

NordicTrack **T17.5**

Номер моделі NETL14714.0

Серійний номер _____

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

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

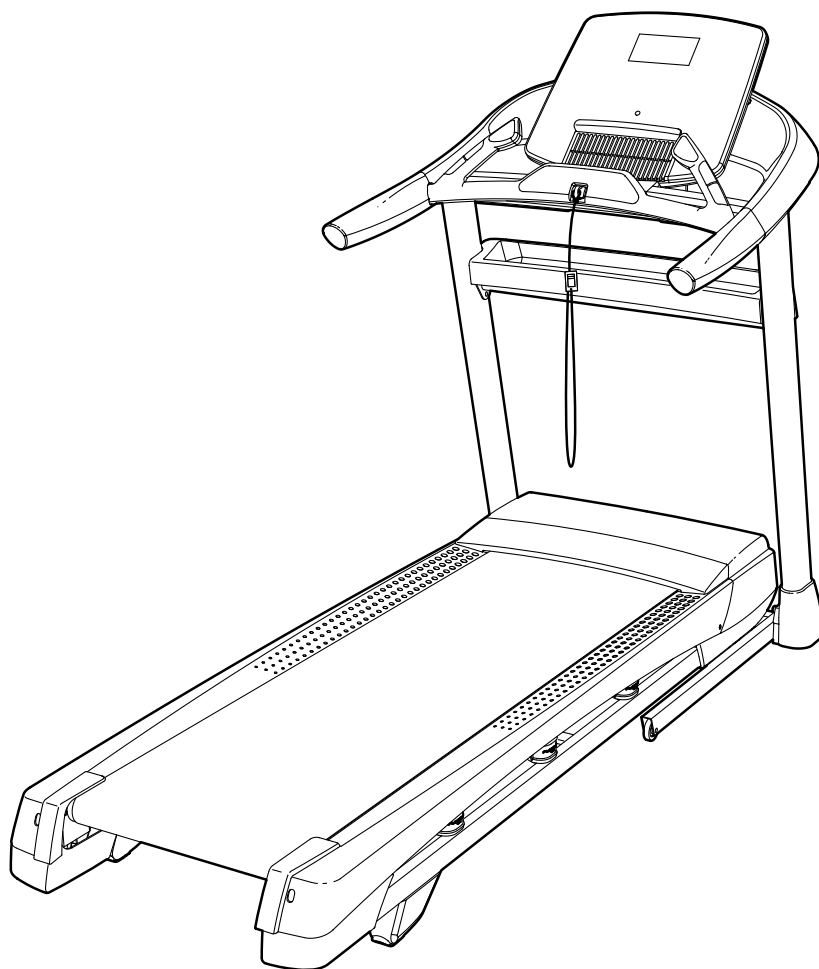
Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



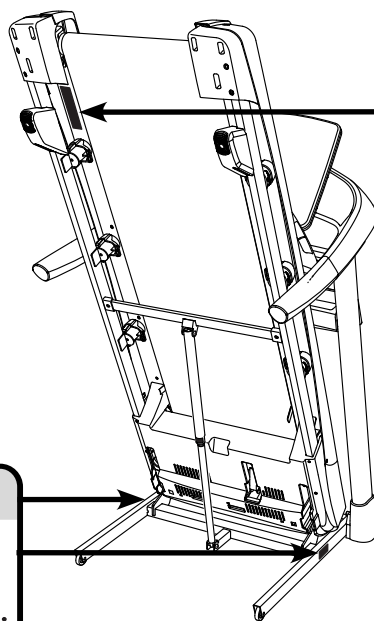
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
ЗБИРАННЯ	7
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ	18
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВА ДОРІЖКА	19
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ	28
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	29
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	32
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	34
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА	36
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.



⚠️ обережність
КОЛИ БІГОВУ ДОРІЖКУ
ВВІМКНЕНО, ТРИМАЙТЕ РУКИ
ТА НОГИ ПОДАЛІ ВІД ЦІЄЇ ЗОНИ.

⚠️ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД НЕБЕЗПЕКИ СЕРІОЗНОЇ ТРАВМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА, А ТАКОЖ:

- ВІМКАЮЧИ ТА ВИМКАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ, ЗАВЖДИ СТИЙТЕ НА БІЧНІХ РЕЙКАХ.
- ЗМІНЮЙТЕ ШВИДКІСТЬ ПОСТУПОВО.
- ТРЕНУЮчись НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ, ЗАВЖДИ ЧІПІЙТЕ КЛІПСУ КЮЛОНА БЕЗПЕКИ ДО ПОЯСА І ТРИМАЙТЕСЯ ЗА РУЧКИ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ.
- НЕГЛАДИНО ПРИЧИНАЙТЕ ТРЕНУВАННЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ СЛАБИСТЬ, ЗАПАМ'ЯТОРОЧЕННЯ АБО БРАК ДИХАННЯ.
- СКЛАДАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ АБО ПЕРЕСУВАННЯ, НАДІЛНО ЗАКІФСЬТЕ ТЕЛЕСКОПІЧНУ ОПОРУ.
- ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ АБО ПЕРЕСУВАННЯ, ОСТАНОВІТЬ НУЛЬОВИЙ НАХИЛ ПОЛОТНА.
- НІКОЛИ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ АБО БЛИЗЬКО ДО НЕЇ.
- КОЛИ БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ВИМАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗПЕКИ.
- СЛІДУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩОБ ВАШІ ОДЯГ, ВОЛОСОСЯ ЧИ ПАЛЬЦІ НЕ ЗАТІСНУЛО РУХОМИМИ ЧАСТИНАМИ ТРЕНАЖЕРА.
- НІКОЛИ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПОПРАВИТИ АБО ВІДРЕГУЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО, КОЛИ ВОНО РУХАЄТЬСЯ.
- ДЛЯ ЗАНЯТЬ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ ЗАВЖДИ ВІЗЬМАЙТЕ СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
2. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в будь-яких комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому подвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
7. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
8. Ніколи не допускайте дітей віком до 12 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
9. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 159 кг.
10. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
11. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.*
12. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 19), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
13. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
14. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
15. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 29.)
16. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.)

17. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
18. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
19. 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.
20. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення вимкнено (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.
21. Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 28.) Щоб пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
22. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
23. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.
24. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
25. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
26. **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.
27. 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® T 17.5. Бігова доріжка T 17.5 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими. 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.

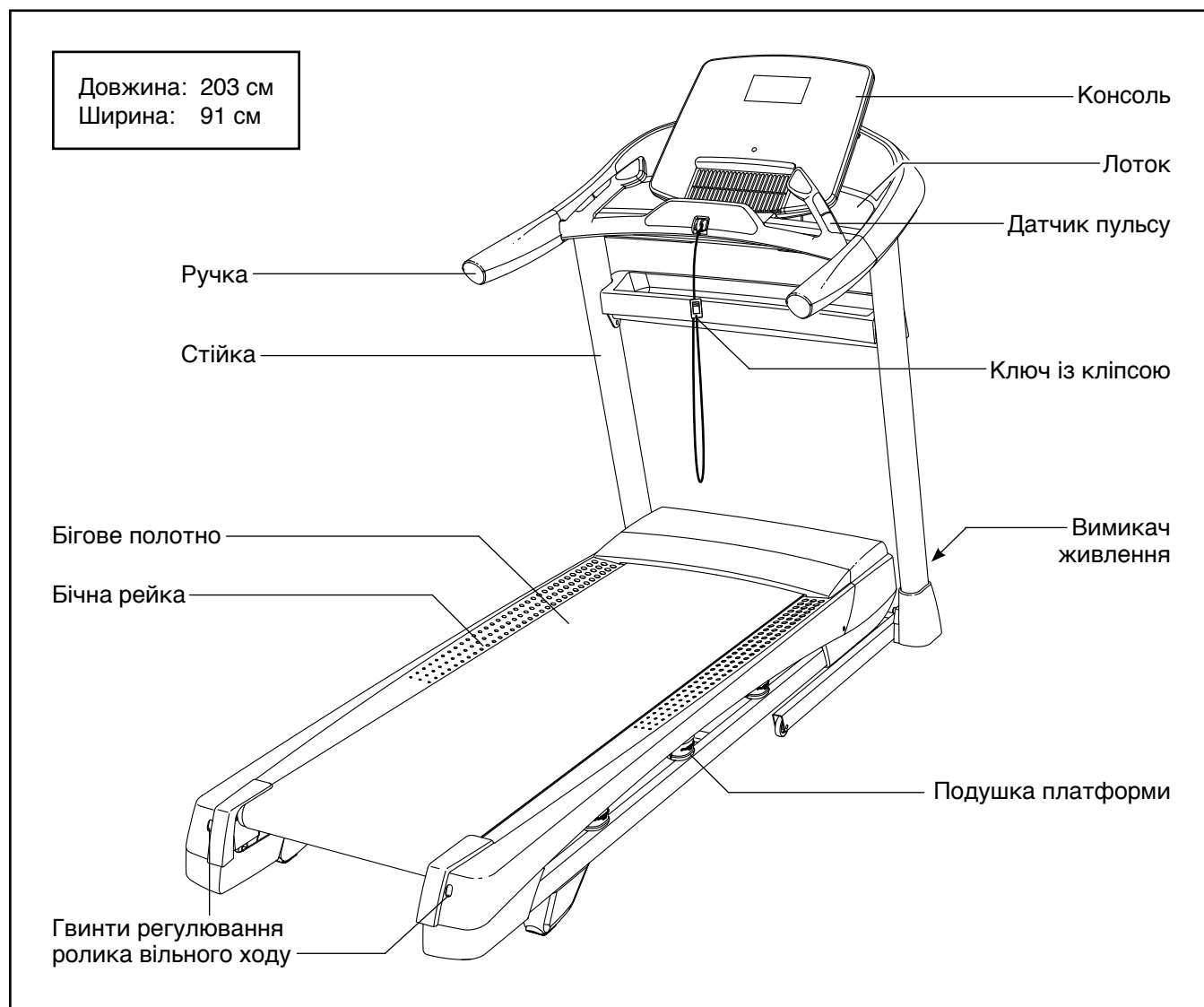
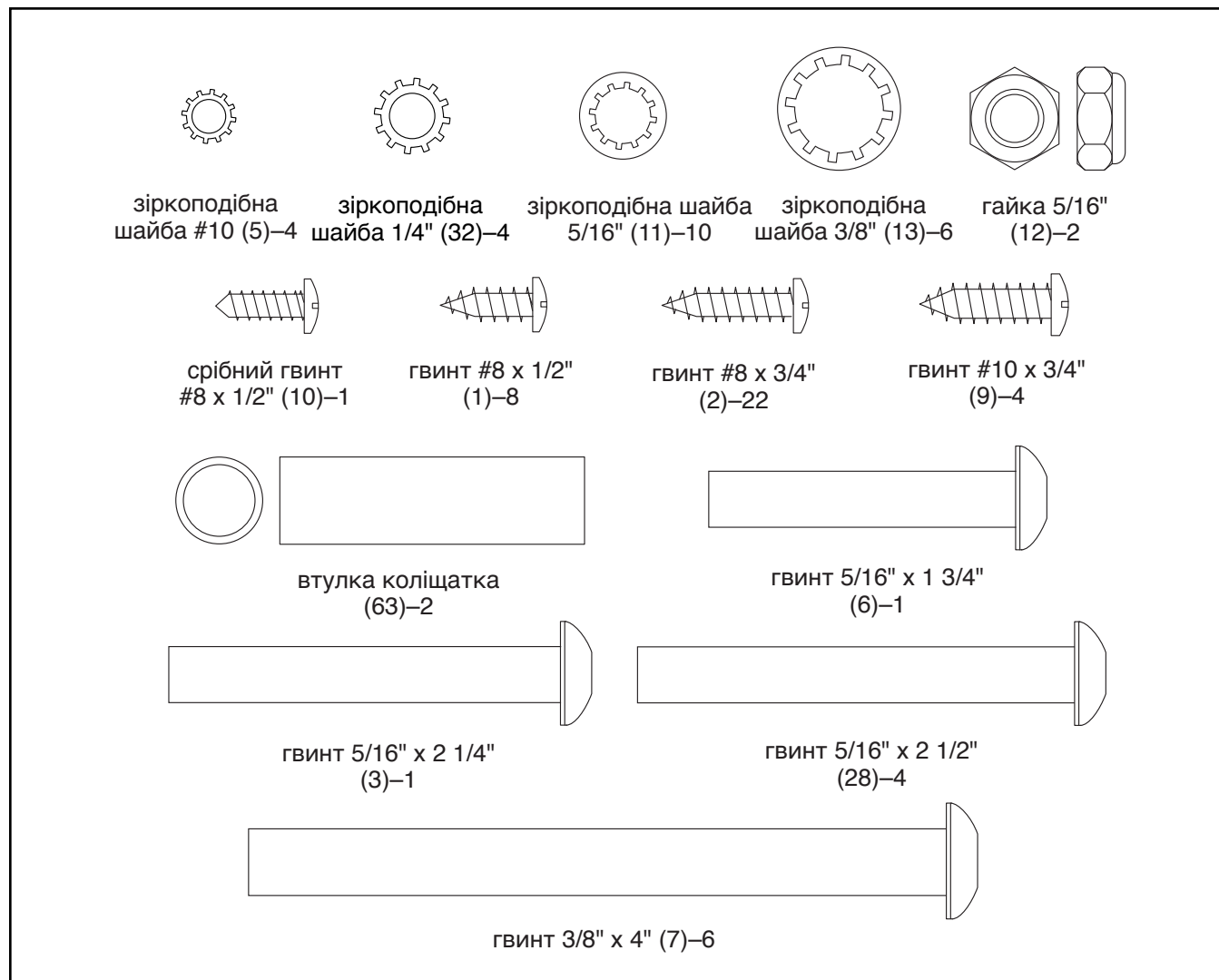


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

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



ЗБИРАННЯ

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

шестигранний ключ, який постачається в комплекті



розвідний ключ



хрестова викрутка



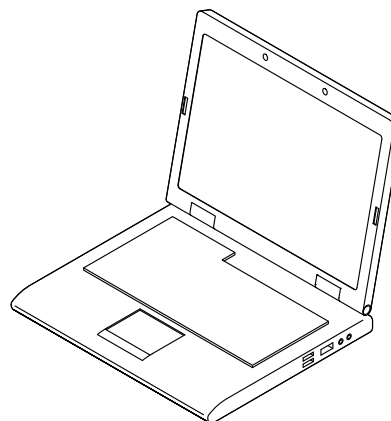
Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

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

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

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

1

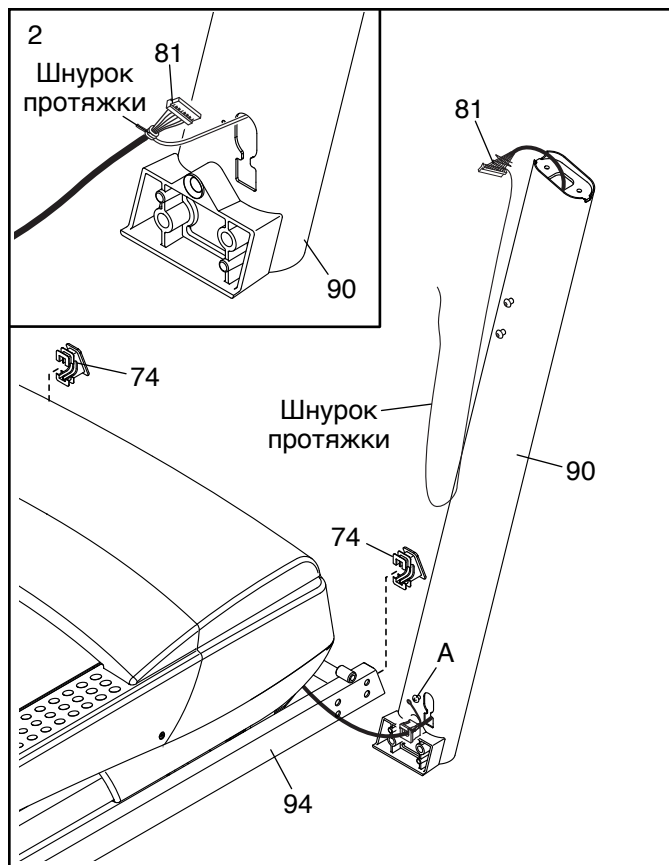


2. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Якщо вони ще не вставлені, вставте дві заглушки основи (74) в отвори на торцях основи (94).

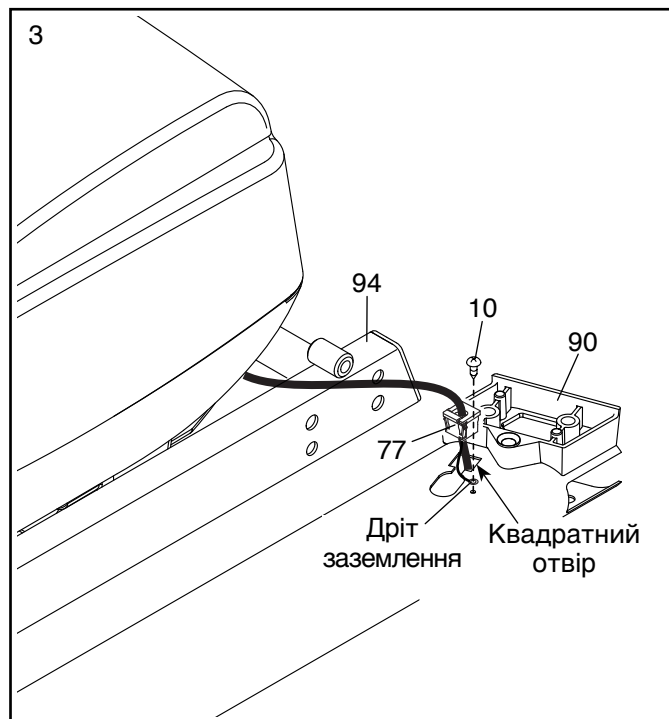
Знайдіть праву стійку (90). Викрутіть гвинт, вказаний на малюнку (А); він більше не потрібний, його можна утилізувати. Попросіть помічника потримати праву стійку біля основи (94).

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



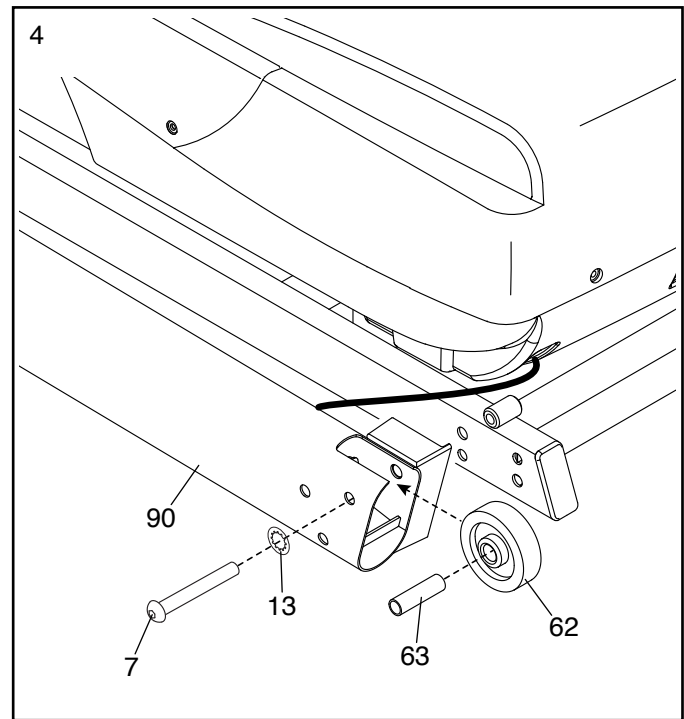
3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (94). Вставте втулку (77) у квадратний отвір у правій стійці. **Не пошкодьте ізоляцію дроту заземлення.**

Прикріпіть дрід заземлення до правої стійки (90) срібним гвинтом #8 x 1/2" (10), як показано на малюнку.



4. Вставте втулку коліщата (63) в переднє коліщатко (62). Тримавчи переднє коліщатко всередині нижньої частини правої стійки (90), вставте гвинт 3/8" x 4" (7) через зіркоподібну шайбу 3/8" (13) в отвори правої стійки та переднього коліщата.

Повторіть описані вище дії з лівою стійкою (не показано).

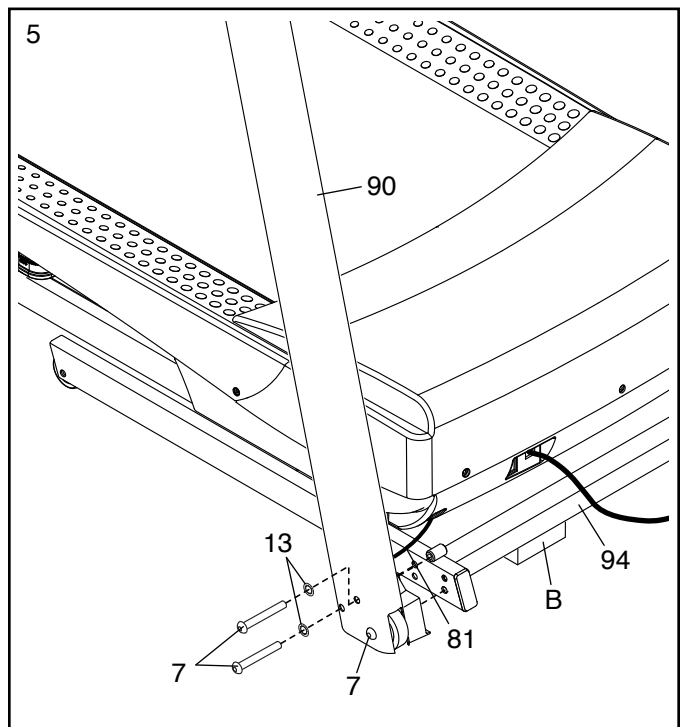


5. Підкладіть кусочок пакувального матеріалу (В) під праву сторону основи (94). Прикладіть праву стійку (90) до основи. **Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81).**

Вставте два гвинти 3/8" x 4" (7) через зіркоподібні шайби 3/8" (13) у праву стійку (90) і частково закрутіть усі три гвинти в отвори в основі (94); **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

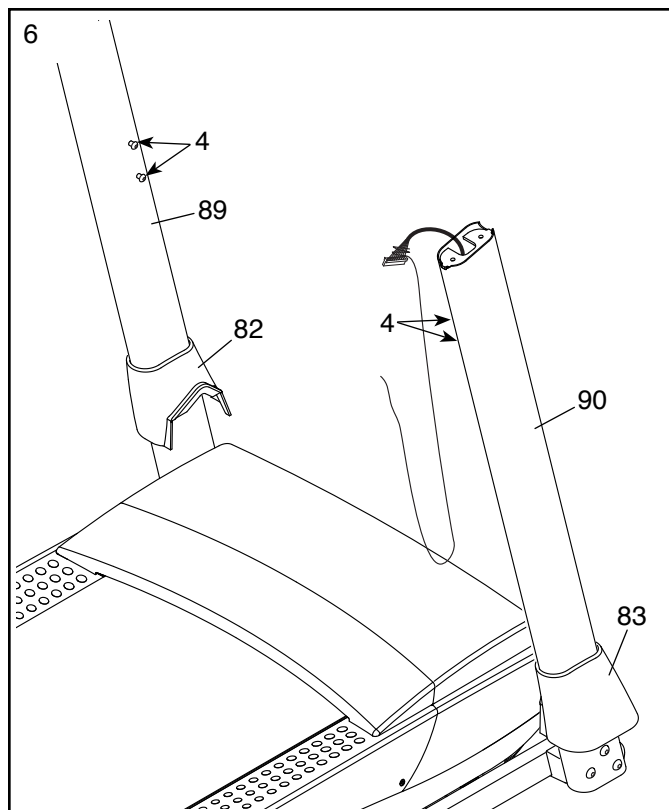
Пересуньте підкладку з пакувального матеріалу (В) під ліву сторону основи (94) і прикрутіть ліву стійку (не показано) аналогічним чином. Примітка. З лівого боку немає кабелів.

Вийміть підкладку (В) з-під основи (94).

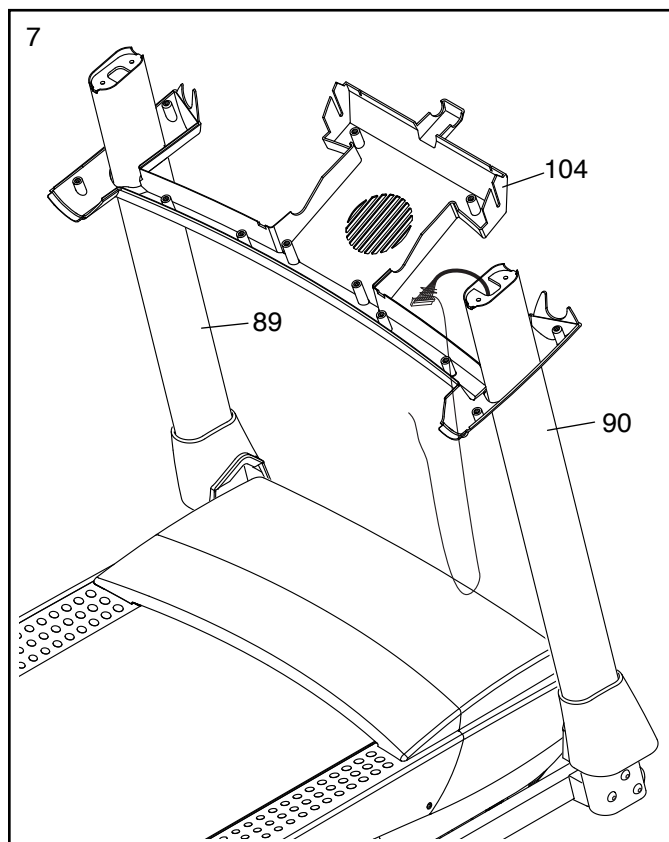


6. Викрутіть чотири гвинти 5/16" x 3/4" (4), вказані на малюнку; **вони будуть потрібні згодом.**

Визначте ліву і праву кришки основи (82, 83). Одягніть ліву кришку основи на ліву стійку (89), а праву – на праву стійку (90). **Ще не притискайте кришки основи на місце.**



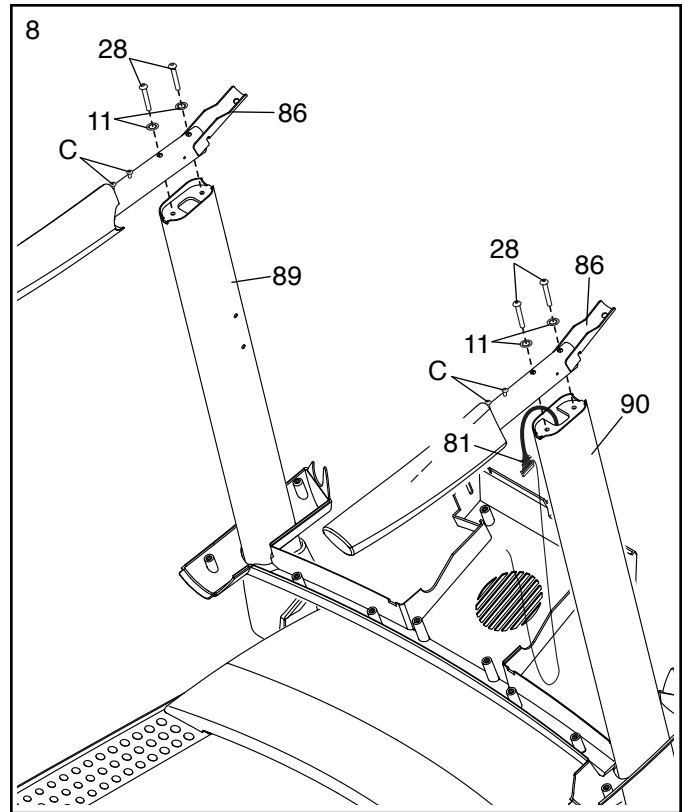
7. Розташуйте нижню кришку основи консолі (104) як показано та обережно одягніть її на стійки (89, 90).



8. Прикріпіть ручку (86) до правої стійки (90) двома гвинтами 5/16" x 2 1/2" (28) через зіркоподібні шайби 5/16" (11). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелю стійки (81).** На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.

Аналогічним чином прикріпіть другу ручку (86) до лівої стійки (89). Примітка. З лівого боку немає кабелів.

Викрутіть чотири гвинти (C), вказані на малюнку; вони більше не потрібні, їх можна утилізувати.



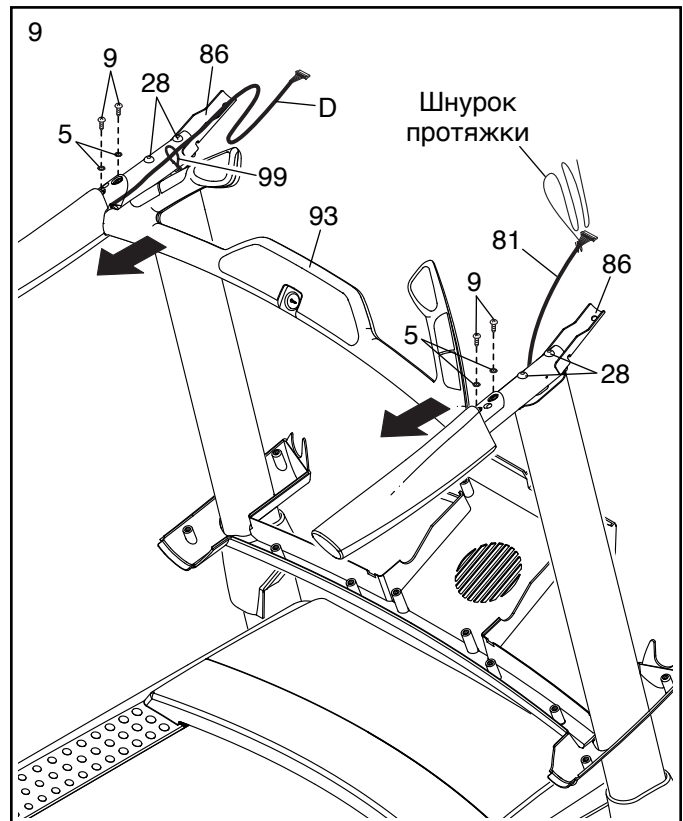
9. Розташуйте поперечну ручку з датчиками пульсу (93), як показано, щоб дрід датчика пульсу (D) виходив з лівого боку. Легко вкрутіть чотири гвинти #10 x 3/4" (9) із чотирма зіркоподібними шайбами #10 (5) у поперечну ручку з датчиками пульсу та обидві ручки (86).

Вставте дрід датчика пульсу (D) в петлю хомута (99) на лівій ручці (86).

Посуньте поперечну ручку з датчиками пульсу (93) до упору в напрямку, вказаному стрілками, після чого затягніть гвинти #10 x 3/4" (9). **Не затягуйте гвинти надто сильно.**

Зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки (81).

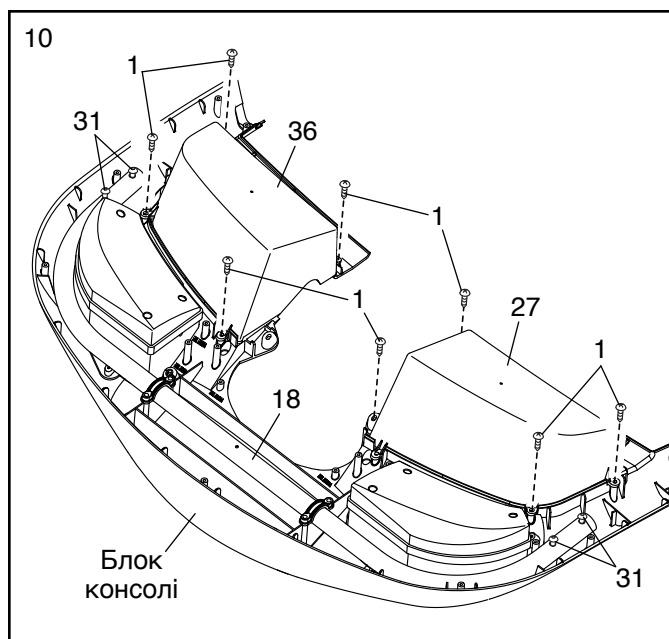
Затягніть усі чотири гвинти 5/16" x 2 1/2" (28).



10. Покладіть блок консолі рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль.

Прикріпіть лівий та правий лотки (27, 36) вісьмома гвинтами #8 x 1/2" (1). **Не затягуйте гвинти надто сильно.**

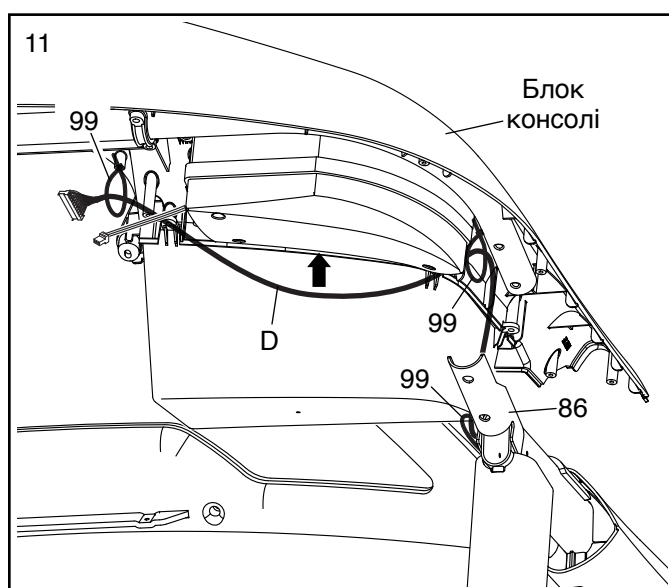
Викрутіть із рамки консолі чотири гвинти 1/4" x 1/2" (31), вказані на малюнку; **вони будуть потрібні згодом.**



11. Попросіть помічника потримати блок консолі біля лівої ручки (86).

Протягніть дрід датчика пульсу (D) через усі три петлі хомутів (99).

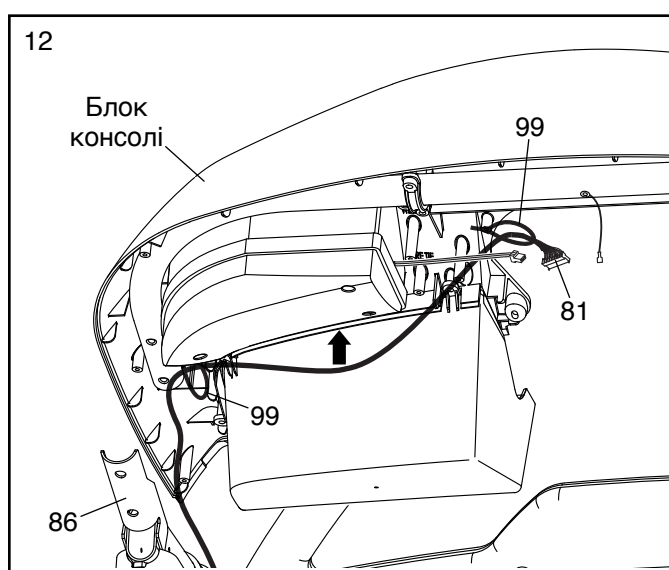
Провівши дрід датчика пульсу (D), як показано на малюнку, сховайте його у щілину, показану стрілкою.



12. Попросіть помічника потримати блок консолі біля правої ручки (86).

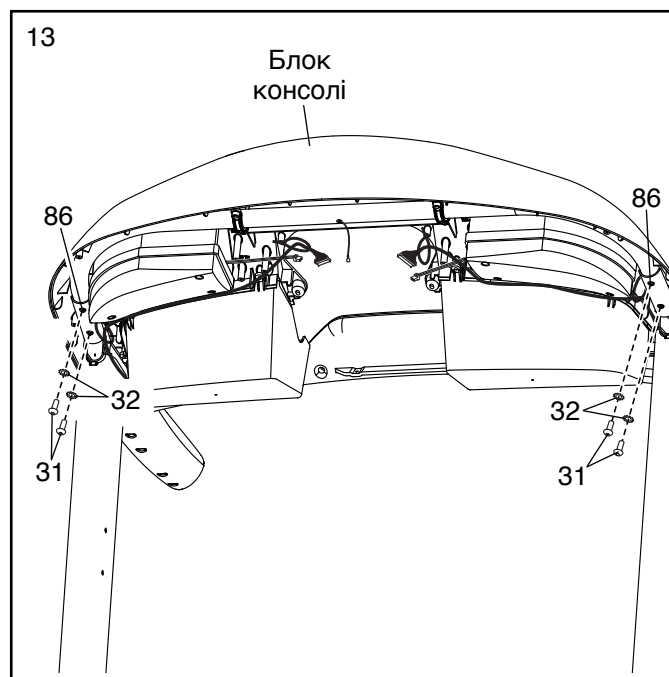
Протягніть кабель стійки (81) через дві петлі хомутів (99).

Провівши кабель стійки (81), як показано на малюнку, сховайте його у щілину, показану стрілкою.



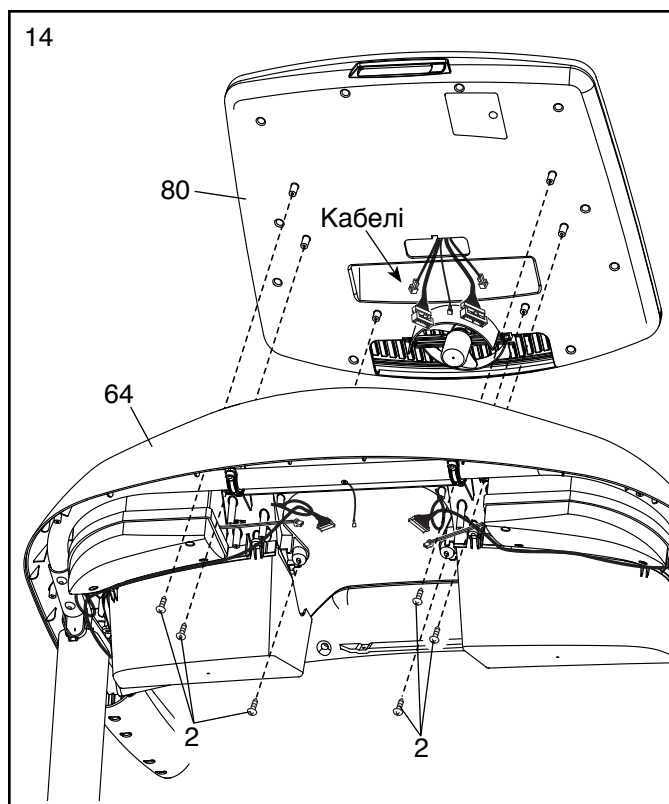
13. Поставте блок консолі на кронштейни на ручках (86). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію дротів.**

Закріпіть блок консолі чотирма гвинтами 1/4" x 1/2" (31), викрученими на кроці 10, із чотирма зіркоподібними шайбами 1/4" (32).
Спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.



14. Поставте консоль (80) на основу консолі (64).
Слідкуйте, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів консолі.

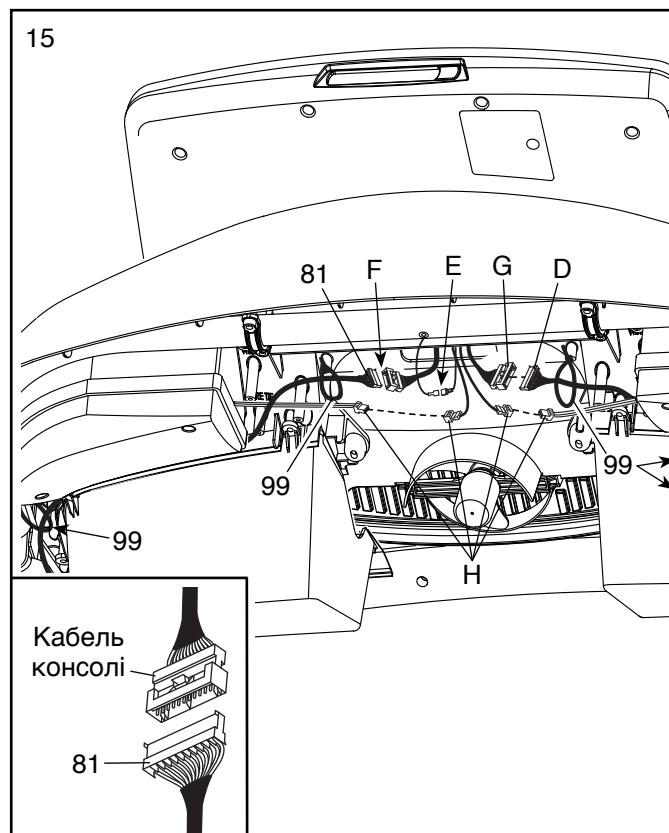
Закріпіть консоль (80) шістьма гвинтами #8 x 3/4" (2).



15. З'єднайте роз'єми дротів заземлення (Е), 8-контактний (F) і 10-контактний (G) роз'єми та чотири роз'єми кабелів динаміків (H). Примітка. Роз'єм кабелю стійки (81) має 8 контактів, роз'єм кабелю датчика пульсу (D) – 10 контактів і роз'єми кабелів динаміків (H) – по 2 контакти.

Дивіться малюнок-вставку. Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням. Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.**

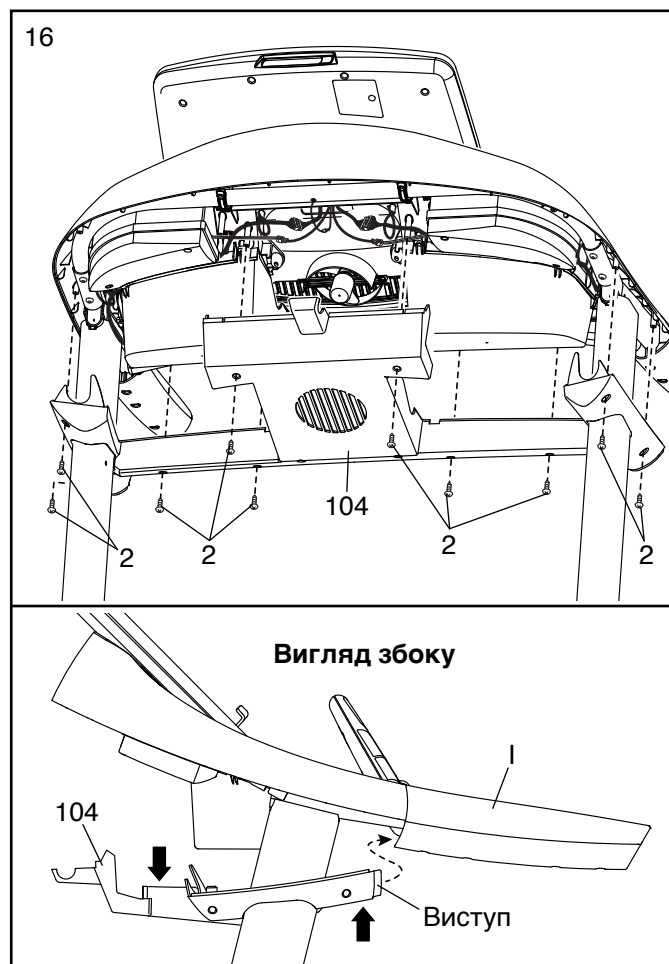
Завершивши всі під'єднання, підтягніть кабелі, щоб вони не провисали, і затягніть усі п'ять хомутів (99), які фіксують кабелі. Прослідкуйте, щоб кабелі не лежали на жодних виступах, окрім тих, на яких закріплено хомути. Після цього відріжте кінці хомутів.



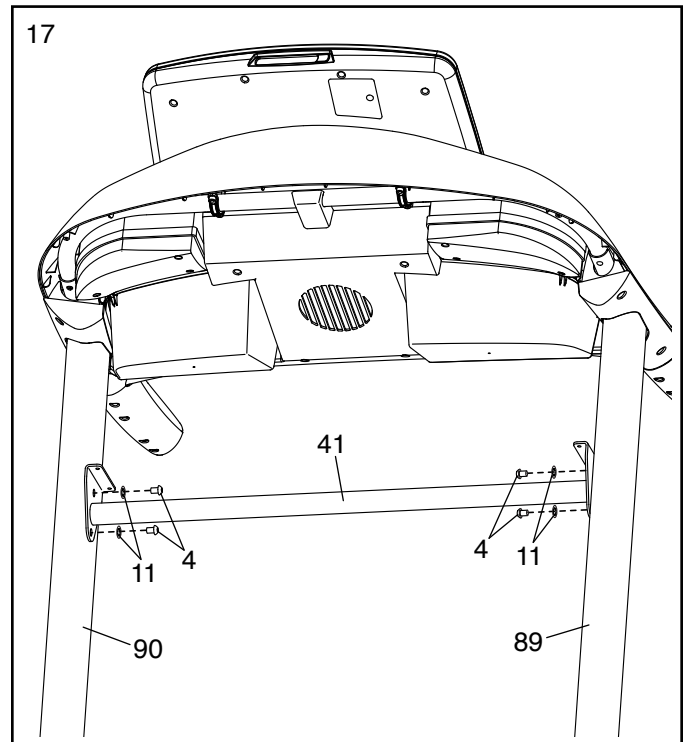
16. **Дивіться малюнок Вигляд збоку.** Підніміть нижню кришку основи консолі (104) до рівня ручок (I) і вставте її виступи в пази знизу ручок.

Примітка. Для того, щоб виступи увійшли в пази на ручках (I), нижню кришку основи консолі (104) потрібно нахилити, як показано на малюнку.

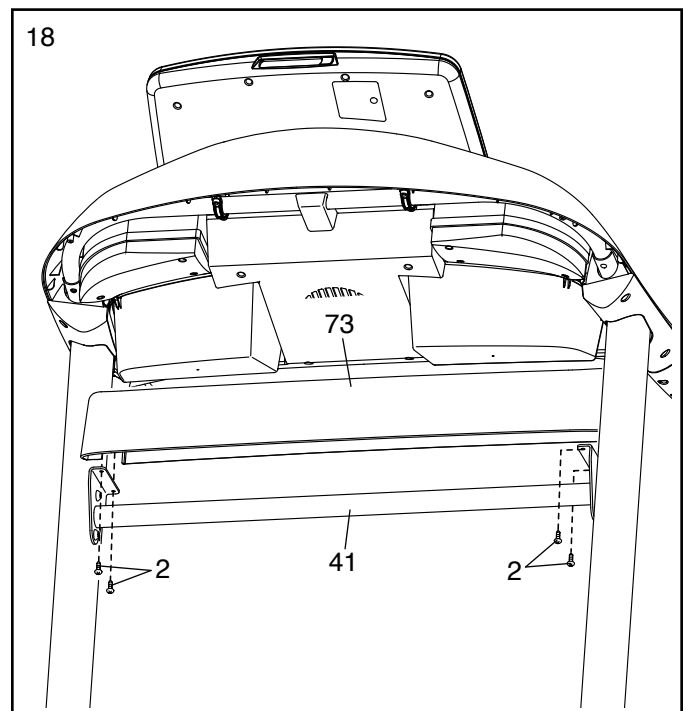
Вкрутіть десять гвинтів #8 x 3/4" (2) у нижню кришку основи консолі (104) у вказаних місцях.



17. Обережно вставте розпорку стійок (41) між стійками (89, 90). Закріпіть розпорку стійок чотирма гвинтами 5/16" x 3/4" (4), викрученими на кроці 6, із чотирма зіркоподібними шайбами 5/16" (11). **Спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**

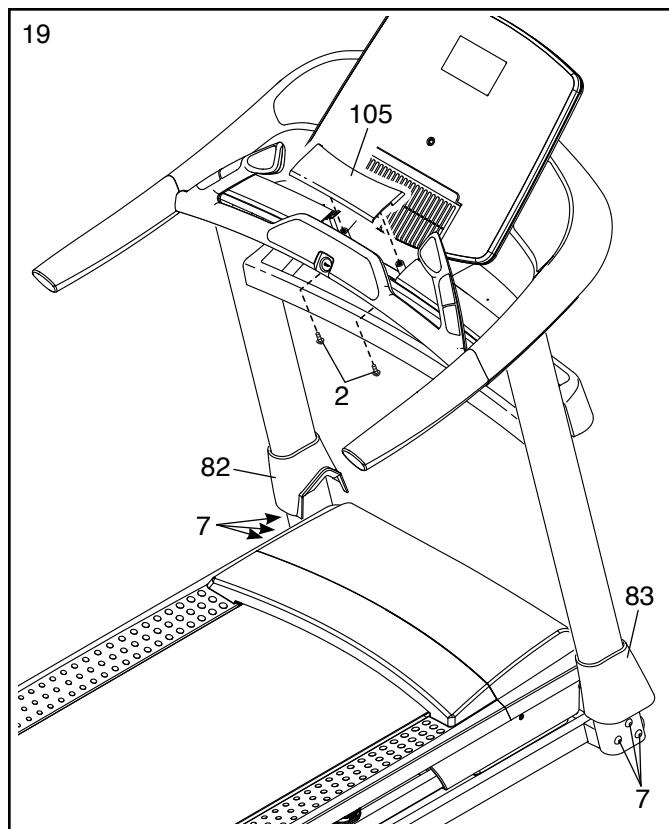


18. Прикріпіть лоток (73) до розпорки стійок (41) чотирма гвинтами #8 x 3/4" (2). **Спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**



19. Закріпіть кришку консолі (105) двома гвинтами #8 x 3/4" (2).

Затягніть шість гвинтів 3/8" x 4" (7). Після цього притисніть кришки основи (82, 83) на місце.

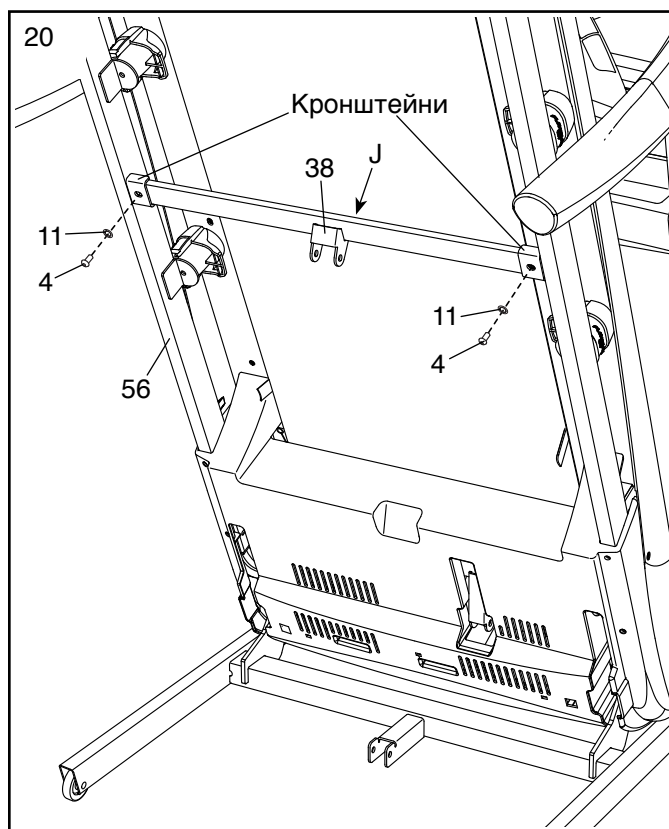


20. **Примітка.** Якщо збирання виконується на гладкій поверхні, під час виконання цієї операції бігова доріжка може покотитися вперед.

Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника тримати раму до завершення кроку 22.**

Викрутіть два гвинти 5/16" x 3/4" (4), які фіксують поперечну рейку опори (38).

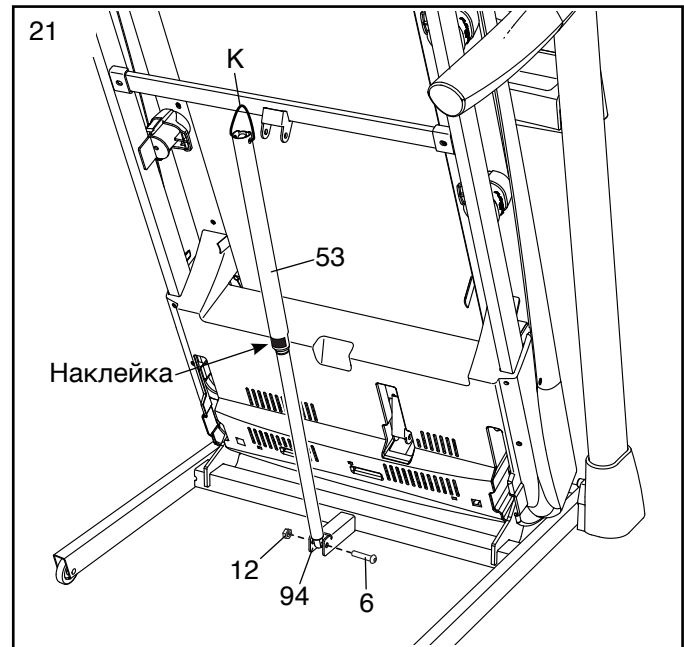
Розташуйте поперечну рейку опори (38), як показано на малюнку. **Наклейка з написом «This side toward belt» (цією стороною до полотна) (J) має бути повернута до бігової доріжки.** Прикріпіть поперечну рейку опори до кронштейнів на рамі (56) двома щойно викрученими гвинтами 5/16" x 3/4" (4) через зіркоподібні шайби 5/16" (11).



21. Розташуйте телескопічну опору (53) наклейкою від бігової доріжки, як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець телескопічної опори (53) до кронштейна на основі (94) гвинтом $5/16'' \times 1 \frac{3}{4}''$ (6) і гайкою $5/16''$ (12).

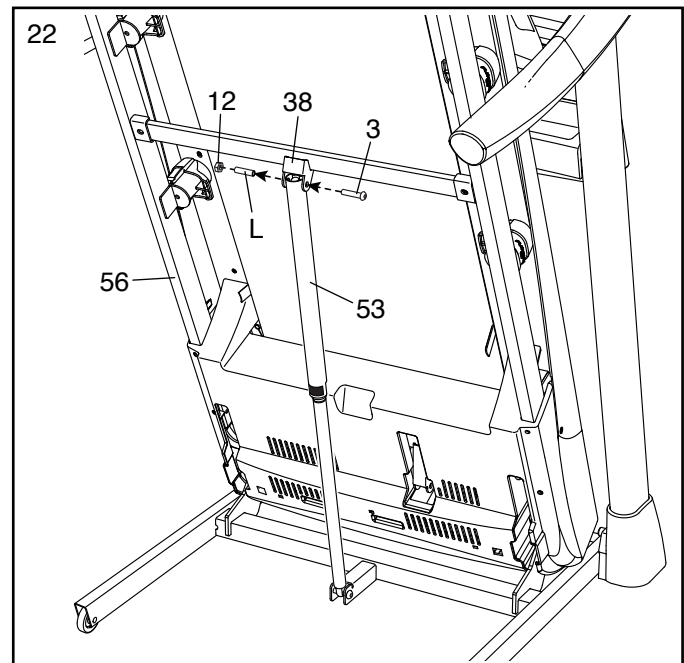
Підніміть телескопічну опору (53) до вертикального положення. Зніміть хомут (K); він більше не потрібний, його можна утилізувати.



22. Вставте верхній кінець телескопічної опори (53) у кронштейн на поперечній рейці опори (38). Просуньте гвинт $5/16'' \times 2 \frac{1}{4}''$ (3) в отвори кронштейна і опори. Гвинт виштовхне втулку (L) з іншого боку. Втулку можна утилізувати.

Закріпіть телескопічну опору (53) гвинтом $5/16'' \times 2 \frac{1}{4}''$ (3) та гайкою $5/16''$ (12).

Опустіть раму (56) (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 28).



23. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Щоб запобігти ушкодженню консолі, не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Зберігайте шестигранні ключі, які поставляються в комплекті, в надійному місці; один із них потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 30 і 31). Примітка. У комплекті можуть постачатися деякі запасні деталі.

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. 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 ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

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 слабого 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 інструкцій 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 відображатися 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 БІГОВА ДОРІЖКА

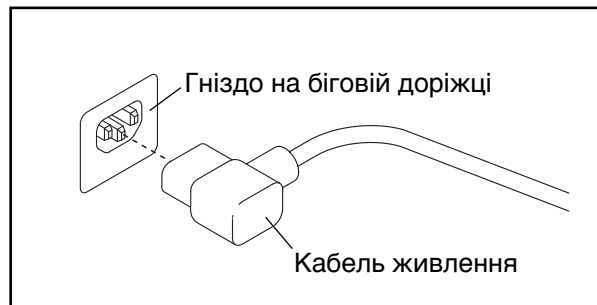
ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

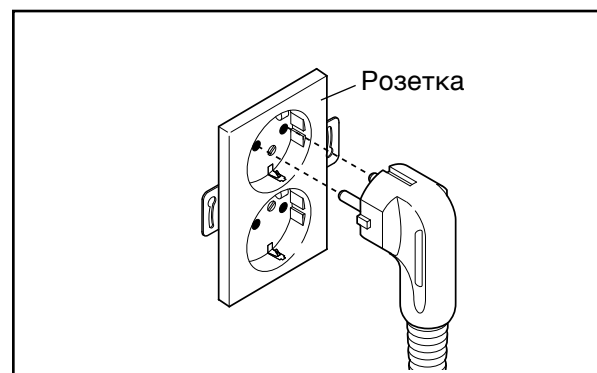
⚠ НЕБЕЗПЕКА! Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається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

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

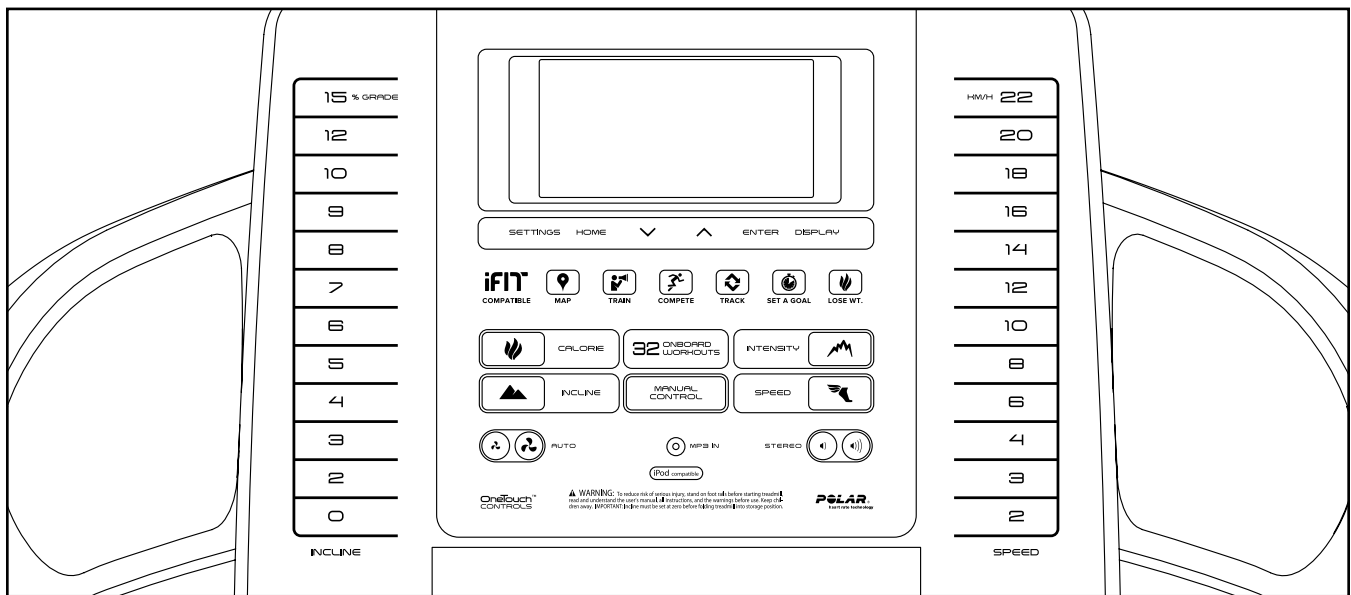
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



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



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

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

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

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

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

На консолі також передбачено режим iFit, у якому бігова доріжка може підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З режимом iFit ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами,

змагатися з іншими користувачами iFit та користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через аудіосистему на консолі.

Увімкнення живлення – дивіться стор. 21. **Режим ручного керування** – дивіться стор. 21. **Вбудовані програми** – дивіться стор. 23. **Програми з вибором цілі** – дивіться стор. 24. **Програми iFit** – дивіться стор. 25. **Використання аудіосистеми** – дивіться стор. 26. **Режим налаштування** – дивіться стор. 26.

Примітка. Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться розділ РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 26. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому розділі стосуються вимірювання в кілометрах.

ВАЖЛИВО! Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 31).

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

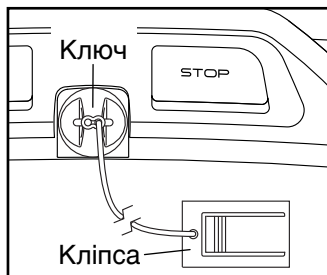
ВАЖЛИВО! Якщо бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплеїв на консолі та інших електричних компонентів.

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 19). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення "ввімкнено".



ВАЖЛИВО! Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплеї засвічуються одразу після під'єднання кабелю живлення та ввімкнення тренажера вимикачем, це означає, що ввімкнено демонстраційний режим. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплеї не згасають, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі "РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ" на стор. 26.

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі.



За мить дисплеї засвітяться. **ВАЖЛИВО!** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. Виберіть режим ручного керування.

Якщо режим ручного керування не вибрано, натисніть на консолі кнопку Manual Control (ручне керування).

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Start (пуск), кнопку Speed зі стрілкою вгору (збільшення швидкості) або одну з кнопок вибору значення швидкості Speed – від 2 до 22.

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

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

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

4. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити кут нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку Incline зі стрілкою вгору або вниз (збільшення або зменшення нахилу) або одну з кнопок вибору кута нахилу Incline з потрібним значенням. Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Під час тренування на біговій доріжці на дисплеї можуть відображатися такі показники:

- час від початку тренування;
- дистанція, яку ви пройшли або пробігли;
- індикатор інтенсивності тренування;
- приблизна кількість витрачених калорій;
- рівень нахилу бігової доріжки;
- сумарна висота підйому (в метрах);
- швидкість руху бігового полотна;
- ваш пульс (дивіться пункт 6);
- матричний екран.

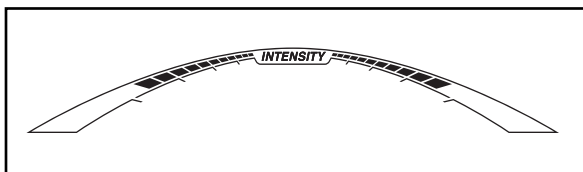
Матричний екран має декілька інформаційних вкладок. Щоб переглянути потрібну вкладку, натискайте кнопку Display (відображення) або кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

На вкладці Incline (нахил) відображається графік зміни рівня нахилу протягом тренування. Новий сегмент з'являється в кінці кожної хвилини. На вкладці Speed (швидкість) відображається графік зміни швидкості протягом тренування.

На вкладці My Trail (мій трек) відображається уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. Коли ви біжите, червоний прямокутник позначає ваше положення на цій уявній доріжці. Також на вкладці My Trail відображається номер поточного кола.

На вкладці Calorie (калорії) відображається приблизна кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента відповідає рівню витрати калорій у цей період. Дані, що відображаються у графіку на вкладці Calorie – це приблизна кількість витрачених калорій на годину.

Смуга індикатора інтенсивності відображає приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



Щоб повернутися до стандартного меню, натисніть кнопку Home (основний екран) (інформацію про налаштування стандартного меню дивіться в розділі РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 26). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home ще раз.

Якщо під'єднано модуль iFit, угорі екрана відобразиться індикатор потужності сигналу бездротового зв'язку. Чотири дуги означають максимальну потужність сигналу.

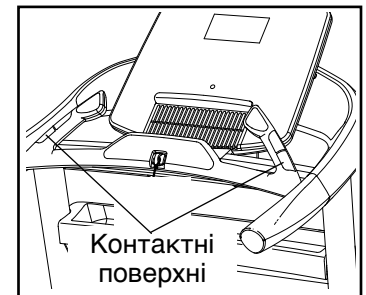


Щоб скинути всі дані на дисплеї, натисніть кнопку Stop (стоп), вийміть ключ і вставте його знову.

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Примітка. Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та додатковий нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно. Інформацію про використання нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 18.

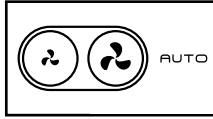
Перед першим використанням датчика пульсу на ручках зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчиків на ручках. Ваші руки мають бути чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки**, покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на ручках і **тримайте їх нерухомо**. Коли датчик розпізнає ваше серцебиття, на кожен удар пульсу поруч із індикатором калорій на дисплеї з'явиться значок серця, потім з'явиться одна або дві риски, і нарешті відобразиться частота вашого пульсу. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу тримайте руки на металевих контактних поверхнях датчиків ще приблизно 15 секунд.**

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Вентилятор має декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Якщо вибрано автоматичний режим, швидкість вентилятора буде збільшуватися та зменшуватися автоматично відповідно до зміни швидкості бігового полотна.



Щоб вибрати швидкість роботи вентилятора, ввімкнути автоматичний режим або вимкнути вентилятор, натискайте кнопки з зображенням вентилятора потрібну кількість разів.

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

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

Після цього переведіть вимикач живлення на бігівій доріжці в положення "вимкнено" та від'єднайте кабель живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти бігової доріжки можуть зноситися передчасно.**

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на стор. 21.

2. Виберіть вбудовану програму.

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

Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображається її назва та тривалість. На матричному екрані також відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми. Якщо вибрати програму витрати калорій, у назві буде показано приблизну кількість калорій, що витрачається протягом програми.

3. Запустіть програму.

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

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

Під час тренування графіки на вкладках швидкості та кута нахилу відображатимуть



перебіг виконання програми. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню швидкості або рівня нахилу для поточного сегмента програми. В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали, і на графіку починає блимати інша ділянка. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інші значення швидкості та/або кута нахилу, ці значення кілька разів блимнуть на дисплеї для попередження, і бігова доріжка автоматично змінить швидкість і/або кут.

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

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу доріжки, це також впливає на кількість витрачених калорій.

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

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

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 22. Якщо вибрати вбудовану програму, то замість часу від початку тренування на дисплеї відображатиметься час до завершення програми.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 23.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.

2. Виберіть програму тренування з вибором цілі.

Щоб вибрати програму тренування з вибором цілі, натисніть на консолі кнопку Set A Goal

(встановлення цілі). Потім натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення), щоб вибрати ціль поточного тренування – певний час, дистанцію або кількість калорій; після цього натисніть кнопку Enter. Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter.

За допомогою кнопок Speed (швидкість) і Incline (нахил) встановіть потрібні значення швидкості та нахилу для тренування. На дисплеї відобразиться тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування.

3. Запустіть програму.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (дивіться стор. 21). Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

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

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 22.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 23.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFit

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

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.

2. Під'єднайте модуль iFit до консолі.

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

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

3. Виберіть користувача.

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

4. Виберіть програму iFit.

Щоб вибрати програму iFit, натисніть одну з кнопок на панелі iFit. Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на www.iFit.com.

Натисніть кнопку iFit, щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі. Щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі за певним типом, натисніть кнопку Map (карта) Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення). Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete (змагання). Щоб запустити попереднє тренування ще раз, натисніть кнопку Track (доріжка).
Докладнішу інформацію про програми iFit

дивіться на порталі www.iFit.com. Примітка. Якщо у вашому розкладі немає програм вибраного типу, буде завантажено наступну програму в розкладі.

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її тривалість, дистанція, яку потрібно подолати, та приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування. Може також відображатися назва програми. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї відображатиметься таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

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

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на стор. 23.

У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування. За бажанням голос аудіотренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 26).

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

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 22.

На вкладці My Trail (мій трек) буде відображатися карта маршруту, за яким ви йдете або біжите, або ж стандартна бігова доріжка і номер поточного кола.

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

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

8. За бажанням можна увімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

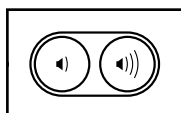
Дивіться пункт 8 на стор. 23.

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

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

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

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



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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ

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

1. Виберіть інформаційний режим.

Щоб вибрати режим налаштування, натисніть кнопку Settings (налаштування). У режимі налаштування на дисплеї відображаються лічильники загальної дистанції, пройденої біговим полотном, та сумарної кількості годин використання бігової доріжки.

У нижній частині дисплею відображатиметься стан модуля iFit. Якщо під'єднано модуль iFit, відображатиметься індикація WIFI MODULE (модуль Wi-Fi). Якщо під'єднано модуль USB, відображатиметься індикація USB/SD MODULE (модуль USB/SD). Якщо не під'єднано жодного модуля, відображатиметься індикація NO IFIT MODULE (модуль IFIT відсутній).

2. Виберіть потрібні меню налаштування параметрів.

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

Units: щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопку Enter (введення). Щоб дистанція відображалася в милях, виберіть значення English (англійські). Щоб дистанція відображалася в кілометрах, виберіть значення Metric (метричні).

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

Contrast Lvl: для регулювання рівня контрастності дисплея натискайте кнопки збільшення та зменшення кута нахилу.

Якщо до консолі під'єднано додатковий модуль, ви також можете вибрати інші меню.

Trainer Voice: щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки аудіотренера, натискайте кнопку Enter.

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

Check WiFi Status: натисніть кнопку Enter, щоб перевірити стан модуля iFit. На дисплеї внизу з'являться дані про версію програмного забезпечення, SSID-ім'я мережі, тип шифрування в мережі, поточний стан з'єднання, потужність сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів і їх імена, результати пошуку DNS-сервера і стан сервера iFit.

Send/Receive Data: щоб надіслати та отримати програми тренувань, журнали виконаних програм та оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес буде завершено, на дисплеї з'явиться індикація Transfers Done (передавання даних завершено).

3. Вийдіть із режиму налаштування.

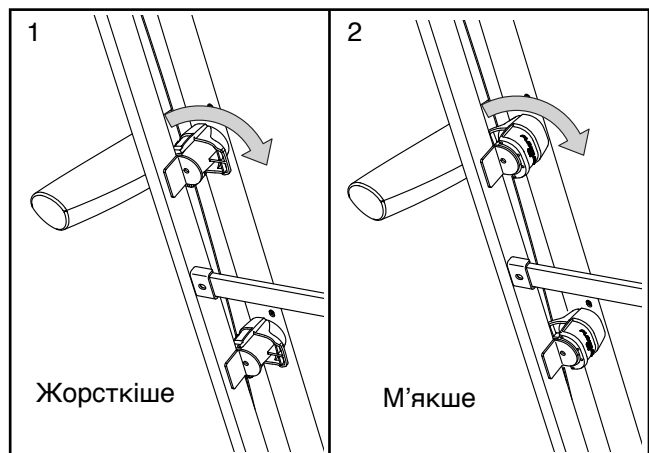
Щоб вийти з режиму налаштування, витягніть ключ із гнізда на консолі.

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАЦІЇ

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

Витягніть ключ із гнізда на консолі та від'єднайте кабель живлення. Для регулювання подушок може знадобитися скласти бігову доріжку в положення для зберігання (див. розділ СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ на стор. 28).

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

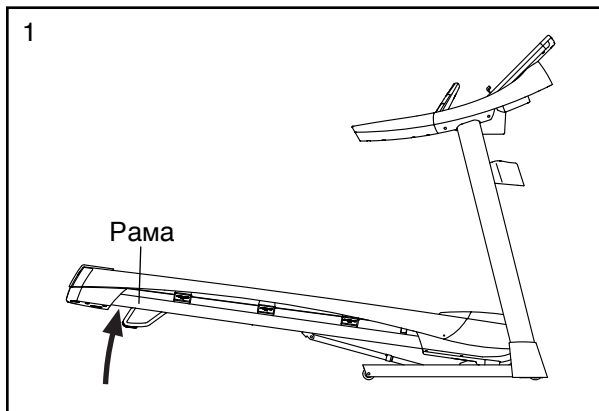


СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

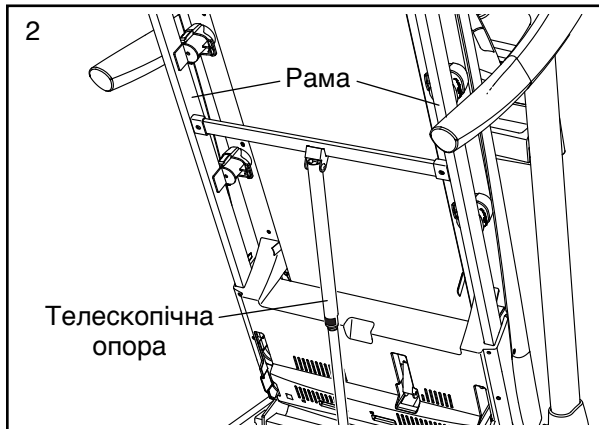
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

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



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

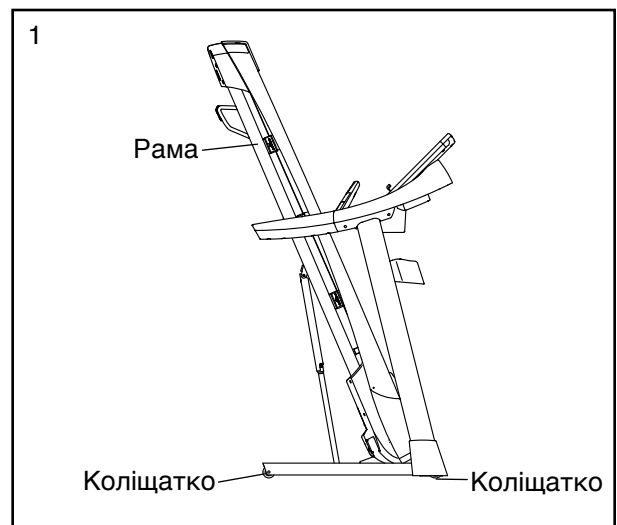


Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

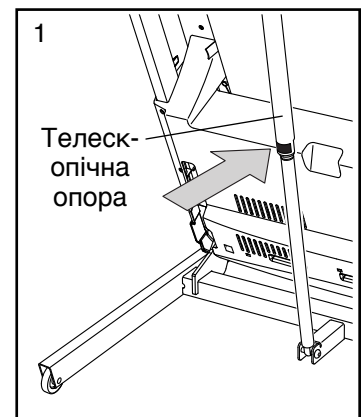
Перед пересуванням бігову доріжку потрібно скласти, як описано ліворуч. **УВАГА!** Переконайтеся, що телескопічну опору заблоковано в положенні для зберігання. Для пересування бігової доріжки вам може знадобитися помічник.

1. Візьміться обома руками за раму та обережно штовхайте або тягніть бігову доріжку до потрібного місця. **УВАГА!** Не тягніть за раму та не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.



РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть руками на верхній край бігової доріжки, а ногою в цей час натисніть на телескопічну опору в місці, вказаному стрілкою; після цього опустіть раму на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

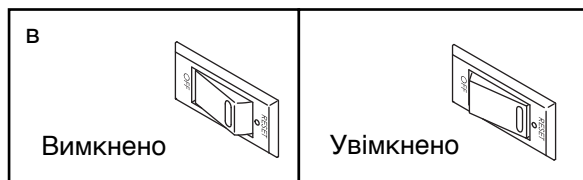
Регулярно чистьте бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення "вимкнено" та від'єднайте кабель живлення від розетки**. Для миття зовнішніх деталей бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

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

СИМПТОМ: Не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 19). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач живлення на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.



СИМПТОМ: Живлення вимикається під час користування тренажером

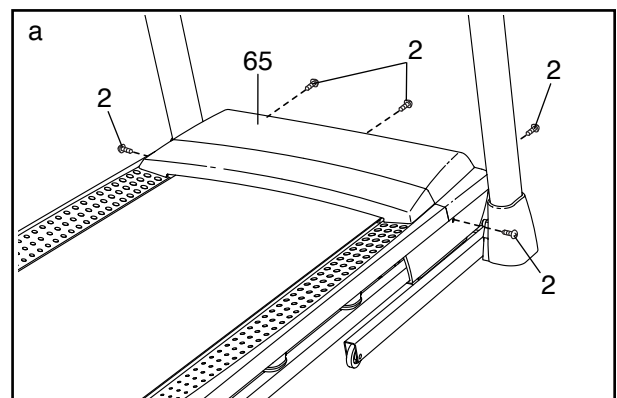
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

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

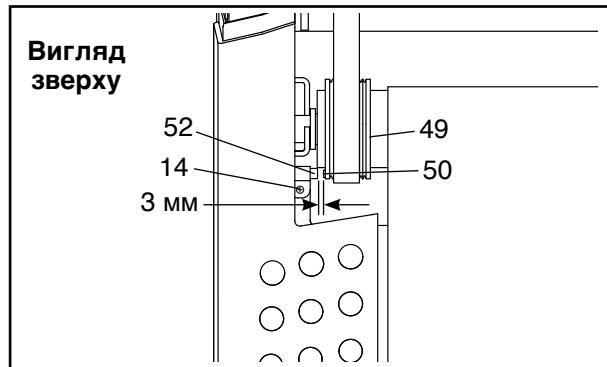
- Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не вимикається, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 26.

СИМПТОМ: Дисплей на консолі відображає неточні дані

- Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Вкрутіть п'ять гвинтів #8 x 3/4" (2). Обережно відкрийте та зніміть кришку двигуна (65).



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



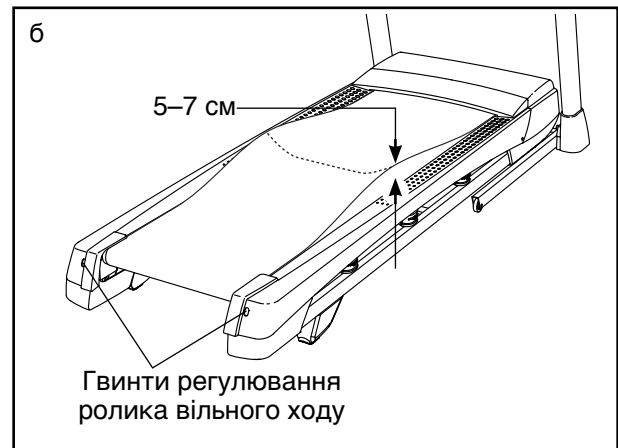
СИМПТОМ: нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

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

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

- а. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.

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

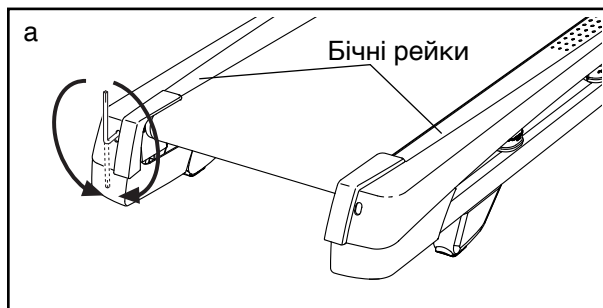


- в. Полотно бігової доріжки вкрито вискоєфективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини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

СИМПТОМ: бігове полотно не відцентровано між бічними рейками

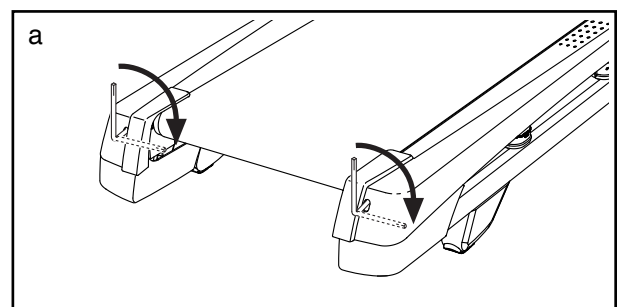
ВАЖЛИВО! Якщо бігове полотно треться об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

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



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

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



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

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

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

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

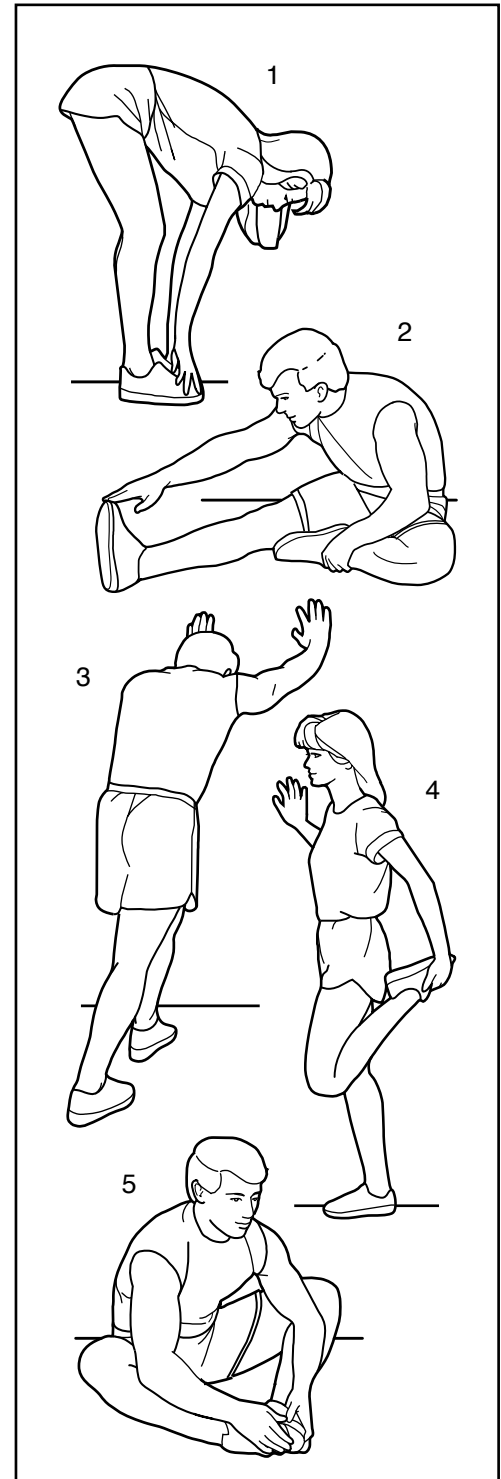
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримайчись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NETL14714.0 R0314A

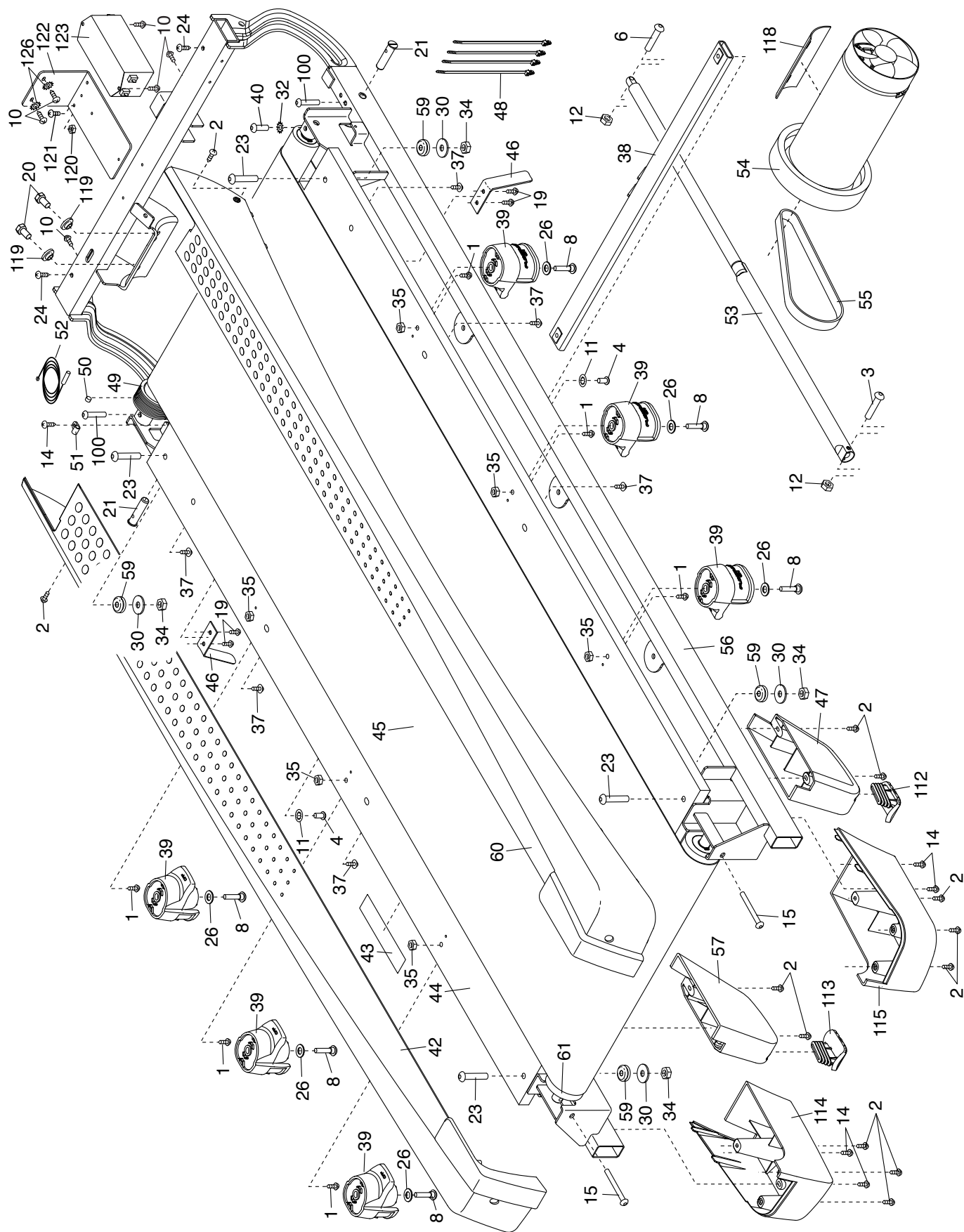
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	14	гвинт #8 x 1/2"	50	1	магніт
2	82	гвинт #8 x 3/4"	51	1	тримач герконового вимикача
3	1	гвинт 5/16" x 2 1/4"	52	1	герконовий вимикач
4	6	гвинт 5/16" x 3/4"	53	1	телескопічна опора
5	4	зіркоподібна шайба #10	54	1	головний двигун
6	1	гвинт 5/16" x 1 3/4"	55	1	ремінь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

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
98	1	ключ із кліпсою	114	1	ліва кришка рами
99	10	хомут	115	1	права кришка рами
100	2	гвинт 1/4" x 1 1/2"	116	1	кронштейн контролера
101	2	стійка кришки	117	2	ніжка основи
102	2	затискач консолі	118	1	амортизатор двигуна
103	1	кришка правого динаміка	119	2	втулка кріплення двигуна
104	1	нижня кришка основи консолі	120	1	гайка #8
105	1	кришка консолі	121	1	кріпильний гвинт #8 x 3/4"
106	2	гвинт #8 x 5/8"	122	1	кронштейн контролера
107	2	динамік	123	1	фільтр
108	1	датчик пульсу	124	1	кронштейн заземлення
109	2	втулка двигуна нахилу	125	1	гніздо живлення
110	8	гвинт #6 x 1/2"	126	4	зіркоподібна шайба #8
111	6	гвинт #3 x 3/8"	127	1	феритова насадка
112	1	подушка правої ніжки	*	—	посібник користувача
113	1	подушка лівої ніжки			

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

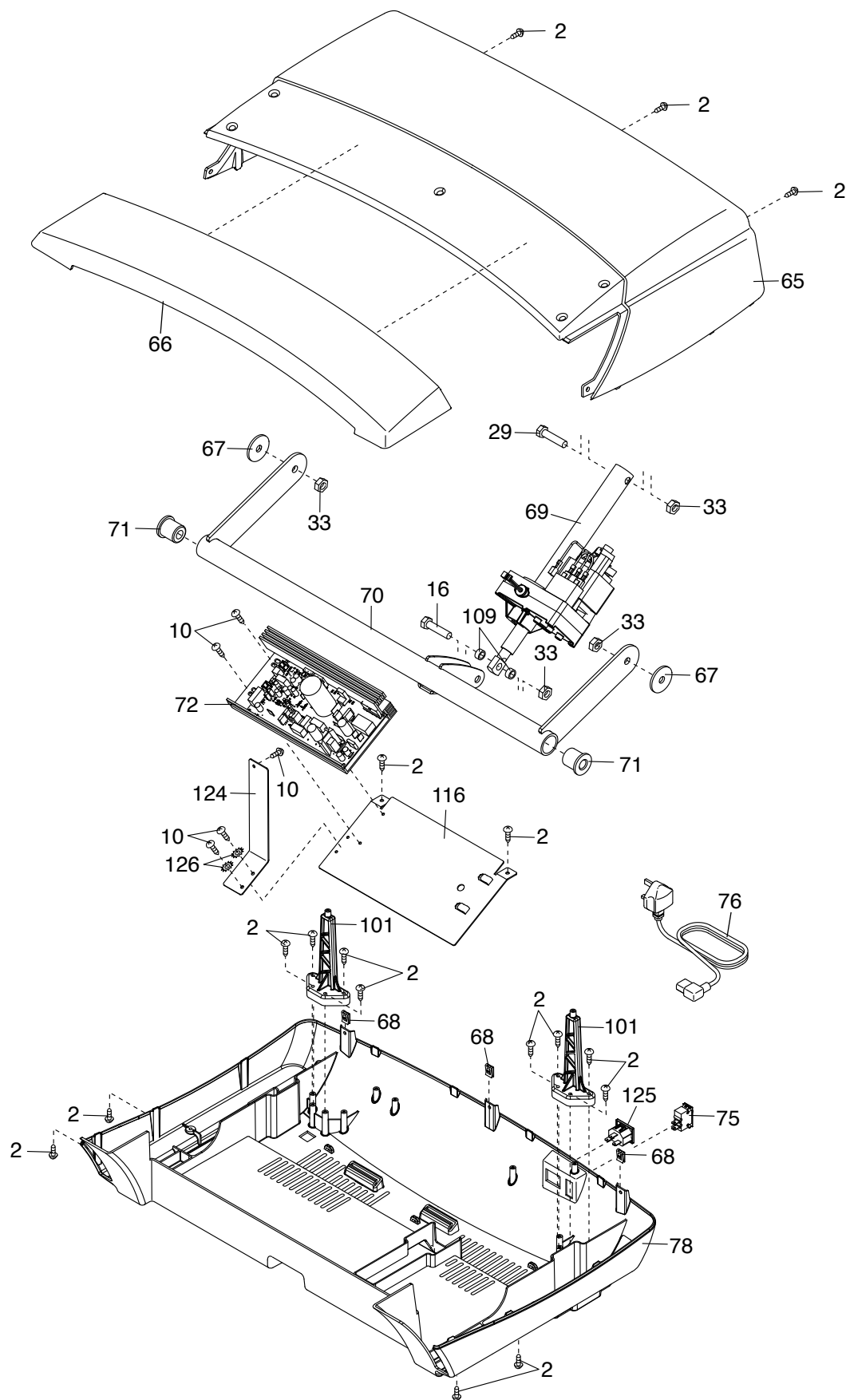
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

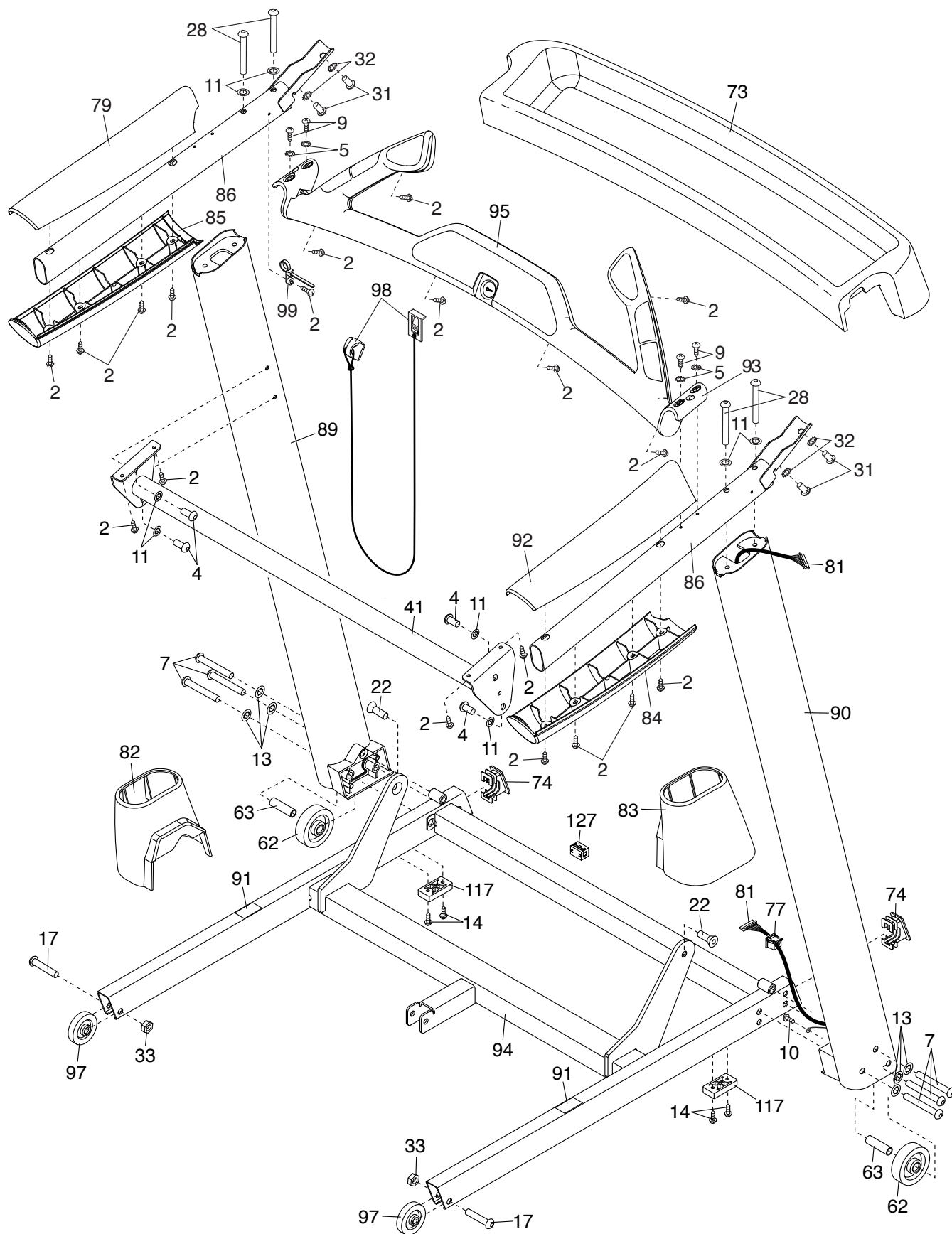
Номер моделі: NETL14714.0 R0314A



ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Б

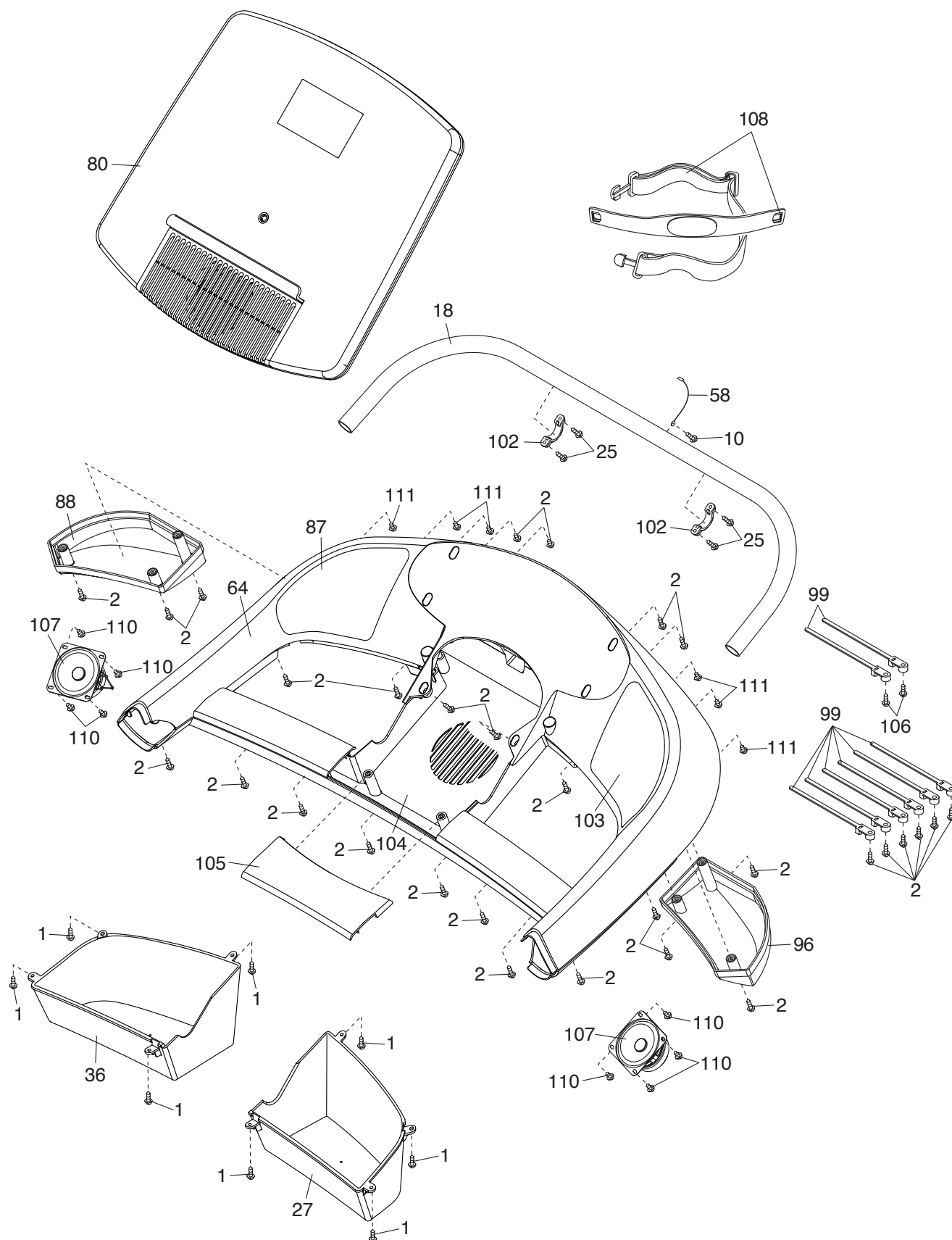
Номер моделі: NETL14714.0 R0314A





ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Г

Номер моделі: NETL14714.0 R0314A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

