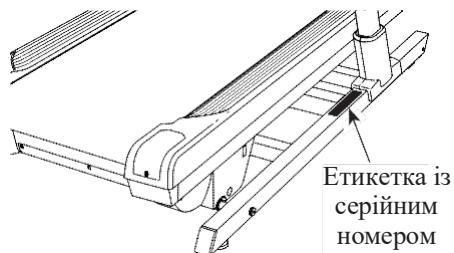




Модель № NETL27719.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123

1045

3 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 ознайомтеся з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

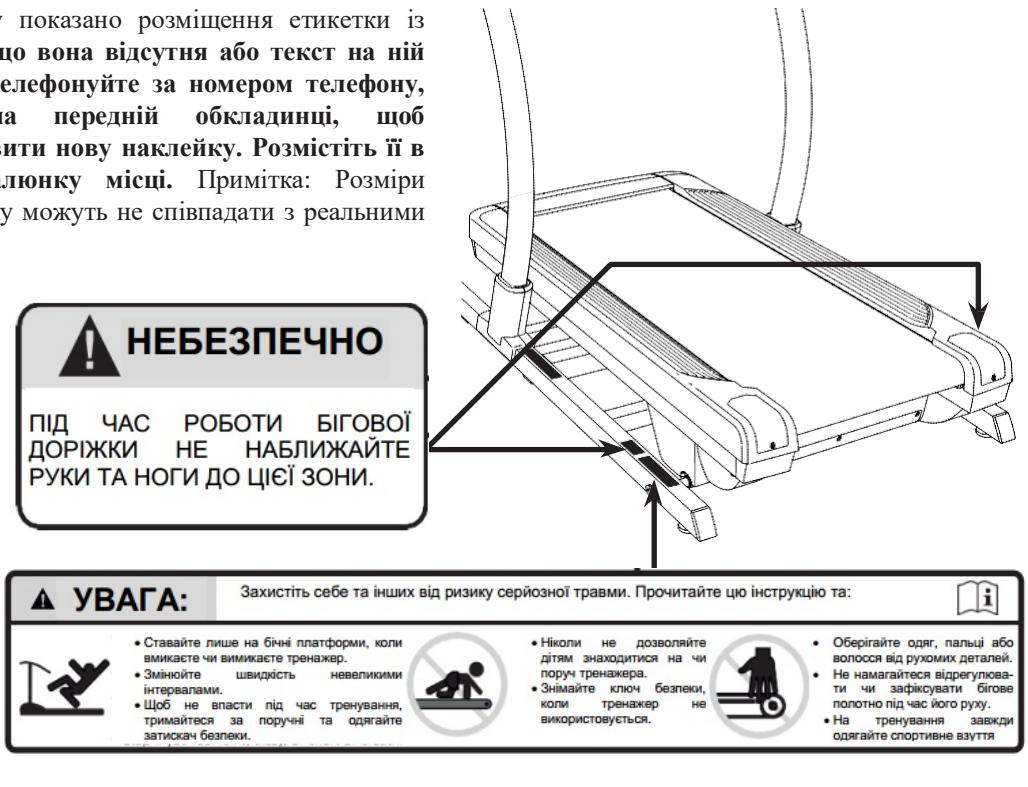


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	6
МОНТАЖ	7
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР	12
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ	13
ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР	25
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	26
ПОСІБНИК З ВПРАВ	30
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.



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 проконсультуйтесь 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, захищенному 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 яких 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 тренуйтесь босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 13) 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 калібр (2 mm^2), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте тренажер, якщо кабель живлення чи вилка пошкоджені, якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 26.).
17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. розділ "ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15). Під час тренування завжди одягайте затискач.
18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаете чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтесь за поручні.
19. Рівень шуму тренажера буде збільшуватися, коли на ньому тренується людина.

- 20.** Оберігайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.
- 21.** Тренажер здатен розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте швидкість поступово.
- 22.** 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.
- 23.** Якщо тренажер увімкнений, ніколи не залишайте його 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.
- 24.** Не переміщайте тренажер у розкладеному виді (див. розділ "МОНТАЖ" на ст. 7 та "СКЛАДАННЯ I ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА" на ст. 25). Ви повинні бути у змозі легко піднімати 20 кг, щоб піднімати, опускати або переміщати тренажер.
- 25.** Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на тренажері.
- 26.** Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
- 27.** **НЕБЕЗПЕКА:** Завжди відключайте 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.
- 28.** 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

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

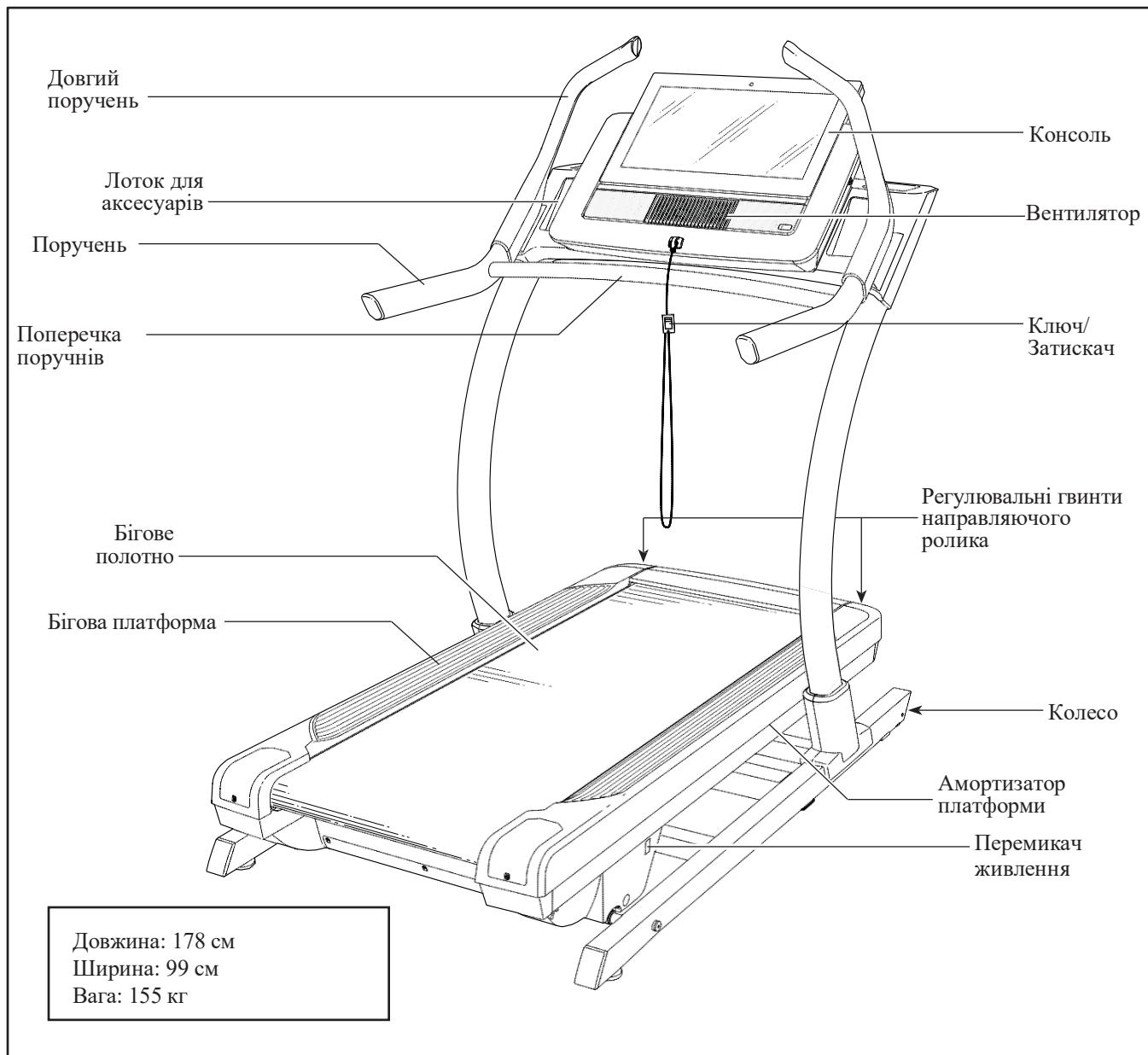
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір інноваційного тренажера NORDICTRACK® X22I INCLINE TRAINER. Тренажер COMMERCIAL X22I 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, ознайомтеся 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, відображенными на малюнку нижче.



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

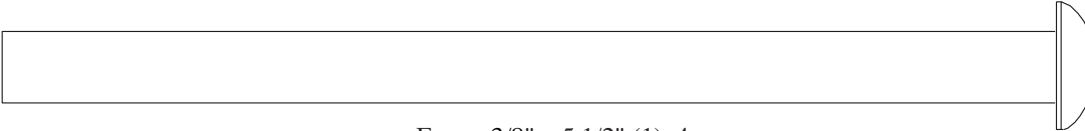
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

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.



Зіркоподібна
шайба
3/8" (3)-12



Гвинт 3/8" x 5 1/2" (1)-4

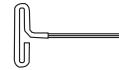
МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після доставки на поверхні тренажера Ви можете помітити рештки мастила. Це нормальну. 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

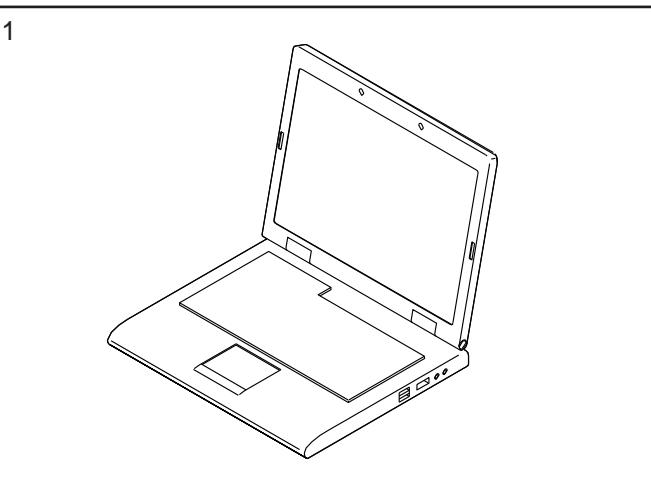


Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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



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

2. Переконайтесь, що кабель живлення від'єднано.

Відгинтіть 4 гвинти $3/8'' \times 3 \frac{1}{4}''$ (18) на основі (74) (показана лише 1 сторона). Збережіть гвинти.

Виставковий центр:

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

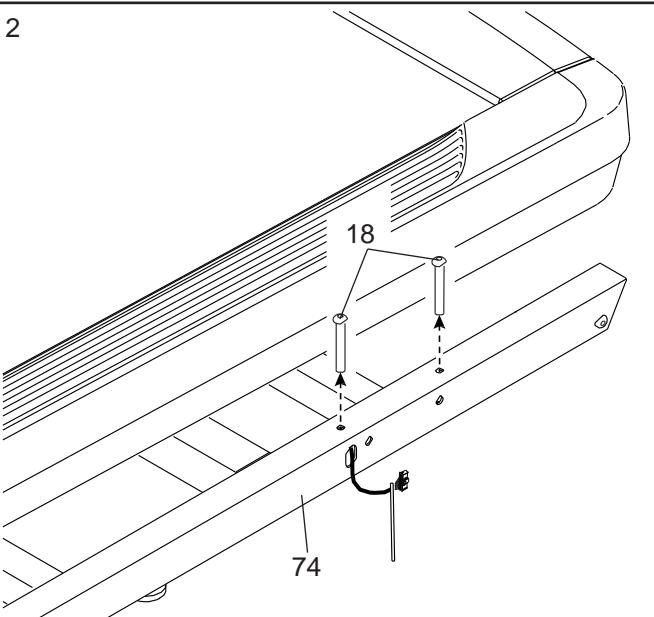
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

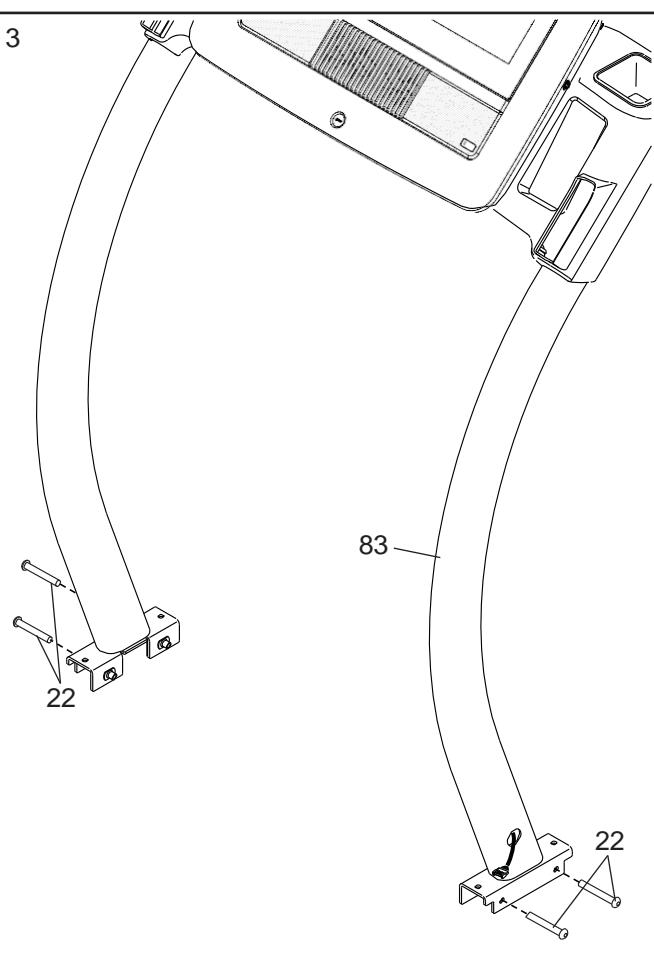
info@interatletika.com

2



3. Відгинтіть 4 гвинти $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$ (22) на опорних стійках (83). Збережіть гвинти.

3



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

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

Закріпіть праву опорну стійку (83) за допомогою 2 гвинтів $3/8" \times 3\frac{1}{4}"$ (18) та 2 гвинтів $3/8" \times 2\frac{3}{4}"$ (22), які щойно були відгвинченні, та 4 зіркоподібних шайб $3/8"$ (3); поки що не затягуйте гвинти повністю. Переконайтесь, що кабель основи (52) не перетиснутий.

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

Далі міцно затягніть гвинти $3/8" \times 3\frac{1}{4}"$ (18) та гвинти $3/8" \times 2\frac{3}{4}"$ (22).

Виставковий центр:

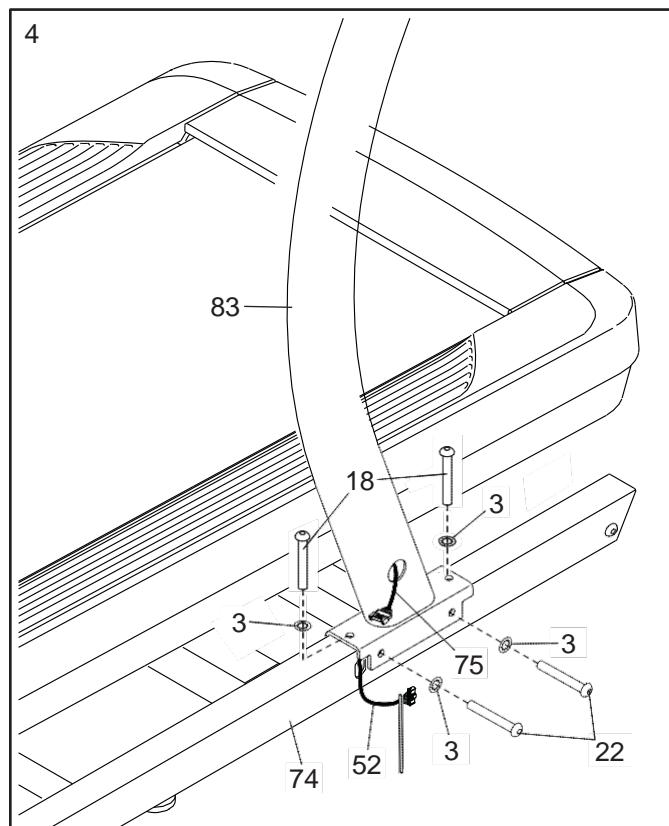
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

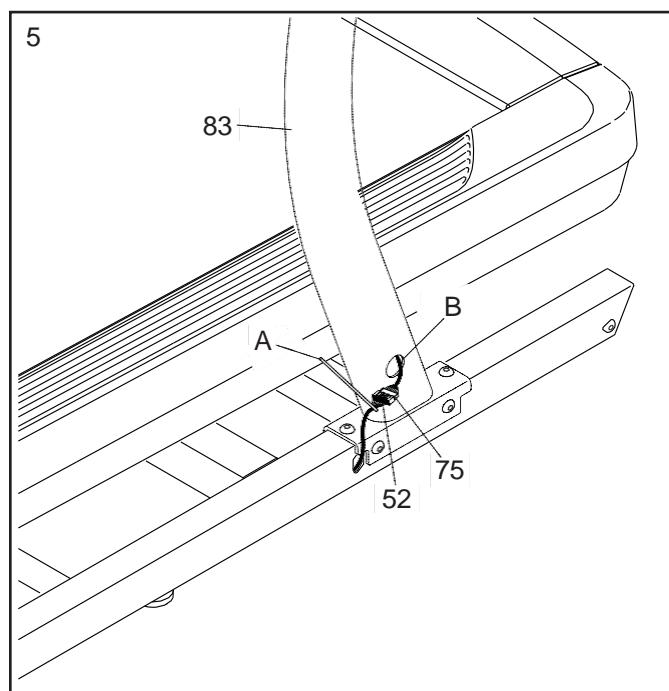
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com



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 (A) з кабелю основи (52) та вставте з'єднувачі в отвір (B) у праву опорну стійку (83).



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

6. Відгинтіть гвинти $5/16" \times 1"$ (87) та зіркоподібні шайби $5/16"$ (65) на кронштейнах (C) лівого та правого зібраних поручнів (D, E).

З допомогою помічника переверніть правий та лівий зібраний поручні (D, E) лицьовою стороною до низу, як показано на малюнку. Закріпіть поперечку (85) на зібраних поручнях за допомогою гвинтів $5/16" \times 1"$ (87) та зіркоподібних шайб $5/16"$ (65). **Не затягуйте гвинти повністю.**

Виставковий центр:

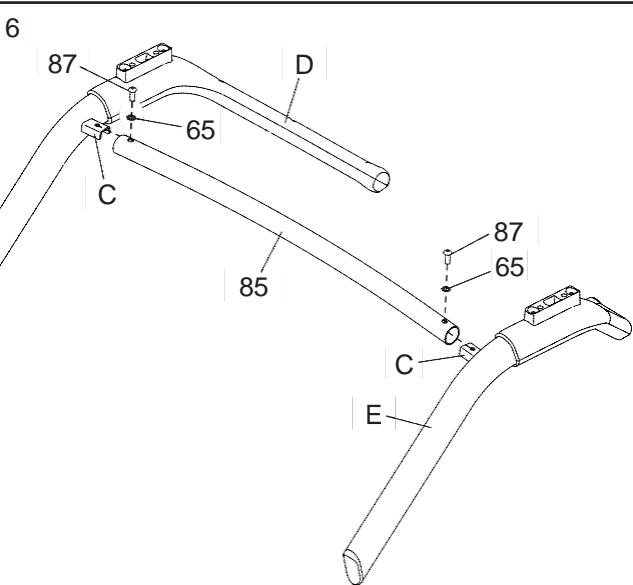
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

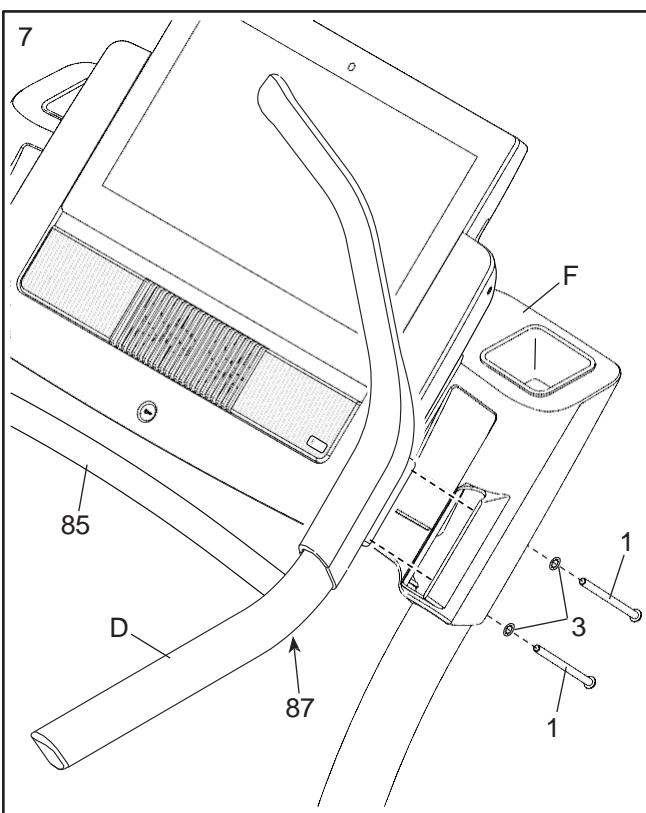
info@interatletika.com



7. З допомогою помічника встановіть зібраний поручні (D) на консолі (F).

Закріпіть зібраний поручні (D) 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.**

Потім міцно затягніть гвинт $5/16" \times 1"$ (87), розташований під кожною стороною поперечки (85).



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

8. 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. Переконайтесь, 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.

Виставковий центр:

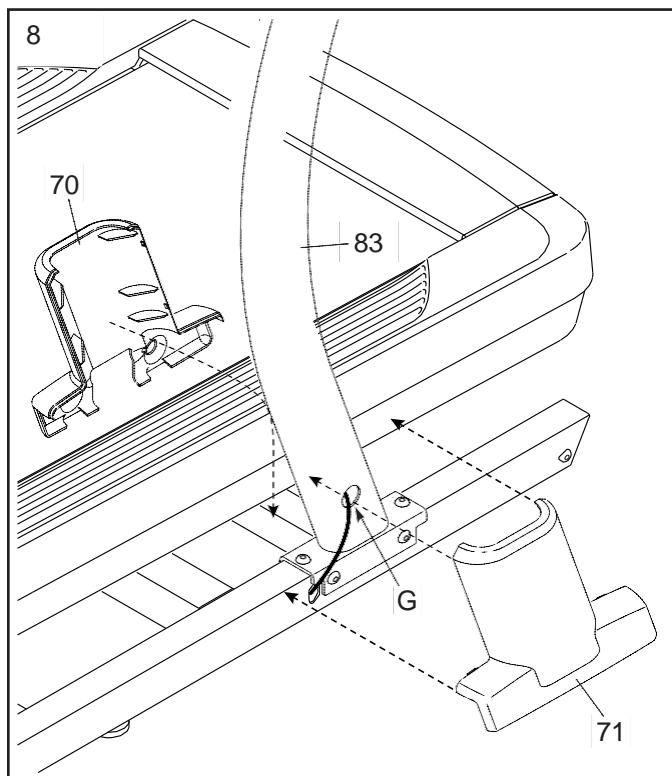
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

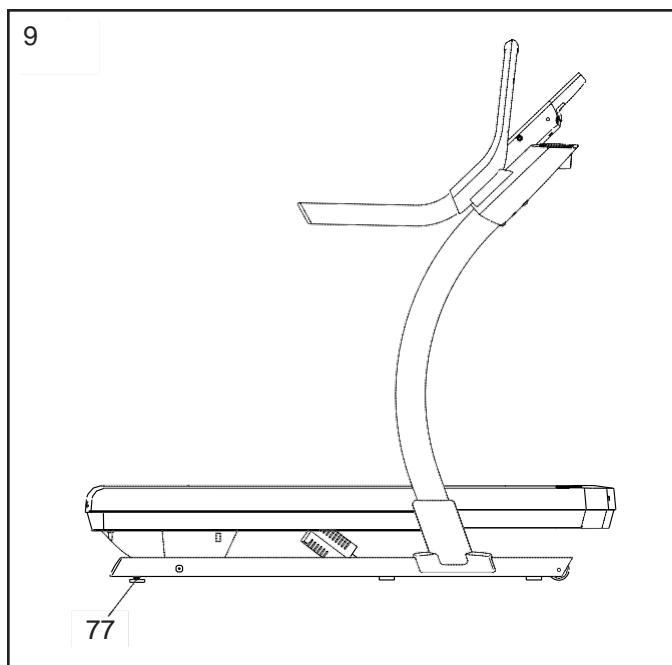
e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com



9. Якщо потрібно, перемістіть тренажер у потрібне місце (див. розділ "ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР" на ст. 25).

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

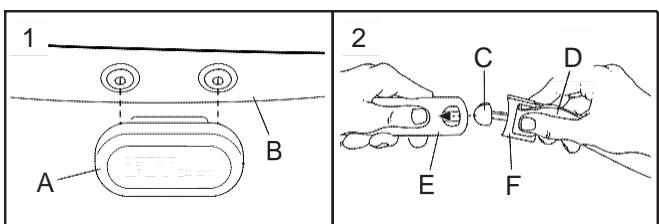


10. Перед початком тренувань переконайтесь, що всі кріплення надійно затягнуті. Зберігайте шестигранні ключі, що йдуть в комплекті до тренажера, в надійному місці. Один із цих ключів використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 27-28). Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть 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 (A) на застібці нагрудного ременя (B). Якщо пульсомір виглядає так, як показано на малюнку 2, вставте наконечник (C) на одному кінці нагрудного ременю (D) в інший кінець передавача (E). Далі притисніть кінець передавача під пряжкою (F) на нагрудному ремені; наконечник має знаходитися на одному рівні з передавачем.

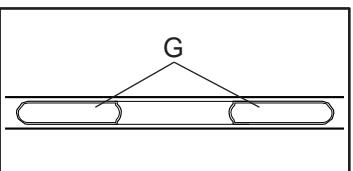
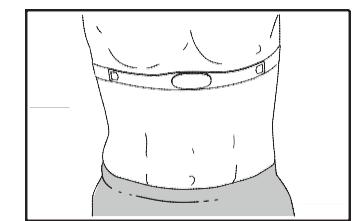


Обгорніть пульсомір навколо грудей в указаному місці.

Пульсомір має одягатися під одяг і щільно прилягати до шкіри.

Переконайтесь, що логотип розташований справа зверху. Далі прикріпіть до передавача інший кінець нагрудного ременя. При потребі відрегулюйте довжину нагрудного ременя.

Відтягніть передавач і нагрудний ремінь на кілька сантиметрів та знайдіть 2 електроди (G). Змочіть електроди сілиною 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.
- Оберігайте 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 відображалося 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

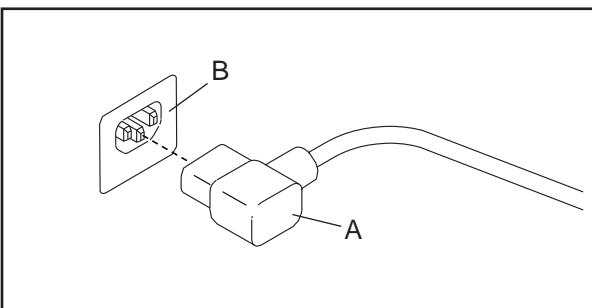
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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.**

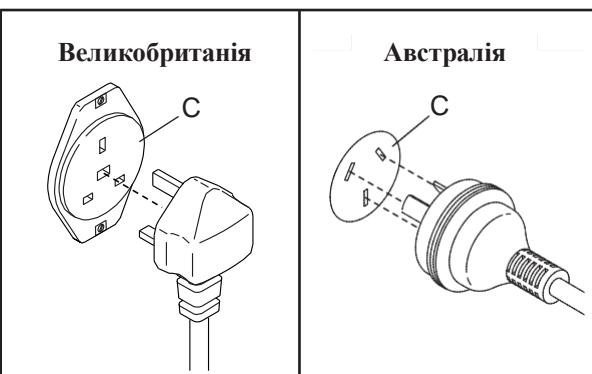
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо Ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати вилку, встановлену виробником. Якщо вилка не підходить до Вашої розетки, попросіть кваліфікованого спеціаліста замінити її.

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

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



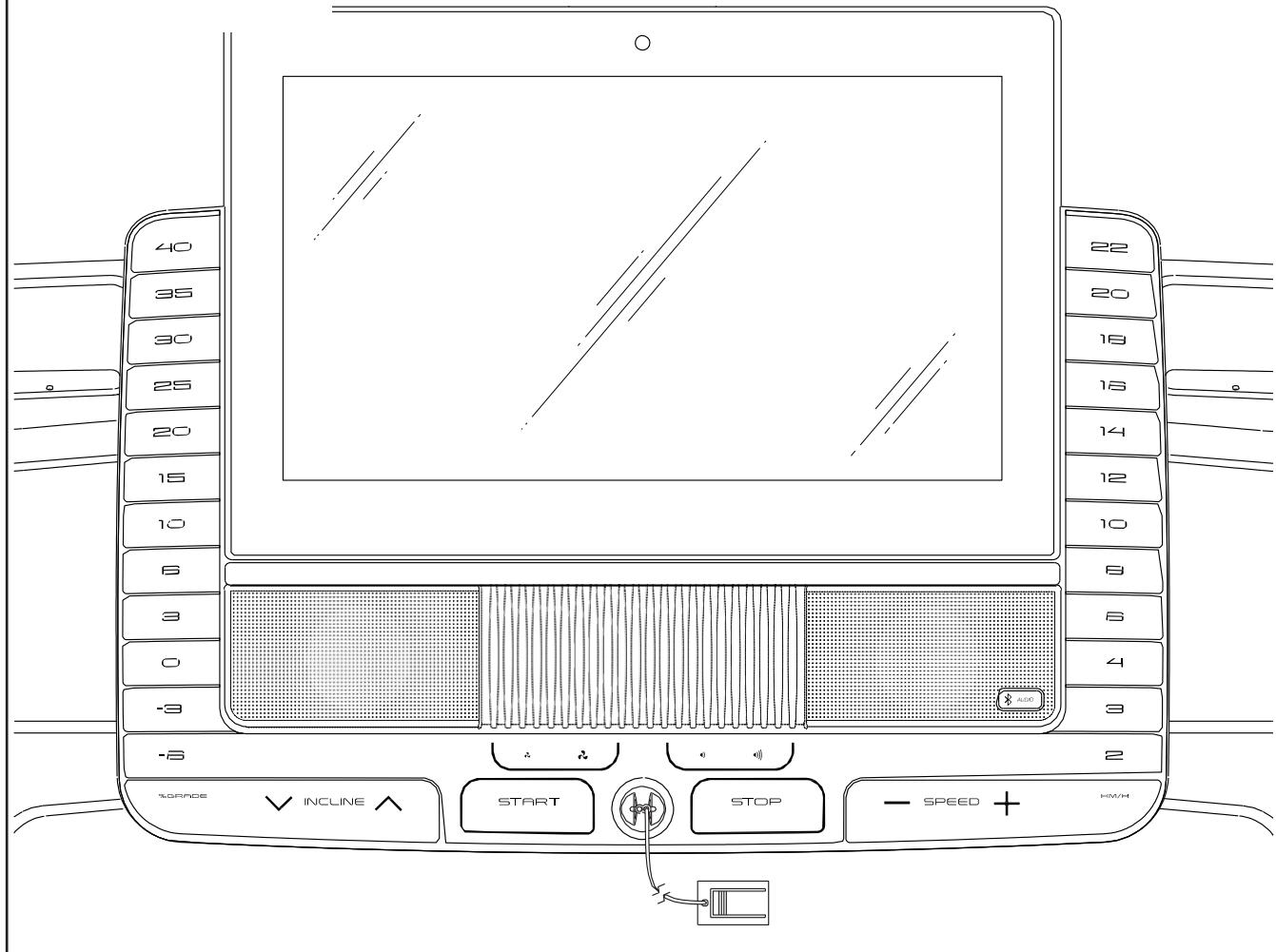
2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку (C), встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.



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

СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

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

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 аудіокниги через вмонтовану звукову систему.

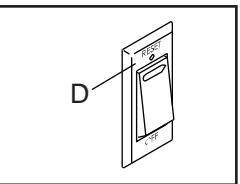
Увімкнення живлення – див. ст. 15. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 15. **Налаштування консолі** – див. ст. 16.

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

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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. 13). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення (D).



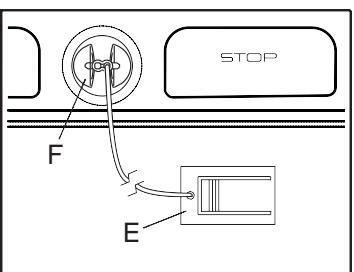
Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач (E), прикріплений до ключа (F), і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль.

Примітка:

Підготовка

консолі до тренування може зайняти якийсь час.

ВАЖЛИВО: В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка повинна сповільнитися і зупинитися. Перевірте затискач, обережно зробивши декілька кроків назад; якщо ключ не витягається з консолі, положення затискача потрібно відрегулювати.



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. 21. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

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 СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

Планшет консолі оснащений кольоворовим 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. 17). 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.

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
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. 21.

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. 21.

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. 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 відкалибрувати систему нахилу. Більше інформації див. у кроці 6 на ст. 22.

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

Використання ручного режиму – див. ст. 17. **Використання карти тренування** – див. ст. 18. **Створення власної карти тренування** — див. ст. 19. **Використання програми відстані або часу**— див. ст. 20. **Функція шагування** – див. ст. 21.

Перегляд та зміна налаштувань консолі – див. ст. 21. **Використання режиму бездротової мережі** – див. ст. 23. **Використання звукової системи з Bluetooth®-пристроями** – див. ст. 24. **Використання звукової системи з аудіокабелем** – див. ст. 24.

ВАЖЛИВО: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб не пошкодити бігового полотна, на тренування взуваєте чисте спортивне взуття. Під час першого використання тренажера спостерігайте за розміщенням бігового полотна і при потребі відцентруйте його (див. ст. 27-28).

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

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

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). Кожне натискання клавіші дозволяє збільшити чи зменшити рух бігового полотна на 0,1 км/год; затискання кнопки швидкості дозволяє збільшувати чи зменшувати швидкість з кроком 0,5 км/год.

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.

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

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. 22).

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплей.

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;

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

- 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).

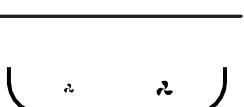
Щоб зупинити тренування, доторкніться екрану чи натисніть на консолі клавішу Stop (Стоп). Для продовження тренування натисніть кнопку Resume (Відновити) чи кнопку Start (Старт). Щоб завершити тренування, доторкніться до клавіші Finish (Кінець).

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Інформацію про використання нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 12. 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 платформу для ніг і натисніть на консолі клавішу Stop (Стоп) чи доторкніться экрану. Далі натисніть клавішу Finish (Кінець). Результат тренування буде відображатися на экрані. Якщо Ви бажаєте зберегти програму тренування для майбутнього використання, додайте її до переліку улюблених, натиснувши на экрані клавішу із зображенням серця. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на экрані. 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.

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 КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

Примітка: Для використання карти тренування консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 23).

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

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 экрані. 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 экрані клавішу із зображенням серця. Створення власної карти тренування – див. ст. 19.

На дисплей 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.

Коли програма тренування буде завершена, бігове полотно повільно зупиниться. На экрані 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 экрані.

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

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплей.

Див. крок 5 на ст. 17.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 18.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 18.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 18.

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. 23).

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

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.

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

У разі допущення помилки скористайтеся 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. Тримайтесь за поручні та починайте іти. Більше інформації див. у кроці 4 на ст. 18.

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплей.

Див. крок 5 на ст. 17.

7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 18.

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 18.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 18.

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

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВІДСТАНІ АБО ЧАСУ

Примітка: Для використання програми відстані або часу консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 23). Знадобиться також обліковий запис iFit.

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

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

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. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

3. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 17.

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.

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

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. 18. Примітка: Під час виконання програми тренування відстані чи часу на дисплей не буде відображатися карта.

7. Ваш прогрес буде відображатися на дисплей.

Див. крок 5 на ст. 17. 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. 18.

9. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 7 на ст. 18.

10. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 18.

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

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

ФУНКЦІЯ ШТОВХАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 15.

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 17.

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

Див. кроки 3-4 на ст. 17. **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.

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

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. 15). 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)

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

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 перевантажитися. 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.

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

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 подалі від тренажера домашніх улюблениців 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. 17.

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.

Переконайтесь, 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 ввімкнена, 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.

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

Інформаційне вікно запитає, 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. 15.

Після підключення консолі до бездротової мережі біля назви бездротової мережі з'явиться прaporець. 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, переконайтесь, що Ви правильно ввели пароль. Примітка: Паролі є чутливими до реєстру.

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 пристроя до консолі аудіофайли на Вашому пристрої будуть відтворюватися через динаміки консолі.

Примітка: У своїй пам'яті консоль може зберігати до 8 пристрій. 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-пристрій, 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

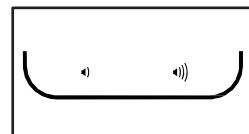
info@interatletika.com

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, скористайтеся клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятором гучності на плеєрі.



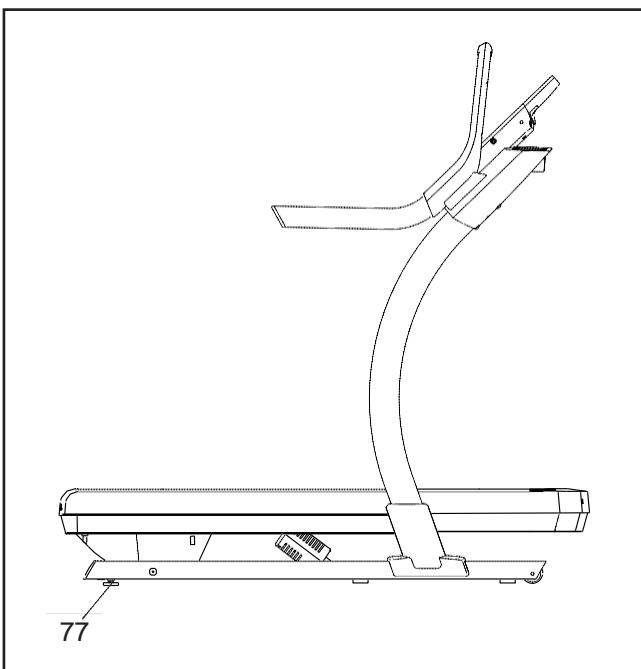
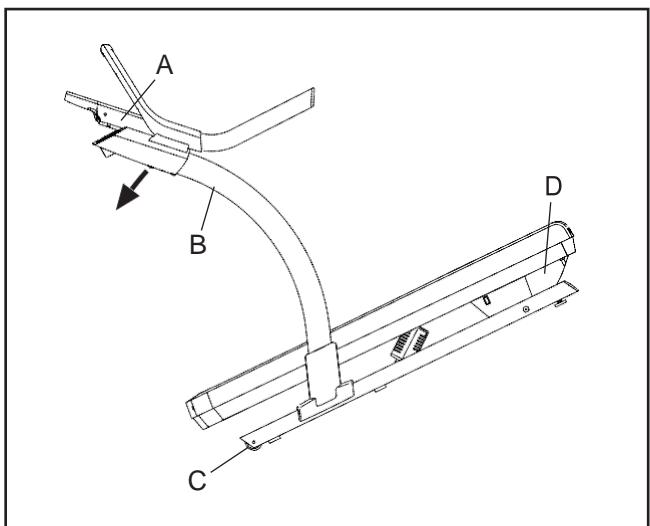
ЯК ПЕРЕМІСТИТИ ТРЕНАЖЕР

Перед переміщенням тренажера вставте в консоль (A) 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 (B) біля консолі (A). Нахиляйте тренажер назад доти, доки він не почне котитися на колесах (C). **УВАГА:** Щоб зменшити ймовірність травмування чи поломки 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 намагайтесь переміщувати тренажер на нерівній поверхні.

Переконайтесь, 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 замініть 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

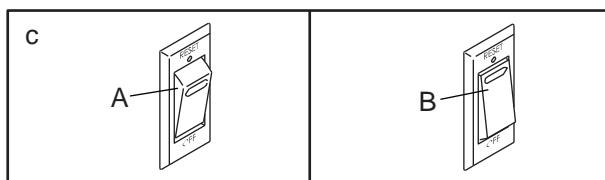
Більшість несправностей тренажера можуть бути вирішенні за допомогою простих порад, наведених нижче. Знайдіть відповідну проблему і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій обкладинці цього посібника.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається живлення.

- Переконайтесь, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 13). Якщо потрібен подовжуvalьний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру (2 mm^2), довжина якого не перевищує 1,5 м.

- Після підключення кабелю живлення переконайтесь, що ключ вставлений у консоль.

- Перевірте перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку (A), це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього (B).



ПРОБЛЕМА: Живлення вимикається під час користування тренажером.

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

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

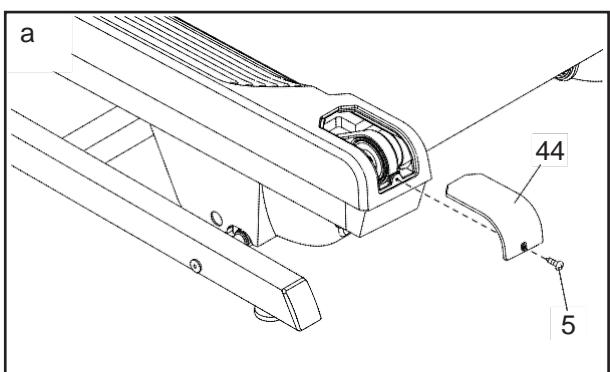
Центральний офіс:

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

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

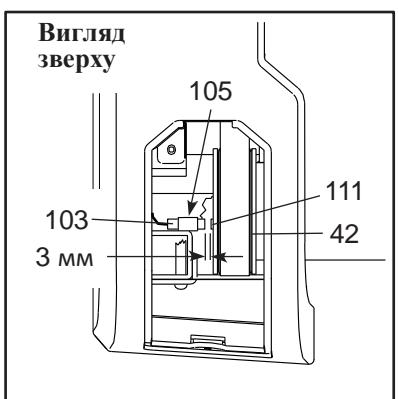
ПРОБЛЕМА: Консоль не відображає значення швидкості та відстані

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



Знайдіть герконовий перемикач (103) і магніт (111) з лівої сторони шківа (42). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Проміжок між магнітом і герконовим перемикачем**

не повинна перевищувати **3 мм.** При потребі ослабте юстувальний гвинт #8 x 3/4" (105) трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Див. малюнок зверху, що на цій сторінці. Встановіть на місце кришку лівої платформи для ніг (44) і закріпіть її гвинтом #8 x 3/4" (5), а потім запустіть тренажер на кілька хвилин для перевірки правильності показань швидкості.



Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 592-0033

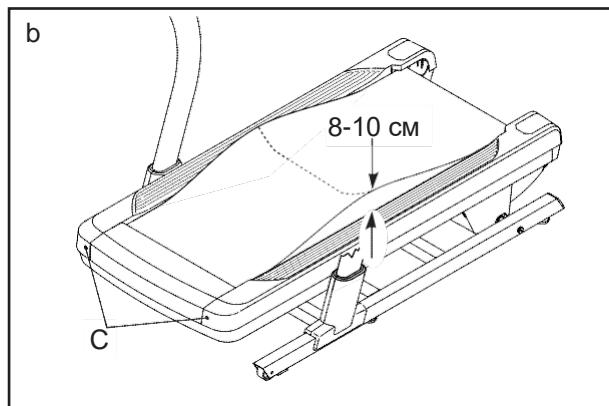
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі.

- a. Для подовження використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібр (2 mm^2), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- b. 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 (C) 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. 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.



- c. 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.
- d. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

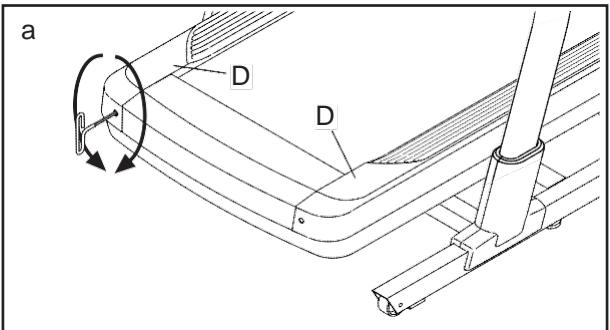
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

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

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 дотримуйтесь поданих нижче рекомендацій.

- a. **ВАЖЛИВО:** Якщо бігове полотно зачіпася 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 гвинти 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.



Виставковий центр:

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

тел./факс: +38 (044) 592-0033

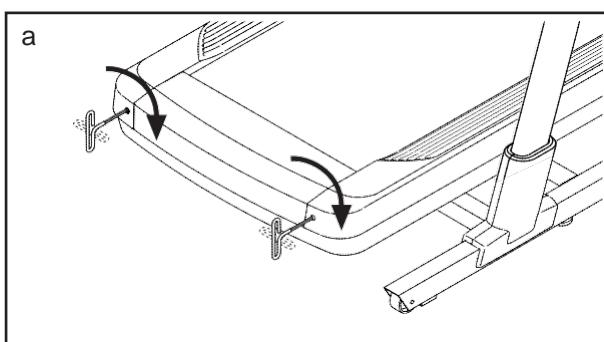
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно просковзує під час ходьби

- a. 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.

- a. Переконайтесь, що параметри бездротової мережі на консолі налаштовані правильно (див. ст. 23).
- b. Переконайтесь, що параметри бездротової мережі налаштовані правильно.
- c. Якщо у Вас виникли запитання, перейдіть на вебсайт support.iFit.com, щоб знайти відповіді на них.

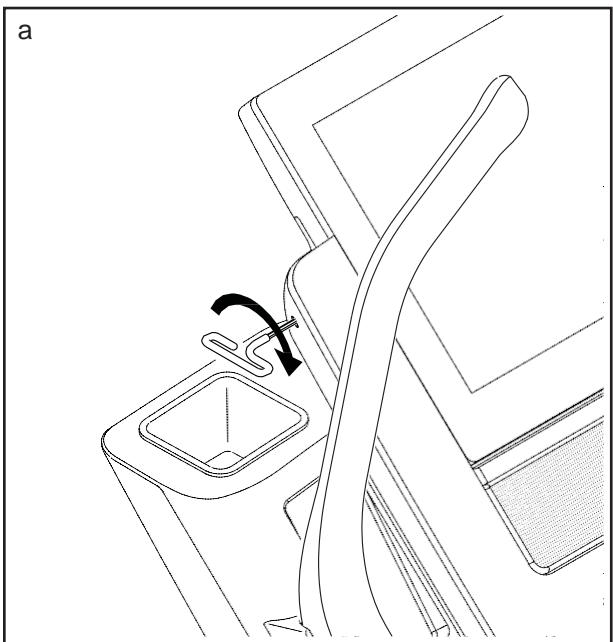
ПРОБЛЕМА: Рівень нахилу тренажера змінюється неправильно

- a. Виконайте калібрування системи нахилу (див. крок 6 на ст. 22).

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

ПРОБЛЕМА: Консоль не фіксується

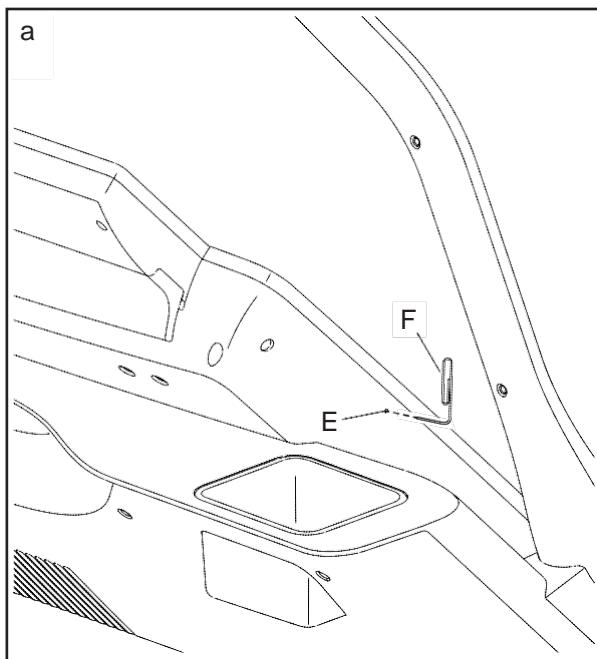
- a. Якщо консоль не зафіксована в потрібному положенні, скористайтеся шестигранним ключем, щоб затягнути погано загвинчені гвинти з обох сторін (одна сторона не показана).



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

ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі функціонує неправильно.

- a. 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. Процедуру переналаштування консолі мають виконувати 2 особи. Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (E) на бічній стороні консолі. За допомогою вигнутої скріпки (F) натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) (E) 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. 22). Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

АУВАГА: Перед початком занять проконсультуйтесь 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 проконсультуйтесь 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 обираєте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. У наведений 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 сердечний 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. Тренуйтесь 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. Закінчуйте 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 одноденний 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 приемним заняттям у Вашому повсякденному житті.

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображенено 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, намагайтесь 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 літок/ахілесового сухожилля

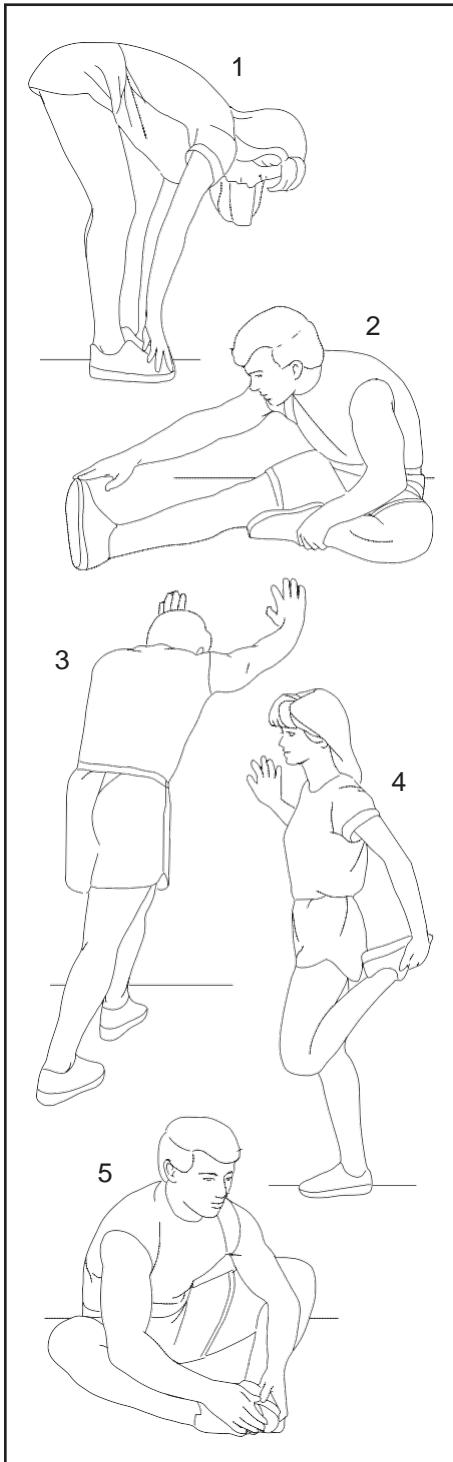
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближаючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових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



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

ПРИМІТКИ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL27719.0 R0819A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	4	Гвинт 3/8" x 5 1/2"	51	4	Амортизатор
2	6	Гвинт #8 x 1 1/4"	52	1	Провід основи
3	16	Зіркоподібна шайба 3/8"	53	4	Гумовий амортизатор
4	2	Самонарізний гвинт з напівкр. гол. #8 x 3/4"	54	2	Велика втулка шворня
5	55	Гвинт #8 x 3/4"	55	1	Кришка блоку електроніки
6	4	Гвинт фіксатора ременю #8	56	1	Верхня кришка двигуна нахилу
7	12	Гвинт #8 x 1/2"	57	8	Зіркоподібна шайба 5/16"
8	6	Плоска 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	2	Зіркоподібна шайба 5/16"
16	12	Фіксатор верхнього корпусу	66	1	Рама
17	10	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	1	Поперечка
36	1	Нижній захисний щит	86	2	Заглушка поручня
37	1	Перемикач живлення	87	2	Гвинт 5/16" x 1"
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	4	Гвинт #8 x 1"
46	1	Ремінь приводу	96	2	Гвинт консолі #8 x 3/4"
47	1	Передня захисна кришка	97	1	Правий поручень
48	1	Передня кришка	98	1	Нижня частина лівого поручня
49	8	Заглушка амортизатора	99	1	Нижня частина правого поручня
50	4	Пружина	100	4	Гвинт 3/8" x 3/4"

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
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	5	Гвинт кріплення #8 x 3/4"	108	2	Шайба 5/16"
102	8	Гвинт 5/16" x 3/4"	109	1	Гайка #8
103	1	Герконовий перемикач	110	1	Фільтр
104	1	Затискач герконового	111	1	Магніт
105	1	Юстувальний гвинт #8 x 3/4"	112	1	Феритова коробка
106	1	Роз'єднувач амортизатора	*	—	Інструкція з експлуатації
107	2	Втулка двигуна			

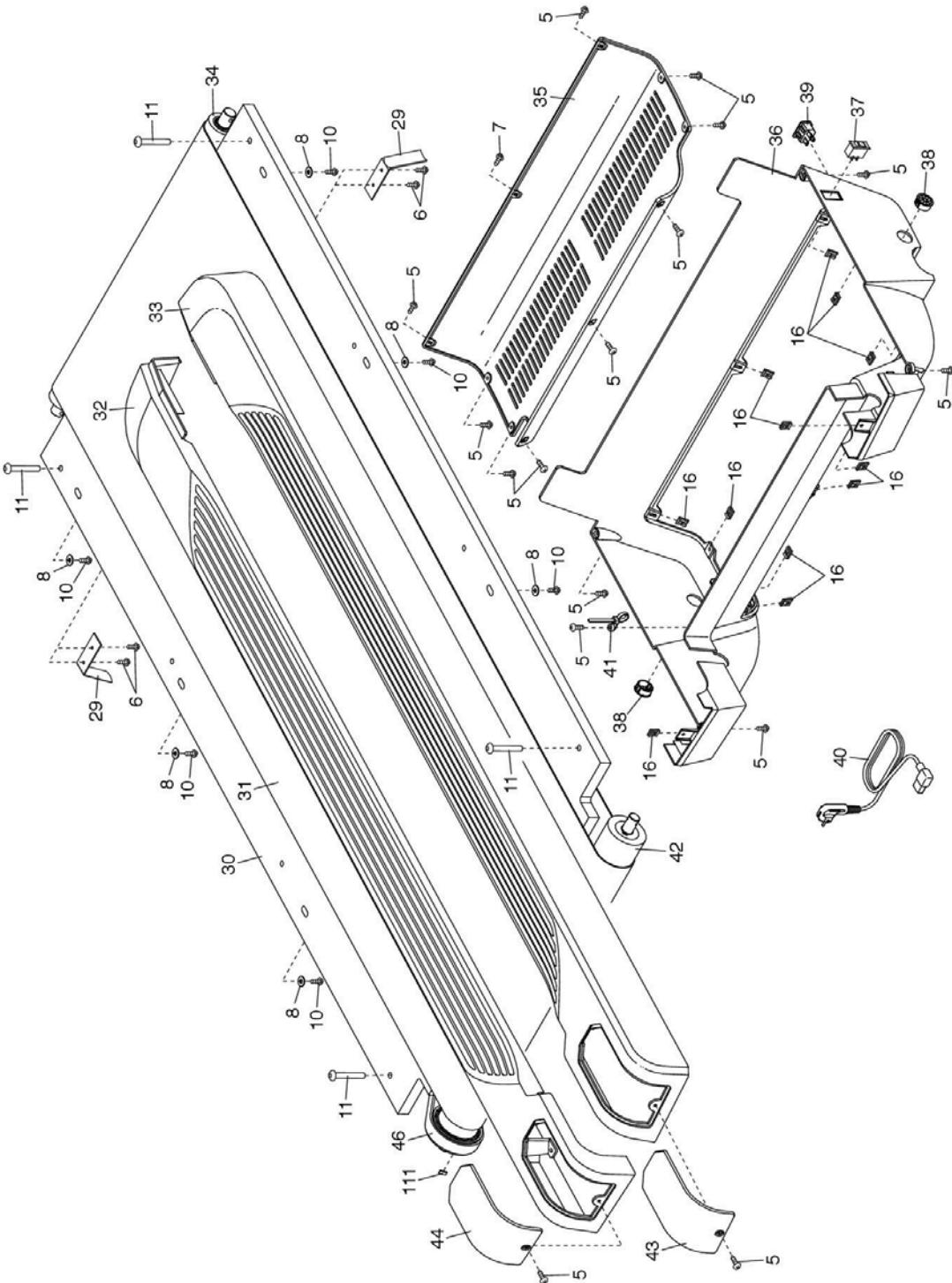
Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних деталей див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL27719.0 R0819A

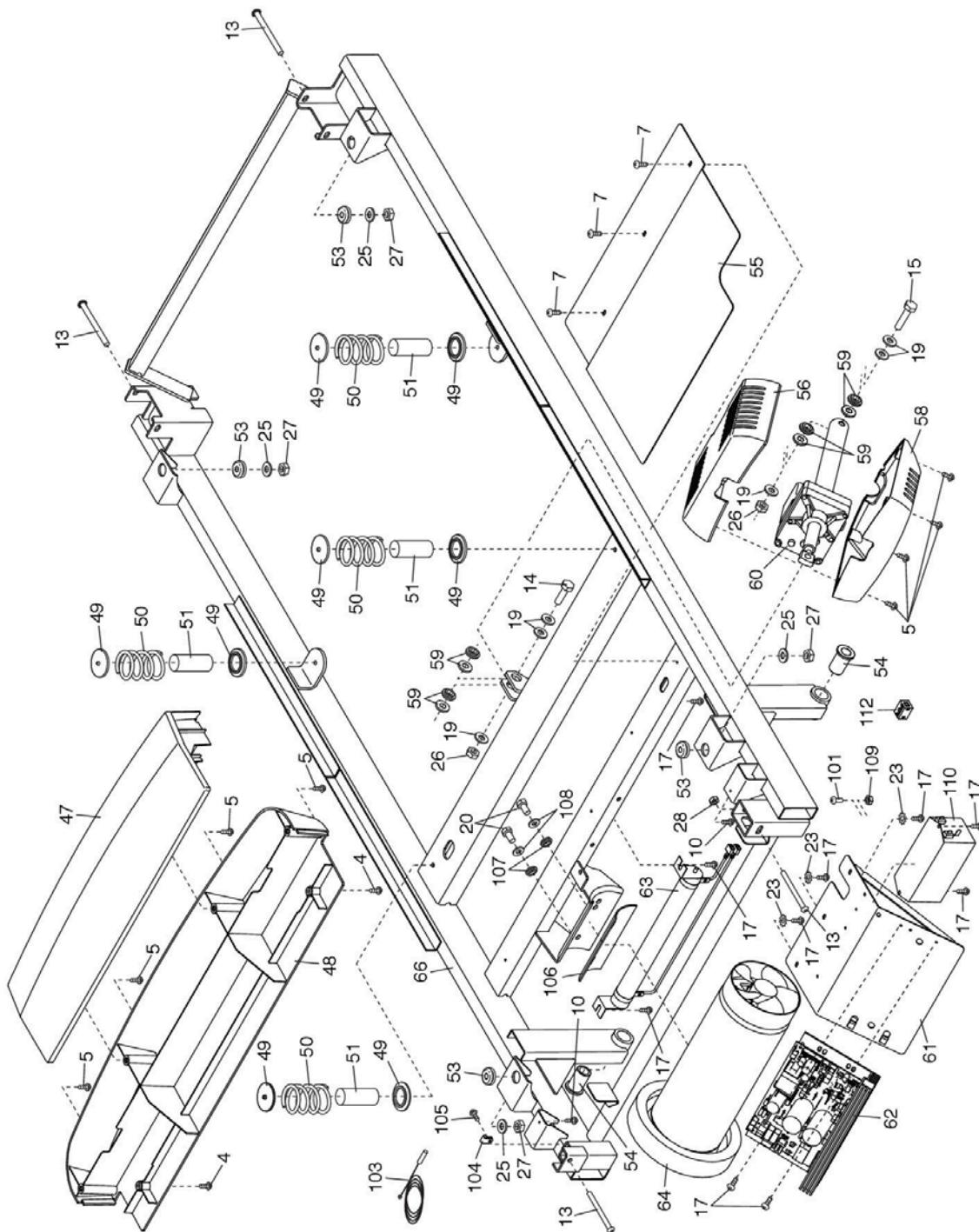


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL27719.0 R0819A

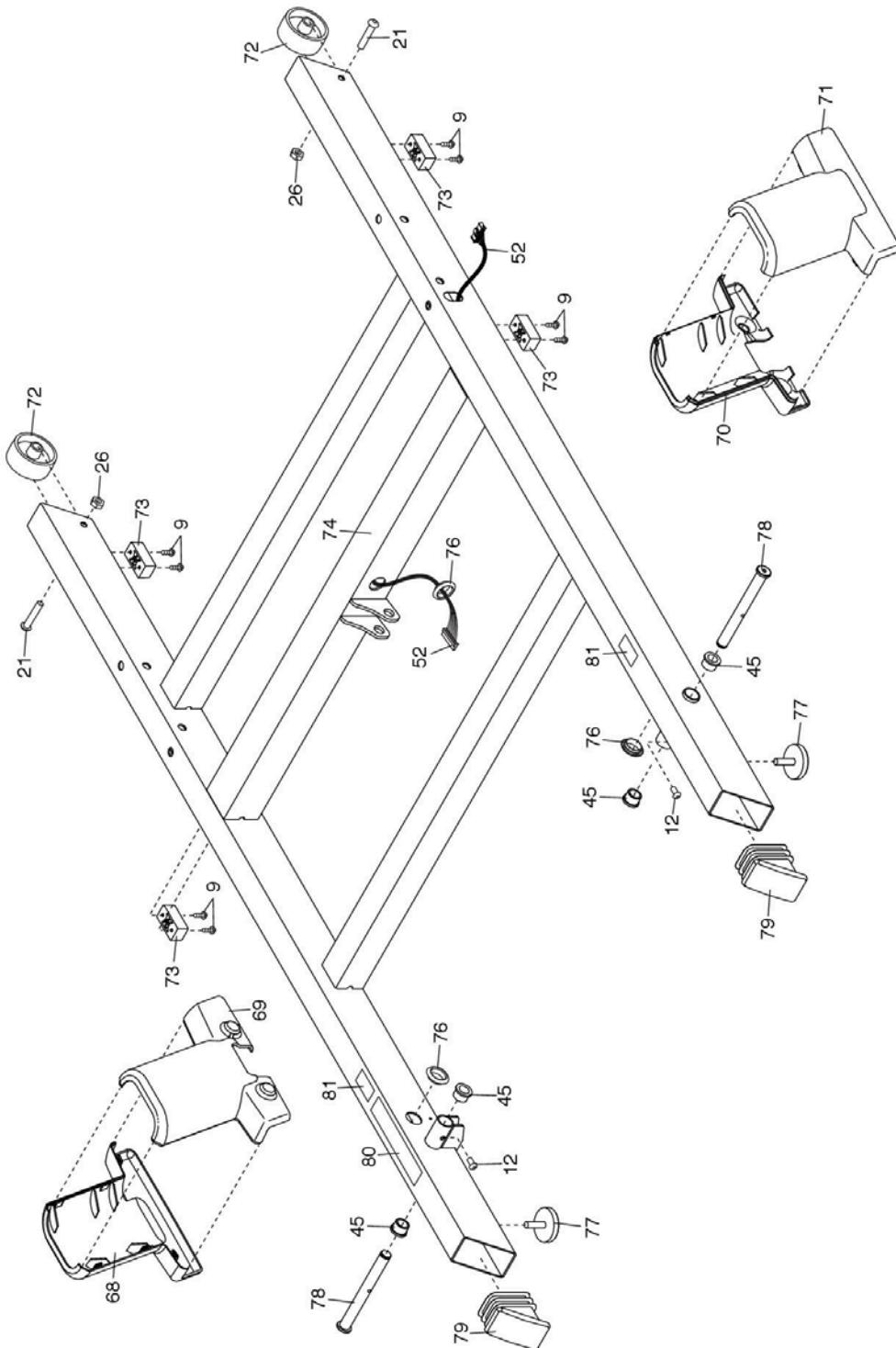


**Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121**

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL27719.0 R0819A

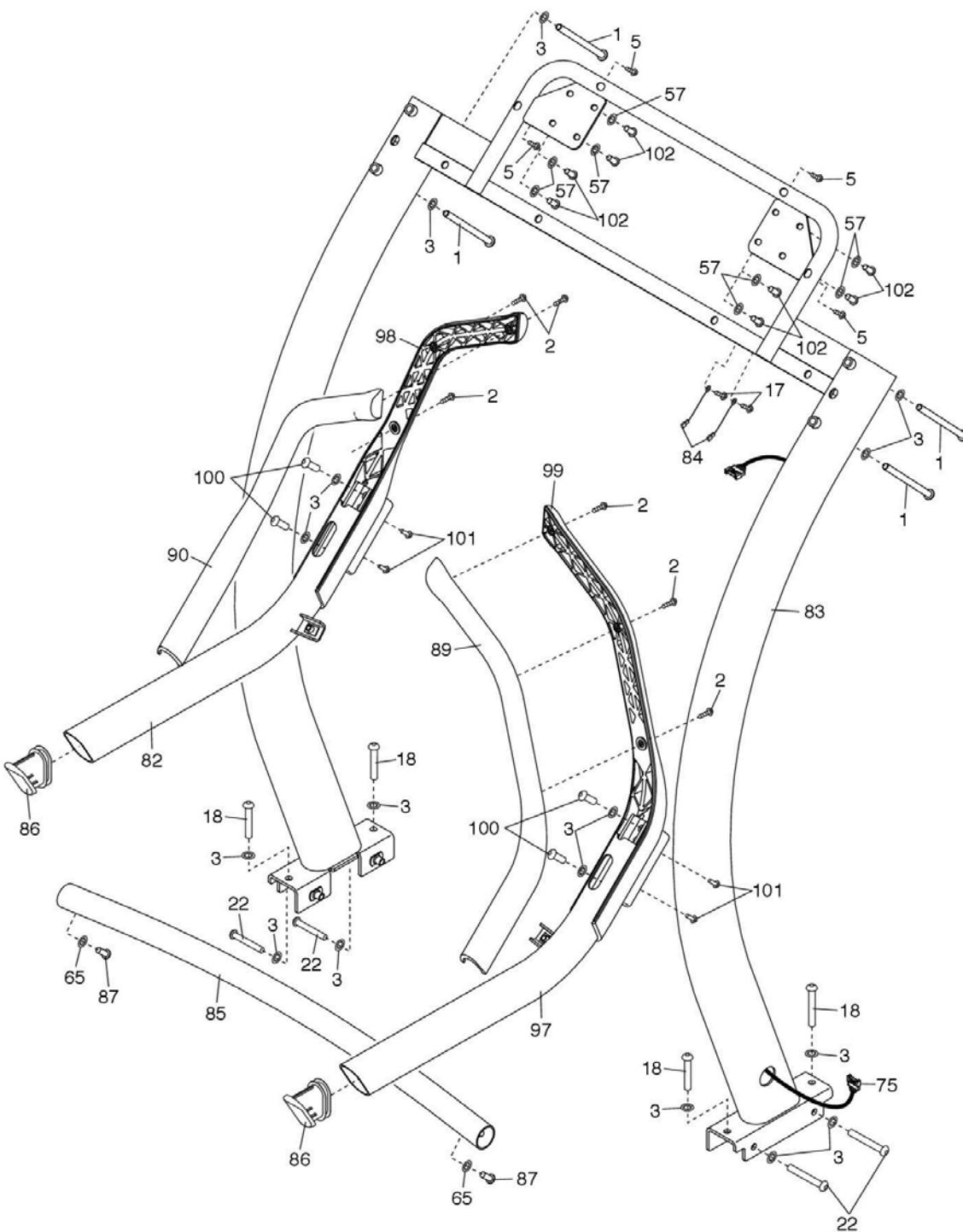


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL27719.0 R0819A

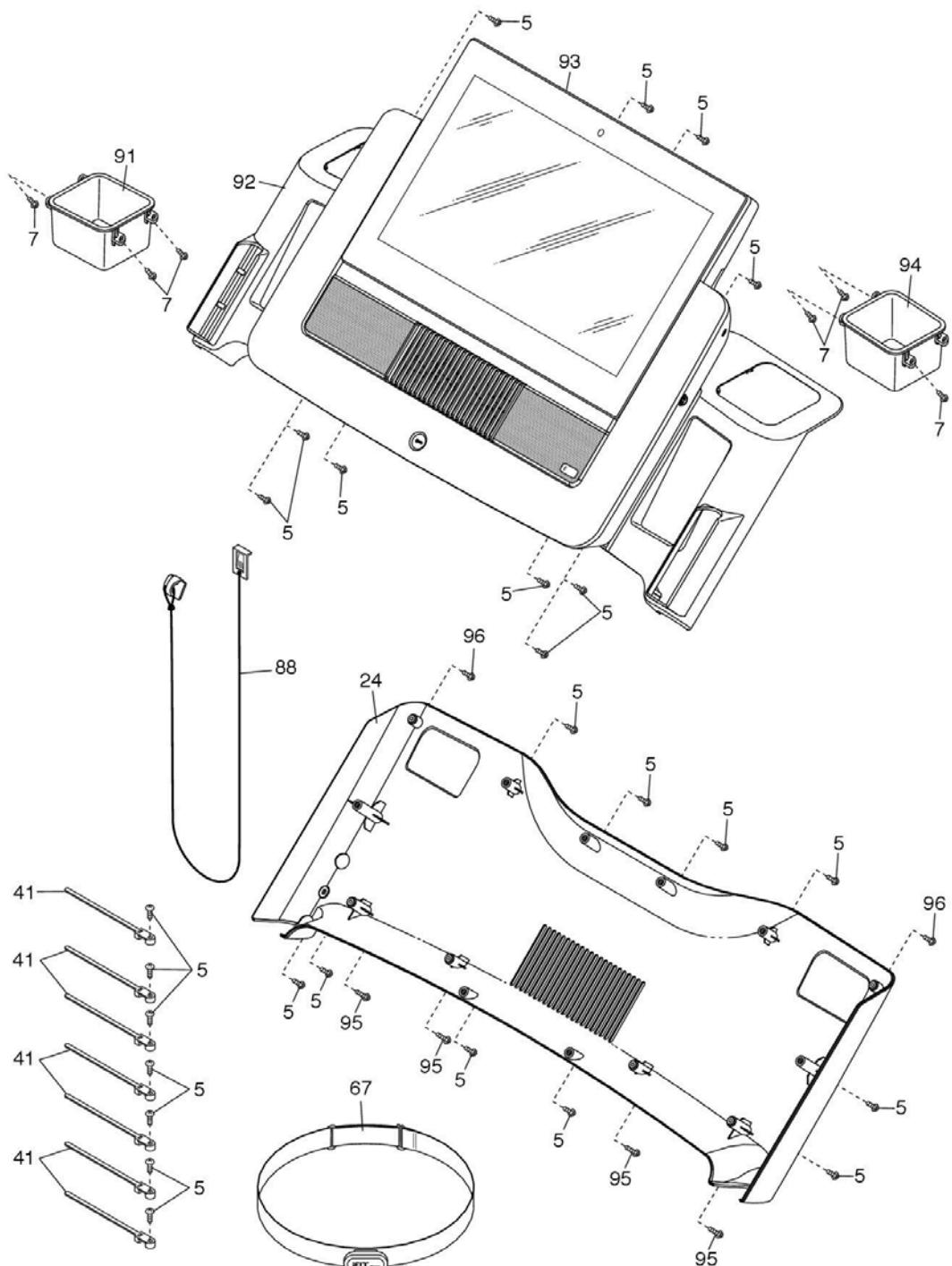


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL27719.0 R0819A



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

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 навколошице 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 навколошиного середовища. Якщо Ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

