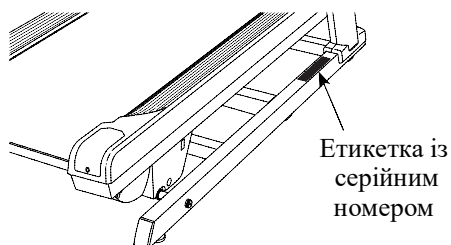


NordicTrack[®] COMMERCIAL X32i

Модель № NETL32719.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії Телефон: 053 92 36102

Вебсайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd. Unit 4,
Westgate Court Silkwood Park
OSSETT WF5 9TT
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153,
АВСТРАЛІЯ

УВАГА

Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



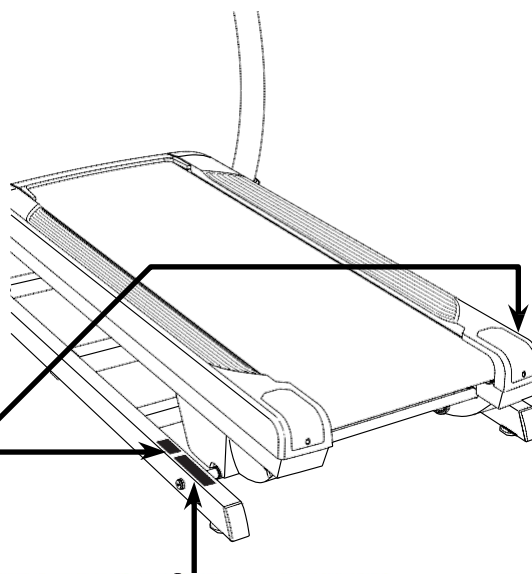
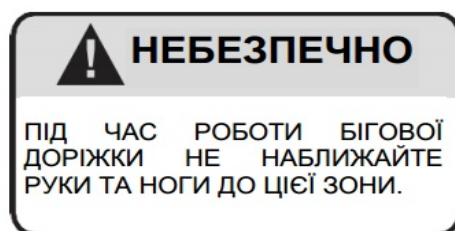
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ.....	7
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР.....	13
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ.....	14
ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР.....	26
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	27
ПОСІБНИК З ВПРАВ	31
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	33
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	35
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



УВАГА:
Захистіть себе та інших від ризику серйозної травми. Прочитайте цю інструкцію та:

- Ставайте лише на бічні платформи, коли вимикаєте чи вмикаєте тренажер.
- Змінюйте швидкість невеликими інтервалами.
- Щоб не впасти під час тренування, тримайтеся за поручні та одягайте затискач безпеки.

- Ніколи не дозволяйте дітям знаходитися на чи поруч тренажера.
- Знімайте ключ безпеки, коли тренажер не використовується.

- Обережіть одяг, пальці або волосся від рухомих деталей.
- Не намагайтеся відрегулювати чи зафіксувати бігове полотно під час його руху.
- На тренування завжди одягайте спортивне взуття

NORDICTRACK та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps – зареєстрована торгова марка Google LLC. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. Wi-Fi – зареєстрована торгова марка Wi-Fi Alliance. WPA та WPA2 – зареєстровані торгові марки Wi-Fi Alliance.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

▲ УВАГА: Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, враження електричним струмом чи травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на тренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте тренажер лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер у комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте тренажер у гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 2,4 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Не розміщайте тренажер на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер килимок.
8. Не експлуатуйте тренажер у місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте до тренажера дітей віком до 16 років і домашніх улюбленців.
10. Тренажером можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 135 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 14) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставляйте у блок запобіжника відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення та обмежувач напруги подалі від нагрітих поверхонь.
16. Не експлуатуйте тренажер, якщо кабель живлення чи штепсельна розетка пошкоджені, або якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 27.).
17. Оберігайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.
18. Тренажер здатен розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте швидкість поступово.
19. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

20. Ніколи не залишайте тренажер увімкненим без нагляду. Завжди виймайте ключ, переводьте перемикач живлення у вимкнене положення (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування вимикача живлення) та відключайте кабель живлення, якщо тренажер не використовується.

21. Не переміщайте тренажер у розкладеному виді (див. розділи "МОНТАЖ" на ст. 7 та "ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР" на ст. 26). Для його переміщення користувач має бути у змозі підняти 20 кг.

22. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на тренажері.

23. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі.

24. НЕБЕЗПЕКА: Завжди від'єднуйте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням тренажера та перед виконанням процедур технічного обслуговування та регулювання, описаних у цій інструкції. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо цього не просить спеціаліст авторизованого сервісного центру. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.

25. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного тренажера NORDICTRACK® X32I INCLINE TRAINER. Тренажер COMMERCIAL X32I володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання інструкції у Вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

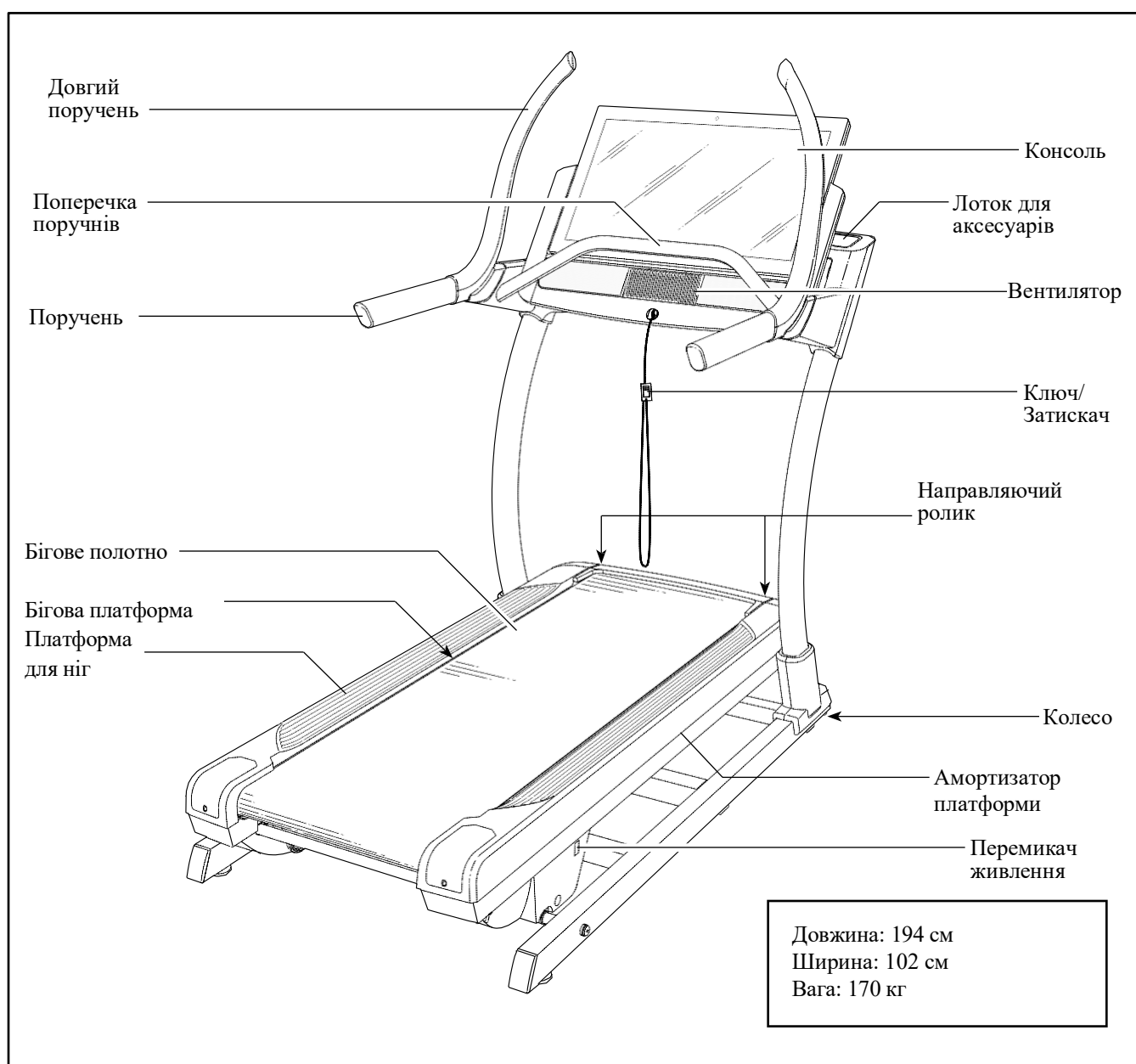
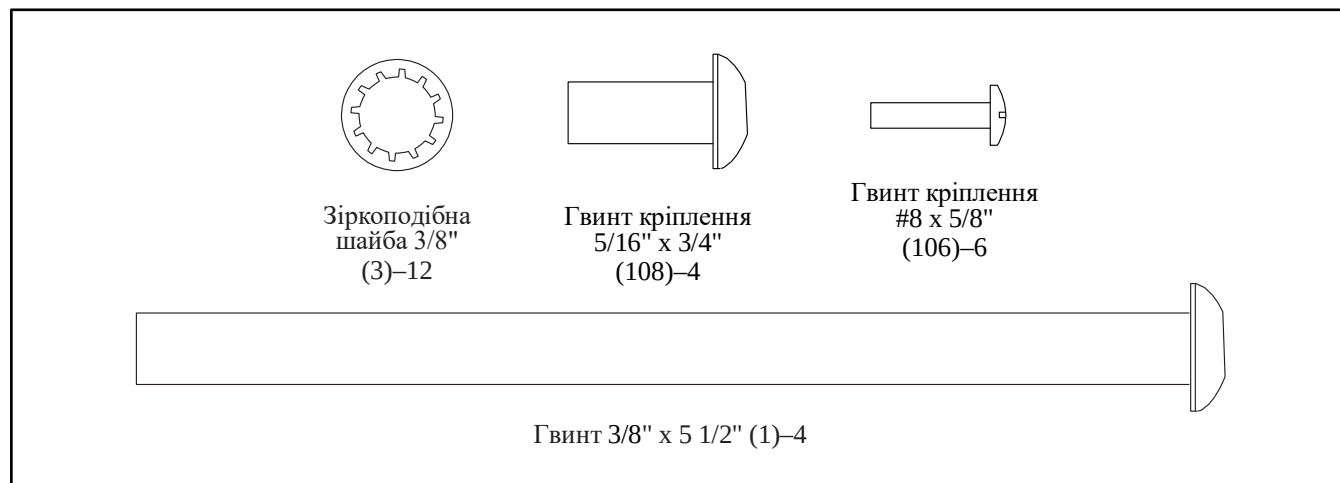


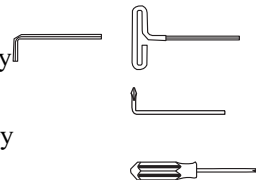
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнки, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
 - Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. **Не відклеюйте захисну плівку на консолі до завершення складання тренажера.** Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
 - Після доставки на поверхні тренажера Ви можете помітити рештки мастила. Це нормально. Якщо на тренажері є мастило, протріть його м'якою тканиною, змоченою в м'який неабразивний миючий засіб.
 - Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.
 - Для складання знадобляться такі інструменти:
 - шестигранні ключі, що входять до комплекту
 - офсетна викрутка, що входить до комплекту
 - хрестоподібна викрутка
- Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

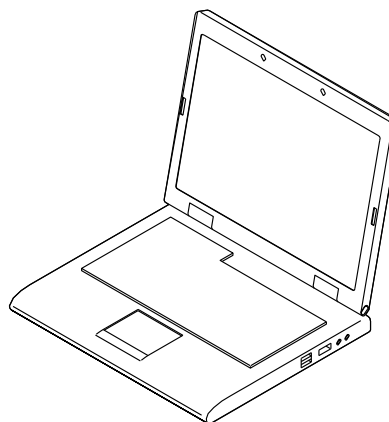


1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в **Великобританії** перейдіть на вебсайт iconsupport.eu. Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в **Австралії** надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

1



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

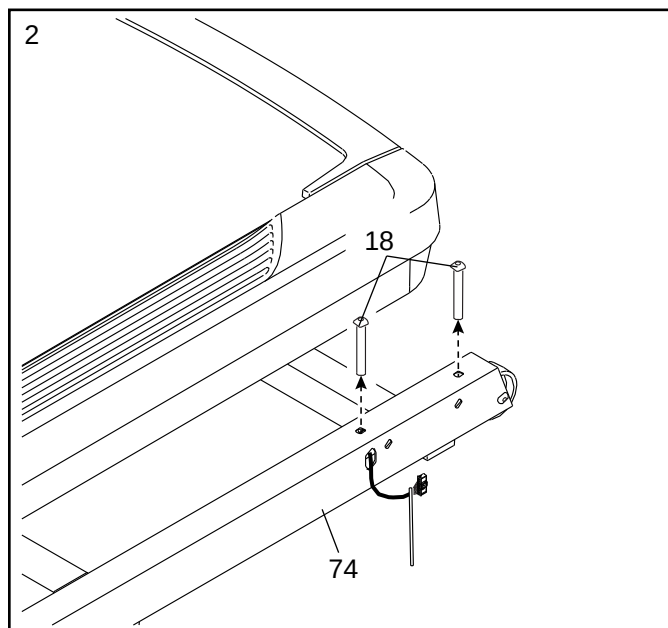
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

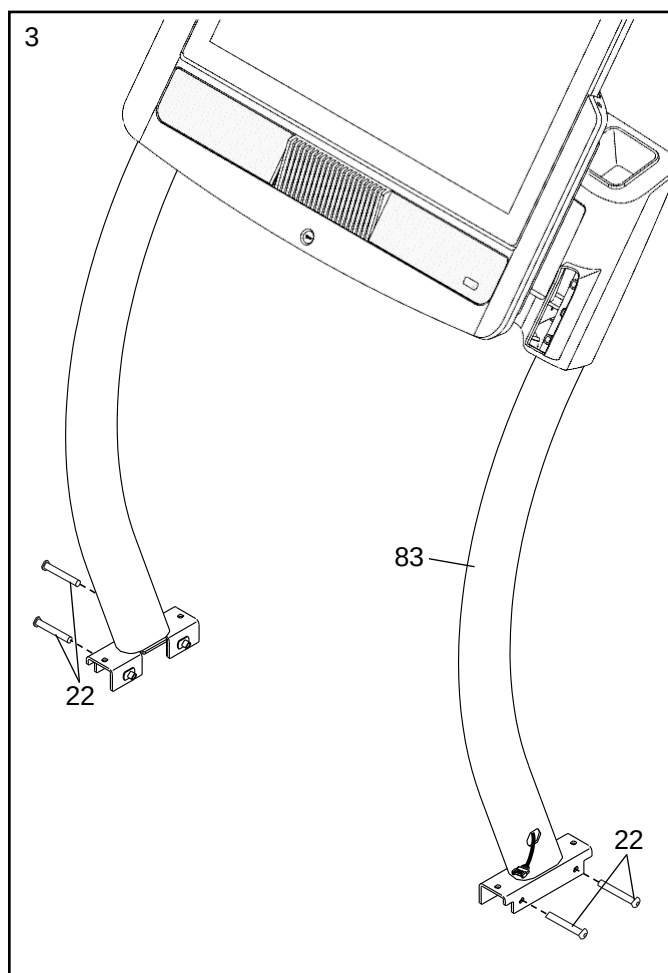
info@interatletika.com

2. Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.

Відгвинтіть 4 гвинти 3/8" x 3 1/4" (18) на основі (74) (показана лише 1 сторона). **Збережіть гвинти.**



3. Відгвинтіть 4 гвинти 3/8" x 2 3/4" (22) на опорних стійках (83). Збережіть гвинти.

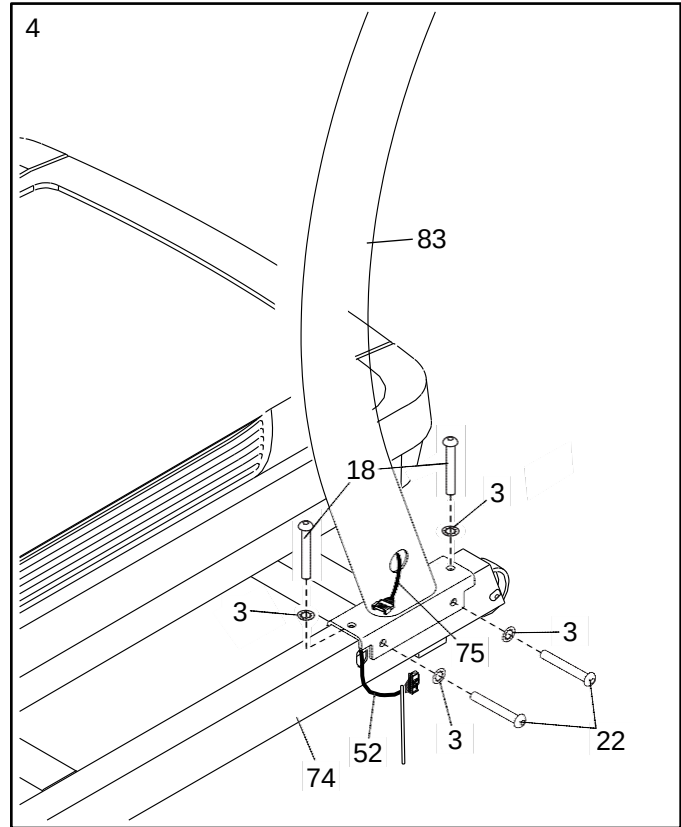


4. Встановіть опорні стійки (83) на основі (74). **Переконайтеся, що отвір з кабелем опорної стійки (75) розташований з правого боку.**

Закріпіть праву опорну стійку (83) за допомогою 2 гвинтів 3/8" x 3 1/4" (18) та 2 гвинтів 3/8" x 2 3/4" (22), які щойно були відгвинчені, та 4 зіркоподібних шайб 3/8" (3); **поки що не затягуйте гвинтів повністю. Переконайтеся, що кабель основи (52) не перетиснутий.**

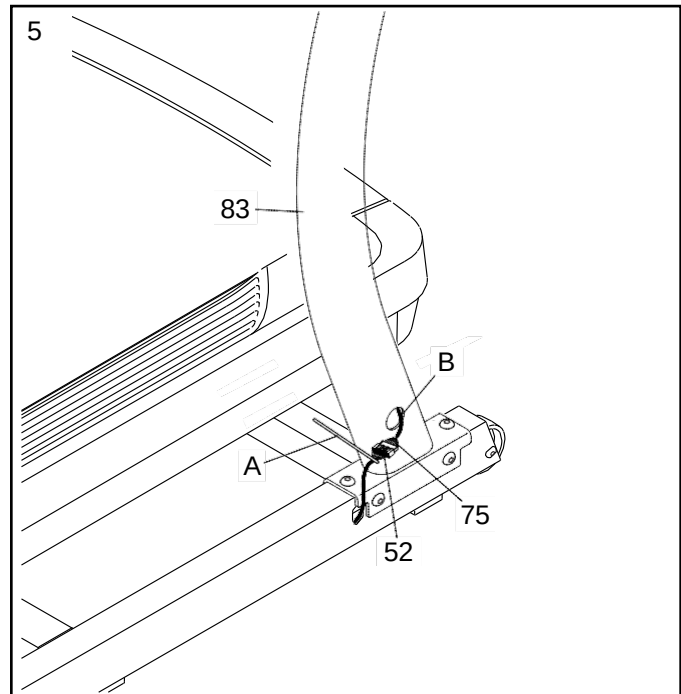
Аналогічно закріпіть ліву опорну стійку (не показано). Примітка: З лівої сторони проводка відсутня.

Далі міцно затягніть гвинти 3/8" x 3 1/4" (18) та гвинти 3/8" x 2 3/4" (22).



5. З'єднайте кабель основи (52) та кабель опорної стійки (75). **З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися.** Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову.

Зніміть кріплення (А) з кабелю основи (52) та вставте з'єднувачі в отвір (В) у праву опорну стійку (83).

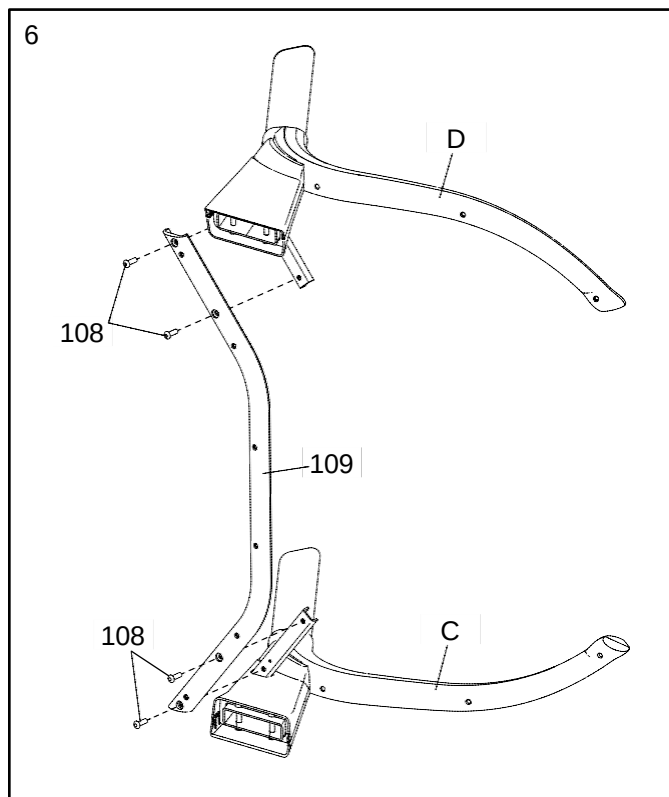


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

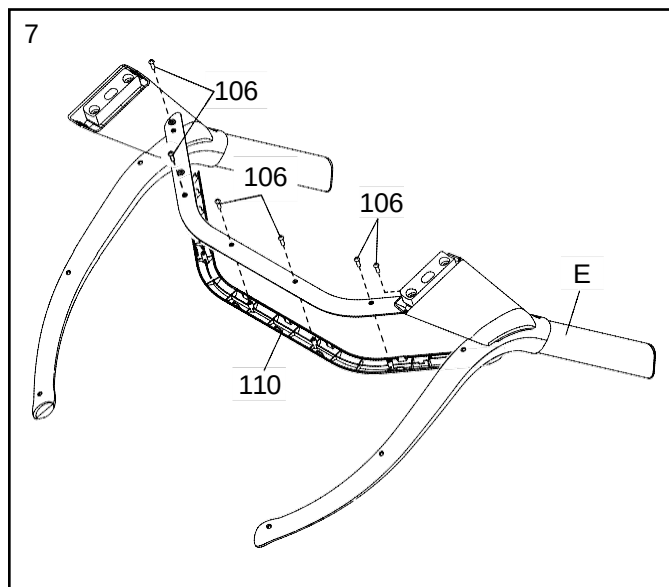
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

- 6 Розмістіть зібраний лівий поручень (C) на підлозі, як показано на малюнку. Закріпіть нижню поперечку поручнів (109) за допомогою 2 гвинтів кріплення 5/16" x 3/4" (108); **не затягуйте гвинти повністю.**

Аналогічно закріпіть зібраний правий поручень (D).



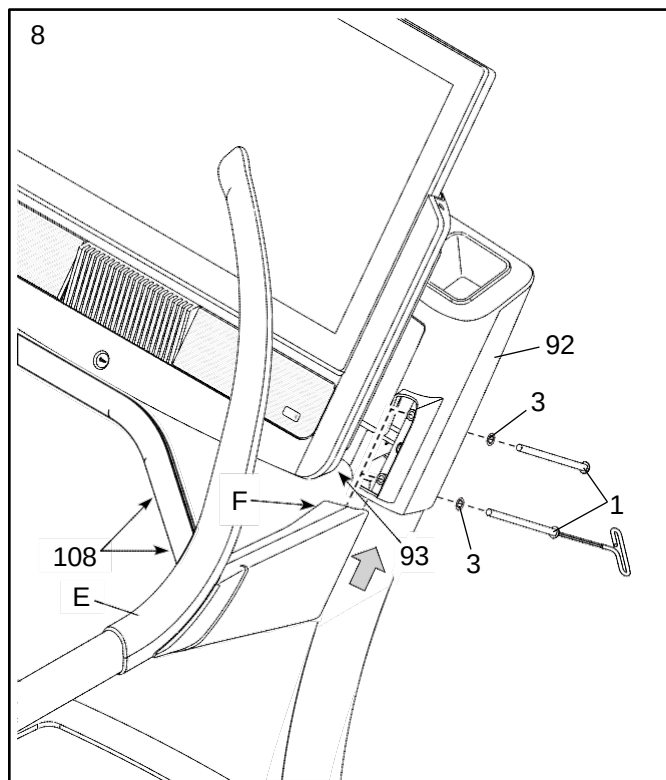
7. Розмістіть зібраний вузол поручнів (E) на підлозі, як показано на малюнку. Закріпіть верхню поперечку поручнів (110) за допомогою 6 кріпильних гвинтів #8 x 5/8" (106); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте надто сильно кріпильних гвинтів.**



8. Разом із помічником розташуйте зібраний вузол поручнів (Е) під консоллю (93), як показано на малюнку. Потім підніміть зібраний вузол поручнів вгору, змістивши його внутрішній кут (F) між консоллю (93) та основу консолі (92).

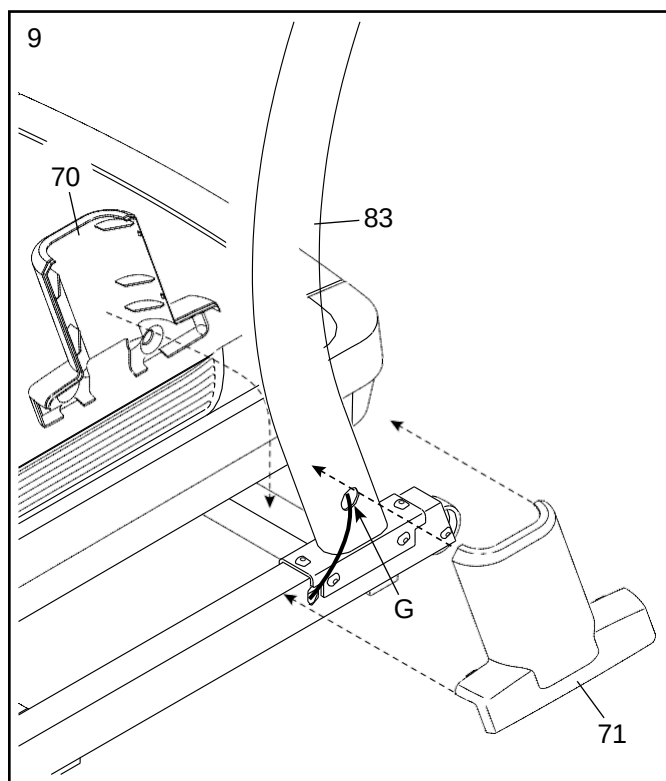
Закріпіть зібраний вузол поручнів (Е) за допомогою 4 гвинтів $3/8" \times 5\ 1/2"$ (1) та 4 зіркоподібних шайб $3/8"$ (3) (показана лише одна сторона); **спершу наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Далі затягніть 4 кріпильні гвинти $5/16" \times 3/4"$ (108) (показана лише одна сторона).



9. Посуньте праву внутрішню накладку опорної стійки (70) до нижнього краю правої опорної стійки (83). Потім притисніть праву зовнішню накладку опорної стійки (71) до правої внутрішньої накладки опорної стійки, щоб вона зафіксувалась. **Переконайтеся, що проводи (G) не перетиснуті.**

Аналогічно з'єднайте ліву внутрішню накладку опорної стійки (не показано) та ліву зовнішню накладку опорної стійки (не показано).
Примітка: З лівої сторони проводка відсутня.



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

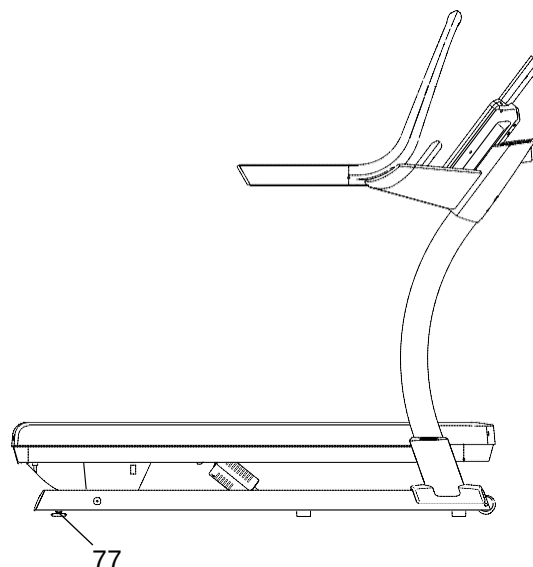
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

10. Якщо потрібно, перемістіть тренажер у потрібне місце (див. розділ "ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР" на ст. 26).

Після того, як тренажер буде переміщено в місце його використання, переконайтеся, що він не похитується на підлозі. Якщо тренажер злегка похитується, повертайте направляючі ніжки (77) доти, доки похитування не буде ліквідоване.

10

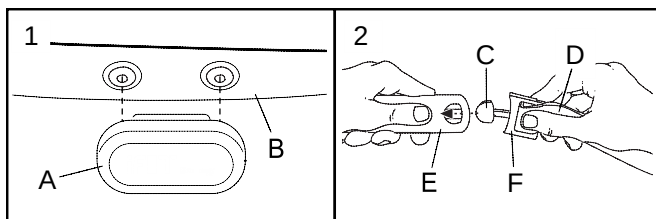


11. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. Зберігайте інструменти, що йдуть в комплекті до тренажера, в надійному місці. Один із цих ключів використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 28-29). Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під тренажер килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів.

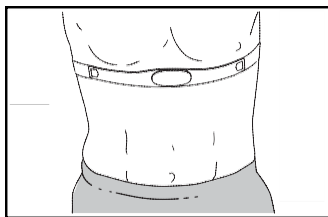
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

ЯК ОДЯГНУТИ ПУЛЬСОМІР

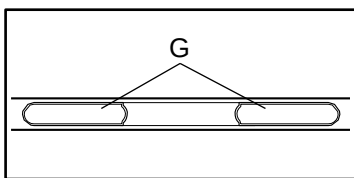
Якщо пульсомір виглядає так, як показано на малюнку 1, натисніть клавішу передавача (А) на застібці нагрудного ремня (В). Якщо пульсомір виглядає так, як показано на малюнку 2, вставте наконечник (С) на одному кінці нагрудного ремня (D) в інший кінець передавача (Е). Далі притисніть кінець передавача під пряжку (F) на нагрудному ремні; наконечник має знаходитися на одному рівні з передавачем.



Обгорніть пульсомір навколо грудей в указаному місці. Пульсомір має одягатися під одяг і щільно прилягати до шкіри. Переконайтеся, що логотип розташований справа зверху. Далі прикріпіть до передавача інший кінець нагрудного ремня. При потребі відрегулюйте довжину нагрудного ремня.



Відтягніть передавач і нагрудний ремінь на кілька сантиметрів та знайдіть 2 електроди (G). Змочіть електроди слиною або розчином для контактних лінз. Тепер поверніть передавач у початкове положення.



ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Після кожного використання протирайте електроди м'яким рушником. Через вологість передавач може знаходитися в активованому режимі, що буде скорочувати термін служби акумулятора.

- Зберігайте пульсомір у теплому та сухому місці. Не зберігайте його в пластиковому контейнері чи іншій упаковці, де може накопичуватися волога.
- Обережіть пульсомір від тривалого впливу прямих сонячних променів і не використовуйте його при температурі вище 50°C або нижче -10°C.
- Під час використання або зберігання пульсоміра не згинайте та не розтягуйте його надмірно.
- Для очищення передавача можна використовувати вологу тканину і невелику кількість миючого засобу. Протріть його вологою тканиною, а потім витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не використовуйте для очищення спирт, абразиви чи хімікати. Вручну промийте нагрудний ремінь та просушіть його на відкритому повітрі.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

- Якщо пульсомір функціонує неправильно, спробуйте перемістити його нижче або вище.
- Якщо значення пульсу не відображається до того, як Ви почали пітніти, знову змочіть електроди.
- Щоб значення пульсу відображалось на екрані, Ви маєте знаходитися на відстані витягнутої руки від консолі.
- Якщо на передавачі є кришка акумуляторного відсіку, це означає, що Ви можете замінювати батарею на іншу цього ж типу.
- Пульсомір розроблений для використання людьми, які мають нормальний серцевий ритм. Причиною відображення неправильного значення пульсу може бути передчасне скорочення шлуночків, тахікардія та аритмія.
- На роботу пульсоміра може впливати магнітне поле від високовольтних ліній або інших джерел. Якщо Ви підозрюєте, що проблема полягає саме в цьому, спробуйте перемістити тренажер в інше місце.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ

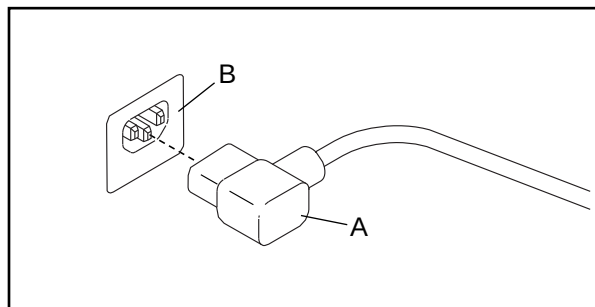
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземленим. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення тренажера включає в себе заземлений кабель з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

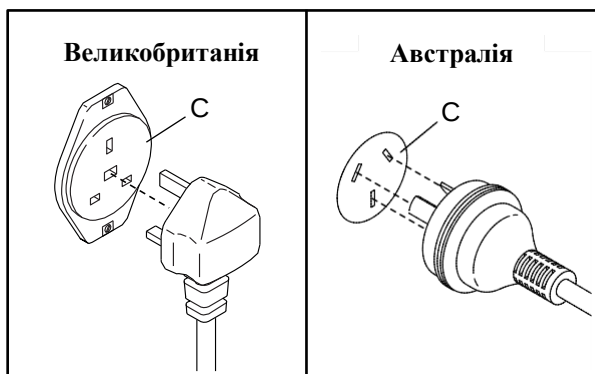
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо Ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не замінюйте вилку, встановлену виробником. Якщо ж вона не вставляється в розетку, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб він встановив потрібну вилку.

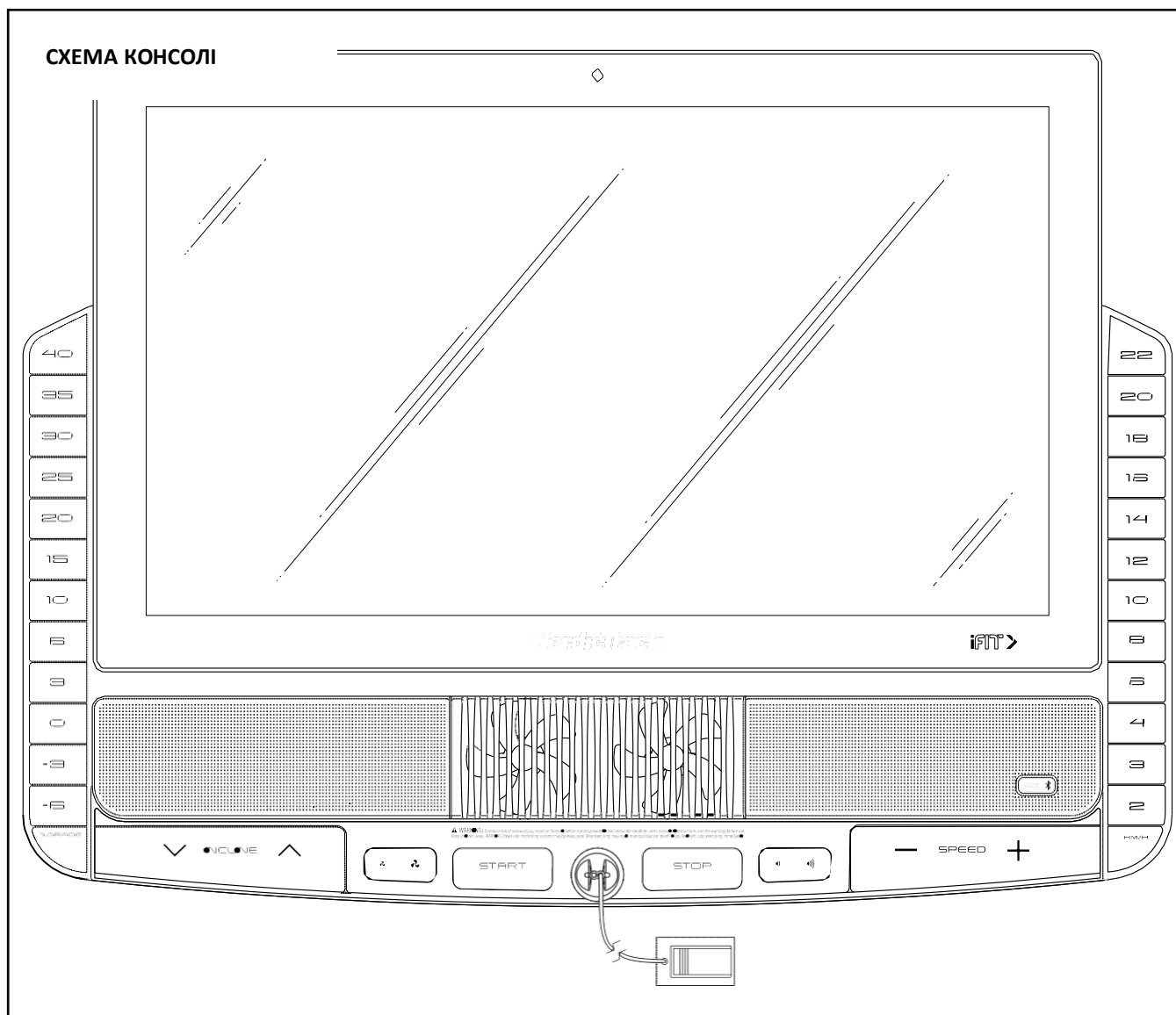
Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення (A) в роз'єм (B) на тренажері.



2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку (C), встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль тренажера пропонує безліч функцій, покликаних зробити Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Консоль підтримує бездротову технологію, яка дозволяє підключатися до сервісу iFit. Сервіс iFit надає доступ до великої та різноманітної бібліотеки програм тренування, а також дозволяє створювати власні програми тренування, відстежувати результати тренувань та отримати доступ до багатьох інших функцій.

Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил тренажера одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви також можете вимірювати значення серцевого ритму, одягнувши нагрудний пульсомір.

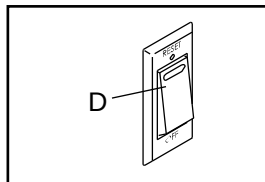
Крім того, консоль пропонує серію програм тренування. Кожна програма тренування автоматично встановлює швидкість та нахил тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Під час тренувань Ви можете слухати улюблену музику чи аудіокнижки через вмонтовану звукову систему.

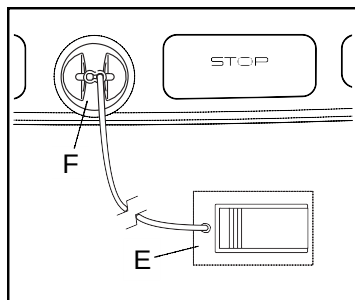
Увімкнення живлення – див. ст. 16. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 16. **Налаштування консолі** – див. ст. 17.

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (див. ст. 14). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення (D).



Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач (E), прикріплений до ключа (F), і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль.



Примітка: підготовка консолі до роботи

може зайняти трохи часу. **ВАЖЛИВО:** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка повинна сповільнитися і зупинитися. Перевірте надійність роботи затискача, обережно зробіть кілька кроків назад; якщо ключ не витягується з консолі, відрегулюйте положення затискача.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, ознайомтеся з інформацією в розділі "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 22. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

Планшет консолі оснащений кольоровим сенсорним екраном. Ознайомитися з роботою цього пристрою допоможе наступна інформація:

- Консоль працює подібно до інших планшетів. Ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, Ви зможете переміщати зображення на екрані, наприклад, вкладки програми тренування (див. крок 5 на ст. 18). Однак рухи по дисплеї не дозволяють збільшувати чи зменшувати зображення.
- Екран не чутливий до натискання. Це означає, що надто сильно давити на нього не потрібно.
- Для введення тексту доторкніться до поля введення. Після цього з'явиться клавіатура. Щоб ввести цифри чи інші символи, натисніть кнопку ?123. Натисніть клавішу ~{<, якщо необхідно збільшити вибір символів. Для повернення цифрової клавіатури натисніть знову клавішу ?123. Щоб повернутися до алфавітної клавіатури, натисніть кнопку ABC. Для введення великих літер натисніть кнопку із стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, натисніть та утримуйте клавішу зі стрілкою. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу знову. Щоб видалити останній знак, натисніть кнопку зі стрілкою назад та X.

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням тренажера слід виконати налаштування консолі.

1. Підключіться до бездротової мережі.

Щоб мати змогу користуватися Інтернетом, завантажувати програми тренувань iFit та використовувати інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі. Користуйтеся підказками на екрані, щоб підключити консоль до бездротової мережі.

2. Користувацькі налаштування.

Заповніть форму на екрані, щоб налаштувати консоль для відображення потрібної одиниці вимірювання та Вашого часового поясу. Примітка: Для зміни цих налаштувань пізніше див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 22.

3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

Введіть свою електронну адресу та дотримуйтесь підказок на екрані, щоб увійти або створити обліковий запис iFit.

4. Ознайомлення з роботою консолі.

Після першого увімкнення тренажера на екрані з'являться діалогові вікна, які допоможуть Вам ознайомитися з особливостями консолі.

5. Перевіряйте наявність ПЗ.

Спершу натисніть на екрані на своє ім'я, а потім натисніть клавішу Settings (Налаштування). Далі виберіть розділ Maintenance (Обслуговування). Доторкніться до клавіші Update (Оновити), щоб перевірити наявність нової версії ПЗ. Щоб дізнатися більше інформації, див. розділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на ст. 22.

6. Виконайте калібрування системи.

Спершу натисніть на екрані на своє ім'я. Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню). Потім виберіть розділ Maintenance (Обслуговування). Натисніть клавішу Calibrate Incline (Калібрування нахилу), а потім натисніть клавішу Begin (Почати), щоб відкалібрувати систему нахилу. Більше інформації див. у кроці 6 на ст. 23.

Тепер консоль готова до тренування. Далі будуть описані різні програми тренування та інші функції, які підтримує консоль.

Використання ручного режиму – див. ст. 18. **Використання карти тренування** – див. ст. 19. **Створення власної карти тренування** – див. ст. 20. **Використання програми відстані або часу** – див. ст. 21. **Функція штовхання** – див. ст. 22.

Перегляд та зміна налаштувань консолі – див. ст. 22. **Використання режиму бездротової мережі** – див. ст. 24. **Використання звукової системи з Bluetooth®-пристроями** – див. ст. 24. **Використання звукової системи з аудіокабелем** – див. ст. 25.

ВАЖЛИВО: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб не пошкодити бігового полотна, на тренування взувайте чисте спортивне взуття. Під час першого використання тренажера спостерігайте за розміщенням бігового полотна і при потребі відцентруйте його (див. ст. 29).

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на ст. 16.

Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти певний час.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення на консолі відкриється головне меню. Під час тренування або після переходу до меню налаштувань натисніть стрілку назад або X на екрані, щоб повернутися до головного меню.

3. Запустіть бігове полотно та налаштуйте швидкість.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть на екрані клавішу Manual Start (Ручний старт) чи натисніть клавішу Start (Старт) на консолі. Бігове полотно почне рухатися на найменшій швидкості. Під час тренування Ви можете змінити швидкість бігового полотна, натиснувши клавіші Speed increase/decrease (Збільш./Зменш. швидкості). Після кожного натискання однієї із клавіш значення швидкості буде змінюватися з кроком 0,1 км/год.; якщо клавішу затиснути, значення швидкості буде змінюватися швидше.

Якщо Ви натиснете одну із пронумерованих клавіш швидкості, бігове полотно буде поступово змінювати значення швидкості доти, доки не буде досягнуто вибраного значення швидкості.

Примітка: Якщо рівень нахилу нижче 0% або вище 15,5%, встановити найвище значення швидкості неможливо.

Щоб зупинити рух бігового полотна, натисніть клавішу Stop (Стоп) або доторкніться до середини екрану. Для відновлення роботи бігового полотна натисніть клавішу Start (Старт).

4. При потребі змініть кут нахилу тренажера.

Щоб змінити кут нахилу тренажера, натисніть клавіші Incline increase/decrease (Збільш./Зменш. кута нахилу) або одну з пронумерованих клавіш нахилу. Після кожного натискання однієї із цих кнопок значення кута нахилу буде змінюватися доти, доки не буде досягнуто вибраного значення.

Примітка: Якщо бігове полотно рухається на високій швидкості та рівень нахилу нижче 0% або вище 15,5%, значення швидкості може автоматично зменшуватися.

Примітка: Під час першого використання тренажера потрібно відкалібрувати систему нахилу (див. крок 6 на ст. 23).

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Консоль пропонує кілька режимів відображення. Від вибраного режиму відображення залежить, яка інформація про тренування буде відображатися. Для вибору потрібного режиму відображення чи перегляду статистики та графіків перетягніть курсор по екрану вниз. Для перегляду графіків і статистики Ви можете також натиснути на екрані клавішу +.

Під час тренування на дисплеї тренажера можуть відображатися такі показники:

- Кут нахилу тренажера;
- Значення вертикального підвищення;
- Значення вертикального опущення;
- Потрачений час;
- Приблизна кількість спалених калорій;
- Приблизна кількість спалених калорій за годину;
- Пульс користувача (див. крок 6);
- Середнє значення пульсу;
- Відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;
- Темп;
- Швидкість бігового полотна;

ВИКОРИСТАННЯ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

- Середня швидкість бігового полотна;
- Трек, довжина котрого становить 400 м (1/4 милі).

При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі клавіші Volume (Гучність).

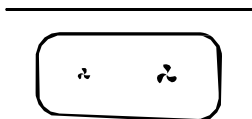
Щоб зупинити тренування, доторкніться екрану чи натисніть на консолі клавішу Stop (Стоп). Для продовження тренування натисніть кнопку Resume (Відновити) чи кнопку Start (Старт). Щоб завершити тренування, доторкніться до клавіші Finish (Кінець).

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Інформацію про використання нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 13. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Вентилятор підтримує кілька режимів швидкості. Натисніть клавіші вентилятора, щоб вибрати швидкість вентилятора або увімкнути/вимкнути його.



8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформи для ніг і натисніть на консолі клавішу Stop (Стоп) чи доторкніться екрану. Далі натисніть клавішу Finish (Кінець). Результат тренування буде відображатися на екрані. Якщо Ви бажаєте зберегти програму тренування для майбутнього використання, додайте її до переліку улюблених, натиснувши на екрані клавішу із зображенням серця. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі та покладіть його у безпечне місце.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та відключіть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження електричних компонентів тренажера.

Примітка: Для використання карти тренування консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 24).

1. Вставте ключ в консоль.

Див. УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на ст. 16.

2. Оберіть головне меню чи бібліотеку програм тренування.

Натисніть клавішу Home (Додому) чи Browse (Перегляд), щоб обрати головне меню чи бібліотеку програм тренування.

3. Виберіть Map workout (Карта тренування).

Для вибору карти тренування доторкніться до потрібної клавіші на екрані. Примітка: Періодично перелік рекомендованих карт тренувань на консолі буде змінюватися. Якщо Ви бажаєте зберегти програму тренування для майбутнього використання, додайте її до переліку улюблених, натиснувши на екрані клавішу із зображенням серця. Створення власної карти тренування – див. ст. 20.

На дисплеї відображатиметься тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які Ви витратите під час тренування.

4. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу Start (Старт). У момент натискання клавіші бігове полотно почне рухатися. Тримайтесь за поручні та починайте іти.

Під час тренування на карті буде відображатися Ваш прогрес.

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 18-19).

Коли програма тренування буде завершена, бігове полотно повільно зупиниться. На екрані з'являться результати тренування. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 18.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 19.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 19.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 19.

СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

Примітка: Для створення власної карти тренування консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 24).

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 16.

2. Оберіть Draw your own map workout (Створення власної карти тренування).

Для створення власної карти тренування натисніть на екрані потрібну клавішу.

3. Створіть власну карту.

Перейдіть до зони карти, де можна створити власну карту тренування, провівши пальцями по екрані. Доторкніться екрану, щоб додати початкову точку тренування. Потім доторкніться екрану, щоб обрати кінцеву точку тренування. Примітка: Якщо Ви бажаєте почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтесь клавішами Loop (Коло) чи Out & Back (Вкінець/Назад) з лівої сторони екрану. Ви також можете вибрати, чи бажаєте своє тренування прив'язувати до дороги.

У разі допущення помилки скористайтесь клавішею Undo (Скасувати) з лівої сторони екрану.

На екрані буде відображатися статистика значень висоти та відстані тренування. При потребі Ви можете змінити значення швидкості за замовчуванням.

4. Збережіть свою програму тренування.

Натисніть на екрані клавішу Save New Workout (Зберегти нову програму тренування). При потребі Ви можете змінити назву програми тренування чи додати її опис. Далі натисніть на екрані символ >.

5. Розпочніть тренування.

Для початку програми тренування натисніть на екрані клавішу Start (Старт). У момент натискання клавіші бігове полотно почне рухатися. Тримайтеся за поручні та починайте іти. Більше інформації див. у кроці 4 на ст. 19.

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 18.

7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 19.

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 19.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВІДСТАНІ АБО ЧАСУ

Примітка: Для використання програми відстані або часу консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 24). Знадобиться також обліковий запис iFit.

1. Додайте програму тренування до графіку на вебсайті iFit.com.

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер, перейдіть на вебсайт iFit.com та авторизуйтеся.

Далі оберіть Menu > Library (Меню > Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань та додайте потрібні програми тренування.

Після цього оберіть Menu > Schedule (Меню > Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які Ви додали, будуть показані у Вашому графіку; при потребі Ви можете класифікувати або видаляти програми тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із вебсайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

2. Вставте ключ в консоль.

Див. УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на ст. 16.

3. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

4. Увійдіть до свого облікового запису iFit.

Якщо Ви цього ще не зробили, натисніть клавішу Login (Увійти), щоб увійти до свого облікового запису iFit. У полях, що з'являться на екрані, необхідно ввести ім'я користувача та пароль до вебсайту iFit.com. Введіть ці дані та доторкніться до клавіші Submit (Підтвердити). Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб вийти зі сторінки входу.

5. Ви можете обрати ту програму відстані чи часу, яка раніше була додана до розкладу на вебсайті iFit.com.

Щоб додати цю програму тренування до розкладу, торкніться іконки календаря.

Примітка: Перед завантаженням програм тренування необхідно додати їх до розкладу на вебсайті iFit.com.

Після вибору програми тренування відстані чи часу на екрані буде показано її назву, приблизну тривалість та дистанцію.

6. Розпочніть тренування.

Див. крок 4 на ст. 19. Примітка: Під час виконання програми тренування відстані чи часу на дисплеї не буде відображатися карта.

7. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 18. На екрані буде відображатися пройдена відстань або затрачений час, а також значення відстані або часу, що залишилися до кінця тренування.

8. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 19.

9. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 19.

10. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 19.

Більше інформації про iFit Ви знайдете на вебсайті iFit.com.

ФУНКЦІЯ ШТОВХАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на ст. 16.

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

3. Запустіть бігове полотно, встановіть швидкість 1 км/год. та оберіть кут нахилу 0%.

Див. кроки 3-4 на ст. 18. **ВАЖЛИВО:** Не активуйте функцію штовхання, якщо тренажер вимкнений, за умови, коли швидкість руху бігового полотна перевищує 1 км/год. чи за умови, коли кут нахилу не дорівнює 0%.

4. Захопіть руками поперечку поручнів чи довгі поручні (див. ст. 5).

5. Силою свого тіла переміщайте бігове полотно з потрібною швидкістю.

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

ВАЖЛИВО: Деякі описані особливості та налаштування можуть бути відсутні. Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше.

1. Виберіть **Settings main menu** (Налаштування головного меню).

Спершу увімкніть живлення та вставте ключ у консоль (див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 16. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Виберіть Main menu (Головне меню). Після увімкнення живлення та завантаження консолі з'явиться головне меню. Щоб повернутися до головного меню під час тренування, доторкніться до екрану, натисніть клавішу *Pause* (Пауза), клавішу *End* (Кінець), а потім натисніть клавішу *Finish* (Завершити).

Далі натисніть на екрані клавішу *Profile* (Профіль) (символ людини), а потім клавішу *Settings* (Налаштування). На екрані з'явиться меню налаштувань.

2. При потребі перейдіть до меню налаштувань та змініть налаштування.

Ковзаючи чи проводячи пальцем по екрані, Ви зможете переміщати перелік опцій вгору чи вниз. Щоб переглянути меню налаштувань, просто доторкніться до слова *Menu* (Меню). Для виходу з меню натисніть клавішу *Back* (Назад) (символ стрілки). Ви можете переглядати та змінювати налаштування в наступних пунктах меню:

Account (Акаунт)

- My Profile (Мій профіль)
- In Workout (Програма тренування)
- Manage Accounts (Менеджер акаунтів)

Equipment (Обладнання)

- Equipment Info (Інформація про обладнання)
- Equipment Settings (Налаштування обладнання)
- Технічне обслуговування
- Wi-Fi

About (Про нас)

- Legal (Юридична інформація)

3. Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.

Для налаштування одиниці вимірювання, часового поясу чи інших параметрів натисніть *Equipment Settings* (Налаштування обладнання), а потім оберіть потрібний пункт налаштувань.

Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання.

4. Перегляньте технічну інформацію.

Щоб переглянути інформацію про тренажер, оберіть *Equipment Info* (Інформація про обладнання), а потім *Machine Info* (Інформація про тренажер).

5. Оновіть ПЗ консолі.

Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ. Щоб перевірити наявність нової версії ПЗ через бездротову мережу, оберіть *Maintenance* (Технічне обслуговування), а потім *Update* (Оновлення). Оновлення розпочнеться в автоматичному режимі. **ВАЖЛИВО:** Щоб не допустити пошкодження тренажера, не витягуйте кабель живлення з розетки під час оновлення.

На екрані буде відображатися прогрес оновлення. Після завершення оновлення тренажер має перезавантажитися. Якщо це не так, відключіть кабель живлення від розетки. Зачекайте кілька секунд, а потім знову підключіть кабель живлення. Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Примітка: Іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше. Такі оновлення направлені на поліпшення ефективності тренування.

6. Відкалібруйте систему нахилу тренажера.

Натисніть клавішу *Calibrate Incline* (Калібрування нахилу). Далі натисніть клавішу *Begin* (Почати), щоб відкалібрувати систему нахилу. Кут нахилу тренажера збільшиться до максимального рівня, зменшиться до мінімального рівня, а потім повернеться в початкове положення. Так система нахилу буде відкалібрована. Натисніть клавішу *Cancel* (Скасувати), щоб повернутися до режиму технічного обслуговування. Коли система нахилу відкалібрується, натисніть клавішу *Finish* (Кінець).

ВАЖЛИВО: Під час калібрування системи нахилу тримайте подальше від тренажера домашніх улюбленців і ноги та не вставляйте в нього інші предмети. У разі надзвичайної ситуації витягніть із консолі ключ, щоб перервати калібрування нахилу.

7. Вихід з налаштувань головного меню.

Щоб вийти з меню налаштувань, натисніть клавішу *Back* (Назад). Для виходу з головного меню налаштувань натисніть клавішу *Close* (Закрити) (символ X).

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

Консоль підтримує режим бездротової мережі, що дозволяє налаштувати підключення до бездротової мережі.

1. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 18.

2. Виберіть режим бездротової мережі.

Щоб перейти до режиму бездротової мережі, спочатку натисніть на екрані на своє ім'я, а потім доторкніться до символу Wi-Fi®.

3. Увімкніть функцію Wi-Fi.

Переконайтеся, що функція Wi-Fi є активованою. Якщо ця функція деактивована, переведіть перемикач Wi-Fi в увімкнене положення.

4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли функцію Wi-Fi буде активовано, на екрані з'явиться перелік доступних мереж. Примітка: Відображення переліку бездротових мереж може зайняти декілька секунд.

Примітка: Вам необхідно мати доступ до бездротової мережі з маршрутизатором, що підтримує стандарти 802.11b/g/. Трансляція SSID має бути увімкнена, приховані мережі не підтримуються.

Коли перелік буде доступний, оберіть необхідну бездротову мережу. Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID), а також пароль, якщо мережа захищена.

Інформаційне вікно запитас, чи Ви хочете підключитися до бездротової мережі. Натисніть клавішу Connect (З'єднання) для підключення до мережі або натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб повернутися до переліку мереж. Якщо мережа захищена паролем, натисніть на поле введення паролю. На екрані з'явиться клавіатура. Для перегляду паролю під час введення натисніть на віконце Show Password (Показати пароль).

Щоб дізнатися, як користуватися клавіатурою, ознайомтеся із інформацією в розділі "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 16.

Після підключення консолі до бездротової мережі біля назви бездротової мережі з'явиться прапорець. Далі натисніть на екрані клавішу Back (Назад), щоб повернутися до режиму бездротової мережі.

Для відключення від бездротової мережі виберіть необхідну мережу та натисніть клавішу Forget Network (Видалити мережу).

Якщо у Вас виникли проблеми з підключенням до захищеної мережі, переконайтеся, що Ви правильно ввели пароль. Примітка: Паролі є чутливими до регістру.

Примітка: Консоль підтримує незахищене та захищене (WEP, WPA™ та WPA2™) шифрування. Рекомендовано широкосмугове підключення: якість роботи залежить від швидкості з'єднання.

Примітка: Якщо у Вас залишилися запитання після виконання цих інструкцій, перейдіть на вебсайт support.iFit.com.

5. Вихід із режиму бездротової мережі.

Щоб вийти із режиму бездротової мережі, доторкніться на екрані до клавіші Back (Назад).

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ З BLUETOOTH®-ПРИСТРОЯМИ

1. Розмістіть чи утримуйте біля консолі сумісний з **BLUETOOTH** пристрій.
2. Увімкніть на цьому пристрої режим **Bluetooth**.
3. Підключіть пристрій до консолі.

Натисніть та утримуйте на сітці динаміка консолі протягом 3 секунд клавішу **Bluetooth**. На динаміках **Bluetooth** активується режим підключення. Після підключення Вашого пристрою до консолі аудіофайли на Вашому пристрої будуть відтворюватися через динаміки консолі.

Примітка: У своїй пам'яті консоль може зберігати до 8 пристроїв. Якщо раніше Ваш пристрій уже підключався до консолі, то для його повторного підключення до консолі достатньо натиснути клавішу **Bluetooth**.

4. При потребі Ви можете видалити пристрій з пам'яті консолі.

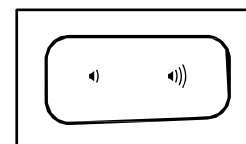
Щоб видалити всі **Bluetooth**-пристрої, що збережені у пам'яті консолі, натисніть та утримуйте клавішу **Bluetooth** протягом 10 секунд.

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ З АУДІОКАБЕЛЕМ

Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда. Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

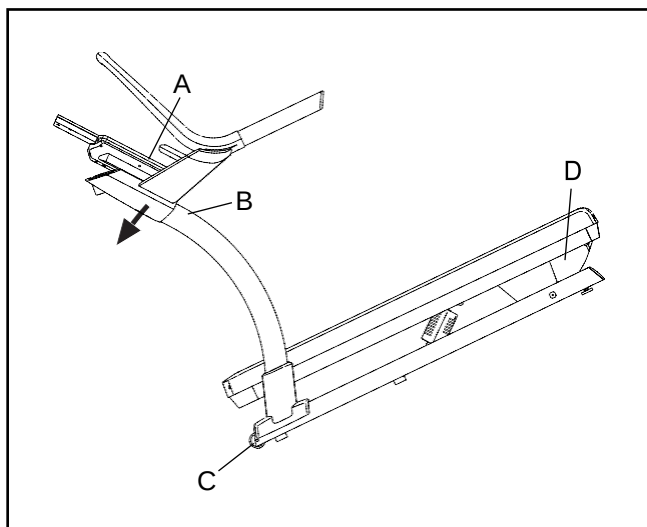
Далі натисніть на своєму аудіоплеєрі клавішу **Play** (Відтворити). Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтесь клавішами **Increase/Decrease** (Збільш./Зменш.) або регулятором гучності на плеєрі.



ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР

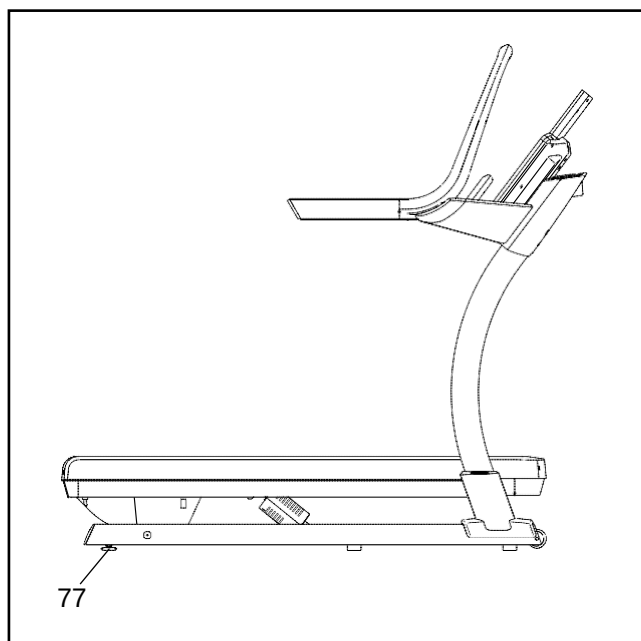
Перед переміщенням тренажера вставте в консоль (А) ключ, збільште рівень нахилу до максимального рівня, витягніть ключ, а тоді витягніть кабель живлення.

З огляду на розмір і вагу тренажера переміщувати його повинні 2 чи 3 особи. Притримуйте тренажер за опорні стійки (В) біля консолі (А). Нахиляйте тренажер назад доти, доки він не почне котитися на колесах (С). **НЕБЕЗПЕКА:** Щоб зменшити ймовірність травмування чи пошкодження тренажера, не піднімайте його за пластиковий захисний щит (D). Не тягніть за консоль.



Обережно перемістіть тренажер у необхідне місце і опустіть його в горизонтальне положення. **УВАГА:** Щоб зменшити ймовірність травми, проявляйте обережність під час переміщення тренажера. Не намагайтеся переміщувати тренажер на нерівній поверхні.

Переконайтеся, що тренажер рівно стоїть на підлозі. Якщо він злегка похитується, повертайте направляючі ніжки (77) доти, доки похитування не буде ліквідоване.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

Регулярно виконуйте очищення тренажера та тримайте бігове полотно чистим і сухим. Спершу **переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та відключіть кабель живлення**. Протріть зовнішні деталі тренажера ганчіркою, змоченою в мильний розчин. **ВАЖЛИВО: Не розпилюйте рідини безпосередньо на тренажер. Щоб уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від контакту з рідинами.** Протріть тренажер насухо м'яким рушником.

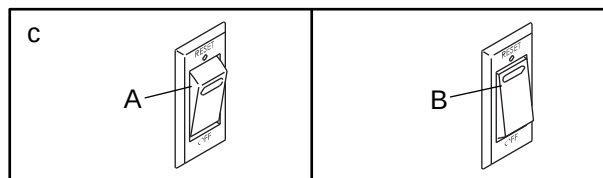
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

Більшість несправностей тренажера можуть бути вирішені за допомогою простих порад, наведених нижче. Знайдіть відповідну проблему і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій обкладинці цього посібника.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається живлення.

- а. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 14). Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.

- б. Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.
- с. Перевірте перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку (А), це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього (В).

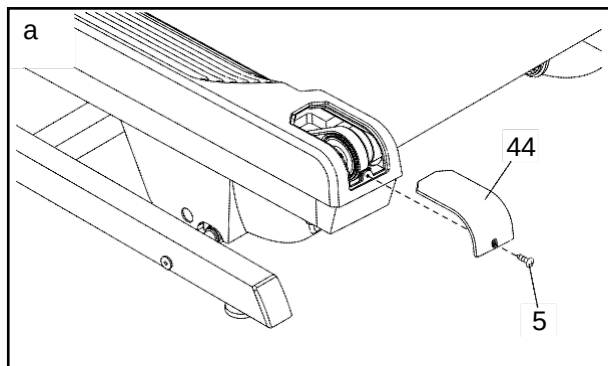


ПРОБЛЕМА: Живлення вимикається під час користування тренажером.

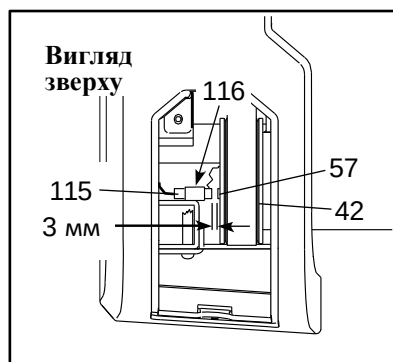
- а. Перевірте перемикач живлення (див. малюнок вище). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.
- б. Переконайтеся, що кабель живлення підключено. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.
- с. Витягніть ключ із консолі та вставте його знову.
- д. Якщо тренажер і далі функціонує неправильно, ознайомтесь з інформацією на першій обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Консоль не відображає значення швидкості та відстані

- а. Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Відгвинтіть вказаний гвинт #8 x 3/4" (5), а потім зніміть кришку лівої платформи для ніг (44).



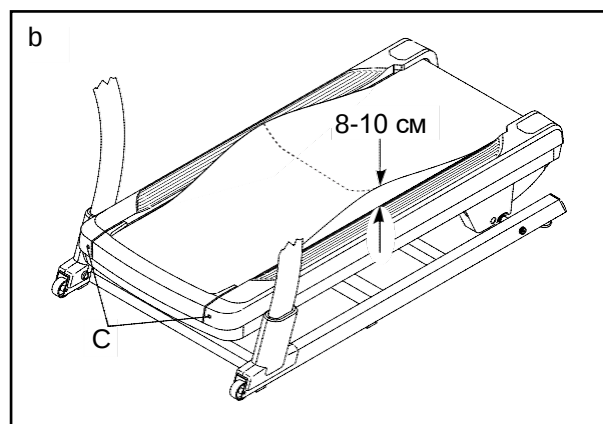
Віднайдіть герконовий перемикач (115) та магніт (57) з лівої сторони шків (42). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем.



Відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм. При потребі ослабте юстувальний гвинт #8 x 3/4" (116) трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Розгляньте більший малюнок вище, встановіть назад кришку лівої платформи (44) та закріпіть її за допомогою гвинта #8 x 3/4" (5). Походіть по біговому полотні кілька хвилин, щоб перевірити коректність читання показників швидкості.

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі.

- а. Для подовження використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота тренажера може погіршитися, а полотно може зазнати пошкоджень. Встановіть 40% нахилу тренажера. Витягніть ключ та **КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу (С) проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожної сторони на 8-10 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторяйте процедуру доти, доки бігове полотно не буде натягнуто належним чином.

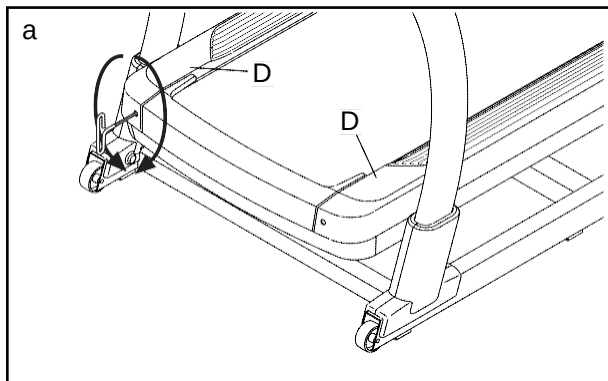


- с. Поверхня полотна Вашого тренажера змащена високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО: Ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу.** Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно, що стане результатом його передчасного зношення. Якщо Вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- д. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

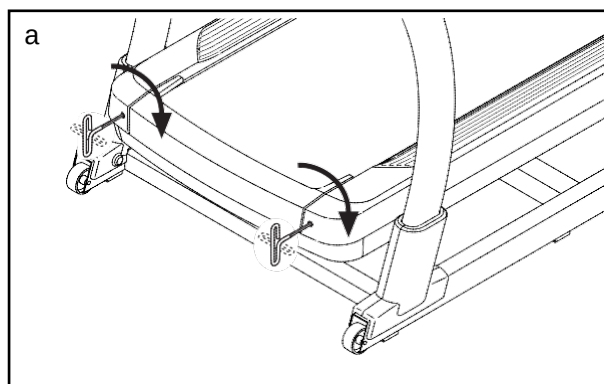
Бігове полотно має бути відцентроване між платформами для ніг (D) (див. малюнок нижче). Під час процедури центрування дотримуйтеся поданих нижче рекомендацій.

- а. **ВАЖЛИВО:** Якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг (D), це може привести до його пошкодження. Встановіть 40% нахилу тренажера. Витягніть ключ та **КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось у ліву сторону, за допомогою шестигранного ключа поверніть гвинт регулювання направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; якщо бігове полотно змістилось у праву сторону, за допомогою шестигранного ключа поверніть гвинти регулювання направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



ПРОБЛЕМА: Бігове полотно просковзує під час ходьби

- а. Встановіть 40% нахилу тренажера. Витягніть ключ та **КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 8-10 см над біговою платформою. Намагайтесь не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторяйте процедуру доти, доки бігове полотно не буде натягнуто належним чином.



ПРОБЛЕМА: Тренажер не підключається до бездротової мережі.

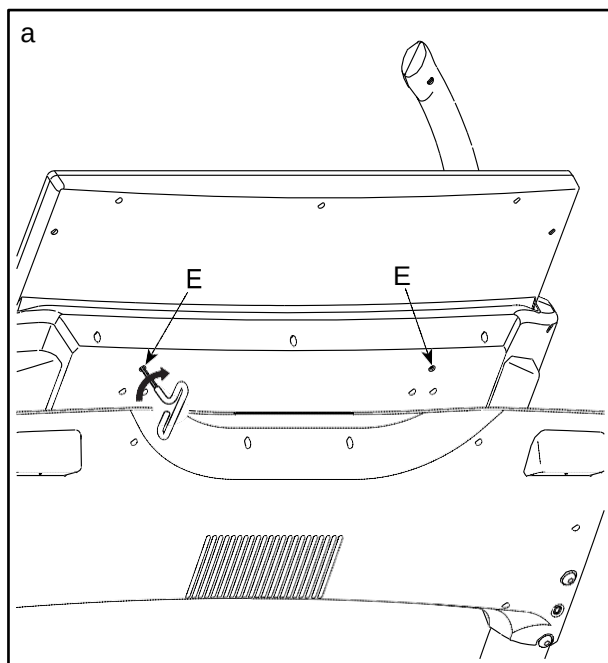
- а. Переконайтесь, що параметри бездротової мережі на консолі налаштовані правильно (див. ст. 24).
- б. Переконайтесь, що параметри бездротової мережі налаштовані правильно.
- с. Якщо у Вас виникли запитання, перейдіть на вебсайт support.iFit.com, щоб знайти відповіді на них.

ПРОБЛЕМА: Рівень нахилу тренажера змінюється неправильно

- а. Виконайте калібрування системи нахилу (див. крок 6 на ст. 23).

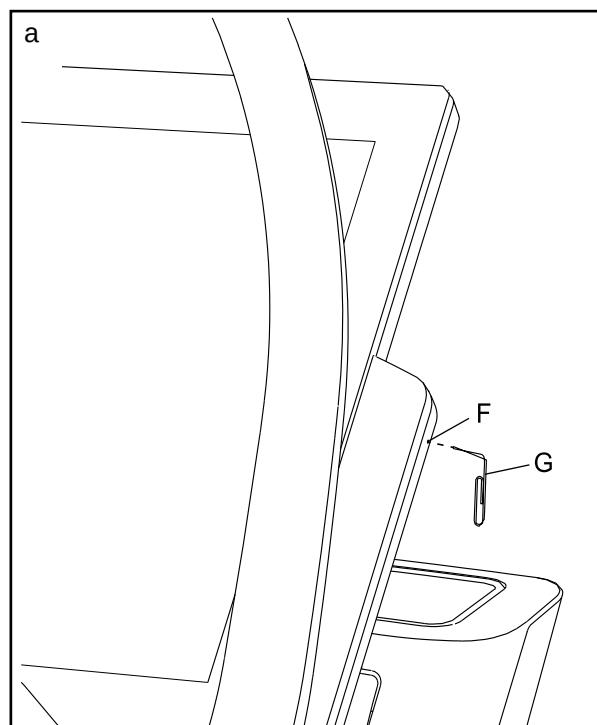
ПРОБЛЕМА: Консоль не фіксується

- а. Якщо консоль не зафіксована в потрібному положенні, скористайтесь шестигранним ключем, щоб затягнути погано загвинчені гвинти з обох сторін (Е).



ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі функціонує неправильно.

- а. Якщо консоль неправильно завантажується, зависає та не відповідає, виконайте її скидання до заводських налаштувань. **ВАЖЛИВО: В результаті цього всі налаштування амортизаторів, встановлені на консолі, будуть видалені.** Процедuru переналаштування консолі мають виконувати 2 особи. Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (F) на бічній стороні консолі. За допомогою вигнутої скріпки (G) натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) (F) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо тренажер не перезавантажився, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім – в увімкнене положення. Після увімкнення консолі перевірте оновлення програмного забезпечення (див. крок 5 на ст. 23). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

▲УВАГА: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Пульсомір – це не медичний пристрій. На точність вимірювання пульсу можуть впливати різні чинники. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

Дані рекомендації допоможуть Вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів Ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. У наведеній нижче таблиці показані рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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	

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над рискою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги. Для ефективного результату втрати ваги Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у Вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ. Якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень Вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у Вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки. Починайте тренування з 5-10-хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також покращують циркуляцію крові.

Тренування. Тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно до верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Під час тренування дихайте регулярно і глибоко, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка. Закінчіть тренування з 5-10-хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одnodенний перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть три рази. Розтяжка: Підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців Вашої ноги, наскільки це можливо. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтяжка: Підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахілесового сухожилля

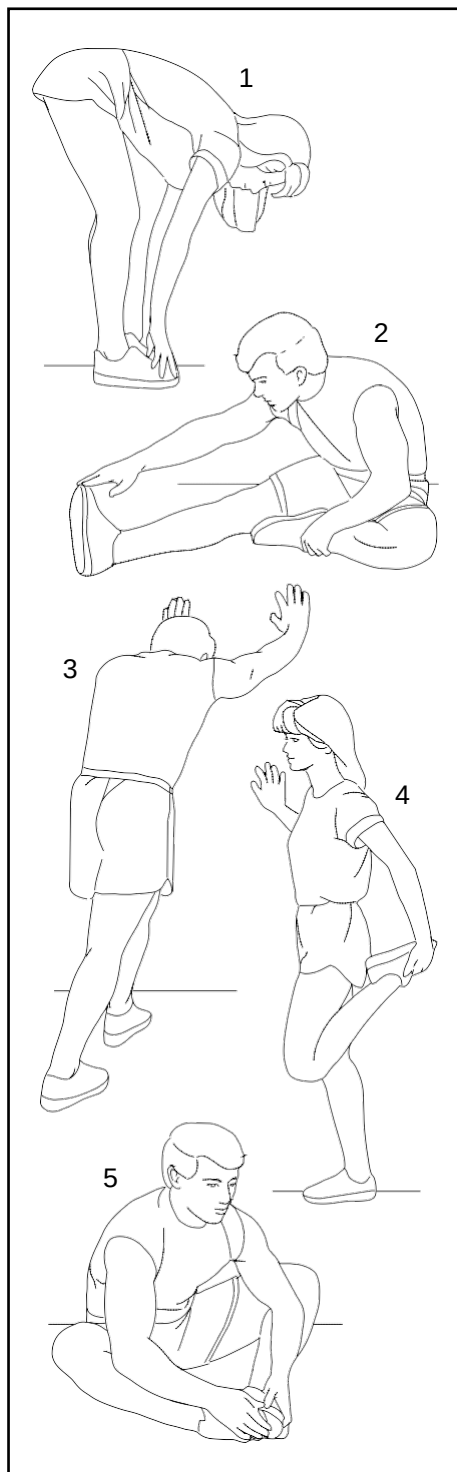
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближаючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтяжка: Литки, п'яткові (ахілєсові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтяжка: Чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть три рази. Розтяжка: Чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL32719.0 R0919A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	4	Гвинт 3/8" x 5 1/2"	51	4	Амортизатор
2	2	Самонарізний гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"	52	1	Провід основи
3	16	Зіркоподібна шайба 3/8"	53	4	Гумовий амортизатор
4	4	Самонарізний гвинт з напівкр. гол. #8 x 3/4"	54	2	Велика втулка шворня
5	69	Гвинт #8 x 3/4"	55	1	Кришка блоку електроніки
6	4	Гвинт фіксатора ременю #8	56	1	Верхня кришка двигуна нахилу
7	7	Гвинт #8 x 1/2"	57	1	Магніт
8	4	Зіркоподібна шайба 1/4"	58	1	Нижня кришка двигуна нахилу
9	8	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 3/4"	59	8	Втулка двигуна нахилу
10	8	Гвинт #8 x 5/8"	60	1	Двигун нахилу
11	4	Гвинт 5/16" x 1 1/2"	61	1	Кронштейн електронних деталей
12	2	Гвинт 1/4" x 1/2"	62	1	Контролер
13	4	Гвинт 1/4" x 2 1/2"	63	1	Резистор
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	64	1	Приводний двигун
15	1	Болт 3/8" x 2 3/8"	65	4	Пластмасова проставка
16	12	Фіксатор верхнього корпусу	66	1	Рама
17	14	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"	67	1	Нагрудний пульсомір
18	4	Гвинт 3/8" x 3 1/4"	68	1	Ліва зовнішня кришка опорної стійки
19	6	Шайба 3/8"	69	1	Ліва внутрішня кришка опорної стійки
20	2	Болт двигуна 5/16"	70	1	Права внутрішня кришка опорної стійки
21	2	Гвинт 3/8" x 2 3/8"	71	1	Права зовнішня кришка опорної стійки
22	4	Гвинт 3/8" x 2 3/4"	72	2	Колесо
23	3	Зіркоподібна шайба #8	73	4	Підставка основи
24	1	Задня кришка консолі	74	1	Основа
25	4	Плоска шайба 5/16"	75	1	Провід опорної стійки
26	4	Гайка 3/8"	76	3	Кругла ізоляційна втулка
27	4	Гайка 5/16"	77	2	Направляючі ніжки
28	1	Гайка 1/4"	78	2	Вісь
29	2	Фіксатор ременю	79	2	Заглушка основи
30	1	Бігова платформа	80	1	Етикетка із попередженням
31	1	Бігове полотно	81	2	Етикетка із застереженням
32	1	Ліва платформа для ніг	82	1	Лівий поручень
33	1	Права платформа для ніг	83	1	Опорна стійка
34	1	Направляючий ролик	84	2	Провід заземлення консолі
35	1	Нижня захисна кришка	85	4	Гвинт #4 x 3/16"
36	1	Нижній захисний щит	86	2	Заглушка поручня
37	1	Перемикач живлення	87	4	Гвинт #4 x 3/8"
38	2	Ізоляційна втулка нижнього захисного	88	1	Ключ
39	1	Розетка	89	1	Верхня частина правого поручня
40	1	Кабель живлення	90	1	Верхня частина лівого поручня
41	8	Кріплення	91	1	Лівий лоток
42	1	Ведучий ролик/шків	92	1	Основа консолі
43	1	Кришка правої платформи для ніг	93	1	Консоль
44	1	Кришка лівої платформи для ніг	94	1	Правий лоток
45	4	Мала втулка шворня	95	2	Гвинт #8 x 1"
46	1	Ремінь приводу	96	2	Гвинт із різьбою HiLo #8 x 3/4"
47	1	Передня кришка	97	1	Правий поручень
48	1	Передній захисний щит	98	1	Нижня частина лівого поручня
49	8	Заглушка амортизатора	99	1	Нижня частина правого поручня
50	4	Пружина	100	2	Гвинт 3/8" x 2 1/4"

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	1	Джерело живлення	115	1	Герконовий перемикач
102	8	Гвинт 5/16" x 3/4"	116	1	Юстувальний гвинт #8 x 3/4"
103	8	Зіркоподібна шайба 5/16"	117	1	Затискач герконового перемикача
104	2	Гвинт #8 x 2"	118	1	Роз'єднувач амортизатора
105	6	Гвинт #8 x 1 1/4"	119	2	Втулка двигуна
106	6	Гвинт кріплення #8 x 5/8"	120	2	Шайба 5/16"
107	2	Гвинт 3/8" x 1/2"	121	1	Гвинт кріплення #8 x 3/4"
108	4	Гвинт кріплення 5/16" x 3/4"	122	1	Гайка #8
109	1	Нижня поперечка поручнів	123	1	Фільтр
110	1	Верхня поперечка поручнів	124	1	Ферітовий затискач
111	1	Ліва зовнішня кришка поручня	125	2	Вентилятор
112	1	Ліва внутрішня кришка поручня	126	4	Гвинт вентилятора
113	1	Права зовнішня кришка поручня	*	—	Інструкція з експлуатації
114	1	Права внутрішня кришка поручня			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних деталей див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL32719.0 R0919A

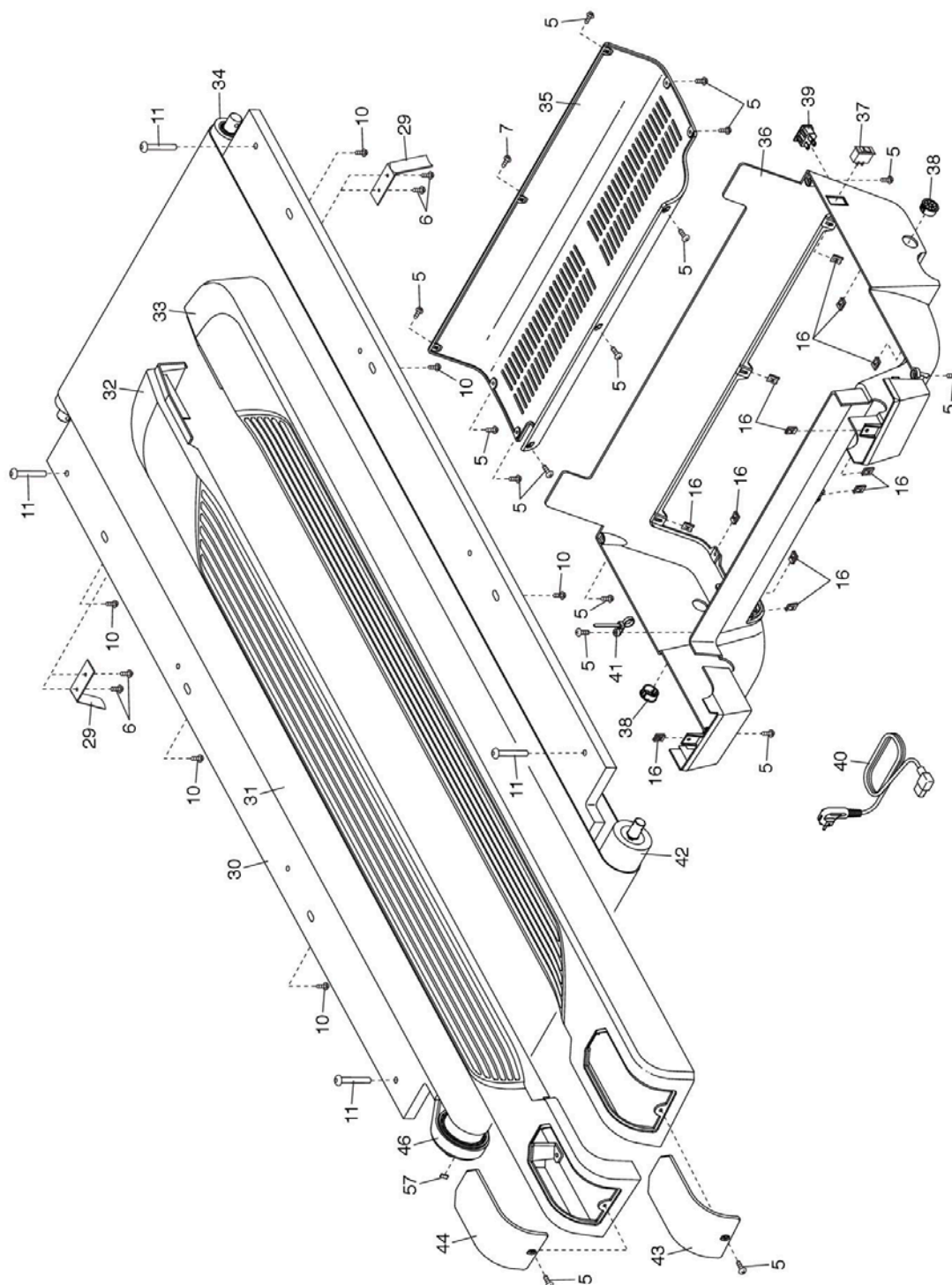


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL32719.0 R0919A

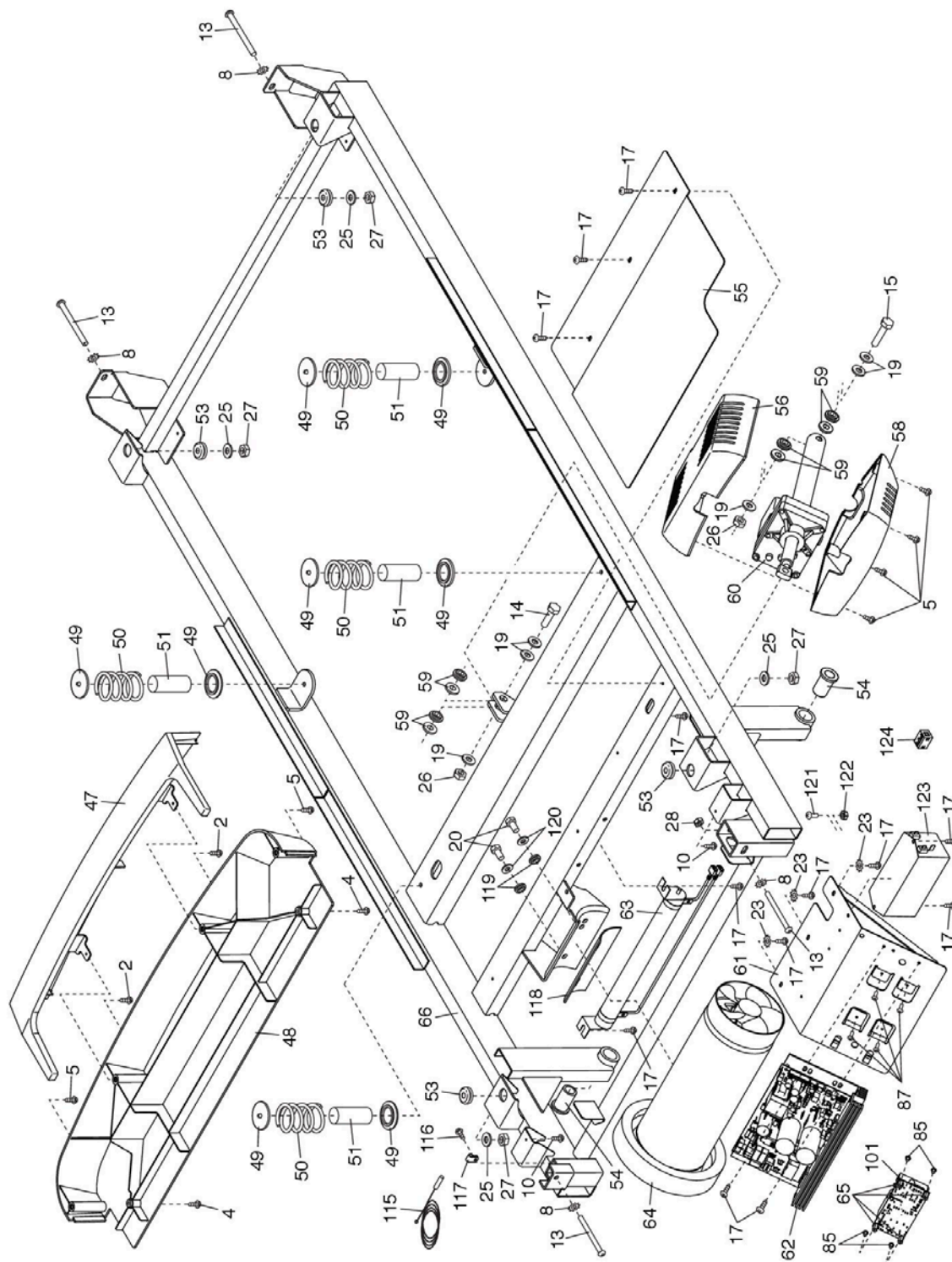


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL32719.0 R0919A

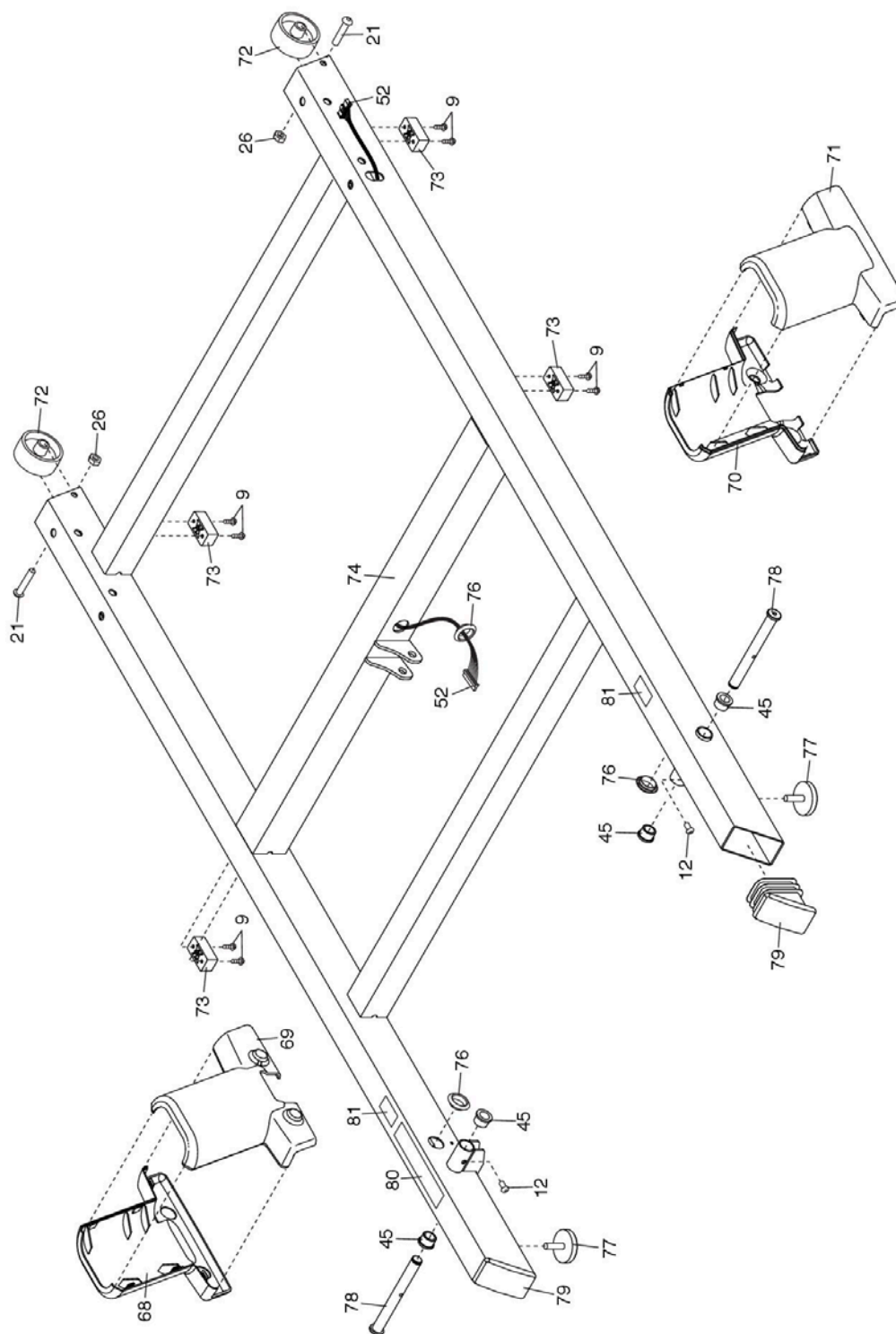


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL32719.0 R0919A

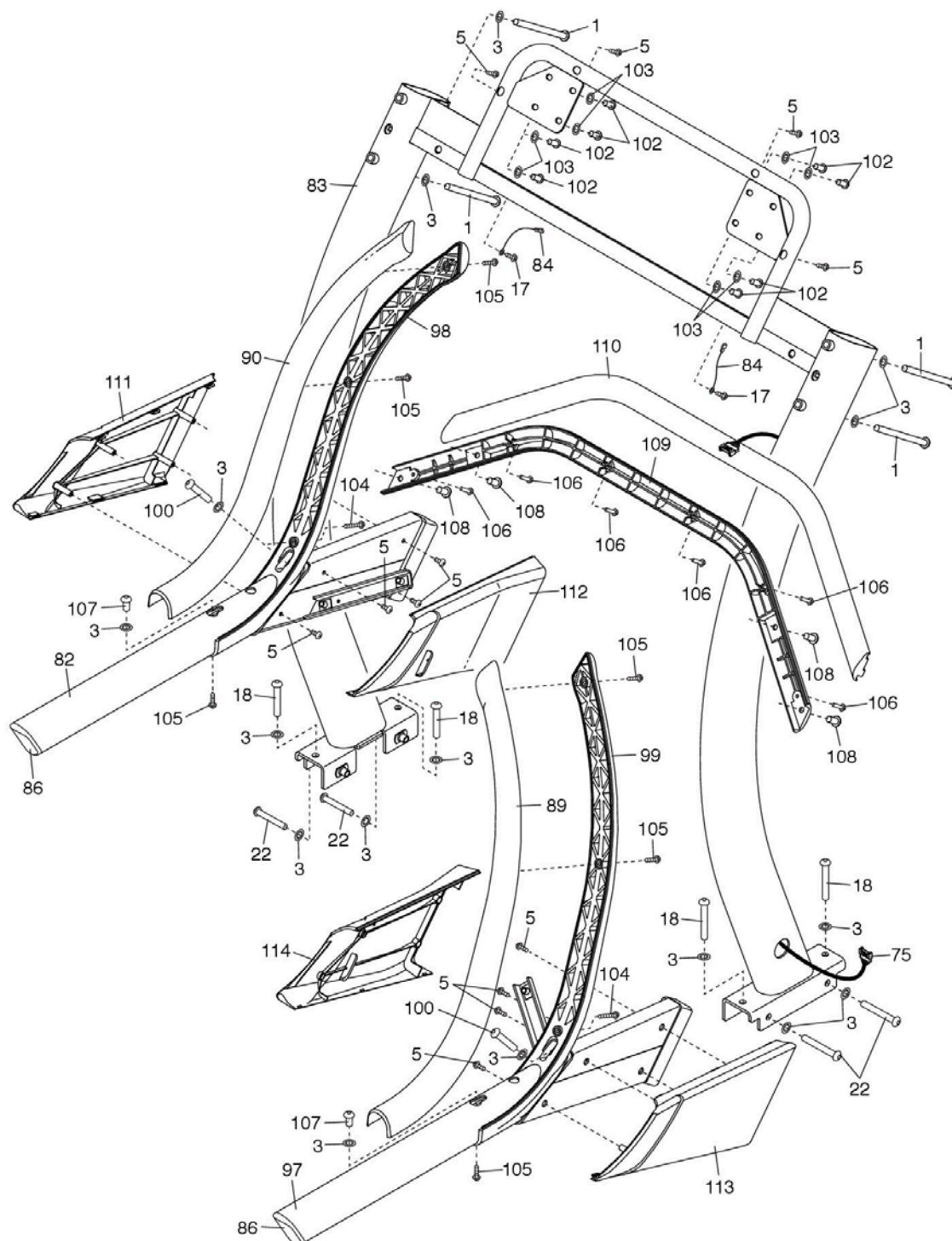
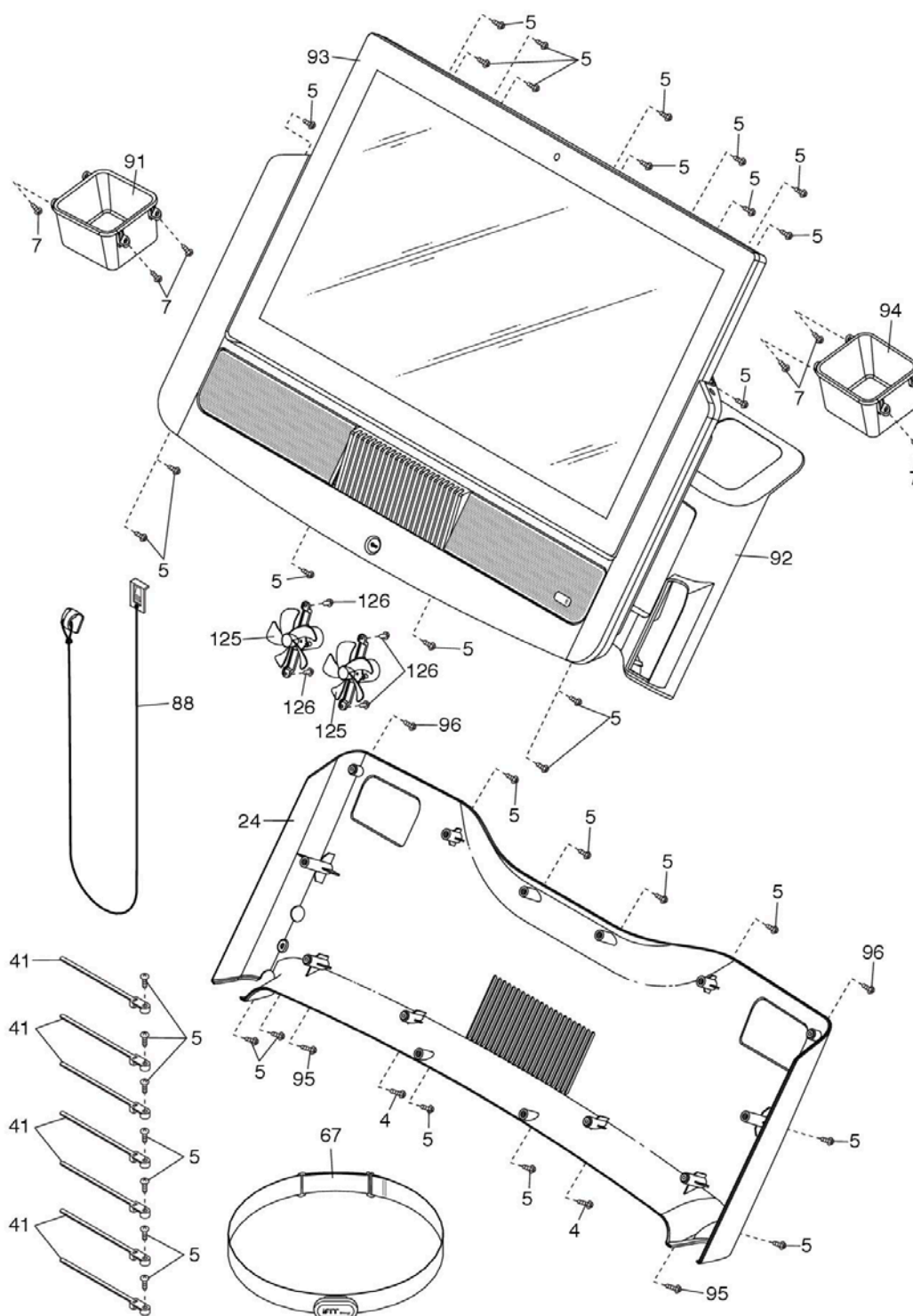


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ І

Модель № NETL32719.0 R0919A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на передній обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (див. передню обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад після його використання повинен бути утилізований відповідно до місцевих законів про утилізацію.

Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, Ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо Ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

