

NordicTrack[®] T 15.0

Номер моделі NETL14711.0

Серійний номер _____

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



Наклейка з серійним номером

МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ?

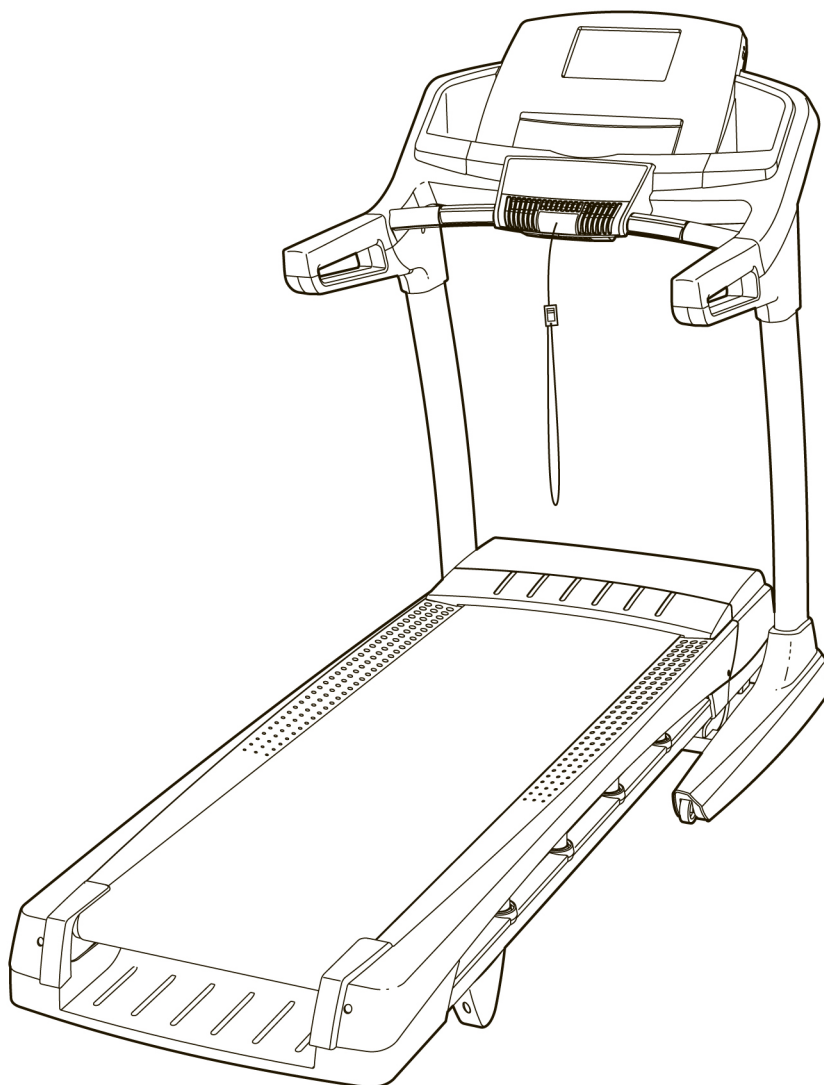
Якщо у вас виникли запитання, або якщо якоїсь частини виробу бракує чи її пошкоджено, зателефонуйте нам:

веб-сайт:

prof.service@interatletika.com

УВАГА!

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



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

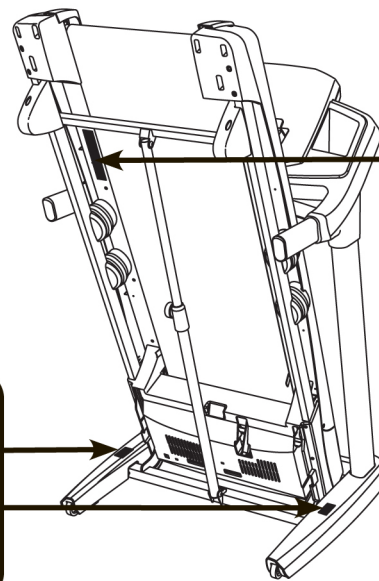
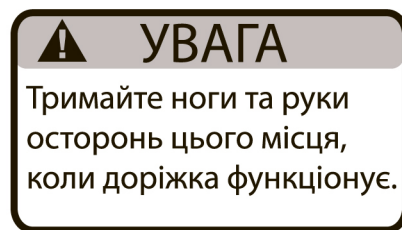
prof.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.....	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ.....	6
ЗБИРАННЯ.....	7
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ.....	15
ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ.....	16
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ.....	25
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	26
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ.....	29
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	30
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА.....	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН.....	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

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



УВАГА
Запобігajte ризику серйозного поранення для себе та інших осіб. Прочитайте посібник використання та:

- Сійте на підніжжя під час вмикання бігової доріжки.
- Мінуйте швидкості поступово.
- Тримайтеся за бильця, щоб не упати та завжди причіпляйте кліпс ключа безпеки до своєї одяги.
- Припиніть тренування, якщо ви почувате стомленість, запаморочення або затруднений подих.
- Упевніться, що блокувальний засув повністю засунутий перед тим, як пересунути або скласти доріжку.
- Установіть мінімальний нахил доріжки перед тим, як поставити її у положення зберігання.
- Не дозволяйте дітям грати навколо доріжки.
- Знімайте та ховайте ключ безпеки, коли ви не використовуєте доріжку.
- Тримайте свою одягу, пальці та волосся осторонь бігової доріжки.
- Не намагайтеся регулювати або лагодити біговий килим, коли він рухається.
- Завжди одягайте спортивне взуття при використанні доріжки.

NORDICTRACK – це зареєстрований товарний знак компанії ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch, та iTunes – це товарні знаки компанії Apple Inc., зареєстровані в США та інших країнах. iPod® не входить у комплект цього виробу. Nike – це зареєстрований товарний знак компанії NIKE, Inc. та її дочірніх компаній.

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

1. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
3. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
5. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
6. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
7. Ніколи не допускайте дітей у віці до 12 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
8. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 150 кг.
9. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
10. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.*
11. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 16), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
12. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
13. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
14. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ **УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ** на стор. 26).
15. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ **УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ** на стор. 18).
16. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.

17. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
18. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
19. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення “вимкнено”, від’єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ. (Розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5).
20. Не намагайтеся підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 25). Щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно підняти вагу близько 20 кг.
21. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
22. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
23. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з’єднання належним чином.
24. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від’єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
25. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в комерційних, прокатних та інших установах.
26. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров’я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційній біговій доріжці NORDICTRACK® T15.0. Бігова доріжка T15.0 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома приємнішими та ефективнішими. А коли ви не тренуєтеся, цю унікальну бігову доріжку можна скласти догори – і вона займає більш ніж удвічі менше місця на підлозі порівняно з іншими аналогічними тренажерами.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього

посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

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

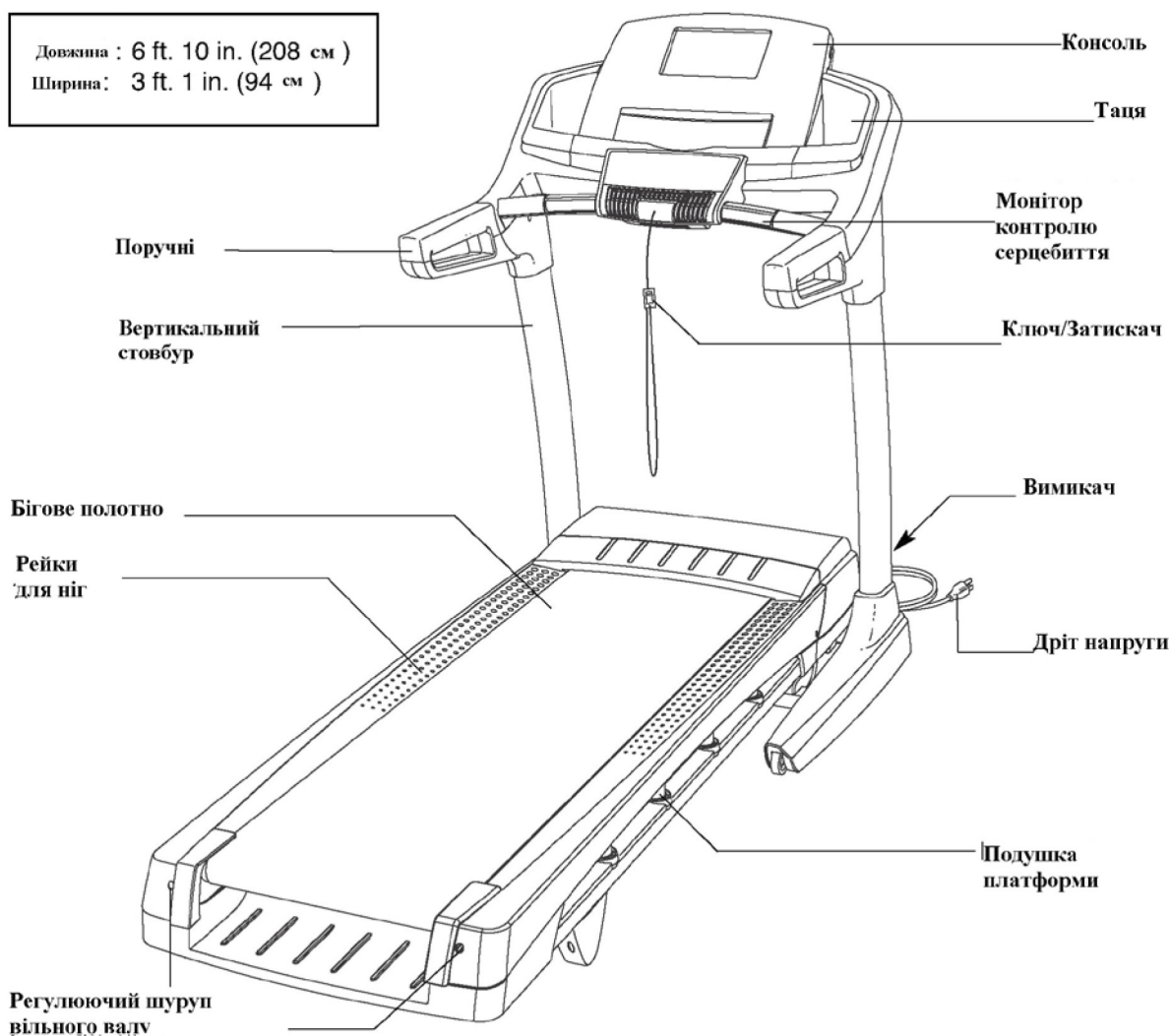
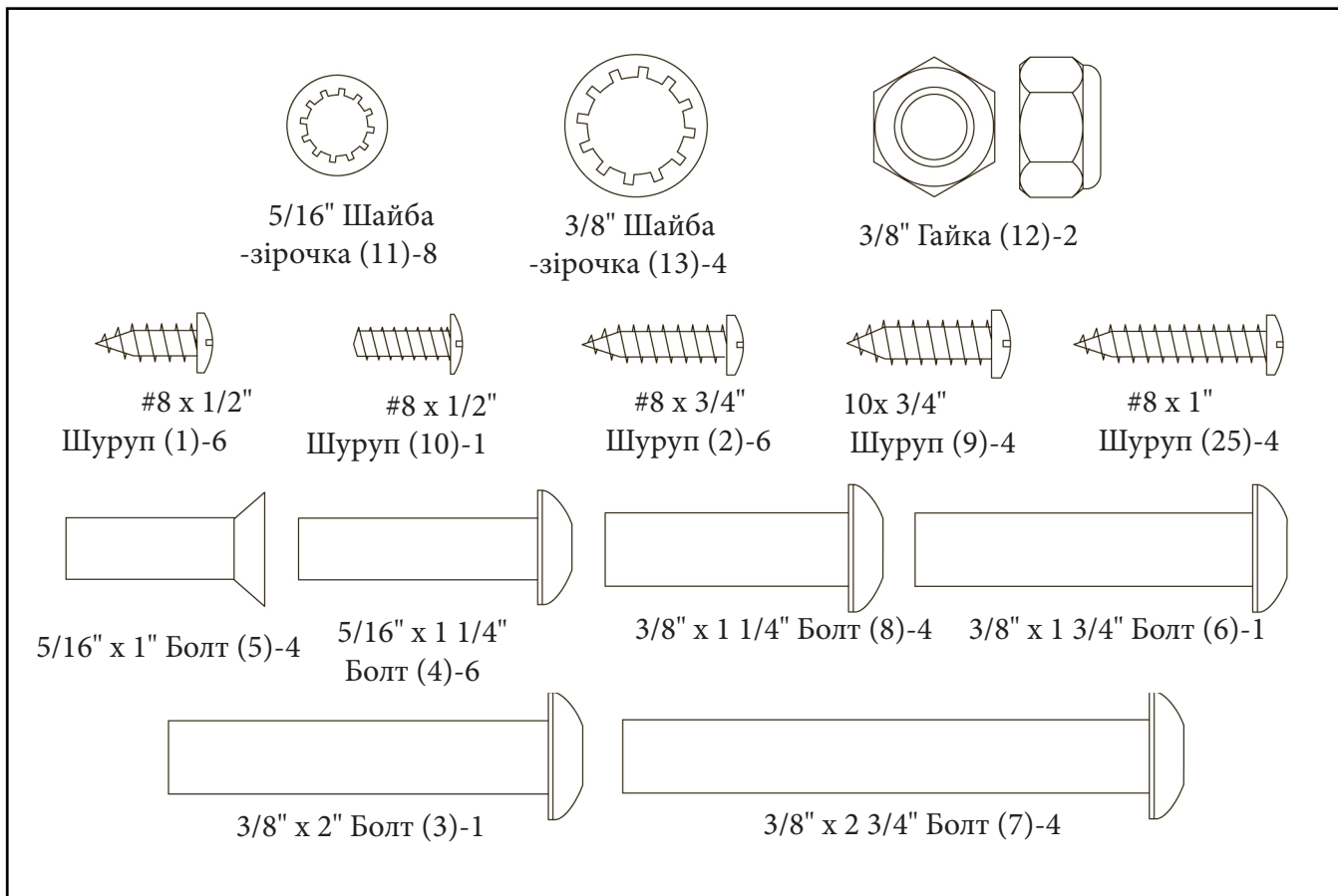


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити маленькі деталі, які потрібні для монтажу тренажера. Число у дужках нижче – основний номер деталі зі СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером- кількість, що потрібна для монтажу.

Примітка: якщо деталь відсутня у наборі частин, перевірте чи вона ще не приєднана. У комплекті може бути додаткове обладнання.



ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі бігової доріжки. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення збирання.
- Внутрішня сторона бігового полотна вкрита високоефективною змащувальною речовиною. Після транспортування незначна кількість цієї речовини може опинитися на зовнішній поверхні полотна або на картонній коробці, в якій воно постачається. Це нормально. Якщо змащувальна речовина потрапила на зовнішню поверхню бігового полотна, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного м'яючого засобу.

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

шестигранні ключі, які постачаються в комплекті



розвідний ключ



хрестова викрутка

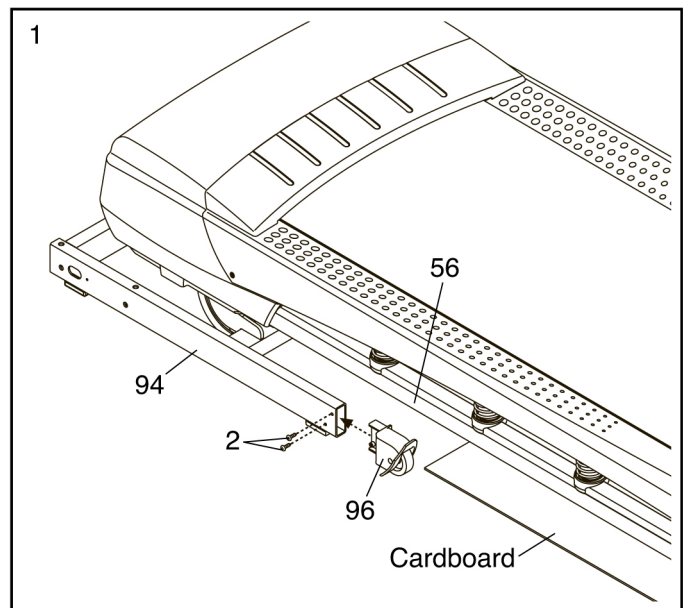


та ножиці

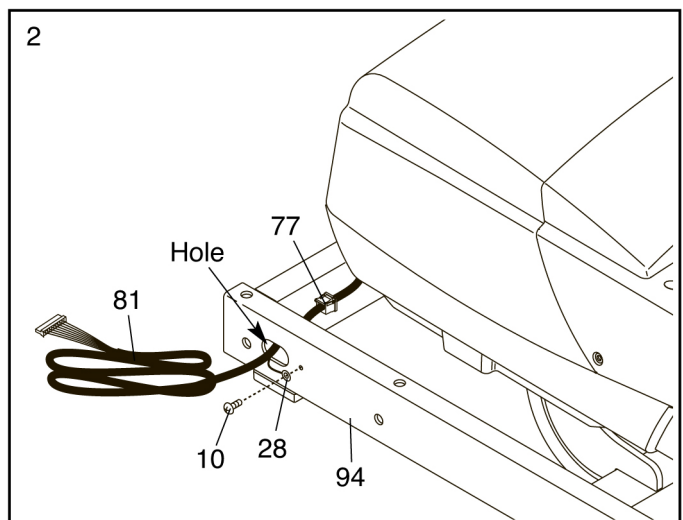


- Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

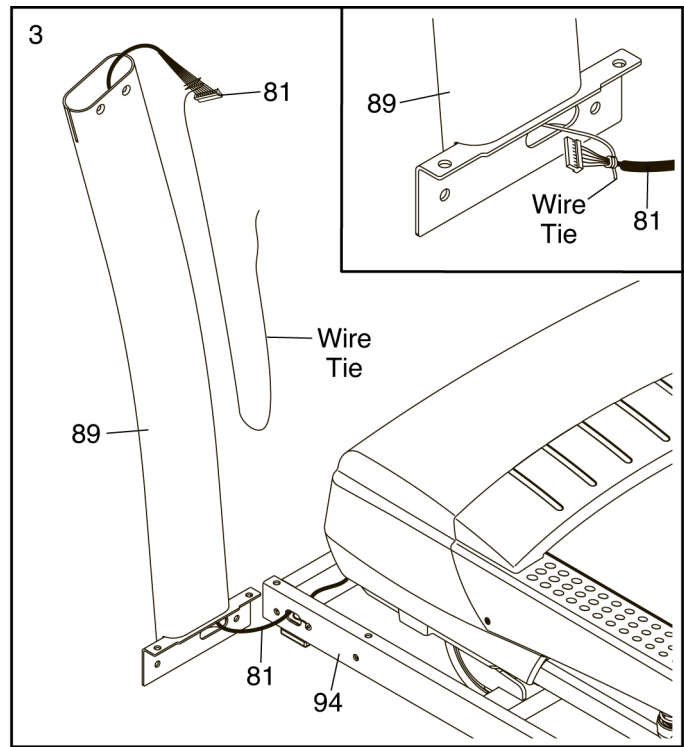
1. Переконайтесь, що дрід напруги від'єднаний. Помістіть шматок картону під задньою частиною Рами (56), щоб захистити підлогу чи килим. Прикріпіть Кришку Лівого Маховика (96) до Основи (94) за допомогою двох #8 x 3/4" Гвинтів (2). Прикріпіть Кришку Правого Маховика (не показано) до правої частини Основи (94) таким самим чином.



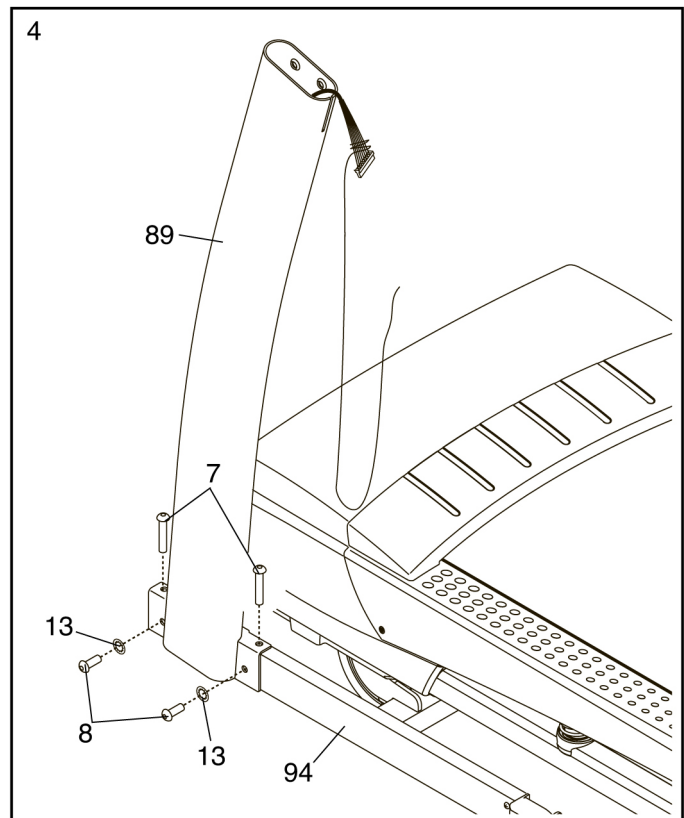
2. Просуньте Дрід Стовбура (81) і Дрід Заземлення Основи(28) у зазначене ний отвір у Основі (94). Прикріпіть Дрід Заземлення Основи (28) до Основи (94) за допомогою #8 x 1/2" Гвинта (10). Притисніть Кільце (77) до прямокутного отвору в Основі (94).



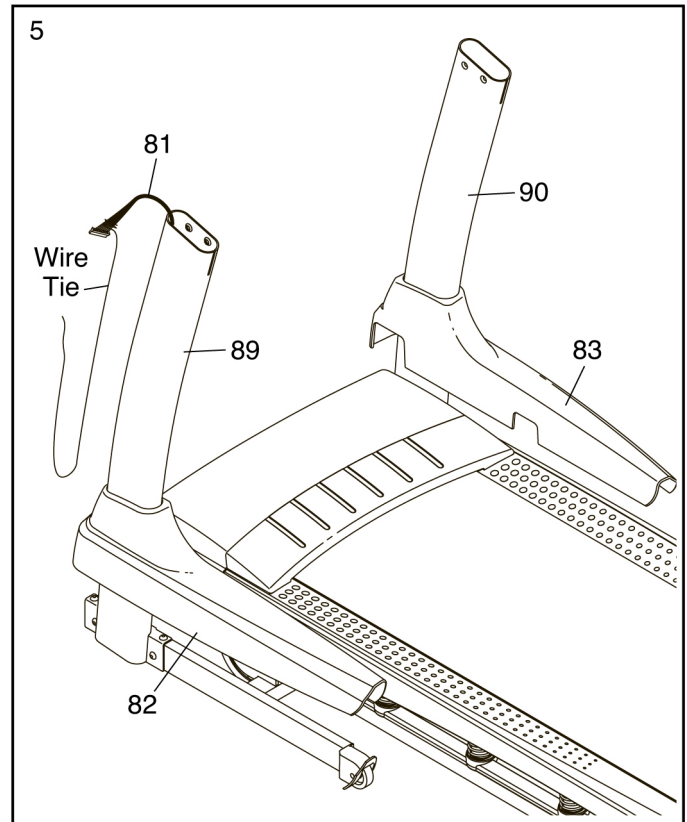
3. Ідентифікуйте Лівий Стовбур (89), який позначено "Left." Попросіть другу людину потримати Лівий Стовбур біля Основи (94). Дивіться малюнок. Зав'яжіть дріт на вузол в лівому Ствобурі (89) безпечно навколо Дроту Стовбура (81). Потім, протягуйте кінець вузла дроту до тих пір поки Дріт Стовбуру не буде протягнутий через Лівий Стовбур.



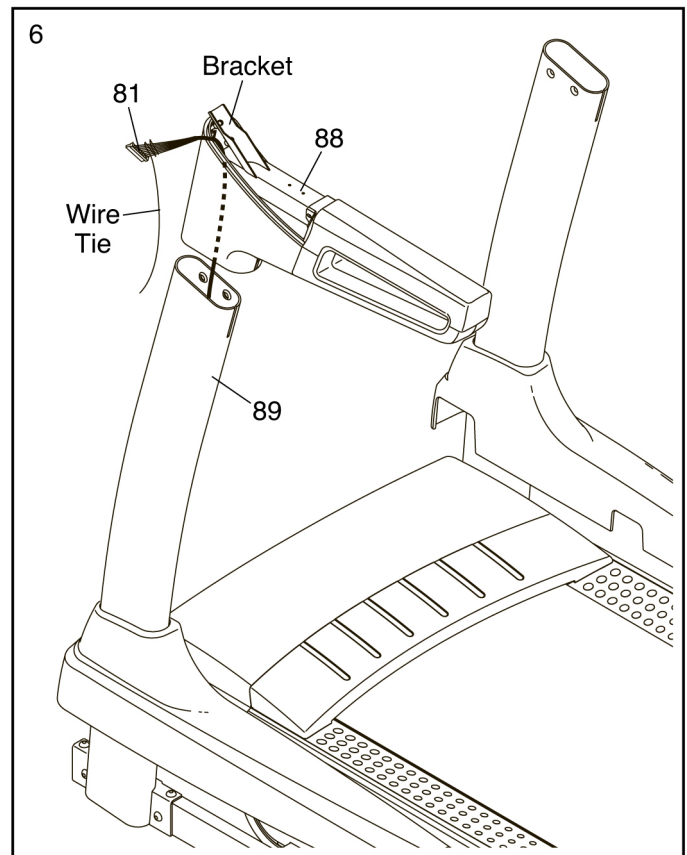
4. Тримайте Лівий Стовбур (89) напроти Основи (94). Будьте обережні, не пораньтесь дротами. Вставте два Гвинти $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) і два $3/8'' \times 1\ 1/4''$ Гвинти (8) за допомогою двох $3/8''$ Шайб-зірочок (13) в Лівий Стовб. Частково закрутіть $3/8'' \times 2\ 3/4''$ Гвинти (7) і $3/8'' \times 1\ 1/4''$ Гвинти (8) до тих пір, поки Гвинти не торкнуться Лівого Стовбура (89); поки що не затягуйте Гвинти повністю. Прикріпіть Правий Стовбур (не показано) так само. Примітка: З правої сторони немає дротів.



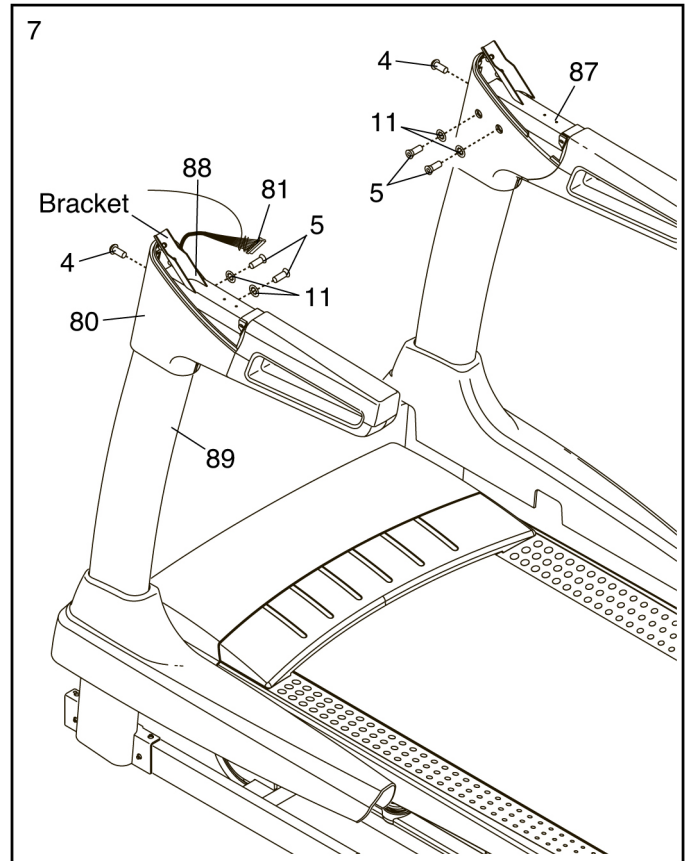
5. Ідентифікуйте Ліве та Праве Покриття Основи (82, 83). Просуньте Ліве Покриття Основи в Лівий Стовбур (89). Просуньте Праве Покриття Основи в Правий Стовбур (90). Не притискайте Покриття Основи поки що. Приберіть вузли дротів з Дроту Стовбура (81).



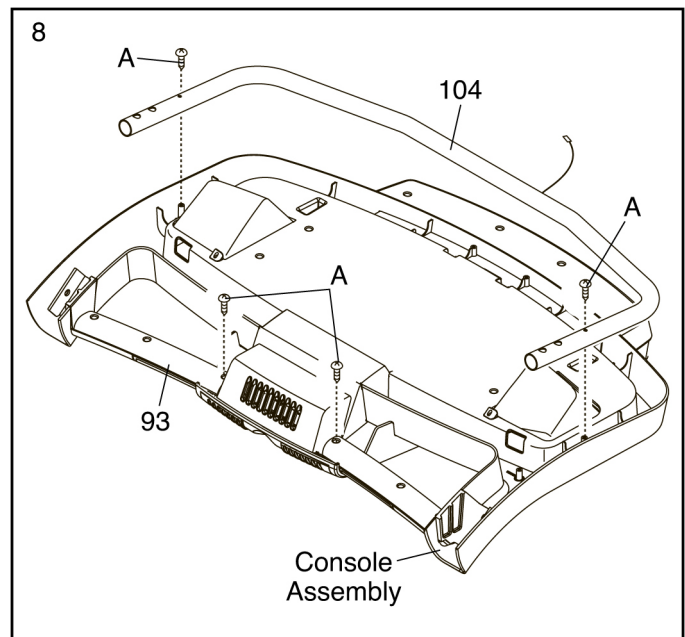
6. Ідентифікуйте лівий поручень (88) і тримайте його біля лівого стовбура (89). Зав'яжіть вузол дроту на лівому стовбурі (88) безпечно навколо кінця дроту стовбура (81). Потім, просувайте інший кінець вузла дроту до тих пір, доки дрот стовбуру не буде протягнутий через лівий стовбур. Переконайтесь, що дрот стовбуру зліва на позначеній скобі.



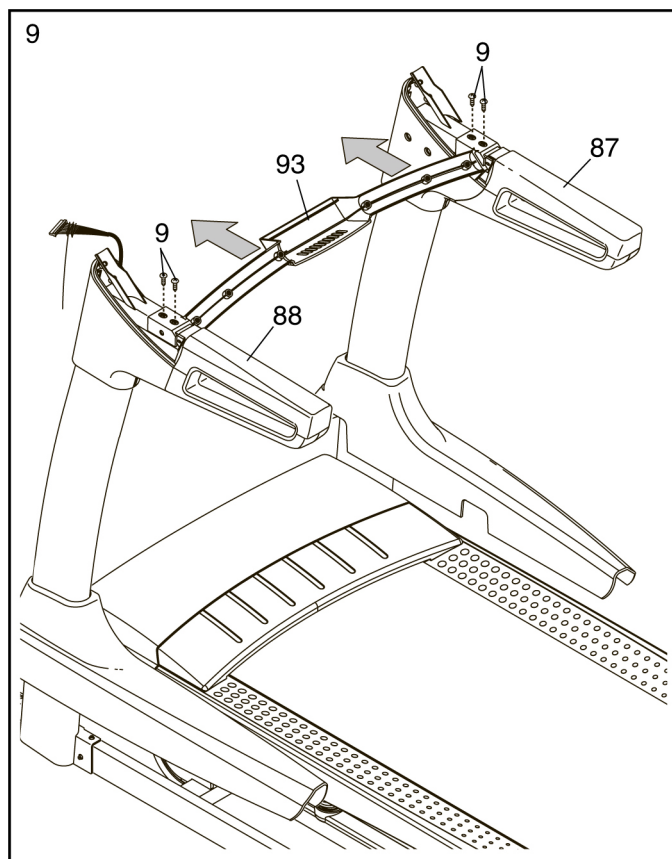
7. Прикріпіть Лівий Поручень (88) до Лівого Стовбура (89) двома 5/16" x 1" Гвинтами (5), двома 5/16" Гвинтами-зірочками (11) і 5/16" x 1 1/4" Болтом (4). Але ще не затягуйте до кінця Болти та Гвинти. Прикріпіть Правий Поручень (87) так само. Просуньте Дріт Стовбура (81) в праву частину позначених скоб. Будьте обережні – не уколеться об Вертикальний Дріт між Зовнішнім Покриттям Лівого Поручня (80) і скобою.



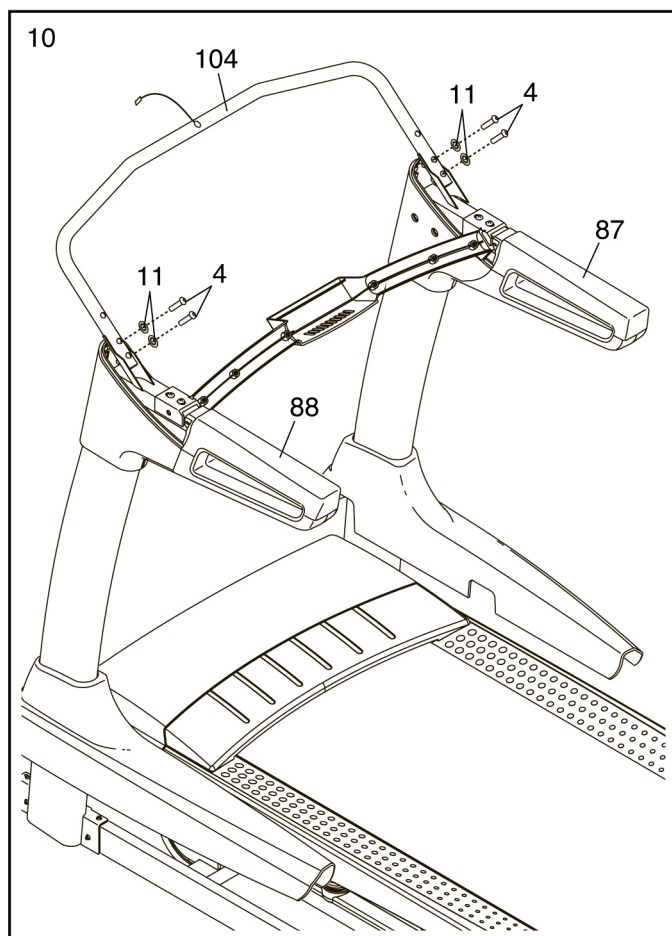
8. Встановіть конструкцію консолі лицевою частиною донизу на м'яку поверхню, щоб уникнути подряпин на конструкції консолі. Витягніть чотири Гвинти (A). Далі, підніміть Поперечну Планку (93) Раму Консолі (104). Відкладіть чотири Гвинти.



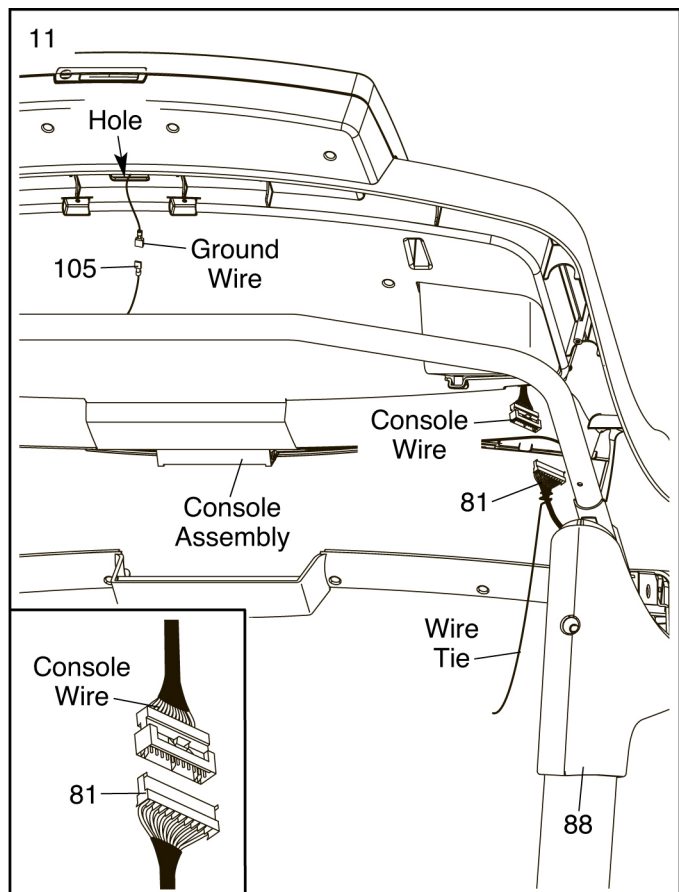
9. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження Поперечної Перекладини (93), не використовуйте великі інструменти і не надто затягуйте Гвинти #10 x 3/4" (9). Розмістіть Поперечну Перекладину (93) як показано. Закрутіть до кінця #10 x 3/4" Гвинти (9) десь до половини Поручнів (87, 88). Просуньте Поперечну Перекладину настільки далеко вперед, наскільки можливо і затягніть чотири Гвинти.



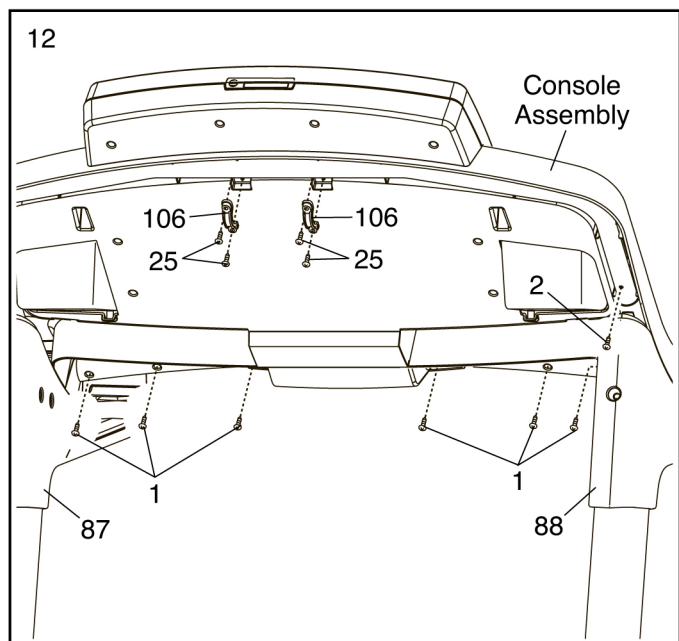
10. Приєднайте Раму Консолі (104) до Поручнів (87, 88) за допомогою чотирьох 5/16" x 1 1/4" Болтів (4) і чотирьох 5/16" Гвинтів-зірочок (11). Вкрутіть всі чотири Болти і потім затягніть їх.



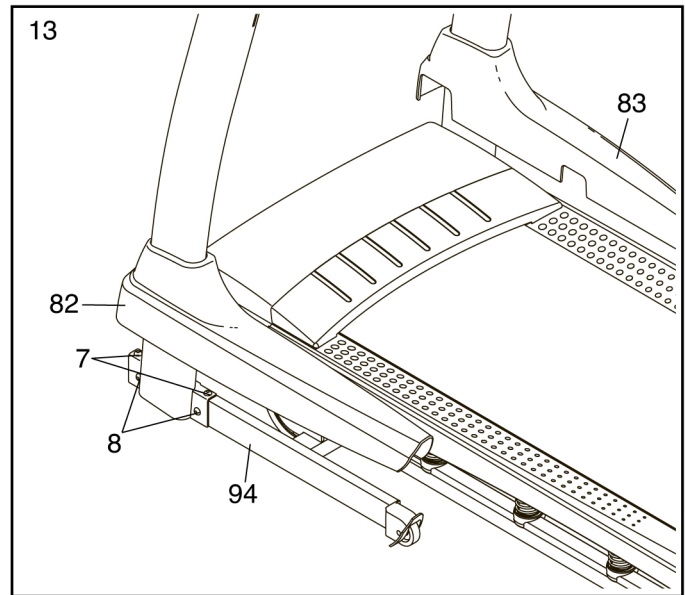
11. З допомогою другої людини, тримайте конструкцію консолі біля Лівого Поручня (88). Підключіть Вертикальний Дріт (81) до дроту консолі. Дивіться малюнок. Контакти повинні злегка торкатись один одного і розміщатись у відведеному відсіку. Якщо ні, поверніть один контакт і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ КОНТАКТИ ЯК СЛІД, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО, КОЛИ ВИ ВІДКЛЮЧИТЕ НАПРУГУ.** Потім, вийміть вузол дроту з Вертикальної Дроти. Підключіть дріт заземлення з конструкції консолі до Дрота Заземлення Консолі (105) і вставте дроти у отвір у конструкції консолі.



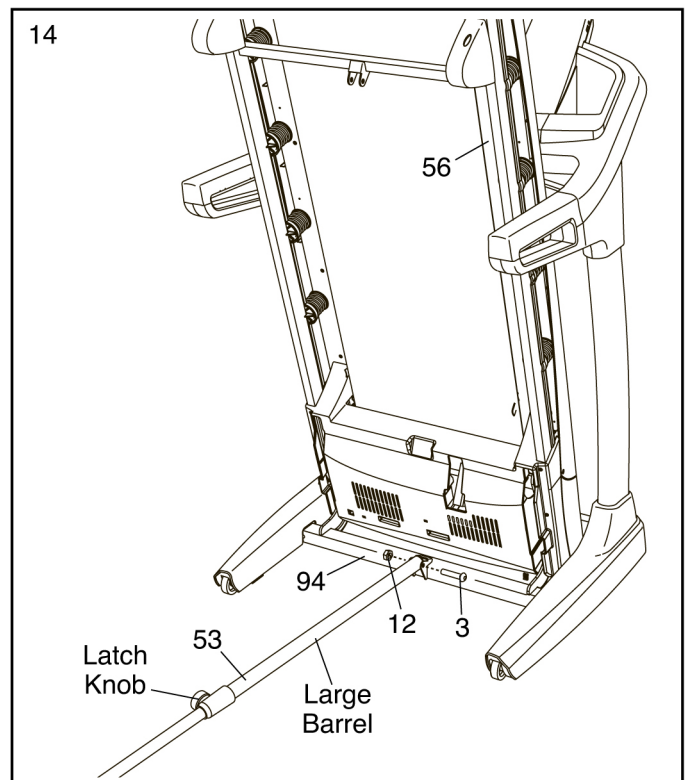
12. Встановіть конструкцію консолі на Лівий і Правий Поручні (88, 87). Будьте обережні і не уколіться об дроти. Вставте дроти, що залишились у Вертикальний Стовбур (не показано) в Лівому Поручні. Прикріпіть конструкцію консолі за допомогою шести #8 x 1/2" Гвинтів (1) і двох #8 x 3/4" гвинтів (2) (показана тільки одна сторона). Вкрутіть всі вісім Гвинтів, а потім затягніть кожен. Приєднайте два Фіксатори Консолі (106) до конструкції консолі за допомогою чотирьох #8x1" Гвинтів (25). **Дивіться крок 7.** Повністю закрутіть чотири Гвинти 5/16" x 1" (5) і два 5/16" x 1 1/4" Болти (4)



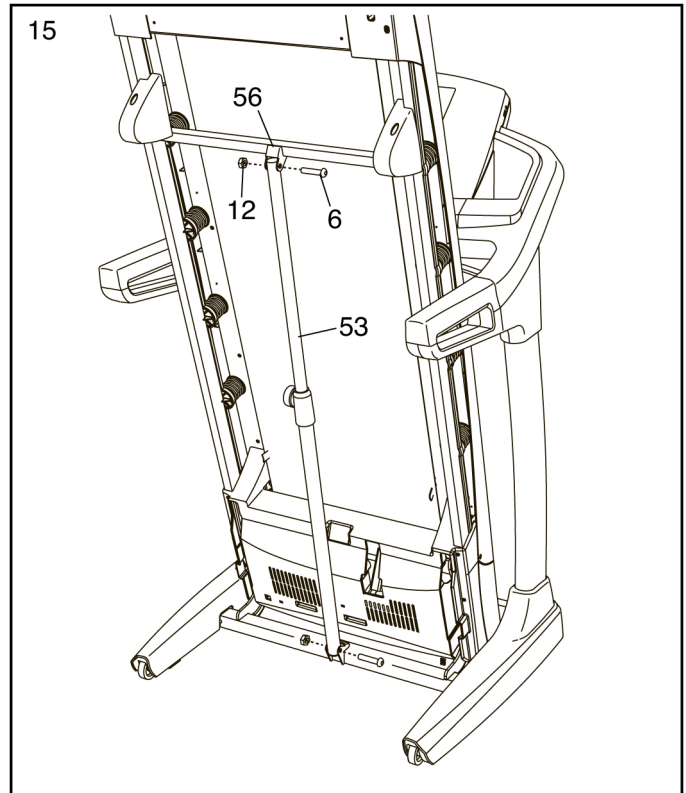
13. Надійно закрутіть чотири 3/8" x 2 3/4" Гвинти (7) і потім затягніть чотири 3/8" x 1 1/4" Гвинти (8) (тільки одна сторона показана). Притисніть Праве та Ліве покриття Основи (82, 83) до Основи (94) доти, доки вони не будуть на визначеному місці.



14. Підійміть Раму (56) до вказаного положення. Попросіть другу людину потримати Раму до тих пір, поки крок 15 не буде завершено. Спрямуйте Замок для Зберігання (53) так, щоб великий циліндр і ручка замка були у вказаному положенні. Прикріпіть нижній кінець Замка для Зберігання (53) до Основи (94) за допомогою двох 3/8" x 2" Болтів (3) і 3/8" Гайки (12).



15. Прикріпіть верхній кінець Замка для Зберігання (53) до Рами (56) за допомогою Болта $3/8'' \times 1 3/4''$ (6) і $3/8''$ Гайки (12). Примітка: Може бути необхідно посунути Раму (56) вперед і назад, щоб зрівняти Замок з Рамою. Опустіть Раму (56) (Дивіться ЯК ОПУСТИТИ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на сторінці 25).



14. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати тренажер. Якщо на наклейках на тренажері є пластикова плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер. Примітка: Можуть знадобитись додаткові інструменти. Тримайте шестигранні ключі у безпечному місці; один із ключів має регулювати бігове полотно (дивіться сторінки 27 та 28).

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ременя та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ременя в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ременя. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.

Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей

і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ременя до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ременя.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів солоною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.
- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте

його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).

- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкції ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відобразитися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.



ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

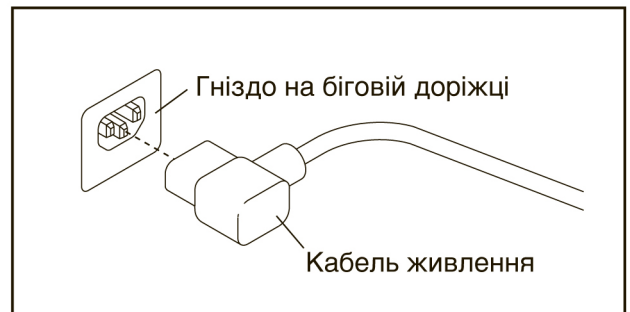
ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

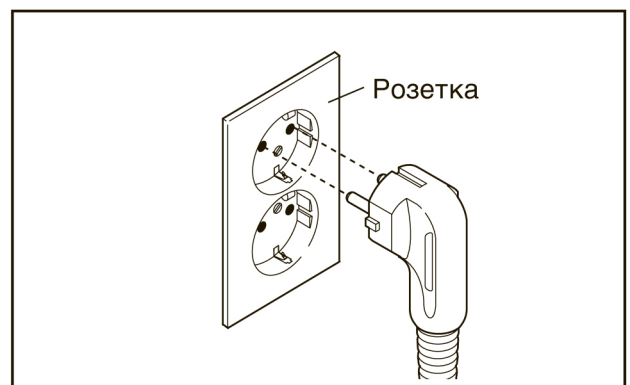
⚠ НЕБЕЗПЕКА! Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається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

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

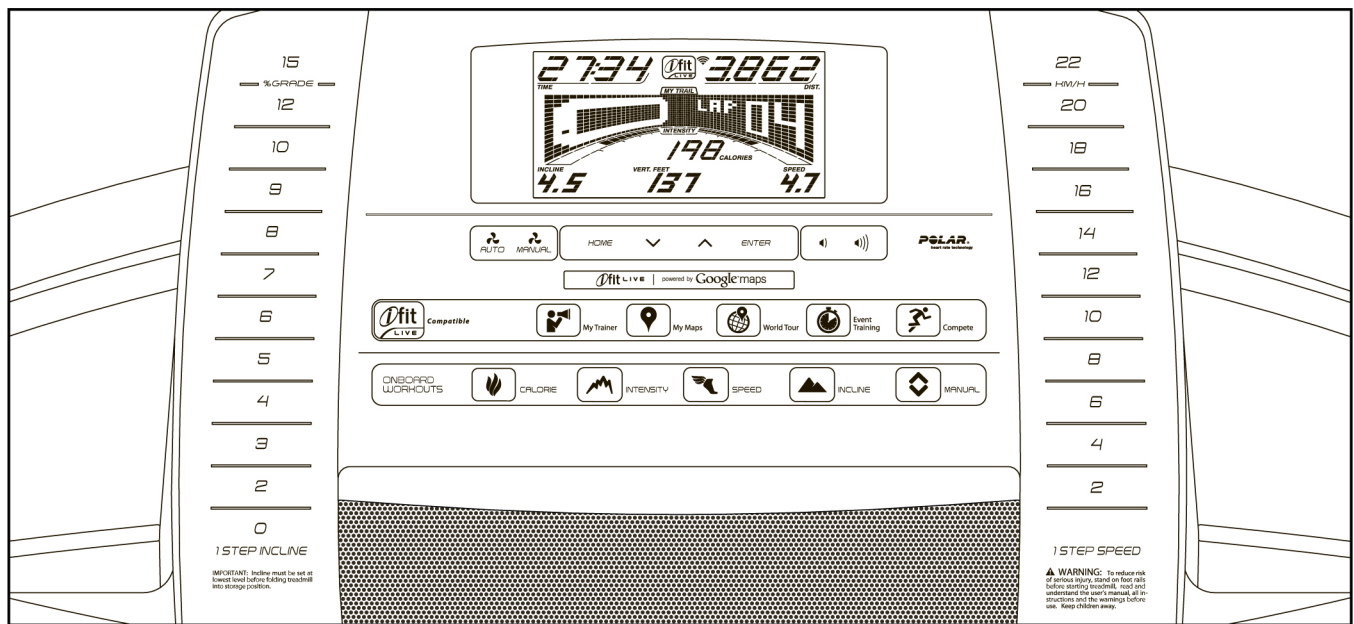
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



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



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття, що розроблене, щоб зробити ваші вправи більш ефективними та приємними. Коли ви використовуєте інформаційний режим, ви можете змінювати швидкість і уклін тренажера за допомогою однієї клавіші. Під час занять, консоль відобразить постійний зворотній зв'язок вправ. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття і нагрудний датчик.

Також, консоль характеризується двадцятьма влаштованими вправами—п'ять для спалювання калорій, п'ять вправ на інтенсивність, п'ять на швидкість і п'ять на уклін. Кожна вправа контролює уклін та швидкість тренажера і веде вас до ефективних занять.

Консоль також характеризується режимом iFit Live, що дає можливість взаємодіяти через модуль налаштувань iFit Live. З режимом iFit Live, ви можете завантажити персоналізовані вправи, створити свої власні вправи, записати результати тренувань, змагатись проти інших користувачів і мати доступ до інших характеристик. Щоб придбати модуль iFit Live у будь-який час, перейдіть на www.iFit.com чи зателефонуйте за номером на передній обкладинці цієї інструкції. Ви навіть можете слухати вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою звукової стерео системи під час вправ.

Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 18. Як використовувати інформаційний режим, дивіться на стор. 18. Як використовувати влаштовані вправи, дивіться на стор. 21. Щоб використовувати вправи iFit Live, дивіться сторінку 22. Як використовувати звукову стерео систему, дивіться сторінку 23. Як використовувати інформаційний режим, дивіться сторінку 24.

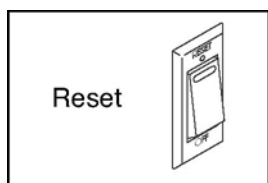
Примітка: Консоль відображає швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатись в яких одиницях іде вимір, дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 24. Для простоти, всі інструкції у цьому мануалі написані в кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є пластикова плівка, зніміть її. Щоб уникнути пошкодження бігової платформи, носіть чисте атлетичне взуття під час використання тренажера. Під час першого використання тренажера, виконайте зрівняння бігового полотна і відцентруйте його, якщо необхідно (дивіться сторінку 28).

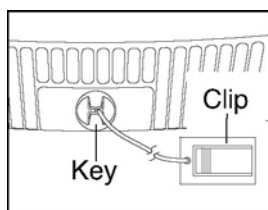
ЯК ВКЛЮЧИТИ НАПРУГУ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дозвольте йому нагрітись до кімнатної температури до того як увімкнете напругу. Якщо ви цього не зробите, можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть дріт напруги (дивіться сторінку 16). Далі, розмістіть дріт напруги на рамі тренажера біля розетки. Поставте вимикач у позицію «включено».



ВАЖЛИВО: консоль характеризується демо режимом екрану, що розроблений для відображення даних тренажеру у магазині. Вогник засвітиться як тільки ви увімкнете дріт напруги на натиснете вимикач у положення «увімкнено», демо режим увімкнений. Щоб вимкнути режим демо, утримуйте кнопку Stop декілька секунд. Якщо екрани досі горять, дивіться **ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ** на сторінці 24, щоб вимкнути демо режим. Далі, станьте на рейки тренажера. Знайдіть зажим ключа і посуньте його на одяг. Далі, вставте ключ в консоль. Після моменту, коли консоль засвітиться.



ВАЖЛИВО: У екстреному випадку, ключ може бути витягнутий з консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте зажим, обережно відійшовши декілька кроків назад; якщо ключ не вийнятий з консолі, відрегулюйте положення зажиму.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РЕЖИМ ІНСТРУКЦІЇ

1. Вставте ключ в консоль. **ДИВІТЬСЯ ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР** вище.
2. Виберіть режим інструкцій. Нажміть кнопку Manual на консолі. Якщо ви ще не підєднались до режиму iFit Live, режим інструкції буде обрано автоматично.
3. Запустіть бігове полотно. Щоб запустити бігове полотно, нажміть клавішу Start, кнопку Speed increase чи одну з 1 Step Speed кнопок, що позначені від 2 до 22.

Якщо ви натиснете кнопку Start чи Speed increase, бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/г. під час вправ, змініть швидкість бігового полотна, якщо необхідно, натискаючи кнопки Speed increase чи decrease. Кожного разу, коли ви натискаєте одну з кнопок, налаштування швидкості будуть мінятись на 0.1 км/г, якщо будете утримувати клавішу, діапазон змін швидкості буде 0.5 Km/H.

Примітка: після того, як ви натиснете кнопку, тренажеру може знадобитись деякий час, щоб досягти певної швидкості. Якщо ви натиснете одну з пронумерованих клавіш 1 Step Speed, бігове полотно поступово змінить швидкість до тих пір, поки не досягне налаштованого рівня. Щоб обрати налаштування швидкості, що включають десяткові дробі, такі як 4.8 км/г—нажміть дві пронумеровані кнопки для послідовності. Наприклад, щоб вибрати швидкість у 4.8 км/г, натисніть кнопку 4, а потім відразу ж клавішу 8. Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop. Час почне моргати на екрані. Щоб перезапустити бігову доріжку, натисніть кнопку Start чи Speed increase.

4. Змінійте нахил тренажера так, як бажаєте. Щоб змінити нахил тренажера, натисніть на кнопку Incline increase чи decrease іч одну з пронумерованих 1 Step Incline кнопок. Кожного разу, коли ви натискаєте одну з кнопок, тренажер поступово відрегулює налаштований нахил.

5. Слідкуйте за своїм прогресом на екрані. Під час того, як ви йдете чи біжите на тренажері, дисплей покаже усю інформацію по вправам:

- Пройдений час
- Відстань, яку ви пройшли чи пробігли

My Trail покаже доріжку у 400 м (1/4 милі). Під час занять білий прямокутник покаже ваші результати. My Trail відобразить кількість кругів, які ви пробігли. Опція Calorie покаже приблизну кількість, які ви спалили. Висота кожного сегменту відображає кількість калорій, що буде спалена під час цього сегменту. Коли обрано опцію Calorie, дисплей відобразить кількість калорій, що спалені за годину.

Під час занять, індикатор інтенсивності покаже приблизний рівень інтенсивності ваших вправ.

- Шкала інтенсивності вправ
- Приблизна кількість калорій, які ви спалюєте
- Рівень нахилу тренажера
- Кількість вертикальних кроків, які ви зробили нагору.
- Швидкість бігового полотна
- Ваш рівень серцебиття (дивіться крок 6 на сторінці 20)
- Матриця

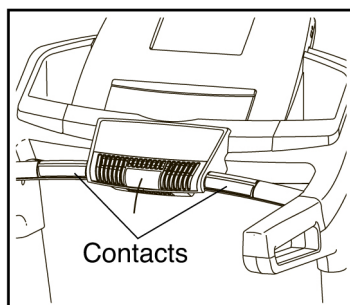
Матриця пропонує декілька опцій дисплею. Натискайте клавіші вище чи нижче поряд з кнопкою Enter, доки не буде показана потрібна опція. Опція нахилу покаже налаштування нахилу під час тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Опція Speed покаже профіль налаштувань швидкості вправ. Натисніть кнопку Home, щоб повернутись до головного меню (дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 24, щоб відобразити поточне меню). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home знову. Коли включений режим iFit Live, значок безпроводної мережі з'явиться і відобразить інтенсивність сигналу вашої мережі. Чотири дуги символізуватимуть повний сигнал мережі.

Щоб повернути у початкове положення дисплей, натисніть кнопку Stop, вийміть ключ, а потім знову вставте його.

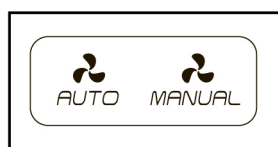


6. Виміряйте рівень частоти серцебиття, якщо потрібно. Примітка: якщо використовуєте датчики для вимірювання пульсу і нагрудні датчики одночасно, консоль не зможе відобразити ваше серцебиття точно. Для інформації про датчики серцебиття, дивіться сторінку 15. Натисніть Manual fan клавішу, щоб обрати швидкість вентиляції чи вимкнути її. Натисніть клавішу Auto fan, щоб обрати автоматичний режим чи вимкнути вентиляцію.

До того як використовувати датчики для вимірювання пульсу, зніміть пластикову плівку з металевих контактів на поручнях. Додатково, переконайтесь, що руки чисті.



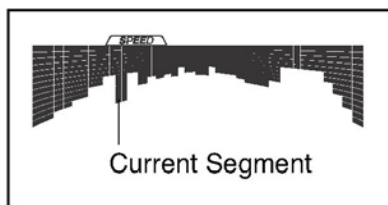
7. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно. Вентиляція характеризується великою кількістю швидкостей і авто режимом. Коли обраний авто режим, швидкість вентиляції автоматично збільшиться і зменшиться, коли швидкість бігового полотна збільшуватиметься чи зменшуватиметься. Коли вентиляція включена у той час як бігове полотно увімкнене, вентиляція вимкнеться автоматично через декілька хвилин.



8. Коли ви закінчили вправи, вийміть ключ з консолі. Станьте на рейки для ніг, натисніть клавішу Stop і відрегулюйте тренажер до найменших налаштувань. Рівень нахилу має бути у найнижчій позиції чи, у іншому випадку, тренажер може бути пошкоджений під час того, як ви будете складати його для зберігання. Далі, вийміть ключ з консолі і поставте у безпечне місце. Коли закінчите використовувати тренажер, натисніть на вимикач у положення «вимкнено» чи вийміть дріт напруги. **ВАЖЛИВО:** якщо ви цього не зробите, електричні компоненти тренажера можуть завчасно зноситись.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВПРАВИ ТРЕНАЖЕРА

1. Вставте ключ в консоль. Дивіться ЯК УВІМКНУТИ НАПРУГУ на сторінці 18.
2. Оберіть вправи тренажера. Щоб обрати вправи тренажера, натисніть кнопку Calorie, клавішу Intensity, кнопку Speed чи Incline повторно, доки бажана вправа не з'явиться на екрані.
Коли оберете вправи тренажера, дисплей відобразить тривалість та назву вправи. Додатково, профіль налаштувань швидкості з'явиться на матриці. Якщо оберете вправи на спалювання калорій, приблизна кількість калорій, які ви спалите з'явиться у назві вправи.
3. Почніть тренування. Натисніть клавішу Start чи Speed increase, щоб почати вправу. Після того, як ви натиснете кнопку, тренажер автоматично відрегулює перші налаштування швидкості та рівня нахилу вправи. Тримайтесь за поручні та почніть бігти. Кожна вправа поділена на сегменти. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована для наступних сегментів. Під час вправ профілі швидкості та нахилу покажуть ваш прогрес. Блимаючий сегмент профілю відобразить поточний сегмент вправи. Висота блимаючого сегменту вкаже на опцію швидкості чи нахилу для поточного сегменту. У кінці кожного сегменту череда сигналів повідомить про його закінчення і почне блимати наступний сегмент. Якщо відмінні налаштування швидкості і/або нахилу запрограмовані для наступного сегменту, налаштування швидкості і/або нахилу будуть блимати на дисплеї, щоб повідомити вас та тренажер автоматично буде відрегулювало для нових налаштувань швидкості і/або нахилу.



Вправи продовжаться у такому ж дусі до того, як останній сегмент з'явиться на екрані і до того як останній сегмент завершиться. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки.

Примітка: Кількість калорій – приблизне число, яке ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від вашої ваги.

Додатково, якщо ви вручну зміните швидкість чи нахил тренажера під час тренування, це вплине на кількість калорій.

Якщо налаштування швидкості чи нахилу надто низькі у будь-який час впродовж тренування, ви можете вручну відрегулювати швидкість, натискаючи клавіші Speed чи Incline; тим не менш, коли наступний сегмент вправ починається, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для наступного сегменту.

Щоб зупинити вправу у будь-який час, натисніть клавішу Stop. Час почне блимати на екрані. Щоб почати тренування, натисніть кнопку Start чи Speed increase. Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/г. Коли почнеться наступний сегмент тренувань, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для наступного сегменту.

4. Слідкуйте за своїм прогресом на екрані. Дивіться крок 5 на сторінці 19. Якщо ви оберете вправи тренажера, дисплей покаже залишок часу замість пройденого часу.
5. Виміряйте частоту серцебиття. Дивіться крок 6 на сторінці 20.
6. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно. Дивіться крок 7 на сторінці 20.
7. коли завершите тренування, вийміть ключ з консолі. Дивіться крок 8 on page 20.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РЕЖИМ ВПРАВ iFIT LIVE

Примітка: Щоб використовувати режим iFit Live, у вас має бути опційний модуль iFit Live. Щоб купити iFit Live модуль у будь-який час, відвідайте www.iFit.com чи телефонуйте за номером телефону на передньому оброті інструкції. У вас також має бути доступ до комп'ютера з USB портом і підключенням до Інтернету. Додатково, у вас має бути доступ до безпроводної мережі, включаючи 802.11 b роутер з широким покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються). Реєстрація у iFit.com також необхідна.

1. Вставте ключ у консоль. Дивіться ЯК УВІМКНУТИ НАПРУГУ на стрінці 18.
2. Введіть модуль iFit Live у консолі. Щоб ввести модуль iFit Live, дивіться інструкції про модуль iFit Live.
ВАЖЛИВО: щоб задовольнити вимоги до відповідності навколишньому середовищу, антена та передавач у модулі iFit Live має бути у радіусі принаймні 8 дюймів (20 см) від усіх людей і не має бути поряд чи підключений до іншої антени чи передавача.
3. Оберіть користувача. Якщо зареєстровано більше ніж одного користувача, ви можете змінити користувачів на головному екрані iFit Live. Натискайте кнопки вище чи нижче поряд з кнопкою Enter, щоб обрати користувача.
4. Оберіть вправи з iFit Live. Щоб обрати вправи з iFit Live, виберіть одну з кнопок iFit Live. До 4того як почати будь-які вправи, ви маєте додати їх до графіка on www.iFit.com. Натисніть кнопку iFit Live, щоб завантажити наступні вправи у ваш графік. Натисніть кнопку My Trainer, My Maps, World Tour чи Event Training, щоб завантажити наступну вправу такого типу у ваш графік. Натисніть кнопку Compete, щоб завершити змагання, яке ви попередньо внесли у графік. Для того, щоб отримати більше інформації про вправи з iFit Live, будь-ласка, відвідайте www.iFit.com. **Примітка:** якщо немає вправ обраного типу у вашому графіку, наступна вправа буде завантажена у ваш графік.

Якщо ви оберете вправи з iFit Live, дисплей відобразить тривалість, дистанцію, яку ви пройдете чи пробіжите і приблизну кількість калорій, яку ви спалите. Дисплей також може відобразити назву вправи. Вправи зі змаганнями дисплей буде вести відлік з самого початку.

Примітка: Кожна iFit Live також може запустити два демо тренування. Щоб використовувати демо режим, видаліть модуль iFit Live з консолі і натисніть одну з кнопок iFit Live.

5. Почніть тренування. Дивіться крок 3 на сторінці 21. На протязі всіх тренувань, голос персонального тренера направлятиме вас у вправах. Ви можете обрати аудіо налаштування для вашого особистого тренера (дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 24). Щоб зупинити тренування у будь-який час, натисніть клавішу Stop. Час почне блимати на екрані. Щоб перезапустити тренування, натисніть кнопку Start чи Speed increase. Бігове полотно почне рухатись на першій швидкості для першого сегменту. Коли перший сегмент тренування почнеться, тренажер автоматично налаштується на швидкість та нахил для наступного сегменту.

6. Спостерігайте за вашим прогресом на екрані. Дивіться крок 5 на сторінці 19. Опція My Trail покаже карту для маршруту, по якому ви йдете чи біжите чи відобразить доріжку і кількість кругів, які ви завершили.

Під час вправ на змагання, опція Competition покаже ваш прогрес у змаганні. Під час змагань, верхня лінія у матриці покаже, яку частину ви уже завершили. Інша лінія покаже перших чотири ваших конкурента. Кінець матриці представляє кінець змагання.

7. Виміряйте рівень вашого серцебиття, якщо бажаєте. Дивіться крок 6 на сторінці 20.

8. Увімкніть вентиляцію, якщо бажаєте. Дивіться крок 7 на сторінці 20.

9. Коли завершите вправи, вийміть ключ зі консолі. Дивіться крок 8 на сторінці 20.

Для того, щоб отримати більше інформації про режим iFit Live, завітайте на www.iFit.com.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВУКОВУ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, вам потрібно підключити ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі через аудіо вихід під колонкам. Щоб використати аудіо вихід, розмістіть позначений аудіо дріт і увімкніть його у аудіо вихід. Потім, увімкніть аудіо дріт у вихід вашого MP3, CD плеєра чи іншого особистого аудіо плеєра. Переконайтесь, що аудіо дріт повністю вставлений.

Далі, натисніть кнопку Play на вашому MP3 чи CD плеєрі чи іншому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки більше чи менше на консолі. Якщо ви використовуєте CD плеєр і CD перемотку, встановіть плеєр на підлозі чи іншій плоскій поверхні замість того, щоб встановити його на консолі.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль характеризується інформаційним режимом, що записує інформацію тренажера і дозволяє зробити налаштування тренажера персональними. Щоб обрати інформаційний режим, тримайте кнопку Stop доки вставляєте ключ у консоль, а потім відпустіть кнопку Stop. Коли обраний інформаційний режим, буде показана наступна інформація:

Дисплей часу покаже загальну кількість годин, у які використовувався тренажер. Дисплей дистанції покаже загальну кількість кілометрів (чи миль), коли бігове полотно було у русі.

Нижній дисплей покаже статус модуля iFit Live. Якщо модуль iFit Live підключений, дисплей покаже слова WIFI MODULE. Якщо модуль USB підключений, дисплей відобразить слова USB/SD MODULE. Якщо жоден з модулів не підключений, дисплей покаже слова NO IFIT MODULE.

Доки обрано інформаційний режим, матриця відобразить декілька екранів з налаштуваннями. Натисніть кнопку менше поряд з кнопкою Enter, щоб обрати один з наступних екранів:

1. UNITS: Щоб обрати одиницю виміру, натисніть кнопку Enter. Щоб подивитись відстань у милях, оберіть ENGLISH. Щоб подивитись відстань у кілометрах, оберіть METRIC.

2. DEMO: Консоль характеризується демо режимом, що розроблений для того, щоб дисплей демонструвався у магазині. Доки вимкнено демо режим, щоб консоль функціонувала нормально, увімкніть дріт напруги, увімкніть вимикач і вставте ключ у консоль. Тим не менше, коли ви виймете ключ, дисплей продовжуватиме горіти, хоча клавіші не працюватимуть. Якщо увімкнений демо режим, слово ON з'явиться на екрані. Щоб увімкнути чи вимкнути демо режим, натисніть кнопку Enter.

3. CONTRAST LVL: Натискайте кнопки збільшення чи зменшення нахилу, щоб відрегулювати рівень контрасту екрану.

Якщо модуль підключено, ви також можете обрати наступний екран:

4. TRAINER VOICE: Щоб включити чи вимкнути голос персонального тренера, натисніть кнопку Enter.

Якщо підключено модуль iFit Live, ви також можете обрати наступні екрани:

5. DEFAULT MENU: default menu з'явиться на екрані, коли ви вставите ключ у консоль чи коли натиснете кнопку Home. Натисніть Enter повторно, щоб обрати головне меню екрана чи екран iFit Live як default menu.

6. CHECK WIFI STATUS: Натисніть Enter, щоб перевірити статус вашого модуля iFit Live. Нижній дисплей відобразить номер версії програмного забезпечення, SSID мережі, тип засекреченості мережі, статус підключення, силу сигналу мережі, IP адреса модуля, кількість зареєстрованих учасників та їхні імена, результати наведення довідок DNS і статус сервера iFit Live.

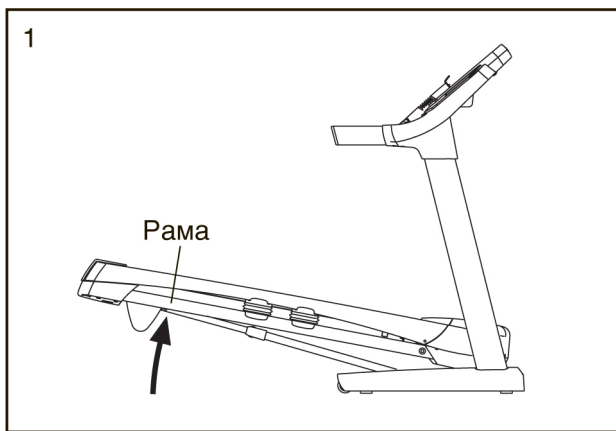
7. SEND/RECEIVE DATA: щоб відправляти і отримувати вправи, логіни і оновлення, натисніть Enter. Коли процес завершено, слова TRANSFERS DONE з'являться на екрані.

Щоб вийти з інформаційного режиму, вийміть ключ з консолі.

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР

Щоб уникнути пошкодження тренажера, поставте рівень нахилу у найнижчу позицію перед тим, як складете тренажер. Потім, вийміть ключ з консолі та вимкніть напругу. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** ви маєте бути взмозі пересувати 45 lbs. (20 кг) підіймати, опускати тренажер.

1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою нижче. Попередження: Не тримайте раму за пластикові рейки. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



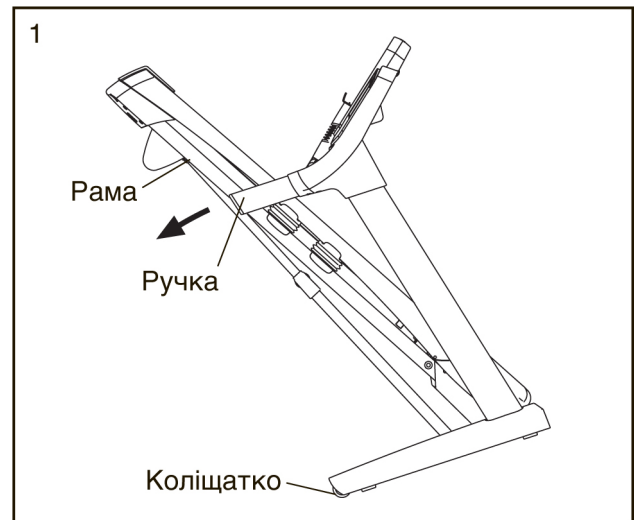
2. Підіймайте раму доки вона не зайде у замок у положенні для зберігання. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Переконайтесь, що замок закритий.



Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть матрац під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85° F (30° C).

До того як пересувати тренажер, складіть його як описано вище. Попередження: Переконайтесь, що замок закритий для зберігання. Пересування тренажера може потребувати участі двох людей.

1. Тримайте раму і один з поручнів і помістіть ноги напроти колеса.



Тримайтесь за поручні та відходьте до тих пір, поки тренажер не почне котитись на колесах і обережно перемістіть його у бажане місце. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Не пересувайте тренажер не відкинувши його назад, не смикайте раму і не пересувайте тренажер по нерівній поверхні. Розмістіть одну ногу напроти колеса і обережно опустіть тренажер.

ЯК ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ РОБОТИ

1. Дивіться малюнок 2. Тримайте верхній кінець рами тренажера правою рукою. Потім, пересуньте ручку замка в ліво. **ВАЖЛИВО:** Не повертайте ручку замка. Якщо необхідно, просуньте раму вперед обережно. Поверніть раму на декілька дюймів, опустіть раму на декілька дюймів і звільніть замок.

2. Дивіться малюнок 1. Тримайте металеву раму обережно обома руками і опустіть її до підлоги. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Не тримайте раму за пластикові рейки під ноги і не впусіть її. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем з тренажером може бути вирішено за допомогою простих кроків нижче. Знайдіть симптом, які з'являються і слідуйте перерахованим крокам. Якщо потрібна подальша допомога, дивіться передню обкладинку цієї інструкції.

СИМПТОМ: Не вмикається напруга

- а. Переконайтесь, що дріт напруги підключений у потрібну розетку (дивіться сторінку 16). Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки кондуктор на 3 розетки, з шириною шнура 14 (1 мм²), що не довший за 5 ft. (1.5 м).
- б. Як тільки дріт напруги буде підключено, переконайтесь, що ключ вставлений у консоль.
- с. Переконайтесь, що дріт напруги розміщений на рамі біля дрота напруги тренажера. Якщо вимикач стирчить як показано, вимикач у позиції «вимкнено». Щоб перезапустити тренажер, почекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть вимикач.



СИМПТОМ: Вимикається напруга під час користування.

- а. Перевірте вимикач (дивіться малюнок нижче). Якщо вимикач стирчить, зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення.
- б. Переконайтесь, що дріт напруги увімкнений. Якщо дріт напруги увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.

с. Вийміть ключ з консолі, а потім вставте його заново.

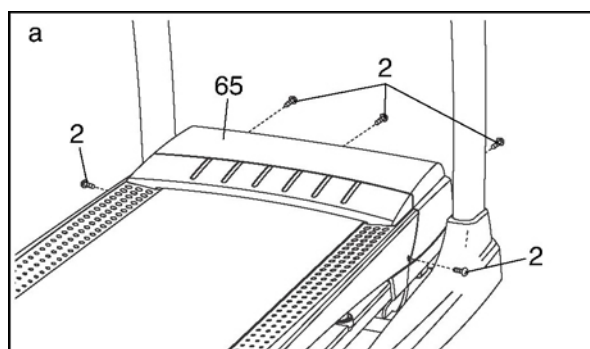
д. Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться передній оборот обкладинки.

СИМПТОМ: Дисплеї консолі залишаються увімкненими, коли ви виймаєте ключ з консолі.

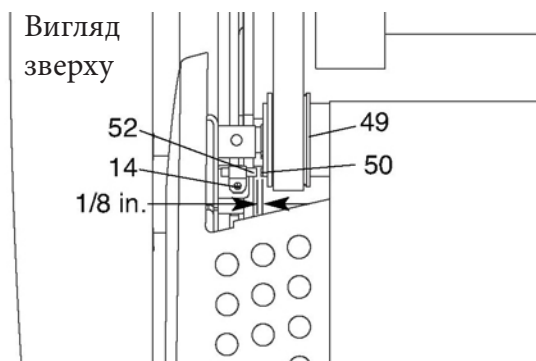
а. Консоль характеризується демо режимом консолі, що розроблений для використання, коли тренажер демонструється у магазині. Коли дисплей горить при витягнутому ключі, увімкнений демо режим. Щоб вимкнути демо режим, утримуйте кнопку Stop декілька секунд. Якщо дисплей досі горить, дивіться ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 24, щоб вимкнути демо режим.

СИМПТОМ: Дисплей консолі не правильно функціонує

а. Вийміть ключ з консолі **ВИЙМІТЬ ДРІТ НАПРУГИ**. Вийміть п'ять шурупів #8 x 3/4" (2) і обережно розверніть Ковпачок Мотора (65).



Розмістіть Язичок Вимикача (52) і Магніт (50) на лівій стороні Шківа (49). Повертайте Шків доти, доки Магніт не зрівняється з Язичком Вимикача. Переконайтесь, що вікно між Магнітом та Язичком Вимикача близько 1/8 дюйма (3 мм). Якщо необхідно, ослабте #8 x 3/4" Тек Шуруп (14), посуňte Язичок Вимикача і потім затягніть заново Тек Шуруп. Потім, перезакріпіть Ковпачок Мотора (не показано) і проженіть бігове полотно декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.



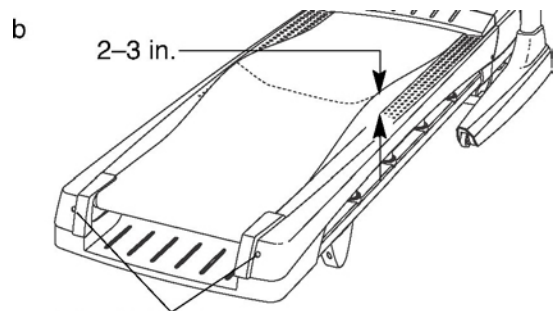
СИМПТОМ: Нахил тренажера не відображається правильно.

а. Утримуйте кнопку Stop і кнопки Speed increase, вставте ключ в консоль і відпустіть кнопку Stop та Speed increase. Далі, натисніть кнопку Stop і кнопки збільшення чи зменшення нахилу. Тренажер автоматично підніметься до максимального рівня нахилу і знов повернеться до найнижчого рівня. Ці дії відрегулюють систему нахилу. Якщо система нахилу не відрегульована, натисніть кнопку Stop і потім натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу знову. Коли система нахилу відрегульована, вийміть ключ з консолі.

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

а. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки 3-кондукторний, з шириною шнура 14 (1 мм²), що не довший за 5 футів (1.5 м).

б. Якщо бігова доріжка надто затягнута, продуктивність тренажера може зменшитись і бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва вільні шурупи проти часової стрілки, 1/4 оберту. Коли бігове полотно добре затягнуте, ви повинні буди в змозі підняти кожен кінець бігового полотна від 2 до 3 дюймів (5 до 7 см) з платформи. Будьте обережні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, увімкніть дріт напруги, вставте ключ і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде добре затягнуте.



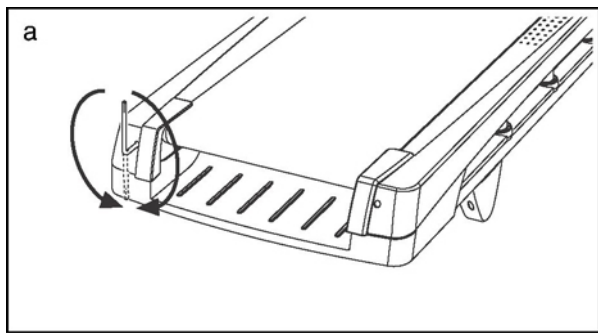
Гвинти регулювання ролика вільного ходу

с. Тренажер характеризується покриттям з високопродуктивним замазочним матеріалом. **ВАЖЛИВО:** Ніколи не використовуйте силіконовий спрей чи інші рідини на біговому полотні чи біговій платформі, хіба що це передбачено спеціалістом з сервісного центру. Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час занять. Якщо ви підозрюєте, що бігове полотно потребує змазки, дивіться передній оборот цієї інструкції.

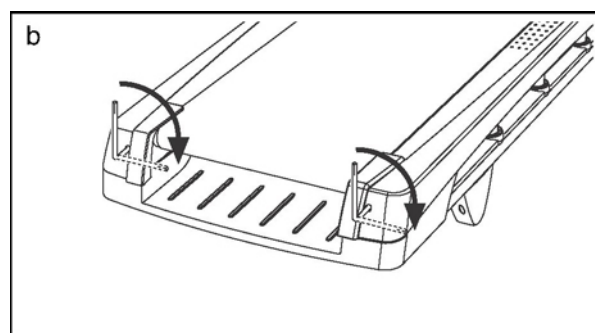
д. Якщо бігове полотно все ще сповільнений в роботі, дивіться передню обкладинку.

СИМПТОМ: Бігове полотно зміщене з центру чи зіскользує, коли ви займаєтесь.

а. Коли бігове полотно зміщене з центру, спочатку вийміть ключ і **ВИЙМІТЬ ДРІТ НАПРУГИ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, використайте шестигранний ключ, щоб повернути вільний шуруп за часовою стрілкою на $\frac{1}{2}$ оберту; якщо бігове полотно зміщене вправо, поверніть вільний лівий шуруп проти часової стрілки на $\frac{1}{2}$ оберту. Будьте обережні і не надто затягніть бігове полотно. Потім, увімкніть дріт напруги, вставте ключ і пустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не зміститься в центр.



б. Якщо бігове полотно зміщується під час роботи, спочатку вийміть ключ і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва вільні шурупи за часовою стрілкою, на $\frac{1}{4}$ оберту. Коли бігове полотно буде правильно затягнуте, ви повинні бути в змозі підняти кожен кінець бігового полотна з 2 до 3 дюймів (5 до 7 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть дріт напруги, вставте ключ і обережно запусіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



СИМПТОМ: Дисплей консолі має лінії, що рухаються по ньому.

а. Якщо з'являються лінії, дивіться **ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ** на сторінці 24 і відрегулюйте рівень контрасту консолі.

ЗАМОВЛЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМІНИ

Щоб замовити деталі для заміни, дивіться передню обкладинку цієї інструкції. Щоб посприяти нам допомогти вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться передній оборот цієї інструкції)
- назву товару (дивіться передній оборот цієї інструкції)
- ключовий номер і опис частин заміни (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПО УТИЛІЗАЦІЇ

Цей електронний продукт не повинен знищуватись у міських умовах. Щоб зберегти навколишнє середовище, цей продукт повинен бути утилізований після використання як зазначено у законі.

Будь-ласка, використовуйте засоби для утилізації, що авторизовані, щоб накопити цей тип знищення у вашому регіоні. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо потребуєте більше інформації зберігання і методи утилізації, будь-ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей продукт.

