

**ALTER G<sup>®</sup>**



**Lámhleabhar Úsáideora**  
**Táirge Treadmill<sup>®</sup> Frith-Domhantarraingt Sraith Fit**

Clúdaíonn an lámhleabhar seo nósanna imeachta oibríochta don táirge AlterG seo a leanas:

Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a Fheistiú

Cóipcheart © 2019 le AlterG, Inc. Gach ceart ar cosaint.

**Nóta:** Úsáidtear an tsiombail seo a leanas ar fud an lámhleabhair seo chun aird a dhíriú ar Rabhaidh, Rabhadh nó nósanna imeachta oibríochta a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm go díreach ar oibriú sábháilte an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Léigh agus tuig na treoracha agus na ráitis seo sula n-oibríonn tú an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt.



Rabhadh. Ráiteas rabhaidh nó nós imeachta oibríochta a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm go díreach ar oibriú sábháilte an treadmill.

**RoHS** Táirge comhlíontach



Is trádmharcanna cláraithe sna Stáit Aontaithe iad AlterG, Inc., AlterG agus Anti-Gravity Treadmill.

Trádmharc cláraithe de chuid DuPont Corporation is ea Neoprene.

Trádmharc cláraithe de chuid Polar Electro, Inc.

Trádmharc cláraithe de chuid Klear Screen is ea Fiontair Meridrew.

## Clár ábhair

|  |    |
|--|----|
| Freagracht an Úinéara .....  | 5  |
| Faisnéis Teagmhála AlterG .....  | 6  |
| Tásca agus Contraindications le húsáid .....   | 7  |
| Ráiteas faoi Úsáid Beartaithe .....  | 7  |
| Tásca le haghaidh Úsáide .....   | 7  |
| Réamhchúraimí le Úsáid .....   | 7  |
| Contraindications le húsáid .....  | 7  |
| Sábháilteacht: Rabhaidh agus Rabhadh .....   | 8  |
| Réamhrá .....  | 11 |
| Dul i gcomhairle le Lia .....  | 11 |
| An Tábhacht a bhaineann le Téamh agus Fuarú .....                                    | 11 |
| Socrú agus Suiteáil .....  | 12 |
| Riachtanais Leictreacha .....  | 12 |
| Ceanglais Bhunúsacha .....   | 12 |
| Riachtanais Suíomh .....   | 12 |
| Sonraíochtaí Suiteálacha AlterG FIT agus Trí Fhrith-Domhantarraingt Treadmill® ..... | 13 |
| Do Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a Iompar .....                             | 13 |
| Comhphárteanna Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt .....                          | 14 |
| Oibríocht .....  | 15 |
| Cumhacht ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt .....                          | 15 |
| An Úsáideoir a Dhaingniú sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt .....               | 15 |
| Seisiún Workout a Thosú agus a Chríochnú .....                                       | 21 |
| An Seisiún Workout a Stopadh .....   | 25 |
| Céim Amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt .....                        | 27 |
| Monatóireacht ar Ráta Croí .....   | 28 |
| Monatóir Ráta Croí .....   | 28 |
| Nósanna Imeachta Eastóscadh Éigeandála .....   | 29 |
| Cásanna Éigeandála .....   | 29 |
| Socruithe Saoráide .....   | 30 |
| Nascleanúint Roghchlár Socruithe .....   | 30 |
| Leagan Amach Taispeána a Choigeartú - GUI Tab .....                                  | 31 |
| Bainistigh Ríomhphoist - GUI Tab .....   | 31 |
| Tacaíocht Tech - Tab Tacaíochta .....  | 33 |
| Aip Atosaigh .....   | 33 |
| PC Múchadh .....   | 34 |
| Meáchan Deic Calabraithe - Cluaisín Seirbhíse .....                                  | 34 |
| Lipéid, Suímh, Léirmhíniú .....  | 35 |
| Cothabháil .....   | 41 |
| Díghalrú .....   | 41 |
| Glanadh agus Cigireacht Ghinearálta .....  | 42 |
| Cothabháil Málaí .....   | 43 |
| Nós Imeachta maidir le Glanadh Málaí le haghaidh Glantacháin .....                   | 45 |
| Aguisín A: Sonraíochtaí Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt .....                 | 49 |
| Aguisín B: Roghanna agus Gabháilais .....  | 50 |
| Aguisín C: Fabhtcheartú .....  | 51 |
| Deisiúcháin .....  | 51 |
| Brú aeir .....   | 51 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Muileann snáithe .....       | 51 |
| Sceitheanna .....            | 51 |
| Earráidí Córais .....        | 51 |
| Aguisín D: Ráiteas EMC ..... | 52 |

## Freagracht an Úinéara

Feidhmeoidh táirge AlterG® Fit Anti-Gravity Treadmill® mar a thuairiscítear sa lámhleabhar seo agus trí lipéid agus / nó cuir isteach a ghabhann leis nuair a dhéantar é a chóimeáil, a oibriú, a chothabháil agus a dheisiú de réir na dtreoracha a chuirtear ar fáil. Caithfear an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a sheiceáil go tréimhsiúil mar a thuairiscítear sa lámhleabhar seo. Níor cheart Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt lochtach a úsáid. Ba chóir páirteanna atá briste, in easnamh, caite go soiléir, a shaobhadh nó a éilliú a athsholáthar láithreach. Má theastaíonn deisiúchán nó athsholáthar den sórt sin, moltar iarraidh ar sheirbhís a dhéanamh chuig AlterG, Inc. Níor cheart an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt, nó aon chuid dá chuid, a dheisiú ach de réir na dtreoracha a sholáthraíonn AlterG, Inc., ionadaithe údaraithe AlterG, Inc., nó pearsanra oilte AlterG, Inc.

Is ar úinéir an táirge seo amháin a bheidh an fhreagracht as aon mhífheidhmiú a eascróidh as úsáid mhíchuí, cothabháil lochtach, deisiú míchuí, damáiste nó athrú ag aon duine seachas ionadaithe údaraithe AlterG, Inc.

Tá sé de fhreagracht ar úinéir / úsáideoir an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt AlterG aon eachtra thromchúiseach a tharla maidir le hoibriú na feiste a thuairisciú do AlterG agus don údarás inniúil atá aitheanta go náisiúnta.

Féadfaidh aon ghníomhaíochtaí cothabhála, deisiúcháin nó modhnú trealaimh neamhúdaraithe an Barántas Táirgí Frith-Domhantarraingt a chur ar neamhní.

## Faisnéis Teagmhála AlterG

Fáiltíonn AlterG roimh d'fhiosrúcháin agus do bharúlacha. Má tá aon cheist nó trácht agat, téigh i dteagmháil lenár bhfoireann seirbhíse agus tacaíochta.

### **Ceanncheathrú, Seirbhís agus Tacaíocht AlterG**

48368 Céide Milmont  
Fremont, CA 94538 US  
+1 510 270-5900  
[www.alterg.com](http://www.alterg.com)

## Tásca agus Contraindications le húsáid

### Ráiteas faoi Úsáid Beartaithe

Soláthraíonn Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt AlterG Fit meáchan coirp an úsáideora i dteannta le gnáthfheidhmeanna treadmill. Ligeann an t-uailú seo d'othair agus do dhaoine aonair cleachtaí seasaimh a dhéanamh, siúl, nó rith le tionchar laghdaithe ar a gcóras mhatánchnámharlaigh.

### Tásca le haghaidh Úsáide

- Aeroiriúnú aeróbach
- Cláir oiriúnaithe spóirt-shonracha
- Rialú agus laghdú meáchain
- Oiliúint gait agus ath-oideachas neuromuscular in othair néareolaíocha
- Neartú agus aeroiriúnú in othair seanliachta
- Athshlánú tar éis gortaithe nó máinliachta ar an gceann is ísle
- Athshlánú tar éis athsholáthar comhpháirteach iomlán

### Réamhchúraimí le Úsáid

- Galar cardashoithíoch nó comhréiteach riospráide
- Asma spreagtha nó angina a fheidhmiú
- Fadhbanna géara agus ainsealacha droma
- Diosca réabtha nó herniated
- Níor bunaíodh sábháilteacht agus éifeachtúlacht i measc na mban torracha
- Níor bunaíodh sábháilteacht agus éifeachtúlacht do dhaoine aonair a bhfuil scór Beart Neamhspleáchais Feidhmiúil 1 nó 2 acu (ag brath ar uaschabhair)
- Ní ghlasann crios muileann snáithe ina áit. Bí cinnte go bhfuil an t-othar seasmhach sula múchfaidh sé an treadmill agus sula dtéann sé amach
- Níl an monatóir ar ráta croí cruinn
- Aon riocht ina bhféadfadh brú méadaithe intraabdominal a bheith ina ábhar imní (mar shampla neamhchoinneálacht fuail, mífheidhm urlár pelvic, atógáil urlár pelvic, nó coinníollacha eile)

### Contraindications le húsáid

- Briseadh éagobhsaí
- Hipotension cardashoithíoch
- Thrombosis vein domhain

## Sábháilteacht: Rabhaidh agus Rabhadh

Sula n-úsáidtear an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt, léigh an lámhleabhar seo le do thoil. Mar theiripeoir fisiceach, traenálaí, nó cliniceoir (oibreoir an táirge), caithfidh tú na gnéithe sábháilteachta agus an comhéadan úsáideora a thuiscint. Teastaíonn uainn go mbeidh eispéireas aclaíochta sábháilte taitneamhach agat féin agus ag do chliant nó othair (úsáideoirí an táirge).



**DANGER: Cás atá contúirteach go luath a sheachaint a mbeidh gortú tromchúiseach nó bás mar thoradh air.**

- Ná athraigh an breiseán leictreach Frith-Domhantarraingt Treadmill. Tagann an treadmill feistithe le corda cumhachta inbhainte le breiseán NEMA 6-20. Ní mór duit asraon gabhdán NEMA 6-20 a bheith agat chun a bheith comhoiriúnach. Caithfidh ionadú an chábla seo chun freastal ar ghabhdáin idirnáisiúnta a chinntiú go bhfuil an cábla deartha chun 220V a iompar ag 20A.
- Ná húsáid aon oiriúnaitheoirí leictreacha. D'fhéadfadh guais turraing leictreach a bheith mar thoradh air sin.
- Téigh i gcomhairle le leictreoir cáilithe sula n-úsáideann tú cordaí síneadh ar bith. D'fhéadfadh cordaí síneadh fada a bheith ina gcúis le titim voltais ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt, rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis leis go n-oibreodh sé go míchuí. Soláthraíonn AlterG corda cumhachta 15 troigh (4.6m).
- Ná oibrigh an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt i dtimpeallachtaí fliuch nó tais.
- Nuair atá sé ábhartha, ná oibrigh an tarchuradóir monatóra ráta croí i gcomhar le beartóir croí leictreach nó feiste den chineál céanna. Féadfaidh an tarchuradóir suaitheadh leictreach a chur faoi deara a d'fhéadfadh cur isteach ar fheidhm luasmhéadair.
- Díphlugáil an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt i gcónaí sula ndéantar é a ghlanadh nó a sheirbhísiú.
- Ná sáith aon chuid den Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt le leacht le linn glantacháin; spraeire nó éadach tais a úsáid. Coinnigh gach leacht ó chomhphárteanna leictreacha. Díphlugáil an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt i gcónaí sula ndéantar é a ghlanadh agus a chothabháil.
- Ba cheart go ndéanfadh teicneoir AlterG údaraithe an tseirbhís. Cuirfidh seirbhís ó theicneoirí AlterG neamhúdaraithe an baránta ar neamhní. Téigh i dteagmháil le AlterG sula ndéanann tú féin nó leictreoir iarracht aon chothabháil a dhéanamh.
- Ná cuir aon leachtanna ar aon chuid den Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt (ach amháin i sealbhóirí an bhuidéil uisce), lena n-áirítear an dromchla reatha Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt.
- Coinnigh an dromchla reatha glan agus tirim i gcónaí.
- Ná déan an sreangú inmheánach ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a dhíphlugáil ná a athrú tar éis a suiteála.



**RABHADH: Staid a d'fhéadfadh a bheith guaiseach a sheachaint a d'fhéadfadh gortú tromchúiseach nó bás a fháil.**

- Caithfidh úsáideoirí dul i gcomhairle lena ndochtúirí agus scrúdú leighis a fháil sula dtosaíonn siad ar aon chlár aclaíochta. Tá sé seo fíor go háirithe má tá aon cheann díobh seo a leanas ag úsáideoirí: stair ghalar croí, brú fola ard, diaibéiteas, galar riospráide ainsealach, colaistéaról ardaithe, má chaitheann siad toitíní, tá siad neamhghníomhach faoi láthair, má tá siad murtallach, nó má tá aon ghalar ainsealach nó fisiceach eile orthu lagú.
- Ní mór d'úsáideoirí stop a fheidhmiú láithreach agus dul i gcomhairle le dochtúir má bhraitheann siad lag, meadhrán, má bhíonn pianta cófra orthu, nausea nó aon comharthaí neamhghnácha eile agus iad ag úsáid an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt.





**ATHRÚ: Staid a d'fhéadfadh a bheith guaiseach a sheachaint a d'fhéadfadh gortú beag nó measartha a bheith mar thoradh air.**

- Úsáid i gcónaí an lanyard sábháilteachta éigeandála a sholáthraíonn an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt. Ba chóir é a ghreamú d'earra éadaigh an úsáideora agus é ag aclaíocht. Is gné thábhachtach í seo ar eagla go dtitfeadh an t-úsáideoir le linn seisiún workout.
- Sula n-oibríonn tú an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt, déan cinnte go bhfuil an mheicníocht glasála don cockpit ag gabháil agus faoi ghlas an bealach ar fad i stanchions a fhrámaíonn an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt. Mura ndéantar amhlaidh d'fhéadfadh go ligfeadh an cockpit dílonnú le linn na hoibríochta, agus d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh don úsáideoir dá bharr.
- An nós imeachta stad éigeandála a léamh, a thuiscint agus a thástáil sula n-úsáidtear é.
- Ná fág leanaí gan mhaoirsiú timpeall an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt.
- Níor bunaíodh sábháilteacht agus éifeachtúlacht i mná torracha. Ba chóir do mhná torracha nó do mhná torracha a d'fhéadfadh a bheith torrach dul i gcomhairle lena ndochtúir sula n-úsáidtear an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt.
- Caithfear an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a úsáid faoi mhaoirseacht oibreora atá oilte i gceart. Níor cheart go ndéanfadh úsáideoir an chleachtaidh Frith-Domhantarraingt Frith-Domhantarraingt tráth ar bith gan mhaoirseacht chúí; fiú má bhí tú oilte roimhe seo maidir le hoibriú ceart na feiste.
- An Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a bhunú agus a oibriú ar dhromchla soladach, cothrom.
- Ná caith éadaí scaoilte nó tarraingthe agus tú ag úsáid an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Ná stóráil aon rud (cosúil le shorts) taobh istigh den mhála Frith-Domhantarraingt Treadmill.
- Sula dtosaíonn tú ar sheisiún workout, déan seiceáil le cinntiú nach bhfuil aon bhruscar taobh istigh den Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt.
- Coinnigh do lámha ar shiúl ón struchtúr mála agus fráma le linn boilscithe chun pinching a sheachaint.
- Coinnigh do lámha ar shiúl ó gach cuid atá ag gluaiseacht.
- Ná bain úsáid as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit má tá meáchan an úsáideora níos lú ná 80lbs (39kg) nó níos mó ná 400lbs. (180kg). Úsáideoirí a mheá níos mó ná 350lbs (159kg) b'fhéidir nach mbeidh siad in ann meáchan a dhéanamh go dtí an 20% iomlán de mheáchan coirp bunaidh.
- Ba chóir a bheith cúramach nuair a théann an t-úsáideoir isteach agus amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt. Níor cheart d'úsáideoirí riamh dul isteach sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt agus an dromchla treadmill ag gluaiseacht. Déan cinnte go bhfuil an maighnéad sábháilteachta stad éigeandála ceangailte leis an treadmill ionas go mbeidh an crios treadmill faoi ghlas agus nach mbogfaidh sé nuair a chasfaidh an t-úsáideoir ar an dromchla. Déan cinnte go gcoinníonn an t-úsáideoir greim ar an cockpit nó na ráillí láimhe nuair is féidir chun tacú lena gcorp.
- Déan cinnte go bhfuil an t-úsáideoir zipáilte go hiomlán isteach sa mhála sula dtosaíonn sé ar an seisiún workout agus go ndéantar an cockpit a choigeartú ag an airde cheart agus a ghlasáil ina áit.
- Déan cinnte go gcaitheann an t-úsáideoir bróga lúthchleasaíochta cearta, mar shampla iad siúd a bhfuil boinn rubair nó ard-tarraingthe orthu. Ná lig bróga le sála nó boinn leathair. Déan cinnte nach bhfuil clocha nó rudaí géara leabaithe i boinn na mbróga.
- Mar is amhlaidh le haon chleachtadh treadmill, déan cinnte go gcuimsíonn an t-úsáideoir céim fuaraithe ag deireadh seisiún workout an úsáideora. Déan cinnte go bhfillfidh siad ar mheáchan iomlán an choirp agus go ndéanfaidh siad aclaíocht go measartha sula stopann siad. Seachain deireadh tobann a chur leis an seisiún workout nó é a stopadh fad is atá an t-úsáideoir ag meáchan coirp laghdaithe nó ag luas ard.

- Ní féidir sábháilteacht agus sláine an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt a choinneáil ach amháin nuair a dhéantar scrúdú rialta ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt le haghaidh damáiste agus caitheamh agus é a dheisiú i gceart. Is é an t-aon fhreagracht ar an úsáideoir / úinéir nó ar oibreoir na saoráide a chinntiú go ndéantar cothabháil rialta. Caithfear comhpháirteanna caite nó millte a athsholáthar láithreach, agus an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a bhaint den tseirbhís go dtí go ndéanfar an deisiúchán. Níor cheart ach déantúsóir a sholáthraítear, nó comhpháirteanna ceadaithe, a úsáid chun an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a chothabháil agus a dheisiú.



**ATHRÚ: Úsáideann AlterG maighnéid Neodimiam chun an mála a choinneáil i bhfeidhm in aice leis an úsáideoir. Is ball de theaghlach maighnéad Rare Earth iad maighnéid neodimiam agus is iad na maighnéid bhuana is cumhachtaí ar domhan. Úsáideann an táirge Fit suas le ceithre mhaighnéad Neodimiam N42 ar gach taobh den mhála. Is féidir le gach ceann de na maighnéid seo a bheith chomh hard le 22 lb. (10kg) fórsa tarringthe agus réimse maighnéadach 13,200 Gauss. Ar ámharaí an tsaoil, titeann an réimse maighnéadach go han-tapa ón maighnéad sa chaoi is go bhfuil an réimse maighnéadach níos lú ná 100 Gauss san iomlán, fad 3 orlach (7.6cm). Moltar a bheith cúramach má tá beartóir croí, caidéal inslin, nó táirgí leictreamaighnéadacha eile in úsáid le linn seisiún laistigh de Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt AlterG. Déan seiceáil i gcónaí le do ghairmí cúraim shláinte sula n-úsáidtear an táirge seo.**

## Réamhrá

### Dul i gcomhairle le Lia

Ba chóir d'aon duine atá ag smaoineamh ar chlár aclaíochta nó méadú ar ghníomhaíocht dul i gcomhairle le dochtúir. Moltar go mór d'úsáideoirí treoir a ndochtúra a leanúint roimh agus le linn clár aclaíochta nó aon mhéadú eile ar ghníomhaíocht choirp má:

- Bíodh galar croí, brú fola ard, diaibéiteas, galar riospráide ainsealach, nó colaistéaról ardaithe agat
- Toitíní deataigh
- Tá siad neamhghníomhach faoi láthair, murtallach, nó má tá aon ghalar ainsealach nó lagú corpartha eile orthu, nó má tá stair den ghalar sin ina dteaghlach



#### **Is féidir le maighnéid neodimiam dul i bhfeidhm ar lucht rialaithe luas.**

Is féidir leis na réimsí láidre maighnéadacha in aice le maighnéad neodimiam dul i bhfeidhm ar lucht rialaithe luas, ICDanna agus gairis leighis ionchlannaithe eile. Déantar go leor de na gairis seo le gné a dhíghníomhaíonn le réimse maighnéadach. Dá bhrí sin, caithfear a bheith cúramach gan feistí den sórt sin a dhíghníomhachtú go neamhaireach.

### An Tábhacht a bhaineann le Téamh agus Fuarú

Tá sé tábhachtach go ndéanann úsáideoirí téamh, fuarú, agus sraith stráicí a ionchorprú roimh agus ag deireadh gach oibre. Spreagann síneadh an tsolúbthacht riachtanach chun cuidiú le matáin ghoirt agus gortú a chosc le linn gníomhaíochtaí laethúla.

Ná cuir deireadh tobann leis an seisiún workout ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit. Ba chóir meáchan coirp iomlán an úsáideora a athbhunú go mall agus ba chóir go mbeadh cúpla nóiméad siúil ann ag meáchan coirp iomlán agus déine íseal sula stopfadh sé an seisiún workout.

## Socrú agus Suiteáil

Suiteálfaidh teicneoir cáilithe AlterG an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit tar éis é a sheachadadh. Cinntigh le do thoil go ndéanann tú iniúchadh ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt nuair a dhéantar é a sheachadadh le haghaidh aon damáiste a d'fhéadfadh tarlú le linn iompair. Glac grianghraif agus tuairiscigh aon damáiste láithreach don chuideachta loingseoireachta agus do AlterG. Nuair a shíníonn tú le haghaidh loingsiú do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt, tá tú ag glacadh freagrachta as aon damáiste a d'fhéadfadh tarlú sula suiteálfar é.

## Riachtanais Leictreacha

Is é an nasc cumhachta leictreachais a mholtar don Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt ná ciorcad tiomnaithe 20 aimpéar, 220VAC @ 50/60 Hz le talamh. Ainmníonn córas cumraíochta NEMA an breiseán a sholáthraítear leis an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt mar 6-20P. Is é an gabhdán comhfhreagrach don breiseán ná NEMA 6-20R.

Ba chóir breiseán oiriúnach don tír agus don áis atá i gceist a shreangú mar seo a leanas:

Stiúrthóir Gorm: Neodrach  
Stiúrthóir Donn: Líne  
Seoltóir Glas / Buí: Talamh

## Ceanglais Bhunúsacha



**RABHADH:** Chun an baol go dtarlódh turraing leictreach a sheachaint, ní mór an trealamh seo a cheangal le príomhlíonra soláthair le cré chosanta amháin.

Caithfear an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit a chur ar talamh go leictreach. Má tá mífheidhmiú leictreach ann, soláthraíonn an talamh cosán ar a laghad friotaíocht do shruth leictreach chun an baol turraing leictreach a laghdú. Cuimsíonn an corda cumhachta Frith-Domhantarraingt Treadmill breiseán faoi thalamh. Caithfear an breiseán seo a plugáil isteach i ngabhdán cúí (NEMA 6-20R) atá suiteáilte agus bunaithe i gceart de réir an Chóid Leictreachais Náisiúnta reatha chomh maith leis na cóid agus deasghnátha áitiúla go léir. Mura bhfuil tú cinnte ar chor ar bith faoi na riachtanais seo, déan teagmháil le AlterG nó le leictreoir cáilithe.

## Riachtanais Suíomh

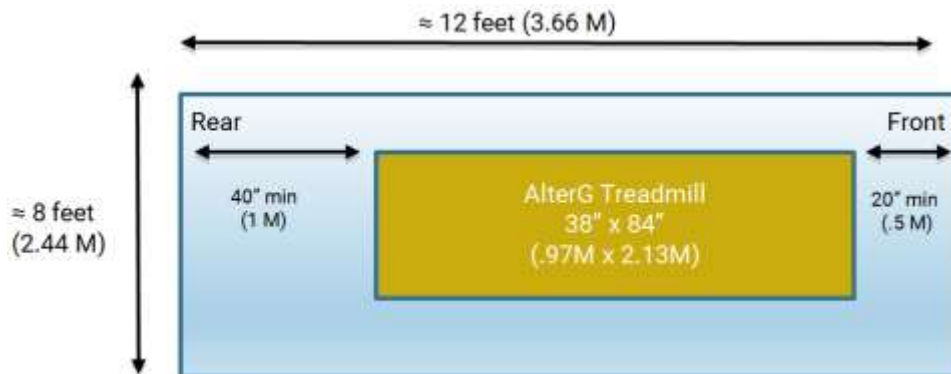
Tomhaiseann an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit 84 "(213cm) ×38 "(97cm) agus meáchan beagnach 550lbs (249kg) ann. Caithfear é a chur ar dhromchla atá slán ó thaobh struchtúir de. Má úsáidtear é os cionn leibhéal na talún, moltar é a chur gar do choirnéal an tseomra nó san áit is láidre chun an tacaíocht is mó a chinntiú le linn úsáide ardluais, ardtionchair. Ba chóir go mbeadh an dromchla cothrom chun a chinntiú go mbeidh an fráma frith-Domhantarraingt Frith-Domhantarraingt solúbtha. Ná cuir an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt go díreach ar chairpéad tiubh toisc go bhféadfadh sé cur isteach ar chomhlaí aeir atá suite ar thaobh íochtair an treadmill. Caithfidh an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a bheith laistigh de 12 troigh (3.7m) (ó thaobh tosaigh an treadmill) ón asraon leictreach ceart. Seiceáil le leictreoir cáilithe nó le AlterG má tá sé ar intinn agat an corda a leathnú ar bhealach ar bith. Déan cinnte go bhféadfaidh tú 24 "(61cm) ar a laghad ar gach taobh den treadmill chun ligean don mhála leathnú le linn boilscithe. Lig 40 "(1m) ar a laghad taobh thiar den mhuileann tread chun freastal ar úsáideoir ag dul isteach agus amach go sábháilte, agus 20" (.5m) ar a laghad os comhair an aonaid chun rochtain ar leictreonaic agus cumhacht ar / as lasc a cheadú.

Molaimid limistéar ar a laghad 12ft (3.7m) ar fhad agus 8ft (2.4m) ar leithead chun go leor spáis a sholáthar le haghaidh oibríochta agus rochtain úsáideora. Chomh maith leis sin, seiceáil airde an uasteorainn lena chinntiú nach mbuailfidh úsáideoirí a gcinn ar an uasteorainn agus iad ag rith. Tá

dromchla an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt 6 "(15cm) as an urlár. D'fhéadfadh go mbeadh uasteorainn 8 troigh (2.4m) ró-íseal d'úsáideoirí níos airde.

## Sonraíochtaí Suiteálacha Frith-Domhantarraingt® AlterG FIT

- Uasairde an treadmill: 74 "(1.88M)
- Leithead an treadmill: 38 "(0.97M)
- Fad an treadmill: 84 "(2.13M)
- Airde airde uasteorainn: 96 "(2.44M)
- Is é Meáchan an Táirge ~ 550lbs (249Kg)
- **Nóta tábhachtach:** Cuir an tosaigh laistigh de 8 troigh (2.44M) den asraon cumhachta agus fág imríteach 20 orlach (0.5M) ar a laghad os comhair an aonaid chun rochtain a fháil ar leictreonaic agus ar lasc as / as.

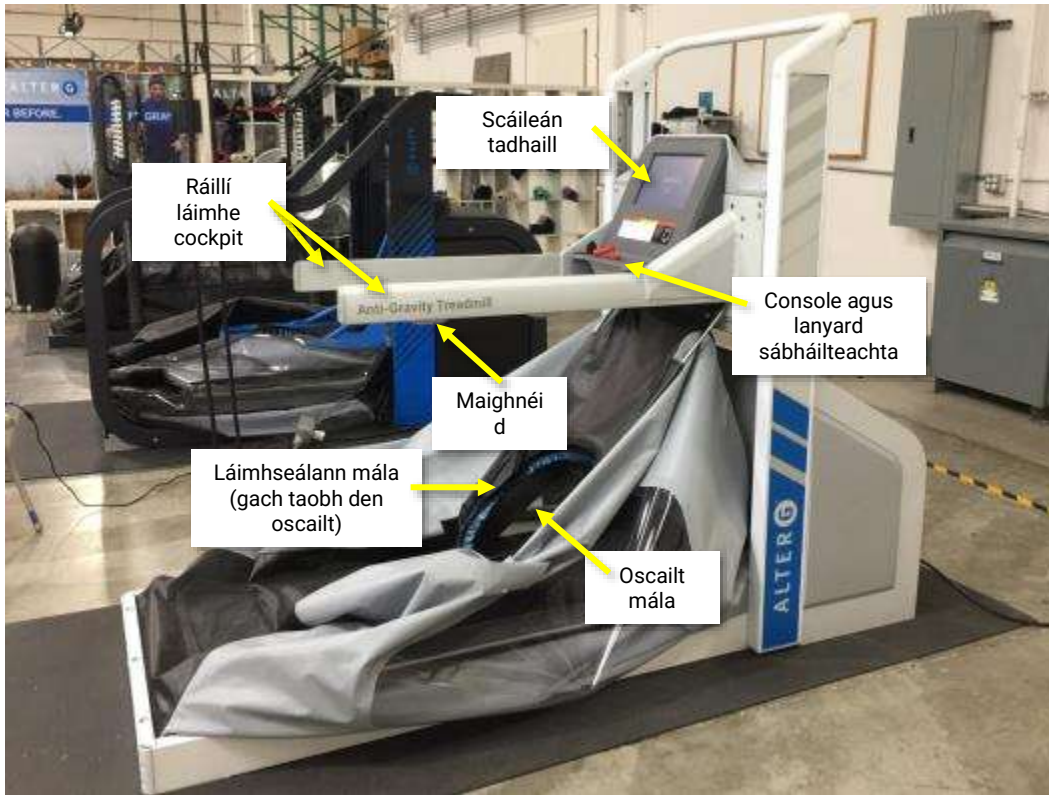


## Do Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a Iompar

Téigh i dteagmháil le AlterG má tá sé ar intinn agat do Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a bhogadh. Ní chumhdófar do bharántas an damáiste a bhainfidh an Muilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a bhogadh go míchuí.

## Compháirteanna Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt

Tá na compháirteanna lárnacha chun an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a oibriú lipéadaithe sna grianghraif thíos.



## Oibríocht

**Nóta:** Déanann cliniceoir na treoracha oibríúcháin seo a leanas nó, faoi threoir an chliniceora.

### Cumhacht ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt

1. Tá an lasc cumhachta suite ag tosach an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt Fit. Téigh air chun an córas a thosú agus chun na bogearraí a thosú. De réir mar a luchtáíonn na bogearraí, seachain teagmháil a dhéanamh leis an scáileán toisc go bhféadfadh sé cur isteach ar an bpróiseas tosaithe.

**Nóta:** Ná lig don úsáideoir seasamh ar an gcreasa Muileann Tread Frith-Domhantarraingt le linn tosaithe. Má chuireann an t-úsáideoir meáchan de thaisme ar an gcreasa le linn tosaithe, taispeántar teachtaireacht earráide. Iarr ar an úsáideoir seasamh taobh amuigh den aonad go dtí go mbeidh an t-ord tosaithe críochnaithe.



2. Tá an córas réidh nuair a bhíonn an scáileán Fáilte le feiceáil.

**Nóta:** Mura bhfuil an lámhleabhar seo léite agat, moltar duit QUIT a dhéanamh anois nó treoir chuí a lorg ó oibreoir cáilithe. Trí TOSAIGH SEISIÚN a thapú, admhaíonn tú gur léigh tú agus gur thuig tú an lámhleabhar seo.



### An Úsáideoir a Dhaingniú sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt

Déanann na nósanna imeachta sa chuid seo cur síos ar:

- Ag cur ar na shorts
- Ag dul isteach sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt
- Zipping isteach sa mhála
- Ag socrú airde an cockpit
- Ag gabháil leis an gclós sábháilteachta

#### Ag Cur ar na Gearrthóga

Tagann do mhuileann frith-domhantarraingthe le shorts comhbhrúite neoprene saincheaptha a chinntíonn séala aerdhíonach idir corp an úsáideora agus oscailt mála an treadmill. Moltar don úsáideoir na shorts a chur air sula dtéann sé isteach sa mhuileann tread.

Iarr ar an úsáideoir méid atá snug ach nach bhfuil míchompordach a roghnú agus déan cinnte go bhfuil an chlib ar chúl an úsáideora agus ar an taobh istigh de na shorts. Le haghaidh luí compordach agus chun cosc a chur ar chnapáil, moltar don úsáideoir péire brístí nó riteoga reatha a chaitheamh faoi na shorts.

**Nóta:** Tá na shorts saor ó laitéis (90% Neoprene, 10% níolón brataithe Urethane).





## Ag dul isteach sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt



**ATHRÚ:** Sula dtéann an t-úsáideoir isteach sa dromchla reatha Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt, déan cinnte go bhfuil an maighnéad sábháilteachta i bhfeidhm ar an consól. Mura bhfuil an maighnéad sábháilteachta i bhfeidhm, glacann an treadmill leis go bhfuil fadhb sábháilteachta ann agus dícheanglaíonn sé an dromchla reatha.

Sula dtéann tú isteach sa treadmill déan cinnte go bhfuil an cockpit ag an leibhéal is ísle. Má théann tú isteach leis an treadmill leis an cockpit i riocht níos airde d'fhéadfadh go gcuirfeadh an cockpit bogadh, agus d'fhéadfadh an t-úsáideoir cothromaíocht a chailleadh.

Téigh isteach sa treadmill ón gcúl agus céim isteach in oscailt an mhála.

Tá sé ceart go leor céim a chur ar an mála, ach déan cinnte nach bhfuil carraigeacha nó rudaí géara leabaithe i boinn na mbróga a d'fhéadfadh an mála a mharú nó a mhilleadh.

**Nóta:** Níl laitéis sa fhabraic mála.



## Airde an Choileáin a Shocrú

1. Aghaidh ar aghaidh agus tarraing an barra glas i dtreo tú chun an cockpit a dhíspreagadh.





Tá teachtaireacht “Cockpit Lock” le feiceáil ar an scáileán chun a thaispeáint go bhfuil an cockpit díghlasáilte.



2. Beir greim ar na ráillí láimhe agus sleamhnaigh an cockpit suas nó síos chun é a shocrú ag airde a chuireann an zipper ag an suaitheantas iliac (bhraith barr, imeall seachtrach na cnáimhe pelvic díreach faoi leibhéal an choim). Le haghaidh tacaíochta breise trunk, is féidir an cockpit a shocrú níos airde.

**Nóta:** Déan cinnte go bhfuil go leor seomra os cionn na ráillí láimhe chun ligean do do chuid arm luascadh go compordach le linn an tseisiúin workout.



**Nóta:** Cuirtear airde inseam ar na stanchions taobh. Is féidir iad seo a úsáid chun airde an cockpit a mharcáil d'úsáideoirí éagsúla.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise, féach an tuairisc ar na lipéid airde inseam in “Lipéid, Suímh, Léirmhíniú”.



3. Agus an cockpit ag an airde cheart, déan cinnte go ndéanann sé “cliceáil” ina áit, agus ansin an barra glas a bhrú ar aghaidh (ar shiúl uait) go dtí go mbeidh sé gafa go hiomlán.



---

Imíonn an teachtaireacht “Cockpit Lock”, agus tá an scáileán Fáilte le feiceáil.



- 
4. Beir greim ar an láimhseáil ar gach taobh den mhála agus tóg an mála díreach suas go dtí na ráillí láimhe.



- 
5. Tarraingt suas go dtí go snapálann an dá thaobh den mhála chuig na maighnéid ar thaobh íochtair na ráillí láimhe.





**ATHRÚ:** Ná oibrigh an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt riamh gan an cockpit a bheith i riocht faoi ghlas. Is mír sábháilteachta riachtanach í seo a choisceann ar an cockpit dícheangail a dhéanamh de thaisme le linn seisiún aclaíochta.

Ná déan iarracht riamh an cockpit a bhogadh agus an mála ag insileadh nó nuair a bhíonn sé teannta go hiomlán. Más gá an mála a athshuí agus an t-úsáideoir ag cleachtadh, stad an seisiún. Ansin is féidir leat airde an cockpit a athrú.

## Ziping isteach sa Mála

Nuair a bhíonn an cockpit i bhfeidhm, zip isteach sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Cuirtear tús leis an zipper ag tosach agus i lár an choirp agus zipped go tuathal an bealach ar fad go dtí go bhfillfidh sé ar fhorluí sa tosaigh. Déan cinnte go bhfuil an zipper dúnta go hiomlán chun an séala a chríochnú.

Soláthraíonn an zipper bealach chun an t-úsáideoir a cheangal agus a scaradh ón mála go tapa, sláinteachas a shimpliú, agus soláthraíonn sé oiriúnú saincheaptha d'úsáideoirí de gach méid.



## An Lanyard Sábháilteachta a cheangal

Úsáid i gcónaí an lanyard sábháilteachta maignéadach a sholáthraítear leis an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt. Má chailleann tú an maignéad sábháilteachta, ordaigh athsholáthar ó AlterG. Mar

réamhchúram, ní oibreoidh an treadmill gan an maighnéad sábháilteachta go díreach thar an lipéad Stop Éigeandála.

---

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

### Scáileán

1. Sleamhnaigh strap láimhe an lanyard timpeall wrist amháin.



2. Cuir an maighnéad sábháilteachta lanyard díreach os cionn an táscaire ciorclach ar an consól ar a bhfuil an lipéad "Stop Éigeandála"; murach sin, ní oibreoidh an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt.



**ATHRÚ:** Ná déan iarracht riamh an ghné chriticiúil sábháilteachta seo a ruaigeadh tríd an gclós a cheangal leis an mála, struchtúr an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt, nó áit ar bith eile seachas wrist an úsáideora.

Má thiteann an t-úsáideoir agus é ag aclaíocht, baintear an maighnéad den chonsól agus gearrtar an chumhacht don treadmill; scaoiltear brú aeir; dícheanglaíonn dromchla reatha an treadmill óna thiomáint agus is féidir leis gluaiseacht go saor. Taispeántar teachtaireacht ESTOP ar an scáileán.



3. Lean ar aghaidh le "Seisiún Workout a Thosú agus a Chríochnú".
-

## Seisiún Workout a Thosú agus a Chríochnú

Déanann na nósanna imeachta sa chuid seo cur síos ar:

- Ag tosú seisiún workout
- Ag baint úsáide as gnéithe agus rialuithe an scáileáin tadhail
- Luas Treadmill Frith-Domhantarraingt a Choigeartú

### Ag tosú Seisiún Workout

| Gníomh Oibreora nó Úsáideora   | Scáileán   |
|--|--|
| 1. Beartaíonn TOSAIGH SEISIÚN ar an scáileán Fáilte.   |    |
| 2. Lean na treoracha sa scáileán Before You Begin, agus ansin sconnna START CALIBRATION.<br><br>Soláthraíonn an gnáthamh calabrúcháin faisnéis chriticiúil a theastaíonn ón Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt chun rialú cruinn a dhéanamh ar mheáchan coirp le linn aclaíochta.<br><br><b>Nóta:</b> Le haghaidh calabrú cruinn, tá sé ríthábhachtach meáchan coirp iomlán an úsáideora a chur i bhfeidhm ar dhromchla an chreasa. Má dhéantar greim ar aon chuid eile den mhúileann tread, mar shampla, lámh a chur ar bharr an mhála fad a chalabraíonn an treadmill, beidh calabrú earráideach agus coigeartú míchruinn ar mheáchan an choirp le linn aclaíochta. Moltar don úsáideoir a airm a choinneáil amach ar a taobhanna nó a thrasnú ar a bhrollach, amach ó aon struchtúir, le linn an nós imeachta calabrúcháin. |   |
| Nuair a bhíonn an calabrú críochnaithe, taispeántar an céatadán de mheáchan coirp an úsáideora is féidir a bheith neamhualaithe.<br><br>3. Beartaíonn TOSAIGH SEISIÚN. Tosaíonn an seisiún workout.  |  |
| 4. Úsáid na gnéithe agus na rialuithe ar an scáileán tadhail chun an seisiún workout a fheiceáil agus a mhodhnú. Féach "Ag baint úsáide as na Rialuithe Scáileán Teagmhála".   |  |

## Ag baint úsáide as na Rialuithe Scáileán Teagmhála



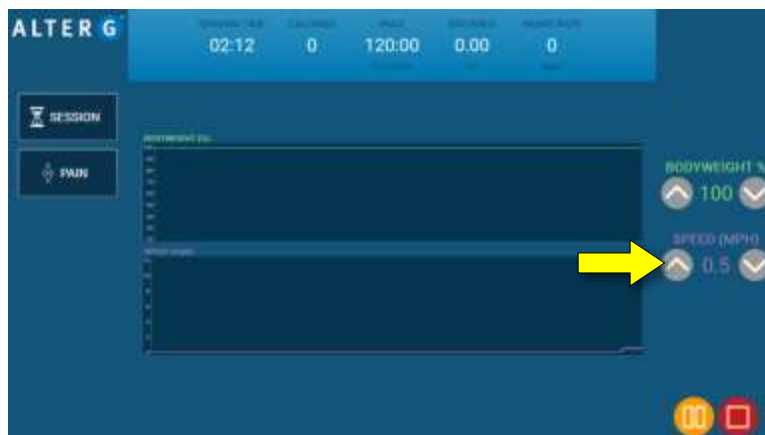
|   |  |
|---|--|
| 1 | Faisnéis maidir le seisiún oibre: cuntar ama seisiúin (nóiméad agus soicind), calraí dóite, luas reatha (i nóiméid le míle a rith), an fad (i míle nó ciliméadar), ráta croí i mbuille sa nóiméad (bpm).   |
| 2 | Meáchan coirp%. Beartaíonn saighead chun méadú; sconda síos saighead chun laghdú. Is féidir leat meáchan coirp a choigeartú in incrimintí 1%. Féach “Meáchan Coirp a Choigeartú”. Ligeann an raon coigeartaithe don úsáideoir aclaíocht a dhéanamh ar mheáchain idir 20% agus 100% dá meáchan coirp. Mar shampla, má mheá an t-úsáideoir 160lbs (73kg) agus má tá céatadán meáchain choirp socraithe go 20%, is é an meáchan coirp éifeachtach 32lbs (15kg). |
| 3 | Luas (mph). Beartaíonn saighead chun méadú; sconda síos saighead chun laghdú. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, féach “Luas agus Treo Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a Choigeartú”.   |
| 4 | Beartaíonn chun an seisiún a stopadh.  |
| 5 | Beartaíonn chun an seisiún a stopadh / a atosú.  |
| 6 | Graif taispeána fíor-ama: Meáchan coirp agus Luas  |
| 7 | Beartaíonn chun an scáileán Péine a oscailt. Féach “Leibhéil Péine a Shocrú/Leibhéil Péine a Shocrú”.  |
| 8 | Beartaíonn chun fillleadh ar an scáileán seisiúin (taispeántar).   |

### Luas agus Treo Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a Choigeartú

Sloinntear luas muileann snáithe mar luach uimhriúil i míle san uair (mph) nó ciliméadar san uair (km / h). Choigeartaítear an luas in incrimintí 0.1 mph (nó 0.1 km / h). An luas a mhéadú nó a laghdú trí na rialuithe



luais saighead suas agus síos a úsáid. Má laghdaíonn tú an luas an bealach ar fad go 0, stadfaidh dromchla an treadmill.



Coigeartaigh luas an treadmill ag baint úsáide as na rialuithe cnaipe saighead suas agus síos. Sa treo ar aghaidh, tosóidh an luas ag 0.1mph (0.16km / uair) agus méadóidh sé in incrimintí 0.1mph (0.16km / uair) do gach sconna cnaipe suas go dtí uasmhéid 12mph (19.3km / uair). Má choinnítear ceachtar cnaipe síos ar feadh níos mó ná 2 shoicind, bíonn an luas ag méadú nó ag laghdú ar ráta níos gasta.

| Moladh Ginearálta maidir le Luas vs Déine |              |                                    |
|---|--------------|------------------------------------|
| Luas, mph                                 | Luas, km / h | Déine Aclaíochta                   |
| 1 go 3                                    | 1.6 go 4.8   | Siúil                              |
| 3 go 8                                    | 4.8 go 12.9  | Bogshodar                          |
| 8 go 10                                   | 12.9 go 16.1 | Rith                               |
| 10 go 13                                  | 16.1 go 21   | Rith tapa                          |
| > 13                                      | > 21         | Ard-rádala                         |
| -1 go -3                                  | -1.6 go -4.8 | Siúil                              |
| > -4                                      | > -6.4       | Cúramach, bíonn sé deacair go tapa |

Chun an luas is mó a chinneadh do do mhúnla treadmill áirithe, féach “Aguisín A: Sonraíochtaí Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt”.

## Meáchan Coirp a Choigeartú

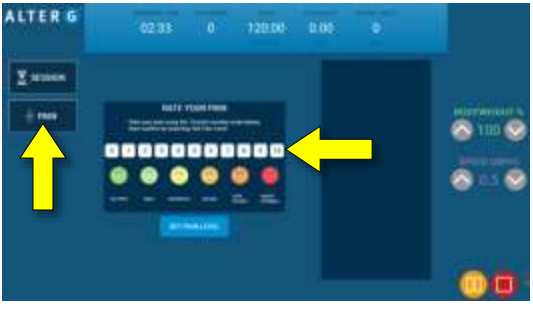
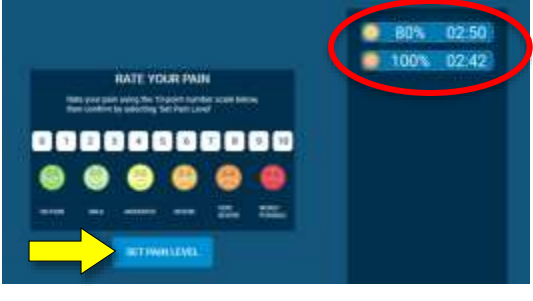
Chun aon míchompord a íoslaghdú agus é ag aclaíocht, déan meáchan coirp an úsáideora a choigeartú. B’fhéidir nach mbeidh sé riachtanach meáchan a laghdú faoi chéatadán mór chun athrú suntasach a mhothú. Tosaigh le céatadán beag; is féidir le laghdú ach cúpla pointe céatadáin athrú suntasach a dhéanamh ar an gcaoi a fheictear duit.

De réir mar a thagann feabhas ar riochtú an úsáideora agus de réir mar a théann siad i dtaithe ar rith, gheobhaidh siad amach gur féidir leat a meáchan coirp a mhéadú de réir a chéile agus fanacht compordach.



**ATHRÚ:** Athraigh céatadán meáchain choirp go mall ag luachanna níos ísle (<50%). Agus tú ag oibriú ar mheáchain choirp céatadáin íseal, ná lig don úsáideoir léim nó ainlithe neamhghnácha eile a dhéanamh. Ag meáchain éadroma den sórt sin, is féidir leis an úsáideoir éirí as dromchla an treadmill go dtí go n-éireoidh sé éagobhsaí.

## Leibhéil Péine a Shocrú

| Gníomh Oibreora nó Úsáideora  | Scáileán   |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beartaíonn PAIN ar scáileán an tseisiúin.<br/>Tá taispeáint ghrafach ag taispeáint scála uimhreacha 10 bpointe le feiceáil. Is é 0 (gan aon phian) an leibhéal pian is ísle agus is é 10 (an ceann is measa is féidir) an leibhéal pian is airde.</li><li>2. Beartaíonn an uimhir ar an scála a fhreagraíonn don leibhéal pian reatha.</li></ol> |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>3. Chun an leibhéal pian roghnaithe a dhearbhú, sconnna LEIBHÉAL SET PAIN. Cuireann sé seo an roghnú sa limistéar taispeána ar dheis. Deimhníonn sé an t-am agus taispeánann sé céatadán roghnaithe meáchan coirp an úsáideora.</li><li>4. Chun leibhéil éagsúla pian a rátáil le linn an tseisiúin workout, déan na céimeanna seo arís.</li></ol>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>5. Beartaíonn ar SESSION chun filleadh ar an scáileán seisiúin.</li></ol>   |  |



## An Seisiún Workout a Stopadh

Sula stopann an t-úsáideoir aclaíocht, déan meáchan coirp an úsáideora a thabhairt ar ais go 100% de réir a chéile agus iarr ar an úsáideoir céim fuaraithe déine íseal a dhéanamh.

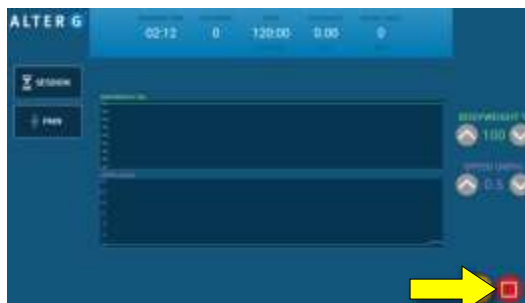
Nuair a chuireann tú deireadh leis an seisiún workout, ba cheart don úsáideoir leanúint ar aghaidh ag céim ina áit agus é ag imeacht ón gcóras; seachnaíonn sé seo ceann éadrom a bhíonn ag daoine áirithe tar éis aclaíochta.

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

### Scáileán

1. Déan ceann amháin díobh seo a leanas:

- Beartaíonn Stop (cnaipe dearg). Moillíonn an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt go stad ar dtús, agus ansin déanann sé an brú a mhaolú.
- Má bhíonn míchompord ag an úsáideoir agus é ag aclaíocht, tarraing ar an gclós stad éigeandála agus díláithrigh an maighnéad. Cuireann sé seo an treadmill i mód saor-saor agus laghdaíonn sé an mála. Má stoptar an treadmill ar an mbealach seo, ba cheart don úsáideoir leanúint ar aghaidh ag céim chun nach mbeidh sé éadrom.



Ar stopadh, feictear an scáileán Session Complete. Taispeántar meánluas reatha agus meánmheáchan coirp an úsáideora don seisiún workout iomlán. Beidh na meáin seo íseal má dhéanann an t-úsáideoir téamh mall. Chun comhartha níos fearr a fháil ar luas workout an úsáideora, iarr ar an úsáideoir réamhtheachtaí a dhéanamh agus ansin seisiún nua workout a thosú ar a luas workout.

2. Roghnaigh rogha tuarascála:

- Seol an tuarascáil chuig seoladh ríomhphoist. Beartaíonn SEOL AG RÍOMHPHOST.
- Easpórtáil eochair USB sa tuarascáil. Cuir eochair USB isteach sa slíotán ar an consól agus sconná EXPORT TO USB.

**Nóta:** Má roghnaíonn tú imeacht as an seisiún gan tuarascáil a chruthú, ní bheidh tú in ann rochtain a fháil ar thorthaí an tseisiúin.



---

## Gníomh Oibreora nó Úsáideora

## Scáileán

3. Má roghnaigh tú an rogha r-phoist, iontráil ainm tuarascála agus seoladh r-phoist. Beartaíonn TUARASCÁIL.

Má roghnaigh tú an rogha USB, iontráil ainm tuarascála. Beartaíonn TUARASCÁIL SAVE.



4. Nuair a athcheapann an scáileán Session Complete, sconná EXIT SESSION, agus ansin sconná ar OK.
  5. Lean ar aghaidh le “Céim Amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Céim Amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt”.
-

## Céim Amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt

---

1. Stop an seisiún agus fan go dtiocfaidh an treadmill chun stad iomlán.
  2. Fan go ndéanfaidh an mála díbhoilsciú go hiomlán.
- 

3. Is féidir leis an úsáideoir ansin:
  - Bain an strap láimhe sábháilteachta.
  - Unzip na shorts ón mála.
  - Déan an mheicníocht glasála cockpit a dhícheangal tríd an mbarra glas a tharraingt i dtreo iad.
  - Ísligh an cockpit go réidh.
  - Scoir an treadmill. Cas timpeall, céim amach as oscailt an mhála, agus déan céim de chúl an treadmill go cúramach.



# Monatóireacht ar Ráta Croí

## Monatóir Ráta Croí

Tá an taispeáint AlterG Treadmill deartha chun ráta croí úsáideora a fháil i dteannta le Monatóir Ráta Croí Polar® (Strap Cófra) a úsáid.<sup>1</sup> Is féidir strapáí cófra polacha a cheannach ag na siopaí earraí spóirt is mó éilimh nó ar líne. Ionas go dtaispeánfaidh an scáileán ráta croí úsáideora, caithfidh an glacadóir laistigh den taispeáint comhartha ráta croí cobhsaí a fháil ón tarchuradóir Polar. Tá dhá phríomhghné sa Chóras Ráta Croí Polar: 1) an braiteoir / tarchuradóir agus 2) an glacadóir laistigh de thaispeántas AlterG Treadmill.

## Conas an Tarchuradóir Strap Cófra a Chaitheamh

Caitear an Braiteoir / Tarchuradóir díreach faoi bhun an cófra agus ag barr an bolg, go díreach ar chraiceann lom (ní thar éadaí). Ba chóir go mbeadh an tarchuradóir dírithe faoi bhun na matáin pectoral. Chomh luath agus a dhéantar an strap a dhaingniú, tarraing amach ón cófra é tríd an mbanda a shíneadh, agus bog na stiallacha leictreoid seoltaí le huisce plain. Feidhmíonn an tarchuradóir go huathoibríoch agus tú ag caitheamh air; ní oibríonn sé agus é dícheangailte ó do chorp. Mar sin féin, toisc go bhféadfadh an taise an tarchuradóir a ghníomhachtú agus go bhféadfadh fadhb a bheith le buildup salainn ó allas, sruthlaigh an tarchuradóir le huisce agus é a thriomú tar éis é a úsáid. Tá an banda cófra nite. Tar éis duit an tarchuradóir a scoite, nigh an banda in uisce te ag úsáid gallúnach éadrom agus sruthlaigh go maith in uisce glan.

## An Glacadóir

Caithfidh tú a bheith laistigh de dhá throigh go leith ón nglacadóir chun an comhartha a fháil. Tabhair faoi deara le do thoil go bhféadfadh do tharchuradóir luainiú go hearráideach má tá tú ró-ghar do threalamh Polar eile. Coinnigh achar trí throigh ar a laghad idir aonaid Polar eile.

**NÓTA: D'fhéadfadh fáiltiú ráta croí earráideach a bheith ann má tá an Monatóir Polar ró-chóngarach d'fhoinsí láidre radaíochta leictreamaighnéadaí, mar shampla tacair teilifíse, Ríomhairí Pearsanta, móitair leictreacha agus roinnt cineálacha eile trealaimh aclaíochta. Níor chóir ach tarchuradóir amháin a úsáid laistigh de raon aon ghlacadóra amháin toisc go bhféadfaidh an glacadóir roinnt comharthaí a thógáil ag an am céanna, agus go mbeidh sé inléite go míchruinn.**



**ATHRÚ: Is le haghaidh tagartha amháin atá an ráta croí a fhaightear agus tú ar an Muileann Snáithe AlterG. Níor cheart go mbeadh aon chóireáil leighis ná diagnóis bunaithe ar an Monatóir Polar.**

<sup>1</sup> Trádmharc cláraithe de Polar Electro, Inc. Lake Success, NY is ea Polar®

## Nósanna Imeachta Eastóscadh Éigeandála

Sa chás nach dócha go n-aistrefar othar sa Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt, féach le do thoil na céimeanna práinneacha thíos chun an cás a dhaingniú sula nglaoonn sé ar +1510.270.5900 nó sula ndéanann tú tagairt do [altermg.com](http://altermg.com).

### NÓTAÍ TÁBHACHTACHA:

1. Ná díghlasáil an cockpit go dtí go léann tú a thuilleadh.
2. Ní ghlasann an crios treadmill ar an tsraith Fit i bhfeidhm, mar sin déan é a dhaingniú trí do chos a choinneáil ina choinne ar chúil an treadmill.

### Cásanna Éigeandála

Tá dhá chás dhóchúla ann ina bhféadfadh cúnamh práinneach a bheith ag teastáil ó othar le dul amach as an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt:

#### Cás 1

Titeann an t-othar nó éiríonn sé fatigued go dtí an pointe neamhábaltacht an treadmill a fhágáil sula mbeidh an seomra aeir teannta le haer.

- Rogha 1: Más féidir leis an othar seasamh, stop an treadmill agus ceangail an crios le do chos. Cuidigh leis an othar an muileann tread a fhágáil.
- Rogha 2: Cosc a chur ar an gcreasa bogadh trí é a dhaingniú le do chos. Bain na slata mála ag bun an treadmill.
- Rogha 3: Cosc a chur ar an gcreasa bogadh trí é a dhaingniú le do chos. Gearr an seomra aeir agus cuidigh leis an othar an treadmill a fhágáil.



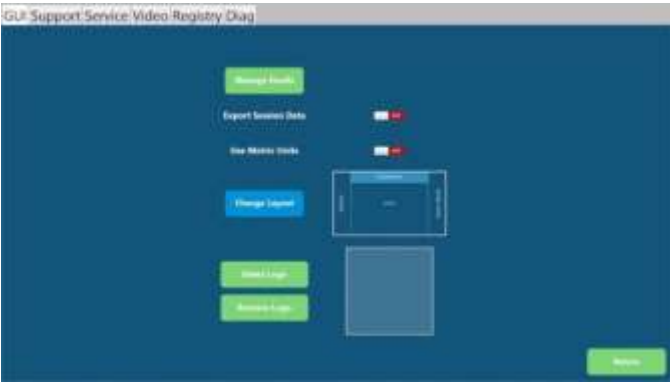


#### Cás 2

Éiríonn an t-othar fatigued go dtí an pointe neamhábaltacht a fhágáil an treadmill tar éis an seomra aer a bheith teannta.

Laghaigh an céatadán meáchain choirp go dtí níos lú ná 40% agus iarr ar an othar suí síos go dtí go bhfaighidh sé a neart arís agus go bhféadann sé imeacht as a stuaim féin.

## Socruithe Saoráide

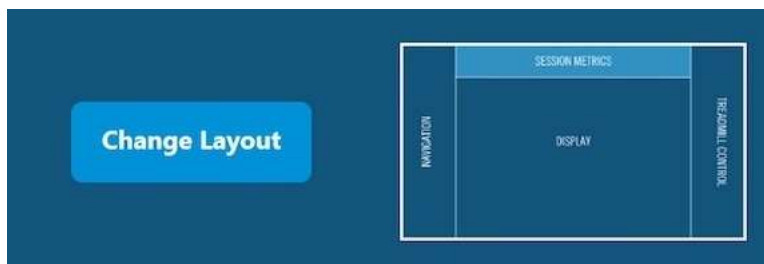
| Gníomh Oibreora nó Úsáideora   | Scáileán   |
|--|--|
| <p>1. Chun rochtain a fháil ar gach scáileán suiteála, filleadh ar an scáileán baile agus sconnna dúbailte ar chúinne uachtarach na láimhe clé den scáileán.</p> |    |
| <p>2. Beidh eochaircheap aníos. Iontráil cód 5900.</p>   |  |
| <p>Ar dhul isteach sa roghchlár socruithe duit, cuirfear fáilte romhat le roinnt cumraíochtaí agus roghanna.</p>   |  |

## Nascleanúint Roghchlár Socruithe

Beidh rochtain theoranta ag do shaoráid ar an mbarra nascleanúna Socruithe chun cabhrú le fabhtcheartú agus diagnóisic. Tabharfar rochtain duit ar an GUI, Tacaíocht, agus an tSeirbhís agus cluaisíní aibhsithe eile. Déanfar cluaisíní agus cnaipí nach féidir a rochtain a ghlasaíl.

## Leagan Amach Taispeána a Choigeartú - GUI Tab

Tá an leagan amach réamhshocraithe sa mhonarcha socraithe ag AlterG go dtí an chéad suíomh atá liostaithe. Is féidir leagan amach malartach a dhéanamh ar an mbarra nascleanúna, Session Metrics, agus na rialuithe Treadmill. Seo thíos sampla de leagan amach roghnaithe seisiún.



Chun leagan amach malartach a roghnú, sconná ar an gcnaipe Change Layout in aice leis an leagan amach atá uait.

Is féidir leat athrú freisin ó aonaid Méadracha nó Chaighdeánacha tríd an gcnaipe Úsáid Aonaid Méadracha a scoránaigh.

## Bainistigh Ríomhphoist - GUI Tab

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

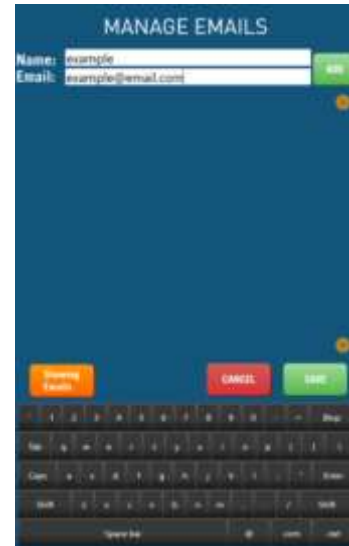
Déan an próiseas Deireadh Seisiúin a ghiorrú trí sheoltaí ríomhphoist d'fhoireann a réamhchlárú. Ligeann sé seo duit seoltaí ríomhphoist a roghnú ó liosta réamhchláraithe agus an méid ama a chaitear ag iontráil sonraí a laghdú.

1. Roghnaigh an cluaisín GUI.
2. Beartaíonn Bainistigh Ríomhphoist.

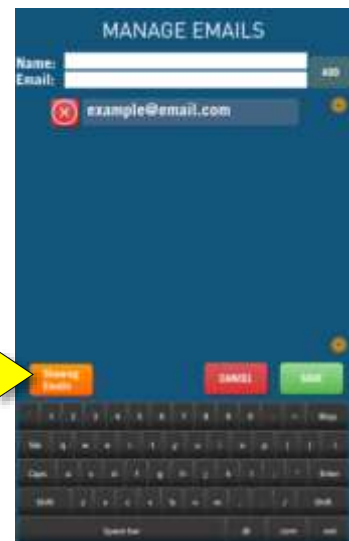
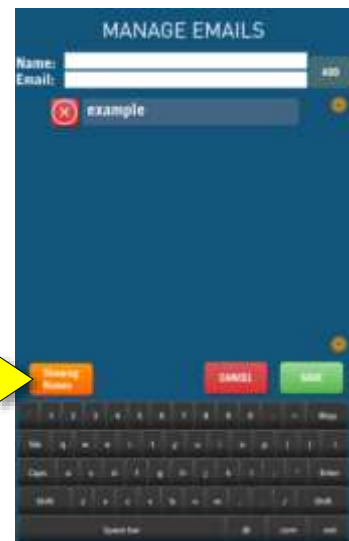
### Scáileán



3. Iontráil ainm agus seoladh ríomhphoist an chliniceora agus sconna ar ADD.



4. Tá an rogha agat an liosta réamhchláraithe a thaispeáint de réir ainm nó trí r-phost.





## Tacaíocht Tech - Tab Tacaíochta

Má tá fadhbanna agat le do chóras Stride Smart agus má tá tú ceangailte le Wi-Fi, b'fhéidir go mbeidh ár bhFoireann Seirbhíse in ann cianrochtain a fháil agus cabhrú leat fabhtcheartú a dhéanamh ar d'aonad.

Cuir glaoch ar ár bhFoireann Seirbhíse ag (510) 270-5369 más mian leat cianrochtain a dheonú dóibh. Féadfaidh siad tú a chur ar siúl tríd an nós imeachta thíos.

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

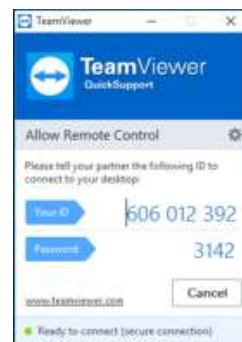
### Scáileán

1. I Socrúithe Saoráide faoin Tab Tacaíochta, sconnar ar Tech Support.



Laistigh de 5 soicind ba chóir duit fuinneog TeamViewer a fheiceáil aníos. Tar éis 5-10 soicind eile, déanfaidh na réimsí aitheantais agus pasfhocail daonra go huathoibríoch.

2. Léigh an ID agus an pasfhocal ar ais chuig do theicneoir. Ligfidh sé seo dóibh ceangal le d'aonad agus an scáileán a rialú.



## Aip Atosaigh

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

### Scáileán

Má tá fadhbanna agat le Stride Smart, féadfaimid iarraidh ort do ghléas a atosú. Chun seo a dhéanamh, sconnar ar Atosaigh App.



## PC Múchadh

Tá an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt deartha againn le fanacht ann i gcónaí. Tarraingíonn an ríomhaire agus na taispeántais go díreach 45W, atá níos lú ná bolgán solais 60W.

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

### Scáileán

Níor chóir ríomhaire múchta a úsáid ach amháin má chaithfear Stride Smart agus an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a thiomáint síos. Dún an t-aonad le do thoil sula ndíphlugálfar aon rud ón mballa.

Tosóidh an córas go huathoibríoch tar éis dó a bheith plugáilte ar ais isteach sa bhalla.



## Meáchan Deic Calabraithe - Cluaisín Seirbhíse

Má tá fadhbanna agat le calabrú, b'fhéidir go mbeidh ort meáchan an deic a athchalabrú. Téigh i dteagmháil le do thoil le Seirbhís AlterG sula ndéantar an meáchan deic a athshocrú.

### Gníomh Oibreora nó Úsáideora

### Scáileán

1. Roghnaigh an Cluaisín Seirbhíse.
2. Chun meáchan an deic a athchalabrú, déan cinnte nach bhfuil aon mheáchan ar an deic treadmill. Ní féidir le duine ar bith a bheith ina sheasamh taobh istigh nó ar thaobhanna an treadmill.
3. Beartaíonn Meáchan Deic Socraithe. Ba chóir go mbeadh an uimhir seo thart ar 200lbs (+/- 70).

Má mhaireann na saincheisteanna calabrúcháin, déan teagmháil lenár bhFoireann Seirbhíse AlterG le do thoil.



## Lipéid, Suímh, Léirmhíniú

Caithfidh tú na lipéid ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit a léamh agus a thuiscint. Soláthraíonn na lipéid faisnéis ar oibriú an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Lean na treoracha go léir ar na lipéid le haghaidh eispéireas aclaíochta sábháilte taitneamhach.

Má dhéantar damáiste agus neamh-inléite d'aon lipéad, déan teagmháil láithreach le AlterG chun ceann eile a ordú.

Taispeántar suíomhanna na lipéid sa léaráid thíos. Leanann léiriú grafach agus cur síos mionsonraithe ar gach lipéad.



## Lipéad # 1

Need Help?  +1 510.270.5369  support@alterg.com  www.alterg.com/support 110204 Rev A

Is é seo an lipéad teagmhála seirbhíse. Tá sé suite ar thaobh tosaigh an chonsóil os cionn an bharr glasála agus taispeánann sé an uimhir theileafóin, an seoladh ríomhphoist, agus an suíomh Gréasáin chun teagmháil a dhéanamh leo le haghaidh tacaíochta agus deisiúcháin.

## Lipéad # 2

**ATHRÚ** - Chun an baol díobhála ó chodanna gluaiseachta a laghdú, déan plódú sula ndéantar seirbhísiú air.  
**RABHADH** - Chun an baol turraing leictreach a laghdú, déan plódú sula ndéantar é a ghlanadh nó a sheirbhísiú.  
Comhlíonann an gléas seo cuid 15 de Rialacha FCC. Tá oibriochtaí faoi réir an dá choinníoll seo a leanas;  
(1) Ní fhéadfaidh an gléas seo cur isteach díobháil a dhéanamh.  
(2) Caithfidh an fheiste seo glacadh le haon chur isteach a gheofar, lena n-áirítear cur isteach a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le holbriú neamh-inmhianaithe.  
Comhlíonann an gaireas digiteach Aicme A seo le ICES-003 Cheanada



115127-15 Rev C

Tá an lipéad seo suite ar an bpainéal tosaigh gar do bhun an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Díphlugáil an treadmill i gcónaí sula ndéantar é a ghlanadh nó a sheirbhísiú chun an baol díobhála ó chodanna gluaiseachta nó turraing leictreach a laghdú.

## Lipéad # 3

**U.S. Patent 7,591,795**  
Maximum User Weight 180kg  
WI-FI  
Contains FCC ID: PPD-AR5B22  
Contains IC ID: 4104A-AR5B22

**ALTER G®**  
48368 Millmont Drive  
Fremont, CA 94538 USA

EC REP  
Obejis s.a.  
Bd. General Wafels, 53  
1030 Brussels, Belgium

Cellular  
Contains FCC ID: N7NEM7455  
Contains IC ID: 2417C-EM7455

REF  


SN  


208 V~, 60 Hz, 16 A (Default)  
220 V~, 50/60 Hz, 20 A (Default)  
 120V~, 60 Hz, 16A  
 230 – 240 V~, 50/60 Hz, 13 A  
 230 – 240 V~, 50/60 Hz, 16 A

UDI  


MD  


Made in U.S.A

201811 Rev E

Déanann AlterG an córas a mhonarú. Tá an lipéad seo suite ar an bpainéal tosaigh in aice le bun an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt agus aithníonn sé sraithuimhir agus uimhir mhúnla an chórais, chomh maith leis na riachtanais chumhachta agus voltais.

---

### Lipéad # 4



Tá an lipéad seo suite ar an gcochall taispeána, ceann ar chlé agus ceann ar thaobh na lámhe deise den scáileán tadhail. Ní cheadaítear deochanna ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt áit ar bith seachas i sealbhóirí an chupáin. Moltar coimeádáin séalaithe nó coimeádáin le claibíní orthu.

---

### Lipéid # 5 agus # 10

| CM | IN |
|----|----|
| 91 | 36 |
|    | 35 |
| 86 | 34 |
|    | 33 |
| 81 | 32 |
|    | 31 |
| 76 | 30 |
|    | 29 |
| 71 | 28 |
|    | 27 |
| 66 | 26 |

Tá na lipéid seo suite ar na stanchions ingearacha (léiríonn lipéad # 5 ceintiméadar ar an stanchion ar chlé, léiríonn lipéad # 10 orlach ar an stanchion ceart). Nuair a leagann agus a ghlasann úsáideoir an cockpit, tugtar airde an cockpit faoi deara agus is féidir é a úsáid le haghaidh tagartha sa todhchaí.

---

### Lipéad # 6



Tá an lipéad seo suite ar dhá thaobh an cockpit in aice leis na stanchions ingearacha agus díríonn sé ar airde an cockpit a shocraíonn úsáideoir.

---

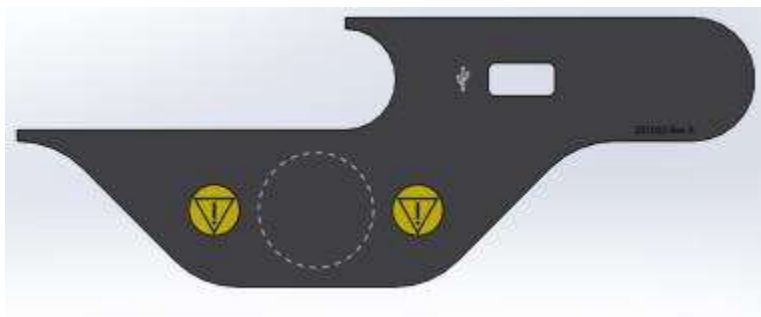
## Lipéad # 7



Tá an lipéad seo suite ar an gcúinne íochtarach ar dheis den fhráma feadánacha timpeall ar an scáileán tadhaill agus an consól.

Caithfeadh an cockpit a dhaingniú sna hoiriúnóirí airde ingearacha agus a ghlásáil sula dtosaíonn an t-úsáideoir ag cleachtadh. Greamaítear an lipéad seo ar thaobh tosaigh an cockpit ar an mbarr. Bí cinnte na treoracha seo a leanúint.

## Lipéad # 8



Tá an lipéad stad éigeandála suite ar an bpota rialaithe faoi bhun an scáileáin tadhaill. Taispeánann sé cá háit ar chóir an maighnéad sábháilteachta a chur chun an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a oibriú. Mura gcuirtear an maighnéad sábháilteachta ar an graí ciorclach faoi bhun na bhfocal "EMERGENCY STOP", ní oibreoidh an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt. In úsáid, má tharlaíonn éigeandáil de chineál ar bith, díbróidh téad ar an gclós ceangailte leis an maighnéad an maighnéad agus stopfaidh sé an treadmill. Déan an lanyard sábháilteachta a dhaingniú i gcónaí ar wrist an úsáideora sula dtosaíonn sé ar an obair.

**NÓTA:** Tá sé i gceist an calafort USB a úsáid chun sonraí Deireadh Seisiúin agus cláir shaincheaptha oibre a aistriú. Níl an calafort USB oiriúnach mar chalafort luchtaithe do ghléasanna iniompartha.

---

### Lipéad # 9



Tá an lipéad seo suite taobh istigh den ráille láimhe ar an dá thaobh agus marcálann sé suíomh maighnéad.

---

### Lipéad # 11



Tá an lipéad seo suite laistigh de struchtúr an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt agus tugann sé le fios go bhfuil ardvoltas i láthair san áit sin. Má fheiceann tú an lipéad seo, ná bí gar do ná déan aon cheann de na comhpháirteanna a bhfuil sé ceangailte leis a dhíchumadh. Toisc gur féidir leis an ardvoltas díobháil thromchúiseach nó bás a fháil, níor cheart ach teicneoir cáilithe seirbhíse AlterG aon deisiúcháin a dhéanamh.

---

---

### Lipéad # 12



Tá an lipéad seo suite ar an taobh istigh den phainéal tosaigh agus léiríonn sé nasc leis an talamh. Úsáidtear le haghaidh tagartha féideartha nialasaigh agus cosaint turraing leictreach.

---

---

---

### Lipéad # 14



Tá an lipéad seo suite in aice le lipéad an táirge ar an bpainéal tosaigh gar do bhun an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Tugann sé le fios gur féidir leis an táirge seo tú a nochtadh do cheimiceáin ar eol do Stát California iad a bheith ina gcúis le hailse nó lochtanna breithe nó díobháil atáirgthe eile. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, tabhair cuairt ar [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

---



## Cothabháil

Chun oibriú sábháilte agus fad saoil do Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a chinntiú, ní mór duit cothabháil thréimhsiúil a dhéanamh. Is féidir leat a lán tascanna cothabhála a dhéanamh leat féin; moltar, áfach, go ndéanfadh teicneoir AlterG an córas a iniúchadh gach 12 mhí.



**ATHRÚ:** Déan cinnte go ndéantar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt a mhúchadh agus a dhíphlugáil sula ndéanfaidh tú aon chuid den chothabháil a shonraítear thíos.

## Díghalrú

### Glanadh agus Díghalrú Shorts

- Sula ndéanann an t-úsáideoir Gearrthóga AlterG a chaitheamh nó a thógáil amach, déan cinnte go mbainfidh siad a mbróga i gcónaí. Cuireann bróga a choinneáil ort agus tú ag cur na shorts an-strus ar a gcuid seams agus laghdóidh sé saol na shorts go suntasach.
- Má chaitheann aon chuid de na shorts amach, scoir den úsáid.

**Treoracha Níocháin:** Nigh de láimh nó nigh meaisín ar thimthriall mín. Nuair a bhíonn meaisín níocháin á úsáid agat cuir shorts i mála mogalra. Bain úsáid as glantach éadrom. Aer tirim. Ná cuir na shorts sa triomadóir.

**Nóta:** Tá na shorts saor ó laitéis.

Clár ábhair:

90% Neoprene

10% Urethane Níolón Brataithe

Ba cheart Gearrthóga AlterG a ghlanadh agus a dhíghalrú de réir an bheartais chliniciúil bhuan maidir le héadaí othar agus méid an riosca nocht. Téigh i gcomhairle le suíomh Gréasáin an CDC chun na treoirínte is déanaí maidir le dí-éilliú trealaimh agus éadaí othar.

Is féidir glanadh caighdeánach a dhéanamh le báite i gcomhdhúile frith-mhiocróbach agus corraíl mheicniúil. Lean treoirínte do na glantóirí frith-mhiocróbacha áirithe atá in úsáid nuair a chinneann tú am agus modh nocht dí-éillithe. Tá tógáil ábhair AlterG Shorts de neoprene agus úiré; féadfaidh tú dul i gcomhairle le monaróir na ngníomhairí glantacháin is fearr leat maidir le hoiriúnacht agus treoracha úsáide. Glacfaidh na shorts nochtadh do thuaslagán bleach 10%.

Lean nósanna imeachta molta CDC maidir le dí-éilliú nuair a bhíonn shorts nochtaithe do dhramhaíl daonna nó d'fhuil nó nuair a bhíonn othair ardriosca nó éilliú miocróbach ardriosca i gceist. Moltar na shorts a dhiúscairt tar éis dóibh a bheith nochtaithe do dhramhaíl, d'fhuil nó do mhíocorgánaigh an-tógálach nó nuair a bhíonn othair atá i mbaol mór ionfhabhtaithe i gceist.

Meastar gur riocht neamhghnách é nochtadh díreach na shorts do fhuil dramhaíola soladaí (feces) nó do chraiceann briste agus d'fhéadfadh sé go mbeadh sé dodhéanta shorts a dhíghalrú go leordhóthanach faoi na cúinsí seo. Ba cheart gearrthóga atá nochtaithe do chásanna riosca éillithe níos airde a bhaint as úsáid seachas an t-úsáideoir láithreach agus iad a steiriliú idir úsáidí má mheastar go bhfuil siad sábháilte le hathúsáid i bpearsa áirithe. Más féidir craiceann briste, neamhchoinneálacht nó éilliú miocróbach ardriosca a dhéanamh ba cheart an cás a mheas ar bhonn cás ar chás.

Moltar go gcaithfidh othair atá i mbaol ard as neamhchoinneálacht fuail nó fecal líneálacha, diapers, agus bealaí éifeachtacha eile chun damnú, coinneáil agus ionsú a dhéanamh. Seachain dramhaíl nó ábhar orgánach tógálach a aistriú go dtí an taobh istigh den treadmill toisc go bhfuil sé an-deacair éilliú orgánach a dhíchur tar éis é a thabhairt isteach sa taobh istigh den treadmill.

Ba chóir cataitéir urchóideacha agus gairis stórála dramhaíola eile atá bunaithe ar sheoladán agus mála a úsáid le rabhadh agus le feasacht go sroicheann timpeallacht inmheánach an treadmill brú níos airde ná an t-atmaisféir. Féadann an difríocht brú seo brú a chur ar chórais cataitéir, agus ansin at, sceitheadh nó pléasctha.

## Glanadh agus Díghalrú Málaí agus Fráma

Wipe dromchlaí an bhlaosc fabraice Frith-Domhantarraingt Treadmill agus an chreatlach feadánacha le tuaslagán bleach 10% nó le glantaigh / díghalrú eile atá comhoiriúnach le bratuithe úiré agus scannáin péint bunaithe ar eapocsa agus a chomhlíonann treoirlínte an CDC maidir le díghalrú. Ná sáith dromchlaí go dtí go dtosaíonn an tuaslagán bleach ag rith. Moltar glanadh agus cuimilt rialta na ndromchlaí tar éis gach úsáide. Tar éis duit gníomhairí tógálach a nochtadh, glan dromchlaí an treadmill de réir threoirlínte CDC nó téigh i gcomhairle le AlterG, Inc. Nóta: Níl laitéis i bhfabraic an mhála.

## Glanadh agus Cigireacht Ghinearálta

Cuideoidh glanadh agus iniúchadh tréimhsiúil le saol do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt a leathnú agus é a choinneáil ag breathnú go maith. Is é an rud is mó a chuirfidh le teip an treadmill ná carnadh salachar agus smionagar taobh istigh den treadmill. Chun é seo a chosc, déan cinnte go gcaitheann úsáideoirí bróga glana i gcónaí agus iad i mbun aclaíochta. Toisc gur córas séalaithe é an treadmill, laghdaíonn láithreach salachar agus smionagar fad saoil an tairge go mór.

Má choinnítear an córas glan, beidh sé níos éasca aon fhadhbanna nach bhfaighfí a mhalairt a fheiceáil go dtí go mbeidh sé rómhall. Seo thíos treoirlíne ghinearálta ar eatraimh ghlantacháin agus chothabhála. Má tá an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt i dtimpeallacht shalach nó faoi úsáid throm, ba cheart go dtarlódh eatraimh ghlantacháin agus iniúchta níos minice. Ná bain úsáid as scuaba nó glantóirí scríobacha; marcálfaidh siad agus scríobfadh siad na dromchlaí péint agus plaisteacha. Chomh maith leis sin, ná sáith aon dromchla le leacht mar is féidir an leictreonaic íogair a mhilleadh agus guais leictreach a thabhairt isteach.

### Laethúil

1. Scrúdaigh agus bain aon bhruscar scaoilte ón taobh istigh den mhála.
2. Seiceáil le haghaidh oibriú neamhghnácha. Déan cinnte nach bhfuil aon tréithe feidhmíochta neamhghnácha mar:
  - Fuaimeanna neamhghnácha, mar shampla sceitheadh aeir ag sceitheadh, ón treadmill, séidire aeir, nó mála.
  - Radharcanna nó boladh neamhghnácha atá le feiceáil as an ngnáth.
  - Aon saintréithe oibríochta atá athraithe, amhail luas laghdaithe treadmill nó brú bagrach nó bagrach íseal. Tabhair faoi deara gur féidir mí-chalabrá a bheith mar chúis le brú íseal mála. Déan cinnte gur lean tú na céimeanna calabrácháin i gceart sula gcinnfidh tú go bhfuil fadhb brú ann.

### Seachtainiúil

1. Seiceáil riocht foriomlán an treadmill.
2. Scrúdaigh an mála le haghaidh deora nó sceitheanna.
3. Fill dromchlaí seachtracha le éadach tais. Cabróidh sé seo leis na fuinneoga a chosc ó buí.
4. Wipe an mála agus monatóireacht nuair is gá ag baint úsáide as éadach microfíber chun scratches a sheachaint. Nóta: Wipe an monatóir nuair a bhíonn an treadmill as. Má bhrúnn tú ar an scáileán tadhaill nuair a bhíonn an treadmill ar siúl, féadfaidh tú feidhm a ghníomhachtú de thaisme.
5. Seiceáil le haghaidh sreanga agus cáblaí scaoilte.
6. Cuir an taobh istigh den mhála i bhfolús tríd an bpoll rochtana i mbarr an mhála. Is féidir leat an cockpit a shuíomh sa suíomh is airde agus crawl taobh istigh den mhála chun rochtain níos fearr a fháil air.
7. Fholús timpeall bun an treadmill.
8. Seiceáil shorts le haghaidh sracadh nó poill.

### Míosúil

1. Bain an mála den fhráma agus folmhaigh an taobh istigh den treadmill go maith. Féach na treoracha a leanann.

2. Cuir folús ar aon deannach atá carntha ar na scáileáin atá suite taobh istigh de na feadáin ionghabhála séidire ar gach taobh de thaobh tosaigh an treadmill.

### Go séasúrach

San fhómhar agus sa gheimhreadh beidh an aeráid níos tirime i go leor réigiún sa tír ina chúis le tógáil statach nuair a úsáidtear an treadmill. Déan an dromchla reatha a spraeáil le spraeire féinmhaithe chun turraing statach a chosc d'úsáideoirí treadmill agus chun cur isteach ar chórais leictreonacha an treadmill a chosc.

### Fuinneoga Mála

Tá na fuinneoga ar do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt déanta as Strataglass™. Caithfear cúram speisialta a ghlacadh chun a chinntiú go bhfanfaid siad glan agus soiléir. Moltar glantóir Strataglass IMAR™ chun na fuinneoga soiléire a ghlanadh.

**Nóta:** Má tá do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt nochtaithe don ghrian, is gá glantóir fuinneoige speisialta a bhfuil cosaint UV ann a ordú. Le haghaidh liosta de mhiondíoltóirí agus dáileoirí i do cheantar, déan teagmháil le AlterG nó tabhair cuairt ar Amazon.com agus déan glantóir cosanta IMAR™ Strataglass a ordú. Má tá aon fhadhb agat le do Strataglass, déan teagmháil le AlterG láithreach.

### Conas ba chóir dom mo scáileán tadhaill a ghlanadh?

Agus scáileán tadhaill á ghlanadh, tá sé tábhachtach a thuiscint go bhfuil sé íogair do cheimiceáin, mar atá péire spéaclaí le lionsaí plaisteacha (de ghnáth polacarbonáit le sciath laghdaithe glare). Déanta na fírinne, níl sa trealamh glantacháin a sholáthraíonn péire de spéaclaí den sórt sin ach an ticéad chun do scáileán tadhaill a ghlanadh go sábháilte; de ghnáth bíonn éadach micrea-snáithín agus tuaslagán glantacháin mhín ann agus de ghnáth cosnaíonn sé thart ar \$ 10.

### Treoracha Glantacháin

- Bain úsáid as éadach bog, saor ó lint. Molaimid go háirithe an Éadach Glantacháin Lionsa Microfiber 3M chun painéil tadhaill a ghlanadh gan glantóir leachtach a bheith ag teastáil. Féadfar an t-ábhar a úsáid tirim nó tais go héadrom le glantóir éadrom nó Eatánól. Bí cinnte nach bhfuil an t-éadach ach beagán tais, ní fliuch.
- Ná húsáid glantóirí aigéadacha nó alcaileach (pH neodrach) riamh, nó ceimiceáin orgánacha mar phéint níos tanaí, aicéatón, toluéin, xiléin, alcól próipil nó iseapróipil, nó ceirisín. Tá táirgí glantacháin oiriúnacha ar fáil go tráchtála agus réamhphacáistithe le húsáid; sampla amháin de tháirge den sórt sin is ea Scáileán Klear™ nó brandaí miondíola lasmuigh den seif atá ar fáil go tráchtála mar Glantóir Gloine agus Dromchla Glass Plus@déanta ag Reckitt-Benckiser. D'fhéadfadh lagú amhairc ar an scáileán tadhaill agus feidhmiúlacht damáiste a bheith mar thoradh ar ghlantóirí míchearta a úsáid.
- Ná cuir níos glaine riamh go díreach ar dhromchla an scáileáin tadhaill; má dhoirteann tú an glantóir ar an scáileán tadhaill, sáithigh é láithreach le éadach ionsúiteach.
- Agus glantóir á úsáid agat, seachain teagmháil le himill an scannáin nó an ghloine, agus leis an eireaball flex.
- Wipe an dromchla go réidh; má tá uigeacht dromchla teorach ann, wipe sa treo céanna leis an uigeacht.

**Nóta:** Tá alcól Isopropyl 1-3% sa chuid is mó de na táirgí de réir toirte, atá laistigh de theorainneacha inghlactha le haghaidh úsáide glantacháin an Phainéil Teagmhála Frithsheasmhach.

**Rabhadh:** Tá Amóinia, Fosfáití, nó Eitiléin Glycol i go leor táirgí, NACH BHFUIL IN AISCE; seiceáil lipéad ábhar táirge go cúramach.

### Cothabháil Málaí

- Seiceáil an mála le haghaidh aon sceitheadh agus tabhair faoi deara aon fhuaimneanna neamhghnácha hissing. Is gnáth sceitheadh beag trí na shorts agus zipper. Má théann sé seo nó

sceitheadh eile i bhfeidhm ar chumais brú uasta an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt, déan teagmháil le AlterG chun fabhtcheartú agus tacaíocht a fháil.

- Déan an zipper a bhealaithe ar an mála de réir mar is gá ag baint úsáide as bealaidh zipper. Coinnigh rudaí géara ar shiúl ón mála i gcónaí.
- Chun cothabháil a sholáthar ar an taobh istigh den Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt, b'fhéidir go mbeidh sé riachtanach an mála a bhaint den bhonn. Moltar an cineál cothabhála seo a dhéanamh ag deireadh an lae. Nuair a dhéantar an mála a athcheangal, teastaíonn am chun cúr aerdhíonach a dhéanamh idir an mála agus an bonn chun leathnú agus athshlánú. Déantar cur síos thíos ar an nós imeachta chun an mála a bhaint le haghaidh glantacháin.

## Nós Imeachta maidir le Glanadh Málaí le haghaidh Glantacháin

Chun cothabháil a sholáthar ar an taobh istigh den Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit, b'fhéidir go mbeidh sé riachtanach an mála a bhaint den bhonn treadmill. Lean na céimeanna sa chuid seo chun an mála a bhaint, a ghlanadh taobh istigh agus a athsholáthar.

### Deireadh Málaí agus Glanadh Muilte Snáithe

1. Cumhacht an Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt a mhúchadh agus a dhíphlugáil.
2. Féadfaidh tú an mála a chur ar fionraí le haghaidh rochtana níos fearr tríd an mála a dhaingniú go dtí an cockpit, agus ansin an cockpit a ardú agus a ghlásáil.



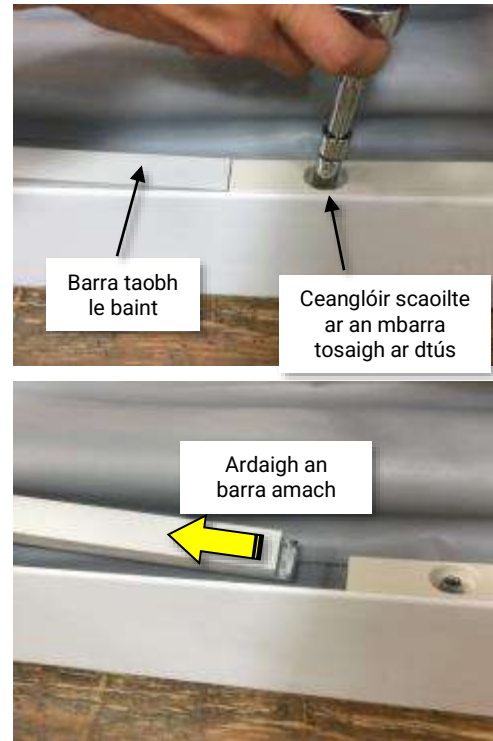
3. Aimsigh na barraí coinneála mála ar an bhfráma. Taispeántar na barraí ar na taobhanna agus ar chúl. Bainfidh tú na trí bharra seo. B'fhéidir go mbeadh sé níos éasca tosú leis an mbarra cúl.



4. Ag baint úsáide as sreangán soicéad le soicéad 10mm, dícheangail na dúntóirí ó na standoffs.



5. Tá sliotán ag na barraí taobh ar an taobh tosaigh, agus luíonn an sliotán faoin mbarra in aice láimhe. Scaoil an ceanglóir ar an mbarra in aice láimhe, agus ansin tóg an barra taobh amach.



6. Má tá barra daingnithe go docht, scaoil saor é le scriúire mór. Sleamhnaigh go cúramach barr an scriúire faoin mbarra.



7. Tarraing na barraí go hiomlán as an bhfráma agus cuir i leataobh iad leis na dúntóirí.

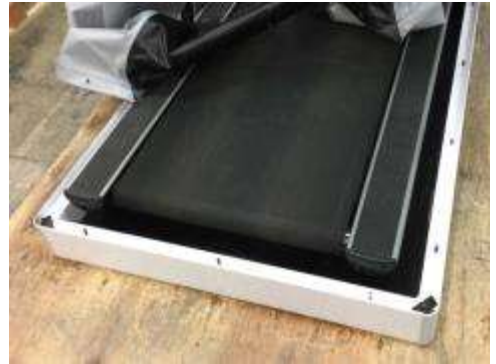




8. Ardaigh bun an mhála as na standoffs.

Tabhair faoi deara go mb'fhéidir nach mbeidh ort an tosaigh agus an cúl a bhaint chun an treadmill iomlán a ghlanadh. Ba cheart go mbeadh deireadh leis an gcúl chúl agus an dá thaobh. De ghnáth, is fearr tosaigh an mhála a fhágáil ceangailte leis an bhfráma.

Mar a thaispeántar sa dara grianghraf, tá an mála scaoilte ar gach taobh agus ar chúl. Tá tosaigh an mhála fós ceangailte.



9. Cuir gach dromchla is féidir leat a bhaint amach i bhfolús go maith. Faigh chomh fada agus is féidir faoin treadmill.

Glan cúl an treadmill ina mbailíonn salachar agus smionagar.



10. Is féidir leat dromchla an treadbelt a sheiceáil freisin le haghaidh smionagar nó doirteadh leachtach. Gluaiseann an treadbelt go saor agus tú á rolladh de láimh.

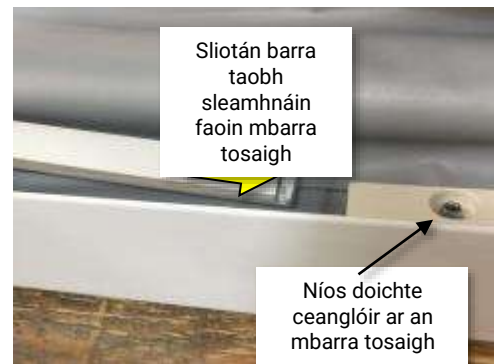


## Athcheangal Mála

1. Déan an mála a athcheangal, ag líneáil na bpoll leis na standoffs comhfhreagracha ar an bhfráma.



2. Cuir na barraí coinneála mála in áit na fráma. Caithfear na barraí taobh a chur ar dtús sliotán faoin mbarra tosaigh in aice láimhe. Níos doichte an ceanglóir barra tosaigh.



3. Gach dúntóirí a athsholáthar agus a dhéanamh níos doichte. Déan cinnte go bhfuil siad snug. Ná ró-ghéarú.





## Aguisín A: Sonraíochtaí Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Feidhmíocht</b>           | <p><b>Cumas Meáchan Úsáideora:</b> 80 - 400lbs (180kg)</p> <p><b>Coigeartú Raon Meáchan Coirp:</b> Chomh híseal agus 20% de mheáchan coirp an úsáideora, in incrimintí 1% (ní fhéadfaidh úsáideoirí os cionn 350lbs ualú 20% a bhaint amach)</p> <p><b>Limistéar Dromchla Rith:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 "(56cm) ar leithead</li> <li>• 62 "(158cm) ar fhad</li> </ul> <p><b>Raon Luais:</b> 0 - 12mph (0 - 19km / uair)</p>   |
| <b>Toisí</b>                 | <p><b>Fad:</b> 84 "(213cm)</p> <p><b>Leithead:</b> 38 "(97cm)</p> <p><b>Mat Rubair:</b> 4ft (1.2m)× 9ft (2.7m)</p> <p><b>Meáchan:</b> 550lbs (249kg), timpeall</p>  |
| <b>Toisí Seomra Molta</b>    | <p>Lorg a sholáthar atá 12ft (3.7m) ar a laghad agus 8ft (2.4m) ar leithead le haghaidh spásáil leordhóthanach timpeall an treadmill. Fág 20 orlach (0.5M) ar a laghad de spás os comhair an aonaid chun rochtain a fháil ar phainéal leictreonaice air / as.</p> <p><b>Nóta:</b>Ag na socruithe airde agus ardbhrú is ísle, féadfaidh an mála leathnú chomh hard le ~ 10"(25cm) an taobh.</p> <p>Seiceáil airde an uasteorainn lena chinntiú nach mbuailfidh úsáideoirí a gcinn ar an uasteorainn agus iad ag rith. Tá an dromchla reatha ~ 6 "(15cm) as an talamh.</p>  |
| <b>Comhshaoil</b>            | <p><b>Coinníollacha Oibriúcháin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teocht Comhthimpeallach: 55°F go 84°F (13°C go 29°C)</li> <li>• Bogthaise Choibhneasta: 20% go 95%</li> </ul> <p><b>Coinníollacha Iompair agus Stórála:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raon Teochta: 0°F go 120°F (0°C go 49°C)</li> <li>• Bogthaise Choibhneasta: 20% go 95%</li> </ul>  |
| <b>Rátálacha Leictreacha</b> | <p><b>Riachtanais Chumhachta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Molta: 220 VAC 20A, 60 Hz</li> <li>• Raon voltais AC Oibriúcháin; 200 - 240 VAC *, 50/60 Hz</li> </ul> <p>* Ag luachanna níos lú ná an 220 volta / 20A a mholtar, féadfar cur isteach ar chumas an chórais meáchan coirp a laghdú go 20%.</p> <p><b>Suíomh:</b> Suiteáil éadan an treadmill laistigh de 12ft (3.7m) ón asraon leictreach.</p> <p><b>Ceangal Leictreach (SAM):</b> Ciorcad 20 aimpéar, gabhdán NEMA 6-20R</p> <p><b>Cumraíocht Idirnáisiúnta:</b> Tá Gabhdán IEC 60320 C20 ag an Fit le haghaidh ionchur cumhachta. Gach aonad le teacht le Breiseán cúplála IEC 60320 C19 agus breiseán balla oiriúnach don tír ainmnithe. Ba chóir an breiseán cuí a cheangal le corda cumhachta an treadmill agus an scéim nasc sreinge seo a leanas á úsáid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiúrthóir Gorm: Neodrach</li> <li>• Stiúrthóir Donn: Líne</li> <li>• Seoltóir Talún: Glas / Buí</li> </ul> |

## Aguisín B: Roghanna agus Gabhálais

Tabhair cuairt ar an AlterG Store ag <http://store.alter-g.com/> nó téigh i dteagmháil le d'ionadaí Díolacháin AlterG chun praghsáil agus ordú a dhéanamh.

## Aguisín C: Fabhtcheartú

I bhformhór na gcásanna, ní mór do theicneoir cáilithe AlterG deisiúcháin a dhéanamh ar do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt. Téigh i dteagmháil le d'ionadaí AlterG, nó iarr deisiúcháin ar support@alterg.com.

Sula n-iarrann tú cabhair ó theicneoir deisiúcháin, féadfaidh tú na fadhbanna a réiteach agus iad a réiteach, b'fhéidir.

### Deisiúcháin

Tabhair faoi deara an méid seo a leanas ionas gur féidir linn cabhrú leat chomh tapa agus is féidir.

- Cad é sraithuimhir an Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt? Tá lipéad an mhonaróra suite ar an mbonn treadmill.
- Cad a tharla roimh an bhfadhb?
- Ar tharla an fhadhb gan choinne?
- Ar dhúisigh an fhadhb le himeacht ama?
- Má chloiseann tú torann neamhghnách, cá as a dtagann an torann?
- An raibh duine éigin ag úsáid an treadmill ag an am a tharla an fhadhb?
- Tabhair faoi deara aon comharthaí eile a d'fhéadfadh a bheith ábhartha.
- An dtaispeánann an scáileán teachtaireachtaí earráide?

### Brú aeir

Má bhraitheann tú brú míchuí le linn seisiún workout, seiceáil shorts agus mála aonaid le haghaidh sceitheanna. Má mhaireann ceisteanna brú, déan teagmháil le AlterG.

### Muileann snáithe

1. Roth saor: má tá an crios treadmill saor chun bogadh, seiceáil agus déan cinnte go bhfuil an maighnéad sábháilteachta ar an consól san áit cheart. Ansin, seiceáil go bhfuil an treadmill plugáilte isteach.
2. Ní bhogfaidh an crios treadmill go dtí go dtosódh tú an comhéadan úsáideora. Má tá an crios treadmill ag bogadh i gcás eile, déan teagmháil le AlterG láithreach. Mura mbogfaidh an crios treadmill le linn oibríochta, déan tástáil ar fheidhmeanna eile, mar shampla claonta. Má oibríonn sé seo, seiceáil an scáileán le haghaidh aon teachtaireachtaí earráide. Taifead aon teachtaireachtaí Earráide Córais agus déan teagmháil le AlterG.

### Sceitheanna

Má tá an mála fabraice stróicthe, nó má tá na shorts stróicthe, scoir den úsáid agus déan teagmháil le AlterG.

### Earráidí Córais

Tá seiceáil earráide ionsuite sna bogearraí Frith-Domhantarraingt Treadmill chun a chinntiú go bhfuil na córais go léir ag feidhmiú de réir sonraíochtaí. Má aimsítear earráid, taispeántar "Earráid gan choinne", agus tuairisc ar an mbotún braite ina dhiaidh sin. Má fheiceann tú an teachtaireacht seo, scríobh síos an teachtaireacht earráide agus tuairisc ar na cúinsí faoina tharla sí.

D'fhéadfadh an earráid a bheith mar thoradh ar aimhrialtacht gan choinne a d'fhéadfadh tarlú i bhfeistí casta rialaithe ríomhaire. Más é seo an cás, rothaigh an chumhacht ón consól taispeána. Féadfaidh sé seo an earráid a ghlanadh agus an fhadhb a cheartú. Má mhaireann an earráid, déan teagmháil le AlterG. Tabhair faoi deara na himthosca faoina dtarlaíonn an earráid agus an cód diagnóiseach.

## Aguisín D: Ráiteas EMC

### Rabhadh:

- TREALAMH LEICTREACH LEIGHIS é an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit agus teastaíonn réamhchúraimí speisialta uaidh maidir le EMC agus caithfear é a shuiteáil agus a chur i seirbhís de réir na faisnéise EMC a chuirtear ar fáil sa lámhleabhar seo.
- Is féidir le trealamh cumarsáide RF iniompartha agus soghluaiste dul i bhfeidhm ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt
- D'fhéadfadh go n-éireodh le gabhálaí, trasduchtóirí agus cáblaí seachas na cinn a shonraíonn Alter-G Incorporated, méadú ar ATHRÚ nó laghdú ar INMHEÁNACHT AN TREALAIMH.
- Níor cheart an TREALAMH seo a úsáid in aice le trealamh eile nó a chruachadh le trealamh eile agus más gá úsáid in aice láimhe nó cruachta, ba cheart an TREALAMH a urramú chun gnáthoibriú a fhíorú sa chumraíocht ina n-úsáidfear é.

## Aguisín E: Barántas

Clúdaíonn do bharántas seo a leanas do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt:

- Páirteanna bliana agus saothair don mheaisín iomlán.

Barántas: Barántaíonn AlterG don Chustaiméir go bhfuil an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt saor ó lochtanna déantúsaíochta ar feadh tréimhse bliana (1) ó dháta bunaidh an cheannaigh. Ní chumhdaíonn an Barántas damáiste nó cliseadh trealamh mar gheall ar mhí-úsáid, damáiste úsáideora nó damáiste eile, nó mainneachtain ceanglais chomhshaoil, leictreacha agus cothabhála a chomhlíonadh mar atá mínithe sa Lámhleabhar Úsáideora Frith-Domhantarraingt Treadmill. Cuireann aon mhodhnú, díchumhachtú agus gluaiseacht ó chustaiméirí gan mhaoirseacht ar Sheirbhís AlterG, nó aistriú úinéireachta ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt an Barántas agus an Barántas sínte ar neamhní. Tugaimid cuireadh duit teagmháil a dhéanamh lenár bhfoireann Rath Custaiméirí le do thoil chun ligean dúinn an próiseas a éascú duit in imthosca ar bith.

Barántas Sínte:

Tairgeann AlterG Barántas Sínte bliain ar bhliain don Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt Fit mar a leanas:

Má cheannaíonn tú an Barántas Sínte ag am do cheannaigh, soláthróidh AlterG seiceáil cothabhála coiscitheach saor in aisce agus seirbhís an Fit ag teicneoir cáilithe ag deireadh na chéad bhliana úsáide.

Is féidir Barántas Sínte a cheannach tar éis an AlterG a dhíol agus a shuiteáil. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, déan teagmháil le d'ionadaí údaráithe nó le AlterG.

Le linn thréimhse an bharántais nó tréimhse an bharántais leathnaithe, déanfaidh AlterG nó a theicneoir seirbhíse údaráithe do Mhuilinn Tread Frith-Domhantarraingt Fit a dhiagnóisiú agus a dheisiú lena n-áirítear páirteanna agus saothair. Is féidir leis an tseirbhís raon ó ghlaonna teileafóin agus ríomhphoist go cuairteanna seirbhíse ar an láthair de réir mar is gá. Má roghnaíonn tú gan Barántas Sínte a cheannach ó AlterG, gearrfar bille ort ag na rátaí reatha maidir le páirteanna agus saothair móide aon taisteal agus / nó loingseoireacht a theastaíonn le haghaidh aon seirbhíse den táirge tar éis don Bharántas tosaigh bliana (1) bliana dul in éag.

Ní chumhdaíonn an Barántas ná an Barántas Sínte an deis ghnó a cailleadh toisc nach raibh do Mhuilinn Snáithe Frith-Domhantarraingt as seirbhís, ná ní chumhdaíonn an Barántas ná an Barántas Sínte aon damáiste nó cliseadh trealamh mar gheall ar mhí-úsáid agus damáistí úsáideora eile. Áirítear leis seo: mainneachtain ceanglais chomhshaoil agus leictreacha a chomhlíonadh, chomh maith leis na prótacail cothabhála cothabhála a leagtar amach sa Lámhleabhar Úsáideora Frith-Domhantarraingt Fit. Fágann aon mhodhnú ar chustaiméirí ar an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit an Barántas. Más gá duit

an Muileann Snáithe Frith-Domhantarraingt Fit a dhíchumadh chun é a bhogadh, cuirfidh sé sin an Barántas ar neamhní gan teicneoir cáilithe AlterG.