

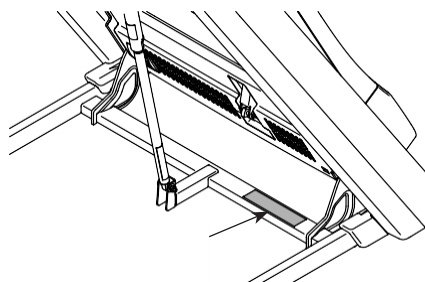
NordicTrack®

COMMERCIAL1750

Modelio Nr. NTL17125-INT.0

Serijos Nr. _____

Serijos numerį įrašykite į laukelį viršuje,
kad galėtumėte jį rasti.



Serijos numeris

Lipdukas

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Interneto svetainė: iFITsupport.eu

E. paštas: csuk@iconeurope.com

Rašyti

iFIT Health & Fitness Limited
Unit 4, Westgate Court Silkwood
Park

OSSETT

WF5 9TT

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

AUSTRALIJA

Skambinkite: 1800 993 770

E. paštas: australiacc@iFIT.com

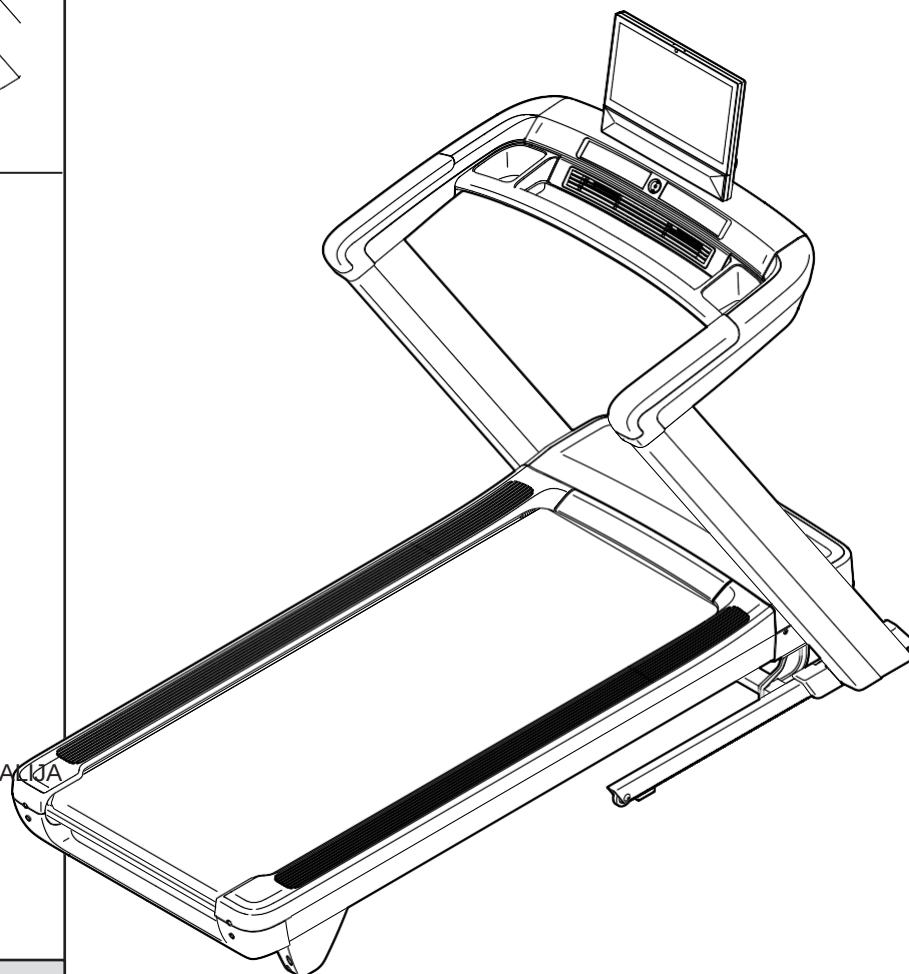
Rašykite

iFIT Inc.

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153 AUSTRALIJA

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



ĮSPĖJIMAS

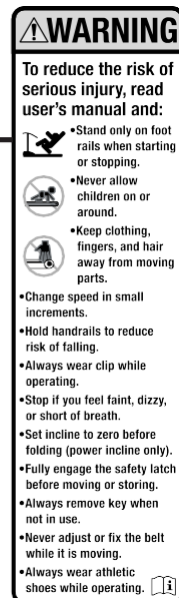
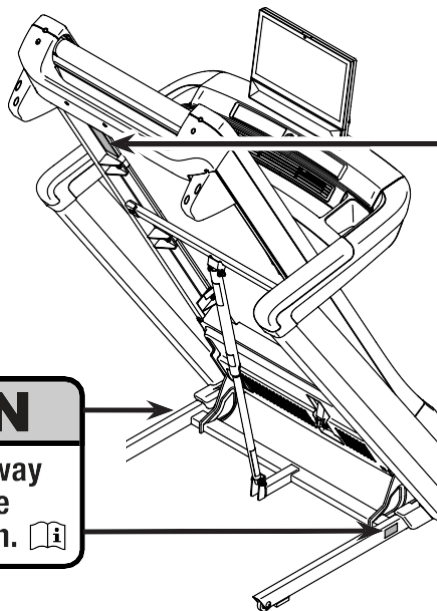
Prieš naudodami šią įrangą,
perskaitykite visas šioje instrukcijoje
pateiktas atsargumo priemones ir
instrukcijas. Šią instrukciją saugokite
ateityje.

TURINYS

ĮSPĖJAMOJO LIPDIKO VIETA	2
SVARBŪS ATSARGUMO REIKALAVIMAI	3
PRIEŠ PRADEDANT	5
DALIES IDENTIFIKAVIMO LENTELĖ	6
SURINKIMAS	7
KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ	16
KAIP NAUDOTI BĖGIMO TAKELĮ	17
KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ	26
PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS	2
PATARIMAI PRATIMAMS	3
DALŲ SĄRAŠAS	3
IŠARDYTAS BRĖŽINYS	36
PAKEITIMŲ DETALIŲ UŽSAKYMAS	Galinis dangtelis
PERDIRBIMO INFORMACIJA	Galinis dangtelis
JK/ES ATITIKTIES DEKLARACIJA	Galinis dangtelis

ĮSPĖJAMOJI ETIKETĖ „ “ (NEKELKITE Į VANDENĮ)

Šiame brėžinyje parodyta įspėjamųjų lipdukų vieta. Jei lipdukas trūksta arba yra neįskaitomas, žr. šio vadovo viršutinį viršelį ir paprašykite nemokamai pakeisti lipduką. Lipduką klijuokite nurodytoje vietoje. Pastaba: lipdukai gali būti ne tikro dydžio.



®NORDICTRACK ir iFIT yra registruoti 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 prekių ženklas. „Wi-Fi“ yra registruotas „Wi-Fi Alliance“ prekių ženklas. WPA ir WPA2 yra „Wi-Fi Alliance“ prekių ženklai.

SVARBŪS „ SAUGOS NURODYMAI

⚠ ĮSPĖJIMAS: Siekiant sumažinti nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar sužalojimų pavojų, prieš naudodami treniruoklį perskaitykite visas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas, pateiktas šiame vadove, bei visus įspėjimus ant treniruoklio. iFIT neprisiima jokios atsakomybės už asmens sužalojimus ar turtinę žalą, patirtą naudojant šį produktą.

1. Savininkas yra atsakingas už tai, kad visi bėgimo takelio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Vaikai iki 16 metų ir naminiai gyvūnai visą laiką turi būti laikomi atokiau nuo bėgimo takelio.
3. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, pasikonsultuokite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
4. Prieš pradėdami ar tęsdami bet kokią treniruočių programą nėštumo metu, pasikonsultuokite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Bėgimo takelį naudokite tik pagal savo sveikatos priežiūros specialisto nurodymus.
5. Bėgimo takelis nėra skirtas naudoti asmenims, turintiems fizinių, jutimo ar protinių gebėjimų sutrikimų arba neturintiems patirties ir žinių, išskyrus atvejus, kai juos prižiūri arba instrukcijas dėl bėgimo takelio naudojimo duoda asmuo, atsakingas už jų saugumą.
6. Bėgimo takelį naudokite tik taip, kaip aprašyta šioje instrukcijoje.
7. Bėgimo takelis skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite bėgimo takelio komercinėse, nuomojamose ar institucinėse patalpose.
8. Bėgimo takelį laikykite patalpoje, sausoje ir nuo dulkių apsaugotoje vietoje. Bėgimo takelio nestatykite garaže, dengtame kieme ar šalia vandens.
9. Bėgimo takelį pastatykite ant lygaus paviršiaus, palikdami mažiausiai 2,4 m laisvos erdvės už jo ir 0,6 m iš kiekvienos pusės. Bėgimo takelio nestatykite ant paviršiaus, kuris uždegia oro angas. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą nuo pažeidimų, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį.
10. Nenaudokite bėgimo takelio vietose, kur naudojami aerosoliai arba tiekiamas deguonis.
11. Bėgimo takelis skirtas naudoti tik asmenims, sveriantiems ne daugiau kaip 182 kg (400 svarų).
12. Niekada neleiskite, kad ant bėgimo takelio būtų daugiau nei vienas asmuo.
13. Naudodamiesi bėgimo takeliu, dėvėkite tinkamus sportinius drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už bėgimo takelio. Vyrams ir moterims rekomenduojama dėvėti sportinius drabužius. Visada dėvėkite sportinius batelius. Niekada nenaudokite bėgimo takelio basomis kojomis, dėvėdami tik kojines arba sandalus.
14. Prijungiant maitinimo laidą (žr. 16 puslapyje), maitinimo laidą prijunkite prie įžemintos grandinės. Toje pačioje grandinėje neturi būti jokių kitų prietaisų. Keisdami maitinimo laido adapterio saugiklį, į saugiklio laikiklį įdėkite ASTA patvirtintą BS1362, 13 A saugiklį.
15. Jei reikia prailginimo laido, naudokite tik 3 laidų, 14 kalibro (2 mm²) laidą, kurio ilgis neviršija 5 pėdų (1,5 m).
16. Maitinimo laidą laikykite atokiau nuo karštų paviršių.
17. Niekada neperkelkite bėgimo juostos, kai maitinimas yra išjungtas. Nenaudokite bėgimo takelio, jei maitinimo laidas arba kištukas yra pažeisti arba jei bėgimo takelis veikia netinkamai. (Žr. „PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS 27 puslapyje, jei bėgimo takelis neveikia tinkamai).
18. Prieš naudodami bėgimo takelį, perskaitykite, supraskite ir išbandykite avarinio stabdymo procedūrą (žr. „KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ“ 18 puslapyje). Naudodami bėgimo takelį, visada dėvėkite saugos dirželį.
19. Būkite atsargūs montuodami ir nuimdami bėgimo takelį. Pradėdami arba sustabdydami bėgimo juostą, visada stovėkite ant kojų atramų. Naudodamiesi bėgimo takeliu, visada laikykitės rankenų.

20. Kai žmogus vaikšto ant bėgimo takelio, jo triukšmo lygis padidėja.
21. Pirštus, plaukus ir drabužius laikykite atokiau nuo judančios bėgimo juostos.
22. Bėgimo takelis gali pasiekti didelį greitį. Greitį reguliuokite nedideliais žingsneliais, kad išvengtumėte staigių greičio šuolių.
23. Niekada nepalikite bėgimo takelio be priežiūros, kai jis veikia. Kai bėgimo takelis nenaudojamas, visada išimkite raktą, išjunkite maitinimo jungiklį (maitinimo jungiklio vietą žr. 6 puslapyje esančiame brėžinyje) ir ištraukite maitinimo laidą iš elektros lizdo.
24. Nesistenkite perkelti bėgimo takelio, kol jis nėra tinkamai surinktas. (Žr. SURINKIMAS 7 puslapyje ir KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ 26 puslapyje.) Norėdami perkelti bėgimo takelį, turite gebėti saugiai pakelti 45 svarų (20 kg) svorį.
25. Sulankstydami arba perkeldami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad laikymo fiksatorius tvirtai laiko rėmą laikymo padėtyje. Nenaudokite bėgimo takelio, kai jis yra sulankstytas.
26. Nekeiskite bėgimo takelio nuolydžio, po juo dedant daiktus.
27. Niekada neįkiškite jokių daiktų į bėgimo takelio angas.
28. Kiekvieną kartą prieš naudodami bėgimo takelį, patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite. Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.
29. **PAVOJUS:** Visada išjunkite maitinimo laidą iš karto po naudojimo, prieš valydami bėgimo takelį ir prieš atlikdami šioje instrukcijoje aprašytas priežiūros ir reguliavimo procedūras. Niekada nenuimkite variklio gaubto, jei to neprašo įgaliotas serviso atstovas. Priežiūros darbai, kurie nėra nurodyti šioje instrukcijoje, turi būti atliekami tik įgalioto serviso atstovo.
30. Pernelyg intensyvios treniruotės gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Jei jaučiate silpnumą, dusulį ar skausmą treniruotės metu, nedelsdami sustokite ir atvėsinkite.

SAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS

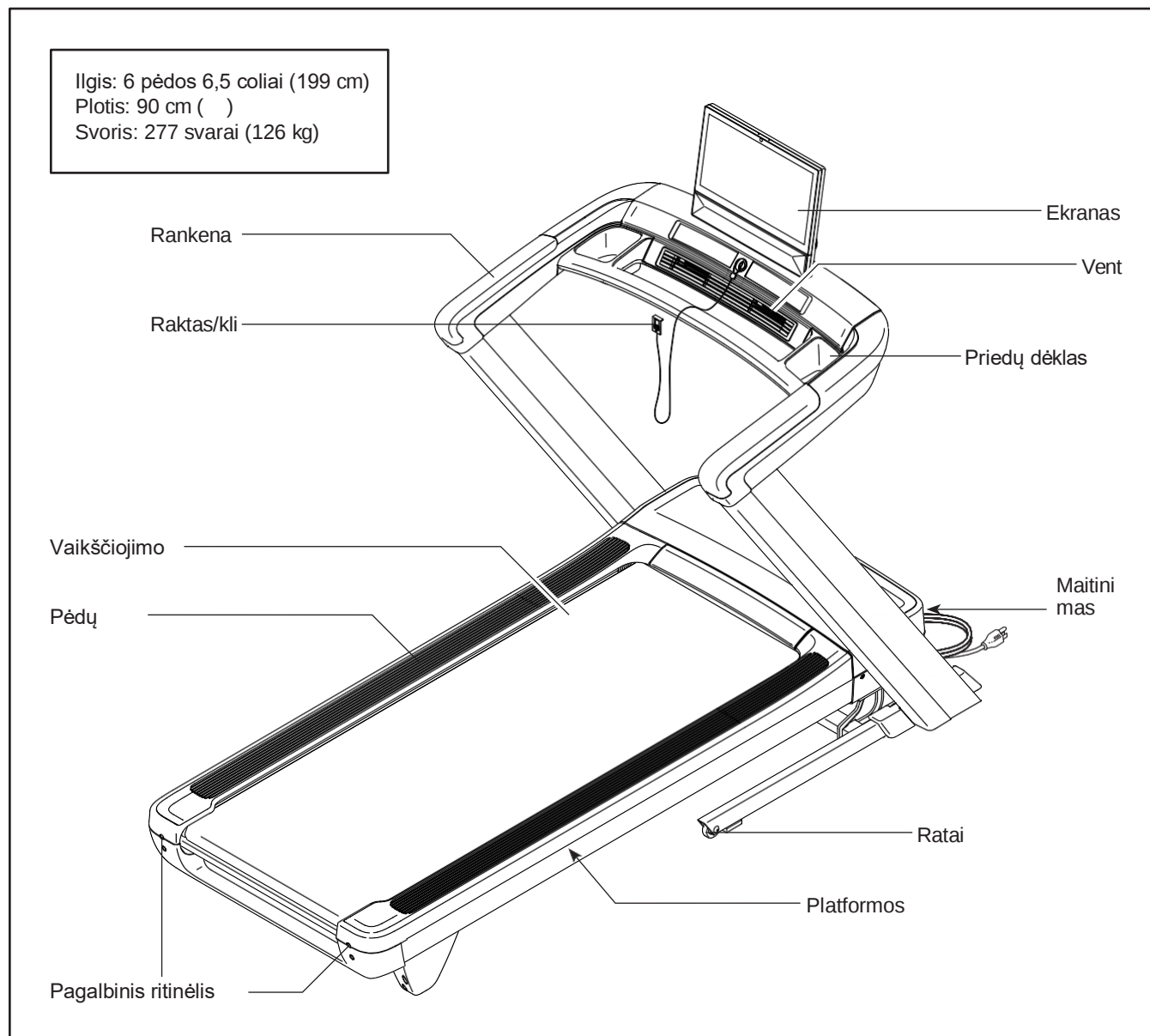
PRIEŠ PRADEDANT NAUDOTI „“

Dėkojame, kad pasirinkote naują NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750 bėgimo takelį. COMMERCIAL 1750 bėgimo takelis turi daug funkcijų, kurios padės jūsų treniruotes namuose padaryti efektyvesnes ir malonesnes.

Savo patogumui prieš naudodami bėgimo takelį atidžiai perskaitykite šį vadovą. Jei po

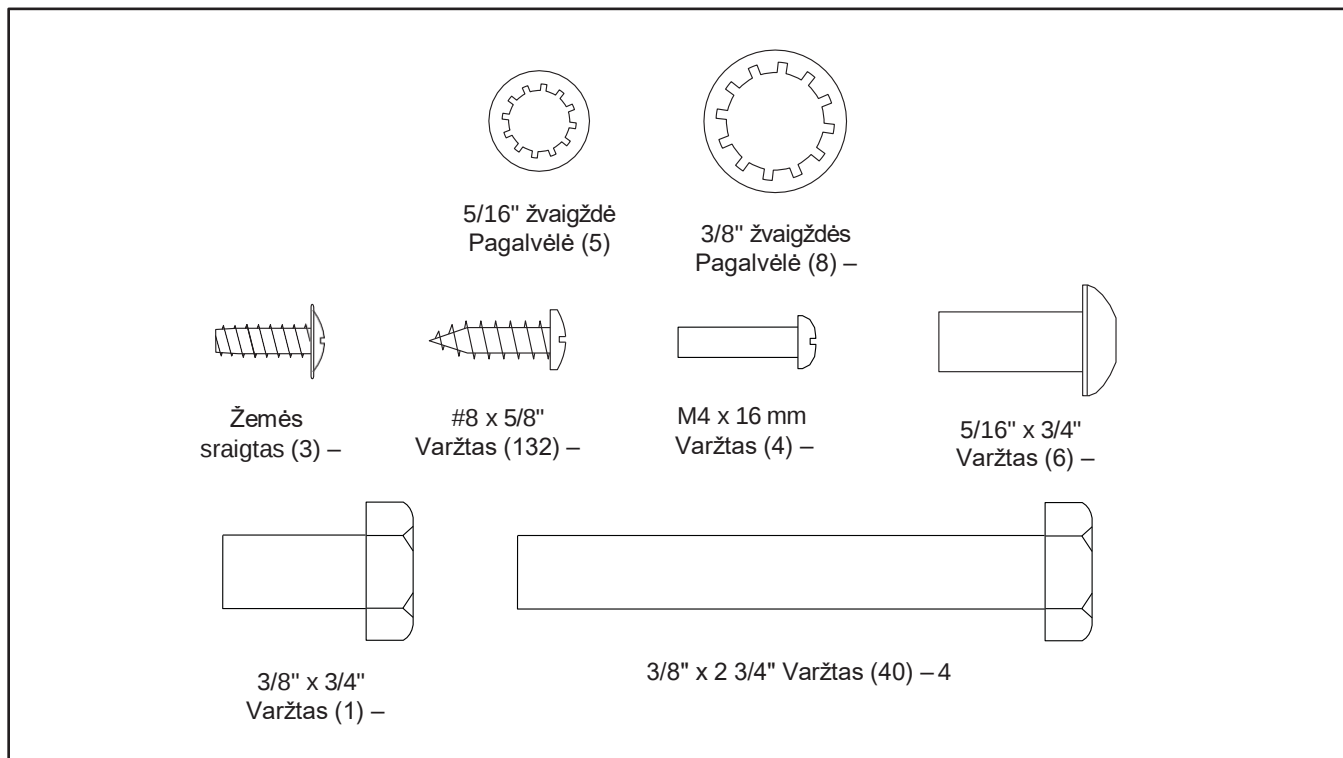
perskaitę šį vadovą, kreipkitės į šio vadovo pirmojo puslapio viršuje nurodytą adresą. Kad galėtume Jums padėti, prieš kreipdamiesi į mus užsirašykite produkto modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje).

Prieš toliau skaitydami, susipažinkite su dalimis, kurios yra pažymėtos žemiau pateiktame brėžinyje.



DETALIŲ IDENTIFIKAVIMAS DIAGRAMOS

Naudokite žemiau pateiktus brėžinius, kad nustatytumėte surinkimui naudojamas mažas dalis. Skaičius skliaustuose po kiekviena dalimi yra dalies numeris, nurodytas DALIES SĄRAŠE šio vadovo pabaigoje. Skaičius po numerio yra surinkimui reikalingas kiekis. **Pastaba: Jei dalies nėra įrankių rinkinyje, patikrinkite, ar ji nėra pritvirtinta iš anksto. Gali būti pridėta papildomų dalių.**



SURINKIMAS

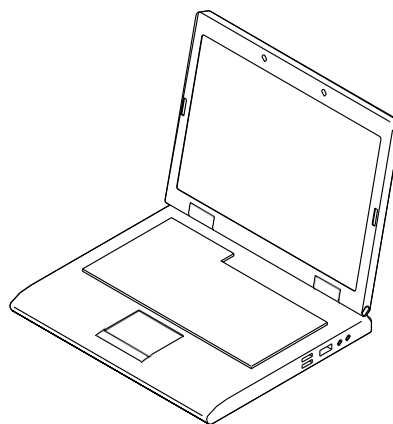
- Surinkimui reikia dviejų žmonių.
- Visas dalis padėkite į laisvą vietą ir pašalinkite pakavimo medžiagas. Pakavimo medžiagų neišmeskite, kol nebaigsite visų surinkimo veiksmų.
- Po pristatymo ant bėgimo takelio išorės gali būti rasta aliejingos medžiagos. Tai normalu. Jei ant bėgimo takelio yra aliejingos medžiagos, nuvalykite jas minkštu skudurėliu ir švelniu, nešveičiančiu valikliu.
- Kairės pusės dalys pažymėtos „L“ arba „Left“ (kairė), o dešinės pusės dalys pažymėtos „R“ arba „Right“ (dešinė).
- Mažos dalys nurodytos 6 puslapyje.
- Surinkimas gali būti atliktas naudojant pridedamus įrankius. Pastaba: saugokite pridedamus įrankius. Vienas ar keli įrankiai gali būti reikalingi ateityje atlikti reguliavimą. Siekiant išvengti dalių sugadinimo, surinkimui ar reguliavimui nenaudokite elektrinių įrankių.

1. **Norėdami užregistruoti savo produktą ir aktyvuoti garantiją Jungtinėje Karalystėje**, eikite į iFITsupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildykite garantijos registracijos kortelę garantijos knygelėje ir išsiųskite ją registruotu pašto adresu, nurodytu garantijos knygelės galiniame viršelyje.

Norėdami užregistruoti savo produktą ir aktyvuoti garantiją Australijoje, elektroniniu paštu arba paštu atsiųskite šią informaciją elektroninio pašto adresu arba pašto adresu, nurodytu šio vadovo pirmojo puslapio viršuje.

- pirkimo kvitą (būtinai pasilikite kopiją)
- savo vardą, pavardę, adresą ir telefono numerį
- produkto modelio numerį, serijos numerį ir pavadinimą (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)

1



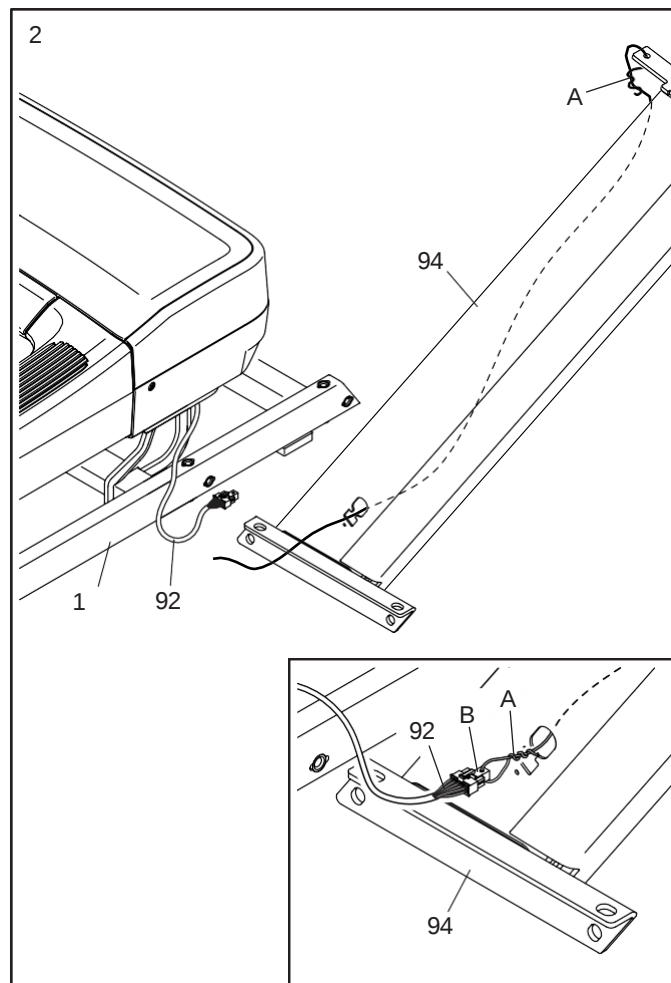
2. Įsitikinkite, kad maitinimo laidas yra išjungtas.

Nuimkite visus tvirtinimo elementus, tvirtinančius vertikalią laidą (92) prie dešiniojo pagrindo (101) šono.

Tada suraskite dešinįjį vertikalią strypą (94) ir paprašykite antro asmens jį laikyti prie pagrindo (101).

Žiūrėkite įterptą brėžinį. Suraskite vielos tvirtinimo elementą (A) dešiniame vertikaliame strypė (94). Vielos tvirtinimo elementą priveržkite prie vielos traukimo elemento (B) ant vertikalaus strypo (92). Tada įkiškite vielos traukimo elementą ir vertikalią strypą į dešinįjį vertikalią strypą.

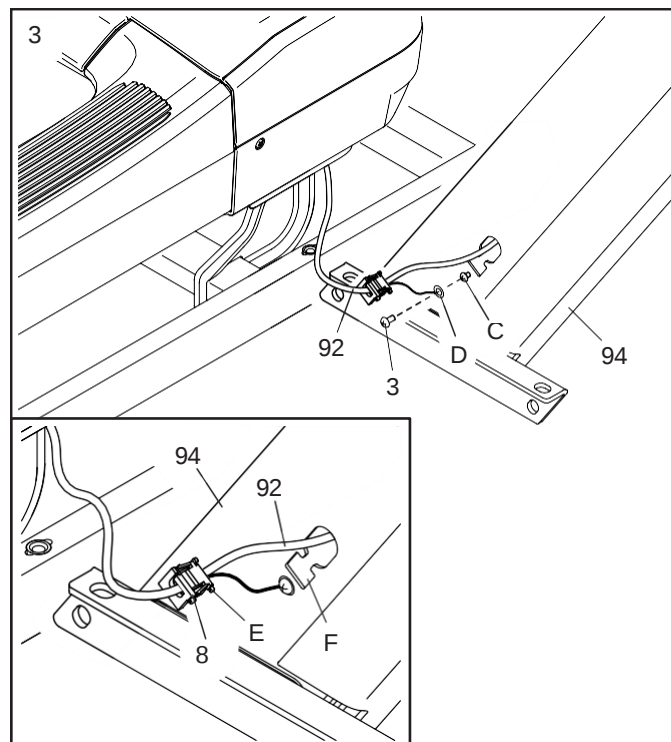
Tada traukite vielos tvirtinimo detalės (A) viršutinį galą, kol vertikalus vielos elementas (92) bus perkeltas per dešinįjį vertikalią elementą (94). **Dar neatriškite vielos tvirtinimo detalės nuo dešinio vertikalaus elemento.**



3. Išimkite nurodytą varžtą (C) iš dešiniojo statramsčio (94); varžtą išmeskite.

Tada pritvirtinkite įžeminimo laidą (D) ant vertikalaus laido (92) prie dešiniojo vertikalaus stovo (94) naudodami įžeminimo varžtą (3).

Žr. įterptą brėžinį. Suraskite mažą auselę (E) ant vertikalios vielos antgalio (81) (92). Įkiškite ausį į stačiame dešiniame strypė (94) esančią kvadratinę skylę (F), tada įspauskite įvorę į kvadratinę skylę.

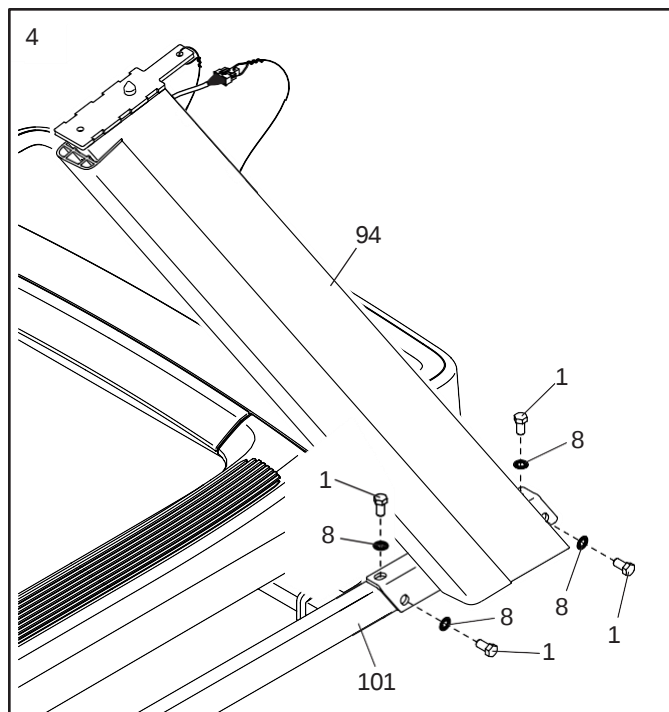


4. Paprašykite antro asmens laikyti dešinį vertikalų strypą (94) ant pagrindo (101).

Įdėkite du $\frac{3}{8}$ " x $\frac{3}{4}$ " varžtus (1) su dviem $\frac{3}{8}$ " žvaigždės formos poveržlėmis (8) į dešiniojo statramsčio (94) laikiklio viršų ir iš dalies priveržkite varžtus prie pagrindo (101); **dar neprisukite varžtų iki galo.**

Baigti tvirtinti dešinįjį statramstį (94) dviem papildomomis $\frac{3}{8}$ " x $\frac{3}{4}$ " varžtais (1) ir $\frac{3}{8}$ " žvaigždės formos poveržlėmis (8); **dar neprisukite varžtų iki galo.**

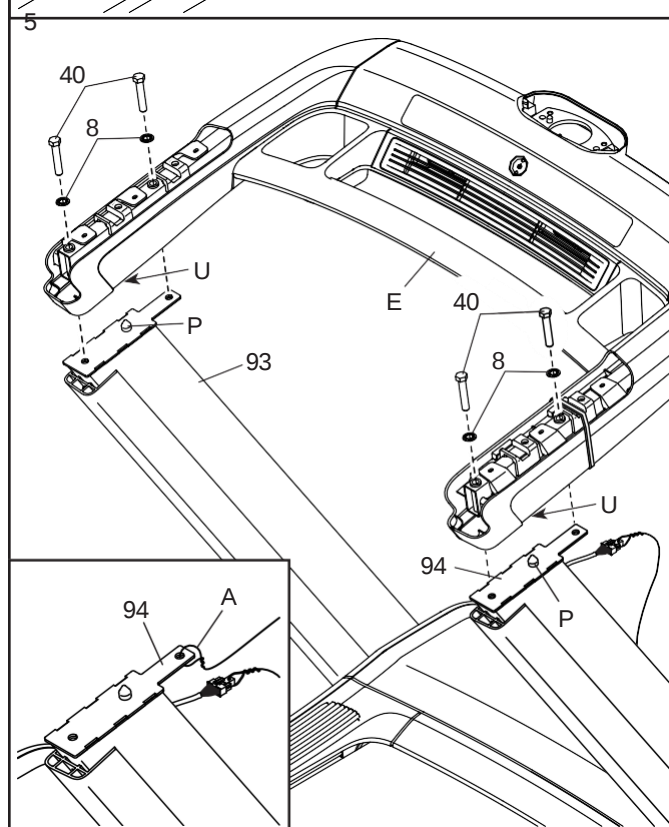
Kairįjį statramstį (nenurodytas) pritvirtinkite tuo pačiu būdu. Pastaba: kairėje pusėje nėra vielos.



5. **Žiūrėkite įterptą brėžinį.** Atriškite vielinį raištį (A) nuo dešiniojo statramsčio (94).

Tada paprašykite antro asmens laikyti turėklo komplektą (E) ant kairiojo ir dešiniojo vertikalių strypų (93, 94). Pastaba: Turėklo komplekte yra plyšiai (U), kurios tinka ant fiksavimo kaiščių (P).

Pritvirtinkite turėklo komplektą (E) keturiais $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{4}$ " varžtais (40) ir keturiomis $\frac{3}{8}$ " žvaigždės formos poveržlėmis (8); **įsukite visus keturis varžtus, tada juos priveržkite.**



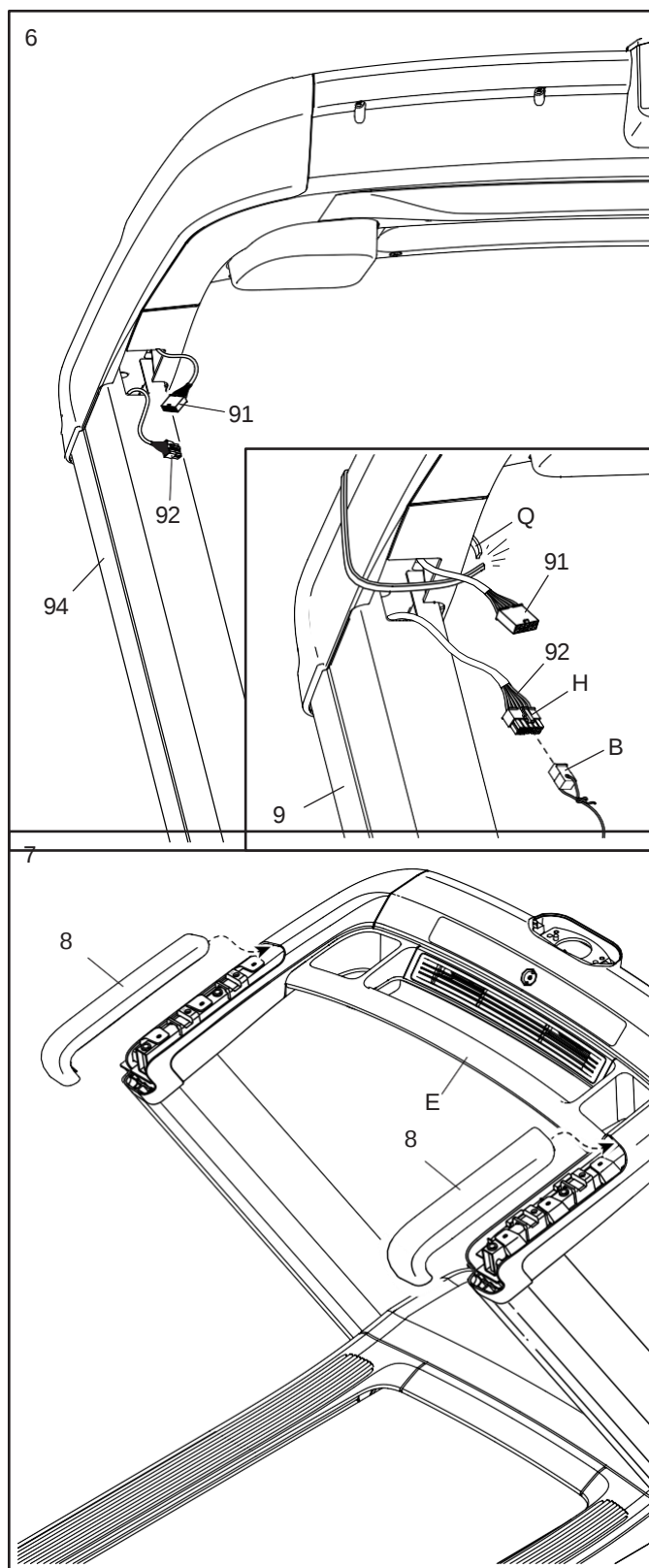
6. **Žr. įterptą brėžinį.** Paspauskite mažą fiksiatorių (H) ant vertikalios vielos (92) jungties ir nuimkite bei išmeskite vielos traukiklį (B). Tada nupjaukite ir išmeskite plastikinę juostelę (Q), tvirtinančią turėklo vielą (91).

Tada sujunkite vertikalųjį laidą (92) su turėklo laidu (91). **SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai susiliesti ir užfiksuotis su girdimu spragtelėjimu. Kad bėgimo takelis veiktų tinkamai, laidai turi būti sujungti teisingai.**

Tada įkiškite jungtis ir perteklinį laidą į dešinį vertikalių strypą (94).

7. Nustatykite dešinį turėklo dangtelį (84). Įdėkite dešinio turėklo dangtelio priekinį kraštą į dešinę turėklo konstrukcijos pusę (E) ir spauskite dešinio turėklo dangtelio viršų, kol jis užsifiksuos.

Pritvirtinkite kairės rankenos dangtelį (83) tuo pačiu būdu.

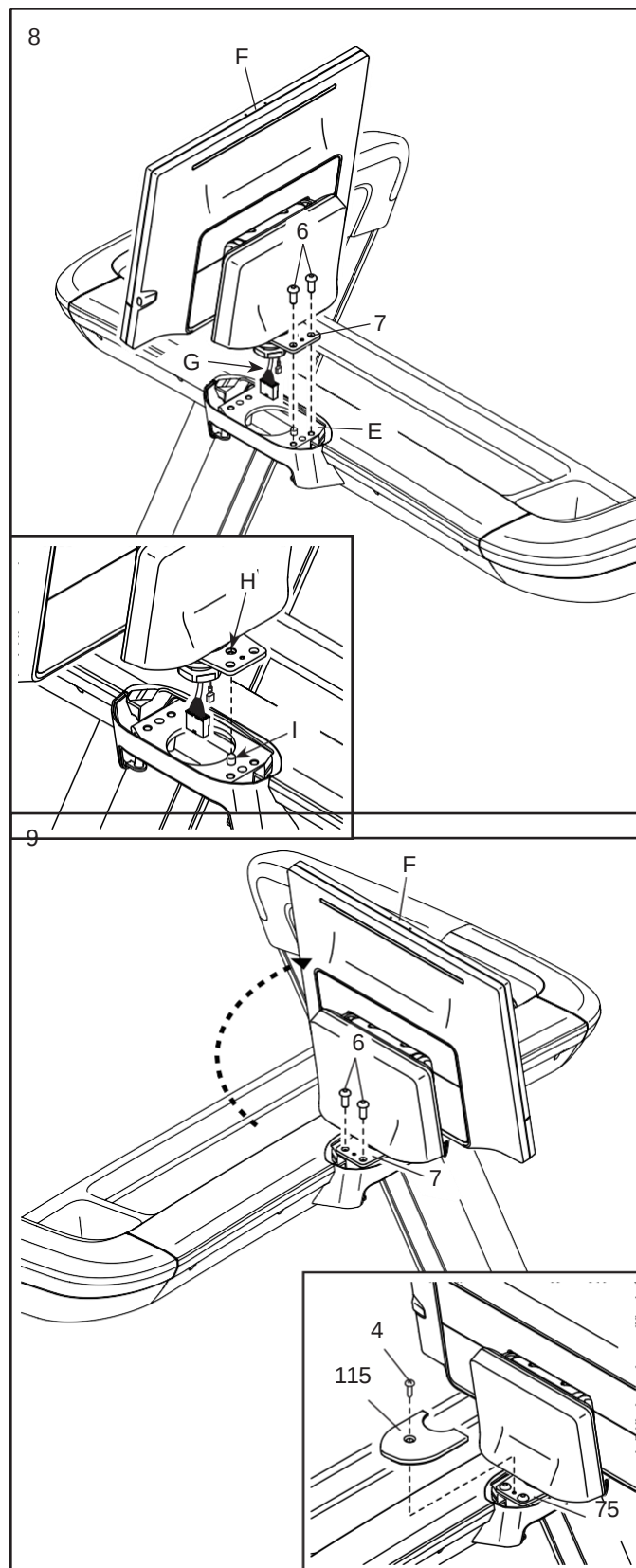


8. Nuimkite žymę (nenurodyta) nuo konsolės sąrankos (F) pasukamosios plokštės (75).

Tada paprašykite antrojo asmens laikyti konsolės mazgą (F) prie turėklo mazgo (E). **Žr. įterptą brėžinį.** Įsitikinkite, kad konsolės mazgas yra orientuotas taip, kad nurodyta skylė (H) būtų suderinta su fiksavimo kaiščiu (I).

Tada įkiškite konsolės laidus (G) žemyn per apvalią angą turėklo komplekte (E), kai nustatote konsolės komplektą (F) ant turėklo. **Nesuspaudžiokite laidų.**

Pritvirtinkite konsolės rinkinį (F) dviem 5/16" x 3/4" varžtais (6); **dar neprisukite varžtų iki galo.**

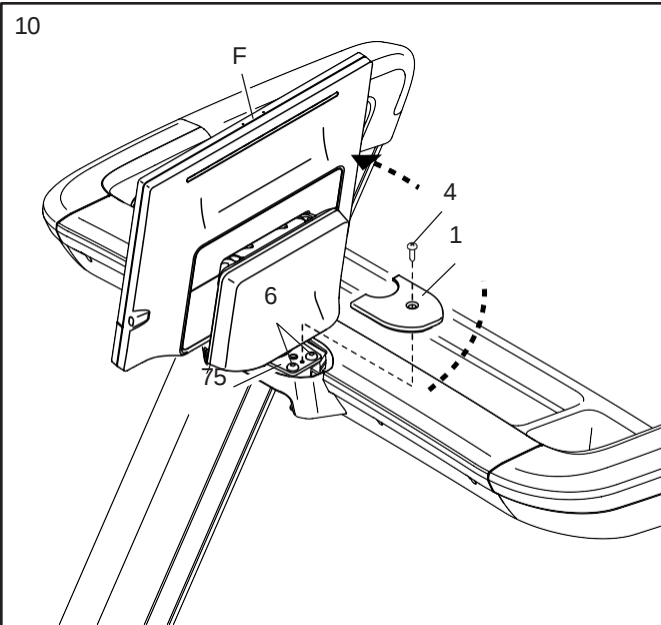


9. Pasukite konsolės mazgą (F) taip, kad jis būtų nukreiptas į priešingą pusę. Priveržkite du 5/16" x 3/4" varžtus (6) į pasukimo plokštelę (75); įsukite abu varžtus, tada tvirtai juos priveržkite.

Žiūrėkite įterptą brėžinį. Nustatykite kairįjį šarnyro dangtelį (115). Prikabinkite kairįjį šarnyro dangtelį prie šarnyro plokštės (75) M4 x 16 mm varžtu (4); **varžto neprisukite per stipriai.**

10. **Pasukite konsolės mazgą (F) atgal į pradinę padėtį.** Tvirtai priveržkite du 5/16" x 3/4" varžtus (6), kuriuos pritvirtinote 8 žingsnyje.

Tada pritvirtinkite dešinįjį šarnyro dangtelį (116) prie šarnyro plokštės (75) M4 x 16 mm varžtu (4); **varžto neprisukite per stipriai.**



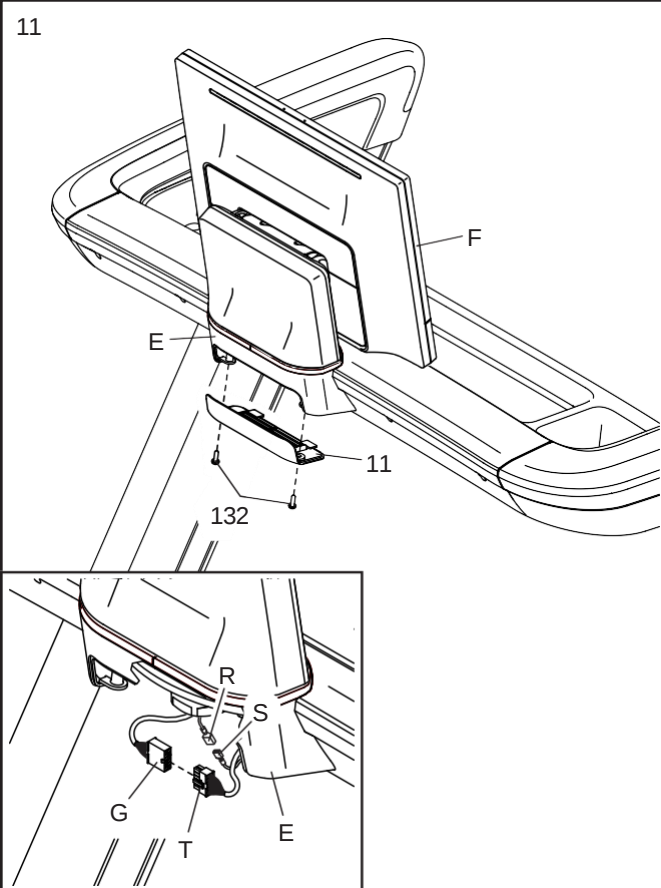
11. **Pasukite konsolės mazgą (F) į parodytoje padėtyje.**

Žiūrėkite įterptą brėžinį. Prijunkite konsolės įžeminimo laidą (R) prie įžeminimo laido (S) turėklo komplekte (E).

Žr. įterptą brėžinį. Tada prijunkite konsolės laidą (G) prie laiptų turėklo komplekte (E) esančio laido (T).

SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai susiliesti ir užfiksuotis vietoje, išgirdus spragtelėjimą. Kad bėgimo takelis veiktų tinkamai, laidus reikia prijungti teisingai.

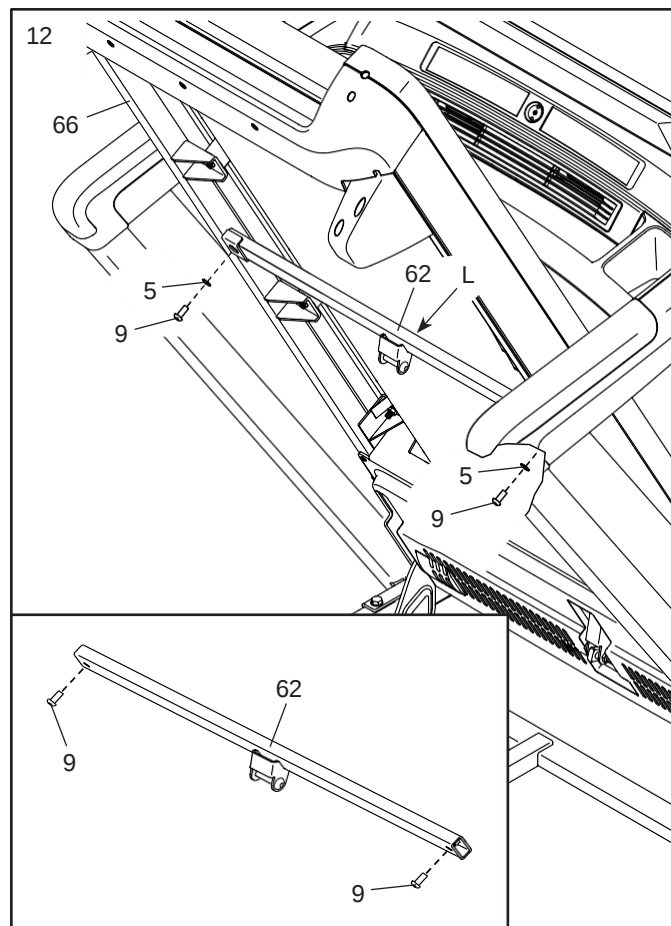
Tada atsargiai įstumkite visus laidus į rankenos komplektą (E) ir pritvirtinkite prieigos dangtelį (118) dviem #8 x 5/8" varžtais (132); **varžtų neprisukite per stipriai.**



12. Pakelkite rėmą (66) į parodytą padėtį. **SVARBU:** Paprašykite antro asmens laikyti rėmą, kol bus atliktas 14 žingsnis.

Žr. įterptą brėžinį. Išimkite du 5/16" x 1" varžtus (9) iš fiksatoriaus skersinio (62).

Tada nukreipkite fiksavimo skersinę (62) kaip parodyta, **kad lipdukas „Ši pusė link diržo“ (L) būtų nukreiptas į bėgimo takelį.** Prikabinkite fiksavimo skersinę prie rėmo (66) dviem 5/16" x 1" varžtais (9), kuriuos ką tik išsukote, ir dviem 5/16 colių žvaigždės formos poveržlėmis (5).

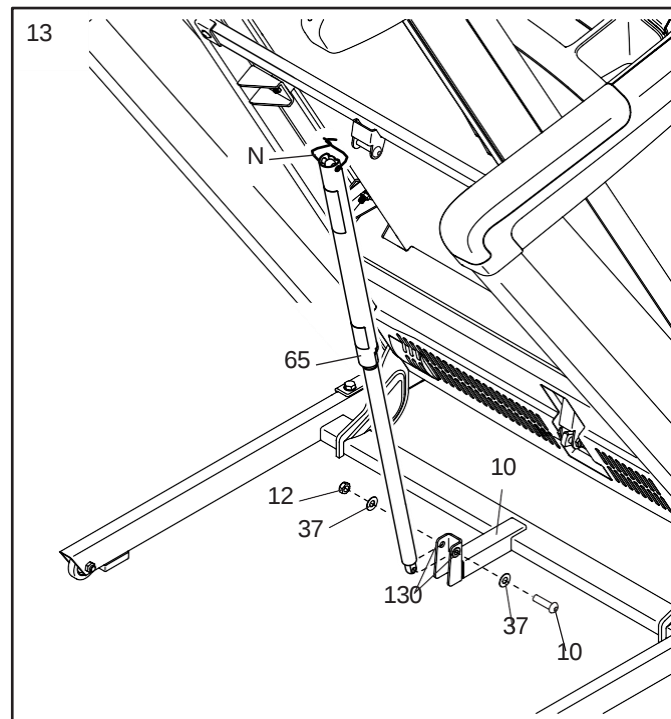


13. Nuimkite 5/16 colio veržlę (12), dvi 3/8 colio stumiamąsias poveržles (37) ir 5/16 colio x 1 3/4 colio varžtą (10) nuo pagrindo (101). **Pastaba: Jei yra 5/16 colio įvorė (130) iššoka, įdėkite jį atgal.**

Tada nukreipkite laikymo fiksatorių (65) kaip parodyta.

Pritvirtinkite laikymo fiksatorių (65) prie pagrindo (101) naudodami 5/16" x 1 3/4" varžtą (10), dvi 3/8" atramines poveržles (37) ir 5/16" veržlę (12), kurią ką tik nuėmėte.

Tada nuimkite tvirtinimo juostą (N) nuo laikymo fiksatoriaus (65).

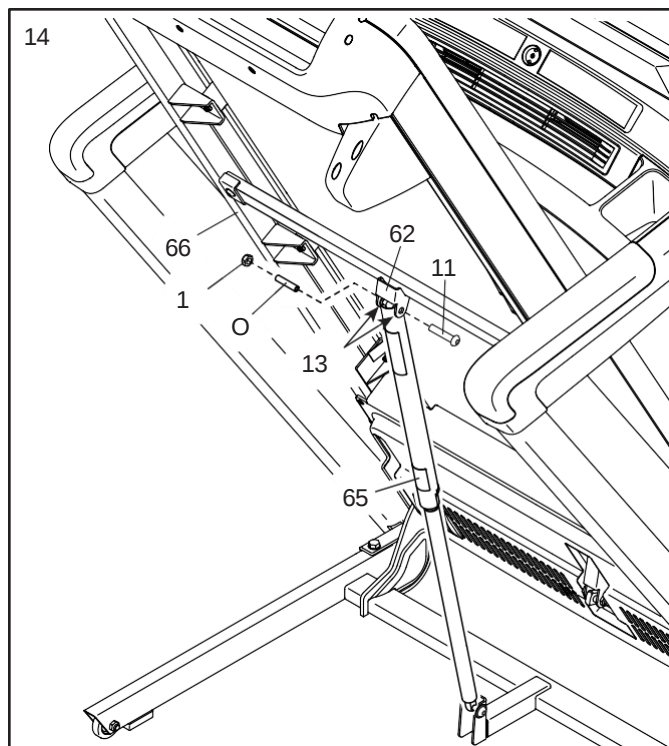


14. Nuimkite 5/16" veržlę (12) ir 5/16" x 2 1/4" varžtą (11) nuo fiksatoriaus skersinio (62).

Tada suderinkite laikymo fiksatorių (65) su laikiklio skersine (62) ir įkiškite 5/16" x 2 1/4" varžtą (11) per laikiklį ir laikymo fiksatorių. **Tai išstums tarpiklį (O) iš saugojimo fiksatoriaus; tarpiklį išmeskite. Pastaba: Jei iškrito 5/16 colio įvorė (130), įdėkite ją atgal.**

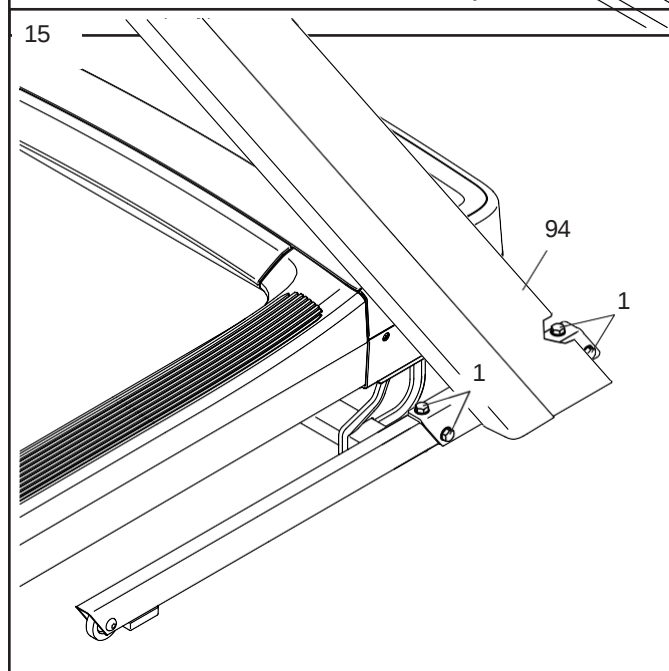
Tada priveržkite 5/16" veržlę (12) prie 5/16" x 2 1/4" varžto (11). **Veržlės neperveržkite, nes laikymo fiksatorius (65) turi galėti pasisukti.**

Tada nuleiskite rėmą (66) (žr. „KAIP NULEISTI BĖGIMO TAKELĮ NAUDOJIMUI“ 26 puslapyje).



15. Tvirtai priveržkite keturis 3/8" x 3/4" varžtus (1) dešiniame statramsčio (94) gale.

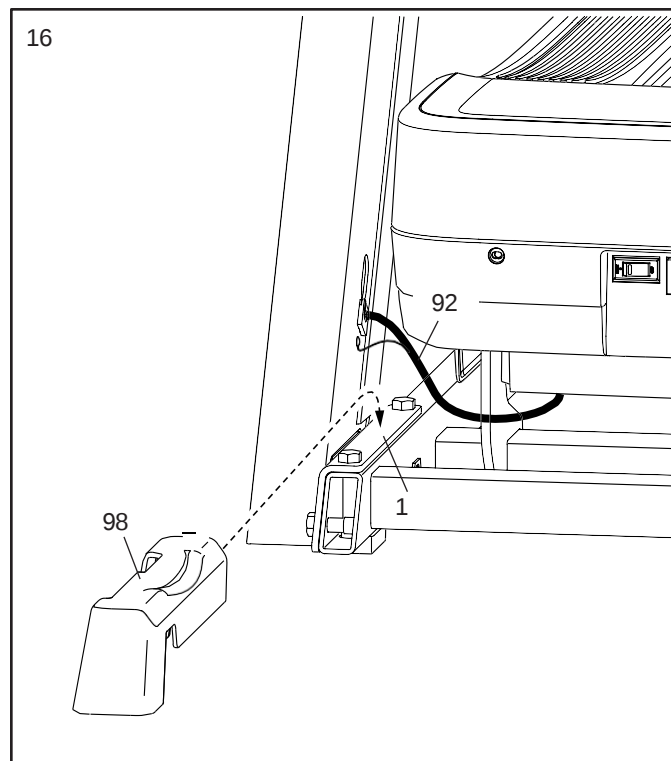
Pakartokite šį veiksmą kairėje bėgimo takelio pusėje.



16. Nustatykite dešinįjį pagrindo dangtelį (98). Įstumkite dešinįjį pagrindo dangtelį po vertikaliu vielos strypu (92) ir ant pagrindo (101). **Įsitikinkite, kad dešinysis pagrindo dangtelis yra po vertikaliu vielos strypu.**

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

Pastaba: kairėje pusėje nėra laido.



17. **Prieš naudodami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priveržtos.** Jei ant bėgimo takelio lipdukų yra plastiko lakštai, juos nuimkite. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį. Kad konsolė nebūtų pažeista, bėgimo takelį laikykite ne tiesioginiuose saulės spinduliuose. Pridedamus įrankius laikykite saugioje vietoje; vienas ar keli įrankiai gali prireikti ateityje reguliuojant bėgimo takelį. Pastaba: gali būti pridėta papildomų detalių.

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO KABELĮ „“

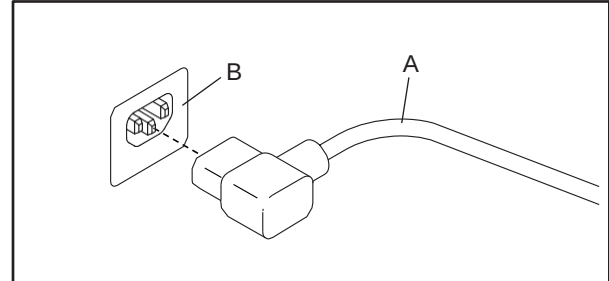
Šis produktas turi būti įžemintas. Jei jis sugestų arba sugedėtų, įžeminimas užtikrina mažiausią elektros srovės pasipriešinimą, kad būtų sumažintas elektros smūgio pavojus. Šio produkto maitinimo laidas turi įžeminimo laidą ir įžeminimo kištuką. **SVARBU: Jei maitinimo laidas yra pažeistas, jį reikia pakeisti gamintojo rekomenduojamu maitinimo laidu.**



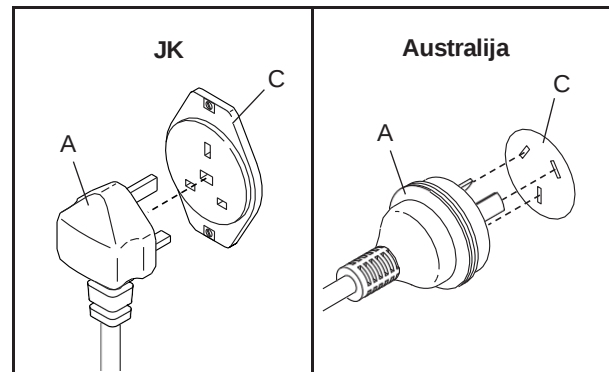
PAVOJUS: Netinkamai prijungus įrangos įžeminimo laidą, gali padidėti elektros smūgio pavojus. Jei abejojate, ar produktas yra tinkamai įžemintas, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką arba techninį aptarnavimo specialistą. yra tinkamai įžemintas. Nepakeiskite su produktu pateikto kištuko – jei jis netinka rozetei, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką, kad jis įmontuotų tinkamą rozetę.

Norėdami prijungti maitinimo laidą, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

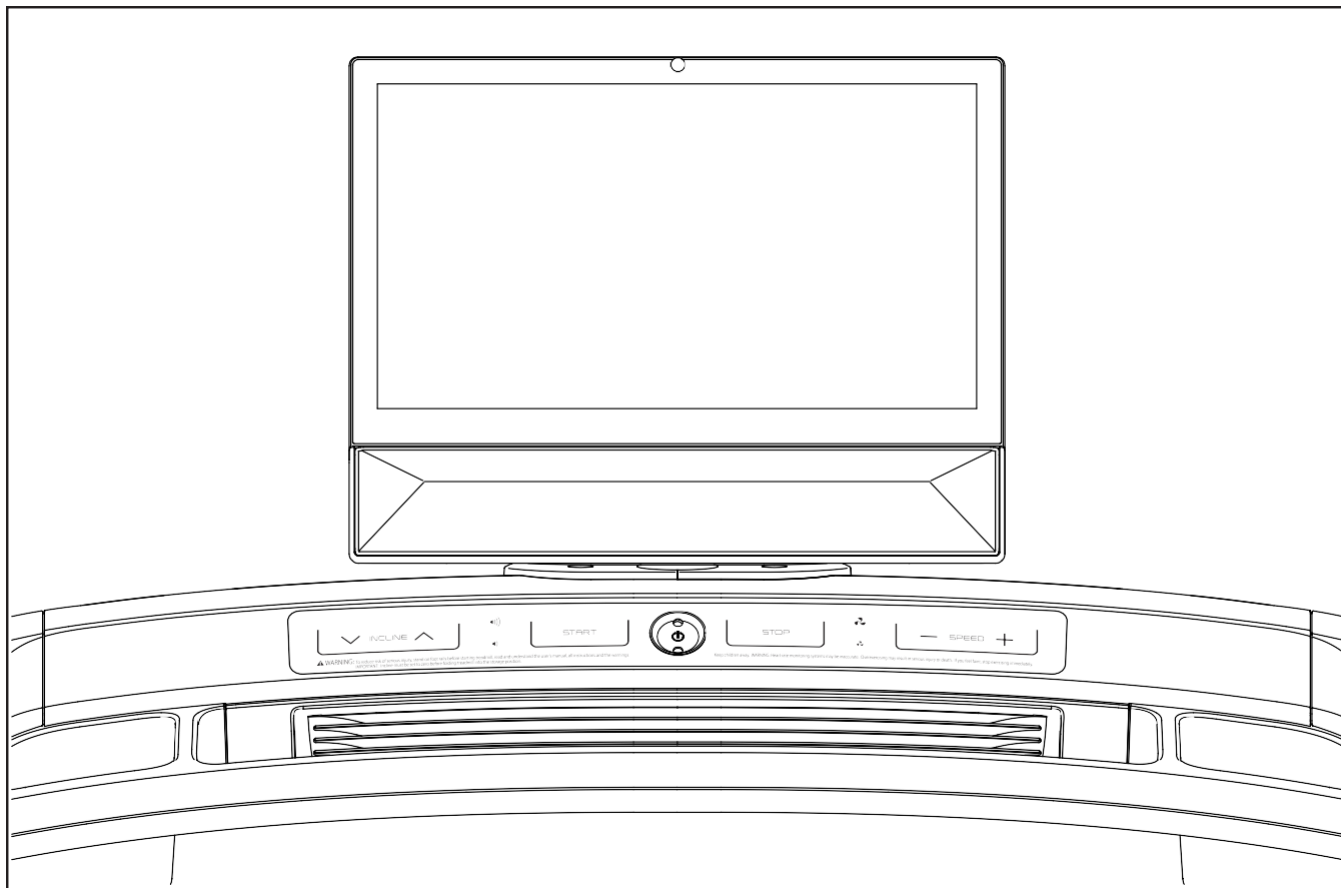
1. Prijunkite nurodytą maitinimo laido galą (A) prie bėgimo takelio lizdo (B).



2. Kito maitinimo laido galo (A) kištuką įjunkite į tinkamą kištukinę lizdą (C), kuri yra tinkamai įrengta ir įžeminta pagal visus vietinius teisės aktus ir nuostatus.



KAIP NAUDOTI „BĖGIMO TAKELĮ



KONSOLĖS FUNKCIJOS

Pažangi konsolė siūlo įvairias funkcijas, sukurtas tam, kad jūsų treniruotės būtų efektyvesnės ir įdomesnės.

Naudodami rankinį konsolės režimą, galite keisti bėgimo takelio greitį ir nuolydį vienu mygtuko paspaudimu. Treniruotės metu konsolėje bus rodomi treniruotės rezultatai.

Konsolėje taip pat yra belaidžio ryšio technologija, leidžianti konsolę prijungti prie „iFIT“ „®“. Naudodami „iFIT“, galite rinktis iš įvairių treniruočių, kurios automatiškai kontroliuoja bėgimo takelio greitį

ir bėgimo takelio nuolydį, o iFIT treneriai padės jums atlikti įtraukiančias treniruotes.

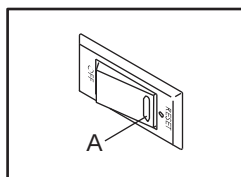
Turėdami „iFIT“ prenumeratą, galite naudotis tūkstančių užsakomųjų kelionių ir studijų biblioteka. treniruotes, kurkite savo treniruotes, stebėkite treniruočių rezultatus ir naudokitės daugybe kitų funkcijų. Daugiau informacijos rasite [iFIT.com](https://www.ifit.com).

SVARBU: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, naudodami jį dėvėkite švarius sportinius batelius. **Pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, patikrinkite bėgimo juostos išlyginimą ir, jei reikia, išlyginkite ją (žr. 28 puslapį).**

KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

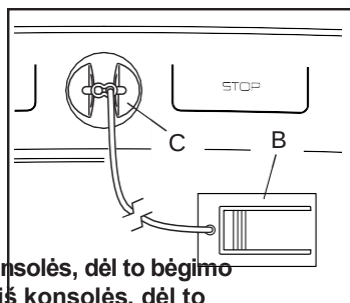
SVARBU: Jei bėgimo takelis buvo laikomas žemoje temperatūroje, prieš įjungdami konsolę palaukite, kol ji išils iki kambario temperatūros. Jei to nepadarysite, galite sugadinti elektros komponentus.

Prijunkite maitinimo laidą. Tada raskite maitinimo jungiklį ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido. Nustumkite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį (A).



Tada **atsistokite ant bėgimo takelio pėdos atramų**. Raskite prie rakto (C) pritvirtintą spaustuką (B) ir tvirtai užfiksuokite jį ant savo drabužių juosmens.

Tada įkiškite raktą į konsolę. **SVARBU: Į rakto galima ištraukti iš konsolės, dėl to bėgimo raktas gali būti ištrauktas iš konsolės, dėl to vaikščiojimo juosta sulėtės ir sustos. Patikrinkite spaustuką, žengdami keletą žingsnių atgal; jei raktas nėra ištrauktas iš konsolės, pakoreguokite spaustuvo padėtį.**



KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Baigę naudotis bėgimo takeliu, išimkite raktą iš konsolės ir padėkite jį saugioje vietoje. Tada perjunkite maitinimo jungiklį į išjungtą padėtį ir ištraukite maitinimo laidą iš rozetės. **SVARBU: Jei to nepadarysite, bėgimo takelio elektrinės dalys gali greičiau susidėvėti.**

SVARBU: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami bėgimo takelį, nustatykite nuolydį į 0 %.

KAIP NAUDOTI LIEČIAMĄJĮ EKRANĄ

Konsolėje yra pažangus planšetinis kompiuteris su spalvotu jutikliniu ekranu. Pirštu braukite arba spustelėkite ekraną, kad perkelti vaizdus ekrane, pvz., treniruotės rodmenis. Pastaba: ekranas nėra jautrus spaudimui, todėl nereikia stipriai spaudžioti.

Norėdami įvesti informaciją į teksto laukelį, palieskite teksto laukelį, kad būtų rodomas klaviatūra. Norėdami naudoti skaičius ar kitus simbolius, palieskite ?123. Norėdami pamatyti daugiau simbolių, palieskite ~/<. Norėdami grįžti į raidžių klaviatūrą, palieskite ABC. Norėdami naudoti didžiąsias raides, palieskite perjungimo mygtuką (aukštyn nukreiptą rodyklę). Norėdami ištrinti tekstą, palieskite išvalymo mygtuką (atgal nukreiptą rodyklę su X).

KAIP NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, nustatykite konsolę.

1. Vadovaukitės ekrane rodomais nurodymais, kad prisijungtumėte prie belaidžio tinklo.

Norėdami naudotis „iFIT“ treniruotėmis ir keliomis kitomis konsolės funkcijomis, konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo (daugiau informacijos rasite 24 puslapyje).

2. Vadovaukitės ekrane pateikiamais nurodymais, kad pasirinkite pageidaujamą kalbą.

Pastaba: norėdami vėliau pakeisti šį ar kitus nustatymus, žr. 23 puslapį.

3. Patikrinkite, ar yra programinės įrangos atnaujinimų.

Konsolė automatiškai patikrins programinės įrangos atnaujinimus ir, jei jų bus rasta, juos įdiegs. Dėl to kai kurie nauji nustatymai ar funkcijos gali būti neaprašyti šiame vadove. Pastaba: programinės įrangos atnaujinimai visada skirti pagerinti jūsų treniruočių patirtį.

4. Sukurkite „iFIT“ paskyrą arba prisijunkite prie jos.

Vadovaukitės ekrane pateikiamais nurodymais, kad susikurtumėte „iFIT“ paskyrą arba prisijungtumėte prie savo „iFIT“ paskyros. Bus rodomos galimos prenumeratos galimybės.

5. Kalibruokite nuolydžio sistemą.

Palieskite meniu mygtuką (tris horizontalias linijas), palieskite „Nustatymai“, palieskite „Priežiūra“, tada palieskite „Kalibruoti nuolydį“ ir sekite ekrane rodomus nurodymus.

Konsolė dabar yra paruošta treniruotėms. Pradėkite nuo pagrindinio ekrano, kuriame galite peržiūrėti rekomenduojamas treniruotes, apdovanojimus ir pasiekimus arba pasirinkti rankiniu būdu nustatytą treniruotę.

Toliau pateiktuose puslapiuose rasite informaciją apie rankinio režimo, rekomenduojamų treniruočių, savarankiškai sudarytų treniruočių ir iFIT treniruočių naudojimą.

KAIP NAUDOTIS RANKINIO REŽIMU

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną.

Ijungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

2. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite ekrane „Manual Start“ (Pradėti rankiniu būdu) arba paspauskite konsolės mygtuką „Start“ (Pradėti), kad paleistumėte vaikščiojimo juostą. Vaikščiojimo juosta pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo monitorių, žr. 25 puslapį.

3. Pakeiskite bėgimo takelio greitį pagal pageidavimus.

Vaikščiojimo juostos greitį galite keisti šiais būdais:

Konsolės greičio mygtukai – kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, greitis keisis nedideliais žingsneliais; jei mygtuką laikysite nuspaudę, greitis keisis greičiau.

Ekrane esantys greičio mygtukai su numeriais – kiekvieną kartą palietus mygtuką, vaikščiojimo juosta palaipsniui keis greitį, kol pasieks pasirinktą greičio nustatymą. Taip pat galite vertikaliai vilkti mygtuką, kad greičio nustatymą keistumėte mažesniais žingsniais.

Pastaba: jei ekrane nematote greičio mygtukų, palieskite bet kurią laisvą ekrano vietą ir tada palieskite „Valdymas“.

4. Pakeiskite bėgimo takelio nuolydį pagal pageidavimą.

Bėgimo takelio nuolydį galite keisti taip pat kaip greitį, naudodami nuolydžio mygtukus konsolėje arba ekrane esančius numeruotus nuolydžio mygtukus.

5. Stebėkite savo pažangą.

Konsolėje yra keli ekrano rodymo režimai. Pasirinkus ekrano rodymo režimą, bus rodomi tam tikri treniruotės duomenys.

Pervilkite ekraną į viršų, kad pereitumėte į viso ekrano rodymo režimą. Pervilkite žemyn, kad peržiūrėtumėte treniruotės informaciją.

Palieskite įvairius treniruotės informacijos ekranus, kad peržiūrėtumėte daugiau parinkčių. Palieskite mygtuką „Daugiau“ (simbolis „+“), kad peržiūrėtumėte statistiką arba diagramas. Palieskite ekrano bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte dar daugiau ekrano rodymo parinkčių.

Jei norite, reguliuokite garso stiprumą, paspausdami garso stiprumo didinimo ir mažinimo mygtukus ant konsolės.



6. Pratimai sustabdomi arba baigiami.

Norėdami pristabdyti treniruotę, pirmiausia **užlipkite ant pėdos atramų**. Tada palieskite ekraną ir palieskite pristabdymo piktogramą arba paspauskite konsolės mygtuką „Stop“. Norėdami tęsti treniruotę, palieskite ekrane piktogramą „Start“ arba paspauskite konsolės mygtuką „Start“.

Norėdami baigti treniruotę, pirmiausia **užlipkite ant kojų atramų**. Tada paspauskite konsolėje esantį mygtuką „Stop“ arba palieskite ekraną, palieskite pauzės piktogramą, tada palieskite stabdymo piktogramą. Tada sekite ekrane rodomus nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pradinį ekraną.

7. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite konsolę (žr. 18 puslapį).

KAIP NAUDOTI IŠSKIRTINĘ TRENIRUOTĘ

Norėdami naudoti rekomenduojamą treniruotę, konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite pagrindinį ekraną arba treniruočių biblioteką.

Ijungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Norėdami pasirinkti treniruočių biblioteką, palieskite „*Naršyti*“.

2. Pasirinkite treniruotę.

Norėdami pasirinkti treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimos treniruotės paveikslėlį ekrane. Slinkite arba braukite ekraną, kad peržiūrėtumėte reikiamą informaciją.

Konsolėje rodomos treniruotės periodiškai keisis. Norėdami išsaugoti vieną iš rodomų treniruočių naudoti ateityje, galite ją pridėti prie mėgstamų, paliesdami mėgstamų mygtuką (širdelės simbolį). Norėdami išsaugoti rodomą treniruotę, turite būti prisijungę prie savo „iFIT“ paskyros (žr. 22 puslapio 2 veiksmą).

Pasirinkus treniruotę, ekrane bus rodomas treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama informacija apie treniruotės trukmę, atstumą ir apytikslį kalorijų kiekį, kurį sudeginsite treniruotės metu.

3. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite „*Pradėti treniruotę*“. Vaikščiavimo juosta pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo monitorių, žr. 25 puslapį.

4. Pradėkite treniruotę.

Palieskite „*Baigti apšilimą*“ arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikas, kad pradėtumėte treniruotę.

Kai kurių treniruočių metu iFIT treneris padės jums atlikti įtraukiančią vaizdo treniruotę. Palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte ir pasirinkite muziką, trenerio balsą ir treniruočių garsumo parinktį.

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

Treniruotės metu bėgimo takelio greitis ir nuolydis keisis automatiškai pagal treniruotės nustatymus. **Jei greitis ir (arba) nuolydis yra per didelis arba per mažas**, galite rankiniu būdu pakeisti nustatymus (žr. 3 ir 4 veiksmus 19 puslapyje). Norėdami grįžti prie užprogramuotų treniruotės greičio ir (arba) nuolydžio nustatymų, palieskite „*Tęsti treniruotę*“.

Jei įjungta išmanioji reguliavimo funkcija, konsolė automatiškai pritaikys treniruotės intensyvumo lygį pagal jūsų rankiniu būdu pakeistus greičio ir nuolydžio nustatymus. **Norėdami įjungti išmaniają reguliavimo funkciją**, palieskite bet kurią laisvą ekrano vietą ir tada palieskite išmaniosios reguliavimo perjungimo mygtuką.

SVARBU: Treniruotės aprašyme nurodytas kalorijų tikslas yra tik apytikslis. Faktinis sudeginamų kalorijų skaičius priklauso nuo įvairių veiksnių, pvz., jūsų svorio. Be to, jei treniruotės metu rankiniu būdu keisite greitį arba nuolydžio lygį, tai turės įtakos sudeginamų kalorijų skaičiui.

Jei aktyvi pulsas funkcija įjungta, konsolė automatiškai pritaikys treniruotės intensyvumo lygį pagal jūsų širdies ritmą, kai naudojate suderinamą širdies ritmo matuoklį. **Norėdami įjungti aktyvią pulsas funkciją**, žr. 3 žingsnį 23 puslapyje.

Norėdami stebėti savo pažangą, žr. 5 žingsnį 20 puslapyje.

Norėdami sustabdyti arba baigti treniruotę, žr. 6 žingsnį 20 puslapyje.

5. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite konsolę (žr. 18 puslapį).

KAIP SUKURTI SAVO PAČIO ŽEMĖLAPIO TRENIRUOTĘ

Norėdami naudoti treniruotę „Nubraižykite savo žemėlapi“, turite būti prisijungę prie savo „iFIT“ paskyros, o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite treniruotę „Nubraižykite savo žemėlapi“.

Įjungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Norėdami pasirinkti treniruotę „Nubraižykite savo žemėlapi“, palieskite „*Sukurti*“ ekrano apačioje.

2. Nubraižykite treniruotę žemėlapyje.

Perkelkite žymeklį į žemėlapio vietą, kurioje norite nubraižyti treniruotę, įvesdami ją į paieškos laukelį arba slinkdami pirštais po ekraną. Palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pradžios tašką. Tada palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pabaigos tašką.

Jei norite pradėti ir baigti treniruotę toje pačioje vietoje, žemėlapio parinktyse palieskite „*Uždaryti kilpą*“ arba „*Išėjęs ir grįžęs*“. Taip pat galite pasirinkti, ar norite, kad treniruotė būtų priderinta prie kelio. Jei padarėte klaidą, palieskite „*Atšaukti*“.

Ekrane bus rodomi treniruotės aukščio ir atstumo statistiniai duomenys.

3. Išsaugokite treniruotę.

Palieskite „Save New Workout“ (*Išsaugoti naują treniruotę*). Jei norite, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą.

4. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite „Pradėti treniruotę“. Vaikščiavimo juosta pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo monitorių, žr. 25 puslapį.

5. Pradėkite treniruotę.

Palieskite „Baigti apšilimą“ arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikotarpis, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė veiks taip pat kaip ir išskirtinė treniruotė.

6. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite konsolę (žr. 18 puslapį).

KAIP NAUDOTIS iFIT TRENIRUOTĖMIS

Norėdami naudoti iFIT treniruotę, turite būti prisijungę prie savo iFIT paskyros, o konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo. **Daugiau informacijos apie iFIT rasite iFIT.com.**

1. Pasirinkite pradinį ekraną.

Įjungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pagrindinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

2. Prisijunkite prie savo iFIT paskyros.

Jei to dar nepadarėte, palieskite meniu mygtuką (tris horizontalias linijas) ekrane, tada palieskite „Prisijungti“, kad prisijungtumėte prie savo iFIT paskyros. Vadovaukitės ekrane pateikiamais nurodymais, kad įvestumėte savo vartotojo vardą ir slaptažodį.

Norėdami perjungti vartotojus savo „iFIT“ paskyroje, palieskite meniu mygtuką, palieskite „Nustatymai“, tada palieskite „Vartotojai“. „Tvarkyti paskyras“. Jei su paskyra susieta daugiau nei vienas vartotojas, bus rodomas vartotojų sąrašas. Palieskite norimo naudotojo vardą.

3. Pagrindiniame ekrane arba treniruočių bibliotekoje pasirinkite iFIT treniruotę.

Palieskite mygtukus ekrano apačioje, kad pasirinkite pagrindinį ekraną (*Pagrindinis*) arba treniruočių biblioteką (*Naršyti*).

Norėdami pasirinkti iFIT treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimos treniruotės paveikslėlį ekrane. Slinkite arba braukite ekraną, kad pereitumėte į kitą puslapį.

Treniruočių bibliotekoje yra visos iFIT treniruotės, suskirstytos į kategorijas. Norėdami ieškoti treniruočių bibliotekoje, palieskite *Filtrai* ir pasirinkite norimas filtravimo parinktis.

Pasirinkus iFIT treniruotę, ekrane bus rodomas treniruotės aprašymas, kuriame pateikiama informacija apie treniruotės trukmę ir apytikslį kalorijų kiekį, kurį sudeginsite treniruotės metu.

Taip pat galite pasirinkti tokias parinktis kaip treniruotės pridėjimas į tvarkaraštį (žr. 4 žingsnį) arba treniruotės pažymėjimas kaip mėgstama (žr. 5 žingsnį).

4. Jei norite, kalendoriuje užsirašykite iFIT treniruotę.

Norėdami suplanuoti iFIT treniruotę ateityje, tiesiog peržiūrėkite norimos iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką, palieskite „Planuoti“ ir kalendoriuje pasirinkite norimą datą. Pasirinkta data, jūsų suplanuota iFIT treniruotė bus rodoma pagrindiniame ekrane.

5. Jei norite, sukurkite mėgstamų iFIT treniruočių sąrašą.

Norėdami pažymėti iFIT treniruotę kaip mėgstamą, tiesiog peržiūrėkite norimos iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką ir palieskite mėgstamų mygtuką (širdies simbolis).

Norėdami peržiūrėti mėgstamų iFIT treniruočių sąrašą, palieskite „Naršyti“ ir tada slinkite žemyn iki „Mano sąrašas“.

6. Pasiruoškite treniruotei.

Palieskite „Pradėti treniruotę“. Vaikščiavimo juosta pradės judėti nedideliu greičiu ir prasidės apšilimo laikotarpis.

Norėdami naudoti ventiliatorių, „Bluetooth“ ausines arba papildomą širdies ritmo monitorių, žr. 25 puslapį.

7. Pradėkite treniruotę.

Paspauskite „End Warmup“ (Baigti apšilimą) arba vaikščiokite, kol baigsis apšilimo laikas, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė vyks taip pat kaip ir rekomenduojama treniruotė.

8. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite konsolę (žr. 18 puslapį).

KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS

1. Pasirinkite pagrindinį nustatymų meniu.

Ijungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pradinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pradinį ekraną.

Tada palieskite meniu mygtuką (tris horizontalias linijas simbolį) ekrane ir palieskite „Nustatymai“.

2. Naršykite nustatymų meniu ir pakeiskite nustatymus pagal pageidavimus.

Jei reikia, slinkite arba braukite ekraną, kad pereitumėte į viršų arba į apačią. Norėdami peržiūrėti nustatymų meniu, tiesiog palieskite meniu pavadinimą. Norėdami išeiti iš meniu, palieskite atgal mygtuką (rodyklės simbolis). Galite peržiūrėti ir keisti nustatymus šiuose nustatymų meniu:

Paskyra

- Kalbos
- Treniruotėje
- Paskyrų tvarkymas

Įranga

- Įrangos informacija
- Įrangos nustatymai
- Priežiūra
- „Wi-Fi“

Apie

- Teisinė

3. Treniruotės nustatymų pritaikymas.

Norėdami pritaikyti treniruotės nustatymus ir įjungti treniruotės funkcijas, palieskite „Treniruotė“ ir tada palieskite norimus nustatymus.

Kai aktyvi pulsas funkcija įjungta, konsolė pritaikys treniruočių intensyvumo lygį pagal jūsų širdies ritmą, jei naudojate suderinamą širdies ritmo monitorių. Norėdami įjungti aktyvią pulsą funkciją, palieskite aktyvią pulsą perjungimo mygtuką. Tada pasirinkite savo ramybės ir maksimalų širdies ritmą ir pagal pageidavimus sureguliuokite susijusius nustatymus.

4. Tinkinkite matavimo vienetus ir kitus nustatymus.

Konsolė gali rodyti greitį ir atstumą standartinėmis arba metrinėmis matavimo vienetais. Norėdami pasirinkti norimą matavimo vienetą, reguliuoti ekrano ryškumą arba pakeisti kitus nustatymus, palieskite „*Įrangos informacija*“ arba „*Įrangos nustatymai*“ ir tada palieskite norimus nustatymus.

5. Peržiūrėkite treniruoklio informaciją arba konsolės programėlės informaciją.

Palieskite „*Įrangos informacija*“, tada palieskite „*Treniruoklio informacija*“ arba „*Programėlės informacija*“, kad peržiūrėtumėte informaciją apie savo bėgimo takelį arba konsolės programėlę.

6. Atnaujinkite konsolės programinę įrangą.

Norėdami pasiekti geriausius rezultatus, reguliariai tikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų.

Palieskite „*Priežiūra*“ ir tada „*Atnaujinti*“, kad patikrintumėte, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų. Atnaujinimas prasidės automatiškai.

SVARBU: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, programinės įrangos atnaujinimo metu nespauskite maitinimo jungiklio ir neišjunkite maitinimo laido.

Ekrane bus rodomas atnaujinimo procesas. Kai atnaujinimas bus baigtas, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei taip neatsitinka, išjunkite maitinimo jungiklį, palaukite keletą sekundžių ir vėl įjunkite maitinimo jungiklį. **Pastaba: gali praeiti keletas minučių, kol konsolė bus paruošta naudoti.**

Pastaba: kartais programinės įrangos atnaujinimas gali šiek tiek pakeisti konsolės veikimą. Šie atnaujinimai visada skirti pagerinti jūsų treniruočių patirtį.

7. Kalibruokite nuolydžio sistemą.

Norėdami kalibruoti nuolydžio sistemą, palieskite „*Priežiūra*“, palieskite „*Kalibruoti nuolydį*“ ir tada palieskite „*Pradėti*“. Rėmas automatiškai pakils iki maksimalaus nuolydžio lygio, nusileis iki minimalaus nuolydžio lygio ir tada grįš į pradinę padėtį. Tai kalibruos nuolydžio sistemą. Kai nuolydžio sistema yra kalibruota, palieskite „*Baigt*“.

SVARBU: Kalibruojant nuolydžio sistemą, laikykite naminius gyvūnus, kojas ir kitus daiktus atokiau nuo bėgimo takelio. Avariniu atveju ištraukite raktą iš konsolės, kad sustabdytumėte nuolydžio kalibravimą.

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

8. Išeikite iš pagrindinio nustatymų meniu.

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

KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDŽIO TINKLO

1. Pasirinkite pagrindinį nustatymų meniu.

Įjungus konsolę, po jos paleidimo pasirodys pradinis ekranas. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pradinį ekraną.

Tada palieskite meniu mygtuką (tris horizontalias linijas) ekrane ir palieskite „*Nustatymai*“. Ekrane pasirodys nustatymų meniu.

2. Nustatykite ir tvarkykite belaidžio tinklo ryšį.

Palieskite „*Wi-Fi*“, kad pasirinkite belaidžio tinklo meniu. Jei „*Wi-Fi*“ nėra įjungta, palieskite „*Wi-Fi*“ perjungimo mygtuką, kad ją įjungtumėte. Kai „*Wi-Fi*“ yra įjungta, ekrane bus rodomas galimų tinklų sąrašas. Pastaba: belaidžių tinklų sąrašo rodymas gali užtrukti keletą sekundžių.

Pastaba: turite turėti savo belaidį tinklą ir 802.11b/g/n maršrutizatorių su įjungtu SSID transliavimu (paslėpti tinklai nepalaikomi). Konsolė palaiko nesaugų ir saugų (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, jums taip pat reikės žinoti slaptažodį. Vadovaukitės ekrane pateikiamais nurodymais, kad įvestumėte slaptažodį ir prisijungtumėte prie pasirinktų belaidžio tinklo. Slaptažodžiai yra jautrūs didžiosioms ir mažosioms raidėms.

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

Jei kyla problemų prisijungiant prie šifruoto tinklo, įsitikinkite, kad slaptažodis yra teisingas. **Jei po šių instrukcijų vykdymo turite klausimų, kreipkitės pagalbos į my.iFIT.com.**

3. Išeikite iš belaidžio tinklo meniu.

Norėdami išeiti iš belaidžio tinklo meniu, palieskite atgal mygtuką (rodyklės simbolį).

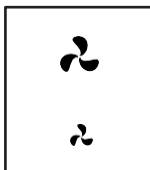
KAIP NAUDOTI ĮKROVIMO PRIEĮGĄ

Konsolėje yra įkrovimo prievadas, skirtas USB-C suderinamiems įrenginiams, pvz., išmaniesiems telefonams ir planšetiniams kompiuteriams, įkrauti treniruotės metu.

Norėdami naudoti įkrovimo prievadą, USB-C įkrovimo kabelį (nepateikiamas) įjunkite į savo įrenginio lizdą ir į konsolės dešinėje pusėje esantį įkrovimo prievadą; **įsitikinkite, kad USB-C įkrovimo kabelis yra visiškai įjungtas**. Pastaba: Įkrovimo prievado negalima naudoti duomenims peržiūrėti ar perkelti arba muzikai groti per konsolės garso sistemą.

KAIP NAUDOTI VENTILIATORIŲ

Ventiliatorius turi kelis greičio nustatymus, įskaitant automatinį režimą. Kai pasirinktas automatinis režimas, ventiliatoriaus greitis automatiškai didėja arba mažėja, kai didėja arba mažėja vaikščiojimo juostos greitis. Paspauskite ventiliatoriaus greičio didinimo ir mažinimo mygtukus ant konsolę keletą kartų, kad pasirinkite ventiliatoriaus greitį arba išjunkite ventiliatorių.



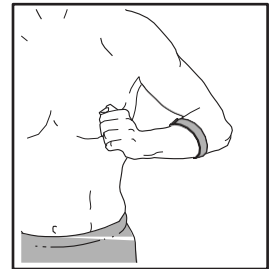
KAIP PRIJUNGTI AUSINES

Norėdami prijungti „Bluetooth“ ausines prie konsolės, pirmiausia įjunkite ausines, perjunkite jas į poravimo režimą ir padėkite šalia konsolės. Tada pradėkite treniruotę. Tada palieskite bet kurią laisvą ekrano vietą, palieskite ausinių prijungimo parinktį ir iš ekrane rodomo sąrašo pasirinkite savo ausines.

Kai ausinės ir konsolė sėkmingai susietos, konsolės garsas bus atkuriamas per ausines.

KAIP NAUDOTI PASIRENKAMĄ ŠIRDIES RITMO MONITORĮ

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, geriausių rezultatų pasieksite palaikydami tinkamą širdies ritmą treniruočių metu. Papildomas širdies ritmo monitorius leis jums nuolat stebėti širdies ritmą treniruočių metu.



cise, padėdamas jums pasiekti asmeninius fitneso tikslus. Konsolė suderinama su visais „Bluetooth“ „®“ išmaniaisiais širdies ritmo monitoriais. **Norėdami įsigyti papildomą širdies ritmo monitorių, žr. šio vadovo viršutinį viršelį.**

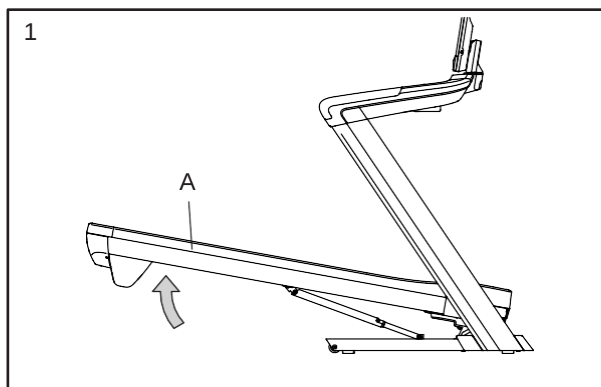
Kai suderinamas širdies ritmo matuoklis yra įjungtas ir perjungtas į poravimo režimą, konsolė automatiškai prisijungs prie jo. Kai bus aptiktas jūsų širdies ritmas, jis bus rodomas ekrane.

KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI „ BĖGIMO TAKELĮ

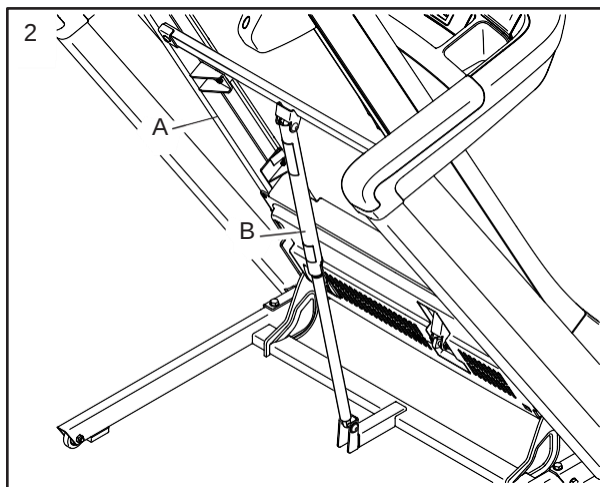
KAIP SULANKSTYTI BĖGIMO TAKELĮ

Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami bėgimo takelį nustatykite nuolydį į 0 %. Tada išimkite raktą ir ištraukite maitinimo laidą. **[SPĖJIMAS: Norėdami pakelti, nuleisti arba perkelti bėgimo takelį, turite gebėti saugiai pakelti 45 svarų (20 kg) svorį.]**

1. Tvirtai laikykite metalinį rėmą (A) toje vietoje, kur nurodyta rodykle žemiau. **[SPĖJIMAS: Nelaikykite rėmo už plastikinių kojų atramų. Sulenkite kojas ir laikykite nugarą tiesiai.]**



2. Pakelkite rėmą (A), kol laikymo fikсаторius (B) užsifikсуos laikymo padėtyje. **DĖMESIO: Įsitikinkite, kad laikymo fikсаторius užsifikсavo.**

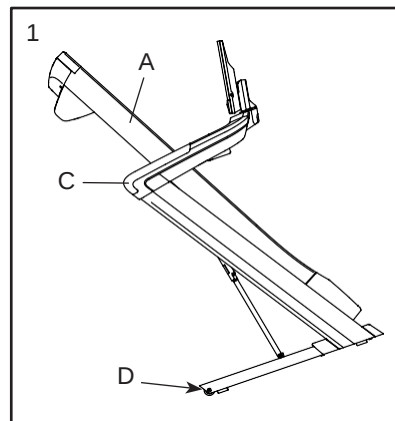


Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, po bėgimo takeliu padėkite kilimėlį. Bėgimo takelį laikykite nuo tiesioginių saulės spindulių. Bėgimo takelio nelaikykite laikymo padėtyje, kai temperatūra viršija 85 °F (30 °C).

KAIP PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ

Prieš perkeldami bėgimo takelį, sulankstykite jį kaip parodyta kairėje. **[SPĖJIMAS: Įsitikinkite, kad laikymo fikсаторius yra užfikсuotas. Bėgimo takelį perkelti reikia dviejų žmonių. Imkitės visų būtinų priemonių, kad nepažeistumėte grindų.]**

1. Laikykite rėmas (A) ir vieną iš turėklų (C) ir vieną koją atremkite į ratą (D).



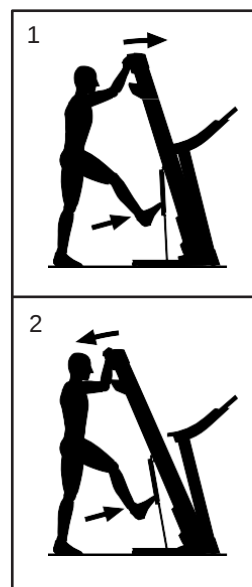
2. Traukite atgal už turėklo (C), kol bėgimo takelis pradės ridentis ant ratų (D), ir atsargiai

atsargiai perkeldami į norimą vietą. **ATSARGIAI: Neperkelkite bėgimo takelio jo neatsilenkus atgal, netraukite už rėmo ir neperkelkite bėgimo takelio per nelygų paviršių.**

3. Vieną koją pastatykite ant rato (D) ir atsargiai nuleiskite bėgimo takelį.

KAIP NULEIST BĖGIMO TAKELĮ NAUDOJIMUI

1. Stumkite rėmo viršutinį galą į priekį ir tuo pačiu metu kojomis švelniai paspauskite laikymo fikсatoriaus viršutinę dalį.
2. Spausdami laikymo fikсatorių koją, patraukite rėmo viršutinį galą link savęs.
3. Žengite atgal ir leiskite rėmui nusileisti ant grindų.



PRIEŽIŪRA IR „TRIKČIŲ ŠALINIMAS

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi siekiant užtikrinti optimalų veikimą ir sumažinti nusidėvėjimą. Kiekvieną kartą prieš naudodami bėgimo takelį, patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis.

Susidėvėjusias dalis nedelsiant pakeiskite.

Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.

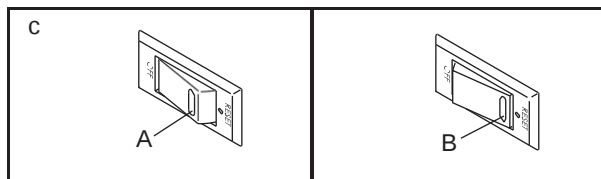
Reguliariai valykite bėgimo takelį ir laikykite bėgimo juostą švarią ir sausą. Pirmiausia **išjunkite maitinimo jungiklį ir ištraukite maitinimo laidą iš rozetės**. Nuvalykite bėgimo takelio išorines dalis drėgnu skudurėliu ir nedideliu kiekiu švelnaus muilo. **SVARBU: Nelaistykite skysčių tiesiai ant bėgimo takelio. Kad nesugadintumėte konsolės, nelaistykite jos skysčiais.** Tada bėgimo takelį gerai nusauskite minkštu rankšluosčiu.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Daugumą bėgimo takelio problemų galima išspręsti atlikus toliau nurodytus paprastus veiksmus. Raskite atitinkamą simptomą ir atlikite nurodytus veiksmus. Jei reikia papildomos reikia pagalbos, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje.

SIMPTOMAS: Įrenginys neįsijungia

- Jei reikia prailginimo laido, naudokite tik 3 laidų, 14 kalibro (2 mm²) laidą, kurio ilgis neviršija 5 pėdų (1,5 m).
- Prijungus maitinimo laidą, įsitikinkite, kad raktas yra įkištas į konsolę.
- Patikrinkite maitinimo jungiklį, esantį ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido. Jei jungiklis išsikišęs, kaip parodyta (A), jis yra išsijungęs. Norėdami iš naujo įjungti maitinimo jungiklį, palaukite penkias minutes ir tada vėl įspauskite jungiklį (B).



SIMPTOMAS: Naudojimo metu maitinimas išsijungia

- Patikrinkite maitinimo jungiklį (žr. paveikslėlį c kairėje). Jei jungiklis yra išsijungęs, palaukite penkias minutes ir tada vėl įspauskite jungiklį.
- Įsitikinkite, kad maitinimo laidas yra prijungtas. Jei maitinimo laidas yra prijungtas, atjunkite jį, palaukite penkias minutes ir vėl prijunkite.
- Išimkite raktą iš konsolės ir įdėkite jį atgal.
- Jei bėgimo takelis vis dar neveikia, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

SIMPTOMAS: Bėgimo takelio nuolydis nesikeičia tinkamai

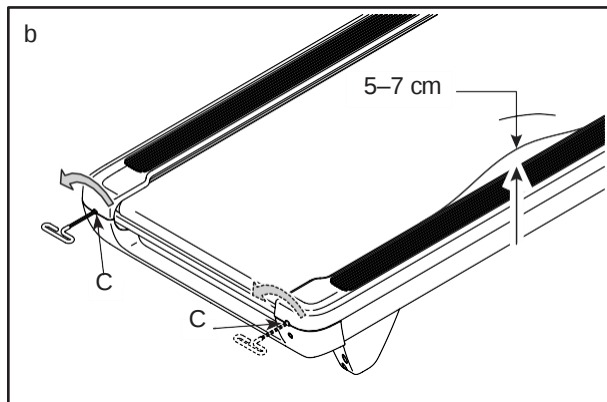
- Kalibruokite nuolydžio sistemą, žr. 24 puslapio 7 punktą.

SIMPTOMAS: Bėgimo takelis nesijungia prie belaidžio tinklo

- Patikrinkite, ar konsolės belaidžio ryšio nustatymai yra teisingi (žr. 24 puslapį).
- Patikrinkite, ar belaidžio tinklo nustatymai yra teisingi.
- Jei vis dar turite klausimų, apsilankykite my.iFIT.com.

SIMPTOMAS: Vaikščiojimo juosta sulėtėja, kai ant jos einama

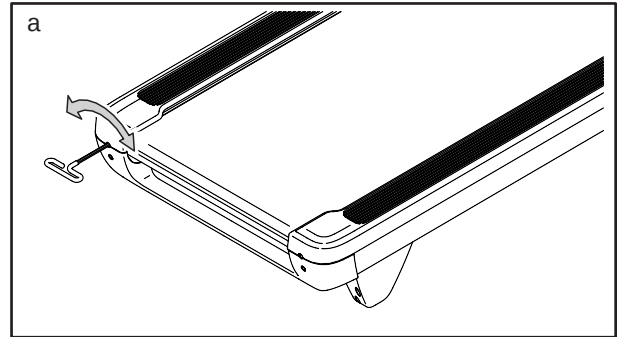
- a. Jei reikia prailginimo laido, naudokite tik 3 laidų, 14 kalibro (2 mm²) laidą, kuris nėra ilgesnis kaip 5 pėdos (1,5 m).
- b. Jei vaikščiojimo juosta yra pernelyg įtempta, bėgimo takelio veikimas gali pablogėti, o vaikščiojimo juosta gali būti pažeista. Išimkite raktą ir **IŠJUNKITE MAITINIMO LAIDĄ**. Naudodami šešiakampį raktą, pasukite abu laisvojo ritinio varžtus (C) prieš laikrodžio rodyklę 1/4 apsisukimo. Kai vaikščiojimo juosta yra tinkamai įtempta, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną vaikščiojimo juostos kraštą 2–3 coliais (5–7 cm) nuo vaikščiojimo platformos. **Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo juosta liktų centruota.** Tada prijunkite maitinimo laidą, įdėkite raktą ir vaikščiojimo takelyje vaikščiojite ant bėgimo takelio keletą minučių. Kartokite, kol vaikščiojimo juosta bus tinkamai įtempta.



- c. Jūsų bėgimo takelis turi vaikščiojimo juostą, padengtą aukštos kokybės tepaline. **SVARBU: Niekada nenaudokite silikono purškalo ar kitų medžiagų ant vaikščiojimo juostos ar vaikščiojimo platformos, jei to nepatarė įgaliotas serviso atstovas. Tokios medžiagos gali sugadinti vaikščiojimo juostą ir sukelti pernelyg greitą nus** Jei įtariate, kad vaikščiojimo juostai reikia daugiau tepalinės medžiagos, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje.
- d. Jei vaikščiojimo juosta vis tiek lėtėja, kai ant jos einate, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršutinę dalį.

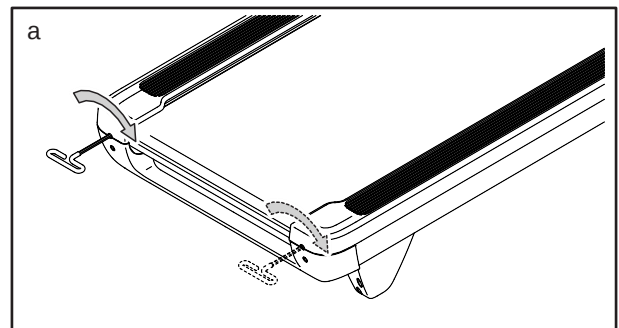
SIMPTOMAS: Vaikščiojimo juosta yra nesubalansuota

- a. Pirmiausia išimkite raktą ir **IŠJUNKITE MAITINIMO LAIDĄ**. Jei vaikščiojimo juosta pasislinko į kairę, šešiakampiu raktu pasukite kairįjį laisvojo rato varžtą pagal laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo; **jei vaikščiojimo juosta pasislinko į dešinę**, pasukite kairįjį laisvojo rato varžtą prieš laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo. **Būkite atsargūs, kad neperveržtumėte vaikščiojimo juostos.** Tada prijunkite maitinimo laidą, įdėkite raktą ir vaikščiojite ant bėgimo takelio keletą minučių. Kartokite, kol vaikščiojimo juosta bus centruota.



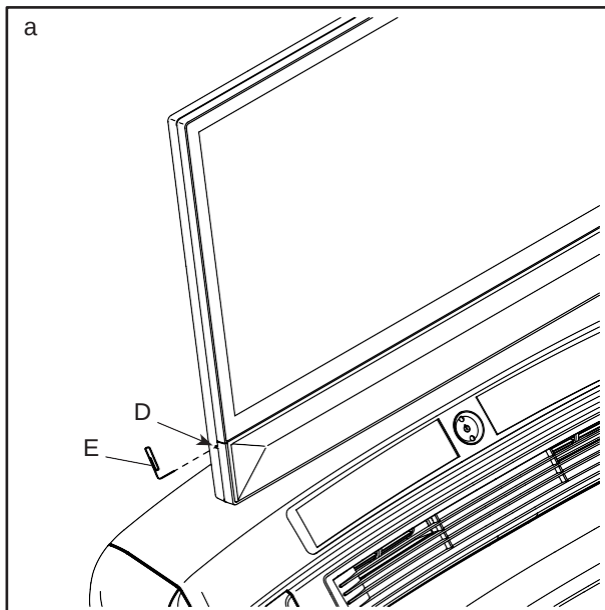
SIMPTOMAS: Vaikščiojimo juosta slysta, kai ant jos einama

- a. Pirmiausia išimkite raktą ir **IŠJUNKITE MAITINIMO LAIDĄ**. Naudodami šešiakampį raktą, pasukite abu laisvojo ritinio varžtus pagal laikrodžio rodyklę 1/4 apsisukimo. Kai vaikščiojimo juosta yra tinkamai įtempta, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną vaikščiojimo juostos kraštą 2–3 coliais (5–7 cm) nuo vaikščiojimo platformos. **Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo juosta liktų centre.** Tada prijunkite maitinimo laidą, įdėkite raktą ir vaikščiojite ant bėgimo takelio keletą minučių. Kartokite, kol vaikščiojimo juosta bus tinkamai įtempta.



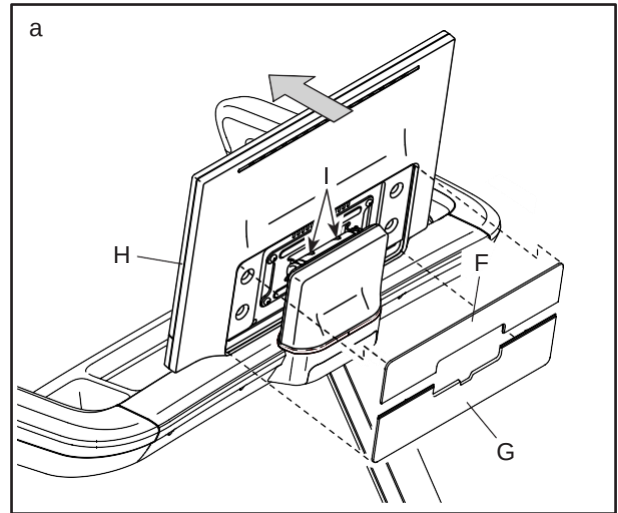
SIMPTOMAS: Konsolės ekranai neveikia tinkamai

- a. Jei konsolė neįsijungia tinkamai arba jei konsolė užstringa ir nereaguoja, atstatykite konsolės gamyklinius nustatymus. **SVARBU: Tai padaryti ištrins visus jūsų nustatytus konsolės parametrus. Konsolės atstatymui reikia dviejų žmonių.** Pirmiausia, perjunkite maitinimo jungiklį į išjungtą padėtį. Tada suraskite nurodytą mažą atidarymo angą (D) kairėje konsolės pusėje. Naudodami sulenktą segtuvą (E), paspauskite ir laikykite nuspaudę mažą mygtuką angos viduje, o antrasis asmuo turi paspausti maitinimo jungiklį į įjungimo/atstatymo padėtį. Laikykite mygtuką angos viduje, kol konsolė įsijungs. Kai atstatymo operacija bus baigta, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei taip neatsitinka, išjunkite bėgimo takelį maitinimo jungikliu ir vėl įjunkite. Kai konsolė įsijungs, patikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų (žr. 6 žingsnį 24 puslapyje). **Pastaba: gali praeiti šiek tiek laiko, kol konsolė bus paruošta naudoti.**



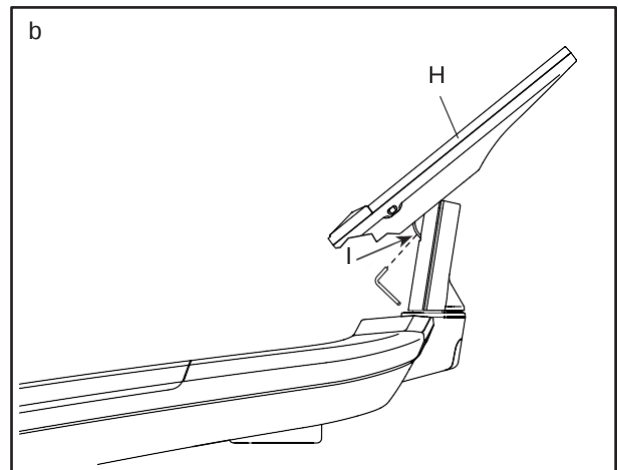
SIMPTOMAS: Konsolė nesilaiko vietoje, kai yra pakreipta į viršų ir į apačią

- 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 viršutinę dalį (H) rodyklės nurodyta kryptimi ir vienu iš priedamų šešiakampių raktų šiek tiek priveržkite du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I).

- b. Pakreipkite konsolę (H) į parodytoje padėtyje ir šešiakampiu raktu šiek tiek priveržkite du nurodytus M6 x 15 mm varžtus (I), kol į viršų ir konsolės judėjimas žemyn nebejaučiamas laisvas. Tada žiūrėkite į viršutinį brėžinį ir vėl pritvirtinkite apatinį konsolės dangtelį (G), o po to viršutinį konsolės dangtelį (F).



PATARIMAI DĖL „PRATIMŲ“

ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kokią kitą treniruočių programą, pasikonsultuokite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba turintiems sveikatos problemų.

Šios gairės padės jums supianuoti treniruočių programą. Išsamią informaciją apie pratimus rasite patikimoje knygoje arba pasikonsultuokite su savo gydytoju. Atminkite, kad norint pasiekti gerų rezultatų, būtina tinkamai maitintis ir pakankamai ilsėtis.

PRATIMŲ INTENSIVUMAS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, tinkamas pratimų intensyvumas yra raktas į rezultatus. Tinkamą intensyvumo lygį galite nustatyti pagal savo širdies ritmą. Toliau pateiktoje lentelėje nurodyti rekomenduojami širdies ritmai 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 suraskite savo amžių (amžius apvalinamas iki artimiausio dešimties metų skaičiaus). Trys skaičiai virš jūsų amžiaus nurodo jūsų „treniruočių zoną“. Mažiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis riebalams deginti, vidurinis skaičius yra širdies susitraukimų dažnis maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis aerobiniams pratimams.

Riebalų deginimas — norint efektyviai deginti riebalus, reikia ilgą laiką mankštintis nedideliu intensyvumu. Pirmąsias mankštos minutes organizmas energijai naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po kelių minučių organizmas pradeda naudoti energijai riebalų kalorijas. Jei norite deginti riebalus, reguliuokite mankštos intensyvumą, kol širdies ritmas bus artimas mažiausiam skaičiui jūsų treniruočių zonoje. treniruočių zonos vidurys. Norėdami deginti riebalus maksimaliai, treniruokitės, kai širdies ritmas yra artimas treniruočių zonos vidurkiui.

Aerobiniai pratimai — jei jūsų tikslas yra stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, t. y. veiklą, kuriai reikia didelio kiekio deguonies ilgesnį laiką. Aerobiniams pratimams atlikite pratimus tokio intensyvumo, kol jūsų širdies ritmas bus artimas didžiausiam jūsų treniruočių zonos skaičiui.

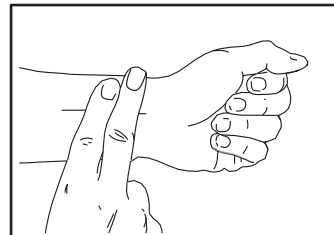
KAIP MATUOTI ŠIRDIES RYŠIO

Norėdami išmatuoti širdies ritmą, treniruokitės mažiausiai keturias minutes.

Tada nustokite sportuoti ir padėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta paveikslėlyje.

Širdies plakimo skaičių ir padauginkite iš

rezultatą iš 10, kad nustatytumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei per šešias sekundes suskaičiavote 14 širdies plakimų, jūsų širdies ritmas yra 140 plakimų per minutę.



TRENIRUOTĖS REKOMENDACIJOS

Apšilimas — pradėkite nuo 5–10 minučių trukmės tempimo ir lengvų pratimų. Apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, paruošdamas kūną pratimams.

Treniruotės zona — treniruokitės 20–30 minučių, išlaikydami širdies ritmą treniruotės zonoje. (Pirmąsias kelias treniruočių savaites širdies ritmo treniruotės zonoje nelaikykite ilgiau nei 20 minučių.) Treniruotės metu kvėpuokite reguliariai ir giliai, niekada nekvėpuokite.

Atsipalaidavimas — baigti 5–10 minučių trukmės tempimo pratimais. Tempimas padidina raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruotės.

PATIRTIS

Norėdami išlaikyti ar pagerinti savo fizinę būklę, atlikite tris treniruotes per savaitę, tarp treniruočių palikdami bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių treniruočių, jei norite, galite atlikti iki penkių treniruočių per savaitę. Atminkite, kad sėkmės raktas yra reguliarius ir malonus fizinis aktyvumas kasdieniame gyvenime.

REKOMENDUOJAMI STREČINGO PRATIMAI

Teisinga kelių pagrindinių tempimo pratimų forma parodyta dešinėje. Tempkite lėtai, niekada nesusužinkinėkite.

1. Pirštų palietimas

Stovėkite šiek tiek sulenkę kelius ir lėtai lenkiamės į priekį iš klubų. Leiskite nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kai pasiekiate pirštų galiukus, kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempimai: Kojų raumenys, kelio užpakalinė dalis ir nugara.

2. Kojų raumenų tempimas

Atsisėskite, vieną koją ištieskite. Priešingos kojos pėdą atlenkite į save ir atremkite ją į ištiesintos kojos vidinį šlaunies raumenį. Pasiekiate pirštus kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempia: šlaunies raumenys, apatinė nugaros dalis ir kirkšnis.

3. Blauzdos/Achilo raumenų tempimas

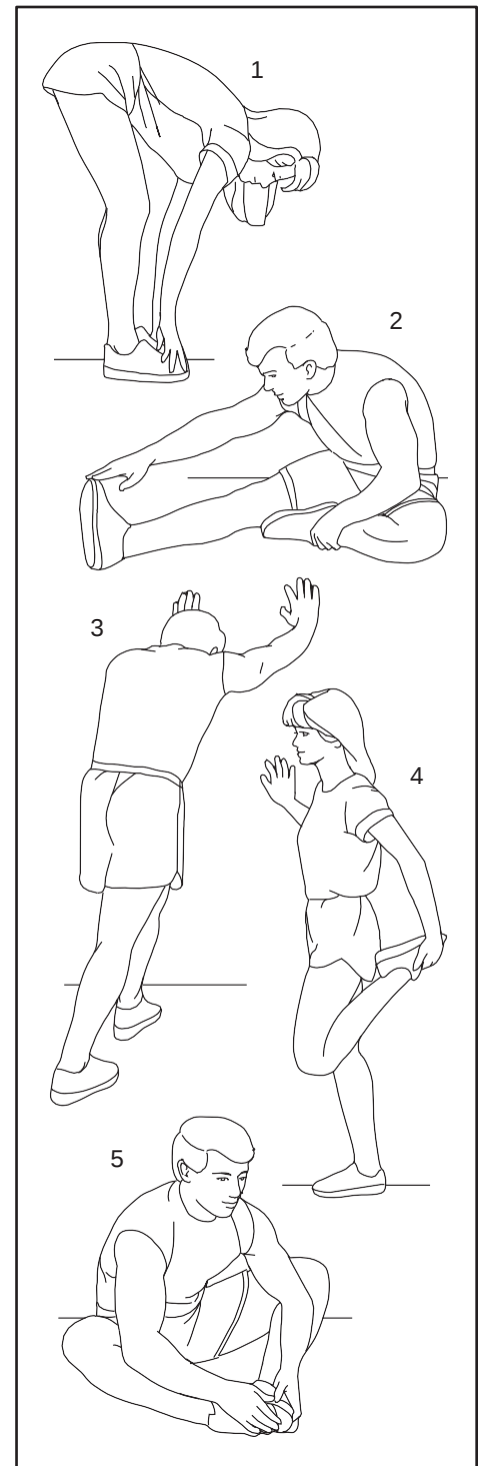
Vieną koją pastatykite priešais kitą, pasilenkite į priekį ir rankas padėkite ant sienos. Atgalinė koja turi būti tiesi, pėda ant grindų. Sulenkite priekines kojas, pasilenkite į priekį ir klubus pastumkite link sienos. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Norėdami labiau ištempti Achilo sausgysles, sulenkite ir atgalinę koją. Tempia: blauzdos, Achilo sausgysles ir kulkšnis.

4. Keturgalvio raumens tempimas

Viena ranka atsiremkite į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, o kita ranka paimkite vieną koją. Kulną pritraukite kuo arčiau sėdmenų. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempia: keturgalviai raumenys ir klubų raumenys.

5. Vidinių šlaunų raumenų tempimas

Sėdėkite su pėdomis kartu ir keliais į išorę. Traukite pėdas į kirkšnių sritį kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempia: keturgalvės raumenis ir klubų raumenis.



DALIES SĄRAŠAS

Modelio Nr. NTL17125-INT.0 R0824A

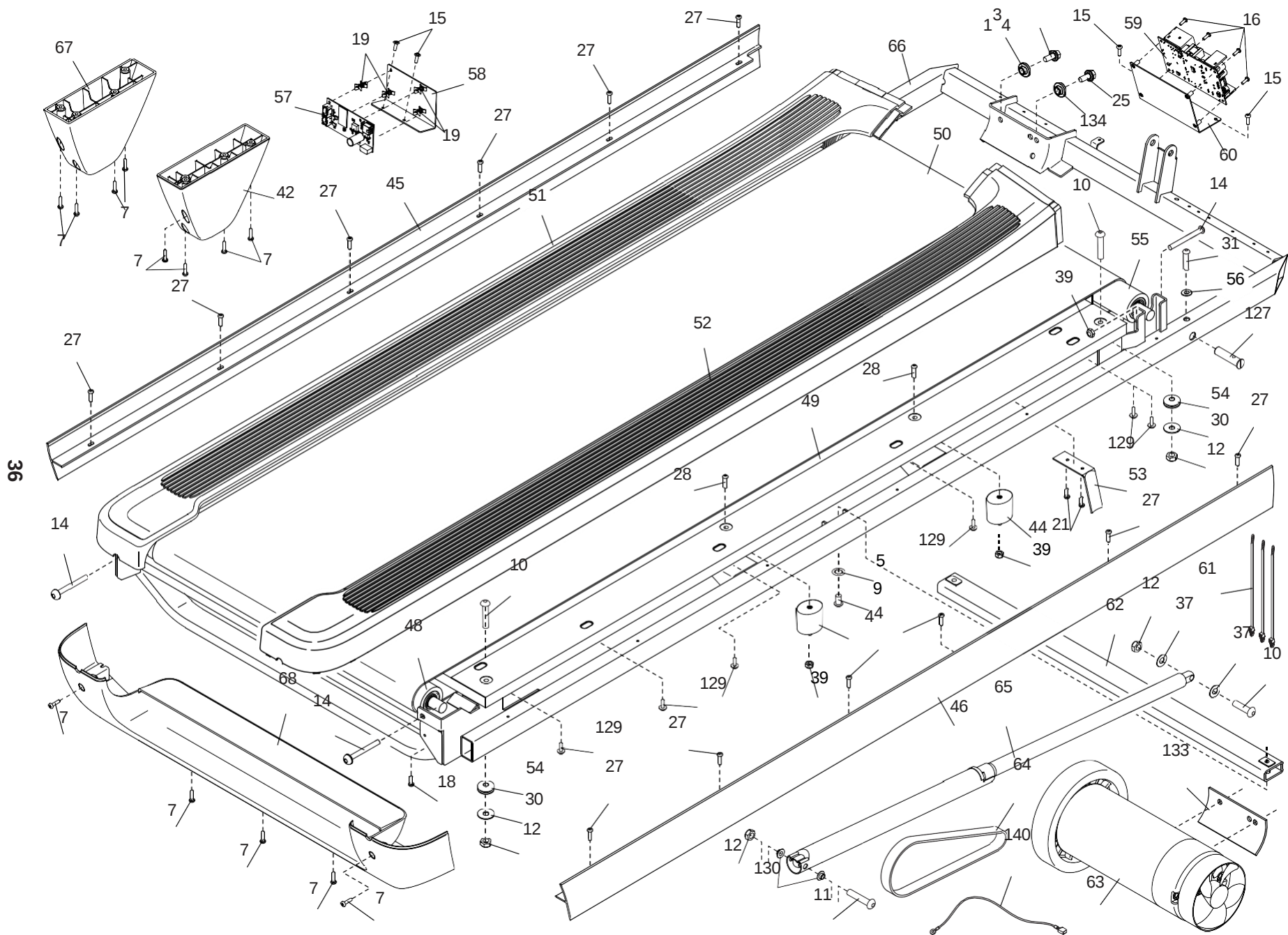
Raktas Nr.	K	Aprašymas	Raktų numeris	Kiekis	Aprašymas
1	8	3/8" x 3/4" varžtas	51	1	Kairė kojų atrama
2	5	M4 x 10 mm varžtas	5	1	Dešinioji kojų atrama
3	1	Žemės varžtas	5	2	Diržo kreipiamasis
4	2	M4 x 16 mm varžtas	54	4	Guminė pagalvėlė
5	2	5/16" žvaigždės formos poveržlė	5	1	Pavaros ritinėlis
6	4	5/16" x 3/4" varžtas	56	2	9/32" plastikinė įvorė
7	67	#8 x 3/4" varžtas	5	1	Nuožulnios galios plokštė
8	1	3/8" žvaigždės formos poveržlė	5	1	Maitinimo plokštės laikiklis
9	2	5/16" x 1" varžtas	5	1	Maitinimo šaltinis
1	5	5/16" x 1 3/4" varžtas	6	1	Maitinimo blokas
1	1	5/16" x 2 1/4" varžtas	6	3	Kabelio tvirtinimo juosta
1	6	5/16" veržlė	6	1	Užrakto skersinis
1	8	#8 x 3/4" Tek varžtas	6	1	Variklis
1	3	1/4" x 2 1/2" varžtas	6	1	Variklio diržas
1	1	#8 x 1/2" varžtas	65	1	Laikymo fiksatorius
16	8	M3 x 12 mm varžtas	6	1	Rėmas
1	1	3/8" x 1 1/2" varžtas	67	1	Kairė galinė koja
1	2	#8 x 5/8" plokščia galvutė varžtas	6	1	Galinis galinis dangtelis
1	4	Plastikinis atraminis strypas	6	1	Variklio gaubtas
2	1	3/8" x 1 3/4" varžtas	7	1	Pasviręs rėmas
21	4	#8 diržo kreipiamojo varžtas	7	1	Nuolydžio variklis
2	6	#8 x 3/4" plokščios galvutės varžtas	7	2	Rėmo tarpiklis
2	4	M6 x 15 mm varžtas	7	2	Nuolydžio variklio tarpiklis
2	4	M6 x 20 mm varžtas	74	1	Valdiklis
25	2	5/16" variklio varžtas	7	1	Pivot plokštė
2	2	3/8" x 1 3/8" varžtas	76	1	Regulatoriaus laikiklis
27	1	#8 x 3/4" sraigtinis varžtas	7	8	Ventiliatoriaus varžtas
2	4	1/4" x 1" varžtas	7	1	Maitinimo laidas
29	2	3/8" x 1 1/8" varžtas	7	1	Variklio įžeminimo laidas
3	4	5/16" plokščia poveržlė	8	1	Plokštė
3	2	1/4" x 1 1/4" varžtas	8	1	Grommet
32	2	#8 Plovimo mašina	82	1	Priekinė apsauga
3	1	#8 x 5/8" plokščios galvutės varžtai	8	1	Kairės rankenos dangtelis
3	1	1" plastikinė poveržlė	8	1	Dešinioji turėklo danga
3	1	Valdiklio laikiklis	8	1	Kairės rankenos išorinis dangtis
3	2	1/2" plastikinė poveržlė	8	1	Dešinioji turėklo išorinė danga
3	4	3/8" stūmoklinė poveržlė	8	1	Kairysis vidinis turėklo dangtelis
38	4	3/8" veržlė	8	1	Dešinioji vidinė turėklo danga
39	5	1/4 colio veržlė	89	1	Padėklas
40	4	3/8" x 2 3/4" varžtas	90	1	Turėklo rėmas
4	1	M30 veržlė	91	1	Turėklo viela
4	1	Dešinė galinė pėda	9	1	Vertikalus vielinis
4	4	3/8" plastikinė įvorė	93	1	Kairė vertikali
4	4	Platformos pagalvėlė	9	1	Dešinė vertikali
4	1	Kairė rėmo danga	95	1	Kairioji vertikali danga
4	1	Dešinioji rėmo dangtis	9	1	Dešinioji vertikali dalies danga
47	2	3/8" fiksavimo veržlė	97	1	Kairysis pagrindo dangtelis
4	1	Pagalbinis ritinėlis	9	1	Dešinioji pagrindo danga
49	1	Vaikščiojimo platforma	9	1	Grybų tvirtinimo elementas
50	1	Vaikščiojimo diržas	1	4	Pagrindo pagalvėlė

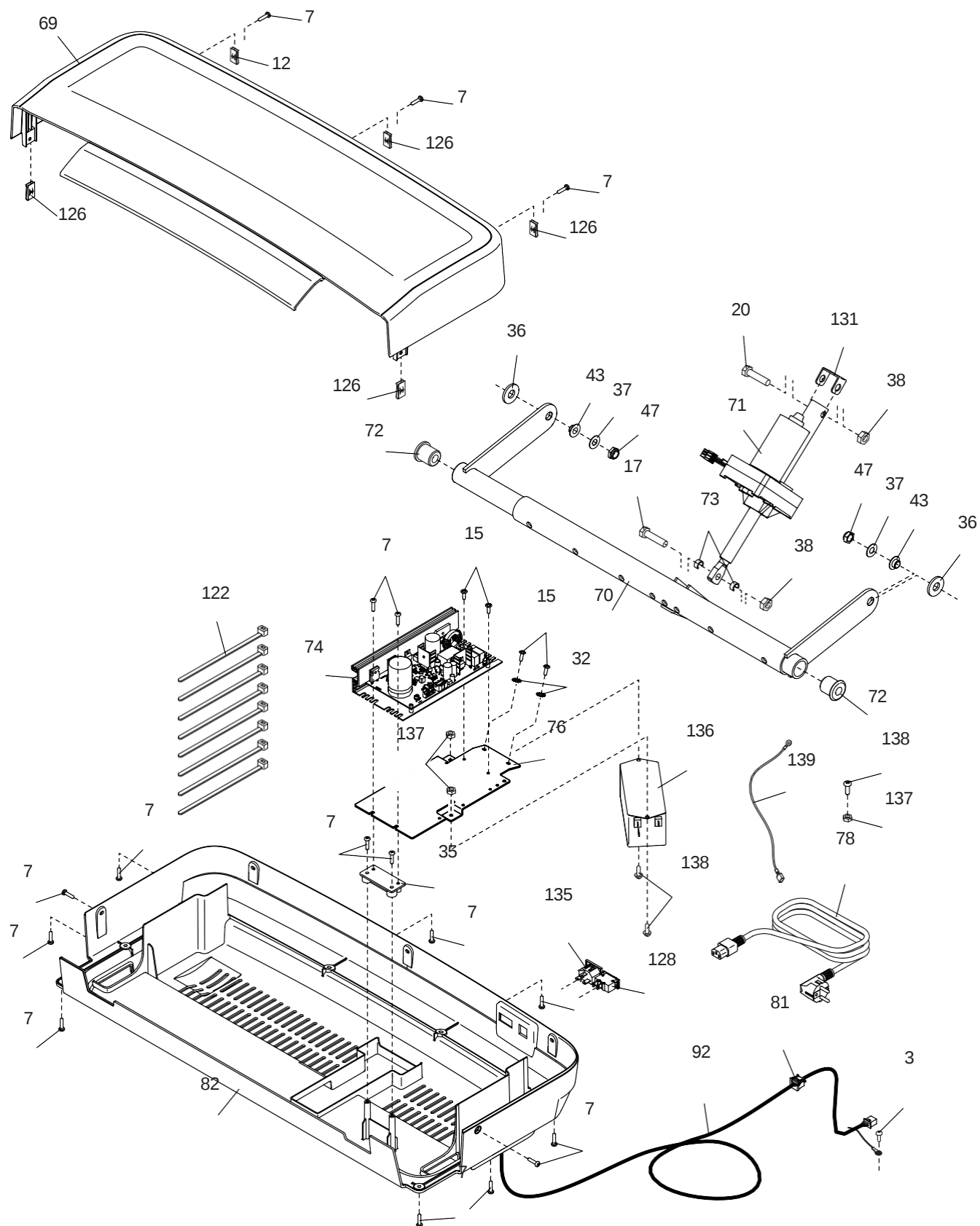
Raktų skaičius	Kieki s	Aprašymas	Raktų skaičius	Kiek.	Aprašymas
101	1	Pagrindas	12	8	Vielos raištis
10	1	Didelis balnelio laikiklis	1	2	Ekrano įžeminimo laidas
1	2	Ratai	1	2	Kairės rankenos dangtelio laikiklis
10	1	Viršutinis ekrano dangtelis	125	2	Dešiniojo turėklo dangčio laikiklis
1	1	Apatinis ekrano dangtelis	1	5	Spaustukas
10	1	Ekranas	127	2	1/2 colio kaištis
10	1	Ekrano galinė plokštė	1	1	Maitinimo jungiklis
1	1	Mažas balnelio laikiklis	1	1	#8 x 5/8" varžtas su plokščia galvute
10	1	Pivot dangtelis	130	4	5/16 colio įvorė
11	1	Pivot galinis dangtelis	13	1	U formos laikiklis
1	1	Priekinis dangtelis su šarnyru	13	4	#8 x 5/8" varžtas
1	2	Ventiliatorius	133	1	Variklio izoliatorius
1	1	Metalinis tarpiklis	134	2	Variklio įvorė
1	1	Plastikinis tarpiklis	135	1	Dėklas
1	1	Kairysis šarnyro dangtelis	1	1	Filtrai
116	1	Dešiniojo šarnyro dangtelis	13	3	#8 veržlė
117	1	Pivot laikiklis	138	3	#8 x 1/2" varžtas
11	1	Prieigos dangtelis	13	1	Filtro įžeminimo laidas
1	1	Valdymo bazė	*	–	Surinkimo/reguliuojamasis įrankių rinkinys
1	1	Pagrindinis valdymas	*	–	Vartotojo vadovas
121	1	Raktas/klipas			

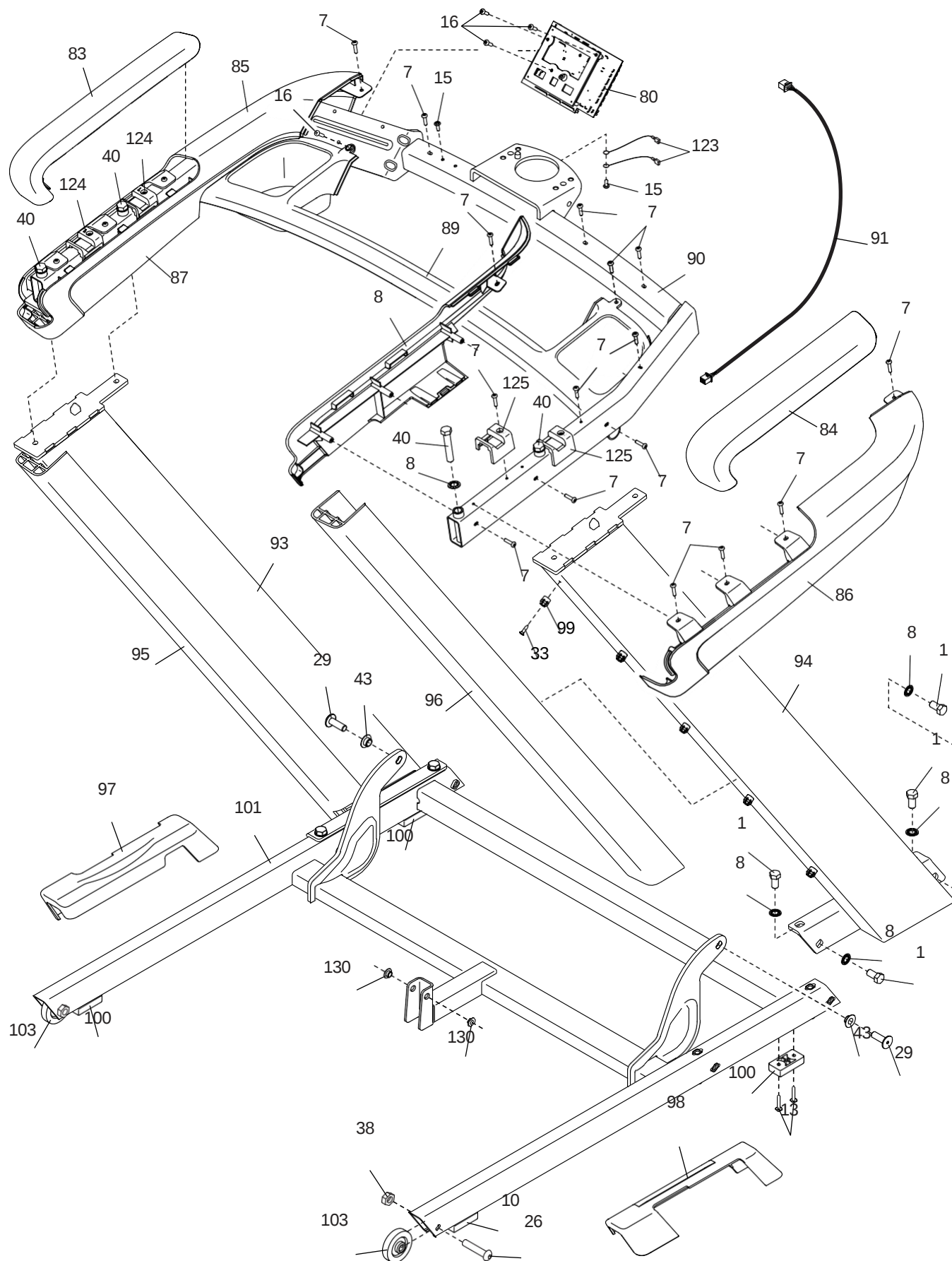
Pastaba: Specifikacijos gali būti keičiamos be išankstinio įspėjimo. Informaciją apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo galiniame viršelyje. *Šios dalys nėra pavaizduotos.

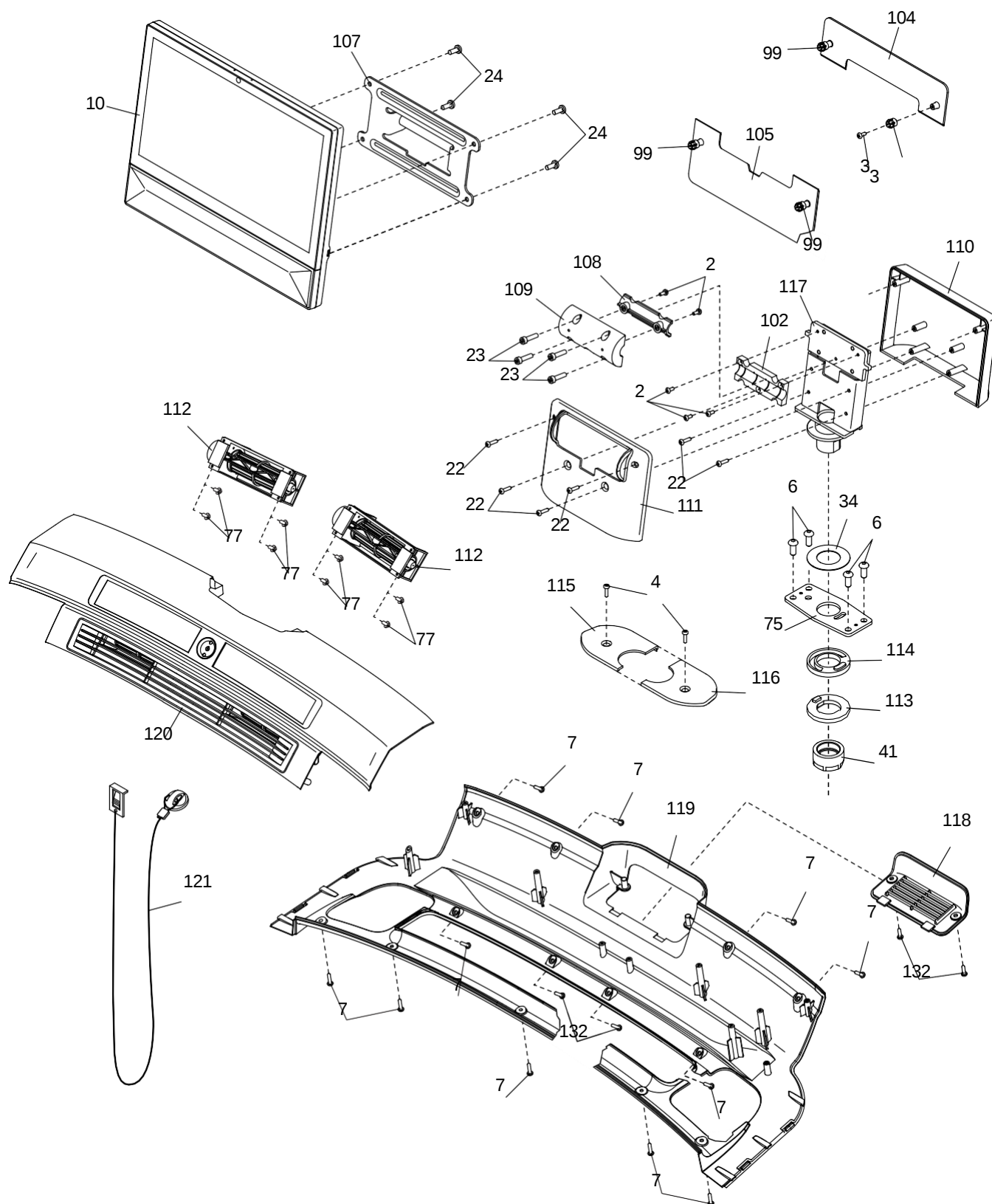
IŠSKIRTAS BRĖŽINYS A

Modelio Nr. NTL.17125-INT.0 R0824A









PAKEITIMŲ DETALIŲ UŽSAKYMAS

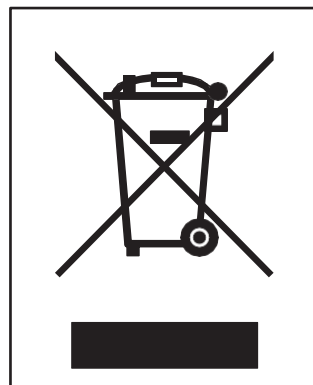
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje. Kad galėtume Jums padėti, susisiekdami su mumis pasiruoškite pateikti šią informaciją:

- produkto modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)
- produkto pavadinimą (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)
- atsarginės dalies (-ių) raktų numerį ir aprašymą (žr. DALIŲ SĄRAŠĄ ir IŠARDYTĄ BRĖŽINĮ šio vadovo gale)

INFORMACIJA APIE PERDIRBIMĄ

Šio elektroninio produkto negalima išmesti su komunalinėmis atliekomis. Siekiant išsaugoti aplinką, šis produktas turi būti perdirbtas pagal galiojančius teisės aktus.

Prašome naudotis jūsų vietovėje esančiomis perdirbimo įstaigomis, kurios yra įgaliotos surinkti šio tipo atliekas. Taip padėsite tausoti gamtos išteklius ir gerinti Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei norite gauti daugiau informacijos apie saugius ir tinkamus atliekų šalinimo būdus, kreipkitės į savo vietos savivaldybę arba įstaigą, kurioje įsigijote šį produktą.



JK/ES ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTL17125-INT yra MP16-Xenon-C arba MP16-Xenon-V planšetinis kompiuteris.

Šiuo dokumentu „iFIT Health & Fitness“ patvirtina, kad radijo įrangos tipas MP16-Xenon-C arba MP16-Xenon-V atitinka Direktyvos 2014/53/ES ir Radijo įrangos reglamento 2017 reikalavimus.

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

Ši atitikties deklaracija išduodama gamintojo atsakomybe.

Deklaracijos objektas: FCCID OMC453084 arba OMC453584V – transliavimo dažnių juostos ir didžiausia EIRP galia: 2,4 G WIFI: 25,02 dBm; 5G WIFI: 22,89 dBm; 2,4 G BT: 10,12 dBm.

Veikimas 5,15–5,35 GHz dažnių juostoje leidžiamas tik patalpose šiuose 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 –

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

Atstovas Jungtinėje Karalystėje: ICON 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



Dalis Nr. 454899 R0824A

Spausdinta Kinijoje © 2024 iFIT Inc.