

NordicTrack[®] T14.2

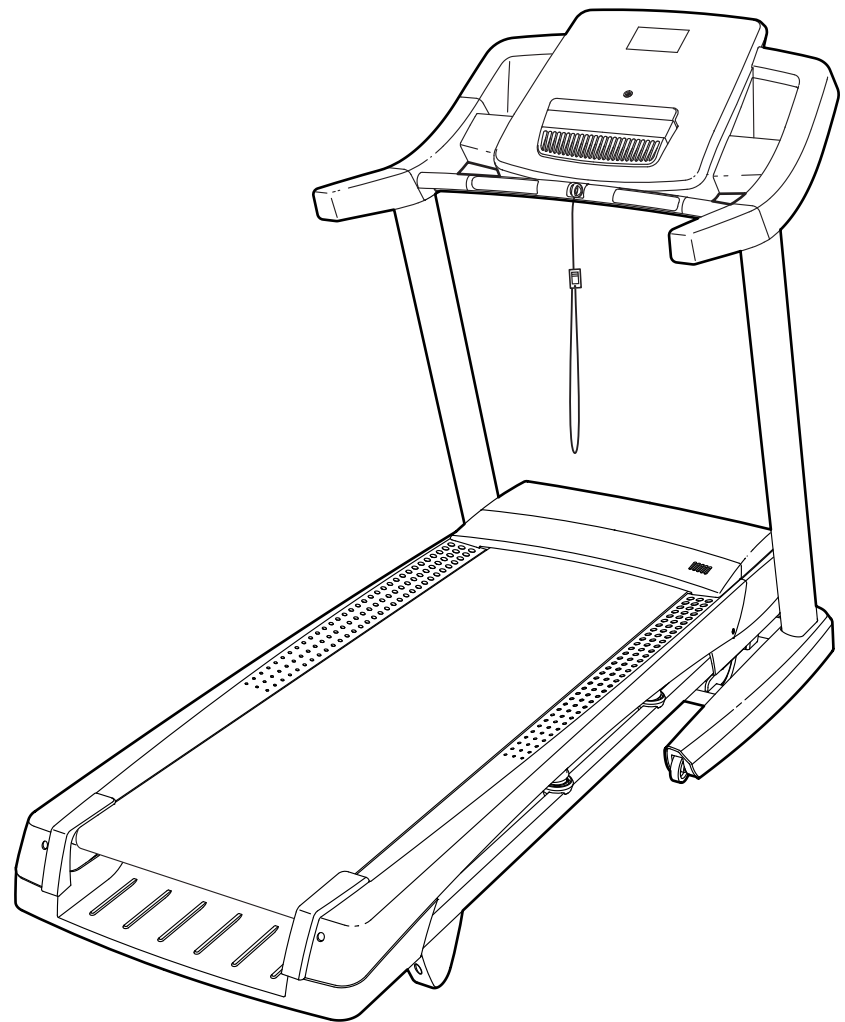
Номер моделі. NETL17812.0

Серійний № _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ОБЕРЕЖНО

Прочитайте всі застереження у цій інструкції до того, як використовувати тренажер. Збережіть цю інструкцію для подальших звернень.

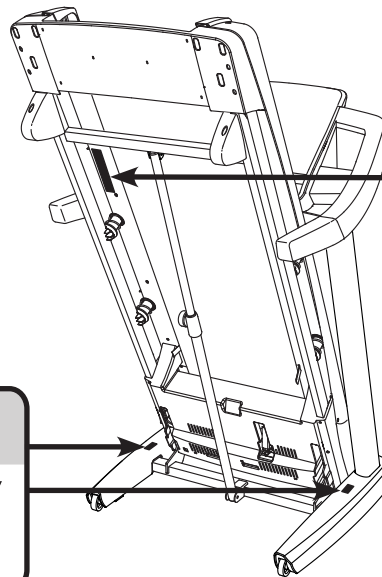
ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ КОМПОНЕНТІВ	6
МОНТАЖ	7
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ	15
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА	23
ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ	24
ПОСІБНИК З ВПРАВ	28
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	29
СХЕМА МОНТАЖУ	31
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня сторона обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ З УТИЛІЗАЦІЇ	Задня сторона обкладинки





РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМИ

Цей малюнок показує розміщення наклейок з попередженнями на тренажері. **Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці і вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки як зображено на малюнку.**

Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



▲WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

-  •Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  •Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  •Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  •Always wear athletic shoes while operating treadmill.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



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.

Запам'ятайте ці інструкції

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ

Дякуємо вам за вибір нового NORDICTRACK® . У T14.2. Бігова доріжка забезпечує вражаючий набір можливостей, покликаних зробити ваші тренування на дому більш ефективними і приємними.

Для вашої зручності, уважно прочитайте цю інструкцію, перед використанням бігової доріжки. Якщо у вас виникнуть питання після прочитання цього керівництва, див. обкладинку.

Щоб допомогти вирішити вашу проблему, запишіть номер моделі виробу і серійний номер, перш ніж зв'язатися з нами. Модель, кількість і розташування серійного номера вказані на лицьовій стороні обкладинки цього посібника.

Перш, ніж продовжити читання, ознайомтеся з деталями, які позначені на малюнку нижче.

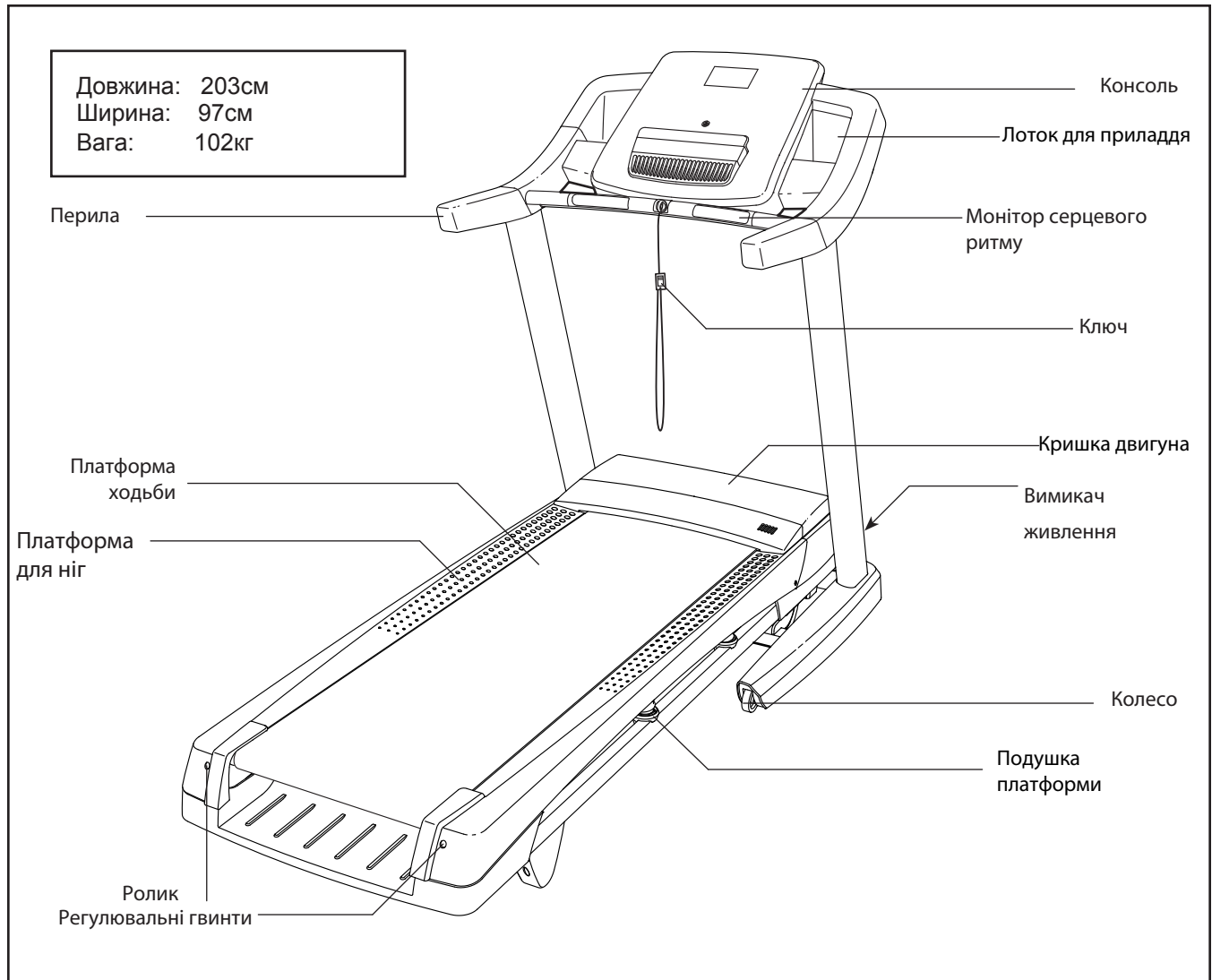
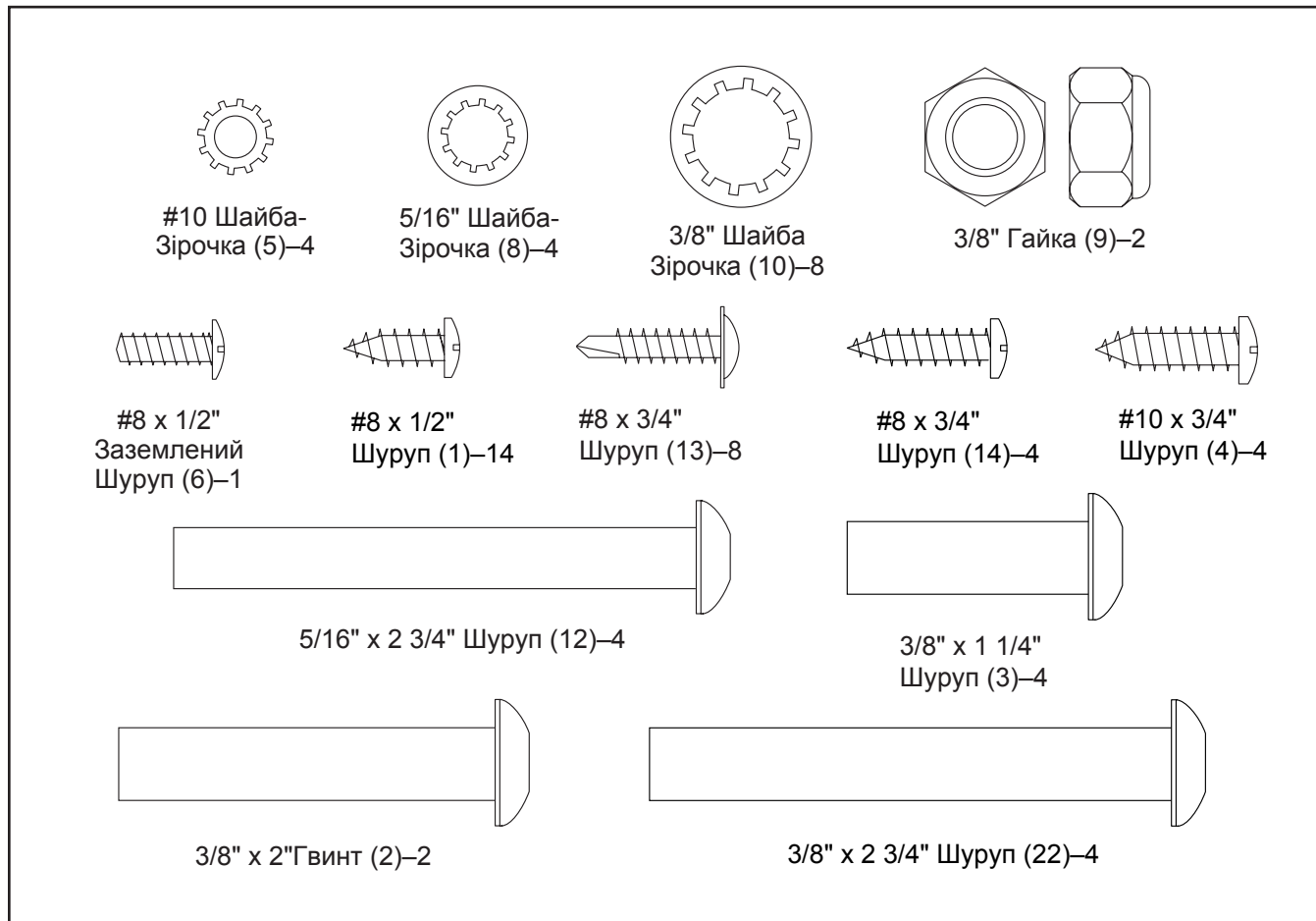


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІ КОМПОНЕНТІВ

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 – це кількість деталей, що потрібна для монтажу. Примітка: якщо деталь відсутня у наборі, перевірте чи вона ще не приєднана. У комплекті можуть бути додаткові запасні частини.








МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі частини на чистій поверхні і зніміть увесь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку поки не завершите монтаж тренажеру.
- Нижня частина бігового полотна покрита високотехнологічним мастильним матеріалом. Після відвантаження, невелика частина мастила може знаходитися зверху бігового полотна чи коробки. Це нормально. Якщо зверху бігового полотна є мастило, витріть його м'якою ганчіркою і мильним розчином
- Частини для лівої сторони мають маркування «L» а для правої сторони «R»

- Розподіліть правильно маленькі деталі, за схемою на стр.6

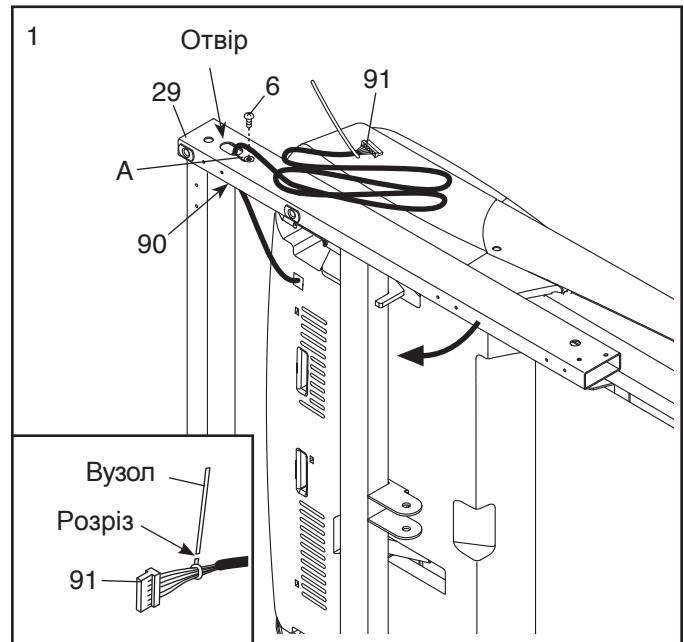
- Монтаж потребує наступних інструментів:

- Комплект шестигранних ключів 
- Один регулюючий гвинтовий ключ 
- Одна викрутка Phillips 
- Ножіці 
- Гострогубці 

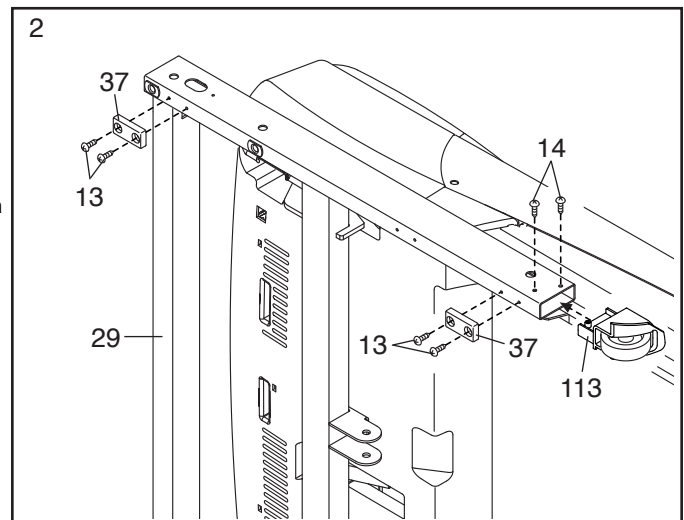
Щоб уникнути пошкодження дугалей використовуйте спеціальний інструмент.

1. Переконайтесь, що дрiт напруги від'єднаний..

Дві особи повинні напилити тренажер праворуч. Просуньте кабель для верхньої частини (91) і основний кабель (A) у зазначений отвір в Основі (29). Прикріпіть основний кабель (A) до Основи (29) а #8 x 1/2" заземленим шурупом (6). Перевірте чи прикріплена втулка (90) до квадратного отвору в Основі. Дивіться малюнок. Відріжте вузол біля верхнього кабелю (91). Будьте обережні не пошкодуйте кабель.

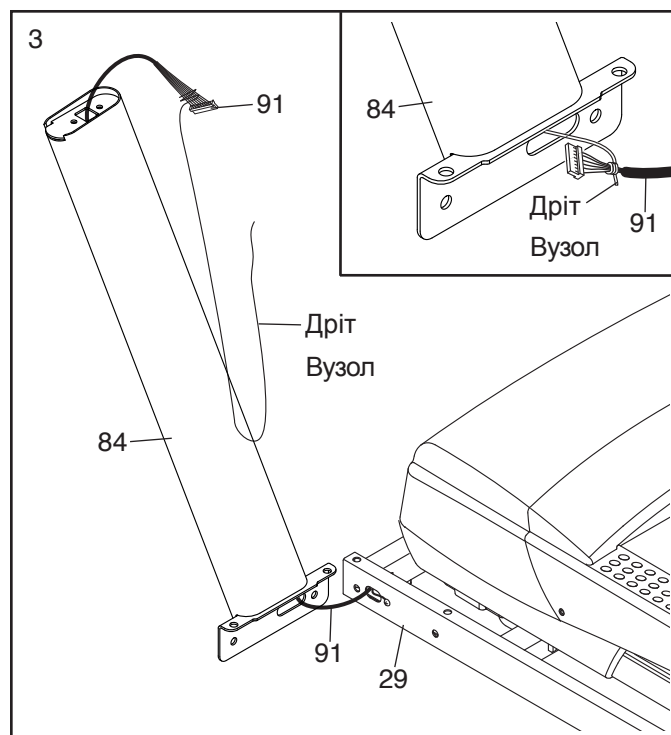


2. Приєднайте лівий колпак (113) до Основи (29) #8 x 3/4" шурупом(14). Прикріпіть 4 колодки (37) до Основи(29). Восьмома t #8 x 3/4" шурупами (13) (на малюнку зображено лише одну сторону) **Не закручуйте шурупи повністю.** Дві особи мають розмістити тренажер так, щоб Основа(29) була на рівній поверхні. Прикріпіть Правий колпак (на малюнку не зображено) як описано вище.



3. Знайдіть Ліву Стійку (84). Попросіть другу людину потримати Ліву Стійку біля Основи (29).

Дивіться малюнок. Зав'яжіть мотузку на вузол в лівій Стійці (84) навколо кабеля для верхньої частини (91). Потім, підтягуйте кінець вузла до тих пір поки він не буде протягнутий через Ліву Стійку.



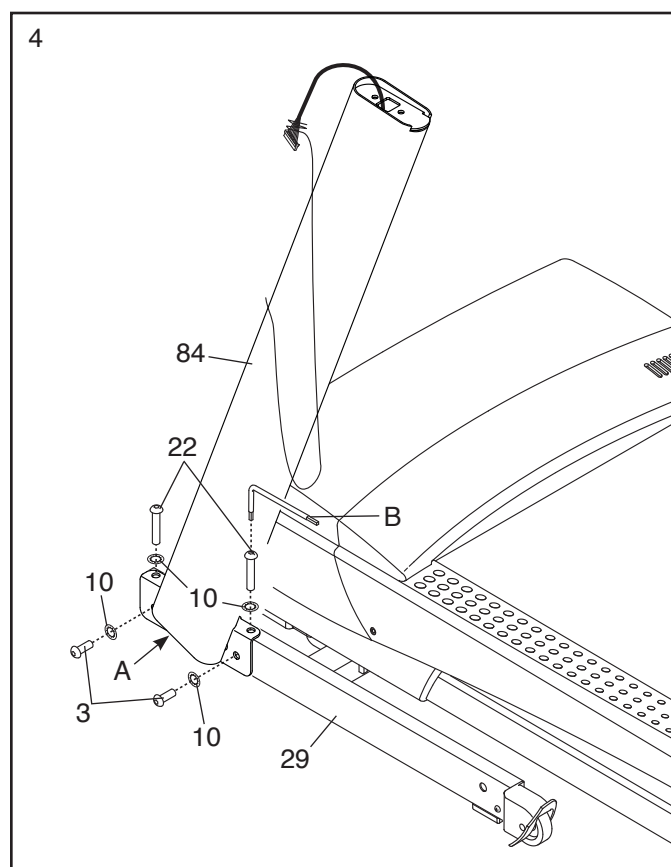
4. Тримайте Ліву Стійку (84) біля Основи (29).

Будьте обережні. Якщо потрібно, тоді розмістіть Основний кабель (А) у отвір в Лівій Стійці. Вставте два Гвинти $3/8" \times 2 3/4"$ і два Гвинти (22) і дві $3/8"$ Зірочки-шайби (10) і два $3/8" \times 1 1/4"$ Шурупи (3) до верхньої Лівій стійки. Паралельно проробіть теж з $3/8" \times 2 3/4"$ Шурупами (22) $3/8" \times 1 1/4"$ Шурупами (3) до тих пір, поки шапки Гвинтів не торкнуться Лівій Стійки (84); але повністю не закручуйте їх.

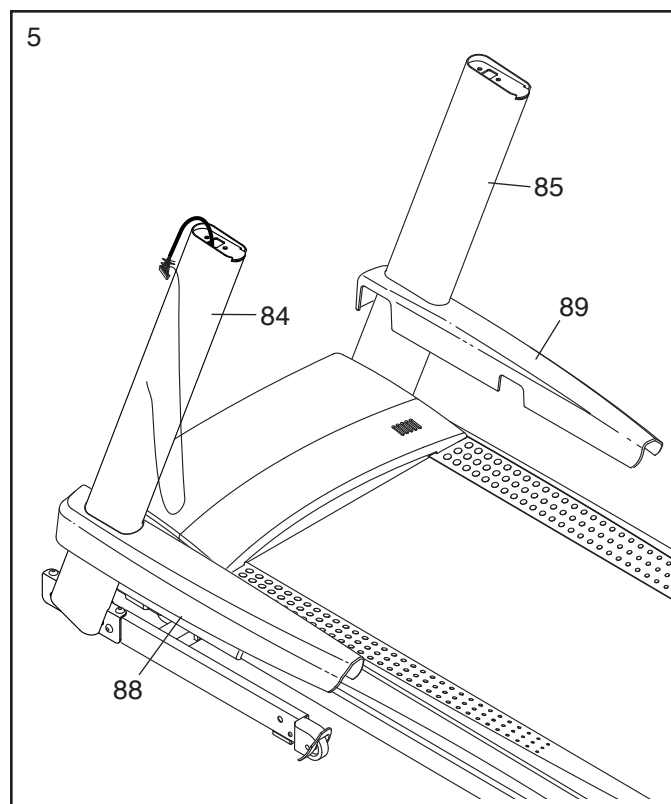
Примітка:

Спробуйте використати короткий шестигранний ключ (В) як на схемі.

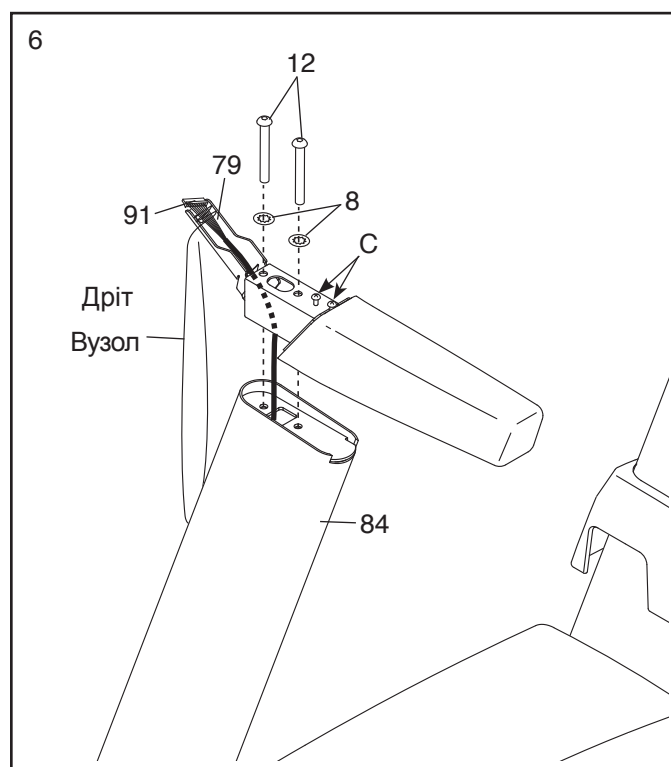
Прикріпіть Праву Стійку (не зображено) так само. Примітка: З правої сторони не потрібно.



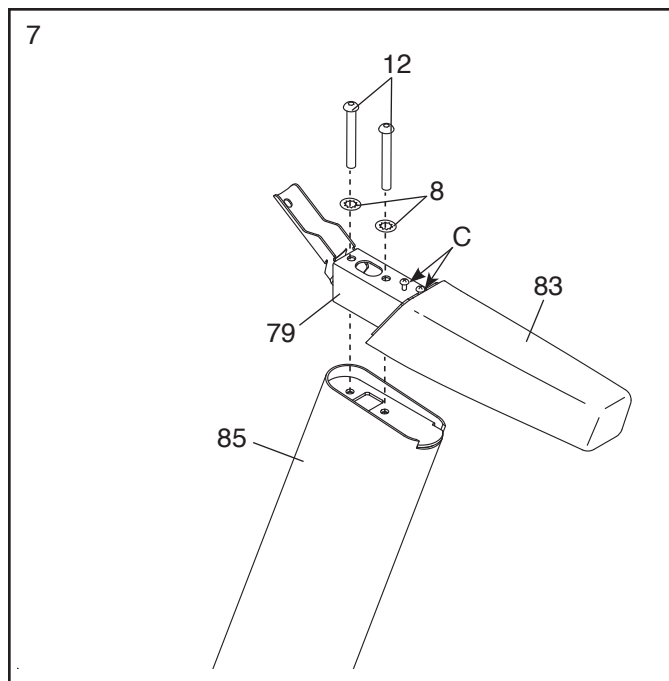
5. Відшукайте Ліву та Праву Кришку для Основи (88, 89).
 Просуньте Ліву Кришку Основи в Ліву Сійку (84).
 Просуньте Праву Кришку Основив Праву Сійку (85).
 Не притискайте Кришки до Основи поки що.



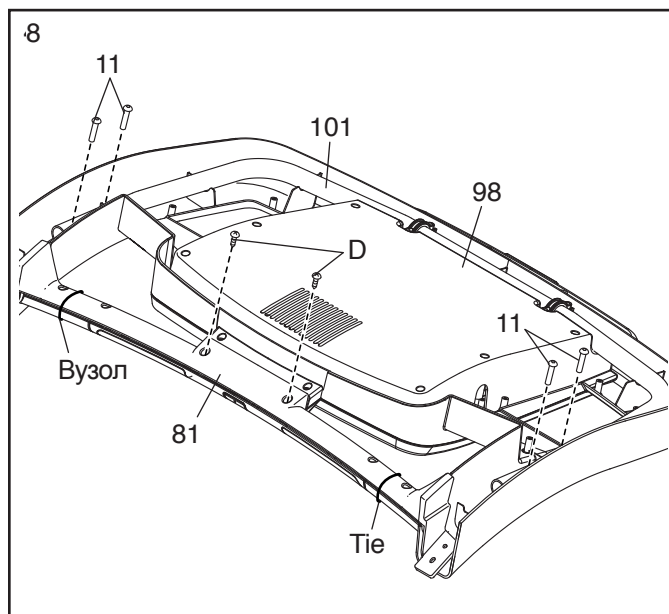
6. Відшукайте лівий Поручень (79). Якщо в поручні є кабель, вийміть і викиньте його.
 Тримайте лівий поручень біля (79) Лівої сійки(84). Під'єднайте вузол кабелю до кнопки (91) на лівому поручні, як це зображено на малюнку. Потім протягніть кабель з правого боку так само.
 З'єднайте лівий поручень (79) і ліву сійку (84) Двома 5/16" x 2 3/4" шурупами (12) і двома 5/16" Зірочками (8).
 Перевірте наявність кабелю. (91). Не закручуйте повністю шуруп. Вийміть 2 шурупи (С) з лівого поручня (79).



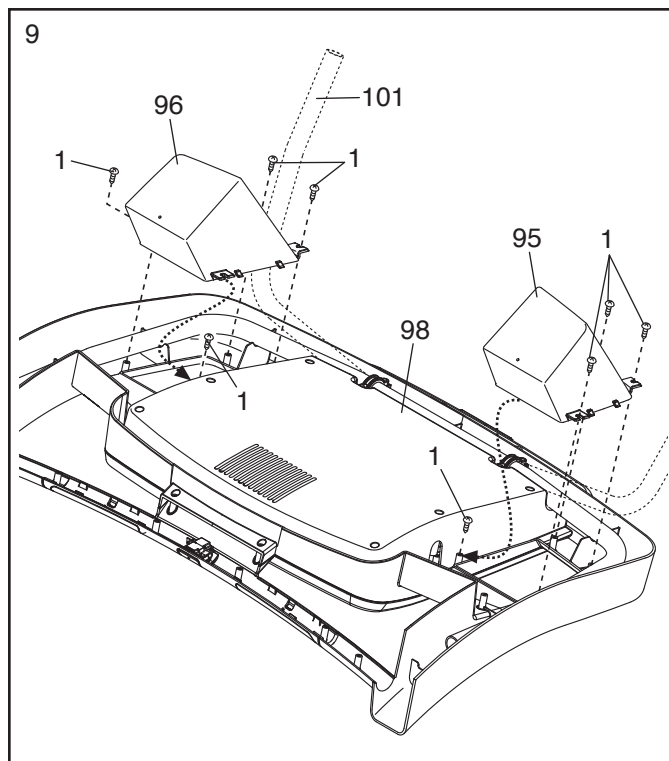
7. З'єднайте правий поручень (79) з правою стійкою(85) двома 5/16" x 2 3/4" шурупами (12) двома 5/16" зірочками (8). Шуруп повністю не зажимайте. Вийміть 2 шурупи (C) з правого поручня(79).



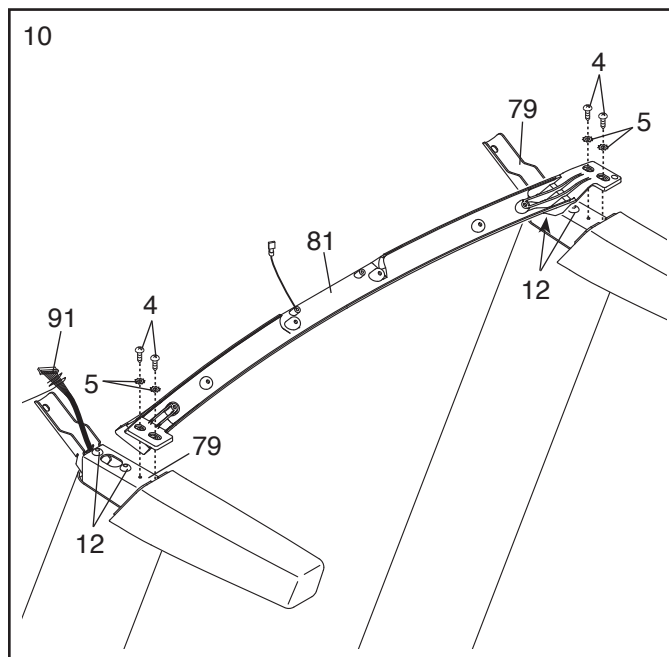
8. Встановить основу Консолі (98) лицевую стороною на мягкую поверхность, чтобы избежать подрипин. Вкрутите 2 Шурупа (D) и две зав'язки с поперечины (81). Зніміть поперечину і відкрутіть шурупи. Відкрутіть 5/16" x 5/8" шурупи (11) з Рамки консолі (101). Шурупи будуть використані в наступних кроках.



9. Відберіть правий і лівий лоток(95, 96).
Прикріпіть лотки до(95, 96)основи консолі (98) восьмома #8 x 1/2" Шурупами (1)
Примітка: Можливо буде легше спочатку прикрутити 2 внутрішні шурупи, потім інші шість.
Примітка: Можливо потрібно буде обертати рамку консолі(101) для того щоб прикрутити лотки (95, 96).

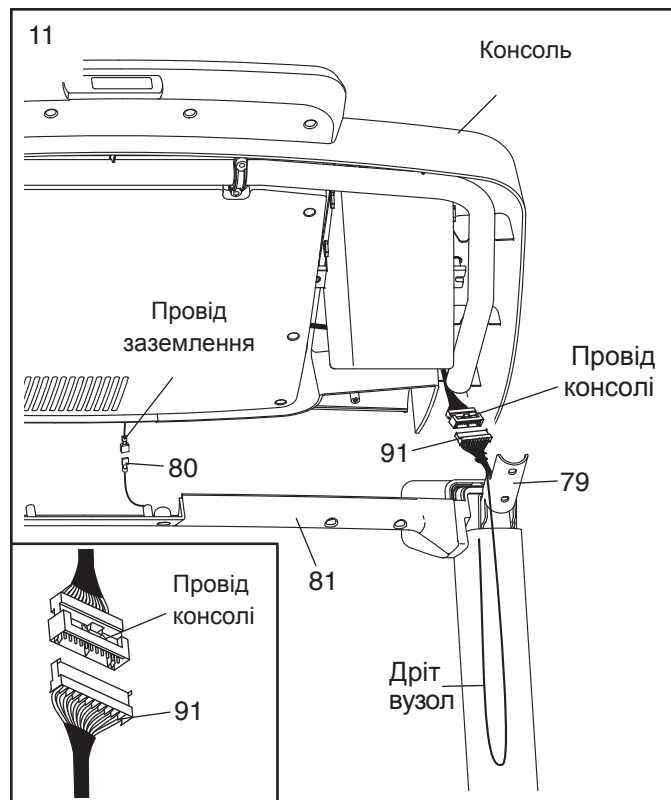


10. **Увага:** Щоб уникнути пошкоджень поперечин(81), не використовуйте електричний інструмент і не перекручуйте Шурупи #10 x 3/4" (4).
Розмістіть поперечину (81) як показано на зображенні. Зєднайте поперечину і поручень (79) тирма #10 x 3/4" шурупами (4) і чотирма Зірочками#10 (5). Спочатку правильно розмістіть шурупи, а потім закручіть. Зверніть увагу на наявність кабелю. І потім закрутіть /16" x 2 3/4" шурупами (12).



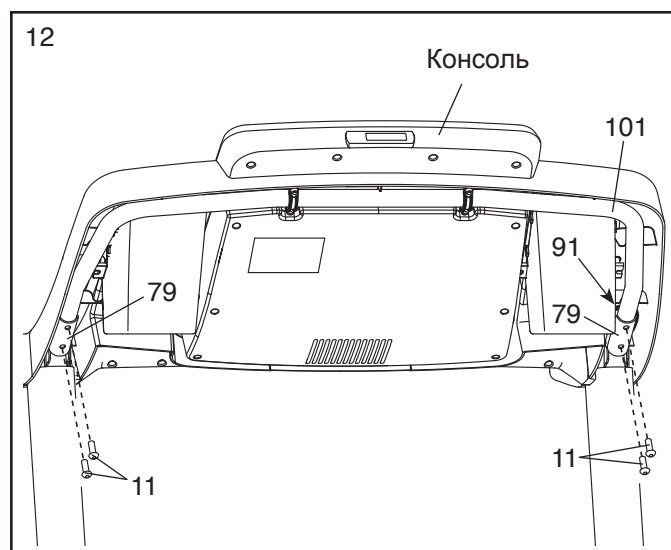
11. За допомогою другої особи, розмістіть консоль біля поручня (79) як показано на малюнку.)

Протягніть заземлений провід в отвір на поперечині. (81).
Зєднайте Верхній кабель з кабелем консолі. Роздивіться схему.
Роз'єми повинні разом легко з'єднуватись. Якщо це не вдається, потрібно прокрутити з'єднувач. Якщо ви не правильно підключите кабель. Консоль може пошкодитись коли ви вімкнете тренажер. Потім, розв'яжіть вузол на кабелі для верхньої частини.

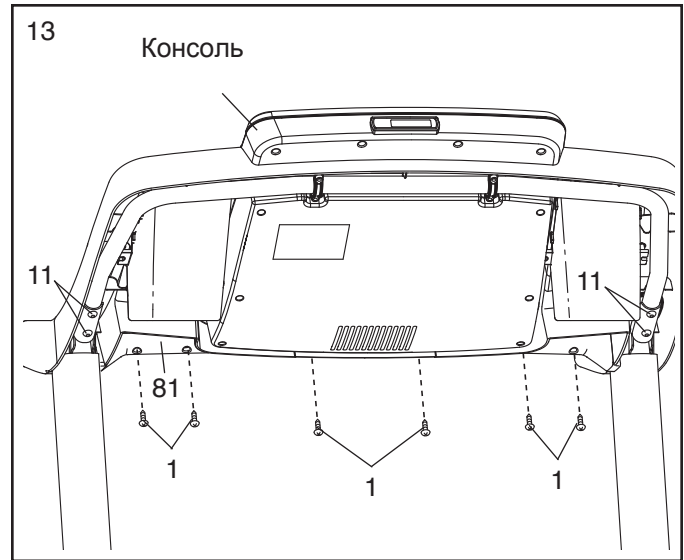


12. Встановіть консоль на поручні (79).

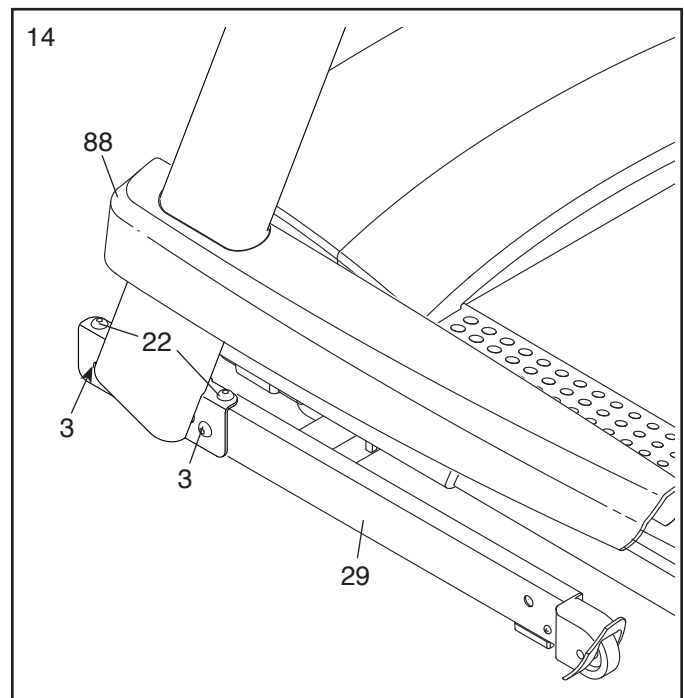
Зверніть увагу на кабель, він не повинен бути перешкодою.
За рамкою консолі (91) ввімкніть верхній, правий кабель(101).
Зєднайте консоль з поручнями (79) п'ятьма 5/16" x 5/8" Шурупами, які були викручені раніше(11). Шурупи не слід сильно закручувати..



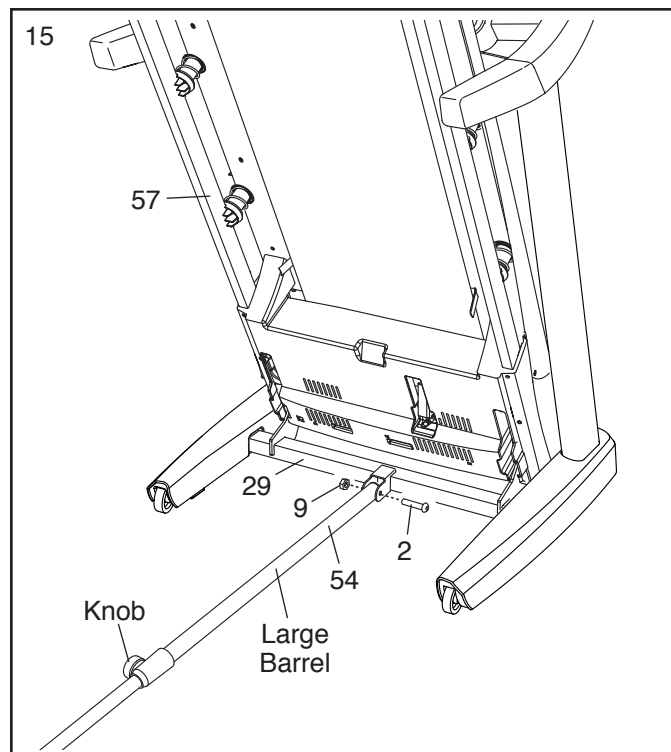
13. Прикрутіть скобу до консолі (81)шістьма шурупами #8 x 1/2" Screws (1). Почніть з 6 шурупів, а потім всі інші. Основними будуть 4 Шурупи 5/16" x 5/8" (11).



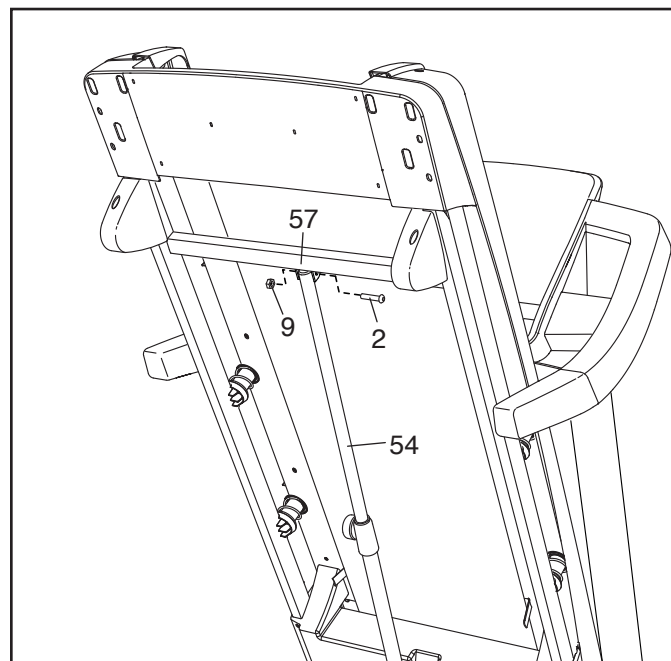
14. Закріпіть 4 шурупи 3/8" x 2 3/4" (22), а потім ще 4 шурупи 3/8" x 1 1/4" (3) (лише з однієї сторони як показано.Притисніть Ліве покриття (88) і праве покриття (не показано на малюнку) до основи (29) поки вони не стануть в потрібний роз'єм .



15. Підніміть рамку (57) до тієї позиції, яка зображена. Інша особа має допомогати, поки не будуть проведені всі роботи. Спрямуйте Фіксатор для зберігання(складання) тренажера (54) так, щоб перекладина і ручка замка для зберігання (складання) тренажера були у вказаному положенні. Прикріпіть нижній кінець Фіксатора для зберігання (складання) тренажера (54). До Основи (29) Болтом 3/8" x 2" Bolt (2) і 3/8" Гайкою (9).



16. Прикріпіть верхній кінець Фіксатора для зберігання (складання) тренажера (54) до Рами (57) за допомогою болта 3/8" x 2" (2) і Гайки 3/8"(9). Опустіть Раму (57), зверніть увагу, як опустити раму на 24 стр.



17. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати тренажер. Якщо на інформаційних наклейках тренажера залишилася плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер. Примітка: додаткові інструменти можуть бути у комплекті. Тримайте шестигранні ключі у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

ПІДКЛЮЧЕННЯ В РОЗЕТКУ

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад принаймні знизить ризик електричного удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений дріт.

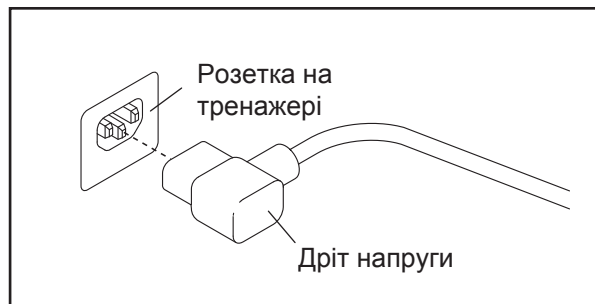
ВАЖЛИВО: Якщо виделку пошкоджено, її потрібно замінити іншою, що рекомендована виробником.



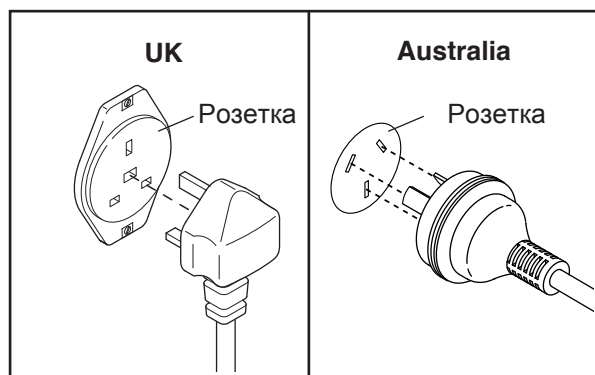
НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте дріт, що наданий виробником, якщо він не підійде до розетки, встановіть правильну розетку за допомогою електрика.

Слідуйте крокам нижче, щоб підключити тренажер до електричної мережі.

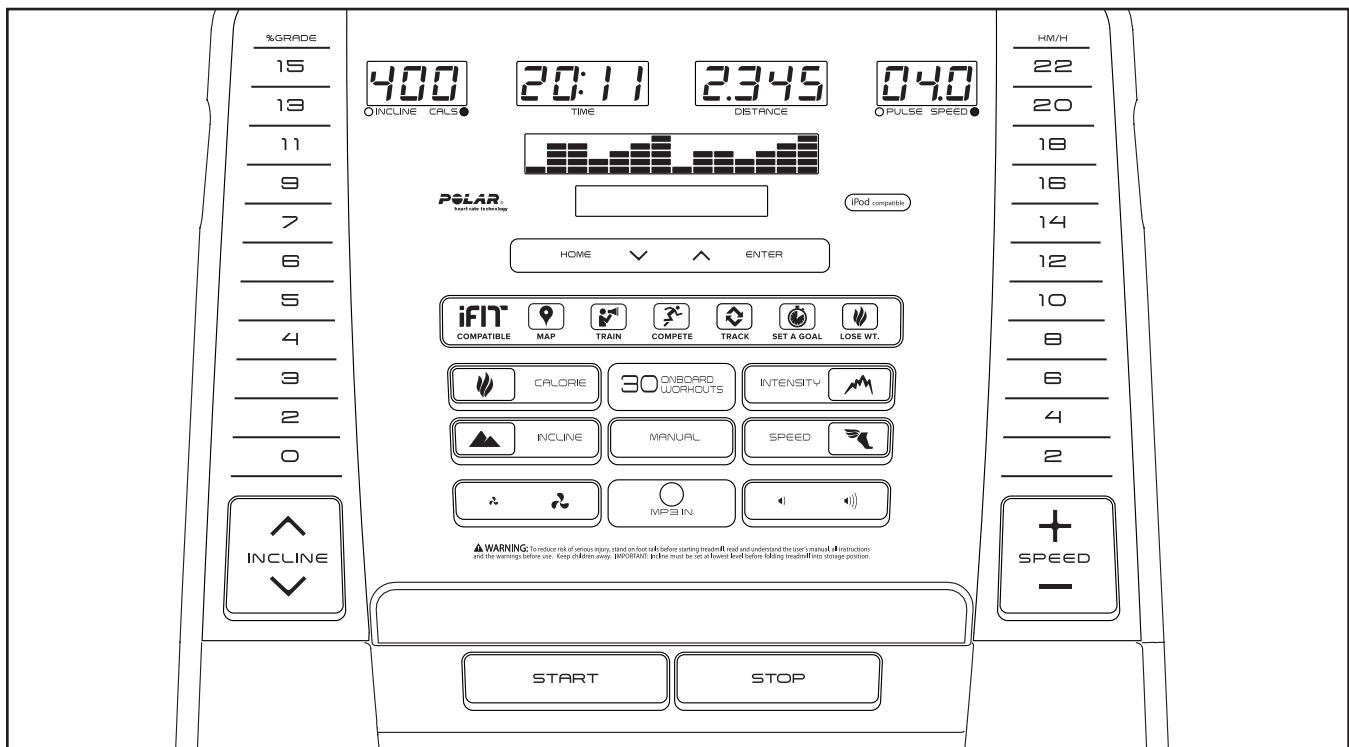
1. Підключіть один кінець дроту напруги до тренажера.



2. Підключіть дріт напруги до розетки, що як слід підключена і заземлена у відповідності до всіх місцевих вимог.



Діаграма консолі



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними. Кожна програма самостійно контролює кут нахилу та швидкість тренажера і супроводжує Вас під час усього тренування. Додатково Ви можете встановити час, дистанцію чи кількість калорій, які необхідно спалити. Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити швидкість і кут нахилу тренажера натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик.

Також, консоль має цілий ряд запрограмованих програм — вісім на спалювання калорій, вісім програм на інтенсивність, вісім на швидкість, вісім програм з різними кутами нахилу і шість демо-програм.

Консоль пропонує революційний режим iFit Live, що дає можливість взаємодіяти з мережею Інтернет 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 багатьох інших налаштувань.

Під час вправ Ви навіть можете користуватися ресурсами Інтернет чи слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи. Вімкнути тренажер, дивіться стр. 18. Налаштувати ручний режим, дивіться стр 18. Користування сенсорним дисплеєм, дивіться стр 20. Використати режим iFit, дивіться стр 21. Використання програми з заданими цілями, дивіться стр 22. Вімкнути стерео систему, дивіться стр 22. Дізнатись інформацію про обраний режим, дивіться стр 23.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатись в яких одиницях іде вимір, дивіться КРОК №4 на сторінці 23. Для зручності, всі інструкції у цьому керівництві подані в кілометрах

УВАГА: якщо на консолі є пластикова плівка, зніміть її. Щоб попередити пошкодження бігового полотна, носіть чисте атлетичне взуття під час використання тренажера. Якщо вперше використовуєте тренажер, то перевірте чи правильно вирівняне бігове полотно та відцентруйте бігове полотно, якщо потрібно (див. стор 27).

ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР

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

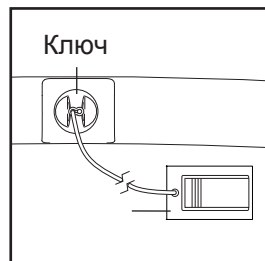
Увімкніть дріт напруги (дивіться сторінку 16).
Поставте вимикач у позицію "скидання"



ВАЖЛИВО: консоль має демо-режим екрану, що розроблений для відображення даних, коли тренажер знаходиться ще у магазині. Екран за-світиться як тільки Ви увімкнете дріт напруги і натиснете вимикач у положення «увімкнено», демо-режим буде увімкнений. Щоб вимкнути демо-режим, дивіться опис на стор.23.

Далі станьте на бокові платформи тренажера. Знайдіть зажим ключа безпеки і прикріпіть його на пояс. Далі, вставте ключ безпеки в консоль.

Примітка: Загрузка консолі може зайняти хвилину.



ВАЖЛИВО: У екстреному випадку, ключ безпеки від'єднується від консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте зажим ключа безпеки: обережно відійдіть декілька кроків назад; якщо ключ безпеки не від'єднається від консолі, відрегулюйте положення зажиму.

КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ДИСПЛЕЄМ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться як увімкнути тренажер(опис зліва)

2. Оберіть режим.

Якщо режим обраний натисніть кнопку Manual button і оберіть режим.

3. Запустіть бігове полотно і відрегулюйте швидкість.

Натисніть кнопку Start на екрані чи кнопку Start на консолі, щоб запустити бігове полотно. Ви також можете натиснути кнопку Manual на консолі та потім натиснути кнопку Resume на екрані. Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування, Ви можете змінювати швидкість бігового полотна як забажаєте, натискаючи кнопки збільшення чи зменшення швидкості (SPEED Increase/decrease). Кожного разу як Ви натискаєте одну з кнопок, швидкість зміниться на 0.1 км/год; якщо утримувати кнопку, швидкість змінюватиметься на 0.5 км/год.

Якщо Ви натиснете одну з пронумерованих клавiш Step Speed, бігове полотно поступово змінюватиме швидкість доти, доки не досягне обраної позиції.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop. Щоб запустити бігове полотно, натисніть Start.

4. Зміна нахилу бігового полотна.

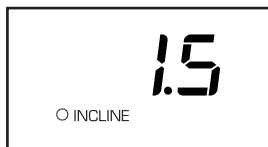
Щоб змінити нахил, натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу(Incline/Decline) чи одну з пронумерованих кнопок Step Incline/Decline від 0 до 15. Кожного разу як натискатимете одну з кнопок, нахил змінюватиметься доки не досягне визначеної позиції.

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Консоль пропонує декілька режимів екрану. В залежності від того який режим Ви оберете, визначиться, яку інформацію по вправах буде зображено. Щоб обрати певний режим, натисніть чи проведіть пальцем по екрану для початку вам пропонується 400m (¼ милі) також можете продивитись додаткову інформацію, натиснувши червоні квадрати на екрані Показника поступово будуть з'являтися на екрані.



Рахування калорій. На екрані буде з'являтися цифра, яка позначає приблизну кількість калорій яку ви спалюєте, в ході тренування цифра буде змінюватись



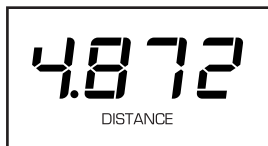
Показник часу

Вказує на час, при виборі ручного режиму не вказується час до кінця тренування.



Показник відстані

Показує відстань, яку ви пройшли чи пробігли



Швидкість/Серцебиття

Вказує Швидкість бігового полотна і Ваш рівень серцебиття. (див. крок 6)



Основне меню

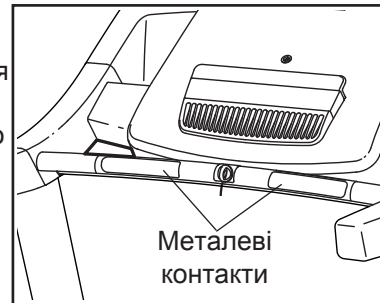
З'являється вибір режимів При підключенні iFit, меню Щоб пере загрузити екран, потрібно натиснути Stop, вийняти ключ, і знову вставити його.



6. Вимірювання частоти серцевих скорочень.

Примітка: Якщо ви використовуєте ручки серцевого ритму Моні-Тор і нагрудний пульсомір одночас, на консолі не буде відображати ваш пульс точно.

Перед використанням ручної захоплення монітор серцевого ритму, виймайте листи з пластику з металевими контактами на пульсі бар. Крім того ваші руки повинні бути чистими. Для вимірювання частоти серцевих скорочень, поставит ноги на рейки і утримувати доло ні на металевих контактах, не рухаючи руками. Коли ваш пульс виявлено, з'являться кілька рисок, і тоді ваш пульс буде показано. Для найбільш точного показника, серцевого ритму, утримувати руки на контактах приблизно 15 секунд.



7. Увімкніть вентилятор

Вентилятор оснащений декількома параметрами швидкості. Нажміть кнопки збільшення і зменшення кілька разів поспіль для вибору швидкості вентилятора або вимкнути вентилятор.



8. Закінчивши вправи, вийміть ключ з консолі.

Натисніть кнопку Stop для регулювання нахилу бігової доріжки для мінімальної установки. Нахил повинен мати мінімальне значення, інакше ви можете пошкодити бігову доріжку, коли ви складете її в положення зберігання. Далі витягніть ключ із консолі і покладіть його в безпечне місце. Коли ви закінчите працю на біговій доріжці, натисніть вимикач живлення в положення "вимкнено" і від'єднайте шнур живлення. **ВАЖЛИВО:** Якщо ви не зробите цього, електричні компоненти бігової доріжки можуть зламатися передчасно.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

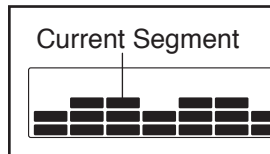
Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 17.

2. О беріть програму.

Щоб обрати певну програму, натискайте кнопку Calorie (Калорії), кнопку Intensity (Інтенсивність), кнопку Speed (Швидкість) чи Incline (Рівень Нахилу), повторюйте натискання доки бажана вправа не з'явиться на екрані. Коли оберете бажану програму, дисплей відобразить назву вправи, тривалість та дистанцію. Екран також відобразить приблизну кількість калорій, які Ви спалите під час тренування, а також діаграму зміни нахилу бігового полотна протягом тренування.

3. Почніть тренування.

Натисніть клавішу Start Workout, щоб почати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися. Тримайтеся за поручні та починайте ходьбу. Кожне тренування поділено на сегменти/блоки. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних блоків. Під час вправ профілі будуть відображати ваш поточний прогрес. Щоб подивитися певний профіль проведіть пальцем по екрану. Вертикальна кольорова лінія відобразить поточний стан тренування. Нижній блок відображає рівень нахилу поточного сегменту. Верхній блок відображає швидкісні налаштування поточного сегменту. Наприкінці першого сегменту тренування, тренажер автоматично підлаштує рівень нахилу та швидкість для наступного сегменту. Тренування продовжують матись у такому ж дусі до завершення останнього сегменту. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню. Після того, як Ви подивитесь інформацію по Вашому тренуванню натисніть клавішу Finish, щоб повернутись у головне меню. Ви також зможете зберегти чи оголосити Ваші результати тренування вибравши одну з опцій на екрані.



Якщо налаштування швидкості чи рівень нахилу надто високі або малі, тоді у будь який час впродовж тренування Ви можете вручну відрегулювати швидкість чи рівень нахилу, натискаючи клавіші Speed чи Incline; **тим не менш, коли наступний сегмент вправ починається, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для цього сегменту.**

Щоб призупинити вправу у будь-який час, натисніть клавішу Stop на консолі чи клавіші "Повернутися до головного меню" або "Повернутися до попереднього меню" у нижньому лівому кутку екрана. Щоб продовжити тренування натисніть клавішу Resume на екрані чи клавішу Start на консолі.

Щоб закінчити тренування натисніть кнопку End Workout.

Примітка: Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну зміните швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 19. Екран також може відображати профілі швидкості та рівня нахилу.

5. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

6. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

7. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ ПРОГРАМ iFit

Примітка: для використання програм iFit Live Ви повинні мати доступ до безпроводної мережі Інтернет(дивіться ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗПРОВІДНОГО ДОСТУПУ ДО ІНТЕРНЕТУ на стор.25). Також вам необхідно мати профіль (рахунок) iFit Live.

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 18.

2. Введіть модуль iFit в консоль

Для того щоб ввести модуль подивіться інструкцію по використанню iFit.

ВАЖЛИВО: Щоб забезпечити підключення, антена і передавач в модулі iFit. Повинна бутина відстані не менше 8 дюймів (20 см) від усіх осіб і не повинні бути поруч або підключені до будь-якої іншої антени або передавача.

3. Оберіть користувача

Якщо існує більше ніж один користувач, то в списку користувачів iFit main screen ви можете знайти свій логін.

4. Оберіть тренування iFit

Для вибору тренування iFit, натисніть одну з кнопок iFit. До певних тренувань потрібно буде завантажити і додати свій графік на www.iFit.com. Натисніть кнопку Map(Карта) , кнопку Train(тренування), або Lose Wt (втрачати вагу) кнопку, щоб завантажити наступне тренування цього типу у ваш розклад. Натисніть кнопку Compete (Змагайтеся), щоб врати участь у запланованому змаганні.Якщо ви оберете тренування iFit на екрані з'явиться інформація про тривалість заняття, відстань яку ви пройдете або пробіжете і пиблизну кількість спалених калорій, імя користувача і максимально велику швидкість тренувань. Потрібно вибрати певні умови тренування і натиснути кнопку . Потім натисніть кнопку Введення, щоб почати тренування.

Примітка: За допомогою деяких iFit кнопок можна також запустити два демо-тренування. Щоб використовувати демо-тренування, потрібно видалити iFit модуль з консолі і натисніть одну з кнопок iFit.

5. Почніть тренування.

Дивіться крок 4 на сторінці 20. Протягом декількох тренувань, голос аудіо тренера буде супроводжувати Вас на занятті. Ви можете вибрати налаштування для аудіо тренера (див. ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор 23)

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop (Стоп). Час почне блимати на дисплеї. Щоб відновити тренування натисніть кнопку Start (Пуск) або кнопку Speed increase(збільшення швидкості). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю , яка була обрана на початку тренування. Коли починається наступна частина тренування бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступної частини

6. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 19.

7. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

8. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

9. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.

Щоб отримати більше інформація про режим iFit mode, відвідайте сайт www.iFit.com.

ВИКОРИ СТАННЯ ПРОГРА МИ З ЗАДАНИ МИ ЦІЛЯ МИ

1. Вставте ключ в консоль

Подивіться як увімкнути напругу на сторінці 18.

2. Оберіть програму з заданими цілями. Вибрати режим налаштувань

Щоб обрати програму з заданими цілями натисніть на екрані кнопку Set A Goal. Щоб задати час, дистанцію, калорії чи бажану к-сть кроків натисніть кнопки TIME(Час), DISTANCE (Дистанція), CALORIES(Калорії), PACE(Кроки). Потім натисніть на клавіші вверх/вниз на екрані, щоб обрати час, дистанцію, калорії чи к-сть кроків, а також обрати кут нахилу та швидкість для тренування. Екран відобразить тривалість та дистанцію тренування, а також приблизну кількість калорій, які Ви спалите під час тренування.

3. Почніть тренування.

Натисніть клавішу Go щоб почати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися.. Тримайтесь за поручні та починайте ходьбу. Програма тренування функціонуватиме так само, як в ручному режимі(дивіться сторінки 18 та 19). Тренування триватиме до того моменту, доки Ви не досягнете заданих показників. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки.

Примітка: Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів.

4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 19.

5. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19..

6. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

See step 7 on page 19.

Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі. Дивіться крок 8 на сторінці 19.

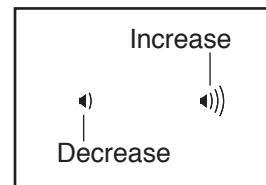
ВИКОРИ СТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

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.

Знайдіть аудіо дріт і увімкніть його у аудіо вихід на консолі. 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 (Грати) на Вашому MP3 чи CD плеєрі чи іншому особистому аудіо плеєрі.

Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити (Increase) чи зменшити (Decrease) на консолі.



Якщо Ви використовуєте CD плеєр, тоді встановіть плеєр на підлозі чи іншій плоскій поверхні, але не на консолі.

ВИКОРИ СТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль має режим налаштувань, що дозволяє обрати мову, одиниці виміру, увімкнути чи вимкнути демо режим дисплею, а також активувати чи деактивувати ключ безпеки.

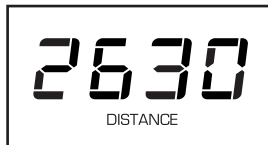
1. Оберіть головне меню налаштувань (Settings main menu)

Для вибору режиму налаштувань, натисніть і утримуйте кнопку Stop (Стоп), вставляючи ключ у консоль, а потім відпустіть кнопку Stop. Коли буде обрано режим, наступна інформація буде показана на екрані :

Часна дисплеї відобразить загальну кількість годин, коли бігова доріжка була використовувалась.



Відтань на дисплеї відобразить загальне число у кілометрах або милях.

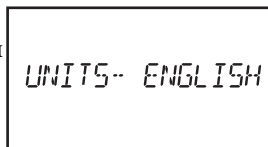


2. Вибрати додаткові пункти

Режим обрано, натисніть кнопку зниження поряд з кнопкою Enter для вибору кожного з наступних пунктів на дисплеї.

ПунктS - Щоб змінити одиницю виміру, натисніть Enter кнопку. Для перегляду відстані в милях, вибрати англійську. Для перегляду відстань вкілометрів, потрібно вибрати метрику.

Демо режим-Консоль має демо-режим дисплею, що розроблений для демонстрації тренажеру у магазині. Поки демо-режим увімкнений, то консоль функціонуватиме у звичайному режимі, підключіть кабель до електричної мережі, потім переключіть перемикач у положення RESET і вставте ключ безпеки у консоль. Навіть, якщо ви виймете ключ безпеки з консолі, екран продовжує тиме показувати демо презентацію.



Щоб увімкнути чи вимкнути демо-режим, спершу натисніть кнопку «Demo Mode». Далі, поставте відмітку у вікні On (щоб включити демо режим) чи Off (щоб виключити) . Потім, натисніть кнопку назад.

Налаштування екрану LVL—натисніть кнопки Incline increase(Збільшити контрастність) або зменшити і установіть потрібний рівень контрасту.

Якщо модуль підключений ви можете вибрати наступні пункти в меню.

MODULE—Якщо iFit module підключений до екрану, то на екрані з'явиться слово WIFI. Якщо USB module іпідключений, на екрані з'явиться USB/SD.

AUDIO COACH(аудіо тренер)—Включіть або виключіть пункт Аудіо тренер, і натисніть кнопку Enter.

Якщо підключено модуль iFit Ви можете вибрати наступні пункти:

START MODE—Початок режиму з'явиться коли ви вставите ключ в консоль. Натисніть кнопку Enter щоб обрати режим тренування або режим iFit .

CHECK WIFI(Перевірка WIFI)—Натисніть кнопку Enter. Коли показується список мереж, натисніть на бажану мережу. Примітка: Вам потрібно знати назву своєї мережі (SSID). Якщо у мережі є пароль, Вам його також потрібно знати. Ви побачите тип шифрування бездротового сигналу, IP-адресу, число зареєстрованих користувачів і їх імена, і результати пошуку DNS. Для повернення в режим інформації, вийміть ключ з консолі і повторіть інструкції практично з самого початку.

SEND/OBTAIN DATA (відправка/ отримання даних), щоб відправляти і отримувати данні тренувань, тренування журнали та оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес завершиться, слова TRANSFERS DONE з'являться на дисплеї.

Вихід з інформаційного режиму.

Для виходу з режиму інформації, виймайте ключ з консолі.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

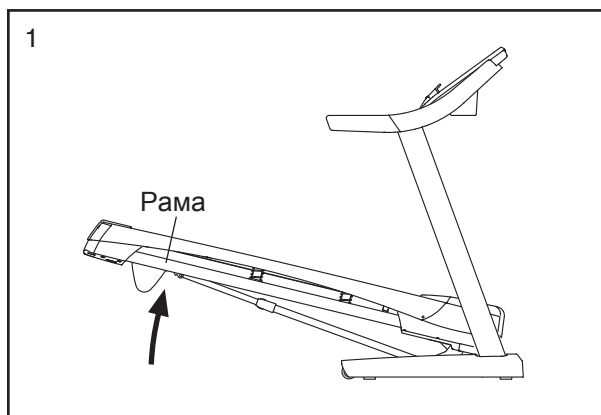
ЯК СКЛАДАТИ ТРЕНАЖЕР?

Щоб уникнути пошкодження тренажера, поставте рівень нахилу у нульову позицію (0°) перед тим, як скласти тренажер. Потім, вийміть ключ безпеки з консолі та вимкніть напругу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Ви маєте бути в змозі підняти 20 кг для того, щоб підняти та опустити тренажер.

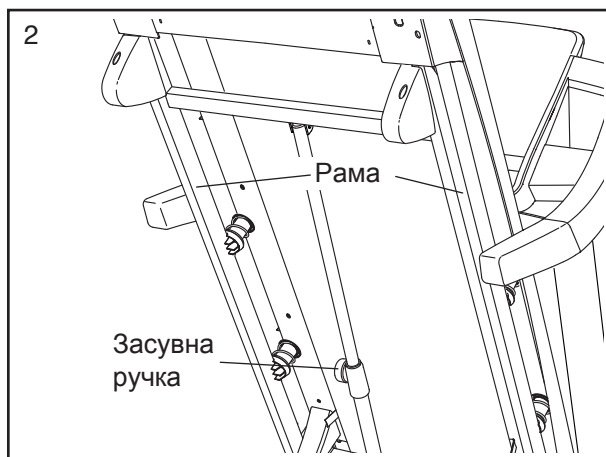
1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою на малюнку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



1. Підіймайте раму до того моменту, доки вона не зафіксується у положенні для зберігання.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Переконайтесь, що замок закритий.

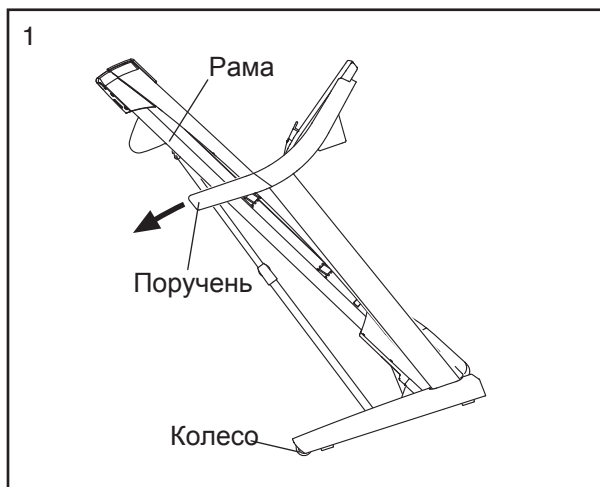


Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть мат під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. Не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85°F (30° C).

ЯК ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР?

До того як пересувати тренажер, складіть його як описано вище. **ПОпередження:** Переконайтесь, що замок для зберігання закритий. Пересування тренажера може потребувати участі двох людей. Тримайте раму і один з поручнів і помістіть ногу напроти колеса.

1. Тримайте тренажер за поручень та відходьте назад до тих пір, поки тренажер не почне котитись на колесах, далі обережно перемістіть його у бажане місце.



2. Розмістіть одну ногу напроти колеса і обережно опустіть тренажер.

ЯК РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР?

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

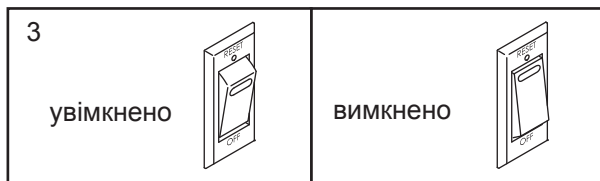
2. Дивіться малюнок 1. Тримайте металеву раму обережно обома руками і опускайте її до підлоги. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Не тримайте раму за бокові платформи для ніг і не впусіть її. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.

ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ

Більшість проблем з тренажером може бути вирішено за допомогою простих кроків, що зазначені нижче. Визначте проблему, що з'явилася і слідуйте інструкціям. Якщо потрібна подальша до-помога, дивіться на обкладинку цієї інструкції.

Проблема: Не вмикається напруга.

1. Переконайтесь, що дрiт напруги підключений у потрібну розетку (дивіться сторiнку 14). Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки 3-х жильний подовжувач, з шириною шнура 1 мм², що не довший за 1.5м.
2. Як тільки дрiт напруги буде підключено, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.
3. Переконайтесь, що вимикач знаходиться у вірному положенні, як зображено на малюнку. Щоб перезапустити тренажер, переведіть вимикач у положення «вимкнено», почекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть вимикач.



Проблема: Вимикається напруга під час користування.

Перевірте вимикач (дивіться малюнок вище). Якщо вимикач знаходиться у положенні "вимкнено", зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення на "увімкнено".

Переконайтесь, що дрiт напруги увімкнений. Якщо дрiт напруги увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.

1. Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.

2. Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції.

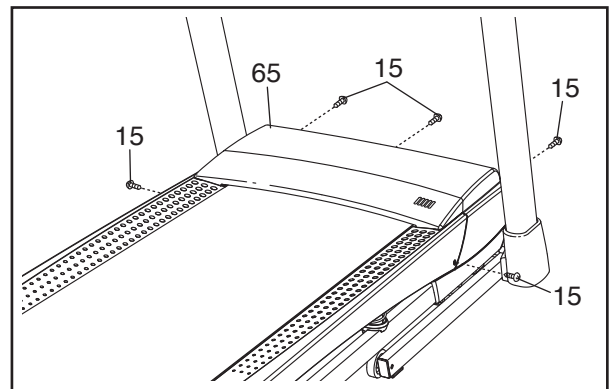
Проблема: Дисплей залишається увімкненими, коли Ви виймаєте ключ безпеки з консолі.

Консоль має демо-режим, що розроблений для використання тренажера для демонстрацій у магазині. Коли дисплей горить при витягнутому ключі безпеки, тоді демо-режим увімкнений.

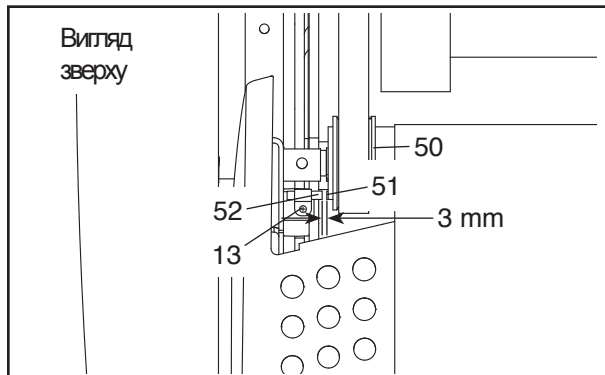
Щоб вимкнути демо-режим, дивіться крок 5 на стор.23

Проблема: Дисплей консолі не правильно функціонує.

1. Вийміть ключ безпеки з консолі і відключіть від електричної мережі. Складіть тренажер у положення для зберігання (дивіться ЯК СКЛАДАТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 28) Викрутіть зазначені два шурупи #8 x 3/4"



Розкладіть тренажер. (Дивіться ЯК РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 28). Викрутіть три шурупи #8 x 3/4" (1). Обережно розкрийте кришку мотора (71). Розмістіть Язичок Вимикача (52) і Магніт (50) на лівій стороні Шківа (49). Повертайте Шків доти, доки Магніт не зрівняється з Язичком Вимикача. **Переконайтесь, що щілина між Магнітом та Язичком Вимикача близько 1/8 дюйма (3мм)**. Якщо необхідно, ослабте Шуруп #8 x 3/4" (13), посуňte трохи Язичок Вимикача і потім затягніть заново цей Шуруп. Потім, прикріпіть Кришку Мотора (не зображено) за допомогою п'яти Шурупів #8 x 3/4" і проженіть бігове полотно декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.



Проблема: Кут нахилу тренажера змінюється неправильно.

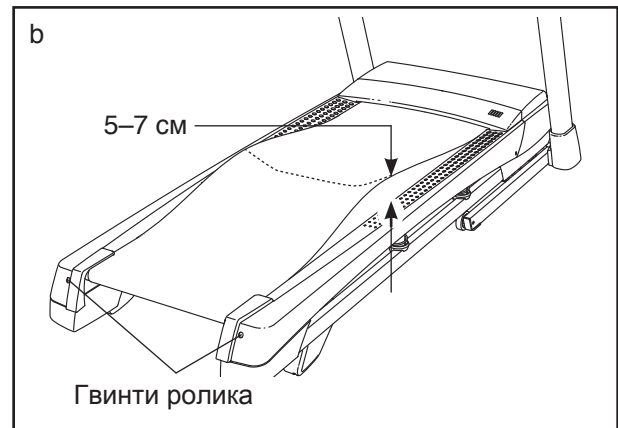
1. Натисніть і утримуйте кнопку Stop і кнопку, вставте ключ в консоль, а потім відпустіть кнопку Stop і кнопку Speed increase. Натисніть кнопку Stop, а потім натисніть кнопку increase or decrease (збільшення або зменшення нахилу). Бігова доріжка буде автоматично підвищуватися до максимального рівня нахилу, а потім можна повернутися до мінімального рівня. Це калібрування системи нахилу. Якщо нахил не почне калібрування, натисніть кнопку Stop ще раз, а потім натисніть кнопку збільшення або зменшення нахилу кнопку ще раз. Коли нахил вибрано, виймайте ключ з консолі.

Проблема: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

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

Якщо бігове полотно надто затягнуте, продуктивність тренажера може зменшитись і бігове полотно може пошкодитись. **Вийміть ключ безпеки і ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ.**

Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликів гвинти проти часової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно правильно затягнуте, ви повинні буди в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна від 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) від платформи (зображено на малюнку). Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, приєднайте дріт до електромережі, вставте ключ безпеки і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде правильно затягнуте.



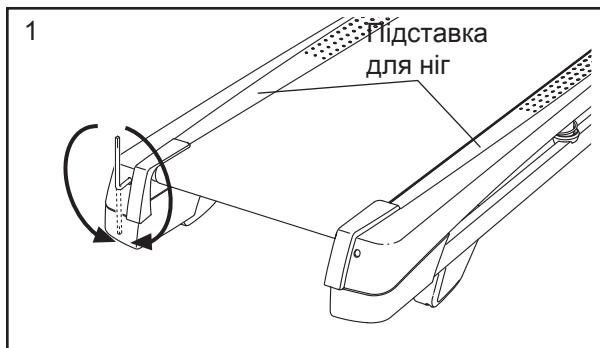
2. Бігове полотно змазане мастильним матеріалом. **Важливо: Ніколи не використовуйте самостійно силіконовий спрей чи інші рідини для змащування бігового полотна чи бігової платформи, до того як не проконсультуетесь з спеціалістом сервісного центру.** Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час занять. Якщо ви вважаєте, що бігове полотно потребує змазки, подивіться на обкладинку цієї інструкції.

3. Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції..

ПРОБЛЕМА: Невідцентроване бігове полотно.

ВАЖЛИВО: Якщо бігове полотно третється взуттям, воно може бути пошкоджена.

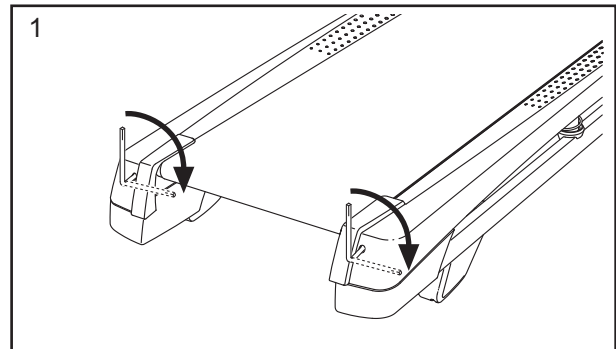
1. Якщо бігове полотно зміщене з центру, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, тоді використайте шестигранний ключ, щоб повернути роликівий гвинт за часовою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно зміщене вправо, тоді поверніть роликівий гвинт проти часової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні і не надто перетягуйте бігове полотно. Потім, під'єднайтесь до електромережі, вставте ключ безпеки і прокрутіть бігове полотно декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується.



ПРОБЛЕМА: Бігове полотно пробуксовує під час роботи тренажера.

1. Якщо бігове полотно пробуксовує під час тренування, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**.

Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликіві гвинти за часовою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно затягнуте, тоді ви повинні бути в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна з 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і обережно запустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



ПОСІБНИК 3 ВПРАВ



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми "аеробіка".

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми "аеробіка".

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці

Програма «аеробіки». Якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові. **Тренування** – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Заминка – закінчуйте Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренування та отримання насолоди від тренувань.

ПОСІБНИК ВПРАВ

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

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина

2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

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

3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

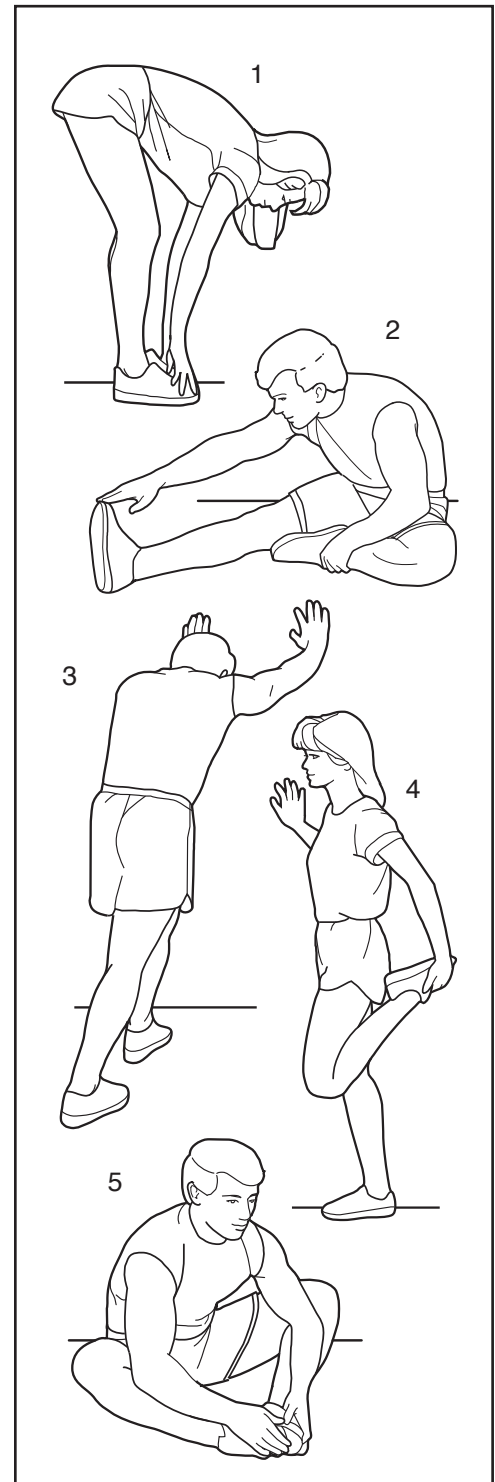
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожил' злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛА ВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою. Розтягуються: чотиригла ві мускули, мускули стегна.

5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві мускули та мускули стегна.



PART LIST

Model No. NETL17812.0 R0912A

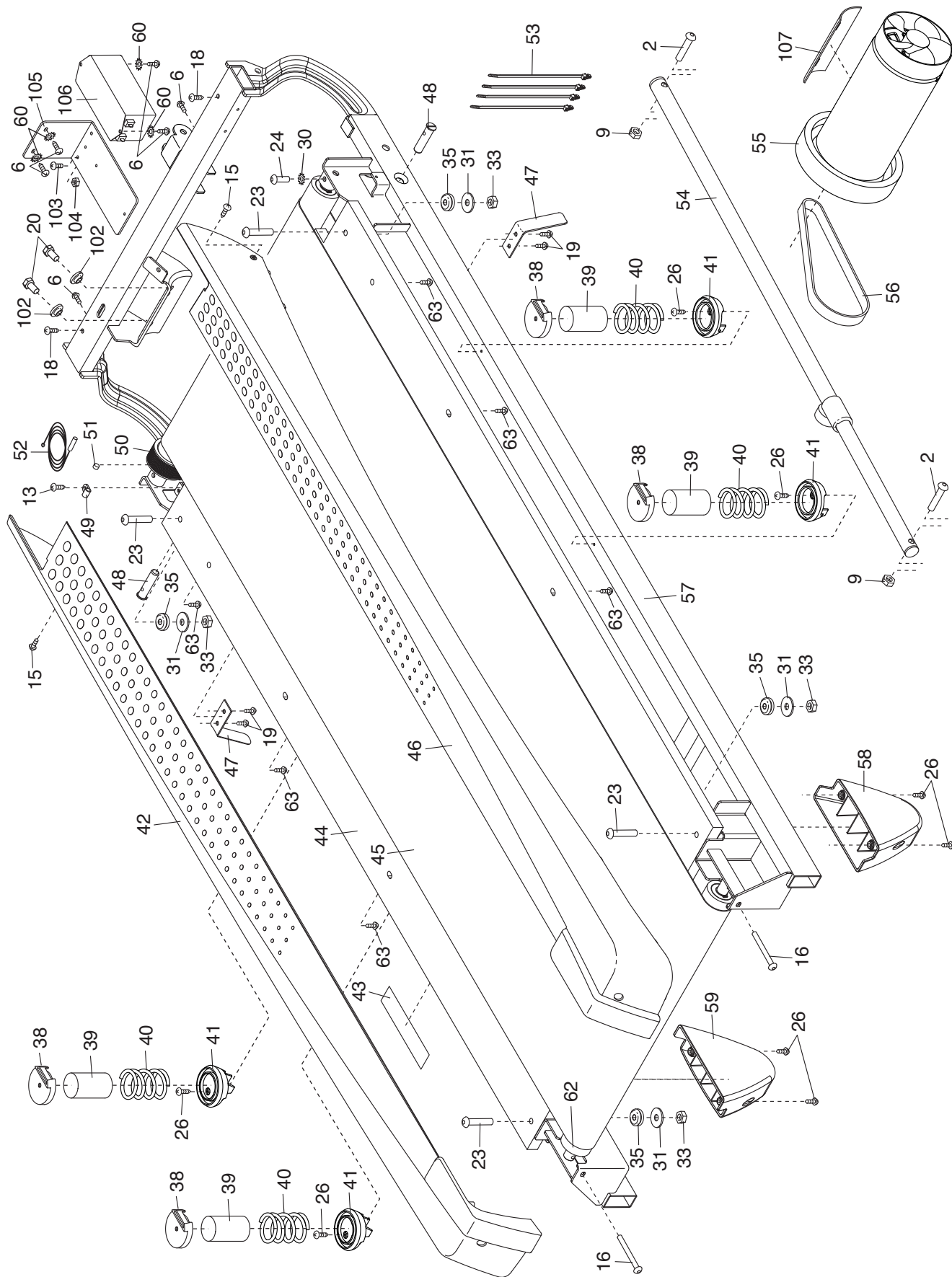
№.	К-ть	Назва	№	К-ть	Назва
1	14	#8 x 1/2" Шуруп	51	1	Магніт
2	2	3/8" x 2" Болт	52	1	Язичок вимикача
3	4	3/8" x 1 1/4" Шуруп	53	4	Вузловий дріт
4	4	#10 x 3/4" Шуруп	54	1	Зберігаючий зажим
5	4	#10 Шайба -Зірочка	55	1	Рушійний двигун
6	12	#8 x 1/2" Шуруп з круглою головкою	56	1	Пасок Двигуна
7	2	3/8" x 1 3/4" Болт	57	1	Рама
8	4	5/16" Шайба -Зірочка	58	1	Права задня ніжка
9	8	3/8" Гайка	59	1	Ліва задня ніжка
10	8	3/8" Шайба -Зірочка	60	6	#8 Зірочка-шайба
11	4	5/16" x 5/8" Шуруп	61	2	3/8" x 1" Болт
12	4	5/16" x 2 3/4" Шуруп	62	1	Направляючий ролик
13	13	#8 x 3/4" Шуруп	63	6	#8 x 5/8" Шуруп
14	35	#8 x 3/4" Шуруп	64	1	Обмежувач нахилу консолі
15	5	#8 x 3/4" Шуруп зі шлямпою	65	1	Кожух двигуна
16	2	1/4" Роликовий шуруп	66	1	Кожух основи
17	1	Ключ/ Затискач	67	1	Нахил Двигуна
18	2	#8 x 1 3/4" Шуруп	68	2	Втулка нахилу рами
19	4	#8 x 7/16" Шуруп	69	1	Рама, що регулює нахил
20	2	5/16" Шуруп (для Двигуна)	70	1	Контролер
21	1	Грудний обхват	71	1	Електроніка консолі
22	4	3/8" x 2 3/4" Шуруп	72	2	Кожух стойки
23	4	5/16" x 1 3/4" Ступінчатий болт	73	1	Перемикач
24	1	1/4" x 1 1/4" Шуруп	74	1	Кабель живлення
25	4	#8 x 1" Шуруп	75	1	Сенсор
26	12	#8 x 3/4" шестигранний шуруп	76	1	Фіксатор
27	1	3/8" x 1 1/2" Болт с шестигранной	77	1	Ліва кришка основи
28	1	головкой	78	1	Втулка лівого поручня
29	1	3/8" x 2" Болт з шестигранною головкою	79	2	Поручень
30	1	Основа	80	1	Заземлений дріт
31	4	1/4" Шайба-Зірочка	81	1	Направляюча перекладаина
32	2	5/16" Плоска шайба	82	1	Втулка правого поручня
33	4	Шайба для нахилу Рами	83	1	Кришка правого поручня
34	3	5/16" Гайка	84	1	Ліва опора
35	4	Зажим з шлямпою	85	1	Права опора
36	2	Втулка для платформи	86	2	Зажим консолі
37	4	3/8" Контргайка	87	6	#10 x 1/2" Шуруп
38	4	Установочка планка	88	1	Ліва кришка основи
39	4	Ізолятор Верхівки	89	1	Права кришка основи
40	4	Ізолятор	90	1	Резинова втулка
41	4	Пружина	91	1	Вертикальний дріт
42	1	Ізолятор Нижньої Частини	92	1	Насадка на праве коліщатко
43	1	Ліва опора для ніг	93	2	Коліщатко
44	1	Попереджуюча наклепа	94	2	Попереджувальна наклейка
45	1	Бігова платформа	95	1	Лівий лоток
46	1	Бігове полотно	96	1	Правий лоток
47	2	Права опора для ніг	97	1	#8 x 1/2" Заземлений шуруп консолі
48	2	Направляюча для полотна	98	1	Основа консолі
49	1	Штиф для наклону рами	99	1	Вузловий дріт
50	1	Язичок фіксатора вимикача	100	1	Консоль

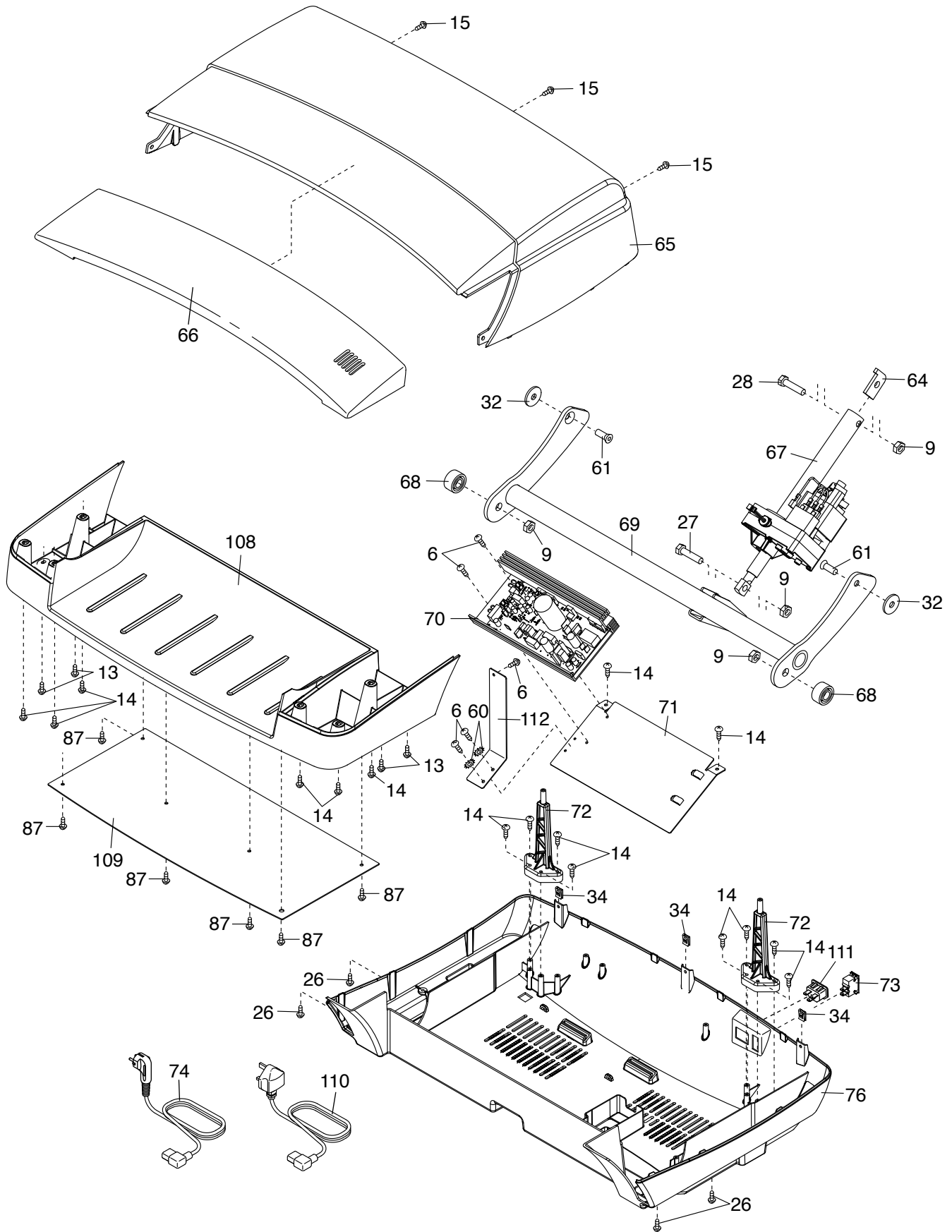
№.	К-ть	Назва	№.	К-ть	Назва
101	1	Рама консолі	108	1	Кришка рами
102	2	Втулка Двигуна	109	1	Верхня кришка рами
103	1	#8 Заземлений болт	110	1	Штепсельная розетка
104	1	#8 Гайка	111	1	Заземлений кронштейн
105	1	Фільтр кронштейн	112	1	Ліва кришка колеса
106	1	Фільтр	113	1	Посібник користувача
107	1	Кришка мотора			

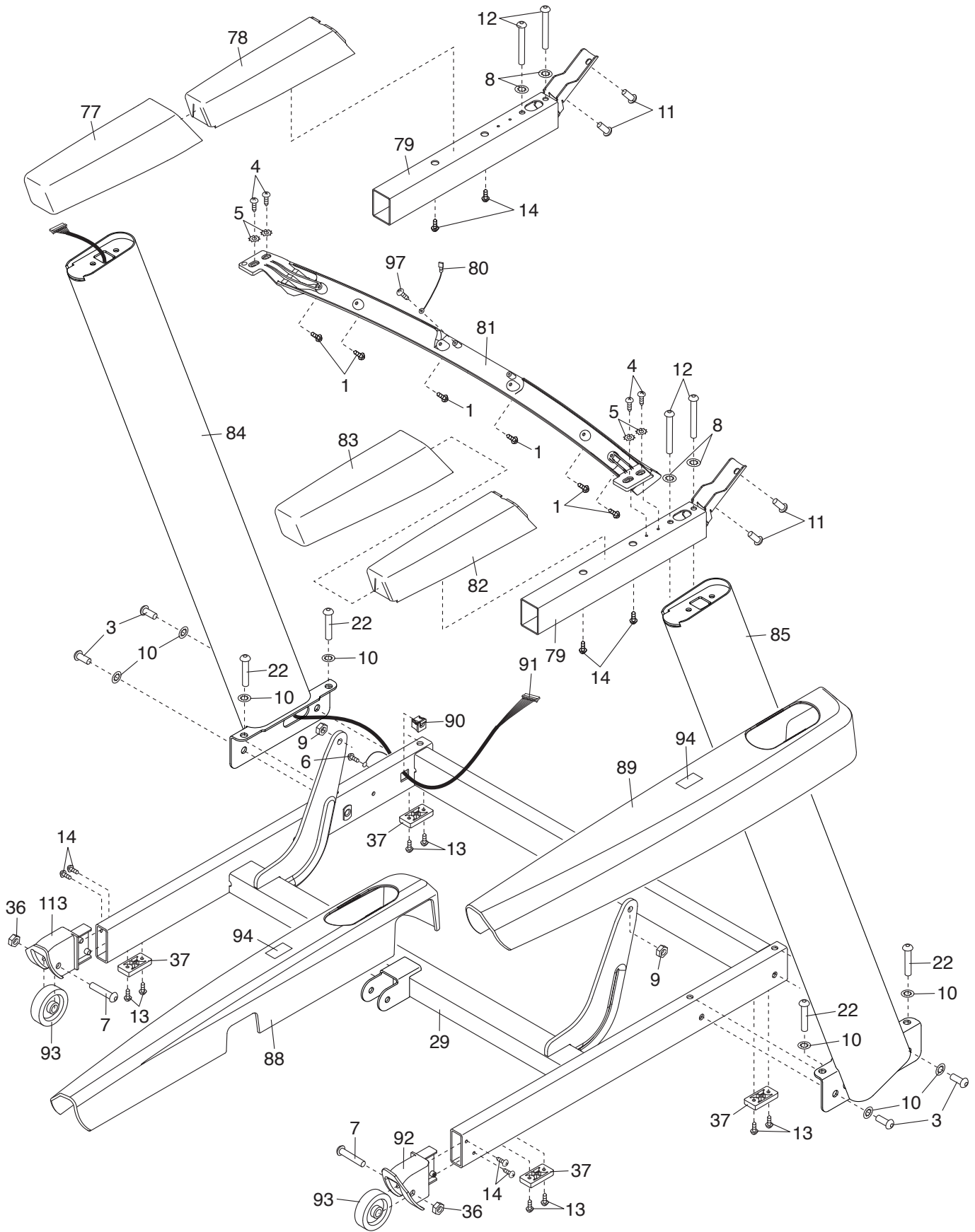
Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки цієї інструкції. * Ці частини не зображені.

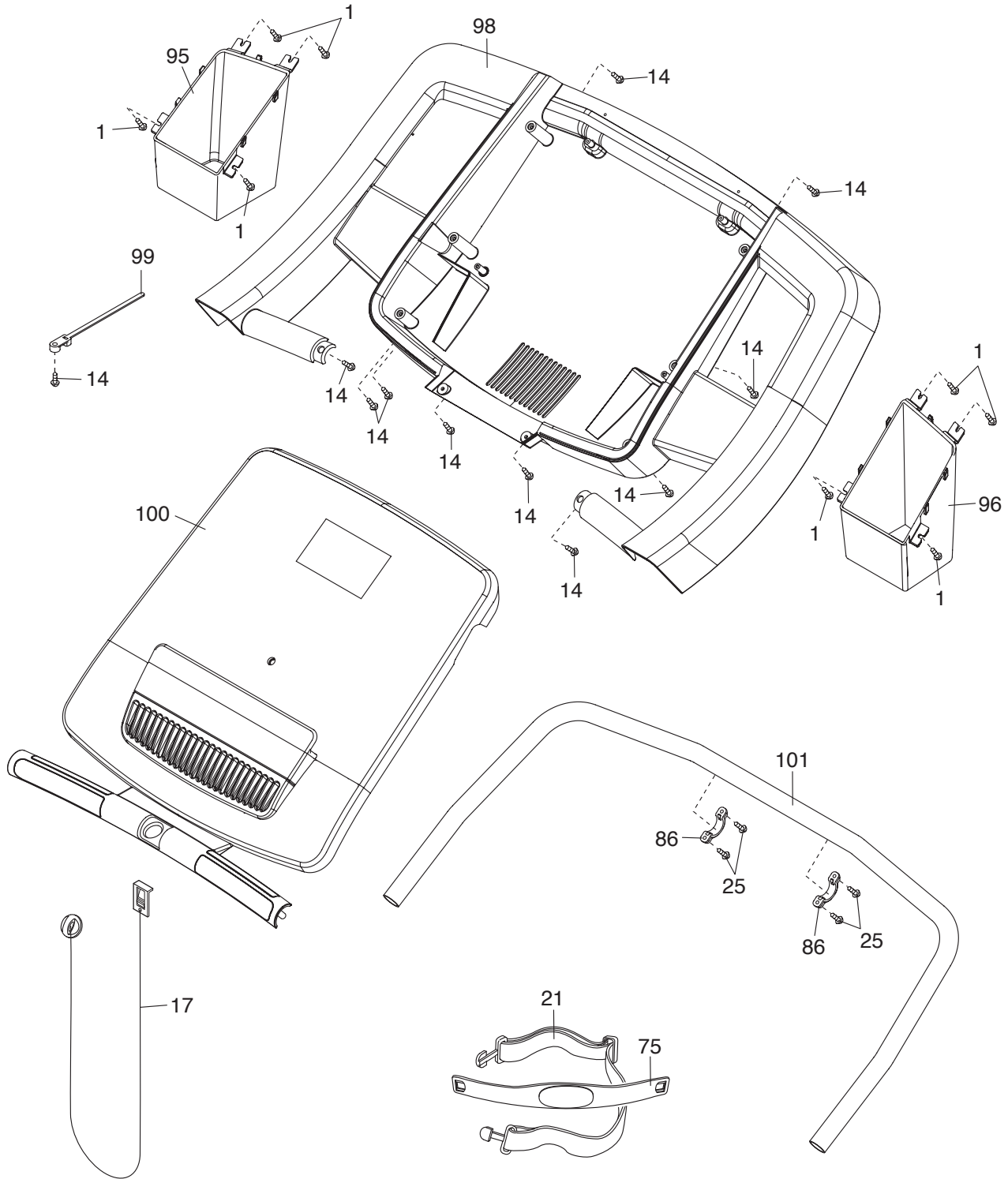
Детальна схема А

Model No. NETL17812.0 R0912A









ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будьласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ З УТИЛІЗАЦІЇ

Цей електронний продукт не повинен викидатися разом з іншими побутовим відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, цей продукт повинен бути утилізований згідно місцевих законів після його використання.

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

