NordicTrack C 220i

Номер моделі NETL99815.1
Серійний номер _____

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.

ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

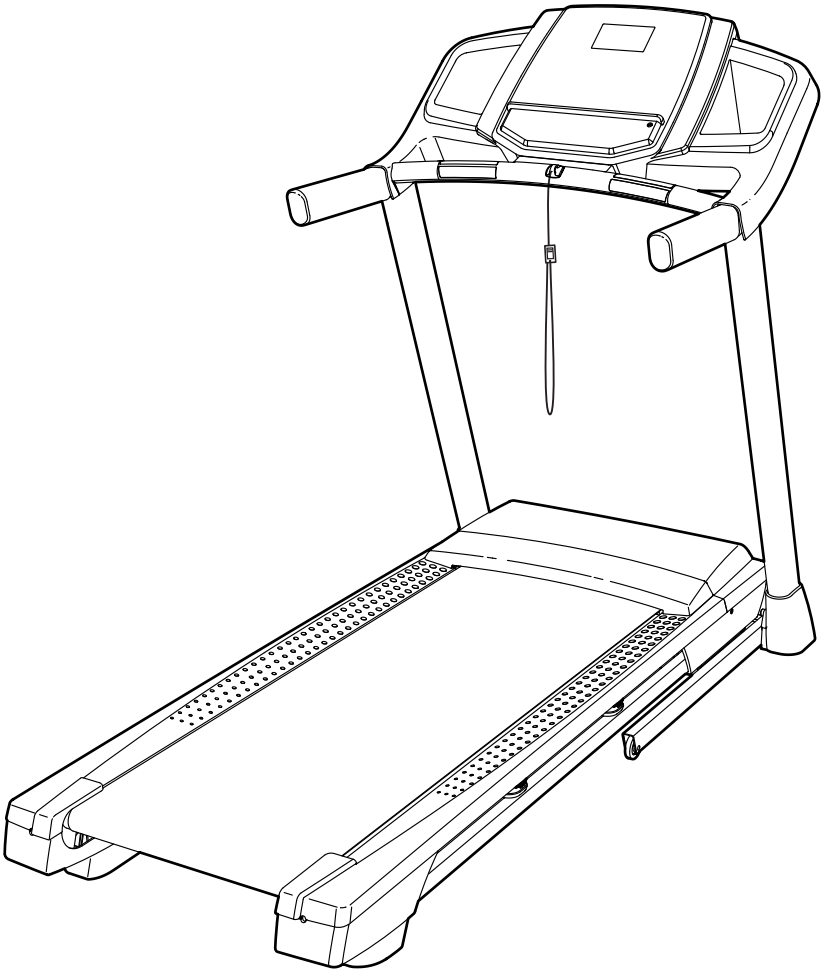
Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

Веб-сайт:
www.iconsupport.eu

⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



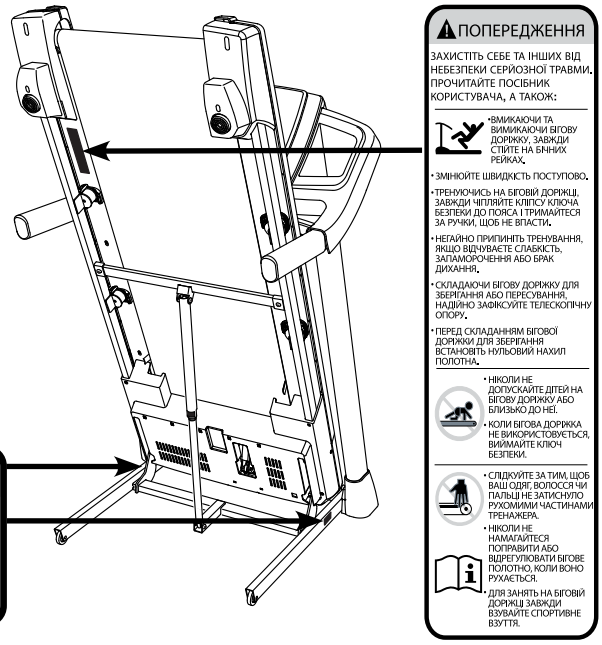
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК 2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ 3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ 5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ 6
ЗБИРАННЯ 7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ 16
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ 25
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ 26
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ 29
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ 31
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА 32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН . . . . . Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ . . . . . Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



Назва і логотипи BLUETOOTH® – це зареєстровані товарні знаки компанії Bluetooth SIG, Inc., які використовуються за ліцензією. Карти Google – це товарний знак компанії Google Inc. IFIT – це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc. NORDICTRACK – це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням біговою доріжкою ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. **Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.**

2. **Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.**

3. **Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.**

4. **Бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в будь-яких комерційних, прокатних та інших установах.**

5. **Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому подвір'ї, а також поблизу води.**

6. **Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.**

7. **Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.**

8. **Ніколи не допускайте дітей віком до 13 років і домашніх тварин до бігової доріжки.**

9. **Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 150 кг.**

10. **За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.**

11. **Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.***

12. **Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 16), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.**

13. **Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм^2), не довший за 1,5 м.**

14. **Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.**

15. **Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 26).**

16. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18). Під час тренування на біговій доріжці кліпса ключа має бути завжди причеплена до вашого одягу.

17. Коли бігове полотно починає рух або зупиняється, завжди стійте на бічних рейках. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.

18. Коли хтось іде або біжить по біговій доріжці, рівень шуму від тренажера зростає.

19. Тримайте пальці, волосся та одяг на безпечній відстані від бігового полотна, коли воно рухається.

20. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.

21. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.

22. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення Off (вимкнено) (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.

23. Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 25.) Щоб пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.

24. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.

25. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.

26. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.

27. Щоразу перевіряйте бігову доріжку перед користуванням; слідкуйте, щоб усі різьбові з'єднання були належним чином затягнуті.

28. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.

29. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість, задишку або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на новій біговій доріжці NORDICTRACK® C 220I. Бігова доріжка C 220I пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

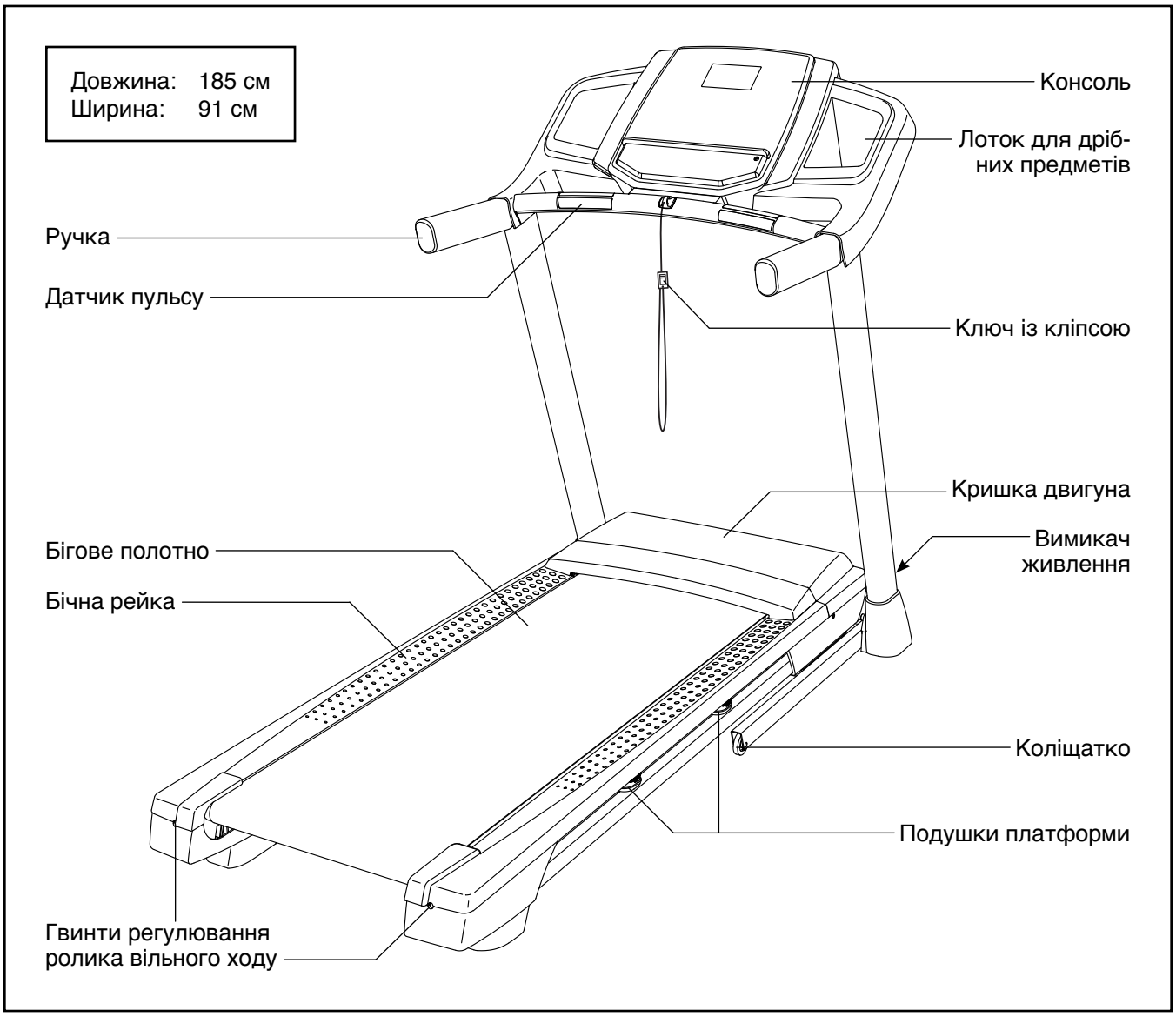
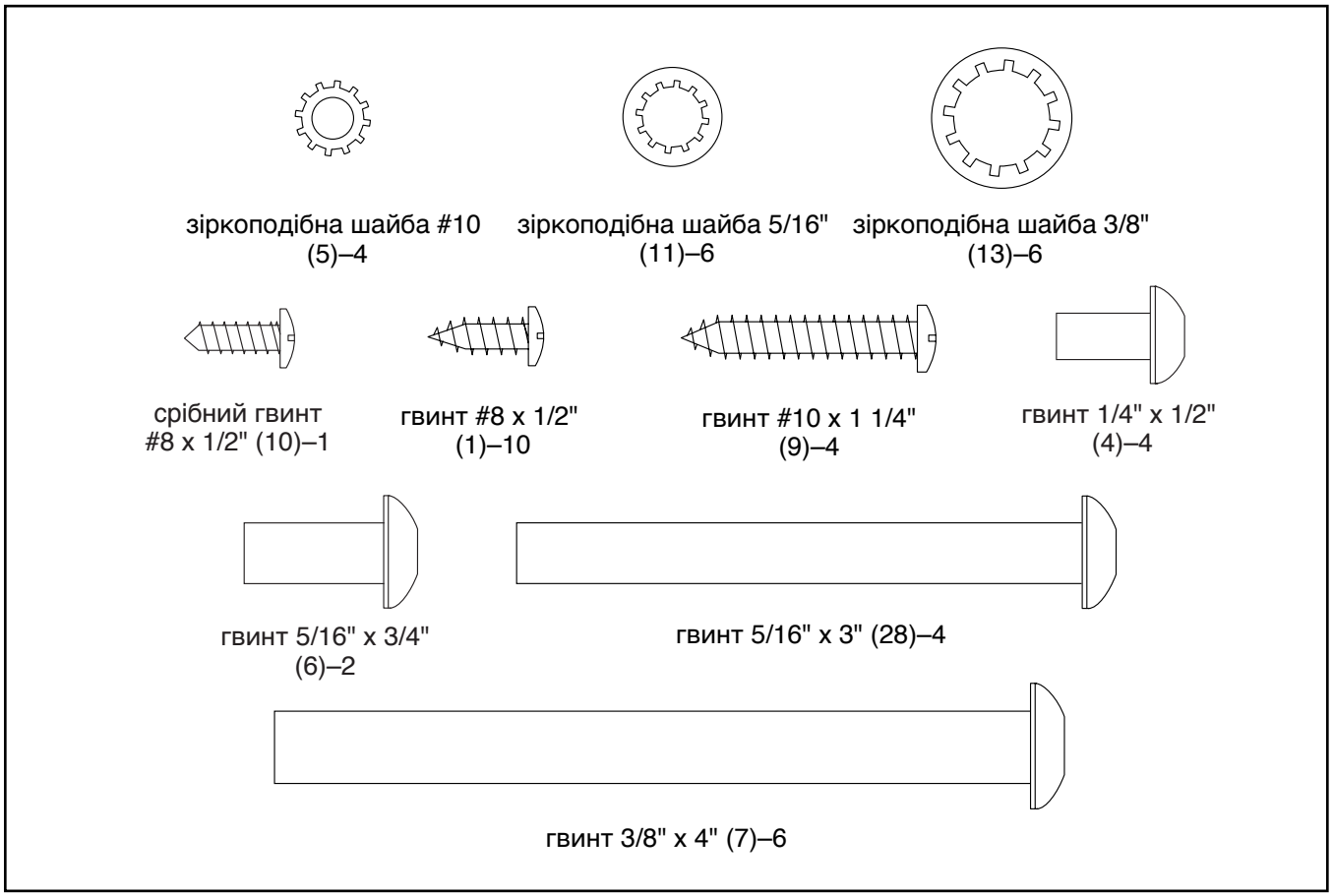


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

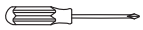
На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**



ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Після транспортування на зовнішніх поверхнях бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного миючого засобу.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.
- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

  шестигранні ключі, які постачаються в комплекті

  хрестова викрутка 

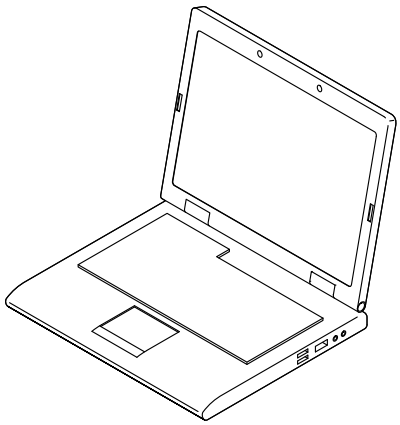
  Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. **Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.**

   - активує гарантію для вашого виробу;
   - заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
   - дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

   Примітка. Якщо у вас немає доступу до інтернету, зателефонуйте за номером, вказаним під заголовком Обслуговування Користувачів на передній сторінці обкладинки, щоб зареєструвати виріб.

1

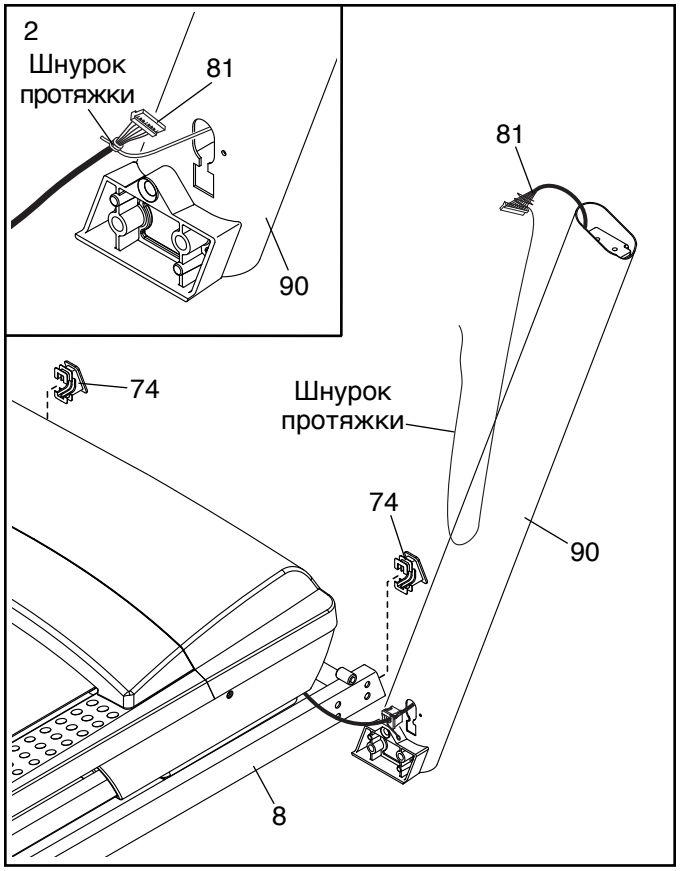


2. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Вставте заглушки основи (74) в отвори на торцях основи (8).

Знайдіть праву стійку (90). Попросіть помічника потримати праву стійку біля основи (8).

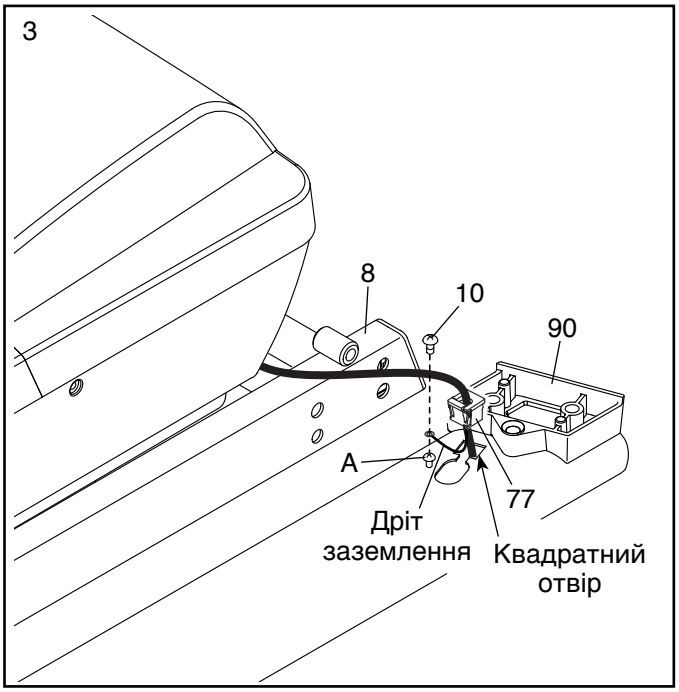
Дивіться малюнок-вставку. Міцно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у праву стійку (90), до кінця кабелю стійки (81). Вставте кабель стійки в нижній отвір правої стійки та потягніть за другий кінець шнурка, протягуючи кабель через праву стійку.



3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (8). Вставте втулку (77) у квадратний отвір у правій стійці. **Не пошкодьте ізоляцію дроту заземлення.**

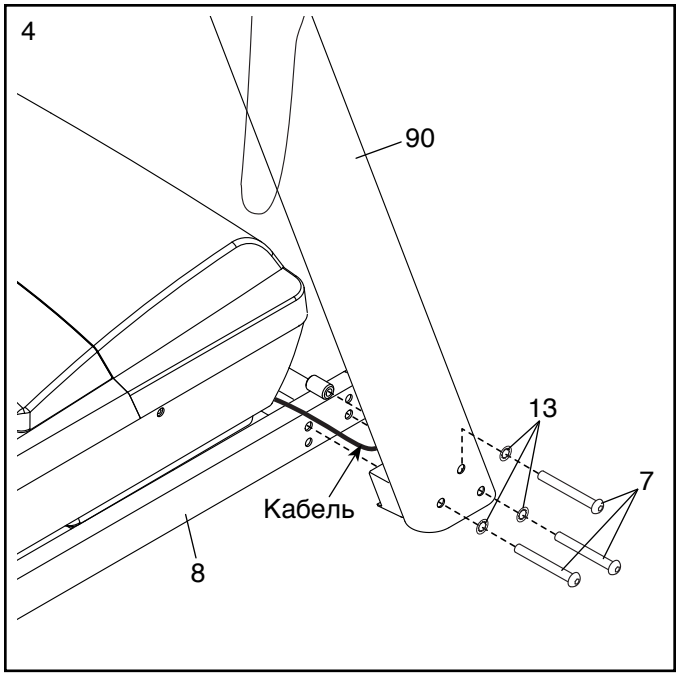
Якщо збоку в правій стійці (90) вкручений гвинт (A), викрутіть і утилізуйте його.

Прикріпіть дріт заземлення до правої стійки (90) срібним гвинтом #8 x 1/2" (10).

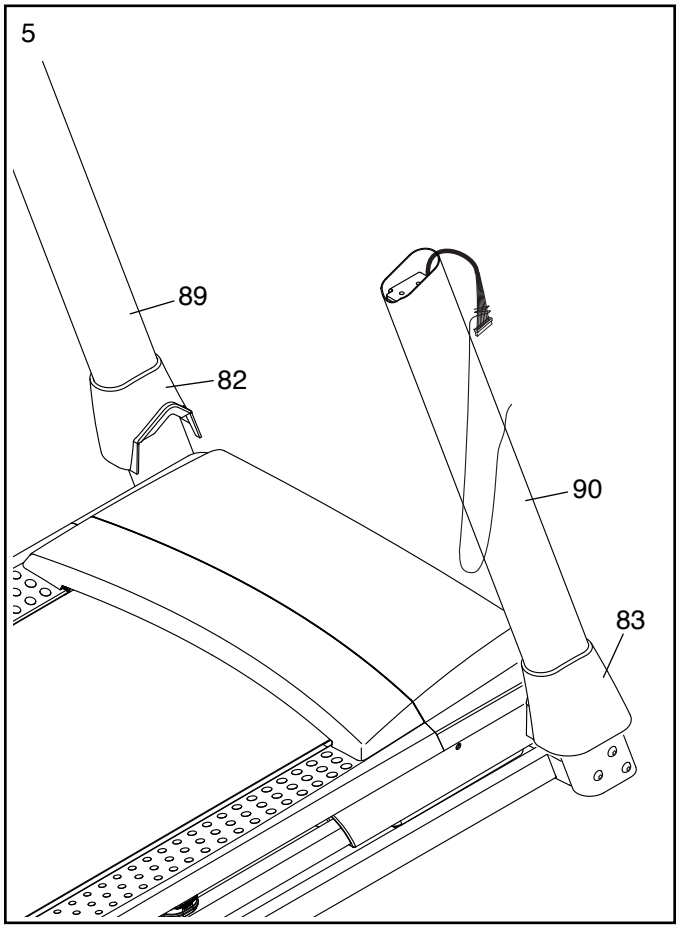


4. Прикладіть праву стійку (90) до основи (8). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію дротів.** Частково закрутіть три гвинти 3/8" x 4" (7) із трьома зіркоподібними шайбами 3/8" (13) у праву стійку та основу; **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

   Аналогічним чином приєднайте ліву стійку (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелів.



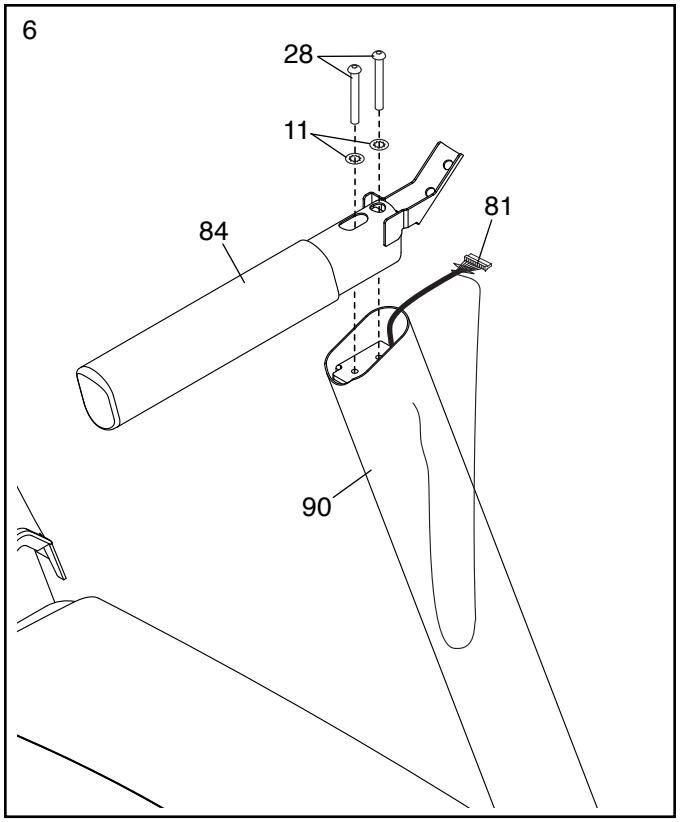
5. Визначте ліву і праву кришки основи (82, 83). Одягніть ліву та праву кришки основи на ліву та праву стійки (89, 90), як показано. **Ще не притискайте ліву та праву кришки основи на місця.**



6. Знайдіть праву ручку (84).

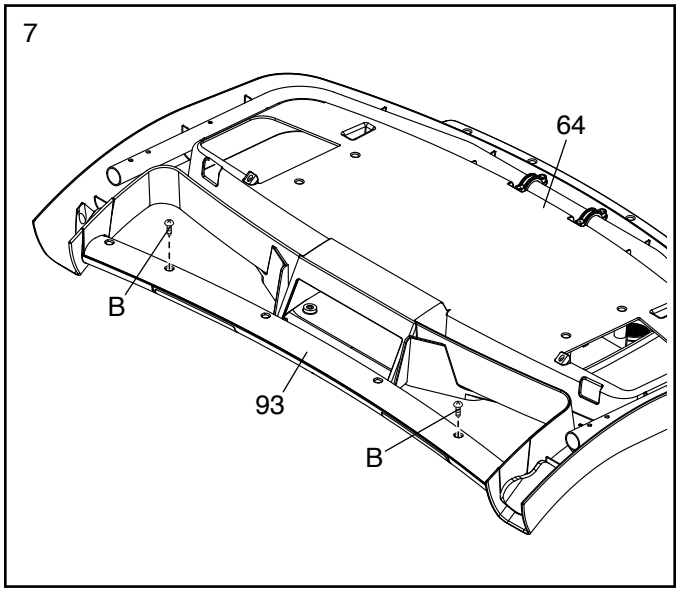
Прикріпіть праву ручку (84) до правої стійки (90) двома гвинтами 5/16" x 3" (28) через зіркоподібні шайби 5/16" (11); **спочатку вкрутіть обидва гвинти, а потім затягніть їх по черзі. Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81).**

Аналогічним чином прикріпіть ліву ручку (не показано) до лівої стійки (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелів.



7. Покладіть основу консолі (64) рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль.

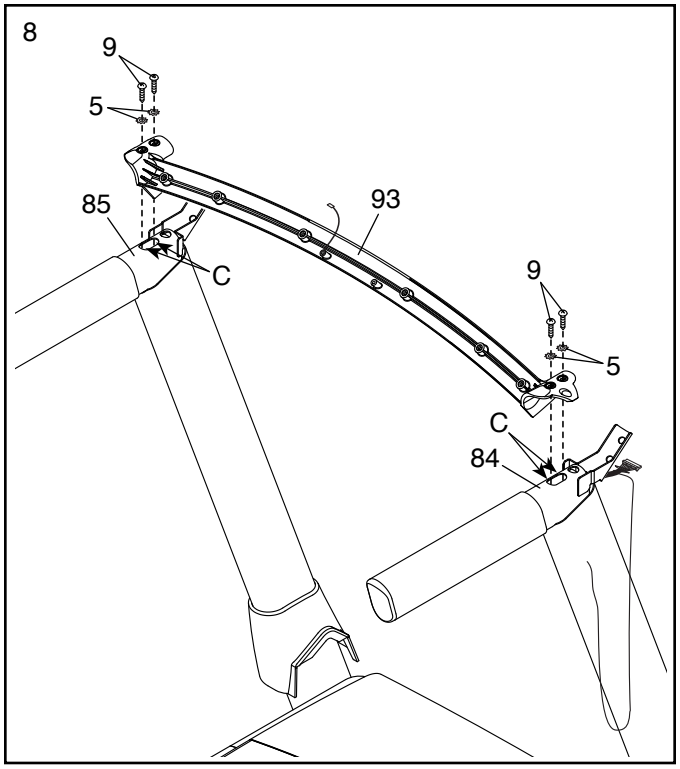
Викрутіть два гвинти, вказані на малюнку (B); вони більше не потрібні, їх можна утилізувати. Зніміть поперечну ручку з датчиками пульсу (93).



8. Якщо в ручках (84, 85) вкручені чотири гвинти (C), викрутіть і утилізуйте їх.

ВАЖЛИВО! Щоб не пошкодити поперечну ручку з датчиками пульсу (93), не викори-стовуйте електроінструменти та не затя- гуйте надто сильно гвинти #10 x 1 1/4" (9).

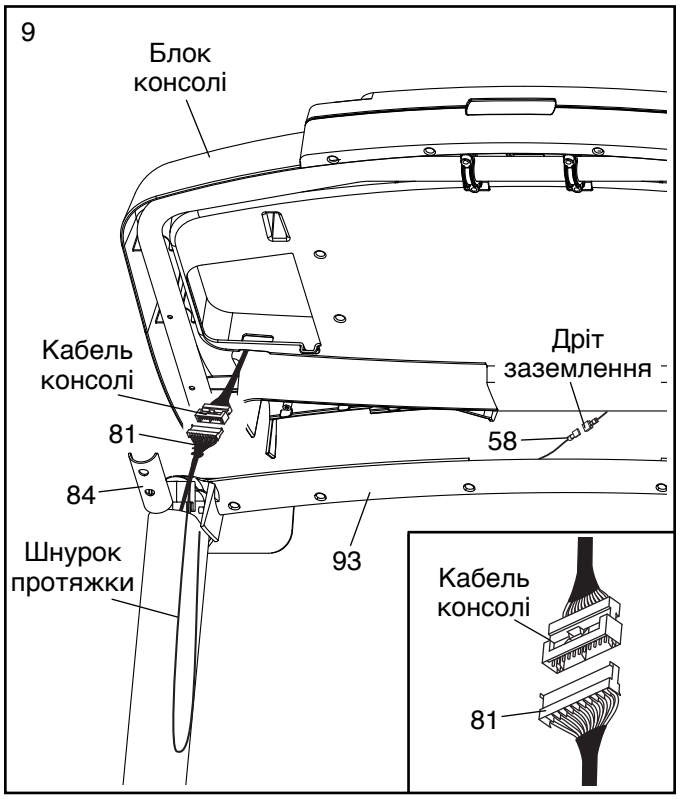
Розташуйте поперечну ручку з датчиками пульсу (93), як показано на малюнку. Прикріпіть поперечну ручку з датчиками пульсу до лівої та правої ручок (84, 85) чотирма гвинтами #10 x 1 1/4" (9) через зіркоподібні шайби #10 (5); **спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**



9. Попросіть помічника потримати блок консолі біля правої ручки (84) та лівої ручки (не показано).

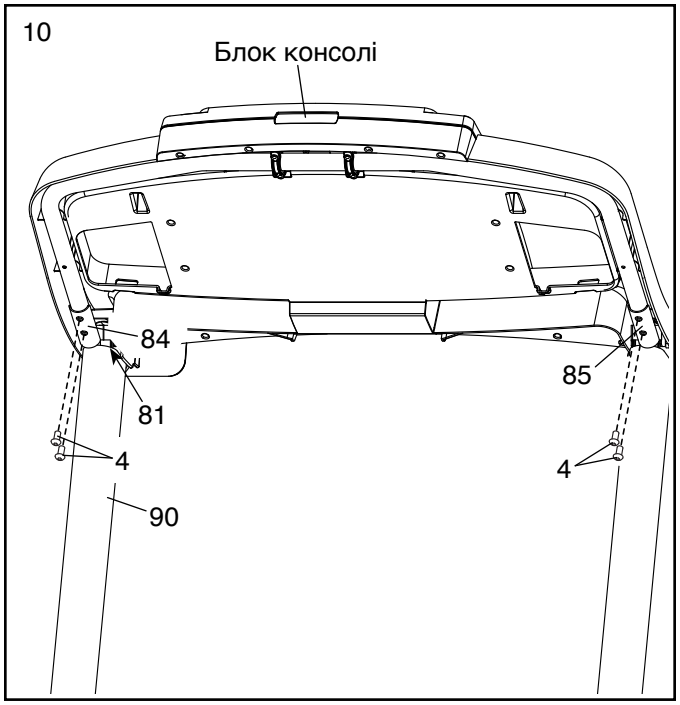
Під'єднайте дріт заземлення із блоку консолі до дроту заземлення консолі (58) на поперечній ручці з датчиками пульсу (93).

Дивіться малюнок-вставку. З'єднайте кабель стійки (81) із кабелем консолі. **Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням.** Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки.



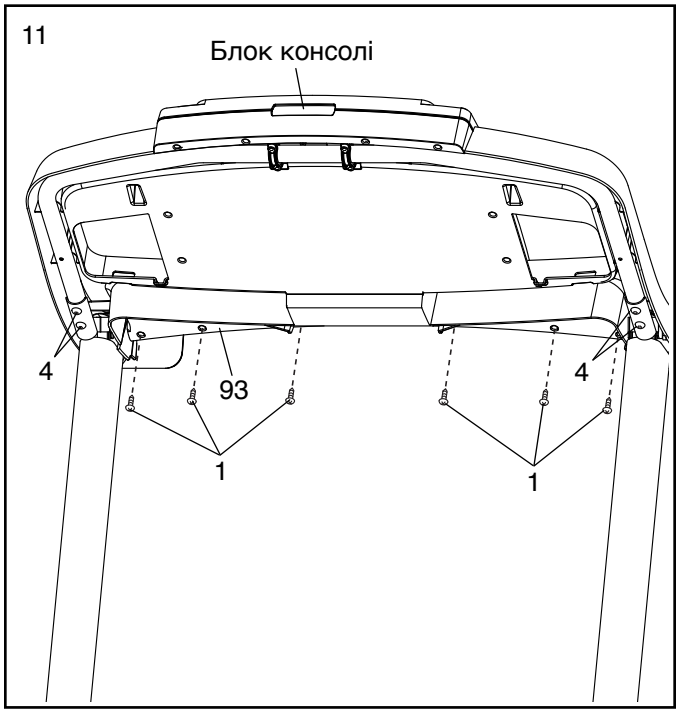
10. Поставте блок консолі на праву та ліву ручки (84, 85). **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.** Сховайте надлишок кабелю стійки (81) у праву стійку (90).

Прикріпіть блок консолі до кронштейнів на ручках (84, 85) чотирма гвинтами 1/4" x 1/2" (4); **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

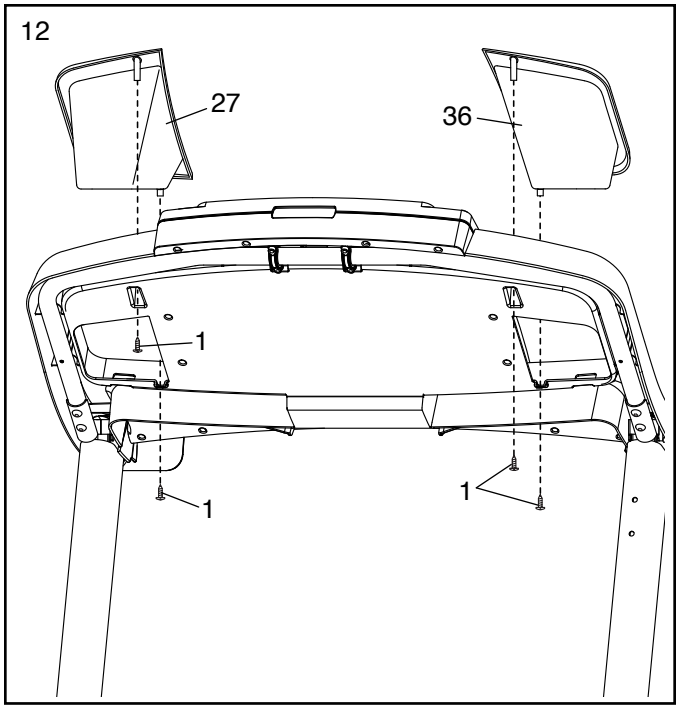


11. Прикріпіть поперечну ручку з датчиками пульсу (93) до блока консолі шістьма гвинтами #8 x 1/2" (1); **спочатку вкрутіть усі шість гвинтів, а потім затягніть їх.**

Затягніть усі чотири гвинти 1/4" x 1/2" (4).

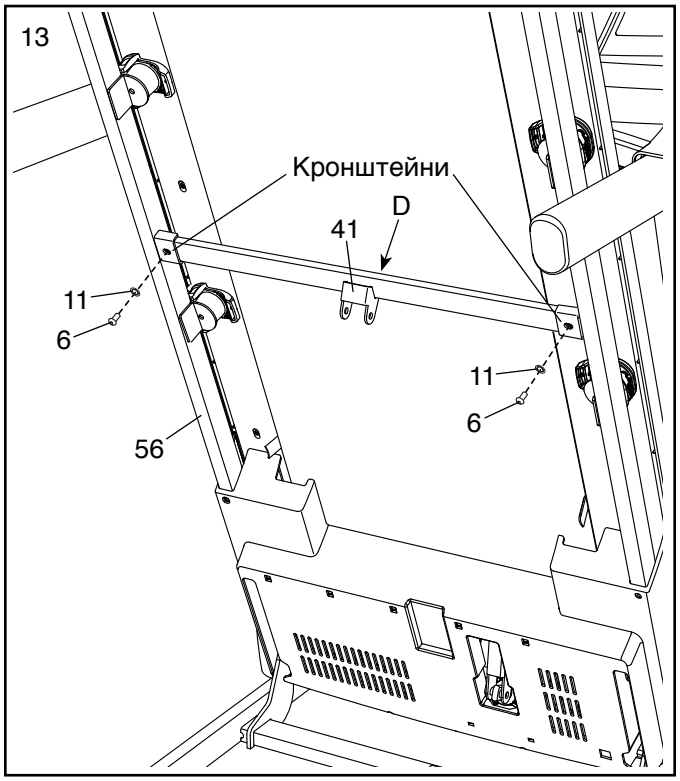


12. Прикріпіть лівий та правий лотки (27, 36) чотирма гвинтами #8 x 1/2" (1).



13. Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника тримати раму до завершення кроку 15.**

Розташуйте поперечну рейку опори (41), як показано на малюнку. **Наклейка з написом «This side toward belt» (цією стороною до полотна) (D) має бути повернута до бігової доріжки.** Прикріпіть поперечну рейку опори до кронштейнів на рамі (56) двома гвинтами 5/16" x 3/4" (6) через зіркоподібні шайби 5/16" (11).

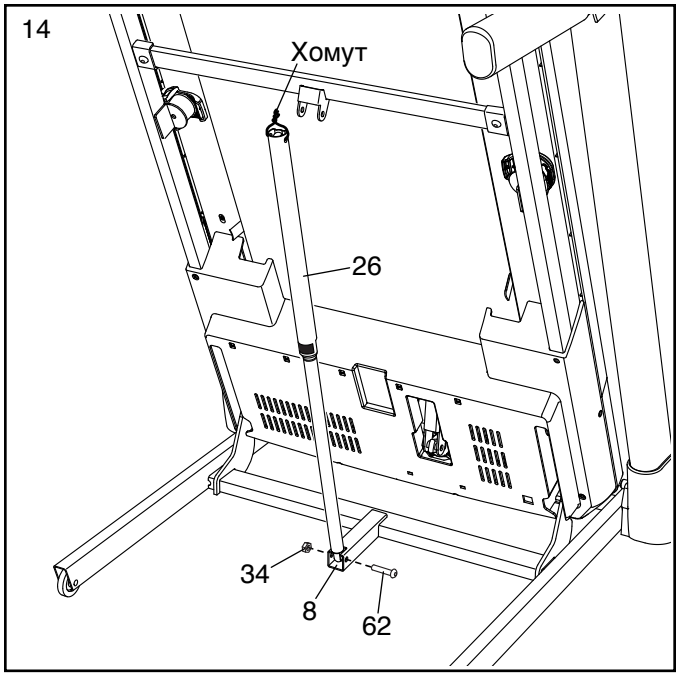


14. Відкрутіть гайку 5/16" (34) і вийміть гвинт 5/16" x 1 3/4" (62) із кронштейна на основі (8).

Розташуйте телескопічну опору (26), як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець телескопічної опори (26) до кронштейна на основі (8) гвинтом 5/16" x 1 3/4" (62) і гайкою 5/16" (34).

Після цього підніміть телескопічну опору (26) до вертикального положення і зніміть хомут.

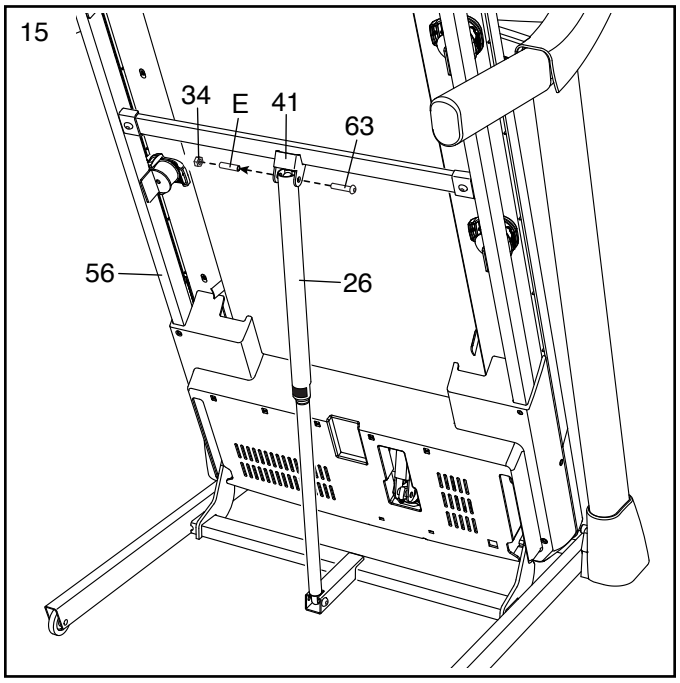


15. Відкрутіть гайку 5/16" (34) і вийміть гвинт 5/16" x 2 1/4" (63) з кронштейна на поперечній рейці опори (41).

Сумістіть верхній кінець телескопічної опори (26) із кронштейном на поперечній рейці опори (41) і вставте гвинт 5/16" x 2 1/4" (63) в отвори кронштейна і телескопічної опори. **Гвинт виштовхне з телескопічної опори втулку (E); її можна утилізувати.**

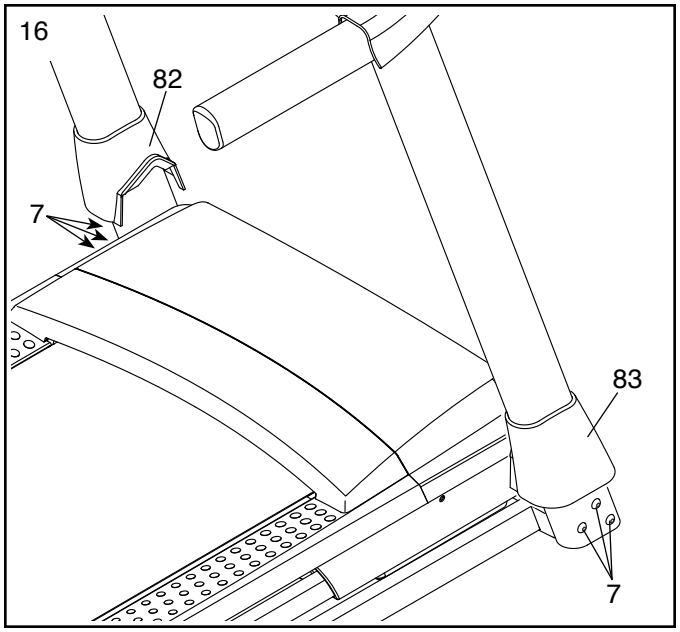
Закрутіть гайку 5/16" (34) на гвинт 5/16" x 2 1/4" (63); **не затягуйте гайку надто сильно; телескопічна опора (26) має рухатися, як на шарнірі.**

Після цього опустіть раму (56) (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 25).



16. **Затягніть усі шість гвинтів 3/8" x 4" (7).**

Після цього опустіть ліву та праву кришки основи (82, 83) донизу.



17. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Щоб запобігти ушкодженню консолі, не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Зберігайте шестигранний ключ, який постачається в комплекті, в надійному місці; він потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 27 та 28). Примітка. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

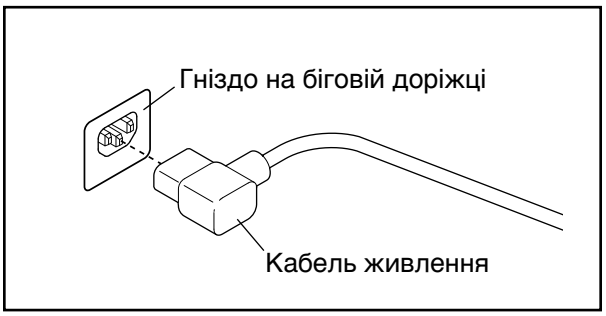
ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб обов'язково має бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи таким чином небезпеку враження струмом. Кабель живлення цього виробу має спеціальний дріт для заземлення виробу і штепсель із контактом заземлення. **ВАЖЛИВО! У разі пошкодження кабелю живлення замініть його кабелем, рекомендованим виробником.**

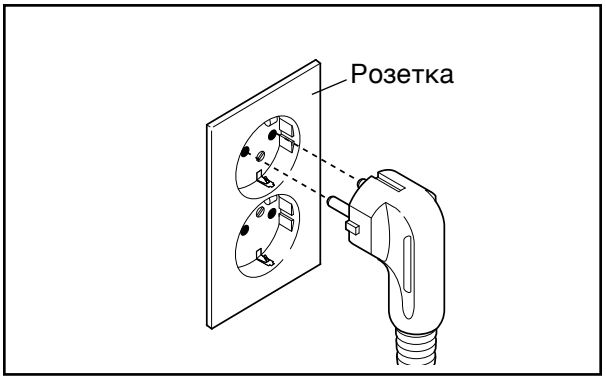
⚠ НЕБЕЗПЕКА! Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом. Якщо штепсель не входить у розетку, забезпечте встановлення розетки відповідного типу кваліфікованим електриком.

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

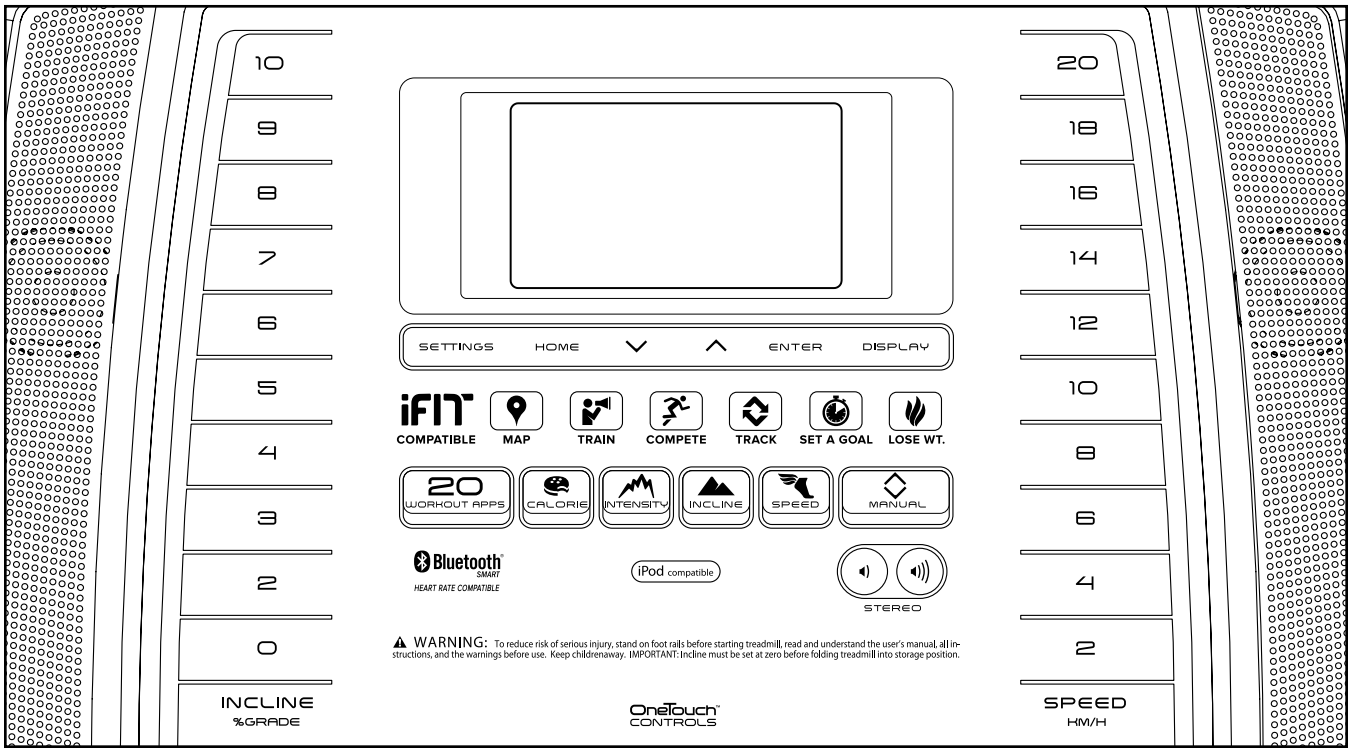
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



2. Вставте штепсель кабелю живлення у відповідну розетку, належним чином встановлену та заземлену з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

Знайдіть на консолі наклейку з попередженнями англійською мовою. На аркуші з наклейками, який постачається в комплекті, є аналогічні наклейки іншими мовами. Наклейте на консоль попереджувальну наклейку українською мовою.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі бігової доріжки представлено вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування ефективнішими та приємнішими. У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете навіть слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручці або додаткового нагрудного датчика пульсу.

Окрім цього, на консолі можна вибрати одну із вбудованих програм тренування. Кожна програма автоматично керує швидкістю та нахилом бігової доріжки, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування.

На консолі також передбачено революційний режим iFit®, у якому бігова доріжка може підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З режимом iFit ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами, змагатися з іншими користувачами iFit та користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.** Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через аудіосистему на консолі.

Увімкнення живлення – дивіться стор. 18. **Режим ручного керування** – дивіться стор. 18. **Вбудовані програми** – дивіться стор. 20. **Програми з вибором цілі** – дивіться стор. 21. **Програми iFit** – дивіться стор. 21. **Режим налаштування** – дивіться стор. 22. **Використання аудіосистеми** – дивіться стор. 24.

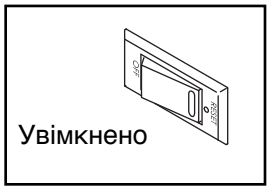
Примітка. Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться розділ РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 22. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому посібнику стосуються вимірювання в кілометрах.

ВАЖЛИВО! Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 28).

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

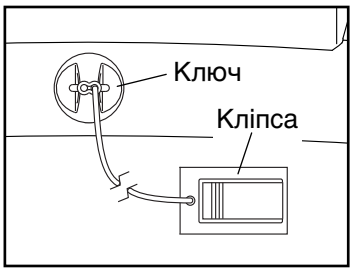
ВАЖЛИВО! Якщо бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплею на консолі та інших електричних компонентів.

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 16). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення Reset (ввімкнено).



ВАЖЛИВО! Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей засвічується одразу після під'єднання кабелю живлення та ввімкнення тренажера вимикачем, це означає, що ввімкнено демонстраційний режим. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не згасає, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 22.

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі. За мить дисплей засвітиться. **ВАЖЛИВО! В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.**



ВАЖЛИВО! Перед початком користування біговою доріжкою потрібно виконати описані нижче дії для перевірки точності відображення рівня нахилу на консолі. Один раз натисніть стрілку вгору на кнопці Incline (нахил). Потім натисніть стрілку вниз на кнопці Incline або найнижчу кнопку вибору числового значення нахилу, щоб перевести бігову доріжку в найнижче положення. Коли рама зупиниться, бігова доріжка буде готова до користування.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. **Вставте ключ у гніздо на консолі.**

   Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. **Виберіть режим ручного керування.**

   Натисніть на консолі кнопку Manual (ручне керування), щоб вибрати режим ручного керування.

3. **Запустіть бігове полотно.**

   Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Start (пуск), кнопку збільшення Speed (швидкості) або одну з кнопок вибору значення Speed – від 2 до 20.

   Після натиснення кнопки Start або кнопку збільшення Speed бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Протягом тренування можна довільно змінювати швидкість полотна, натискаючи кнопки збільшення або зменшення Speed. За кожним натисненням кнопки швидкість змінюється на 0,1 км/год.; якщо утримувати кнопку натиснутою, швидкість змінюватиметься з кроком 0,5 км/год. Примітка. Після натиснення кнопки бігове полотно може набрати вибрану швидкість не одразу, а з деякою затримкою.

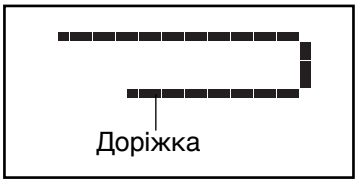
   Після натиснення однієї з кнопок вибору числового значення Speed бігове полотно почне поступово набирати швидкість до досягнення вибраного значення.

   Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб знову запустити полотно, натисніть кнопку Start або кнопку Speed збільшення.

4. **Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.**

   Щоб змінити рівень нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку Incline (нахил) збільшення або зменшення або одну з кнопок швидкого вибору рівня Incline зі значеннями від 0 до 10. Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

5. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**



Якщо вибрано режим ручного керування, вгорі на дисплеї відображатиметься уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. У міру того, як ви біжите або йдете, на дисплеї з'являтимуться нові індикатори, вимальовуючи кільцевий трек. Коли кільце замкнеться, індикатори згаснуть і знову поступово з'являтимуться, вимальовуючи наступне коло.

Зліва внизу на дисплеї відображається час від початку тренування, пройдена дистанція та рівень нахилу бігової доріжки. Індикація часу від початку тренування або пройденої відстані перемикається натисненням кнопки Display (відображення). Примітка. Коли вибрано одну із вбудованих програм, замість часу від початку тренування відображається час, який залишився до завершення програми.

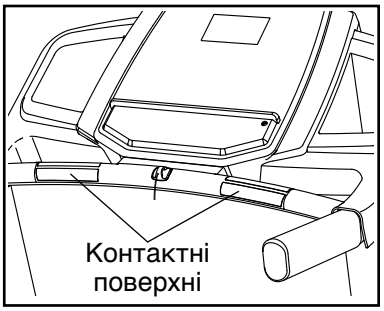
Справа внизу на дисплеї відображається приблизна кількість витрачених калорій і швидкість бігового полотна. Коли використовується датчик пульсу на ручках, праворуч на дисплеї також відображається частота вашого пульсу.

Щоб скинути всі дані на дисплеї, натисніть кнопку Stop, вийміть ключ і вставте його знову.

6. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

Ви можете слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчиків пульсу на ручках або додаткового нагрудного датчика пульсу **(інформацію про додатковий нагрудний датчик пульсу дивіться на стор. 23).** Примітка. Консоль сумісна з датчиками пульсу BLUETOOTH® Smart.

Примітка. Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно.



Перед першим використанням датчика пульсу на ручці зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчика на ручці. Ваші руки мають бути чисті.

Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки,** покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на центральній ручці та **тримайте їх нерухомо.** Коли датчик виявить пульс, на дисплеї спочатку з'являтимуться горизонтальні риски, а потім відобразиться частота вашого пульсу. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

7. **Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.**

Встаньте на бічні рейки, натисніть кнопку Stop і **поверніть бігову доріжку до нульового рівня нахилу. Під час складання бігової доріжки в положення для зберігання рівень нахилу має бути нульовим; інакше існує ризик пошкодження тренажера.** Зніміть ключ із консолі та покладіть його в надійне місце.

Після закінчення тренування переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення Off (вимкнено) та від'єднайте кабель живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти бігової доріжки можуть зноситися передчасно.**

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. **Вставте ключ у гніздо на консолі.**

   Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. **Виберіть вбудовану програму.**

   Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку Calorie (калорії), Intensity (інтенсивність), Incline (нахил) або Speed (швидкість) до відображення потрібної програми на дисплеї.

   Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображаються максимальний рівень нахилу, максимальна швидкість і тривалість програми. На матричному екрані також відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми.

3. **Запустіть програму.**

   Щоб запустити програму, натисніть кнопку Start (пуск) або кнопку Speed (швидкості) збільшення. За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить рівень нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

   Кожна програма розділена на сегменти. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один рівень нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або рівня нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

   Перебіг виконання деяких програм може відображатися на графіку під час тренування. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню швидкості для поточного сегмента програми.

   У кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інше значення швидкості та/або рівня нахилу, нові значення блиматимуть на дисплеї протягом кількох секунд. Після цього бігова доріжка автоматично змінить швидкість і/або нахил на нові значення.

   Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента, коли на дисплеї закінчить блимати останній сегмент графіка. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

   Якщо на будь-якому етапі виконання програми значення швидкості або рівня нахилу для вас надто велике або надто мале, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи відповідні кнопки регулювання Speed або рівня Incline; **однак на початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення, запрограмовані для наступного сегмента.**

   Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Start або кнопку Speed збільшення. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

4. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

   Дивіться пункт 5 на стор. 19.

5. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

   Дивіться пункт 6 на стор. 19.

6. **Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.**

   Дивіться пункт 7 на стор. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. **Вставте ключ у гніздо на консолі.**

   Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. **Встановіть ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.**

   Натискайте кнопку Set A Goal (встановлення цілі), поки на дисплеї не з'явиться назва потрібної цілі.

   Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

3. **Запустіть програму.**

   Щоб запустити програму, натисніть кнопку Start (пуск). За мить після натиснення кнопки бігове полотно почне рухатися. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

   Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (дивіться стор. 18 і 19).

   Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

   Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги.

4. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

   Дивіться пункт 5 на стор. 19.

5. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

   Дивіться пункт 6 на стор. 19.

6. **Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.**

   Дивіться пункт 7 на стор. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ IFIT

Примітка. Для використання програм iFit необхідно мати додатковий модуль iFit. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.** Потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Крім цього, потрібний доступ до бездротової локальної мережі з маршрутизатором класу 802.11b/g/n, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються). Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com.

1. **Вставте ключ у гніздо на консолі.**

   Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. **Під'єднайте модуль iFit до консолі.**

   Інструкції з під'єднання модуля iFit постачаються разом із модулем.

   ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо безпеки радіовипромінювання антена та передавач модуля iFit мають перебувати на відстані щонайменше 20 см від людей і не мають перебувати поблизу або бути підключеними до будь-якої іншої антени чи передавача.

3. **Виберіть користувача.**

   Якщо на тренажері зареєстровано декілька користувачів, на головному екрані режиму iFit з'являється меню вибору користувача. Щоб вибрати користувача, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

4. **Виберіть програму iFit.**

   Щоб завантажити програму iFit зі свого розкладу, натисніть кнопку Map (карта), Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення); чергову програму вибраного типу з вашого розкладу буде завантажено на тренажер.

   Щоб узяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete (змагання).

   Щоб запустити ще раз недавню програму iFit зі свого розкладу, спочатку натисніть кнопку Track (трек). За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виберіть потрібну програму. Щоб запустити вибрану програму, натисніть кнопку Enter.

Докладнішу інформацію про програми iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її назва, тривалість, максимальне значення швидкості та загальна дистанція. Також буде відображено приблизну кількість калорій, яку ви витратите під час тренування, та графік зміни швидкості протягом програми.

Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї може відображатися таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

Примітка. Для кожної з кнопок iFit можуть також бути запрограмовані демонстраційні програми. Щоб запустити демонстраційну програму, від'єднайте модуль iFit від консолі та натисніть одну з кнопок на панелі iFit.

5. **Запустіть програму.**

   Дивіться пункт 3 на стор. 20.

   У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування. За бажанням голос аудіотренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 22).

   Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Start (пуск) або кнопку Speed (швидкості) збільшення. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю, встановленою для першого сегмента програми. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

6. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

   Дивіться пункт 5 на стор. 19.

   На консолі буде відображатися карта маршруту, за яким ви йдете або біжите, або ж стандартна бігова доріжка і номер поточного кола.

   Під час змагання його перебіг також відображається на консолі. Верхня риска на матричному екрані показує ваше положення на дистанції. Інші чотири риски вказують на положення чотирьох найкращих ваших суперників у цих перегонах. Правий край матричного екрана зображає фінішну смугу.

7. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

   Дивіться пункт 6 на стор. 19.

8. **Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.**

   Дивіться пункт 7 на стор. 19.

Докладнішу інформацію про режим iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ

У режимі налаштування на консолі можна переглянути зведену інформацію про використання бігової доріжки та налаштувати деякі параметри консолі.

1. **Виберіть режим налаштування.**

   Щоб вибрати режим налаштування, натисніть кнопку Settings (налаштування). У режимі налаштування на дисплеї відображатимуться такі дані.

   На індикаторі часу буде показано сумарну кількість годин використання бігової доріжки.

   На індикаторі дистанції буде показано сумарну кількість кілометрів або миль, пройдених біговим полотном.

   На дисплеї відображатиметься стан модуля iFit. Якщо під'єднано модуль iFit, відображатиметься індикація WIFI MODULE (модуль Wi-Fi).

2. **Виберіть потрібні меню налаштування параметрів.**

У режимі налаштування на матричному екрані відображаються різні меню налаштування параметрів. Для переходу до перелічених нижче меню натискайте кнопку зі стрілкою вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

UNITS (одиниці вимірювання) – щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопку Enter. Щоб дистанція відображалася в милях, виберіть значення ENGLISH (англійські). Щоб дистанція відображалася в кілометрах, виберіть значення METRIC (метричні).

DEMO (демонстрація) – консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, консоль працюватиме як звичайно, коли кабель живлення під'єднано, вимикач живлення ввімкнено і ключ вставлено у гніздо на консолі. Однак коли ви витягнете ключ, кнопки не працюватимуть, але дисплей залишиться ввімкненим. Якщо демонстраційний режим увімкнено, на матричному екрані в цьому меню відображатиметься індикація ON (увімкнено). Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, натискайте кнопку Enter.

Якщо до консолі під'єднано модуль iFit, ви також можете вибрати такі меню.

TRAINER VOICE (голос тренера) – щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки аудіотренера, натискайте кнопку Enter.

DEFAULT MENU (стандартне меню) – стандартне меню з'являється на дисплеї, коли ви вставляєте ключ у гніздо на консолі або натискаєте кнопку Home (основний екран). Натискаючи кнопку Enter, можна призначити стандартним основний екран режиму ручного керування або екран iFit.

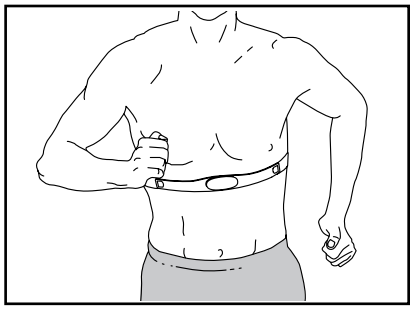
CHECK WIFI STATUS (перевірка стану Wi-Fi) – натисніть кнопку Enter, щоб перевірити стан модуля iFit. На дисплеї внизу з'являться дані про версію програмного забезпечення, SSID-ім'я мережі, тип шифрування в мережі, поточний стан з'єднання, потужність сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів і їх імена, результати пошуку DNS-сервера і стан сервера iFit.

SEND/RECEIVE DATA (надсилання та отримання даних) – щоб надіслати та отримати програми тренувань, журнали виконаних програм та оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес буде завершено, на дисплеї з'явиться індикація TRANSFERS DONE (передавання даних завершено).

3. **Вийдіть із режиму налаштування.**

Для виходу з режиму налаштування натисніть кнопку Settings.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ



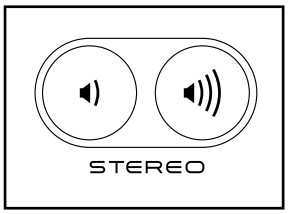
Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, оптимальна частота пульсу під час тренування є важливим чинником досягнення найкращого результату. За допомогою додаткового нагрудного датчика пульсу ви зможете постійно контролювати частоту пульсу протягом тренування, щоб ефективніше досягати поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний датчик пульсу, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Примітка. Консоль сумісна з усіма датчиками пульсу BLUETOOTH Smart.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий, MP3 або інший портативний програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель із двома штекерами 3,5 мм (продається окремо). **Вставте штекери аудіокабелю до упору в роз'єми на програвачі та на консолі. Примітка. Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Регулювати гучність можна як на портативному програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



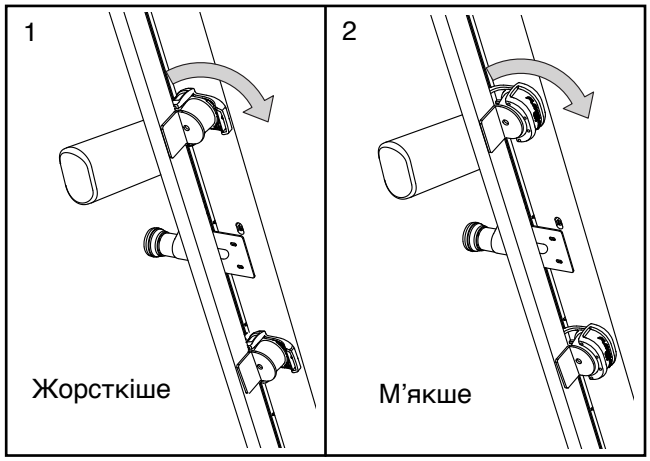
Якщо ви підключили портативний програвач компакт-дисків, і під час тренування відтворення збивається, покладіть програвач не на консоль, а на підлогу або іншу рівну поверхню.

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАЦІЇ

Бігову доріжку обладнано системою подушок, які амортизують струси від ваших кроків по біговому полотну.

Витягніть ключ із гнізда на консолі та від'єднайте кабель живлення. Для регулювання подушок може знадобитися скласти бігову доріжку в положення для зберігання (див. розділ СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ на стор. 25).

Для збільшення жорсткості поверніть подушки в положення, показане на малюнку 1; для зменшення жорсткості поверніть їх у положення, показане на малюнку 2. Встановіть подушки з іншої сторони тренажера в таке саме положення. **Примітка. Завжди слідкуйте за тим, щоб подушки з лівої та правої сторін бігової доріжки були встановлені на однаковий рівень жорсткості. Вища жорсткість бігової платформи потрібна для користувачів із більшою вагою або для тих, хто тренується на високих швидкостях.**

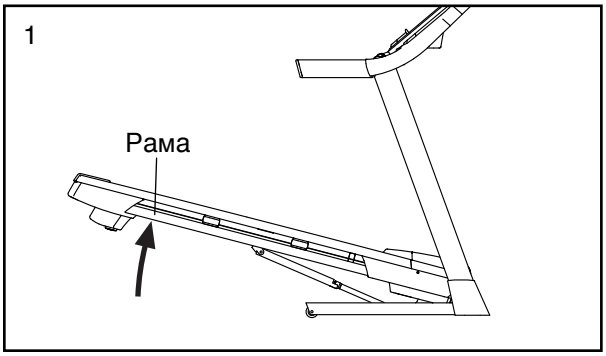


СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

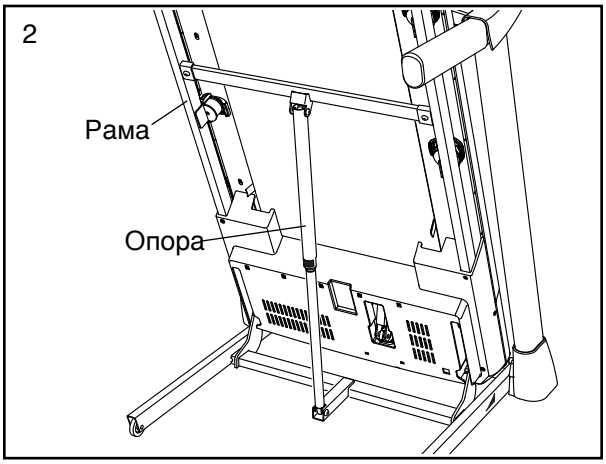
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб запобігти пошкодженню бігової доріжки, перед складанням завжди опускайте полотно до нульового нахилу. Вийміть ключ і від'єднайте кабель живлення. УВАГА! Щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА! Не піднімайте раму за пластмасові бічні рейки. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.**



2. Підніміть раму так, щоб телескопічна опора зафіксувалася в положенні для зберігання. **УВАГА! Переконайтеся, що телескопічна опора зафіксована.**

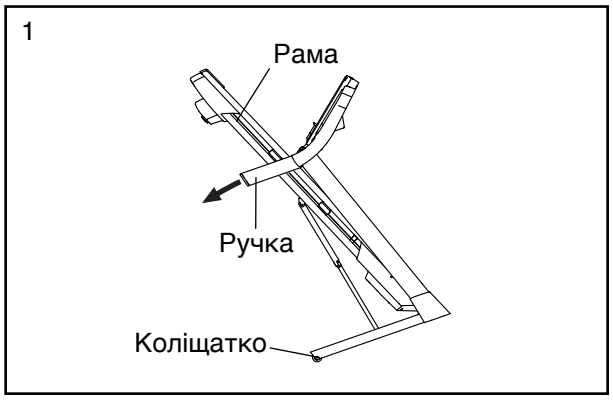


Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед пересуванням бігову доріжку потрібно скласти, як описано ліворуч. **УВАГА! Переконайтеся, що фіксатор заблокував телескопічну опору в положенні для зберігання. Для пересування бігової доріжки вам може знадобитися помічник.**

1. Візьміться за раму та за одну з ручок і поставте ногу перед коліщатком.



2. Потягніть за ручку, нахиляючи бігову доріжку так, щоб вона могла котитися на коліщатах; тоді обережно пересуньте її в потрібне місце. **УВАГА! Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, не нахиляючи її, не тягніть за раму та не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.**

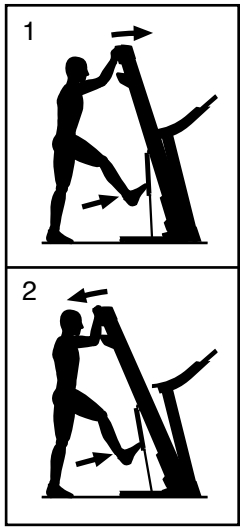
3. Поставте ногу перед коліщатком і обережно поставте бігову доріжку.

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть руками на верхній край рами, а ногою в цей час легко натисніть на верхню частину телескопічної опори.

2. Продовжуючи притискати телескопічну опору ногою, потягніть верхній край рами на себе.

3. Відступіть назад і дайте рамі опуститися на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування важливе для підтримання оптимального робочого стану тренажера та мінімізації зношування деталей. Щоразу перевіряйте бігову доріжку перед користуванням; слідкуйте, щоб усі різьбові з'єднання були належним чином затягнуті.

Регулярно чистьте бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення Off (вимкнено) та від'єднайте кабель живлення від розетки.** Для миття зовнішніх деталей бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. **ВАЖЛИВО! Не розбризкуйте рідину безпосередньо на бігову доріжку. Щоб запобігти пошкодженню консолі, оберігайте її від потрапляння рідини.** Після миття ретельно витріть бігову доріжку насухо м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

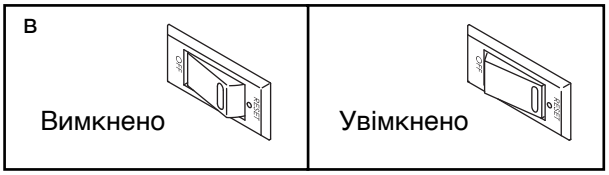
Більшість проблем із біговою доріжкою можна вирішити, виконуючи прості вказівки, подані нижче. Знайдіть відповідний симптом і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

СИМПТОМ: не вмикається живлення

а. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 16). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм^2), не довший за 1,5 м.

б. Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.

в. Перевірте вимикач живлення на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову ввімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.



СИМПТОМ: живлення вимикається під час користування тренажером

а. Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок в ліворуч). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.

б. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.

в. Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.

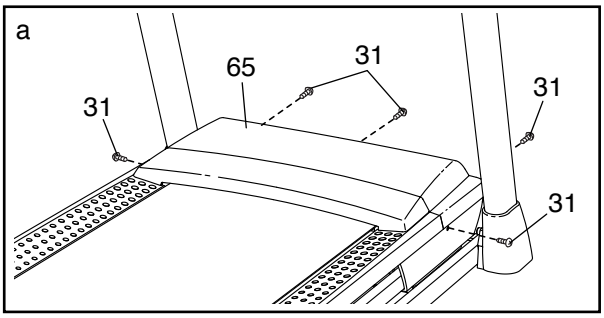
г. Якщо бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

СИМПТОМ: дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі

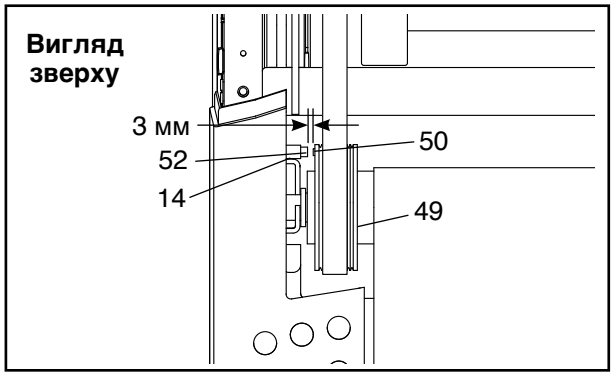
а. Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не вимикається, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 22.

СИМПТОМ: дисплей на консолі відображає неточні дані

а. Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Викрутіть п'ять гвинтів #8 x 3/4" з широкою округлою головкою (31) та обережно відкрийте кришку двигуна (65).



Знайдіть герконовий вимикач (52) і магніт (50) на лівій стороні шківа (49). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3 мм.** Якщо необхідно, послабте самонарізний гвинт #8 x 3/4" (14) трохи посуньте герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Прикріпіть на місце кришку двигуна (не показано) та ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити правильність відображення швидкості.



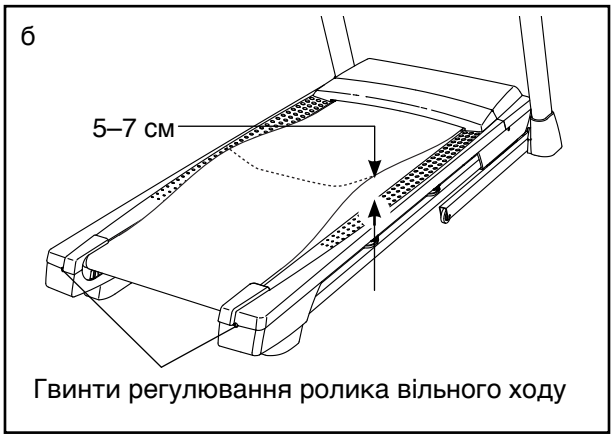
СИМПТОМ: нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

а. Утримуючи натиснутими кнопку Stop (стоп) і кнопку Speed (швидкість) збільшення, вставте ключ у гніздо на консолі, після чого відпустіть обидві кнопки. Потім натисніть кнопку Stop і кнопку кнопку збільшення або зменшення Incline (нахил). Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання нахилу. Якщо калібрування системи нахилу не починається, ще раз натисніть кнопку Stop, а потім кнопку збільшення або зменшення Incline. Після закінчення калібрування системи регулювання нахилу витягніть ключ із гнізда на консолі.

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

а. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм^2), не довший за 1,5 м.

б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.

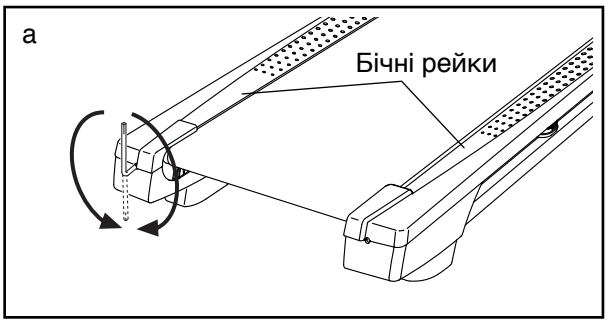


в. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення.** Якщо ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

г. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

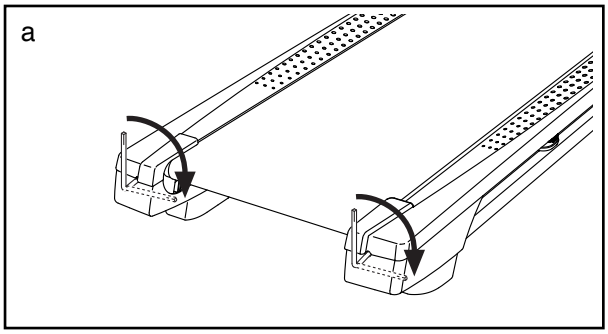
СИМПТОМ: бігове полотно не відцентровано між бічними рейками. ВАЖЛИВО! Якщо бігове полотно треться об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

a. Насамперед вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ. Якщо полотно зсунуто ліворуч,** візьміть шестигранний ключ і поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою; **якщо полотно зсунуто праворуч,** поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. Будьте обережні, щоб не натягнути бігове полотно надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

a. Насамперед вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика холостого ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно випробуйте бігову доріжку протягом кількох хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

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 визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу «зону тренування». Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

Схуднення – для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витрачати відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

Аеробні тренування – для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легенями великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розігрів – розпочинайте тренування 5–10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуєтеся до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

Зона тренування – займайтеся протягом 20–30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення – наприкінці тренування присвятіть 5–10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

ПРИМІТКИ

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

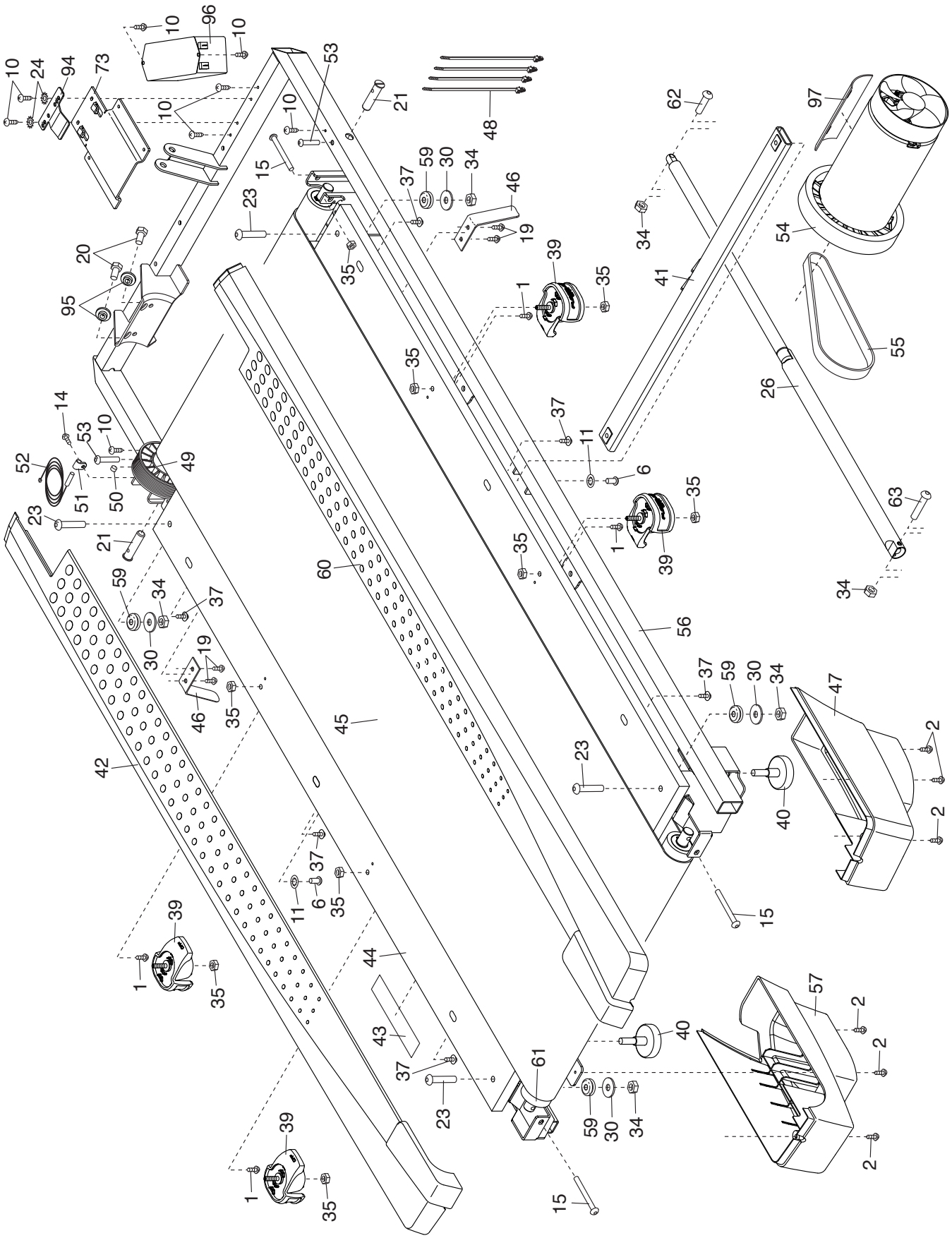
Номер моделі: NETL99815.1 R1215A

№ дет.	К-ть	Назва
1	16	гвинт #8 x 1/2"
2	22	гвинт #8 x 3/4"
3	2	ніжка основи
4	4	гвинт 1/4" x 1/2"
5	4	зіркоподібна шайба #10
6	2	гвинт 5/16" x 3/4"
7	6	гвинт 3/8" x 4"
8	1	основа
9	4	гвинт #10 x 1 1/4"
10	10	срібний гвинт #8 x 1/2"
11	6	зіркоподібна шайба 5/16"
12	4	самонарізний гвинт #8 x 1"
13	6	зіркоподібна шайба 3/8"
14	1	самонарізний гвинт #8 x 3/4"
15	3	гвинт 1/4" x 2 1/2"
16	1	гвинт 3/8" x 1 1/2"
17	2	гвинт коліщатка 3/8" x 1 1/2"
18	1	рамка консолі
19	4	гвинт #8 x 7/16"
20	2	гвинт двигуна 1/4"
21	2	штифт 3/8"
22	2	гвинт 3/8" x 1"
23	4	ступінчастий гвинт 5/16" x 1 3/4"
24	2	зіркоподібна шайба #8
25	4	гвинт #8 x 1"
26	1	телескопічна опора
27	1	правий лоток
28	4	гвинт 5/16" x 3"
29	1	гвинт 3/8" x 1 3/4" із шестигранною головкою
30	4	пласка шайба 5/16"
31	5	гвинт #8 x 3/4" з широкою округлою головкою
32	2	втулка двигуна нахилу
33	6	затискна гайка 3/8"
34	6	гайка 5/16"
35	9	затискна гайка 1/4"
36	1	лівий лоток
37	6	гвинт #8 x 5/8"
38	2	коліщатко
39	4	амортизатор
40	2	задня ніжка
41	1	поперечна рейка опори
42	1	ліва бічна рейка
43	1	попереджувальна наклейка
44	1	бігова платформа
45	1	бігове полотно
46	2	напрямна полотна
47	1	права задня ніжка
48	4	хомут
49	1	привідний ролик/шків
50	1	магніт
51	1	тримач герконового вимикача
52	1	герконовий вимикач
53	2	гвинт 1/4" x 1 1/2"
54	1	головний двигун
55	1	ремінь двигуна
56	1	рама
57	1	ліва задня ніжка
58	1	дріт заземлення консолі
59	4	ґумова подушка
60	1	права бічна рейка
61	1	ролик холостого ходу
62	1	гвинт 5/16" x 1 3/4"
63	1	гвинт 5/16" x 2 1/4"
64	1	основа консолі
65	1	кришки двигуна
66	1	накладка на кришку
67	2	втулка рами нахилу
68	5	фіксатор кришки
69	1	двигун нахилу
70	1	рама нахилу
71	2	втулка рами
72	1	контролер
73	1	тримач контролера
74	2	заглушка основи
75	1	вимикач живлення
76	1	кабель живлення
77	1	втулка
78	1	нижня кришка двигуна
79	2	накладка ручки
80	1	консоль
81	1	кабель стійки
82	1	ліва кришка основи
83	1	права кришка основи
84	1	права ручка
85	1	ліва ручка
86	2	хомут
87	2	заглушка ручки
88	1	ключ із кліпсою
89	1	ліва стійка
90	1	права стійка
91	2	попереджувальна наклейка
92	2	затискач консолі
93	1	поперечна ручка з датчиками пульсу
94	1	затискач контролера
95	2	втулка кріплення двигуна
96	1	фільтр
97	1	пластина кріплення двигуна
98	1	гніздо живлення
*	–	посібник користувача

Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. *Ці деталі не зображені на схемі.

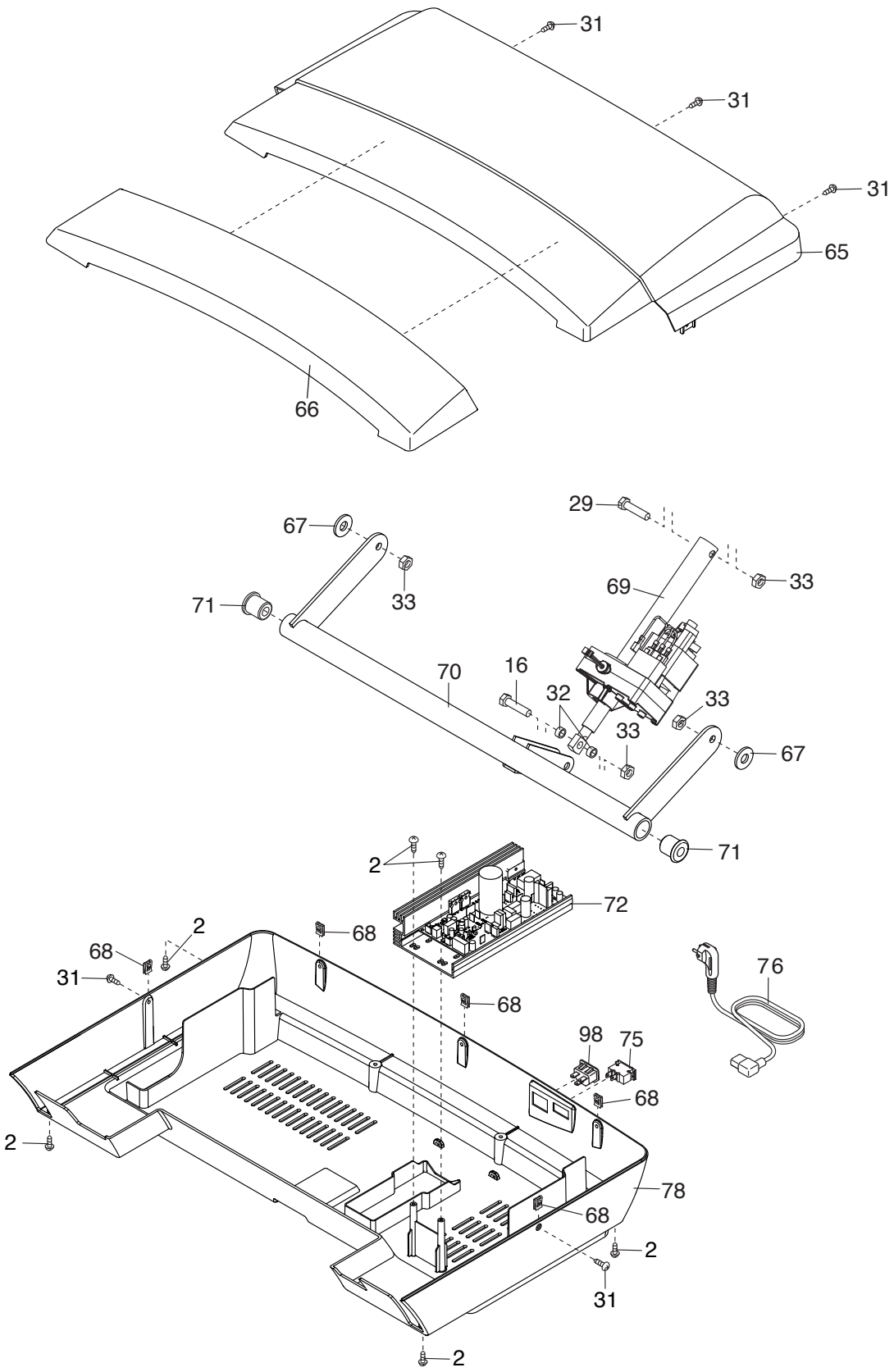
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

Номер моделі: NETL99815.1 R1215A



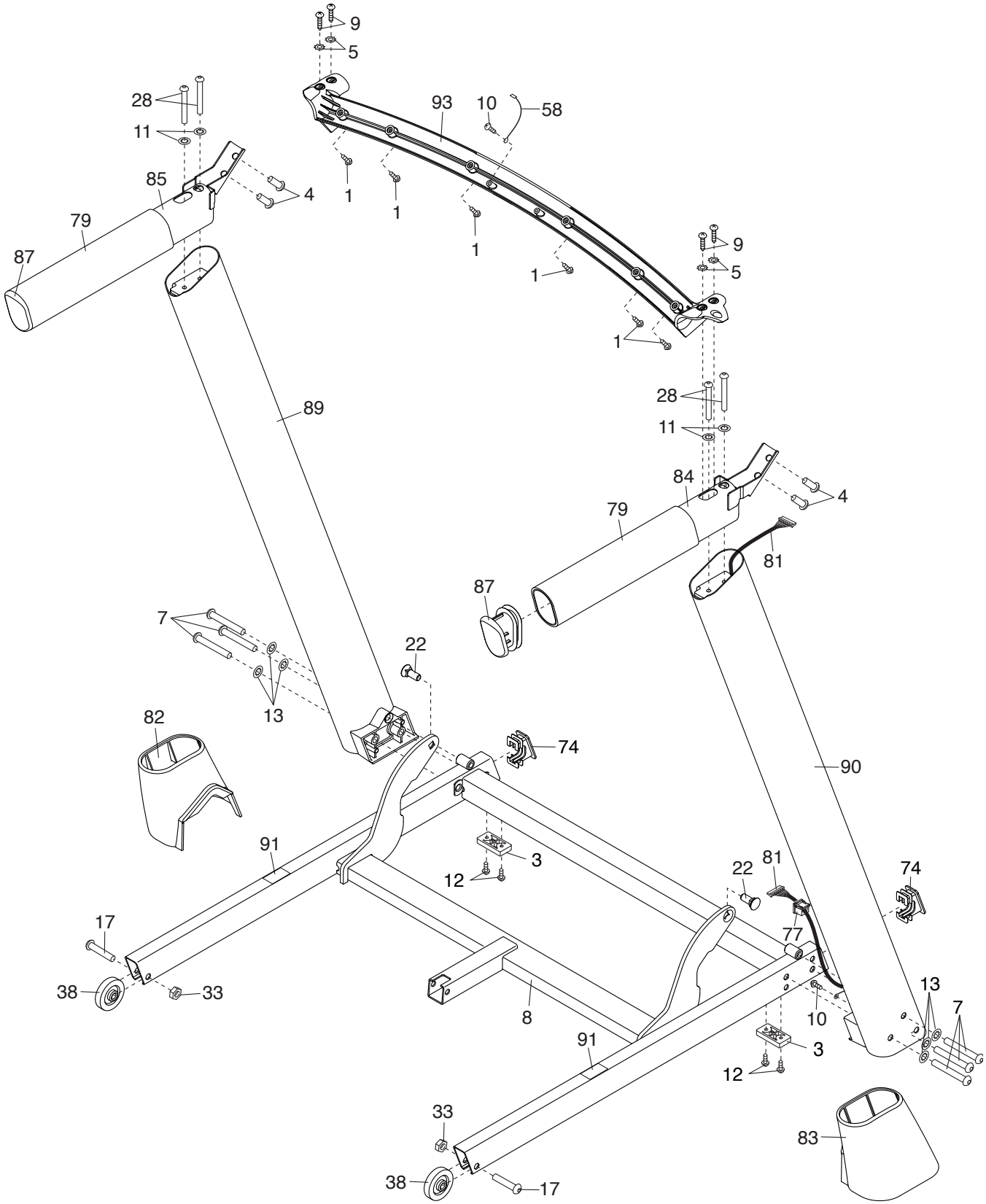
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Б

Номер моделі: NETL99815.1 R1215A



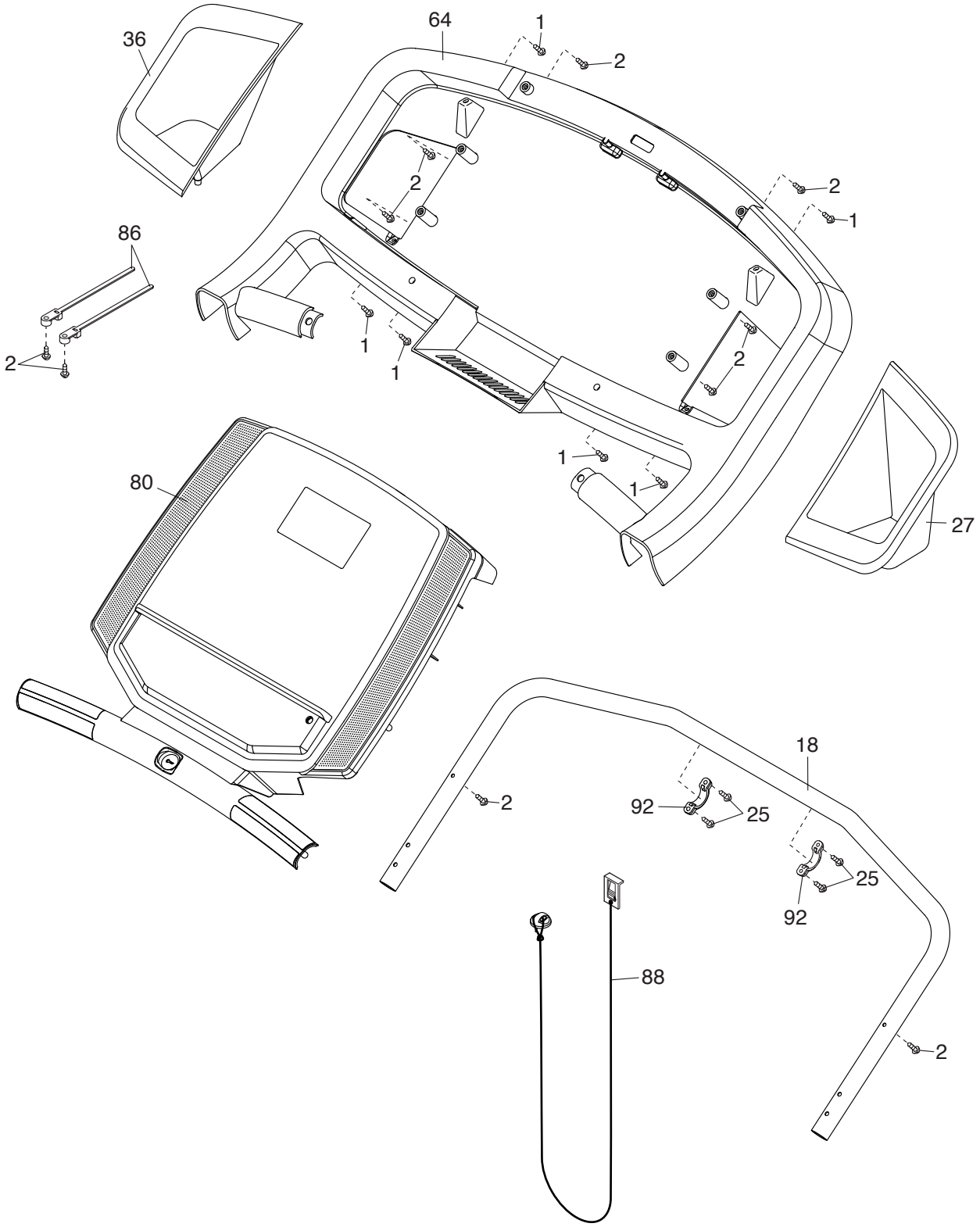
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА B

Номер моделі: NETL99815.1 R1215A



ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Г

Номер моделі: NETL99815.1 R1215A



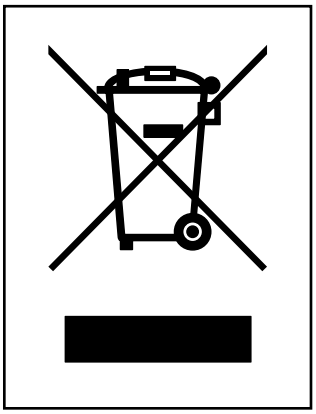
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.



Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

Код виробу: 378571 R1215A

Надруковано в Китаї © 2015 ICON Health & Fitness, Inc.