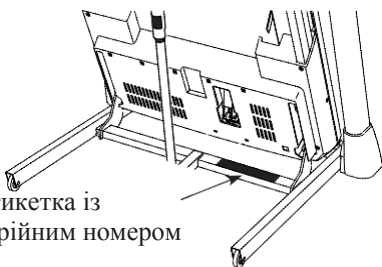


NordicTrack C 700

Модель № NETL90716.3

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



Етикетка із
серійним номером

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



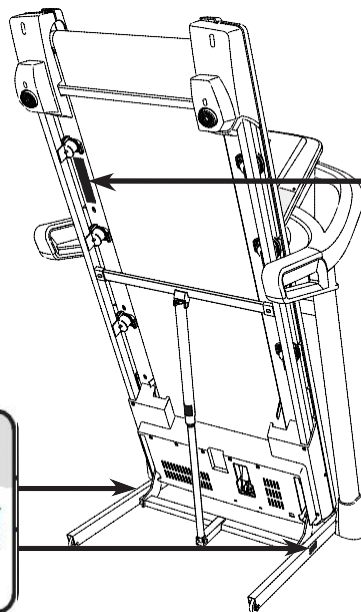
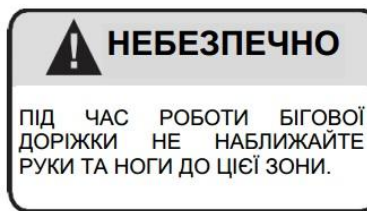
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ.....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ	17
ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	25
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	26
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	30
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	32
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. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google Inc. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ ОБЕРЕЖНО: 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 біговій доріжці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати бігову доріжку в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте бігову доріжку в 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 бігову доріжку на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок.
8. Не експлуатуйте бігову доріжку в місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 150 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 17) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до мережі живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), 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 бігову доріжку, якщо кабель живлення чи штепсельна вилка пошкоджені, або 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 "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 19). Під час тренування завжди прикріплюйте до одягу затискач.
18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтеся за поручні.
19. Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.
20. Обережіть пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна 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 бігова доріжка не використовується.
24. Не намагайтеся переміщати тренажер, поки він не складений належним чином. (Див. розділи "СКЛАДАННЯ" на ст. 7 та "ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 25.) Ви повинні бути у змозі легко підняти 20 кг, щоб перемістити бігову доріжку.
25. У випадку складання чи переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фікса-

тор для зберігання надійно утримує раму в положенні для зберігання. Не вмикайте складений тренажер.

26. Не змінюйте нахил тренажера, підкладаючи під нього предмети.
27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
28. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням бігової доріжки 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.
30. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за вибір нової бігової доріжки NORDICTRACK® C 700. Бігова доріжка C 700 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 того, як Ви її прочитаєте, у Вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці 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, зображеними на малюнку нижче.

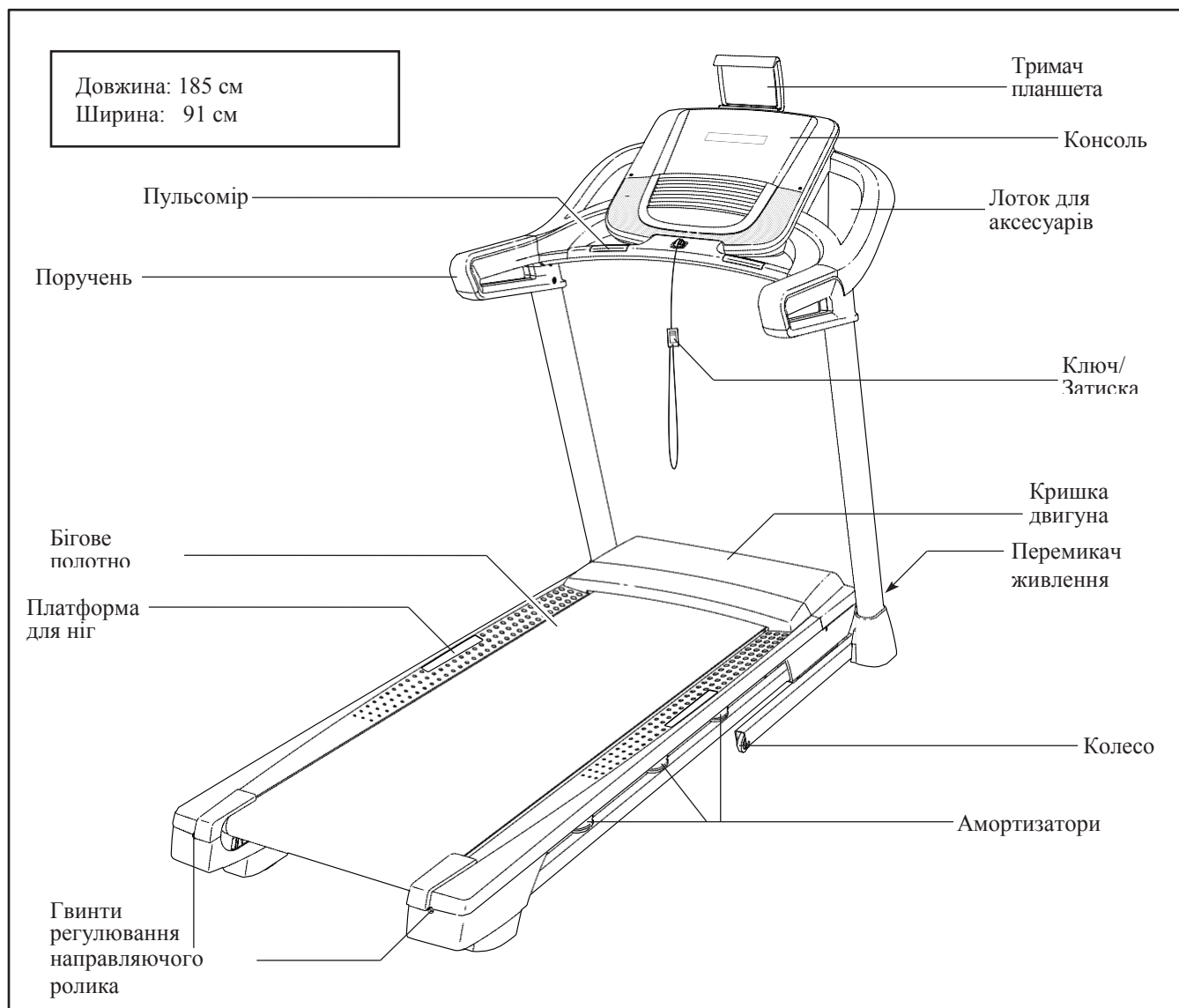
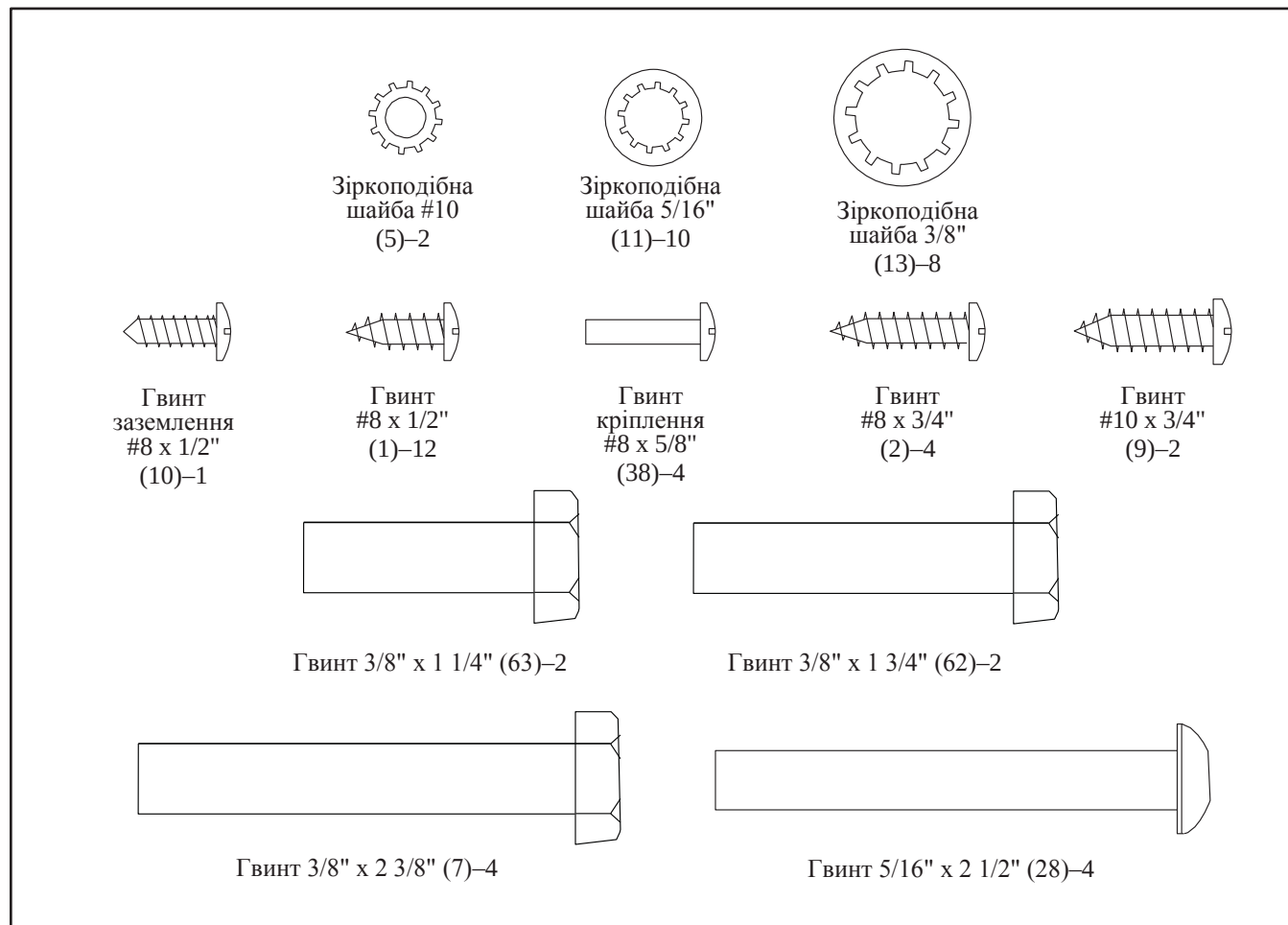


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Після доставки на поверхні бігової доріжки Ви можете помітити рештки мастила. Це нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, протріть її м'якою тканиною, змоченою в м'який неабразивний миючий засіб.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а праві сторони позначені: "R" або "Right."

- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.

- Для складання знадобляться такі інструменти:

шестигранні ключі;



хрестоподібна викрутка



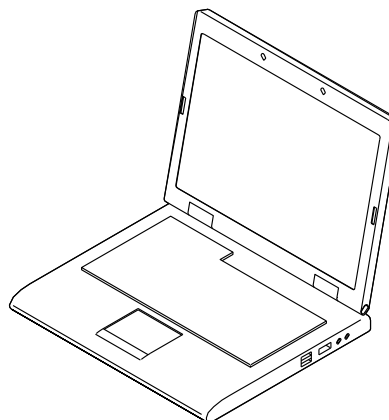
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на вебсайт www.iconsupport.eu та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію свого тренажера;
- зберегти свій час, якщо Вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також отримувати повідомлення від нас про удосконалення та пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

1

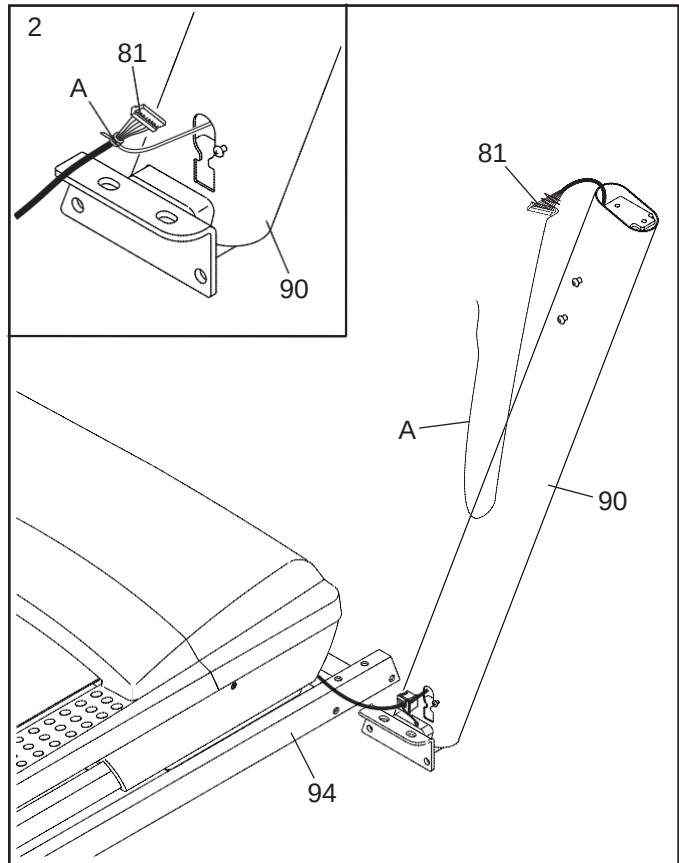


2. Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.

Зніміть кріплення проводу стійки (81) на передній стороні основи (94).

Далі віднайдіть праву стійку (90). Нехай Ваш помічник потримає праву стійку біля основи (94).

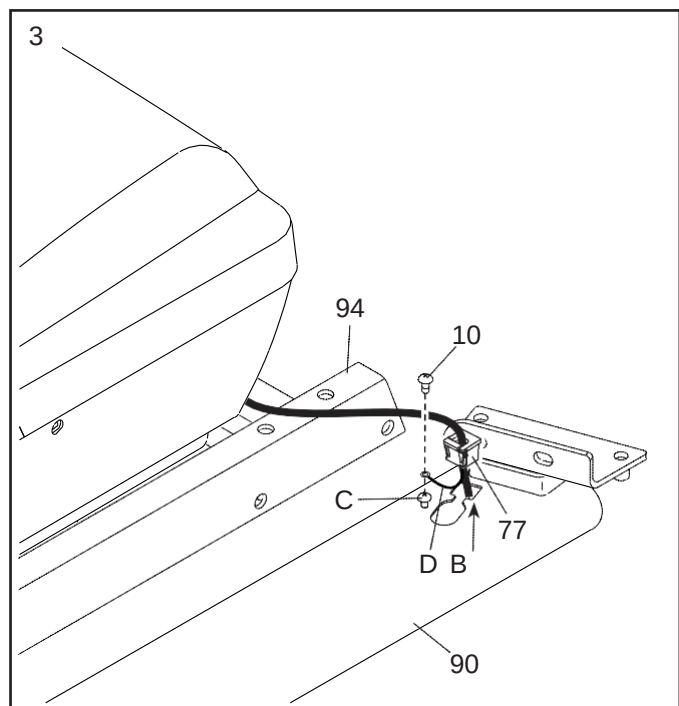
Див. вставку малюнку. Закріпіть міцно кріплення для проводів (A) на правій стійці (90), обтягнувши його навколо кінця проводу стійки (81). Далі вставте провід опорної стійки в нижній кінець правої стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення для проводів через праву стійку.



3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (94). Вставте ізоляційну втулку (77) у квадратний отвір (B) у правій стійці (90). **Переконайтеся, що провід заземлення не перетиснуто.**

Якщо гвинт (C) уже загвинчений на правій стійці (90), відгвинтіть та викиньте його.

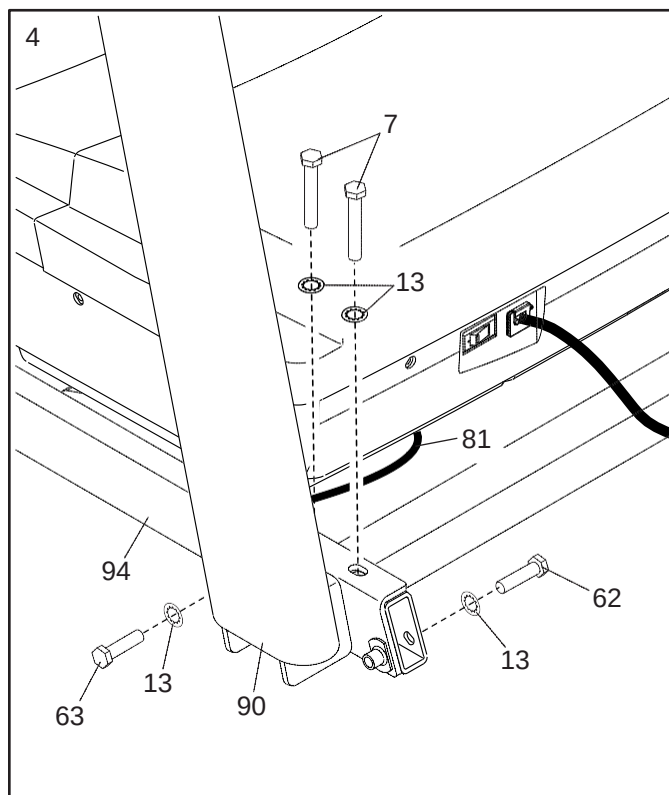
Закріпіть провід заземлення (D) на правій стійці (90) за допомогою гвинта заземлення #8 x 1/2" (10).



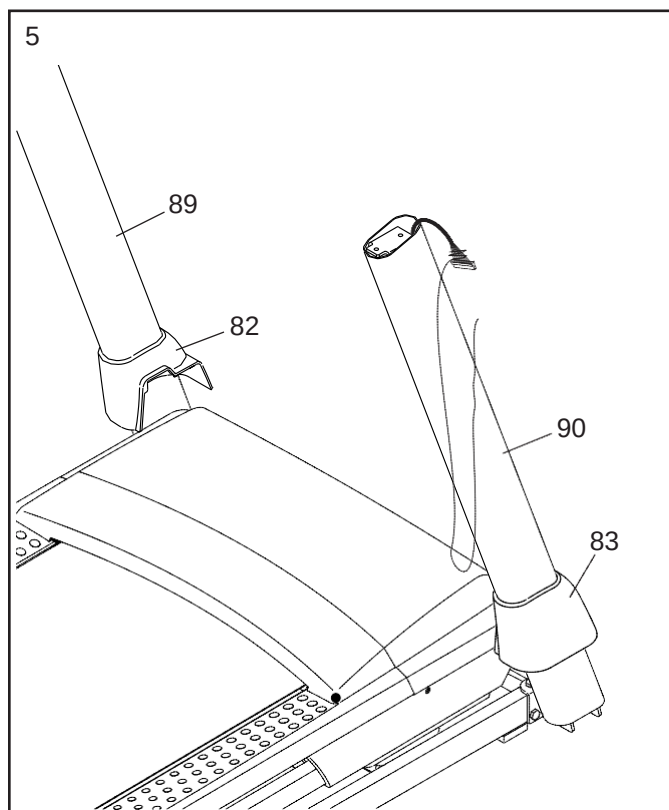
4. Утримуйте праву стійку (90) навпроти основи (94).
Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснуто.

Закріпіть праву стійку (90) 2 гвинтами $3/8"$ x 2 $3/8"$ (7), гвинтом $3/8"$ x 1 $1/4"$ (63), гвинтом $3/8"$ x 1 $3/4"$ (62) та 4 зіркоподібними шайбами $3/8"$ (13), як показано на малюнку; **не затягуйте ці гвинти повністю.**

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

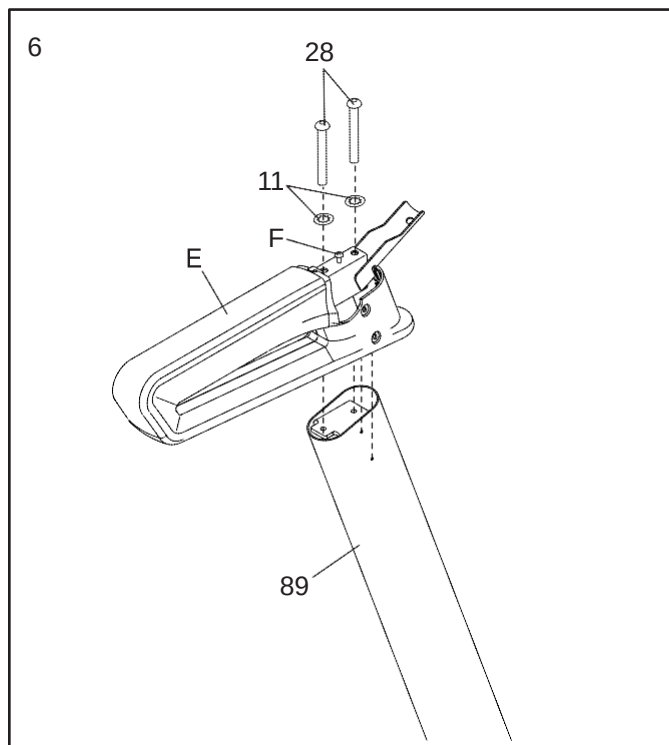


5. Віднайдіть ліву та праву кришки основи (82, 83).
Насуньте ліву кришку основи на ліву стійку (89), а праву кришку основи – на праву стійку (90). **Поки що не фіксуйте кришки основи на рамі.**



6. Віднайдіть зібраний лівий поручень (E). Прикріпіть зібраний лівий поручень на лівій стійці (89) за допомогою 2 гвинтів 5/16" x 2 1/2" (28) та 2 зіркоподібних шайб 5/16" (11); **не затягуйте повністю гвинти.**

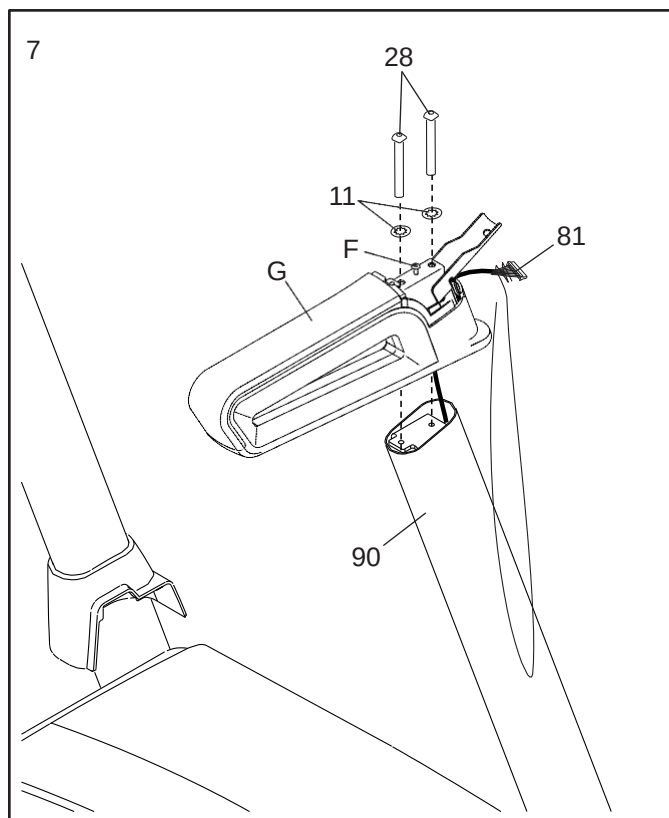
Далі відгвинтіть і викиньте вказаний гвинт (F).



7. Вставте провід стійки (81) в нижній отвір зібраного правого поручня (G) і протягніть цей провід через передній отвір, як показано на малюнку.

Закріпіть зібраний правий поручень (G) на правій стійці (90) за допомогою 2 гвинтів 5/16" x 2 1/2" (28) і 2 зіркоподібних шайб 5/16" (11). **Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий; поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Далі відгвинтіть і викиньте вказаний гвинт (F).



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

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

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

Виставковий центр:

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

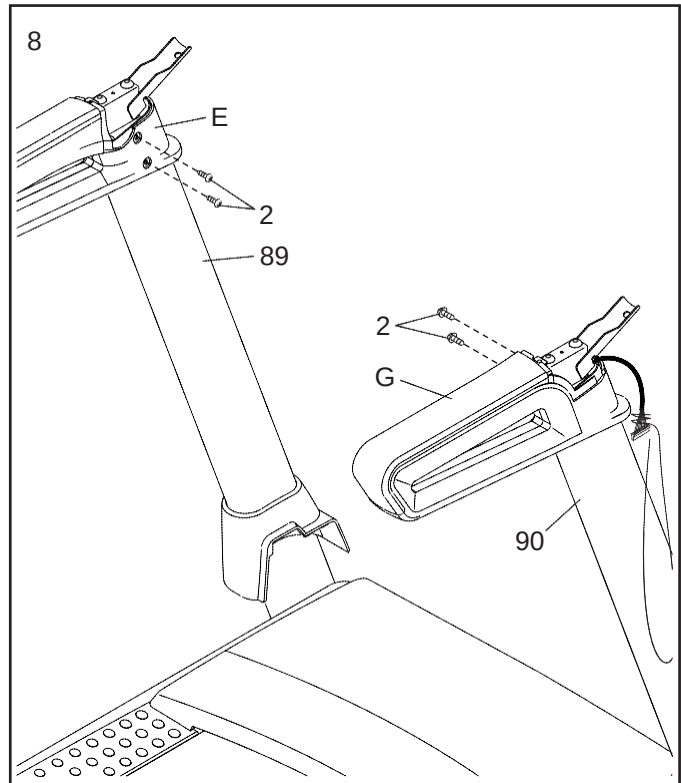
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

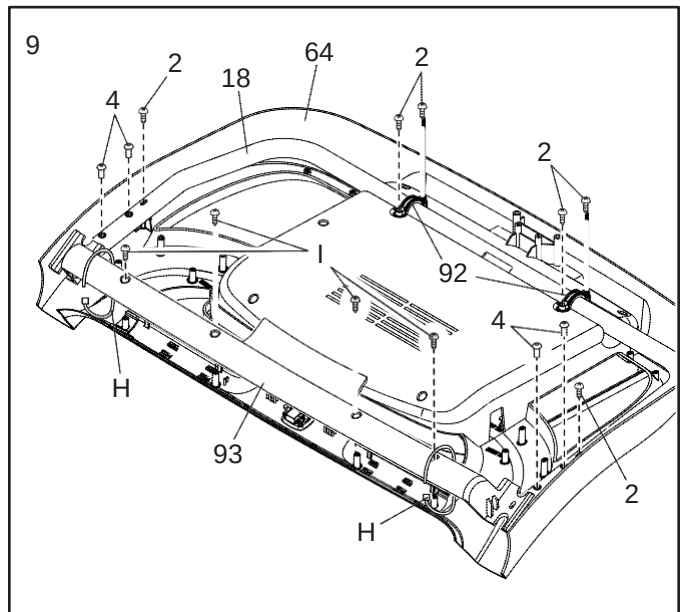
8. Затягніть 4 гвинти #8 x 3/4" (2) на лівому і правому зібраних поручнях (E, G) і на лівій і правій стійках (89, 90).



9. Покладіть основу консолі (64) лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її. Якщо поперечка пульсоміра (93) прикріплена до основи консолі кріпленням для проводів (H), відв'яжіть це кріплення.

Далі відгвинтіть і викиньте 4 вказані гвинти (I). Демонтуйте поперечку пульсоміра (93).

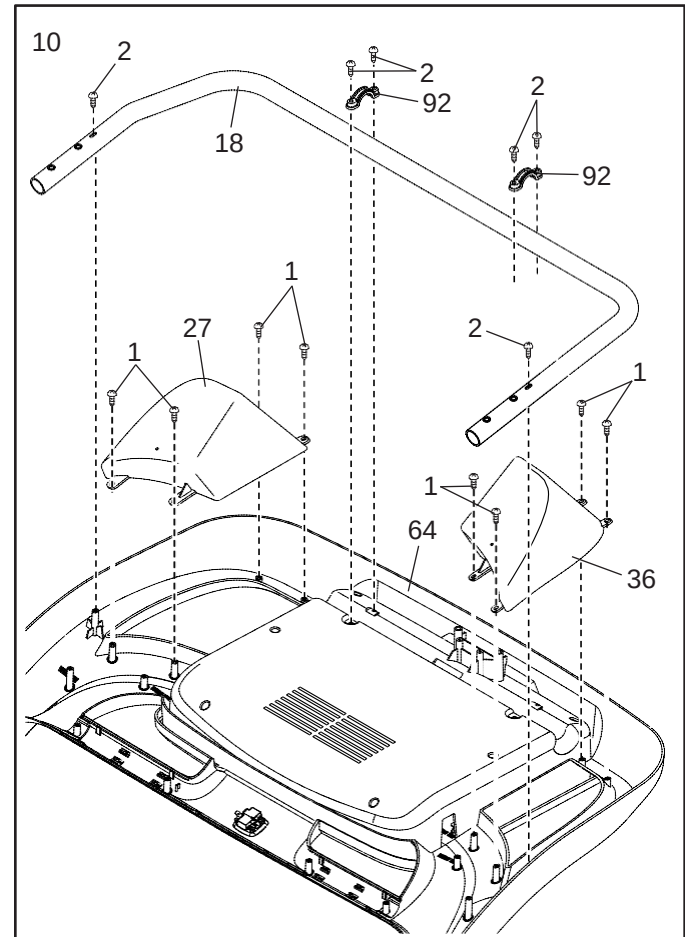
Відгвинтіть і збережіть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (4) і 6 гвинтів #8 x 3/4" (2). Потім демонтуйте 2 затискачі консолі (92) і раму консолі (18).



10. Віднайдіть правий та лівий лотки (27, 36).

Закріпіть лотки (27, 36) на основі консолі (64) 8 гвинтами #8 x 1/2" (1); **не затягуйте надто гвинти.**

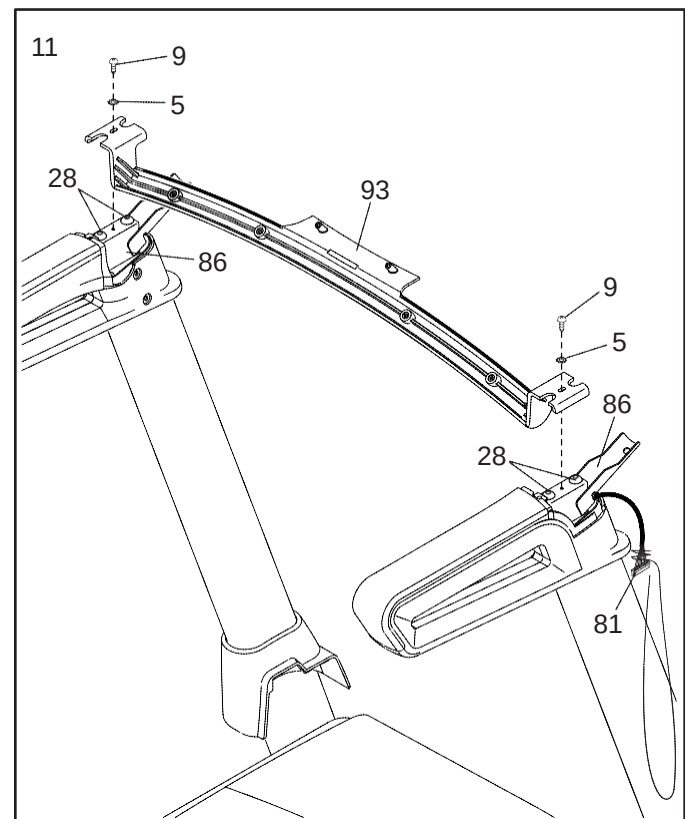
Встановіть назад раму консолі (18) і закріпіть її за допомогою 6 гвинтів #8 x 3/4" (2) і 2 затискачів консолі (92), що були демонтовані під час виконання кроку 9; **не затягуйте надто гвинти.**



11. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (93), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 x 3/4" надто сильно (9).

Розташуйте поперечку пульсоміра (93), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (86) за допомогою 2 гвинтів #10 x 3/4" (9) і 2 зіркоподібних шайб #10 (5); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

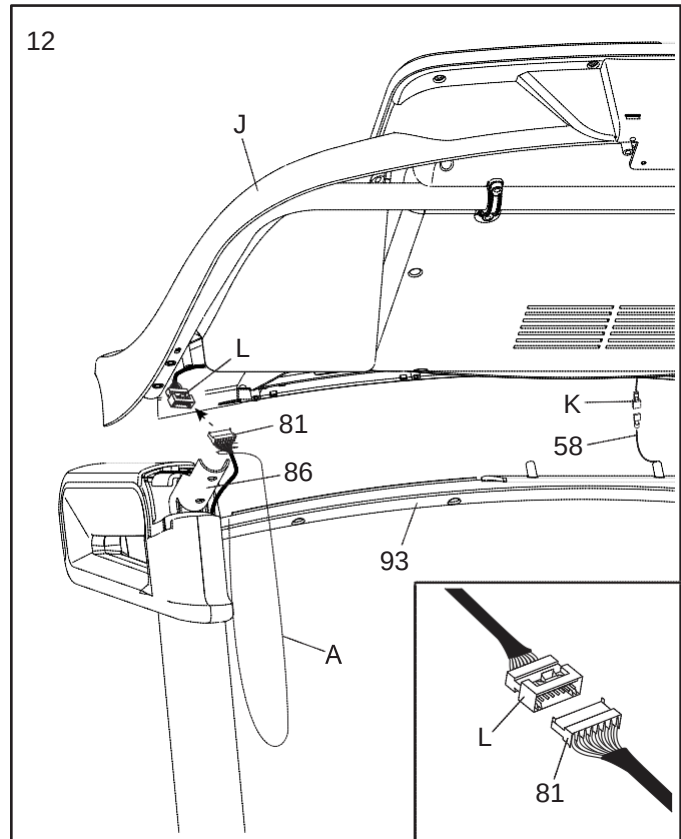
Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснуто. Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Попросіть помічника утримувати зібрану консоль (J) біля поручнів (86) (показана лише одна сторона).

З'єднайте провід заземлення (K) на зібраній консолі (J) із проводом заземлення (58) на поперечці пультсоміра (93).

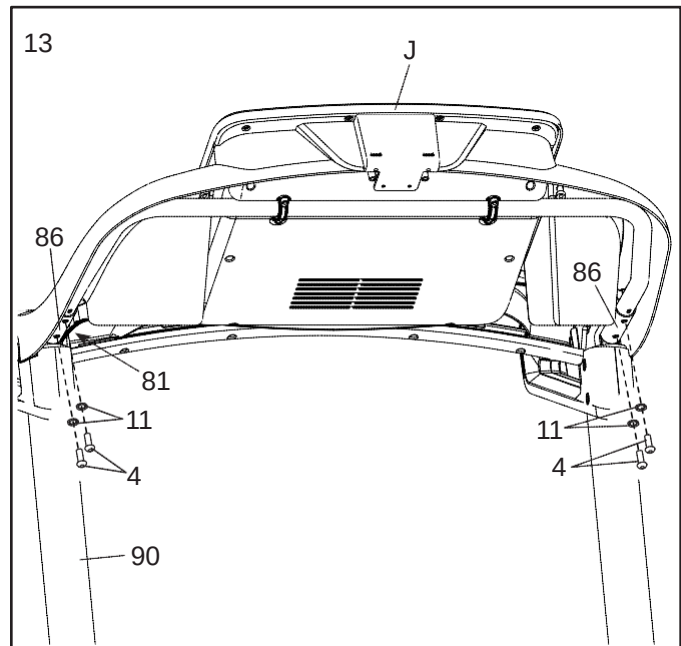
Див. вставку малюнку. З'єднайте провід стійки (81) та провід консолі (L). З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися. Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову. **ЯКЩО З'ЄДНУВАЧІ ПІДКЛЮЧЕНІ НЕПРАВИЛЬНО, КОНСЛЬ МОЖЕ ВИЙТИ ІЗ ЛАДУ ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть кріплення для проводів (A) із проводу опорної стійки.



13. Встановіть зібрану консоль (J) на кронштейнах поручнів (86). Переконайтеся, що проводка не перетиснута.

Закріпіть зібрану консоль (J) на кронштейнах поручнів (86) 4 гвинтами 5/16" x 3/4" (4), які були відгвинчені під час виконання кроку 9, та 4 зіркоподібними шайбами 5/16" (11); **поки не затягнете повністю гвинти.**

Сховайте залишок проводу стійки (81) в правій стійці (90).



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

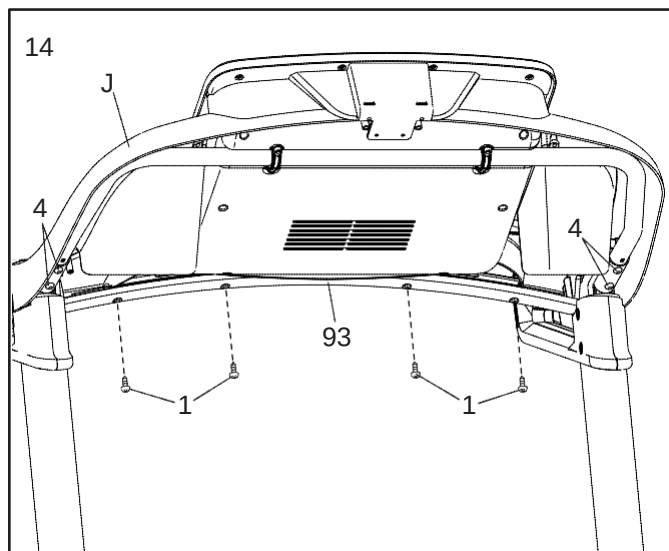
www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

info@interatletika.com

14. Закріпіть поперечку пульсоміра (93) на зібраній консолі (J) 4 гвинтами #8 x 1/2" (1); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

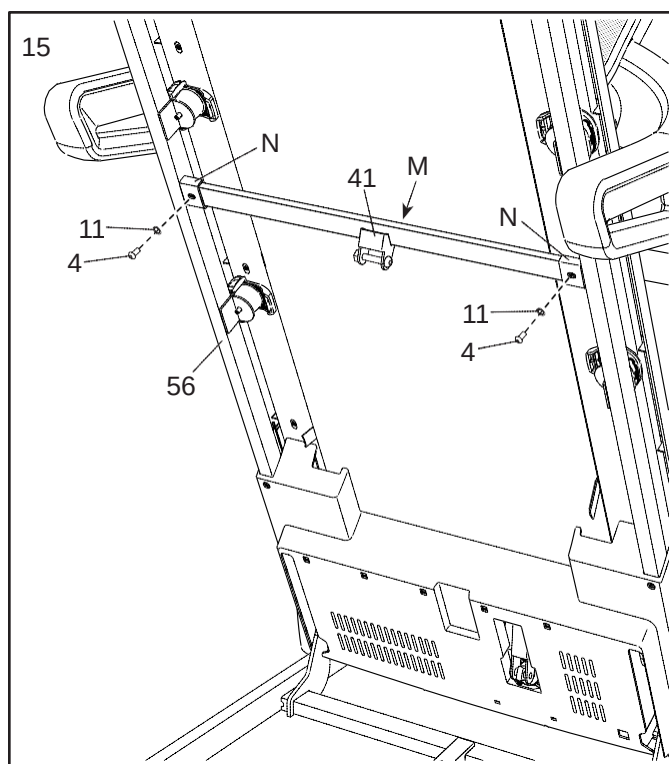
Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (4).



15. Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 17 не буде виконаний.**

Відгвинтіть 2 гвинти 5/16" x 3/4" (4) на поперечці фіксатора (41).

Розташуйте поперечку фіксатора (41), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що наклейка "This side toward belt" (Цією наклейкою до полотна) (M) направлена до бігового полотна.** Закріпіть поперечку фіксатора на кронштейнах (N) рами (56) 2 демонтованими гвинтами 5/16" x 3/4" (4) та 2 зіркоподібними шайбами 5/16" (11).

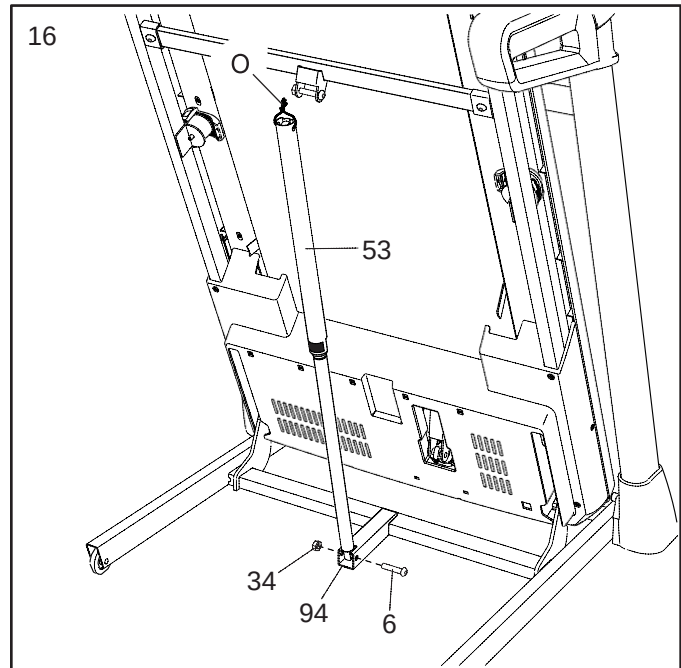


16. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 1 3/4" (6) на кронштейні основи (94).

Розташуйте фіксатор для зберігання (53), як показано на малюнку.

Закріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (53) на кронштейні основи (94) болтом 5/16" x 1 3/4" (6) та гайкою 5/16" (34), як показано на малюнку.

Далі підніміть фіксатор для зберігання (53) у вертикальне положення та зніміть кріплення (O).

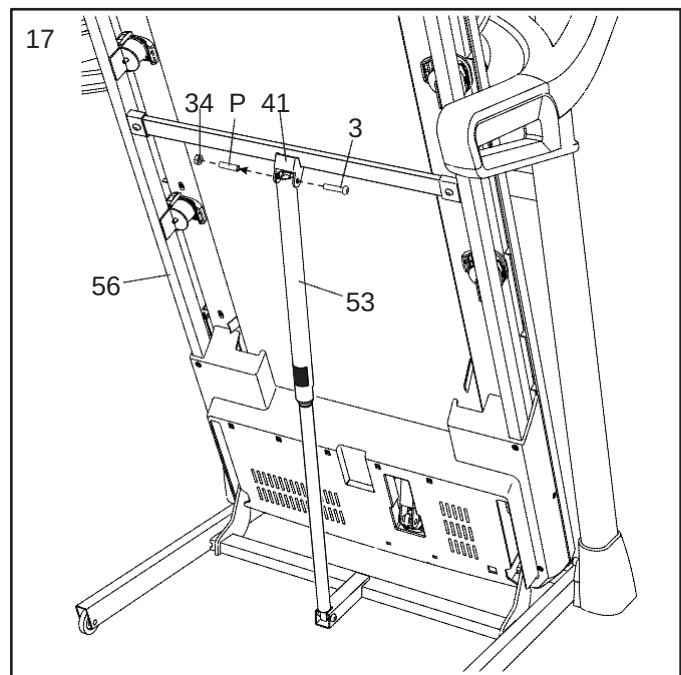


17. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 2 1/4" (3) на кронштейні поперечки фіксатора (41).

З'єднайте верхній кінець фіксатора для зберігання (53) з кронштейном на поперечці фіксатора (41) та вставте болт 5/16" x 2 1/4" (3) в отвір на кронштейні і фіксаторі для зберігання. **Таким чином, прокладка (P) випаде із фіксатора для зберігання; викиньте цю прокладку.**

Далі затягніть гайку 5/16" (34) на болті 5/16" x 2 1/4" (3). **Не затягуйте гайку надто сильно; фіксатор для зберігання (53) має вільно повертатися.**

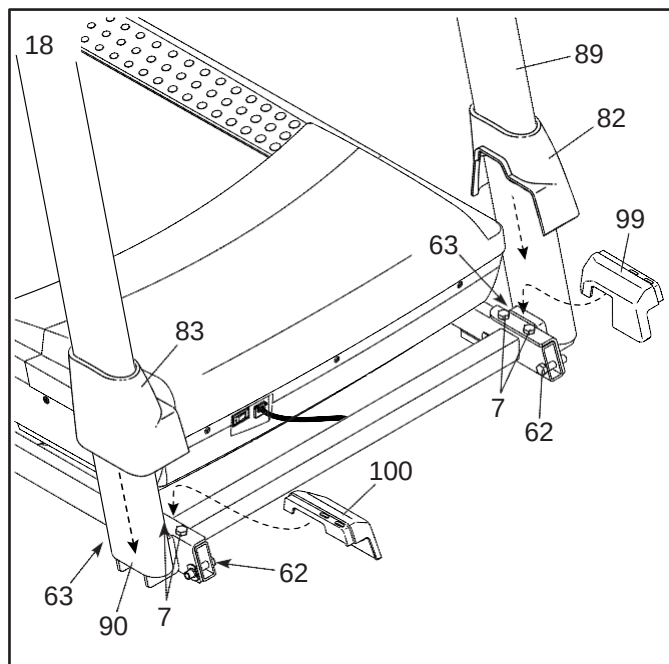
Потім опустіть раму (56) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 25).



18. Міцно затягніть 4 гвинти 3/8" x 2 3/8" (7), 2 гвинти 3/8" x 1 3/4" (62) та 2 гвинти 3/8" x 1 1/4" (63).

Встановіть ліву внутрішню накладку основи (99) на нижній кінець лівої стійки (89). Далі посуньте ліву накладку основи (82) вниз та притисніть її до лівої внутрішньої накладки основи.

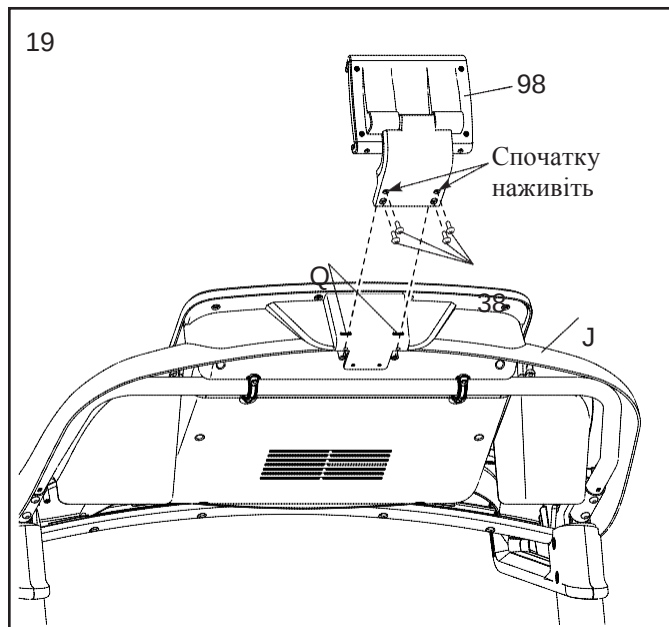
Встановіть праву внутрішню накладку основи (100) на нижній кінець правої стійки (90). Далі посуньте праву накладку основи (83) вниз та притисніть її до правої внутрішньої накладки основи.



19. Притисніть 2 виступи тримача для планшета (98) в роз'єми (Q) у зібраній консолі (J).

Далі закріпіть тримач для планшета (98) 4 кріпильними гвинтами #8 x 5/8" (38). **Примітка:** Спочатку наживіть 2 верхніх кріпильних гвинти, а потім наживіть 2 нижніх кріпильних гвинти. Намагайтесь не затягувати кріпильні гвинти повністю.

ВАЖЛИВО: Тримач планшета (98) розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.



20. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. Якщо на дисплеї бігової доріжки наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під тренажер килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранний ключ, що йде в комплекті, у безпечному місці; шестигранний ключ використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 27-28). Примітка: В комплект можуть бути додані додаткові деталі.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

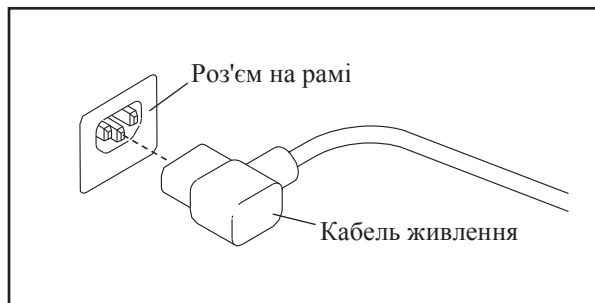
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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 провід 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 в роз'єм на рамі.



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

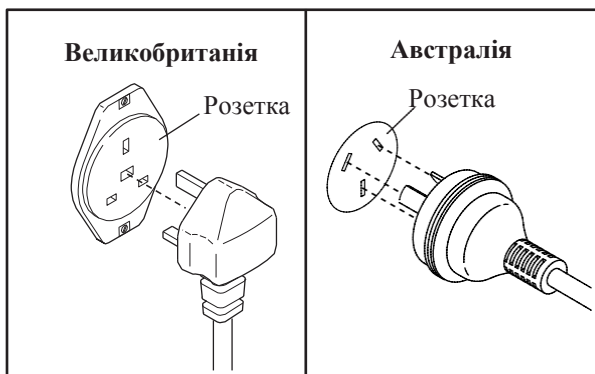
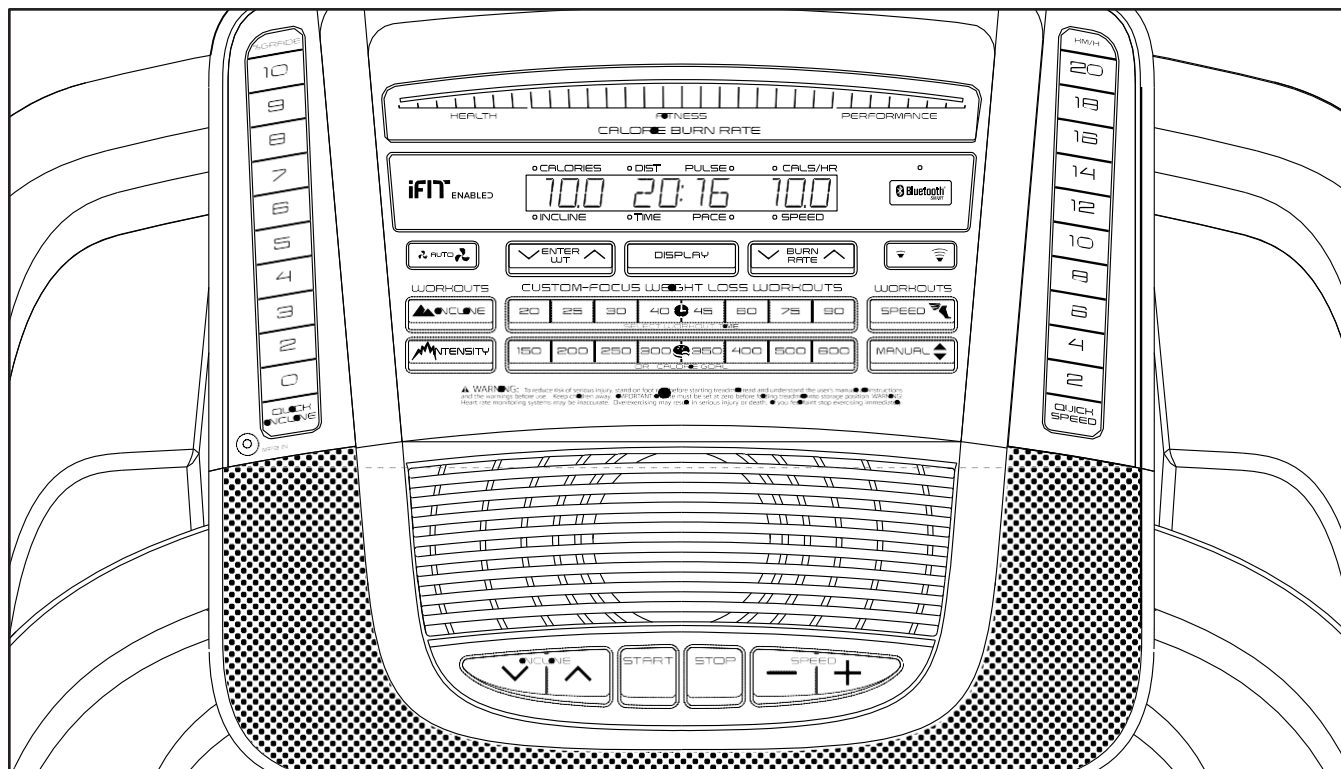


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити Ваші тренування більш ефективними і приємними. Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил бігової доріжки одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра Ви знайдете на ст. 23.**

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

Ви можете також підключати свій смарт-пристрій до консолі та використовувати додаток iFit® для запису та відстежування інформації про тренування.

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

Увімкнення живлення – див. ст. 19. Використання ручного режиму – див. ст. 19. Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 21. Використання персональної програми тренування для зниження ваги – див. ст. 22. Підключення смарт-пристрою до консолі – див. ст. 22. Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 23. Використання звукової системи – див. ст. 23. Використання режиму налаштування – див. ст. 24.

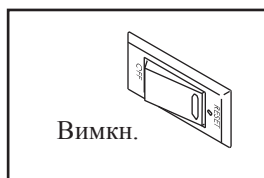
Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання, див. розділ "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 24. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

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

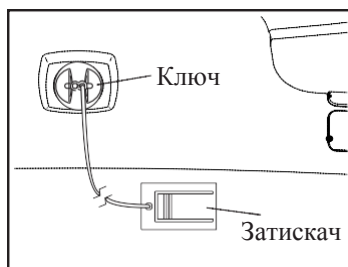
УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ

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. 17). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Переведіть перемикач живлення у вимкнене положення.



Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач, прикріплений до ключа, і закріпіть його на поясі свого одягу. Потім вставте ключ у консоль. Через мить дисплей загориться.



ВАЖЛИВО: В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте затискач, обережно зробивши декілька кроків назад; якщо ключ не витягується з консолі, положення затискача потрібно відрегулювати.

ВАЖЛИВО: Перед використанням бігової доріжки виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль відображає коректне значення рівня нахилу бігової доріжки: Спочатку натисніть один раз клавішу **Incline increase** (Зб. нахилу). Потім натисніть або клавішу **Incline decrease** (Зменш. нахилу), або найнижчу клавішу **Quick Incline** (Шв. налашт. нахилу), щоб встановити найнижче значення положення бігової доріжки. Коли рама перестане рухатися, бігова доріжка буде готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ у консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Для вибору ручного режиму натисніть клавішу **Manual** (Ручний режим).

3. Введіть вагу.

Натисніть клавіші **Enter Wt increase/decrease** (Збільш./зменш. введеної ваги). Ця інформація дозволить підвищити точність відображення значення спалених калорій.

4. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть клавішу **Start** (Старт) або одну із клавіш **Quick Speed** (Шв. налашт. швидкості).

Якщо Ви натиснете клавішу **Start** (Старт), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування при потребі змінійте швидкість бігового полотна, натискаючи клавіші **Speed increase/decrease** (Збільш./зменш. швидкості). Після кожного натискання однієї із клавіш значення швидкості буде змінюватися на 0,1 км/год; якщо клавішу затиснути, значення швидкості буде змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після натискання клавіші має минути трохи часу, щоб бігова доріжка почала працювати з обраною швидкістю.

Якщо Ви натиснете одну із клавіш **Quick Speed** (Шв. налашт. швидкості), бігове полотно буде поступово змінювати значення швидкості доти, доки не буде досягнуто вибраного значення швидкості.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу **Stop** (Стоп). На дисплеї почне мигати значення часу. Щоб відновити рух бігового полотна, натисніть клавішу **Start** (Старт).

5. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

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

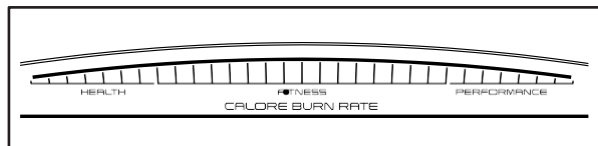
6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Під час тренування на дисплеї бігової доріжки можуть відображатися такі показники:

- Приблизна кількість спалених калорій;
- Кут нахилу бігової доріжки;
- Відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;
- Потрачений час;
- Пульс користувача (див. крок 7);
- Темп;
- Приблизна кількість спалених калорій за годину;
- Швидкість бігового полотна.

Натискайте клавішу Display (Дисплей) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна інформація.

Під час тренування індикатор спалених калорій буде показувати приблизний рівень інтенсивності Вашого тренування. Щоб встановити діапазон спалення калорій, натискайте клавішу Burn Rate increase/decrease (Збільш./Зменш. діапазону спалення калорій). Налаштування швидкості і/чи нахилу бігової доріжки дозволяють автоматично збільшувати чи зменшувати діапазон спалення калорій.



Для скидання значень дисплеїв натисніть клавішу Stop (Стоп), витягніть ключ, а потім знову вставте його.

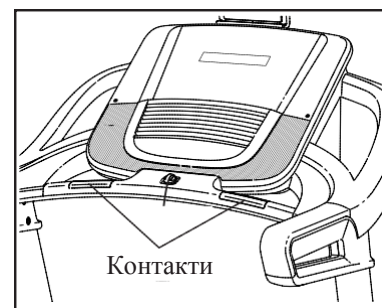
7. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра див. на ст. 23.**

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 23.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір BLUETOOTH Smart буде пріоритетним.

Перед використанням пульсоміра зніміть захисну плівку з металевих контактів імпульсного індикаторі. Також переконайтесь, що Ваші руки чисті.

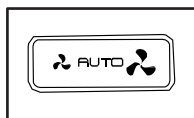


Щоб виміряти пульс, **станьте на платформі для ніг** та візьміться руками за імпульсний індикатор, вперши руки в металеві контакти; **не переміщайте рук**. Після того, як Ваш пульс буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

8. При потребі увімкніть вентилятор.

Вентилятор підтримує декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Після вибору автоматичного режиму швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися і зменшуватися в залежності від збільшення чи зменшення швидкості руху бігового полотна.

Натисніть кілька раз клавiшу Fan (Вентилятор), щоб вибрати швидкість вентилятора, активувати автоматичний режим чи вимкнути вентилятор.



9. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформи для ніг, натисніть клавiшу Stop (Стоп) і встановіть нульове значення нахилу бігової доріжки. Коли Ви складаєте бігову доріжку в положення зберігання, встановіть нульове значення нахилу. Ігнорування цієї рекомендації може стати причиною поломки тренажера. 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 бігової доріжки.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ у консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 19.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 19.

3. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлену програму тренування, натискайте клавiшу Incline (Нахил), клавiшу Intensity (Інтенсивність) або клавiшу Speed (Швидкість) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

Після вибору попередньо встановленої програми тренування на дисплеї буде показано тривалість тренування.

4. Розпочніть тренування.

Натисніть клавiшу Start (Старт). У момент натискання клавiші бігове полотно почне рухатися на швидкості і під кутом нахилу, що були спочатку встановлені для програми тренування. Тримайтеся за поручні та починайте іти.

Кожна програма тренування ділиться на декілька сегментів. Для кожного сегменту запрограмовано одне значення швидкості та одне значення кута нахилу. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування швидкості і/або нахилу можна запрограмувати для декількох сегментів.

Якщо налаштування швидкості або нахилу надто високі або низькі, Ви можете вручну змінити налаштування, натиснувши клавiші Speed (Швидкість) або Incline (Нахил); однак після початку наступного сегменту тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

Щоб вийти з програми тренування в будь-який момент, натисніть клавiшу Stop (Стоп). Щоб продовжити тренування, натисніть клавiшу Start (Старт). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Після початку наступного сегменту програми тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 20. Якщо обрано попередньо встановлену програму тренування, на дисплеї буде відображатися час, що залишився, а не затрачений час.

6. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Див. крок 7 на ст. 20.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 8 на ст. 21.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 9 на ст. 21.

ВИКОРИСТАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ

1. Вставте ключ у консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 19.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 19.

3. Встановіть цільове значення калорій або часу.

Натисніть клавішу Workout Time (Час тренування) або Calorie Goal (Цільове значення калорій).

4. Розпочніть тренування.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 19-21).

Програма тренування буде тривати доти, доки Ви не досягнете встановленої цілі. Далі бігове полотно поступово зупиниться.

Примітка: Цільове значення калорій, що вказане в описі програми тренування, означає кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактичне значення калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, Вашої ваги.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 20. На дисплеї замість часу, що минув, буде відображатися час, що залишився.

6. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Див. крок 7 на ст. 20.

7. При потребі увімкніть вентилятор.

Див. крок 8 на ст. 21.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 9 на ст. 21.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до планшетів через додаток iFit Bluetooth Tablet та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit Bluetooth Tablet.

На своєму планшеті iOS® або Android™ перейдіть до App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на власному пристрої. **Переконайтеся, що на Вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit Bluetooth Tablet та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі Ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім – планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 23.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб записати і відстежувати результати тренування.

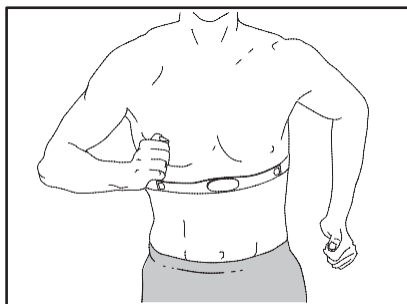
5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit Bluetooth Tablet функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте на консолі клавішу Bluetooth Smart доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відстежувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи Вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**



Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

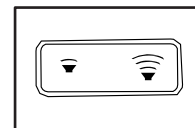
Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу Bluetooth Smart на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

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



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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль підтримує режим налаштувань, який дозволяє переглядати інформацію про використання та обирати одиницю вимірювання.

Для вибору режиму налаштувань вставте ключ у консоль, утримуючи у той же час клавішу Stop (Стоп). Після цього відпустіть клавішу Stop (Стоп). Примітка: Якщо була обрана програма тренування, двічі натисніть клавішу Stop (Стоп), щоб вийти з програми тренування і отримати доступ до режиму налаштувань. Після вибору режиму налаштувань буде відображатися наступна інформація:

Буква "Е" вказує на вимірювання в англійських милях, а буква "М" – в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу Speed increase (Збільш. швидкість).

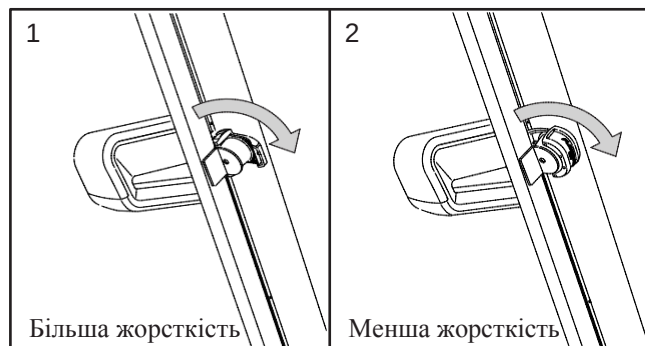
Для виходу з режиму налаштувань витягніть ключ із консолі або натискайте клавішу Stop (Стоп).

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

На біговій доріжці підтримується система амортизаторів, яка зменшує навантаження під час ходьби або бігу.

Витягніть ключ із консолі та відключіть кабель живлення. Щоб відрегулювати систему амортизаторів, встановіть бігову доріжку в положення для зберігання (див. розділ "ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 25).

Щоб збільшити жорсткість бігової платформи, поверніть амортизатор у положення, показане на малюнку 1, а щоб зменшити жорсткість, поверніть амортизатор у положення, показане на малюнку 2. Аналогічно відрегулюйте інші амортизатори. **Примітка:** Переконайтеся, що на амортизаторах з лівої та правої сторін бігової доріжки встановлено однаковий рівень жорсткості. Чим швидше Ви біжите на тренажері або чим вища Ваша вага, тим вищою має бути значення жорсткості бігової платформи.

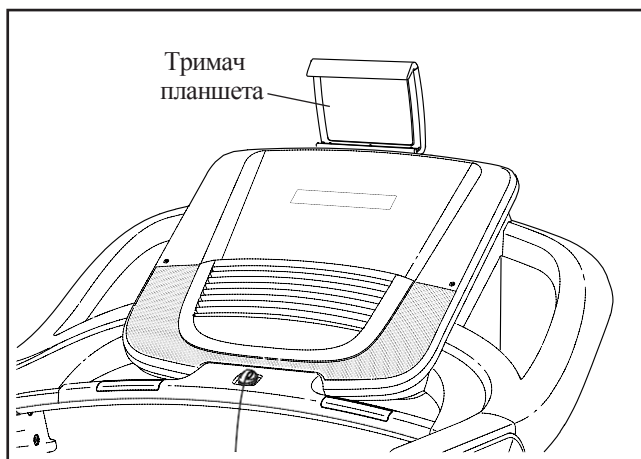


Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

ВАЖЛИВО: Тримач планшета розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.

Щоб вставити планшет у тримач планшета, встановіть нижній край планшета у лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений в тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотньому порядку.

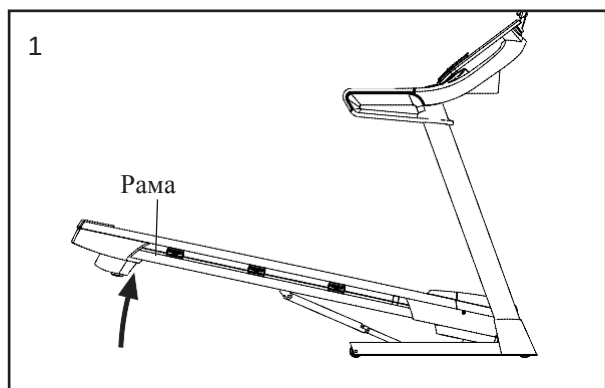


ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

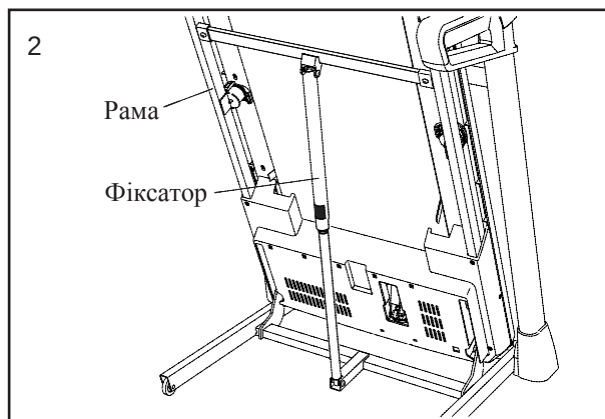
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Щоб уникнути пошкодження бігової доріжки, встановіть нульове значення кута нахилу перед її складанням. Витягніть ключ та відключіть кабель живлення. **УВАГА:** Ви повинні бути у змозі легко піднімати 20 кг, щоб піднімати, опускати або переміщати бігову доріжку.

1. Захопіть металеву раму в місці, показаному стрілкою нижче. **УВАГА:** Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги в колінах та тримайте спину рівно.



2. Піднімайте раму доти, доки фіксатор для збереження не зафіксується в положенні для зберігання. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор для збереження зафіксувався.

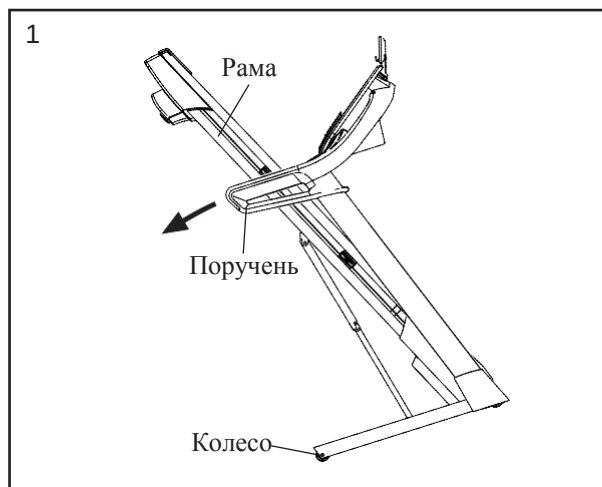


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Оберегайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед переміщенням бігової доріжки складіть її так, як описано зліва. **УВАГА:** Переконайтеся, що затискач фіксатора зафіксований у положенні для зберігання. Переміщати бігову доріжку мають 2 особи.

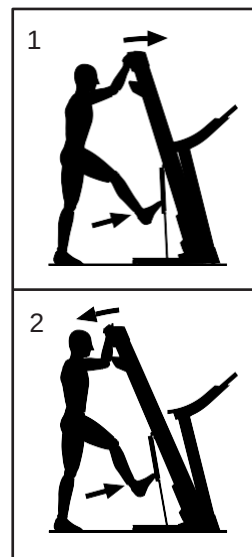
1. Утримуйте раму та один із поручнів, поставте ногу на колесо.



2. Тягніть тренажер за поручень доти, доки він не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в потрібне місце. **УВАГА:** Не переміщайте бігову доріжку, якщо вона не нахилена назад. Не тягніть за раму та не переміщуйте тренажер по нерівній поверхні.

ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Штовхніть верхній кінець рами вперед і у той же час обережно натисніть ногою на верхню деталь фіксатора для збереження.
2. Натиснувши ногою на фіксатор для зберігання, потягніть верхній кінець рами до себе.
3. Відійдіть назад і зачекайте, поки рама опуститься на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

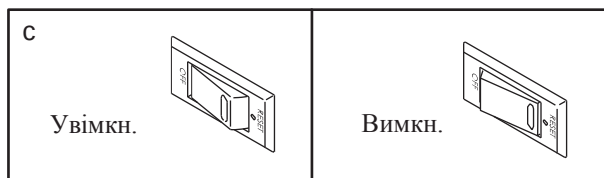
Регулярно виконуйте очищення бігової доріжки та тримайте бігове полотно чистим і сухим. Спершу **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення**. Протріть зовнішні деталі тренажера тканиною, змоченою в мильний розчин. **ВАЖЛИВО: Не розпилюйте рідини безпосередньо на бігову доріжку. Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте її контакту з рідинами.** Протріть насухо бігову доріжку м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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

ПРОБЛЕМА: Не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення підключено належним чином до заземленої розетки (див. ст. 17). У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.
- Перевірте положення перемикача живлення на рамі бігової доріжки біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку, це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.

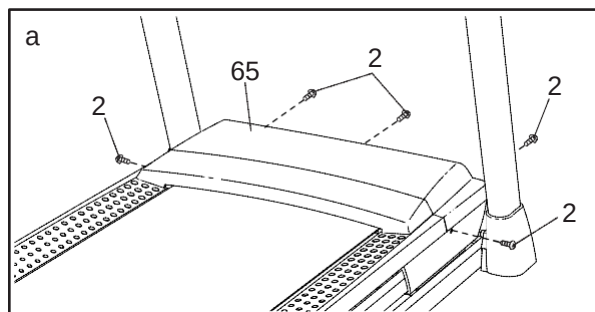


ПРОБЛЕМА: Живлення вимикається під час користування тренажером

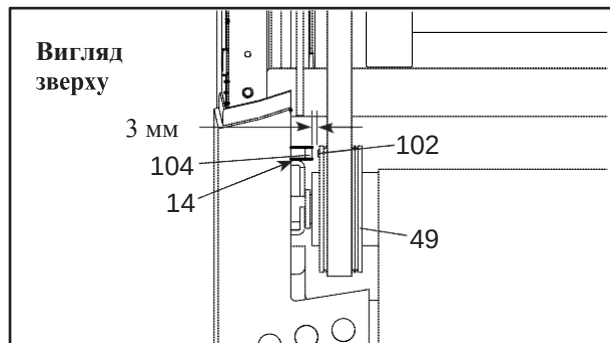
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок С зліва). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.
- Переконайтеся, що кабель живлення підключено. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка і далі функціонує неправильно, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі функціонує неправильно.

- Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Відгвинтіть 5 гвинтів #8 x 3/4" (2) і обережно демонтуйте кришку двигуна (65).



Потім віднайдіть герконовий перемикач (104) і магніт (102) з лівої сторони шківів (49). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** При потребі ослабте гвинт зі сферичною голівкою #8 x 3/4" (14), трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Встановіть назад кришку двигуна (див. малюнок а), а потім увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити коректність визначення швидкості.



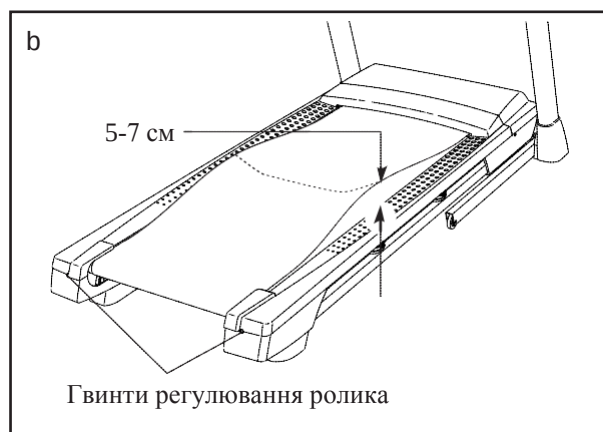
ПРОБЛЕМА: Рівень нахилу бігової доріжки змінюється неправильно

- а. Затисніть клавішу Stop (Стоп), вставте ключ у консоль, а потім відпустіть клавішу Stop (Стоп). Натисніть клавішу Stop (Стоп), а потім клавішу Incline increase/decrease (Збільш./зменш. нахилу). Далі рівень нахилу бігової доріжки буде збільшено до максимального значення, а потім зменшено до мінімального значення. Так система нахилу буде відкалібрована. Якщо система нахилу не калібрується, знову натисніть клавішу Stop (Стоп), а потім клавішу Incline increase/decrease (Збільш./зменш. нахилу). Після завершення калібрування витягніть ключ із консолі.

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі

- а. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина якого не перевищує 1,5 м.

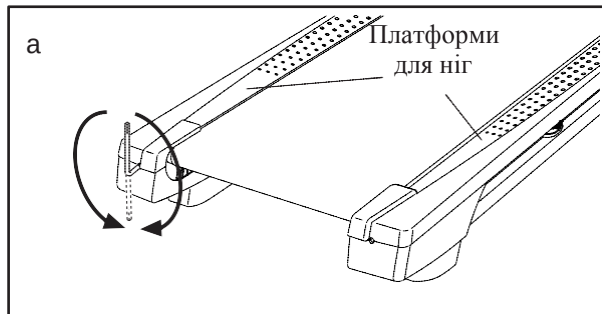
- б. Якщо бігове полотно сильно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися, а полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походите по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- с. Поверхня полотна Вашої бігової доріжки покрита 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 пошкодити бігове полотно і зменшити термін його експлуатації.** Якщо Вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- д. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

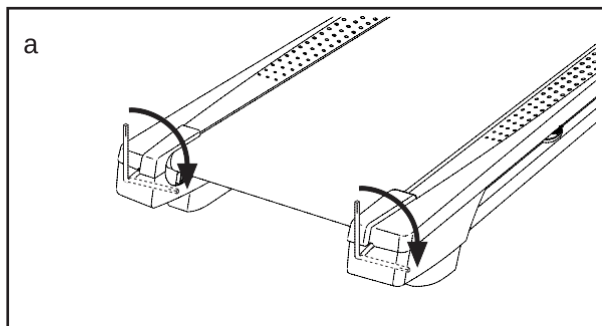
ПРОБЛЕМА: Бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг. **ВАЖЛИВО:** Якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг, це може привести до його пошкодження.

- а. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось у ліву сторону, за допомогою шестигранного ключа поверніть гвинт лівого регулювального ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; якщо бігове полотно змістилось у праву сторону, за допомогою шестигранного ключа поверніть гвинт правого регулювального ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



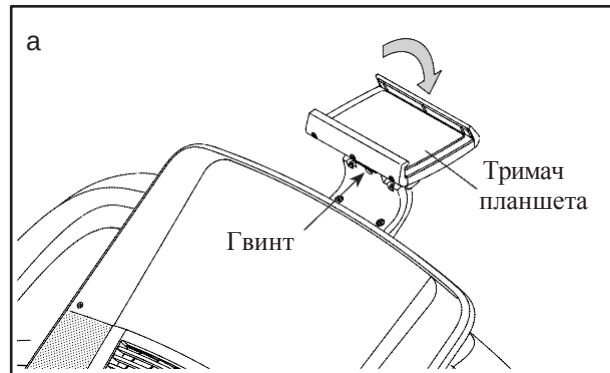
ПРОБЛЕМА: Бігове полотно проковзує при ходьбі

- а. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтесь не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



ПРОБЛЕМА: Підставка для планшета не фіксується

- а. Поверніть тримач для планшета назад. Далі затягуйте вказаний гвинт доти, доки тримач для планшета не зафіксується, коли його буде повернуто в потрібне положення.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує 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 ризикою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – 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 втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин він почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у Вашій зоні навантаження.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні 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 приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL90716.3 R0917A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	18	Гвинт #8 x 1/2"	48	4	Кріплення для кабелю
2	39	Гвинт #8 x 3/4"	49	1	Ведучий ролик/шків
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	50	2	Гвинт 1/4" x 1 1/4"
4	6	Гвинт 5/16" x 3/4"	51	2	Пластикова втулка 9/32"
5	2	Зіркоподібна шайба #10	52	4	Пластикова втулка 3/8"
6	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	53	1	Фіксатор для зберігання
7	4	Гвинт 3/8" x 2 3/8"	54	1	Приводний двигун
8	1	Ключ/Затискач	55	1	Ремінь приводу двигуна
9	2	Гвинт #10 x 3/4"	56	1	Рама
10	8	Гвинт заземлення #8 x 1/2"	57	1	Ліва задня опора
11	10	Зіркоподібна шайба 5/16"	58	1	Провід заземлення консолі
12	1	Роз'єднувач амортизатора	59	4	Гумовий амортизатор
13	8	Зіркоподібна шайба 3/8"	60	1	Права платформа для ніг
14	19	Гвинт зі сфер. гол. #8 x 3/4"	61	1	Направляючий ролик
15	3	Гвинт 1/4" x 2 1/2"	62	2	Гвинт 3/8" x 1 3/4"
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	63	2	Гвинт 3/8" x 1 1/4"
17	2	Болт кріплення колеса 3/8" x 1 1/2"	64	1	Основа консолі
18	1	Рамка консолі	65	1	Кришка двигуна
19	4	Гвинт #8 x 7/16"	66	1	Декоративна накладка
20	2	Гвинт двигуна 5/16"	67	2	Прокладка рами нахилу
21	2	Штифт 3/8"	68	9	Затискач
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	69	1	Двигун нахилу
23	4	Ступінчастий болт 5/16" x 1 3/4"	70	1	Рама нахилу
24	2	Зіркоподібна шайба #8	71	2	Втулка рами
25	2	Колесо	72	1	Контролер
26	2	Кріплення для кабелю	73	1	Пластина контролера
27	1	Правий лоток	74	1	Розетка
28	4	Гвинт 5/16" x 2 1/2"	75	1	Перемикач живлення
29	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 1 3/4"	76	1	Кабель живлення
30	4	Плоска шайба 5/16"	77	1	Ізоляційна втулка
31	2	Втулка двигуна	78	1	Нижній захисний щит
32	2	Прокладка двигуна нахилу	79	1	Ліва кришка поручня
33	6	Контргайка 3/8"	80	1	Консоль
34	6	Гайка 5/16"	81	1	Провід стійки
35	13	Гайка 1/4"	82	1	Ліва кришка основи
36	1	Лівий лоток	83	1	Права кришка основи
37	6	Гвинт #8 x 5/8"	84	1	Фіксатор контролера
38	4	Гвинт кріплення #8 x 5/8"	85	1	Права кришка поручня
39	6	Ізолятор	86	2	Поручень
40	2	Права опора	87	1	Ліва зовнішня кришка поручня
41	1	Поперечка фіксатора	88	1	Ліва внутрішня кришка поручня
42	1	Ліва платформа для ніг	89	1	Ліва стійка
43	1	Етикетка із застереженням	90	1	Права стійка
44	1	Бігова платформа	91	2	Етикетка із попередженням
45	1	Бігове полотно	92	2	Затискач консолі
46	2	Фіксатор ременю	93	1	Поперечка пульсоміра
47	1	Права задня опора	94	1	Основа

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

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

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
95	1	Права внутрішня кришка поручня	102	1	Магніт
96	1	Права зовнішня кришка поручня	103	1	Затискач герконового
97	2	Підставка основи	104	1	Герконовий перемикач
98	1	Тримач планшета	105	3	Гайка #8
99	1	Ліва внутрішня кришка основи	106	3	Гвинт кріплення #8 x 1/2"
100	1	Права внутрішня кришка основи	107	1	Фільтр
101	4	Шайба 3/8"	*	—	Інструкція з експлуатації

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL90716.3 R0917A

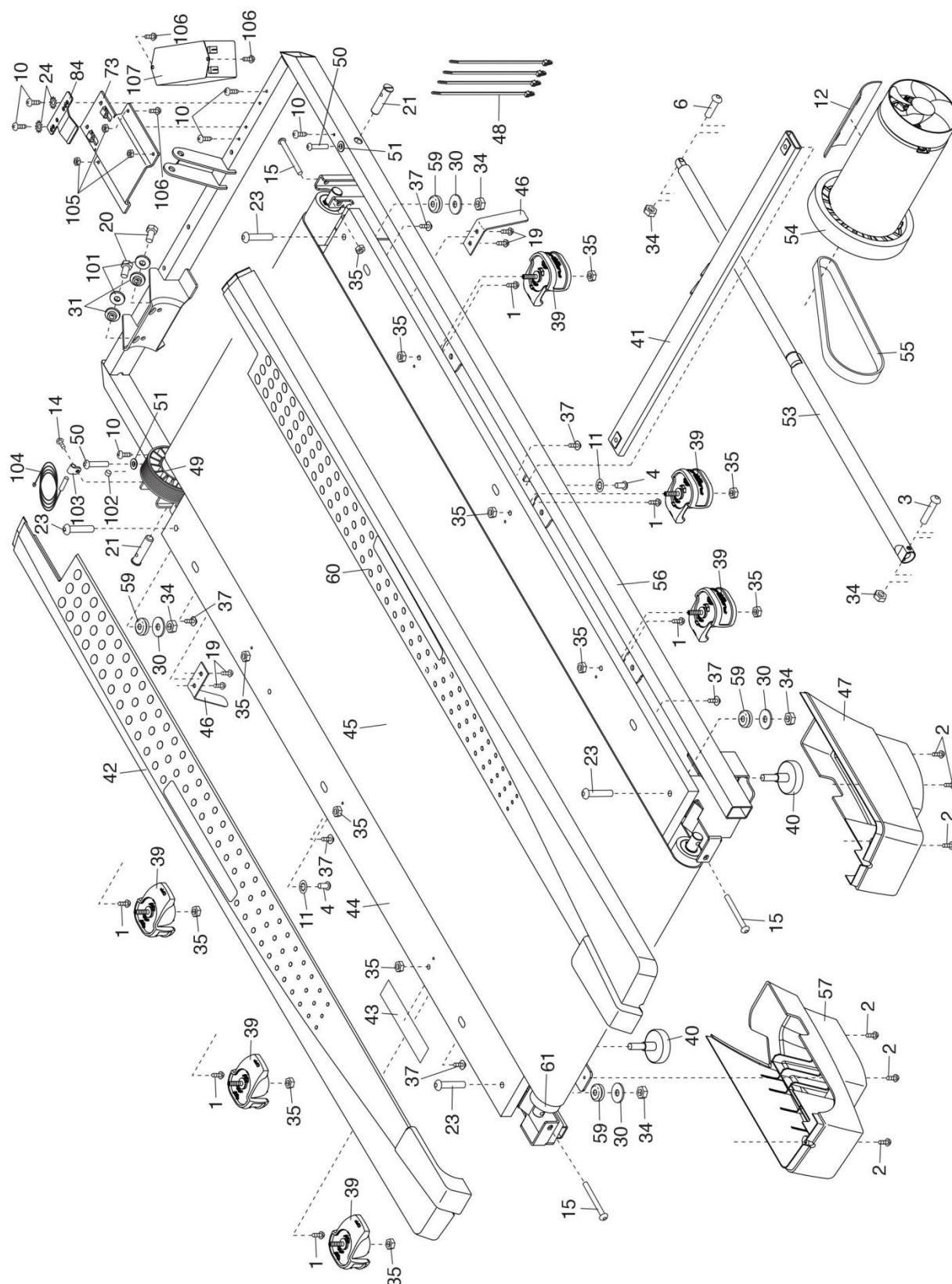


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL90716.3 R0917A

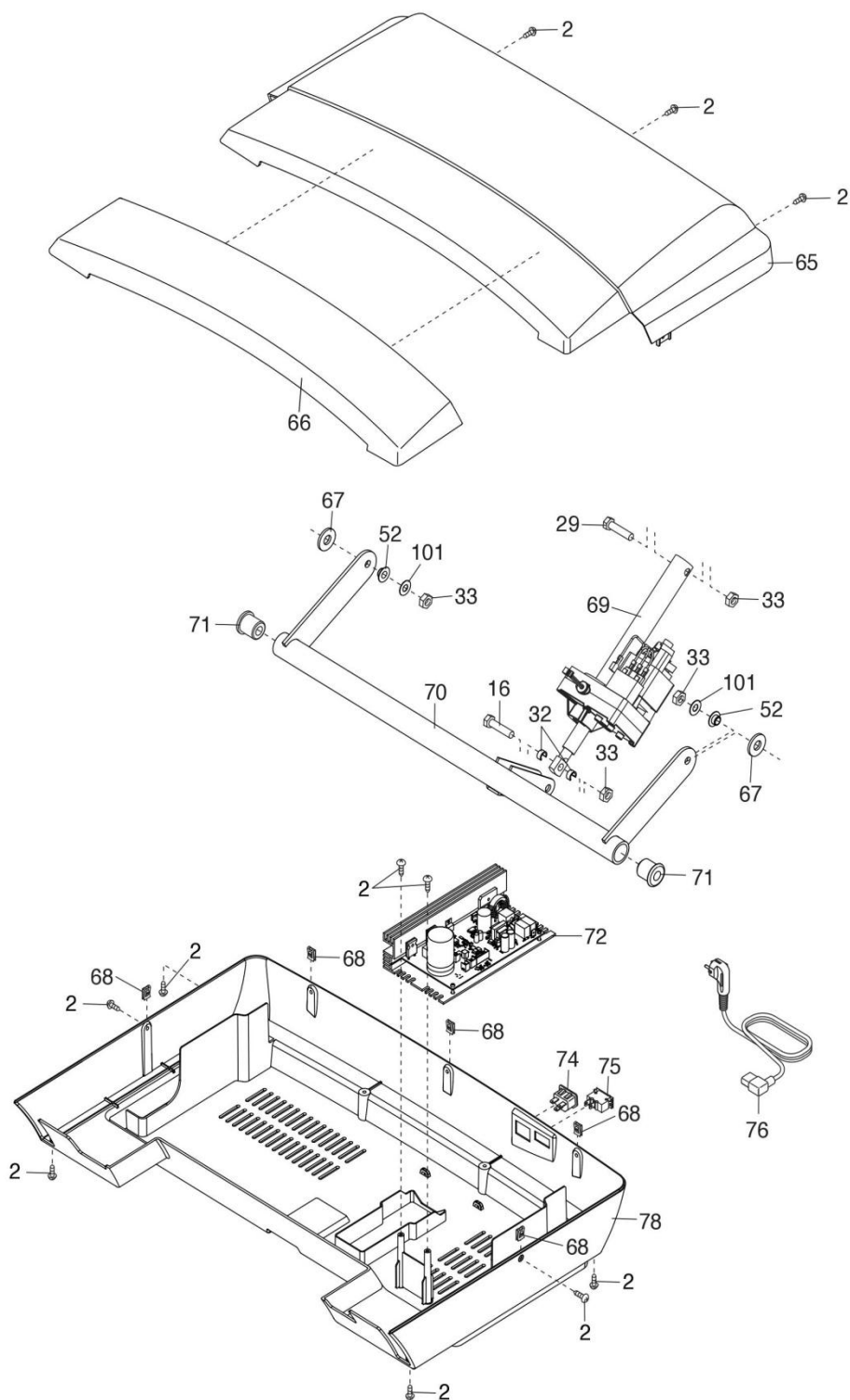


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL90716.3 R0917A

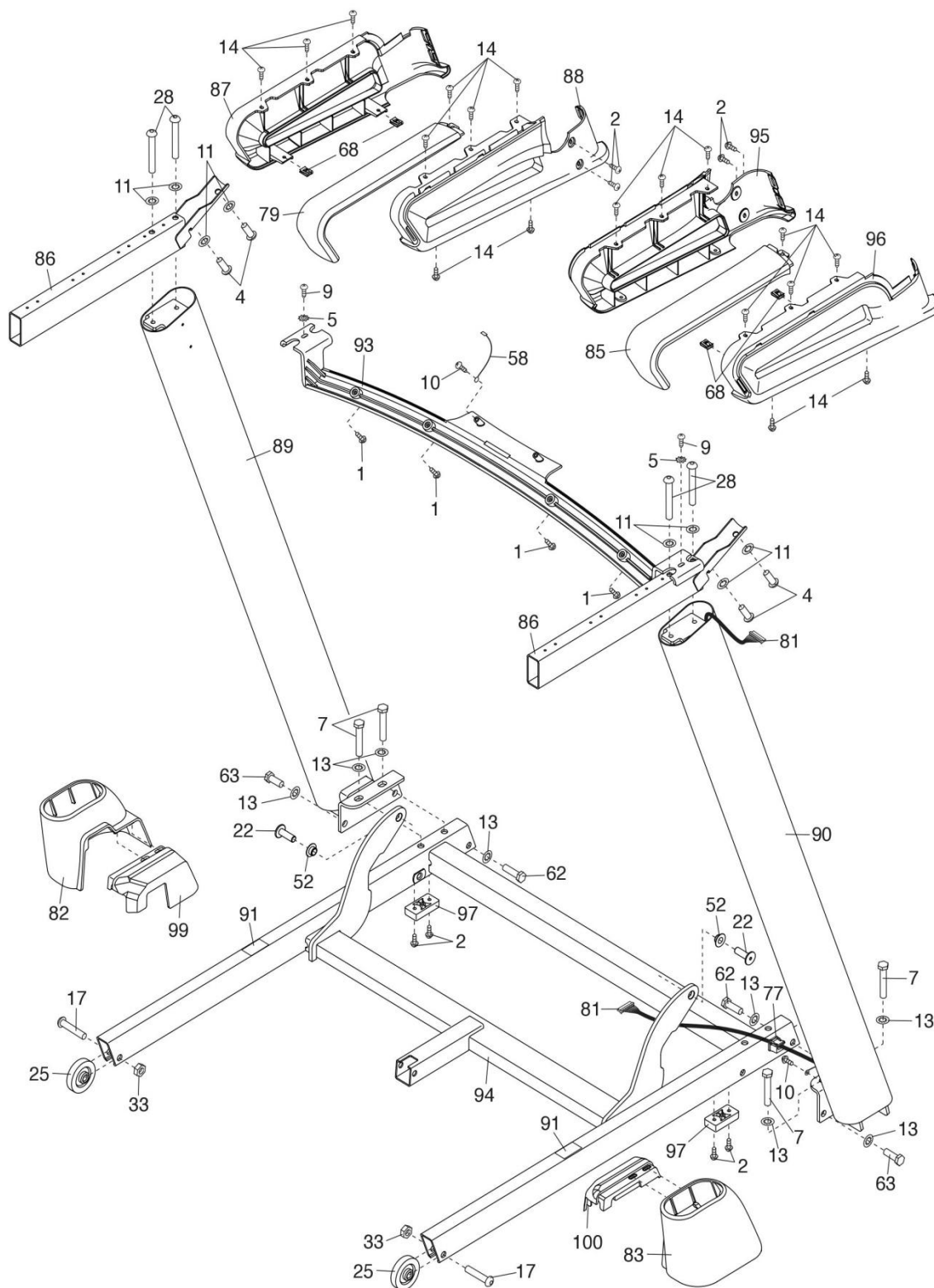
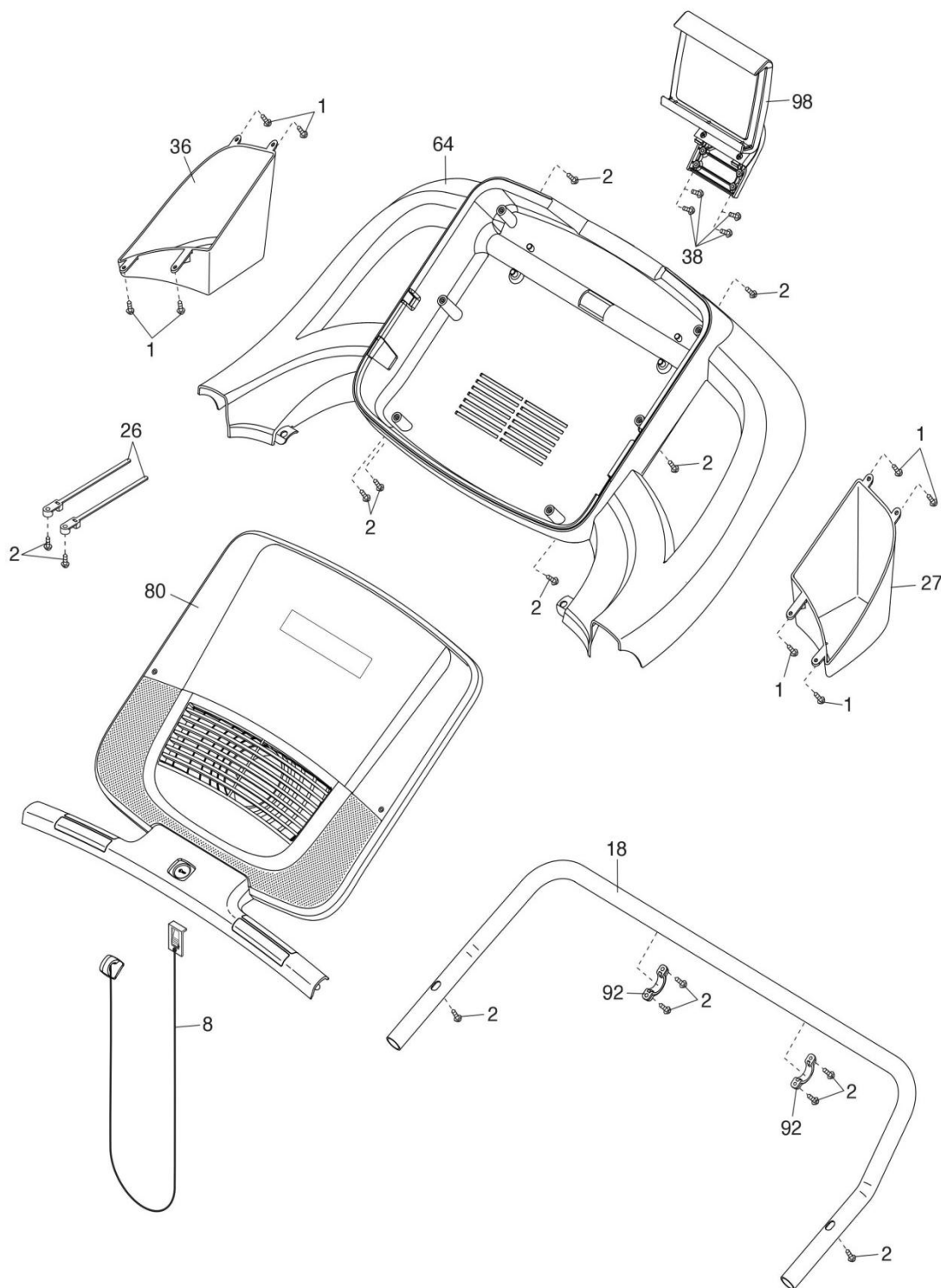


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL90716.3 R0917A



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

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

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на 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 обкладинці даної інструкції);
- назва тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи: "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

