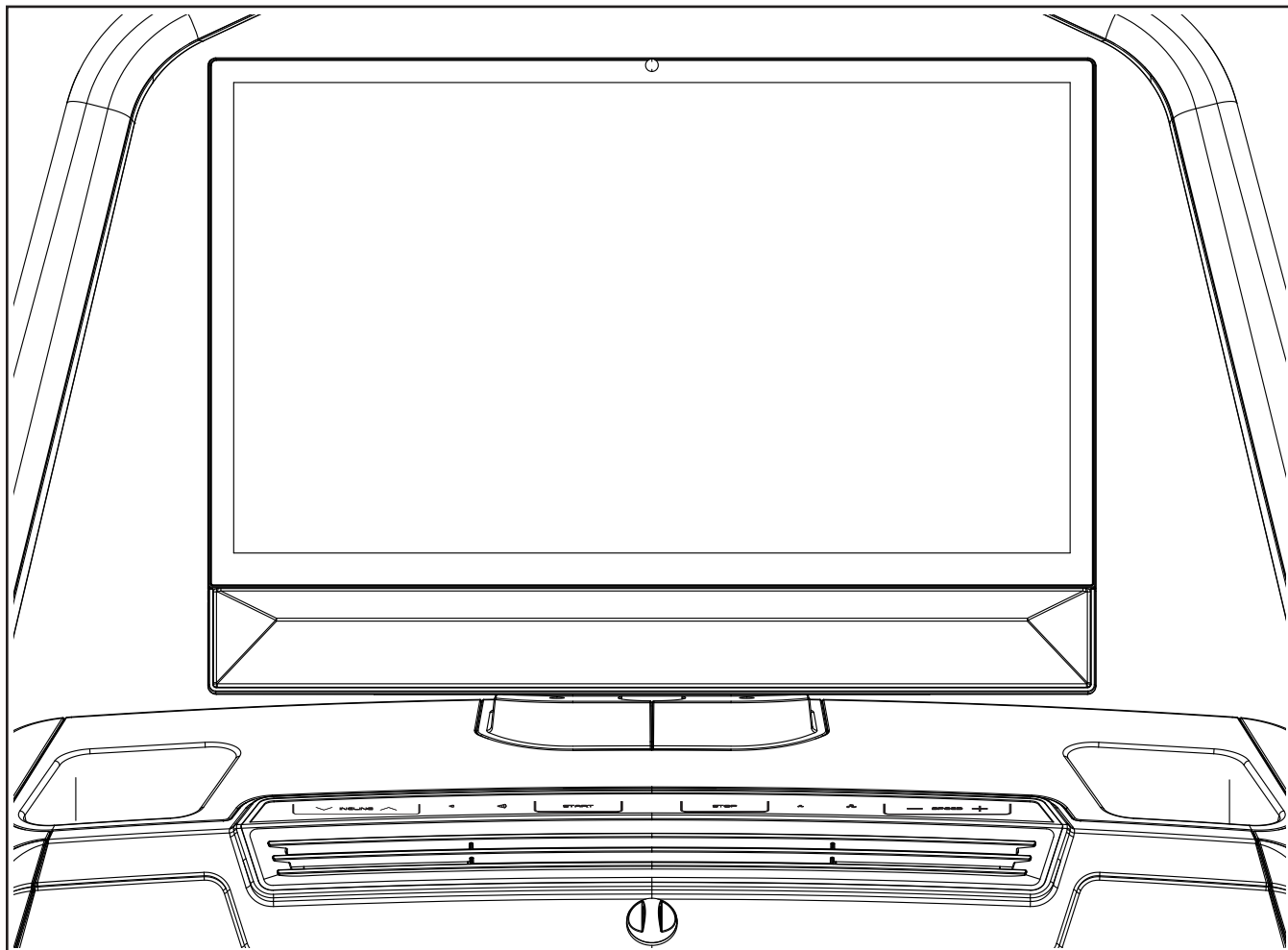
1. Įjunkite nurodytą maitinimo laido galą (A) į bėgimo takelio lizdą (B).



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, kad treniruotės būtų veiksmingesnės ir įdomesnės.

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

Pultelyje taip pat įdiegta belaidė technologija, leidžianti prijungti pultelį prie „iFIT®“. Naudodamiesi iFIT, galite rinktis iš kintančio treniruočių su funkcijomis asortimento, kuris automatiškai reguliuoja bėgimo takelio greitį ir nuolydį, o iFIT treneriai veda jus per įtraukiančias treniruotes.

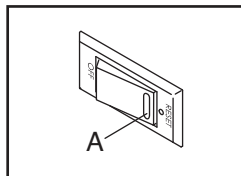
Užsiprenumeravę „iFIT“ galite naudotis tūkstančių užsakomųjų paskirties ir studijos treniruočių biblioteka, kurti savo treniruotes, stebėti treniruočių rezultatus ir naudotis daugeliu kitų funkcijų. Norėdami sužinoti daugiau, eikite į [iFIT.com](https://www.ifit.com).

SVARBU: Kad bėgimo takelis nebūtų sugadintas, naudodamiesi bėgimo takeliu avėkite švarią sportinę avalynę. Pirmą kartą naudodamiesi bėgimo takeliu, stebėkite, kaip išlygintas vaikščiojimo diržas, ir, jei reikia, jį išcentruokite (žr. 27 psl.).

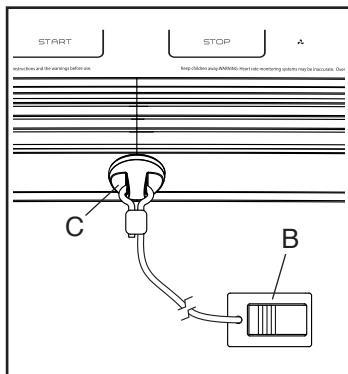
KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

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

Įjunkite maitinimo laidą. 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 spausduką (B) ir tvirtai užmaukite spausduką ant drabužių juosmens. Tada įkiškite raktą į konsolės. **SVARBU:** avariniu atveju raktą galima ištraukti iš konsolės, todėl



vaikščiojimo juosta sulėtės ir sustos. Patikrinkite spausduką žengdami kelis žingsnius atgal; jei raktelis nėra ištraukiamas iš konsolės, sureguliuokite spausduko padėtį.

KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Baigę naudotis bėgimo takeliu, 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: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami bėgimo takelį nustatykite 0% nuolydį.

KAIP NAUDOTIS JUTIKLINIU EKRANU

Pultelyje yra pažangus planšetinis kompiuteris su spalvotu jutikliniu ekranu. Norėdami perkelti ekrane esančius vaizdus, pvz., treniruotės ekranus, galite stumtelėti arba brūkštelėti pirštu po ekraną. Pastaba: ekranas nėra jautrus spaudimui; nereikia stipriai spausti.

Norėdami įvesti informaciją į teksto lauką, palieskite teksto lauką, kad būtų rodoma klaviatūra. Norėdami naudoti skaičius ar kitus simbolius, palieskite ?123. Norėdami peržiūrėti daugiau simbolių, palieskite ~[<. Norėdami grįžti į raidžių klaviatūrą, palieskite ABC. Norėdami naudoti didįjį simbolį, palieskite Shift mygtuką (į viršų nukreiptą rodyklės simbolį). Norėdami išvalyti tekstą, palieskite mygtuką Clear (išvalyti).

(atgal nukreipta rodyklė su simboliu X).

KAIP NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, nustatykite pultą.

1. Norėdami prisijungti prie belaidžio tinklo, vykdykite ekrane rodomus nurodymus.

Kad galėtumėte naudotis iFIT treniruotėmis ir keliomis kitomis pulto funkcijomis, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (daugiau informacijos žr. 21 psl.).

2. Norėdami pasirinkti pageidaujamą kalbą, vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.

Pastaba: Norėdami vėliau pakeisti šį nustatymą ar kitus nustatymus, žr. 20 psl.

3. Patikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų.

Pultas automatiškai patikrins, ar yra programinės įrangos atnaujinimų, ir juos įdiegs, jei bus rasta. Dėl to kai kurie nauji nustatymai ar funkcijos gali būti neaprašyti šiame vadove. Pastaba: Programinės įrangos atnaujinimai visada skirti treniruočių patirčiai pagerinti.

4. Sukurkite arba prisijunkite prie savo „iFIT“ paskyros.

Norėdami sukurti iFIT paskyrą arba prisijungti prie savo iFIT paskyros, vykdykite ekrane rodomus nurodymus. Bus parodytos galimos prenumeratos parinktys.

5. Sukalibruokite nuolydžio sistemą.

Palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios simbolinės linijos), palieskite Nustatymai, palieskite Priežiūra, tada palieskite Kalibruoti nuolydį ir vykdykite ekrane pateiktus nurodymus.

Dabar konsolė paruošta pradėti treniruotis. Pradėkite nuo pagrindinio ekrano, kad pamatytumėte rekomenduojamas treniruotes, peržiūrėtumėte apdovanojimus ir pasiekimus arba pasirinktumėte rankinę treniruotę. Tolesniuose puslapiuose sužinosite, kaip naudotis rankiniu režimu, rogučių stūmimo funkcija, rekomenduojama treniruote, treniruote pagal savo žemėlapij arba iFIT treniruote.

KAIP NAUDOTI RANKINĮ REŽIMĄ

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Ijungus pultą, pradinis ekranas bus rodomas po to, kai pultas įsijungs. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

2. Pasiruoškite treniruotei.

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

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. 22 psl.

3. Pagal poreikį keiskite bėgimo takelio greitį.

Bėgimo takelio greitį galite keisti toliau nurodytais būdais:

Kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, greičio nustatymas keisis mažais žingsneliais; jei laikysite nuspaudę mygtuką, greičio nustatymas keisis greičiau.

Numeruoti greičio mygtukai ekrane - kaskart palietus mygtuką, vaikščiojimo diržas palaipsniui keis greitį, kol pasieks pasirinktą greičio nustatymą. Taip pat galite vilkti mygtuką vertikaliai, kad greičio nustatymą pakeistumėte mažesniais žingsniais.

Pastaba: Jei ekrane nematote greičio mygtukų, palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, tada palieskite Controls (valdikliai).

4. Keiskite bėgimo takelio nuolydį pagal pageidavimą.

Bėgimo takelio nuolydį galite keisti taip pat, kaip ir greitį, naudodami ant pulto esančius nuolydžio mygtukus arba sunumeruotus nuolydžio mygtukus ekrane.

5. Sekite savo pažangą.

Pultelyje siūlomi keli ekrano režimai. Nuo pasirinkto rodymo režimo priklausys, kokia treniruotės informacija bus rodoma.

Norėdami pereiti į viso ekrano rodymo režimą, vilkite ekraną aukštyn. Vilkite žemyn, kad peržiūrėtumėte treniruotės informacijos ekranus.

Palieskite įvairius treniruotės informacijos ekranus, kad peržiūrėtumėte daugiau mygtukų parinkčių. Palieskite daugiau (simbolis +), jei norite peržiūrėti statistiką arba diagramas. Palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte dar daugiau displejaus režimo parinkčių.

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



6. Sustabdykite arba baigkite treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, pirmiausia užlipkite ant kojų turėklų. Tada palieskite ekraną, tada palieskite pauzės piktogramą arba paspauskite mygtuką Stop ant pado. Norėdami tęsti treniruotę, palieskite pradžios piktogramą ekrane arba paspauskite pradžios mygtuką ant konsolės.

Norėdami baigti treniruotę, pirmiausia žengkite ant pėdų turėklų. Tada paspauskite mygtuką Stop ant pulto arba palieskite ekraną, palieskite pauzės piktogramą, tada palieskite stabdymo piktogramą. Tada vykdykite ekrane rodomus nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pradinį ekraną.

7. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite konsolę (žr. 15 psl.).

KAIP NAUDOTIS ROGIŲ STŪMIMO FUNKCIJA

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Ijungus pultą, pradinis ekranas bus rodomas po to, kai pultas įsijungs. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

2. Paleiskite vaikščiojimo diržą ir nustatykite 1 mylios per valandą (1,6 km/val.) greitį. Tada nustatykite 0 % nuolydį.

Žr. 3 ir 4 žingsnius 16 puslapyje, kad sureguliuotumėte greičio ir nuolydžio nustatymus. SVARBU: Nenaudokite rogučių stūmimo funkcijos, kai bėgimo takelis yra išjungtas, kai greičio nustatymas yra didesnis nei 1 mph arba kai nuolydžio nustatymas yra didesnis ar mažesnis nei 0 %.

3. Abiem rankomis suimkite rogučių rankenas (žr. 5 psl.) ir kūnu rankomis judinkite vaikščiojimo diržą norimu greičiu.

4. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultelį (žr. 15 psl.).

KAIP NAUDOTI REKOMENDUOJAMĄ TRENIRUOTĘ

Norint naudoti funkcinę treniruotę, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną arba treniruočių biblioteką.

Kai įjungsite pultą, pradėjus veikti pultui, bus rodomas pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną. Norėdami pasirinkti treniruočių biblioteką, palieskite Browse (naršyti).

2. Pasirinkite treniruotę.

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

Pulte rodomos treniruotės periodiškai keisis. Norėdami išsaugoti vieną iš siūlomų treniruočių ir naudoti ateityje, galite ją įtraukti į mėgstamiausių sąrašą paliesdami mėgstamiausių mygtuką (širdelės simbolis). Norėdami išsaugoti pasirinktinę treniruotę, turite būti prisijungę prie iFIT paskyros (žr. 5 veiksmą 20 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.

3. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite Pradėti treniruotę. Ėjimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. 22 psl.

4. Treniruotės pradžia.

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

Kai kurių treniruočių metu „iFIT“ treneris ves jus per įtraukiančią vaizdo treniruotę. Palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte ir pasirinktumėte muzikos, trenerio balso ir treniruotės garsumo parinktis.

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

Treniruotės metu bėgimo takelio greitis ir nuolydis automatiškai keisis pagal treniruotės nustatymus. Jei greičio ir (arba) nuolydžio lygis yra per didelis arba per mažas, galite rankiniu būdu pakeisti nustatymus (žr. 3 ir 4 veiksmus 16 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 kalorijų tikslas yra tik apytikris. 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 sudegintų kalorijų skaičiui.

Jei įjungta aktyvaus pulso funkcija, pultas automatiškai keis treniruotės intensyvumo lygį pagal jūsų širdies susitraukimų dažnį, jei naudojate suderinamą širdies ritmo matuoklį. Norėdami įjungti aktyvaus pulso funkciją, žr. 3 veiksmą 20 puslapyje.

Norėdami sekti savo pažangą, žr. 5 veiksmą 16 puslapyje.
Norėdami sustabdyti arba baigti treniruotę, žr. 6 veiksmą 16 puslapyje.

5. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultą (žr. 15 psl.).

KAIP SUKURTI TRENIRUOTĘ „DRAW-YOUR-OWN-MAP“

Kad galėtumėte naudotis „Draw-your-own-map“ treniruote, turite būti prisijungę prie savo „iFIT“ paskyros, o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite „Draw-your-own-map“ treniruotę.

Kai įjungsite pultą, pradiniam ekrane pasirodys pradinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Norėdami pasirinkti treniruotę „Draw-your-own-map“, palieskite Create (kurti) ekrano apačioje.

2. Nubrėškite treniruotę žemėlapyje.

Keliaukite į žemėlapio sritį, kurioje norite nupiešti treniruotę, rašydami į paieškos laukelį arba braukdami pirštais per ekraną. Palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pradžios tašką. Tada palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pabaigos tašką.

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

Ekrane bus rodomi treniruotės aukščio ir atstumo statistiniai duomenys.

3. Išsaugokite treniruotę.

Palieskite Išsaugoti naują treniruotę. Jei norite, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą.

4. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite Pradėti treniruotę. Ėjimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. 25 psl.

5. Pradėkite treniruotę.

Palieskite End Warmup (baigti apšilimą) arba vaikščiokite tol, kol baigsis apšilimo laikotarpis, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir pristatyta treniruotė.

6. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultelį (žr. 15 psl.).

KAIP NAUDOTIS „iFIT“ TRENIRUOTE

Kad galėtumėte naudotis iFIT treniruote, turite būti prisijungę prie savo iFIT paskyros, o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo. Daugiau informacijos apie iFIT rasite svetainėje iFIT.com.

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Įjungus pultą, pradinis ekranas bus rodomas po to, kai pultas įsijungs. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

2. Prisijunkite prie savo „iFIT“ paskyros.

Jei to nepadarėte, palieskite ekrane esantį meniu mygtuką (trijų horizontalių linijų simbolis), tada palieskite Log in (Prisijungti), kad prisijungtumėte prie savo iFIT paskyros. Vadovaukitės ekrane rodomais nurodymais ir įveskite savo vartotojo vardą ir slaptažodį.

Norėdami keisti naudotojus savo iFIT paskyroje, palieskite meniu mygtuką, palieskite „Settings“, tada palieskite „Manage Accounts“. Jei su paskyra yra susietas daugiau nei vienas naudotojas, bus rodomas naudotojų sąrašas. Palieskite norimo naudotojo vardą.

3. Pasirinkite iFIT treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos.

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

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

Treniruočių bibliotekoje yra visos iFIT treniruotės, suskirstytos į kategorijas. Norėdami atlikti paiešką treniruočių bibliotekoje, palieskite Filters ir pasirinkite norimas filtravimo parinktis.

Pasirinkus „iFIT“ treniruotę, ekrane bus rodoma treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama tokia informacija kaip treniruotės trukmė ir apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius.

Taip pat galite pasirinkti tokias parinktis, kaip treniruotės įtraukimas į tvarkaraštį (žr. 4 veiksmą) arba treniruotės pažymėjimas kaip mėgstamiausios (žr. 5 veiksmą).

4. Jei pageidaujate, kalendoriuje suplanuokite „iFIT“ treniruotę.

Norėdami suplanuoti iFIT treniruotę būsimai datai, tiesiog peržiūrėkite norimos iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką, palieskite Planuoti ir kalendoriuje pasirinkite norimą datą. Atėjus pasirinktai datai, suplanuota iFIT treniruotė bus rodoma pagrindiniame ekrane.

5. 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 treniruočių mygtuką (širdelės simbolis).

Norėdami peržiūrėti iFIT treniruočių, kurias pažymėjote kaip mėgstamiausias, sąrašą, palieskite Browse (naršyti) ir slinkite žemyn iki My List (mano sąrašas).

6. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite Pradėti treniruotę. Ėjimo diržas pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. 22 psl.

7. Pradėkite treniruotę.

Palieskite End Warmup (baigti apšilimą) arba vaikščiokite tol, kol baigsis apšilimo laikotarpis, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir pristatyta treniruotė.

8. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite pultelį (žr. 15 psl.).

KAIP PAKEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS

1. Pasirinkite nustatymų pagrindinį meniu.

Kai įjungsite pultą, pradėjus veikti pultui bus rodomas pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Tada palieskite ekrane esantį meniu mygtuką (trijų horizontalių linijų simbolis) ir palieskite Settings (nustatymai).

2. Naršykite nustatymų meniu ir keiskite nustatymus pagal pageidavimą.

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

Sąskaita

- Kalbos
- Treniruotėje
- Tvarkytipaskyras

Įranga

- Informacija apie įrangą
- Įrangos nustatymai
- 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 įjungta aktyvaus pulso funkcija, konsolė skalių treniruočių intensyvumo lygį nustatys 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. Tinkinkite matavimo vienetą ir kitus nustatymus.

Konsolė gali rodyti greitį ir atstumą standartiniais arba metriniais matavimo vienetais. Norėdami pasirinkti norimą matavimo vienetą, reguliuoti ekrano ryškumą arba pakeisti kitus nustatymus, palieskite Equipment Info arba Equipment Settings, tada palieskite norimus nustatymus.

5. Peržiūrėkite įrenginio informaciją arba konsolės programos informaciją.

Palieskite Įrangos informacija, tada palieskite Įrenginio informacija arba Programos informacija, kad peržiūrėtumėte informaciją apie bėgimo takelį arba konsolės programą.

6. Atnaujinkite konsolės programinę-aparatinę įrangą.

Norėdami gauti geriausius rezultatus, reguliariai tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių. Palieskite Priežiūra, tada palieskite Atnaujinti, kad patikrintumėte, ar yra programinės įrangos naujinių. 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 naujinimas bus baigtas, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei taip nėra, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį, palaukite kelias sekundes ir tada paspauskite maitinimo jungiklį į atstatymo padėtį. Pastaba: gali praeiti šiek tiek laiko, kol konsolė bus paruošta naudoti.

Pastaba: Kartais dėl programinės įrangos atnaujinimo konsolė gali veikti šiek tiek kitaip. Šie atnaujinimai visada skirti pagerinti jūsų mankštos patirtį.

7. Kalibruokite nuolydžio sistemą.

Norėdami kalibruoti nuolydžio sistemą, palieskite Priežiūra, Kalibruoti nuolydį, tada palieskite Pradėti. Rėmas automatiškai pakils iki didžiausio nuolydžio lygio, nusileis iki minimalaus nuolydžio lygio ir grįš į pradinę padėtį. Tai sukalibruos nuolydžio sistemą. Kai nuolydžio sistema sukalibruota, palieskite Baigti.

SVARBU: Kai kalibruojama nuolydžio sistema, naminius gyvūnus, pėdas ir kitus daiktus laikykite toliau nuo bėgimo takelio. Esant kritinei situacijai, pašalinkite mygtukas iš konsolės, kad sustabdytumėte nuolydžio kalibravimą.

Pastaba: nuolydžio sistema kartais gali kalibruotis automatiškai, kai įjungiate bėgimo takelį. Prieš pradėdami naudoti bėgimo takelį, palaukite, kol rėmas nustos judėti.

8. Išeikite iš pagrindinio nustatymų meniu.

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

KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDIO TINKLO

1. Pasirinkite pagrindinį nustatymų meniu.

Įjungus konsolę, pradinis ekranas pasirodys po to, kai konsolė bus paleista. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir vykdykite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

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

2. Nustatykite ir valdykite belaidžio tinklo ryšį.

Palieskite Wi-Fi, kad pasirinktumėte belaidžio tinklo meniu. Jei Wi-Fi neįjungtas, palieskite Wi-Fi jungiklį, kad jį įjungtumėte. Kai Wi-Fi įjungtas, ekrane bus rodomas galimų tinklų sąrašas. Pastaba: gali praeiti kelios akimirkos, kol pasirodys belaidžių tinklų sąrašas.

Pastaba: turite turėti savo belaidį tinklą ir 802.11b/g/n maršruto parinktuvą su įjungtu SSID transliavimu (paslėpti tinklai nepalaikomi). Konsolė palaiko neapsaugotą ir apsaugotą (WEP, WPA™ ir WPA2™) šifravimą. Rekomenduojamas plačiajuostis ryšys; našumas priklauso nuo ryšio greičio.

Kai pasirodys tinklų sąrašas, palieskite norimą tinklą. Pastaba: turėsite žinoti savo tinklo pavadinimą (SSID). Jei jūsų tinklas turi slaptažodį, taip pat turėsite žinoti slaptažodį. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus, kad įveskite slaptažodį ir prisijunkite prie pasirinkto belaidžio tinklo. Slaptažodžiuose skiriamos didžiosios ir mažosios raidės.

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

Jei kyla problemų jungiantis prie šifruoto tinklo, įsitikinkite, kad slaptažodis yra teisingas. Jei atlikę šias instrukcijas turite klausimų, eikite į my.iFIT.com pagalbos.

3. Išeikite iš belaidžio tinklo meniu.

Norėdami išeiti iš belaidžio tinklo meniu, palieskite grįžimo mygtuką (rodyklės simbolis).

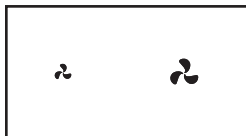
KAIP NAUDOTI ĮKROVIMO PRIETAISĄ

Konsolėje yra įkrovimo prievadas, skirtas įkrauti su USB-C suderinamus įrenginius, tokius kaip išmanieji telefonai ir planšetiniai kompiuteriai, kol mankštinatės.

Norėdami naudoti įkrovimo prievadą, prijunkite USB-C įkrovimo kabelį (nepridedamas) prie įrenginio lizdo ir įkrovimo prievado dešinėje konsolės pusėje; įsitikinkite, kad USB-C įkrovimo laidas yra visiškai prijungtas. Pastaba: įkrovimo prievado naudoti negalima norėdami peržiūrėti ar perkelti duomenis arba leisti muziką per konsolinę garso sistemą.

KAIP NAUDOTI VENTILIATORIŲ

Ventiliatorius turi keletą greičių nustatymai, įskaitant automatinį režimą. Kai veikia automatinis režimas yra pasirinktas, greitis ventiliatorius automatiškai padidės arba sumažinti greitį vaikščiojimo diržas padidėja arba sumažėja. Pakartotinai paspauskite ventiliatoriaus didinimo ir mažinimo mygtukus konsolėje, kad pasirinktumėte ventiliatoriaus greitį arba išjungtumėte ventiliatorių.



KAIP PRIJUNGTI AUSINES

Norėdami prijungti „Bluetooth“ ausines prie konsolės, pirmiausia įjunkite ausines, nustatykite jas susiejimo režimu ir padėkite šalia konsolės. Tada pradėkite treniruotę. Tada palieskite ekraną bet kurioje atviroje vietoje, palieskite parinktį prijungti ausines ir pasirinkite ausines iš sąrašo ekrane.

Sėkmingai suporavus ausines ir konsolę, garsas iš konsolės bus leidžiamas per jūsų ausines.

KAIP NAUDOTI PASIRENKAMĄ ŠIRDIES DAŽO MONITORIŲ

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norint pasiekti geriausių rezultatų, svarbiausia yra palaikyti tinkamą širdies ritmą treniruočių metu. Pasirenkamas širdies ritmo



monitorius leis jums nuolat stebėti savo širdies ritmą treniruotės metu. cisis, padedantis pasiekti asmeninius kūno rengybos tikslus. Konsolė suderinama su visais Bluetooth® Smart širdies ritmo monitoriais. Norėdami įsigyti papildomą širdies ritmo monitorių, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

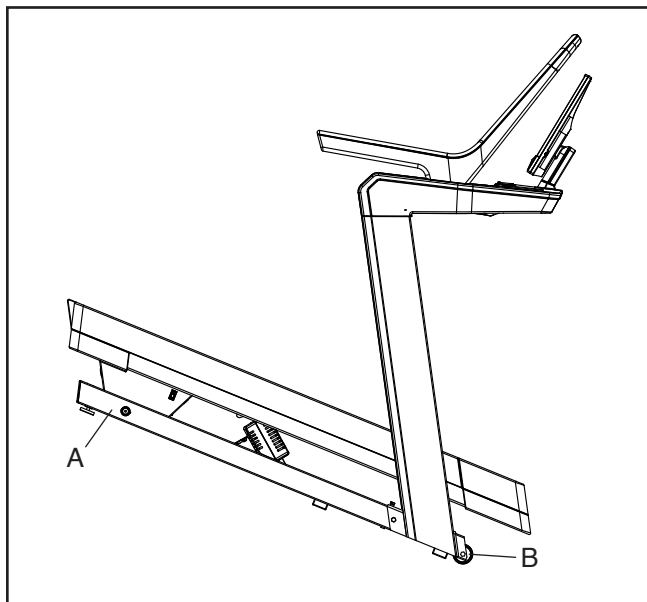
Kai jūsų suderinamas širdies ritmo monitorius bus įjungtas ir įjungtas poravimo režimu, konsolė prie jo prisijungs automatiškai. Kai aptinkamas jūsų širdies plakimas, jūsų pulsas bus rodomas ekrane.

Kaip įjungti bėgimo takelį

SVARBU: Prieš perkeldami bėgimo takelį, įkiškite raktą į konsolę, pakelkite nuolydį iki didžiausio nuolydžio lygio, ištraukite raktą ir atjunkite maitinimo laidą.

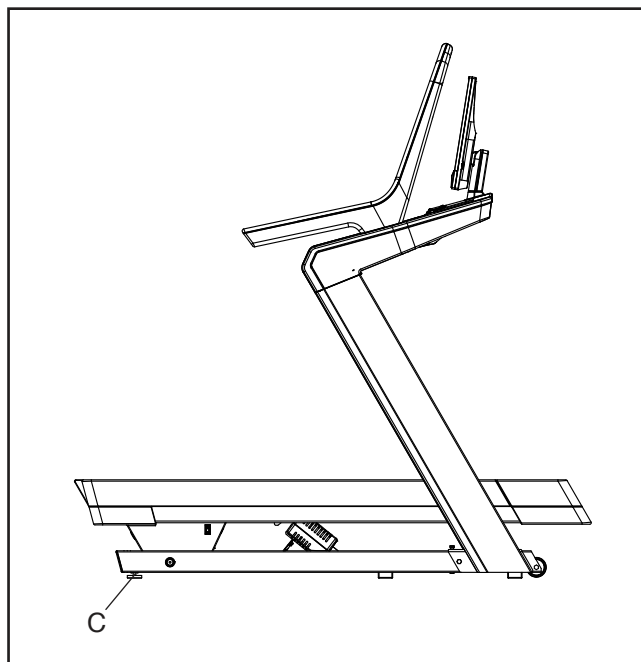
DĖMESIO: Dėl bėgimo takelio dydžio ir svorio jį perkelti reikia dviejų ar trijų žmonių. Norėdami sumažinti sužalojimo riziką, judindami bėgimo takelį būkite ypač atsargūs. Nejudinkite bėgimo takelio nepakeldami galinio galo, netraukite už konsolės ir nejudinkite bėgimo takelio ant nelygaus paviršiaus. Sulenkite kojas ir laikykite nugarą tiesiai.

Įmkitės visų būtinų priemonių, kad nesugadintumėte grindų. Kiekvienoje bėgimo takelio pusėje stovėdami po vieną asmenį, atsargiai kelkite pagrindo galinę dalį (A), kol bėgimo takelis nuriedės ant ratų (B).



Atsargiai sukite bėgimo takelį į norimą vietą, tada nuleiskite pagrindą ant grindų.

Įsitikinkite, kad bėgimo takelis tvirtai remiasi į grindis. Jei bėgimo takelis šiek tiek siūbuoja, pasukite išlyginimo kojeles (C) pagal poreikį, kol siūbavimo judesiai nebeliks.



PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi siekiant optimalaus veikimo ir sumažinti susidėvėjimą. Kiekvieną kartą naudodami bėgimo takelį patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis.

Nedelsdami pakeiskite visas susidėvėjusias dalis.

Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.

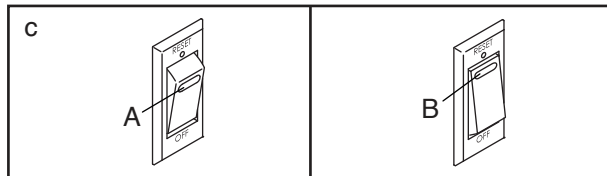
Reguliariai valykite bėgimo takelį, o ėjimo diržas laikykite švarų ir sausą. Pirmiausia paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą. Nuvalykite išorines bėgimo takelio dalis drėgna šluoste ir nedideliu kiekiu švelnaus muilo. SVARBU: Nepurškškite skysčių tiesiai ant bėgimo takelio. Kad nepažeistumėte konsolės, laikykite skysčius toliau nuo konsolės. Tada kruopščiai nusauskite bėgimo takelį minkštu rankšluosčiu.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

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

POŽYMS: maitinimas neįsijungia

- Jei reikalingas ilgutruvas, naudokite tik 3 laidų, 14 gabaritų (2 mm²) laidą, kuris yra ne ilgesnis nei 5 pėdos (1,5 m).
- Prijungę maitinimo laidą įsitikinkite, kad raktas įkištas į konsolę.
- Patikrinkite maitinimo jungiklį, esantį ant bėgimo takelio rėmo, šalia maitinimo laido. Jei jungiklis išsikiša, kaip parodyta (A), jungiklis suveikė. Norėdami iš naujo nustatyti maitinimo jungiklį, palaukite penkias minutes ir paspauskite jungiklį atgal į (B).



POŽYMS: naudojimo metu maitinimas išsijungia

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

POŽYMS: Bėgimo takelio nuolydis nesikeičia tinkamai

- Kalibruokite nuolydžio sistemą (žr. 7 veiksmą 21 puslapyje).

POŽYMS: Bėgimo takelis neprisijungs prie belaidžio tinklo

- Įsitikinkite, kad belaidžio ryšio nustatymai konsolėje yra teisingi (žr. 21 psl.).
- Įsitikinkite, kad jūsų belaidžio tinklo nustatymai yra teisingi.
- Jei vis dar turite klausimų, eikite į my.iFIT.com.

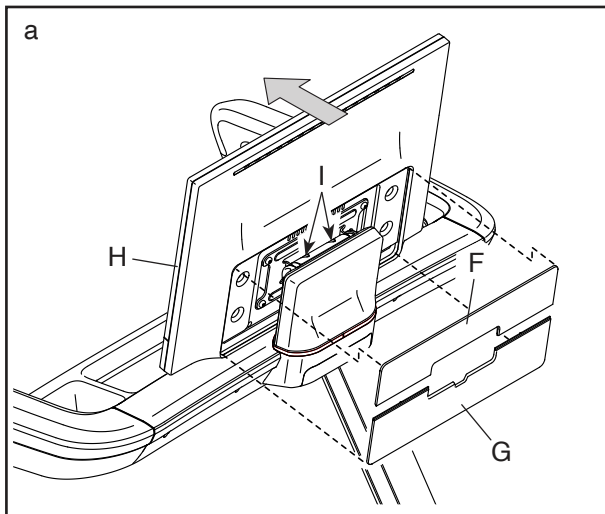
POŽYMIS: vaikščiojimo diržas nejuda

Jei konsolėje rodomas laikas ir atstumas treniruotės metu, bet ėjimo diržas nejuda, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

- Išjunkite maitinimą (žr. 15 psl.) ir atjunkite maitinimo laidą.
- Palaukite mažiausiai penkias minutes, kad įsitikintumėte, jog bet koks likęs įkrovimas išsisklaidė iš bėgimo takelio elektronikos.
- Prijunkite maitinimo laidą (žr. 13 psl.), įjunkite maitinimą ir vėl įjunkite vaikščiojimo diržą.
- Jei vaikščiojimo diržas vis tiek neveikia, daugiau pagalbos ieškokite TRIKČIŲ ŠALINIMAS 25 puslapyje.

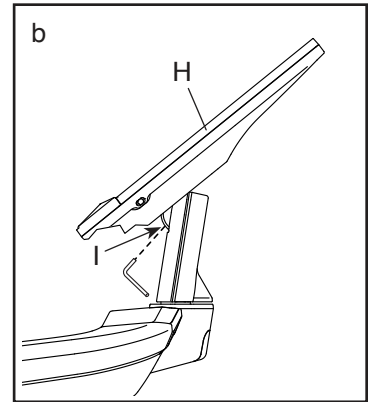
POŽYMS: Konsolė nelieka savo vietoje, kai ji pakreipiama aukštyn ir žemyn

- Standartiniu atsuktuvu atsargiai nuimkite viršutinį konsolės dangtelį (F), o tada apatinį konsolės dangtelį (G) nuo konsolės (H). Būkite atsargūs, kad nepažeistumėte šių dalių. Pastaba: jūsų konsolė gali atrodyti šiek tiek kitaip nei brėžinyje.



Tada pakreipkite konsolės viršų (H) rodyklės nurodyta kryptimi ir naudokite pridedamą mažą šešiabriaunį raktą, kad šiek tiek priveržtumėte du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I).

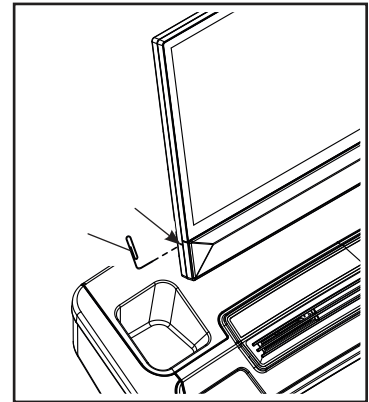
- Pakreipkite konsolę (H) aukštyn kaip parodyta ir naudokite mažą šešiabriaunį raktą, kad priveržtumėte du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I) nedidelis kiekis, kol konsolė



nebesijaus laisva. Tada žr. brėžinį kairėje ir vėl uždėkite apatinį konsolės dangtelį (G) ir viršutinį konsolės dangtelį (F).

POŽYMS: konsolės ekranai neveikia tinkamai

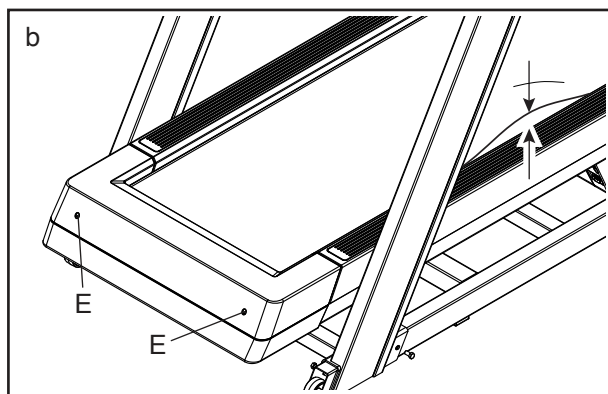
- Jei konsolė neįsiskrauna tinkamai arba jei konsolė užšąla ir nereaguoja, iš naujo nustatykite konsolę į gamyklinius numatytuosius nustatymus. SVARBU: tai atlikus bus ištrinti visi pasirinkti pasirinkti nustatymai



padaryta prie konsolės. Konsolės nustatymas iš naujo reikia dviejų žmonių. Pirmiausia paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Tada raskite nurodytą mažą angą (C) kairėje konsolės pusėje. Naudodami sulenktą sąvaržėlę (D), paspauskite ir palaikykite mažą mygtuką angos viduje, o antrasis asmuo paspaustų maitinimo jungiklį į įjungimo / atstatymo padėtį. Toliau laikykite mygtuką angos viduje, kol konsolė įsijungs. Kai atkūrimo operacija bus baigta, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei ne, maitinimo jungikliu išjunkite ir vėl įjunkite bėgimo takelį. Kai konsolė įsijungs, patikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (žr. 6 veiksmą 21 puslapyje). Pastaba: gali praeiti kelios minutės, kol konsolė bus paruošta naudoti.

POŽYMIS: vaikščiojimo diržas sulėtėja einant

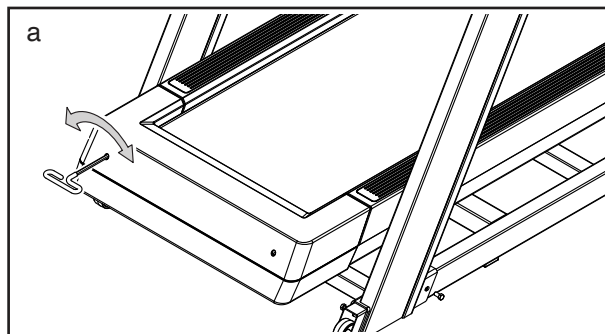
- Jei reikalingas ilgintuvas, naudokite tik 3 laidų, 14 gabaritų (2 mm²) laidą, kuris yra ne ilgesnis nei 5 pėdos (1,5 m).
- Jei vaikščiojimo diržas pertemptas, bėgimo takelio našumas gali sumažėti ir vaikščiojimo diržas gali būti pažeistas. Pirmiausia išimkite raktą ir ATJUNKITE MAITINIO LAIDĄ. Šešiakampių raktu pasukite abu tuščiosios eigos ritinėlio varžtus (E) prieš laikrodžio rodyklę, 1/4 posūkio. Kai ėjimo diržas yra tinkamai įtemptas, kiekvieną vaikščiojimo diržo kraštą turėtumėte pakelti 3–4 colių (8–10 cm) nuo vaikščiojimo platformos. Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centre. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes eikite ant bėgimo takelio. Kartokite tol, kol vaikščiojimo diržas bus tinkamai įtemptas.



- Bėgimo takelyje yra vaikščiojimo diržas, padengtas didelio našumo lubrikantas. SVARBU: Niekada nepurškite silikono ar kitų medžiagų vaikščiojimo diržą arba vaikščiojimo platformą, nebent tai daryti nurodė įgaliotasis techninės priežiūros atstovas. Tokios medžiagos gali sugadinti vaikščiojimo diržą ir pernelyg susidėvėti. Jei įtariate, kad vaikščiojimo diržui reikia daugiau tepalo, žr. šio vadovo priekinį viršelį.
- Jei vaikščiojimo diržas vis tiek lėtėja einant, žr. priekinį šio vadovo viršelį.

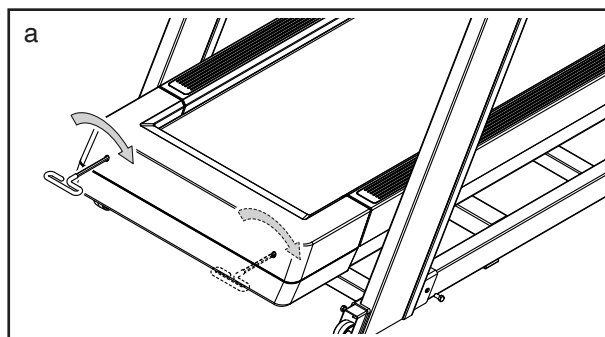
POŽYMIS: vaikščiojimo diržas yra ne centre

- Pirmiausia išimkite raktą ir ATJUNKITE MAITINIO LAIDĄ. Jei vaikščiojimo diržas pasislinko į kairę, šešiabriauniu raktu pasukite nurodytą tuščiosios eigos ritinėlio varžtą prieš laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo; Jei vaikščiojimo diržas pasislinko į dešinę, pasukite tuščiosios eigos ritinėlio varžtą pagal laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo. Būkite atsargūs, kad per daug neįtemptumėte vaikščiojimo diržo. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes eikite ant bėgimo takelio. Kartokite tol, kol vaikščiojimo diržas bus centre.



POŽYMIS: vaikščiojant diržas paslysta

- Pirmiausia išimkite raktą ir ATJUNKITE MAITINIO LAIDĄ. Naudodami šešiabriaunį raktą pasukite abu tuščiosios eigos ritinėlio varžtus pagal laikrodžio rodyklę, 1/4 apsisukimo. Kai vaikščiojimo diržas yra tinkamai įtemptas, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną vaikščiojimo diržo kraštą yra nuo 3 iki 4 colių (8 iki 10 cm) nuo pėsčiųjų platformos. Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centre. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes eikite ant bėgimo takelio. Kartokite tol, kol ėjimo diržas bus tinkamai įtemptas.



EXERCISE GUIDELINES

⚠️ ĮSPĖJIMAS:

ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kurią pratimų programą, pasitarkite su savo gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, kurie jau serga sveikatos problemų.

Šios gairės padės susiplanuoti pratimų programą. Norėdami gauti išsamios informacijos apie pratimus, įsigykite gerą reputaciją turinčią knygą arba pasitarkite su gydytoju. Atminkite, kad tinkama mityba ir tinkamas poilsis yra būtini norint pasiekti sėkmingų rezultatų.

PRATINIMO INTENSIVUMAS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, tinkamo intensyvumo mankšta yra raktas į rezultatus. Norėdami rasti tinkamą intensyvumo lygį, galite naudoti savo širdies ritmą kaip vadovą. Žemiau esančioje diagramoje rodomi rekomenduojami širdies ritmai riebalams deginti 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	

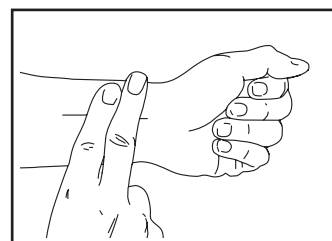
Norėdami rasti tinkamą intensyvumo lygį, diagramos apačioje raskite savo amžių (amžius suapvalinamas iki artimiausio dešimties metų). Trys skaičiai, išvardyti virš jūsų amžiaus, apibrėžia jūsų „treniruočių zoną“. Mažiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis deginant riebalus, vidurinis skaičius yra širdies susitraukimų dažnis maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis atliekant aerobinius pratimus.

Riebalų deginimas – norėdami efektyviai deginti riebalus, turite ilgą laiką mankštintis žemo intensyvumo lygiu. Per pirmąsias kelias pratimo minutes jūsų kūnas energijai gaminti naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po kelių pirmųjų mankštos minučių jūsų kūnas pradeda naudoti sukauptas riebalų kalorijas energijai gauti. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, reguliuokite pratimų intensyvumą, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis priartės prie žemiausio skaičiaus jūsų treniruočių zonoje. Norėdami maksimaliai sudeginti riebalus, mankštinkitės taip, kad širdies ritmas būtų artimas viduriniam jūsų treniruočių zonos skaičiui.

Aerobiniai pratimai – jei jūsų tikslas yra sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, o tai yra veikla, kuriai ilgą laiką reikia daug deguonies. Atlikdami aerobinius pratimus, reguliuokite pratimo intensyvumą, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis bus artimas didžiausiam jūsų treniruočių zonoje.

KAIP IŠMATUOTI ŠIRDIES DAŽĄ

Norėdami išmatuoti savo širdies ritmą, mankštinkitės bent keturias minutes. Tada nustokite mankštintis - ir uždėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta.



Paimkite šešių sekundžių širdies plakimų skaičių ir padauginkite rezultatą 10, kad sužinotumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei jūsų šešių sekundžių širdies susitraukimų skaičius yra 14, jūsų širdies susitraukimų dažnis yra 140.

TRENIRUOTĖS GAIRĖS

Apšilimas – pradėkite nuo 5–10 minučių tempimo ir lengvos mankštos. Apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies susitraukimų dažnį ir kraujotaką ruošiantis mankštai.

Treniruočių zonos pratimas – mankštinkitės 20–30 minučių pulso dažniu treniruočių zonoje. (Pirmąsias kelias pratimų programos savaites nelaikykite pulso treniruočių zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Atlikdami pratimus, reguliariai ir giliai kvėpuokite; niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Atvėsimas – užbaikite 5–10 minučių tempimu. Tempimas padidina jūsų raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruočių.

PRATIMU DAŽNIS

Norėdami išlaikyti ar pagerinti savo būklę, kiekvieną savaitę atlikite tris treniruotes, tarp treniruočių darykite bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių mankštų, jei norite, kiekvieną savaitę galite atlikti iki penkių treniruočių. Atminkite, kad raktas į sėkmę yra tai, kad mankšta taptų įprasta ir malonia kasdienio gyvenimo dalimi.

NOTES

DALIŲ SĄRAŠAS

Modelio nr. NTL39225-INT.0 R0924A

Nr.	Kiekis	Aprašymas	Nr.	Kiekis	Aprašymas
1	4	3/8" x 4 3/4" Screw	51	4	Large Cushion
2	32	#8 x 5/8" Screw	52	1	Base Wire
3	10	3/8" Star Washer	53	4	Small Cushion
4	12	#8 x 5/8" Flat Head Screw	54	4	Large Pivot Bushing
5	60	#8 x 3/4" Screw	55	1	Electronics Cover
6	4	#8 Belt Guide Screw	56	1	Incline Motor Top Cover
7	6	#8 x 3/4" Tek Screw	57	6	Fastener Receptacle
8	6	1/4" Flat Washer	58	1	Incline Motor Bottom Cover
9	8	#8 x 3/4" Washer Screw	59	4	Incline Motor Bushing
10	6	#8 x 5/8" Pan Head Screw	60	1	Incline Motor
11	4	5/16" x 1 1/2" Screw	61	1	Electronics Bracket
12	2	#8 x 1 1/2" Screw	62	1	Controller
13	2	1/4" x 2 1/2" Washer Screw	63	1	Resistor
14	1	M8 x 32mm Bolt	64	1	Drive Motor
15	1	M8 x 51mm Bolt	65	2	#8 x 5/8" Machine Screw
16	20	Mushroom Fastener	66	1	Lower Frame
17	13	#8 x 1/2" Washer Head Screw	67	8	Fan Screw
18	6	3/8" x 3/4" Screw	68	1	Left Outside Frame Cover
19	2	M8 Nut	69	1	Left Inside Frame Cover
20	2	5/16" Motor Bolt	70	1	Right Inside Frame Cover
21	2	3/8" x 2 3/8" Screw	71	1	Right Outside Frame Cover
22	4	3/8" x 2 3/4" Screw	72	2	Wheel
23	3	#8 Star Washer	73	4	Base Pad
24	1	Primary Display	74	1	Base
25	4	5/16" Flat Washer	75	1	Upright Wire
26	2	3/8" Nut	76	3	Round Grommet
27	4	5/16" Nut	77	2	Leveling Foot
28	8	1/4" Nut	78	2	Axle
29	2	Belt Guide	79	2	Base Cap
30	1	Walking Platform	80	2	Cover Support
31	1	Walking Belt	81	1	Cover Cap
32	1	Left Foot Rail	82	1	Left Upright
33	1	Right Foot Rail	83	1	Right Upright
34	1	Idler Roller	84	4	5/16" x 3/4" Screw
35	1	Belly Pan Cover	85	1	Upper Frame
36	1	Belly Pan	86	6	#4 x 3/8" Screw
37	1	Power Switch	87	1	Access Cover
38	2	Square Grommet	88	1	Key
39	1	Receptacle	89	1	Right Handrail Top
40	1	Power Cord	90	1	Left Handrail Top
41	2	Wire Tie	91	1	Upper Display Cover
42	1	Drive Roller/Pulley	92	1	Display Bracket
43	2	Foot Rail Cover	93	1	Display
44	4	1/4" External Star Washer	94	1	Accessory Tray
45	2	Small Pivot Bushing	95	1	Upper Frame Cover
46	1	Belt	96	1	Left Pivot Cover
47	1	Upper Front Cover	97	1	Lower Display Cover
48	1	Lower Front Cover	98	1	Left Handrail Bottom
49	1	Left Upright Cover	99	1	Right Handrail Bottom
50	1	Right Upright Cover	100	1	Right Pivot Cover

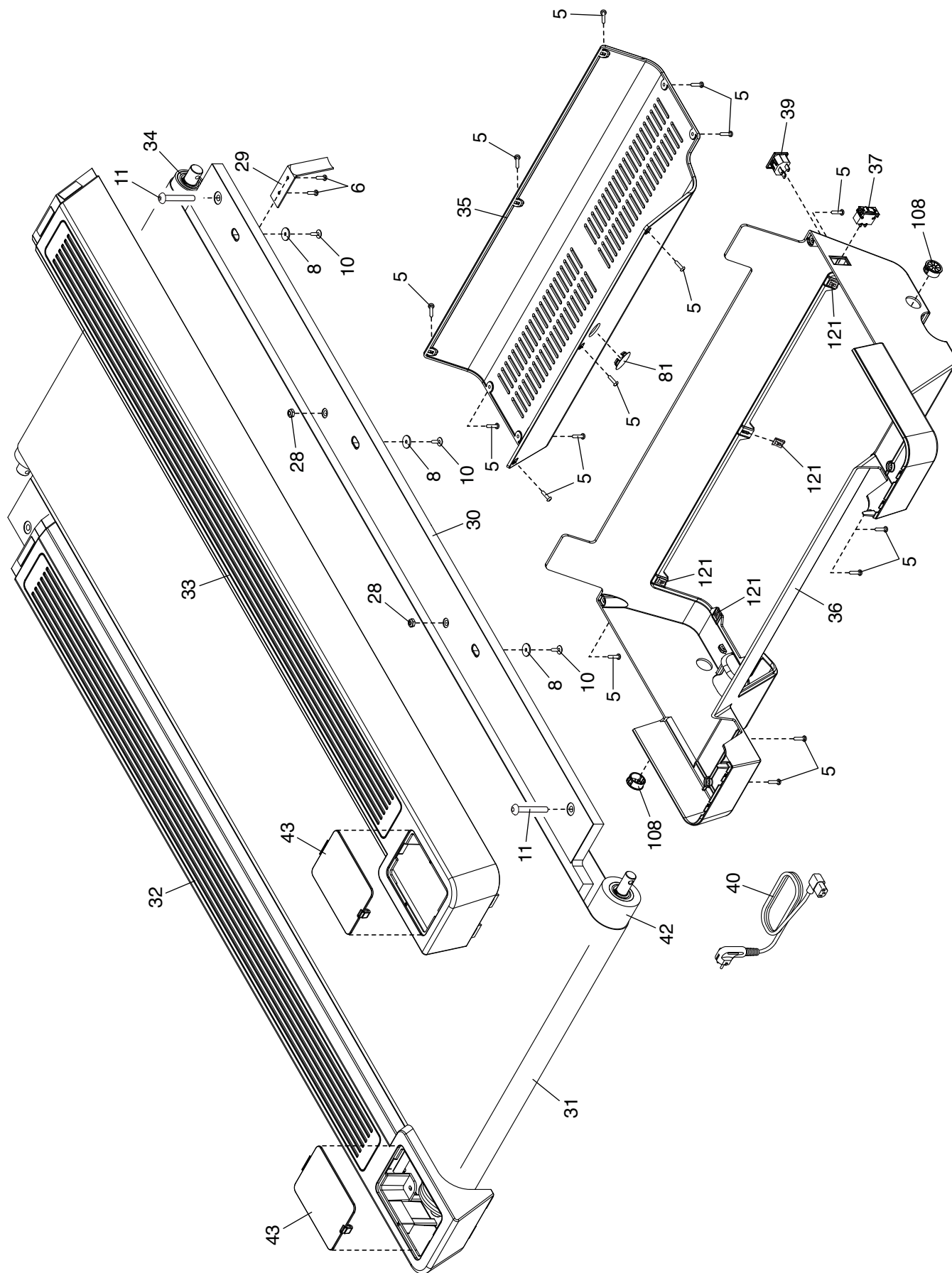
Nr. Kiekis Aprašymas

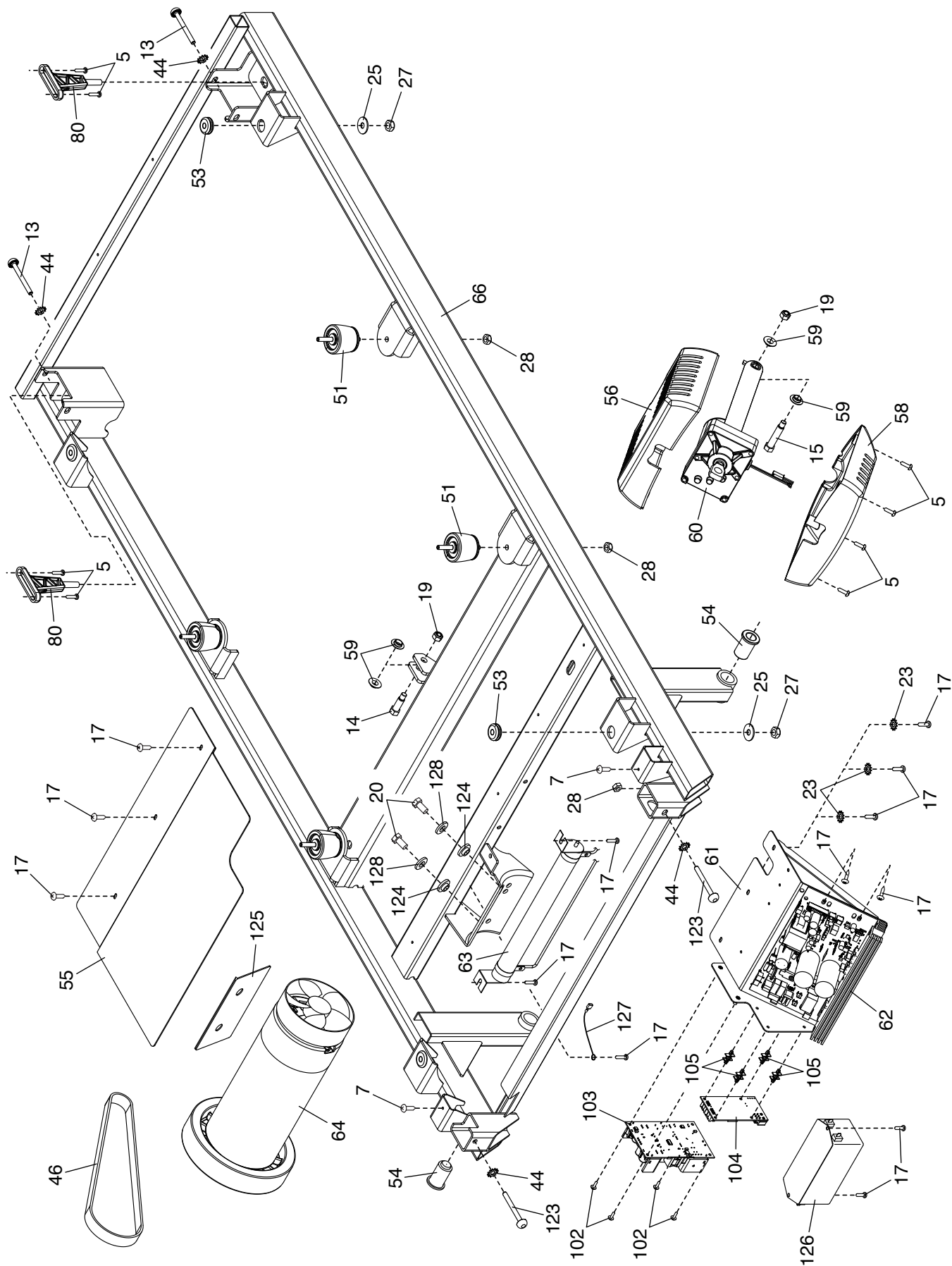
101	1	1" Plastic Washer
102	4	M3 x 12mm Screw
103	1	Power Supply
104	1	Incline Motor Controller
105	4	Standoff
106	2	Fan
107	1	M30 Nut
108	2	Belly Pan Grommet
109	1	Metal Spacer
110	1	Plastic Spacer
111	1	Pivot Plate
112	1	Pivot Front Cover
113	1	Pivot Back Cover
114	1	Pivot Bracket
115	1	Small Saddle Bracket

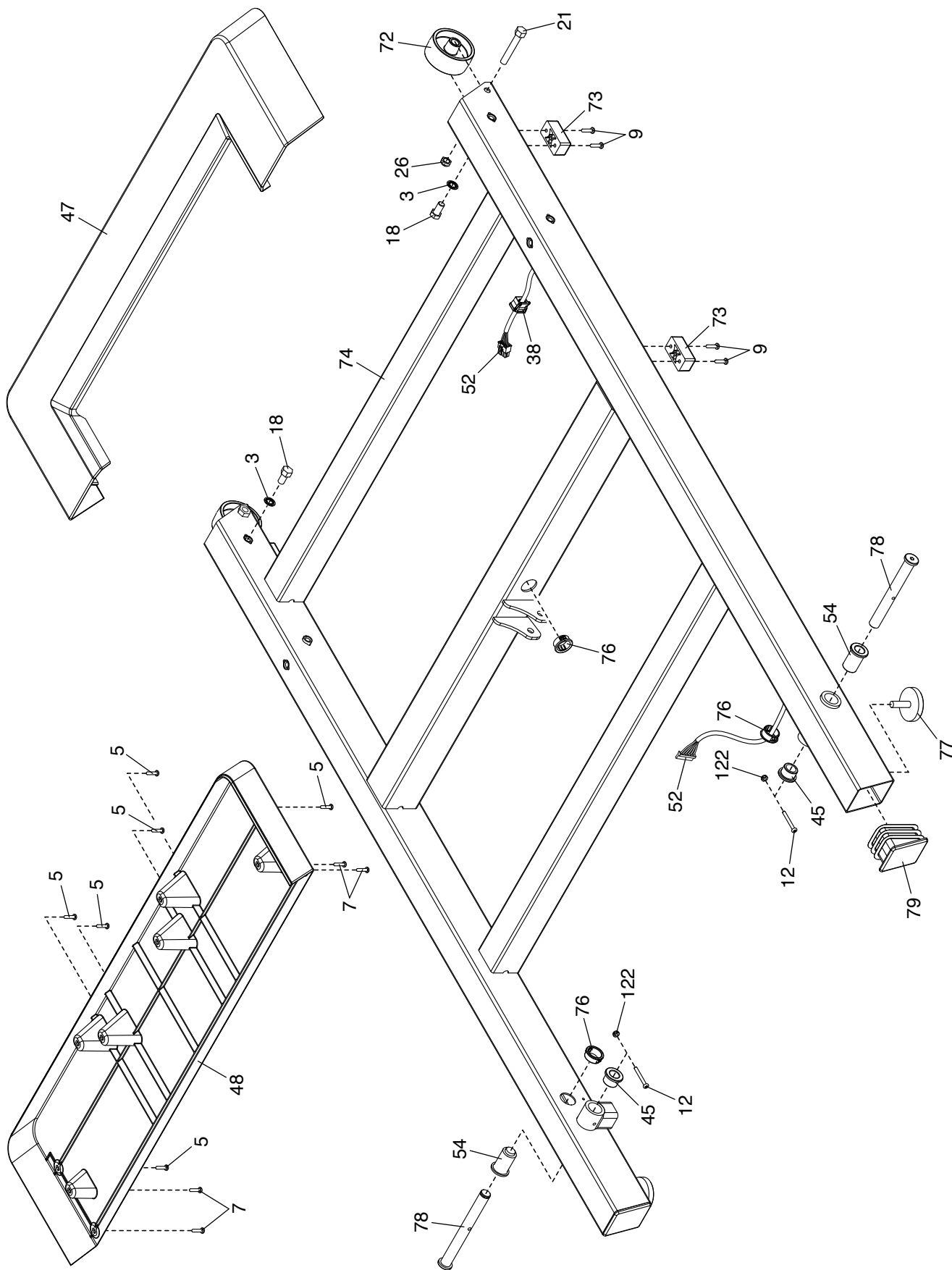
Nr. Kiekis Aprašymas

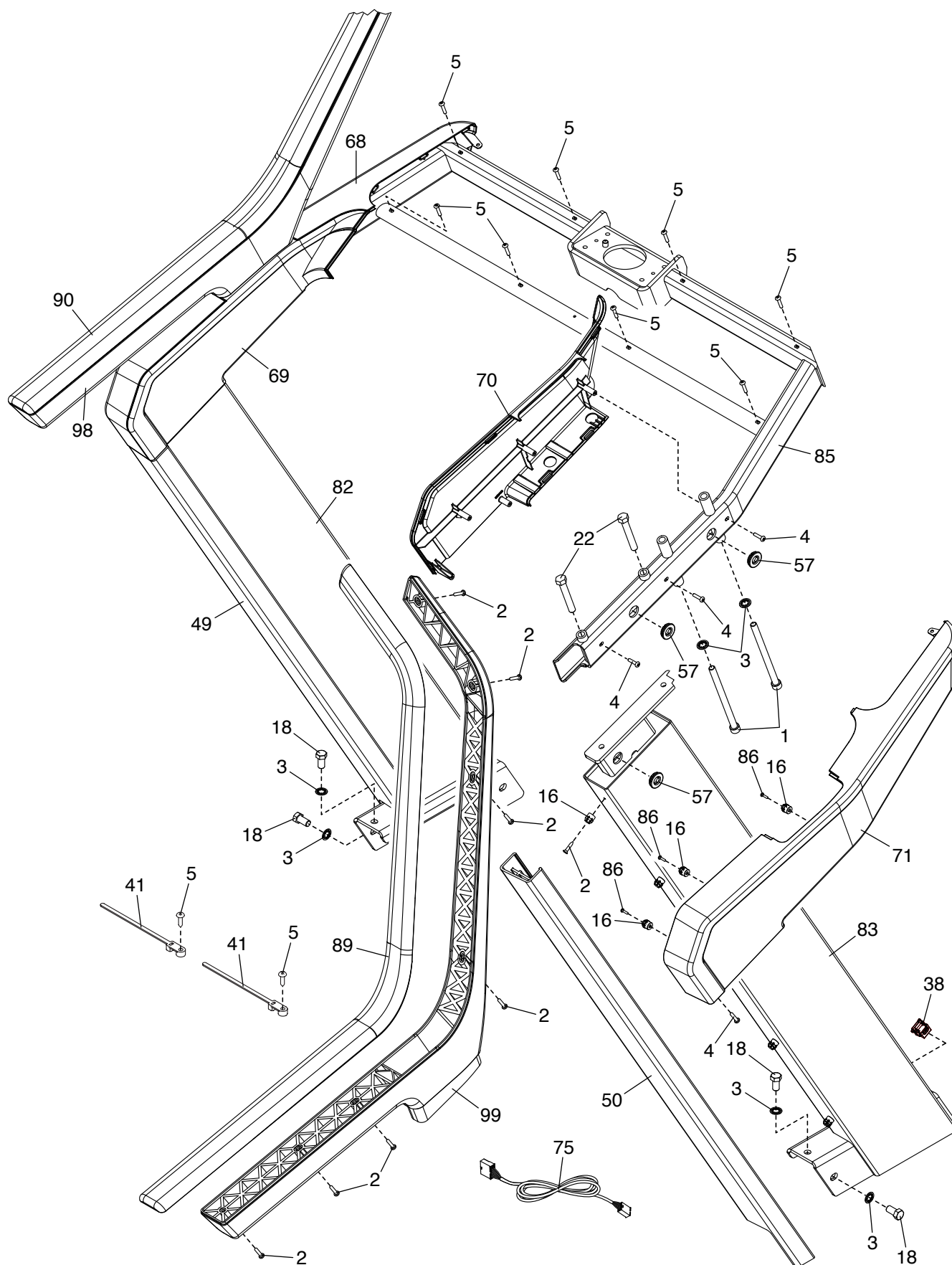
116	1	Pivot Cover
117	1	Large Saddle Bracket
118	4	M6 x 16mm Screw
119	5	M4 x 10mm Screw
120	4	M6 x 25mm Screw
121	10	Clip Nut
122	2	#8 Locknut
123	2	1/4" x 2 1/2" Washer Screw
124	2	Motor Bushing
125	1	Motor Isolator
126	1	Filter
127	1	Ground Wire
128	2	3/8" Thrust Washer
*	—	Assembly/Adjustment Toolkit
*	—	User's Manual

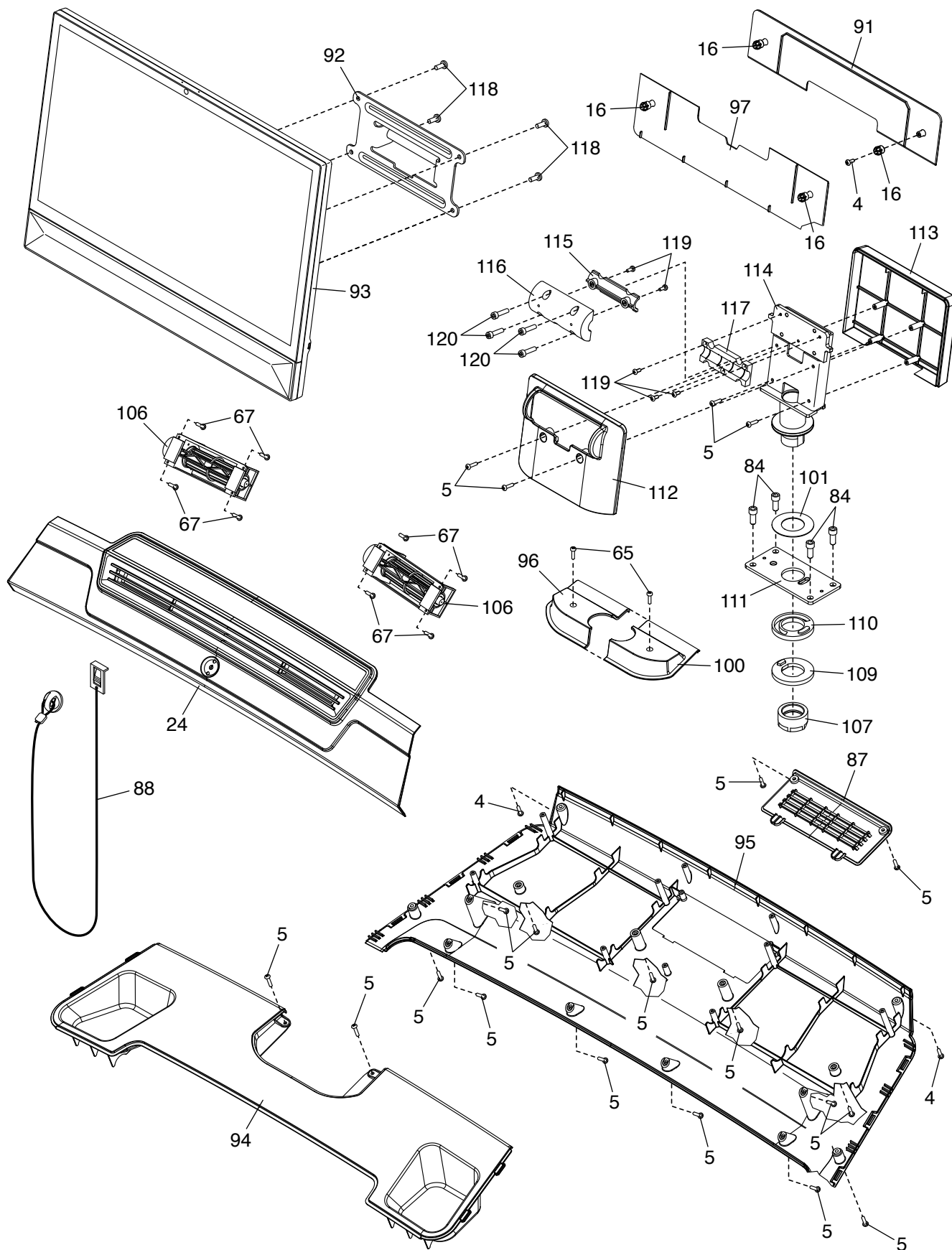
Pastaba: specifikacijos gali būti keičiamos be įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą rasite galiniame šio vadovo viršelyje. *Šios dalys neilustruotos.











PAKEITINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

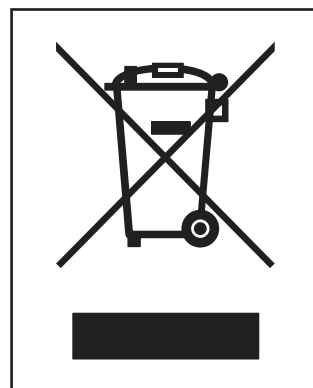
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtume jums padėti, susisiekdami su mumis būkite pasirengę pateikti šią informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- rakto numeris ir atsarginės (-ių) dalies (-ių) aprašymas (žr. DALIŲ SĄRAŠĄ ir BRĖŽINĮ, esantį šio vadovo pabaigoje)

PERDIRBIMO INFORMACIJA

Šio elektroninio gaminio negalima išmesti į komunalines atliekas. Siekiant tausoti aplinką, šis gaminys turi būti perdirbtas pasibaigus jo naudojimo laikui, kaip reikalaujama pagal įstatymus.

Prašome naudoti perdirbimo įmones, kurios yra įgaliotos rinkti tokio tipo atliekas jūsų vietovėje. Tai darydami padėsite tausoti gamtos išteklius ir pagerinti Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei reikia daugiau informacijos apie saugų ir teisingą šalinimo būdą, susisiekite su vietine miesto įstaiga arba įstaiga, kurioje įsigijote šį gaminį.



UK/ES ATITIKIMO DEKLARACIJA

NTL39225-INT contains the MP24-Xenon-C or MP24-Xenon-V Tablet.

Hereby, iFIT Health & Fitness declares that the radio equipment type MP24-Xenon-C or MP24-Xenon-V 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 OMC453085 or OMC453584V - Broadcast Frequency Bands and Maximum EIRP power: 2.4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.895dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Operations in the 5.15-5.35GHz band are restricted to indoor usage only in following Countries:

Certification: Article 3.1a - Safety EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015,

Article 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 -

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

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

	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

