

NordicTrack[®] T 25.0

№ Моделі: NETL25711.1
Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище



Серійний номер

ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли питання чи бракує Якщо у вас виникли питання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зв'яжіться з нами:

З АНГЛІЇ
Дзвоніть: 08457 089 009

Сайт: www.iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com

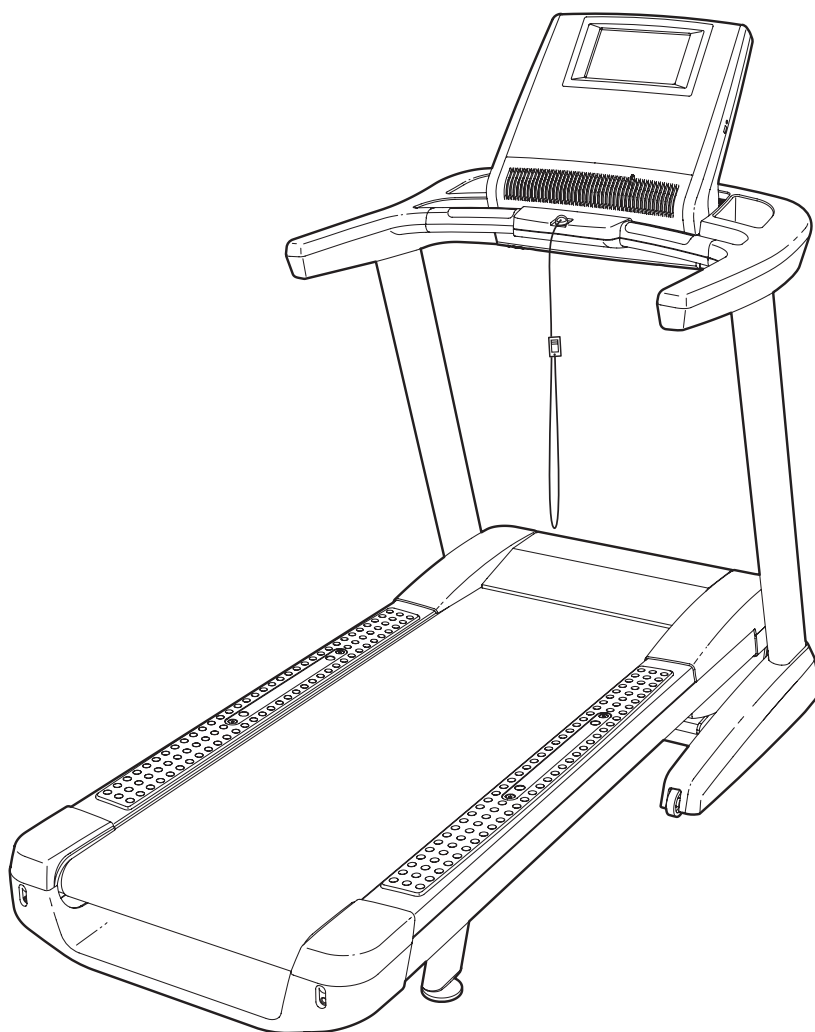
Написати нам:
ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC, Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ, UK

З АВСТРАЛІЇ
Дзвоніть: 1-800-237-173

E-mail:
australiacc@iconfitness.com

ОБЕРЕЖНО

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

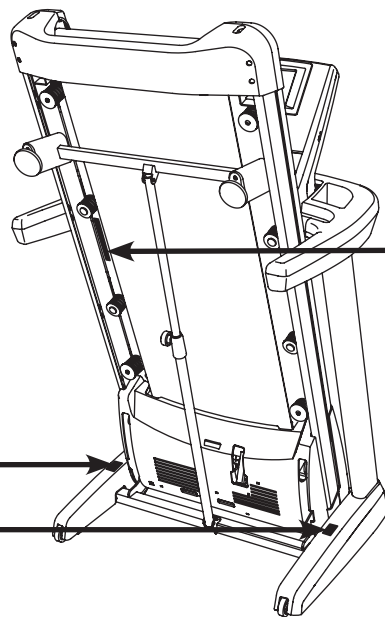
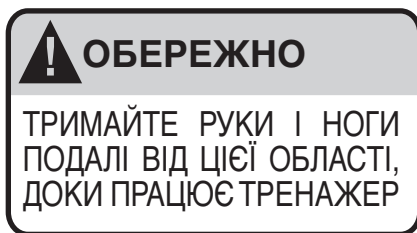


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
МОНТАЖ	6
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЮ СЕРЦЕБИТТЯ.....	13
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ	14
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА	28
ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ	29
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	32
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	34
СХЕМА МОНТАЖУ	36
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.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Захистіть себе та інших від можливих серйозних ушкоджень. Прочитайте інструкцію користувача і наступні настанови:

-  Стійте лише на боковій платформі зліва та справа перед початком та завершенням вправ на тренажері.
-  Займіть швидкість поступово.
-  Тримайтеся за поручні, щоб не впасти і завжди одягайте килим безпеки, доки займаєтесь на тренажері.
-  Зупиніться, якщо відчуваєте слабкість, запаморочення чи нудоту попері.
-  При складанні або переміщенні безпечно дорожки, перевіртеся, що зачіпає надійно тримає дві і третю дорожку в положі для зберігання.
-  Починайте тренажер до його мінімального рівня або того як будуть складати його для подальшого зберігання.
-  Не дозволяйте дітям грати на чи біля тренажера.
-  Відкрийте ключ безпеки, коли не займаєтесь на тренажері.
-  Тримайте одні пальці волосся подалі від рухомих частин білого полотна.
-  Носки не намагайтесь надігнати чи підняти частини тренажера доки його повністю зупиниться.
-  Завжди носіть атлетичний одяг та взуття, яке не замиє на тренажері.

ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

⚠ ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик серйозних ушкоджень, прочитайте важливі застереження та інструкції та всі попередження щодо використання Вашого тренажера до того, як його використовувати. Компанія ICON не несе відповідальності за особисті ушкодження чи пошкодження майна, що спричинені самим тренажером чи отримані під час його використання.

1. До того як почати будь-які вправи, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
2. Власник повинен переконатись, що всі користувачі тренажера дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
3. Використовуйте тренажер тільки так, як вказано в інструкції.
4. Тримайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, у дворі з накриттям чи біля води.
5. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 8 футами (2.4 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
6. Не займайтесь на тренажері у приміщеннях, де використовують аерозольні продукти чи кисневі розпилувачі.
7. Тримайте дітей до 12 років та тварин подалі від тренажера увесь час.
8. Тренажер має використовуватись людиною з вагою до 159 кг чи менше.
9. Ніколи не дозволяйте займатись на тренажері більш ніж одній людині за один раз.
10. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. Завжди одягайте атлетичне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.
11. Під час підключення кабеля живлення (див. сторінку 14), прослідкуйте, щоб розетка була заземлена. Ніякий інший пристрій не повинен бути у тій же розетці. Під час заміни запобіжника, використовуйте схвалений ASTA запобіжник BS1362, вставте 13-амперний запобіжник у носій для запобіжника.
12. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки той, що 3-х жильний, з розміром отворів 1 мм² та дротом, який не довший за 5 футів (1.5 м).
13. Тримайте дріт живлення подалі від поверхонь, що підігріваються.
14. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли тренажер вимкнений. Не займайтесь на тренажері, якщо дріт живлення пошкоджений чи якщо тренажер належно не функціонує. (Дивіться ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ на сторінці 29, якщо тренажер належно не працює).
15. Прочитайте, зрозумійте та випробуйте процес аварійної зупинки до того, як будете використовувати тренажер (дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16).
16. Ніколи не запускайте тренажер, коли стоїте на біговому полотні. Завжди тримайтеся за поручні, доки займаєтесь на тренажері.
17. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових швидкісних стрибків.
18. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.

19. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте дрiт живлення і ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторiнці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
20. Не намагайтесь підіймати, опускати чи переставляти тренажер до тих пір, доки він не зібраний як потрібно. (Дивіться інструкцію з МОНТАЖУ на стор. 6 і ІНСТРУКЦІЮ З СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА на стор. 28). Ви повинні бути в змозі підіймати до 20 кг, щоб опускати чи пересувати тренажер.
21. Під час складання чи пересування тренажера, впевніться, що замок надійно утримує раму у позиції для зберігання.
22. Ніколи не вставляйте будь-які об'єкти у отвори тренажера.
23. Регулярно перевіряйте та правильно підкручуйте всі частини тренажера.
24. **НЕБЕЗПЕЧНО**. Завжди відключайте кабель живлення одразу ж після використання тренажера, чи до того, як збираєтесь чистити тренажер і до того як виконувати процедури з регулювання та його зберігання. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо Вам не сказав це зробити представник сервісної служби. Інші дії, що не описані в цій інструкції повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
25. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте цей тренажер у комерційних та орендних цілях.
26. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

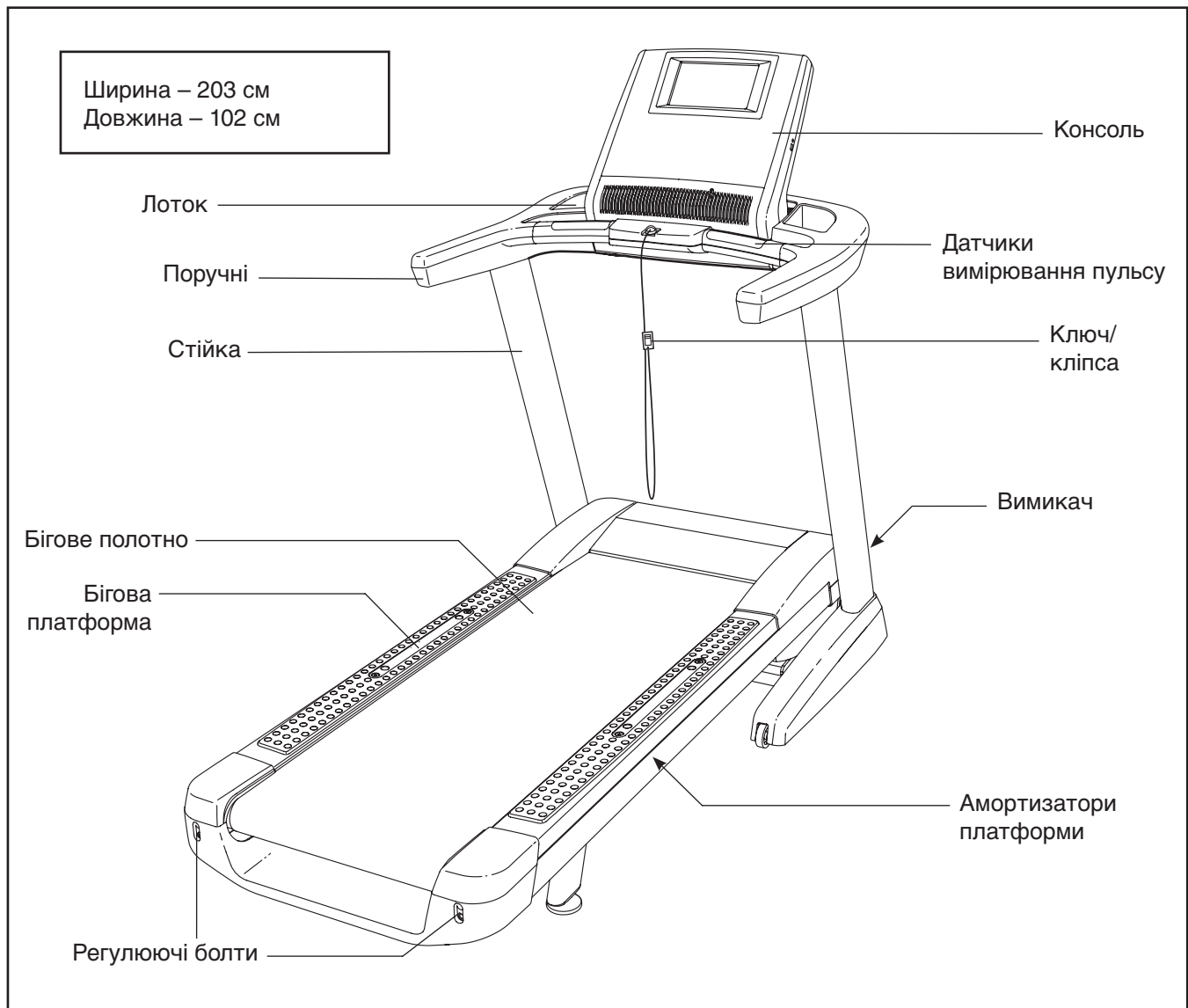
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали революційний тренажер NORDICTRACK® T25.0. Тренажер T25.0 пропонує вражаючий комплекс характеристик, що розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдоба більш приємними та ефективними. Коли Ви не займаєтесь, цей унікальний тренажер може бути складений, і потребуватиме вдвічі менше місця у порівнянні з іншими тренажерами.

Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.

Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі і серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче і ознайомтесь з позначеними частинами.

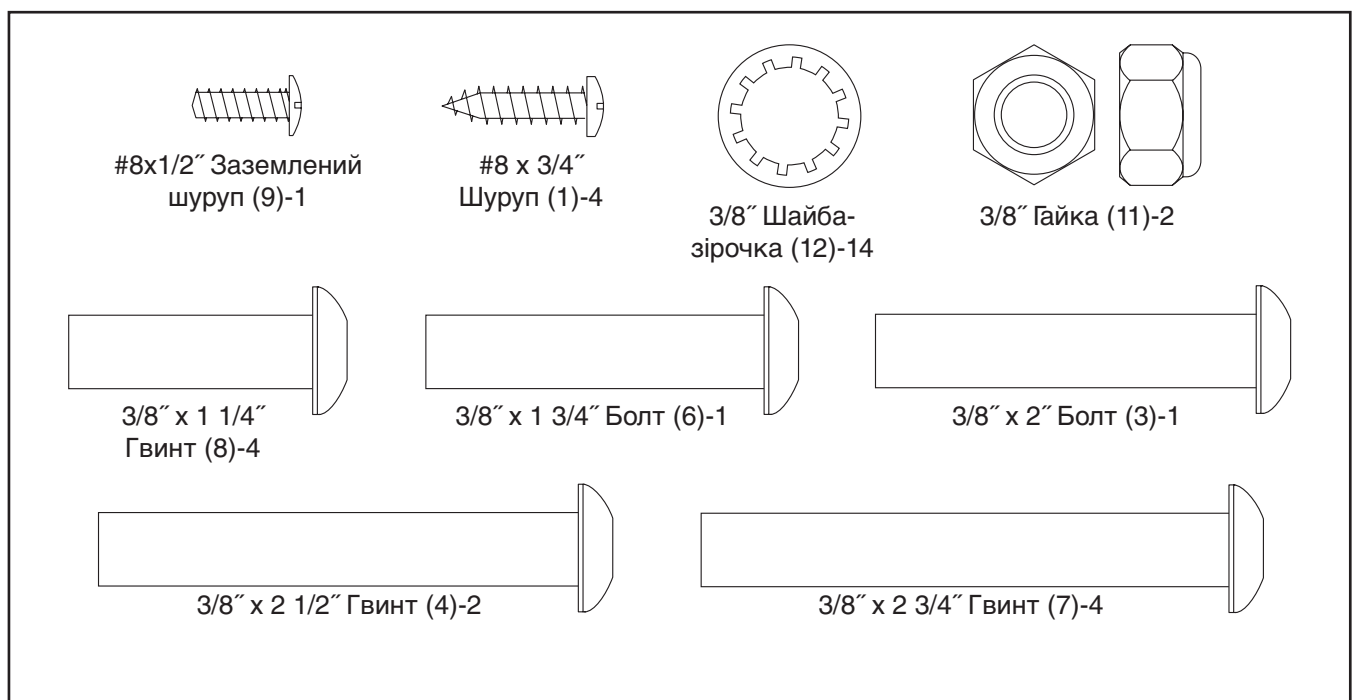


МОНТАЖ

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 тренажера. 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.

Монтаж потребує наступних інструментів: комплект шестигранных ключів  один регулюючий гвинтовий ключ  одна викрутка Phillips  ножиці 

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 може бути додаткове обладнання.**

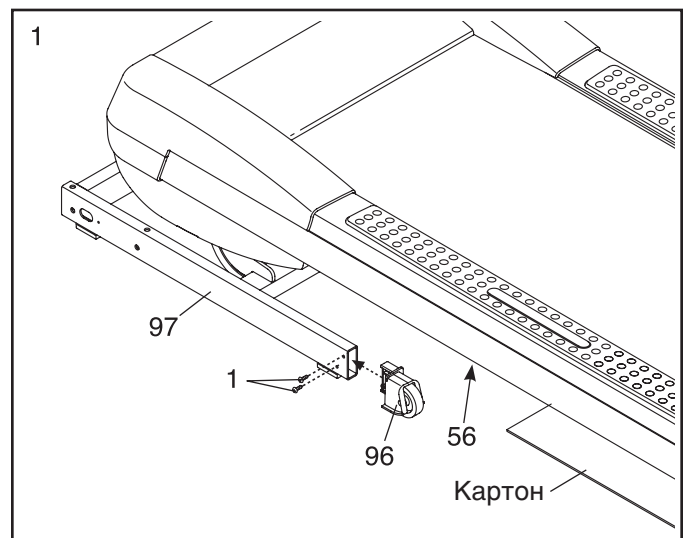


1. Переконайтесь, що дріт напруги від'єднаний.

Помістіть шматок картону під задню частину Рами (56), щоб захистити підлогу чи килим.

Прикріпіть кришку лівого колеса (96) до лівої частини Основи (97) за допомогою двох Шурупів #8 x 3/4" (1).

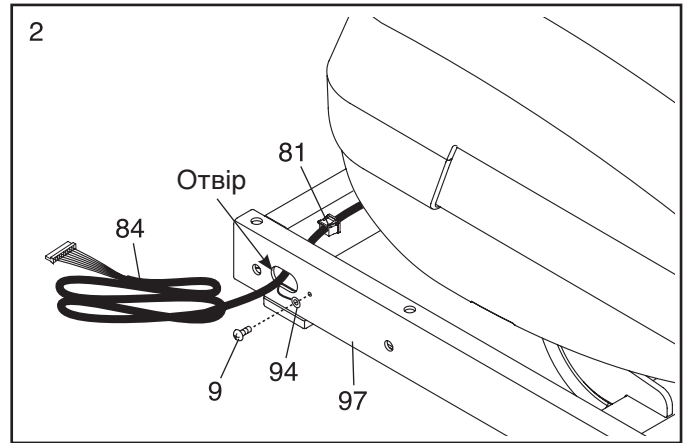
Прикріпіть кришку правого колеса (не зображено) до правої частини Основи (97) таким самим чином.



2. Просуньте кабель для верхньої частини (84) і основний кабель (94) у зазначений отвір в Основі (97).

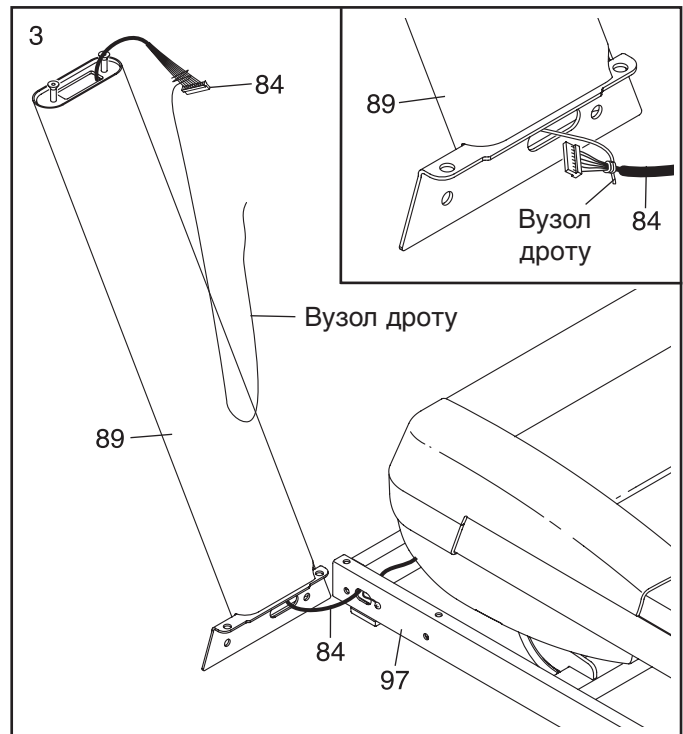
Прикріпіть основний кабель (94) до Основи (97) за допомогою Шурупа #8 x 1/2" (9).

Затисніть Втулку (81) до прямокутного отвору в Основі (97).



3. Знайдіть Ліву Сійку (89), яку позначено "Left" Попросіть другу людину потримати Ліву Сійку біля Основи (97).

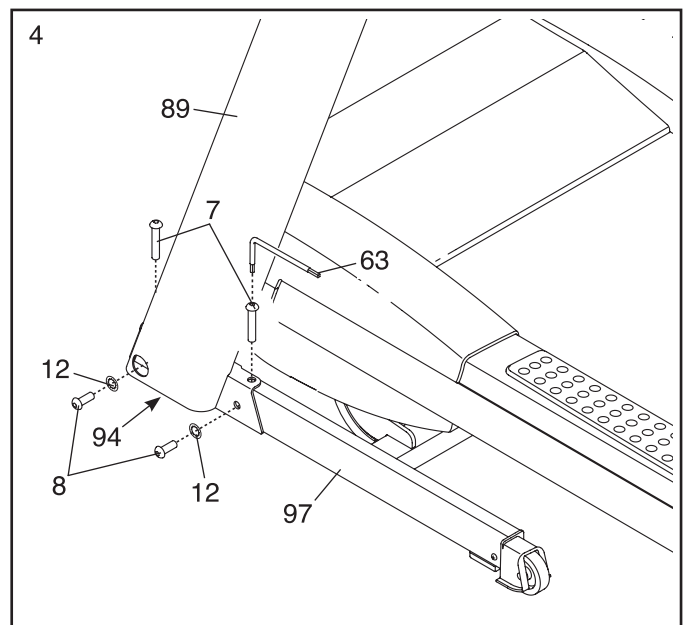
Дивіться малюнок. Зав'яжіть мотузку на вузол в лівій Сійці (89) навколо кабеля для верхньої частини (84). Потім, підтягуйте кінець вузла до тих пір поки він не буде протягнутий через Ліву Сійку.



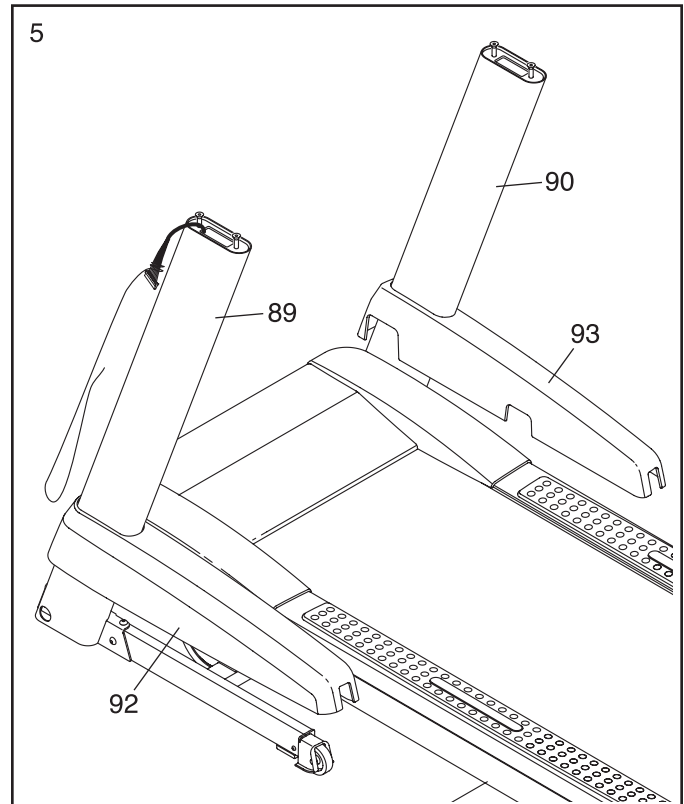
4. Тримайте Ліву Сійку (89) біля Основи (97). **Будьте обережні.** Якщо потрібно, тоді розмістіть Основний кабель (94) у отвір в Лівій Сійці. Вставте два Гвинти 3/8" x 2 3/4" (7) і два Гвинти 3/8" x 1 1/4" (8) в Ліву Сійку і закрутіть за допомогою двох Шайб - зірочок 3/8" (12).

Закручуйте Гвинти 3/8" x 2 3/4" (7) і Гвинт 3/8" x 1 1/4" (8) до тих пір, поки шапки Гвинтів не торкнуться Лівій Сійки (89); **поки що не затягуйте Гвинти повністю.** Примітка: спробуйте використати короткий шестигранний ключ (63).

Прикріпіть Праву Сійку (не зображено) так само. Примітка: З правої сторони не потрібно протягувати кабель

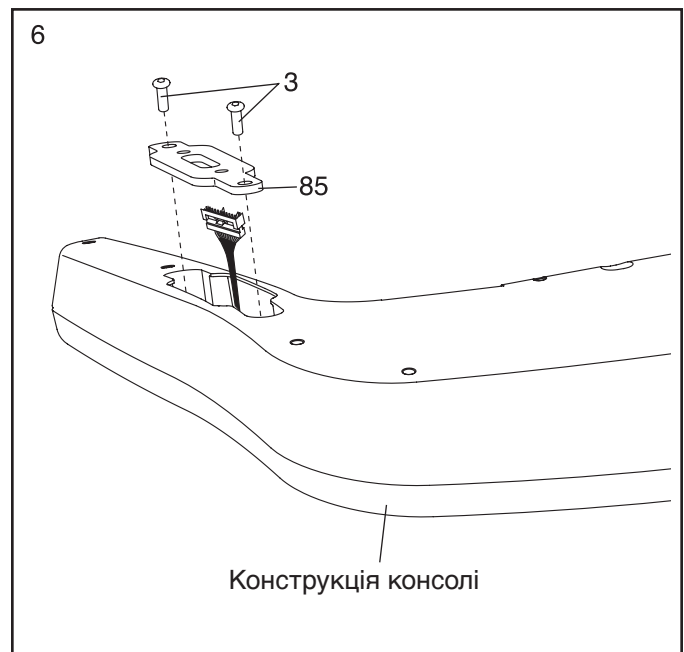


5. Відшукайте Ліву та Праву Кришку для Основи (92, 93). Просуньте Ліву Кришку Основи в Ліву Стійку (89). Просуньте Праву Кришку Основи в Праву Стійку (90). **Не притискайте Кришки до Основи поки що.**



6. Покладіть конструкцію консолі лицевою частиною донизу на м'яку поверхню, щоб уникнути подряпин на консолі.

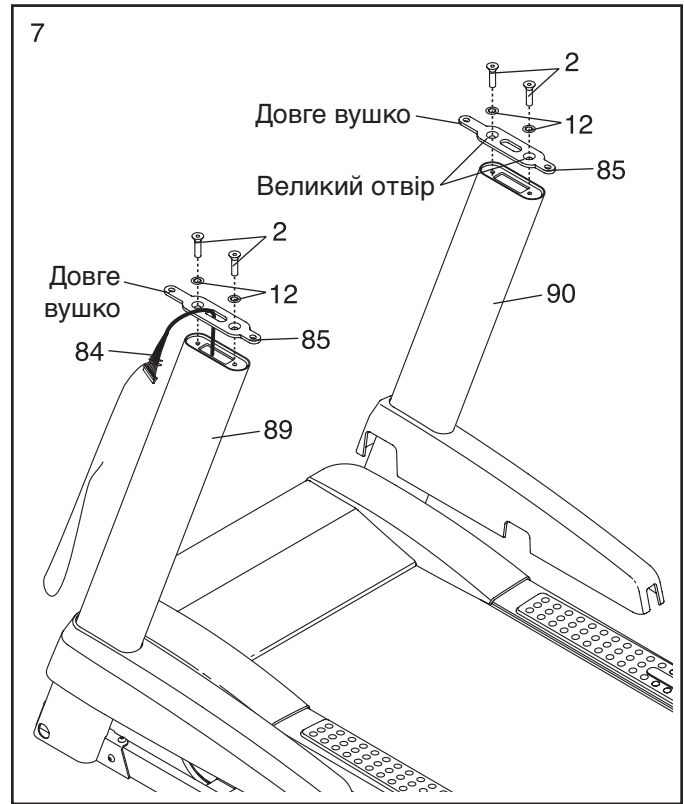
Викрутіть по два Болти $3/8'' \times 2$ (3) та одній скобі з кожної конструкції поручня. Скоби будуть використовуватись у кроці 7, а болти у кроці 9.



7. Викрутіть чотири Шурупи $3/8'' \times 1$ (2) зі стійок (89, 90)

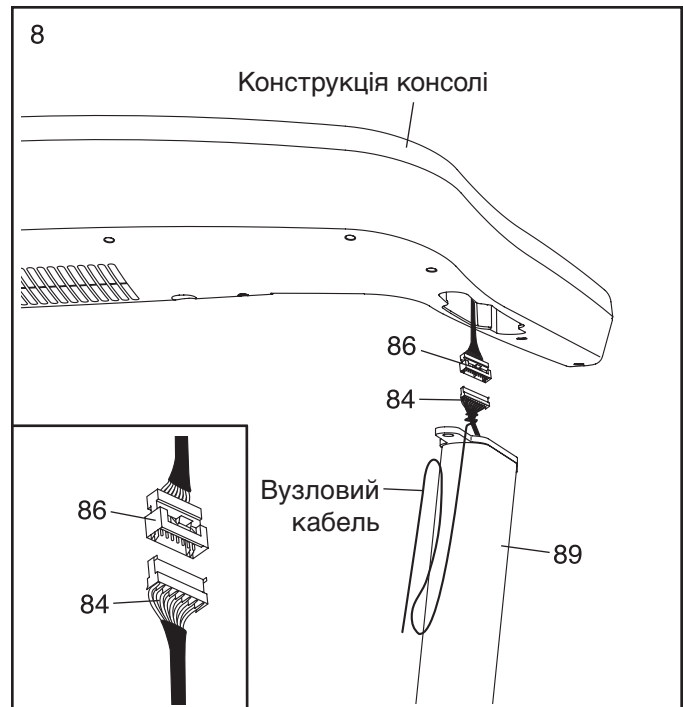
Спрямуйте кожну скобу так, як зображено на малюнку. Спрямуйте кабель верхньої частини (84) через центральний отвір у лівій скобі.

Прикріпіть кожну скобу (85) за допомогою двох Шурупів $3/8'' \times 1$ (2) та двома Гайками $3/8''$ (12). **Вставте всі чотири шурупи та затягніть їх.**



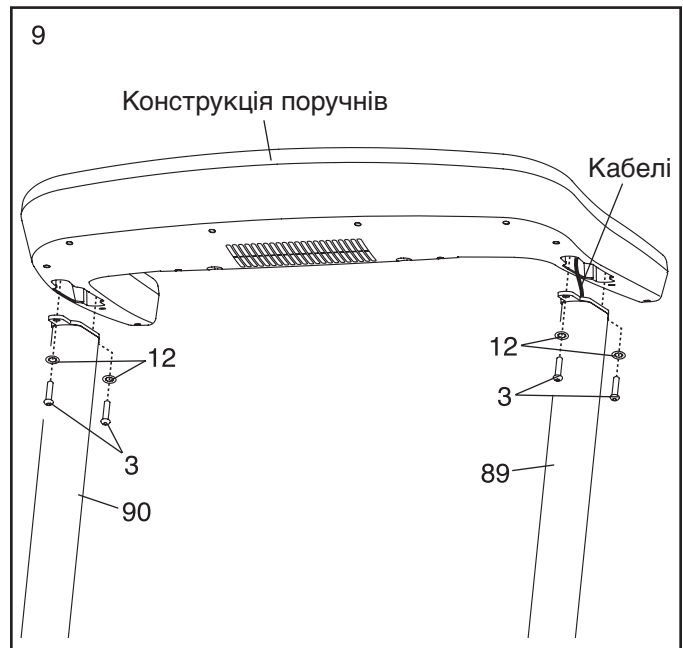
8. За допомогою другої людини тримайте консоль біля Лівої Сійки (89).

З'єднайте Кабель для верхньої частини (84) з кабелем консолі(86). **Дивіться малюнок. Контакти повинні з'єднуватися досить легко один з одним.** Якщо ні, то поверніть один з контактів і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ КОНТАКТИ ЯК СЛІД, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО, КОЛИ ВИ ВКЛЮЧИТЕ НАПРУГУ.** Потім, розв'яжіть вузол на кабелі для верхньої частини.



9. Вставте кабелі у Ліву Сійку (89), як тільки Ви встановите конструкцію поручнів на Ліву та Праву Сійки (89,90).

Прикріпіть конструкцію поручнів чотирма Болтами $3/8'' \times 2''$ (3), які Ви викрутили під час кроку 6 та чотирма шайбами-зірочками $3/8''$ (12). **Вставте всі 4 Болта та закрутіть їх.**

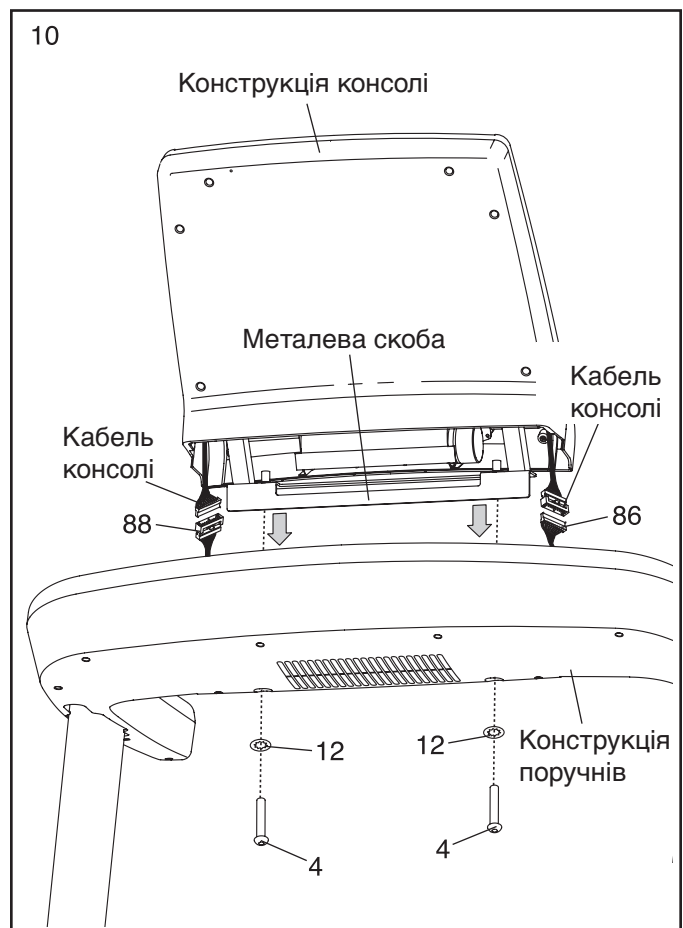


10. За допомогою другої людини тримайте конструкцію консолі біля конструкції поручнів.

З'єднайте кабель поручнів (86) та кабель для пульсових датчиків (88) з кабелями консолі. **Контакти повинні з'єднуватися досить легко один з одним.** Якщо ні, то поверніть один з контактів і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ КОНТАКТИ ЯК СЛІД, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО, КОЛИ ВИ ВКЛЮЧИТЕ НАПРУГУ.**

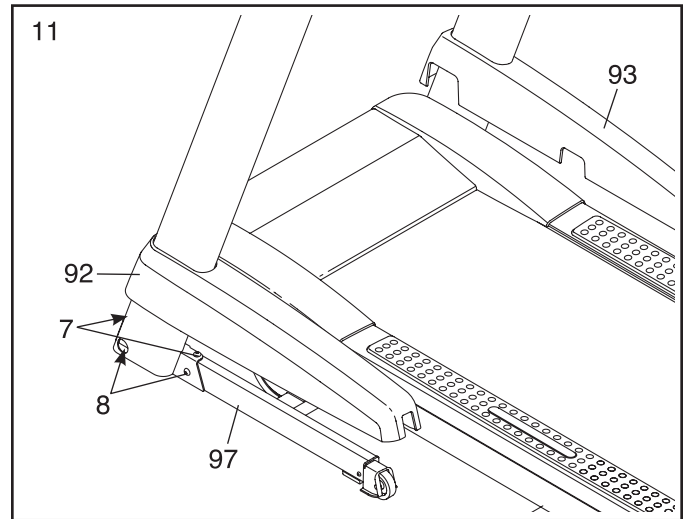
Встановіть металеву скобу на конструкцію консолі, на металеву рамку всередині конструкції поручнів.

Прикріпіть конструкцію консолі двома Шурупами $3/8'' \times 2 \ 1/2''$ (4) та двома шайбами-зірочками $3/8''$ (12). **Вставте обидва шурупи та затягніть їх.**



11. Надійно закрутіть чотири Гвинти 3/8" x 2 3/4" (7) і потім затягніть чотири Гвинти 3/8" x 1 1/4" (8) (тільки одна сторона показана).

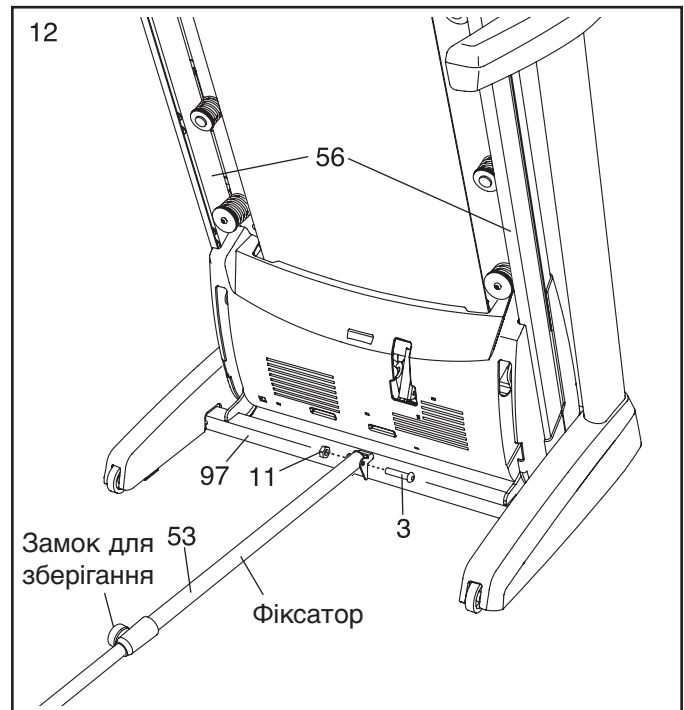
Притискайте Праву та Ліву захисну кришку Основи (92, 93) до самої Основи (97) доти, доки вони не стануть на своє місце .



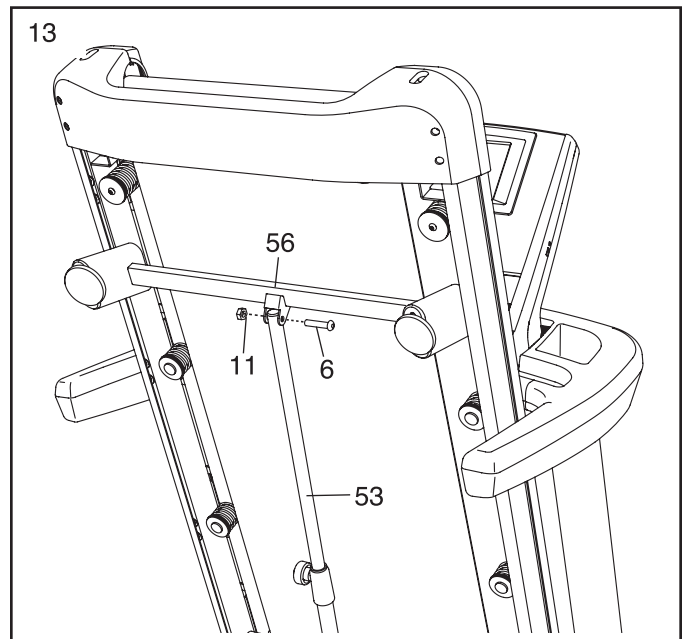
12. Підійміть раму (56) як зображено на малюнку. **Попросіть другу людину потримати Раму до тих пір, поки крок № 14 не буде завершено.**

Спрямуйте Фіксатор для зберігання (складання) тренажера (53) так, щоб перекладина і ручка замка для зберігання (складання) тренажера були у вказаному положенні.

Прикріпіть нижній кінець Фіксатора для зберігання (складання) тренажера (53) до Основи (97) за допомогою Болту 3/8" x 2" (3) і Гайки 3/8" (11).



13. Прикріпіть верхній кінець Фіксатора для зберігання (складання) тренажера (53) до Рами (56) за допомогою Болта 3/8" x 1 3/4" (6) і Гайки 3/8" (11). Примітка: Можливо необхідно буде посунути Раму (56) вперед і назад, щоб вирівняти Фіксатор відносно Рами.

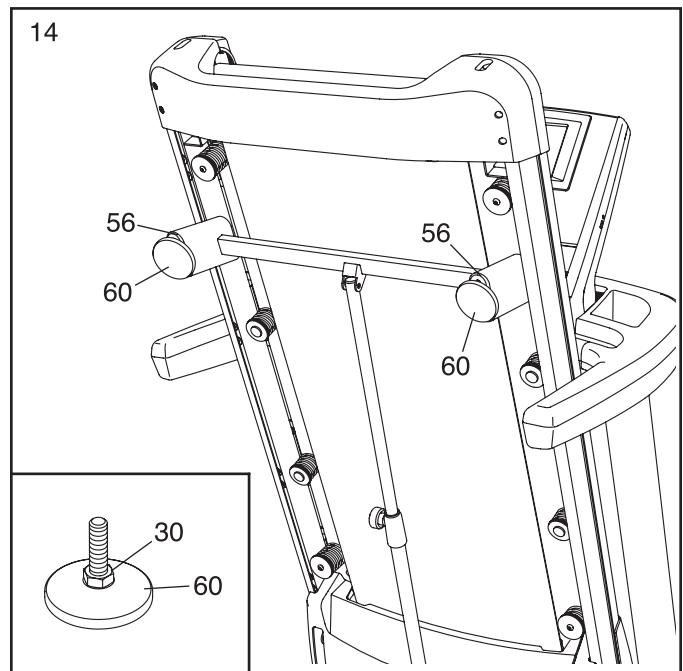


14. Зніміть пакувальний матеріал з нижньої частини Рами (56).

Дивіться малюнок. Переконайтесь, що Регулюючі Гайки Підніжок 1/2" (30) протягнуті повністю у Задню Підніжку (60). Потім вкрутіть повністю дві Задні Підніжки у Раму.

Опустіть Раму (56) (дивіться **ЯК РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ** на сторінці 28).

Якщо одна із задніх підніжок (60) не щільно стоїть на підлозі, тоді повертайте її до тих пір, доки вона не буде щільно прилягати до підлоги, а потім затягніть Гайку Задньої підніжки 1/2" (30) до Рами (56).



15. Регулюючі амортизатори встановлені у найжорсткішу позицію. Відрегулюйте кожний амортизатор у більш м'якшу позицію (дивіться стор. 27) .

16. **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 бігового полотна (дивіться сторінки 30 та 31).

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПЕРЕВІРКИ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

ЯК ОДЯГТИ ДАТЧИК ПЕРЕВІРКИ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ?

Датчик частоти серцебиття складається з нагрудних ременів та сенсора. Вставте один кінець нагрудного ремня у один з отворів сенсора (як зображено на малюнку). Потім, затисніть кінець сенсора з пряжкою на нагрудних ременях. Нагрудний ремінь має з'єднатись з передньою частиною сенсора.

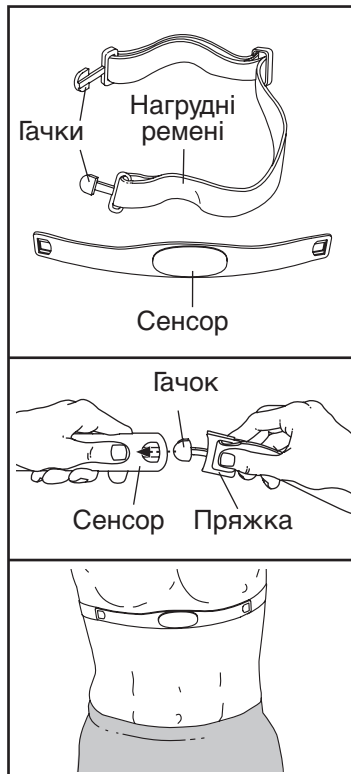
Датчик частоти серцебиття повинен носитись під одягом, щільно прилягаючи до вашого тіла. Одягніть датчик серцебиття навколо грудей як зображено на малюнку.

Переконайтесь, що логотип розміщений лицьовою стороною ввєрх. Потім, прикріпіть інший кінець нагрудного ремня до сенсора. Відрегулюйте довжину нагрудного паска, якщо необхідно.

Заберіть сенсор від тіла на декілька дюймів і відшукайте два електроди, які покриті ребристою поверхнею. Використовуючи сольовий розчин, такий як слина чи розчин для контактних лінз, змочіть електродну зону. Потім, поверніть сенсор у попереднє положення.

ДОГЛЯД ТА ЗБЕРІГАННЯ

- Обережно витирайте сенсор за допомогою м'якого рушника після кожного використання. Волога може тримати сенсор активованим, скорочуючи строк експлуатації батареї.
- Зберігайте датчик серцебиття у теплому, сухому місці. Не зберігайте датчик серцебиття у пластиковому пакеті чи іншій місткості, що може утримувати вологу.



- Захищайте датчик від прямих сонячних променів; не піддавайте його температурам вище 122° F (50° C) чи нижче 14° F (-10° C).
- Сильно не розтягуйте та не гніть сенсор, під час використання чи зберігання датчика.
- Щоб почистити сенсор, використовуйте вологу ганчірку і невелику кількість мильної води. Потім, протріть сенсор вологою ганчіркою і витріть сухим рушником. Ніколи не використовуйте алкогольні, абразивні чи хімічні речовини, щоб почистити сенсор. Висушіть нагрудні паски.

ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ

Якщо датчик частоти серцебиття не функціонує як слід, спробуйте наступні кроки:

- Переконайтесь, що Ви одягли датчик як описано вище. Якщо датчик не функціонує, навіть після того, як Ви розмістили його згідно інструкціям, посуньте його обережно трохи нижче чи вище на грудях.
- Якщо частота серцебиття не відображається, а Ви ще не почали потіти, змочіть заново зону електродів.
- Щоб консоль правильно відображала частоту серцебиття, Ви повинні знаходитись на відстані витягнутої руки від консолі.
- Якщо на задній частині сенсора є батарея, замініть стару батарею новою такого ж типу.
- Датчик частоти розроблений для того, щоб працювати з людьми з нормальним серцебиттям. Проблеми зчитування частоти серцебиття можуть бути пов'язані з медичними вадами, такими як передчасні шлункові скорочення, спалахи тахікардії та аритмії.
- Робота датчика серцебиття може підпадати під вплив електромагнітних хвиль від високовольтних ліній чи інших джерел. Якщо ви вважаєте, що електромагнітні хвилі створюють проблеми з визначенням рівня серцебиття, спробуйте переставити обладнання

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

ПІДКЛЮЧЕННЯ В РОЗЕТКУ

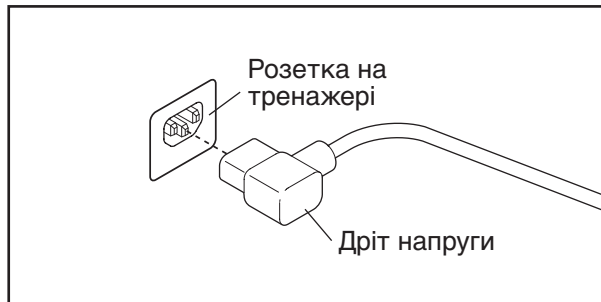
Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад принаймні знизить ризик електричного удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений дріт.

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

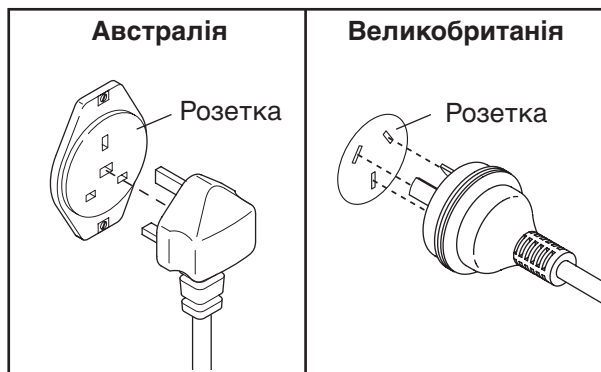
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте дріт, що наданий виробником, якщо він не підійде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

Слідуйте крокам нижче, щоб підключити тренажер до електричної мережі.

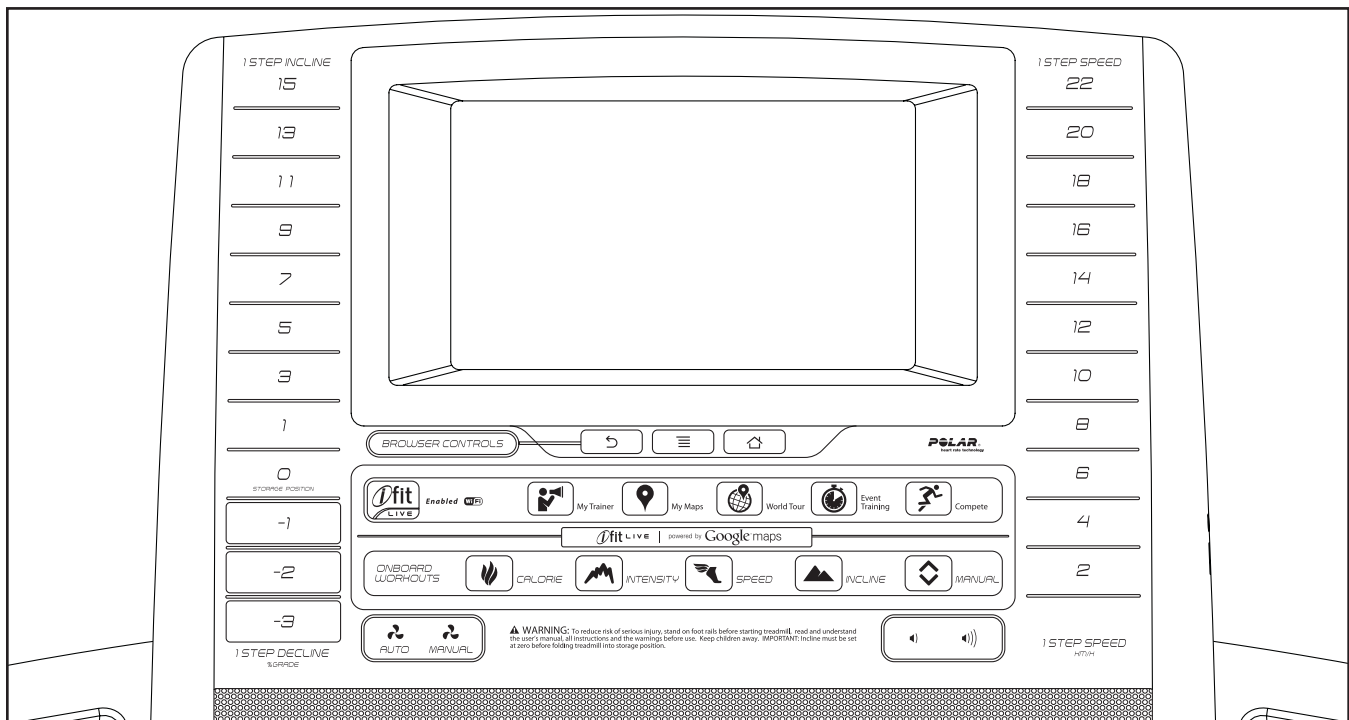
1. Підключіть один кінець дроту напруги до тренажера.



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



КОНСОЛЬ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними. 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. **Для більш детальної інформації перейдіть на www.iFit.com.**

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 iFit Live. 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.

Під час вправ Ви навіть можете користуватися ресурсами Інтернет чи слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 16. Щоб навчитися як користуватися сенсорним дисплеєм, дивіться сторінку 16. Щоб налаштувати консоль, дивіться сторінку 17.

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

ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР

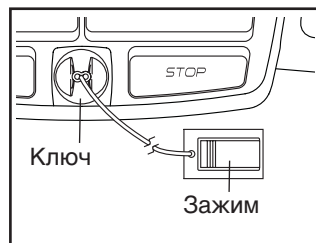
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дайте йому нагрітись до кімнатної температури до того як вмикати напругу. Якщо Ви цього не зробите, то можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть дріт напруги (дивіться сторінку 14).
Поставте вимикач у позицію «скидання» (RESET).



ВАЖЛИВО: консоль має демо-режим екрану, що розроблений для відображення даних, коли тренажер знаходиться ще у магазині. Екран завітиться як тільки Ви увімкнете дріт напруги і натиснете вимикач у положення «увімкнено», демо-режим буде увімкнений. Щоб вимкнути демо-режим, дивіться Крок 5 на стор.23.

Далі станьте на боковій платформі 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

Консоль має різнокольоровий дисплей. Наступна інформація допоможе Вам ознайомитися з даним високотехнологічним пристроєм:

- Ви можете проводити чи торкатися кінцем Вашого пальця екрану для того, щоб пересувати певні зображення на екрані, наприклад дисплеї запрограмованих програм (дивіться крок 5 на стор.18). Однак, ви не можете приближувати та віддаляти об'єкти на екрані рухаючи пальцями.
- Екран є досить чутливим, тому Вам не потрібно сильно тиснути пальцем.
- Щоб записати інформацію у текстове вікно, Вам необхідно доторкнутися до цього текстового вікна, щоб з'явилася клавіатура. Щоб використовувати числа чи інші знаки Вам необхідно натиснути кнопку «?123». Щоб більше символів відобразилося натисніть кнопку Alt. Натисніть кнопку Alt знову, щоб повернутися до клавіатури з числами. Щоб повернутися до клавіатури з літерами натисніть кнопку ABC. Щоб почати слово з великої літери натисніть кнопку, де зображена стрілка вгору. Щоб написати кілька великих літер натисніть знову кнопку, де зображена стрілка вгору. Щоб повернутися до маленьких літер натисніть дану кнопку ще раз. Щоб стерти останню літеру натисніть кнопку, де зображена стрілка вліво і літера X.
- Використовуйте клавіші, що зображені нижче, щоб управляти меню. Користуйтеся клавішами повернутися у попереднє меню (Back) і повернутися у головне меню (Home). Примітка: центральна кнопка не функціонує.



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

До того як використовувати тренажер, налаштуйте консоль:

1. Підключіться до Вашої безпроводної мережі.

Примітка: для доступу в Інтернет, завантаження програм iFit Live та використання інших характеристик консолі, Ви маєте підключитись до безпроводної мережі. Дивіться КОРИСТУВАННЯ РЕЖИМОМ БЕЗПРОВІДНОЇ МЕРЕЖІ на стор. 25, щоб підключити консоль до Інтернету.

2. Перевірте оновлення програмного забезпечення.

Спочатку, дивіться крок 1 на стор. 23 і крок 2 на стор. 24 і оберіть режим експлуатації. Потім дивіться крок 3 на сторінці 24 та перевірте оновлення програмного забезпечення.

3. Відрегулюйте систему нахилу.

Дивіться крок 4 на стор. 24 і відрегулюйте систему регулювання нахилу.

4. Створіть профіль iFit Live.

Примітка: сайт www.ifit.com може бути не доступним на Вашій мові.

Натисніть на кнопку з глобусом у нижньому лівому кутку екрана і натисніть кнопку iFit Live.

Примітка: Для отримання інформації стосовно орієнтації у браузері дивіться стор. 26. Браузер буде відкрито на домашній сторінці iFit.com. Натисніть кнопку «REGISTER» у верхньому правому кутку екрана.

Браузер буде відкрито на реєстраційній сторінці iFit.com. Натисніть на вікно вводу, щоб побачити клавіатуру. Проведіть пальцем вгору чи вниз по екрану, щоб прокрутити сторінку вгору чи вниз.

Далі, введіть ім'я користувача, пароль та e-mail адресу. Введіть код активації з флаєра iFit Live, що йшов разом з тренажером. Натисніть «Place of Purchase» (Місце Придбання) для відкриття списку опцій; потім, оберіть місце, де Ви купували тренажер. Натисніть на позицію «MEDICAL DISCLAIMER», і прочитайте медичні застереження, потім натисніть кнопку «Асерт» (Приймаю) і перевірте лист медичних застережень. Потім, натисніть «Confirm Activation Code» (Підтвердити код активації).

Введіть необхідну особисту інформацію. Коли Ви введете всю інформацію, натисніть кнопку «Finish» (Завершити). Потім, натисніть кнопку Home (Повернутися у головне меню) на консолі, щоб вийти з браузера.

Тепер консоль готова до роботи. На наступних сторінках будуть роз'яснені різноманітні програми та інші характеристики консолі.

Щоб використовувати ручний режим, дивіться стор. 18. **Щоб використовувати запрограмовані вправи**, дивіться стор. 20. **Як використовувати вправи на досягнення запрограмованої цілі**, дивіться стор. 21. **Як використовувати режим iFit Live**, дивіться на стор. 22.

Як використовувати режим налаштувань обладнання, дивіться на стор. 23. **Як використовувати режим експлуатації**, дивіться на стор. 24. **Як використовувати безпроводну мережу**, дивіться на стор. 25. **Як використовувати стерео систему**, дивіться на сторінці 26. **Щоб користуватись браузером Internet**, дивіться стор.26.

ВАЖЛИВО: 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. 31).

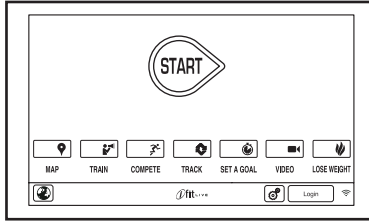
ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 16. **Примітка: Це може зайняти хвилину перш ніж консоль почне працювати.**

2. Оберіть головне меню.

Коли ви увімкнете на-пругу, головне меню повинне з'явитись після того як загрузиться інформація консолі.



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 клавіш 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.

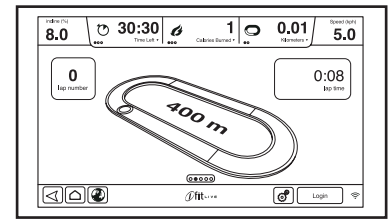
4. Зміна нахилу бігового полотна.

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

Примітка: Коли Ви першого разу будете збиратися регулювати нахил, тоді Ви спершу повинні будете відрегулювати систему регулювання нахилу (крок 4 на стор. 24).

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Консоль пропонує декілька режимів екрану. В залежності від того який режим Ви оберете, визначиться, яку



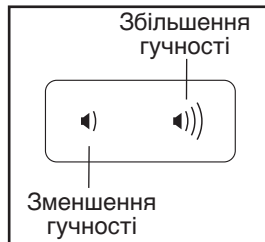
інформацію по вправах буде зображено. Щоб обрати певний режим, натисніть чи проведіть пальцем по екрану (дивіться стор. 16). Ви також можете продивитись додаткову інформацію, натиснувши червоні квадрати на екрані.

Під час бігу чи ходьби на тренажері, екран може показати наступну інформацію по вправах:

- Рівень нахилу бігового полотна
- Пройдений час
- Час, який залишився до кінця тренування (Примітка: Ручний Режим не має відліку часу, що залишився до кінця тренування)
- Кількість спалених калорій
- Кількість калорій спалених за годину
- Відстань, яку ви пройшли чи пробігли
- Кількість метрів, які ви пройшли вгору
- Швидкість бігового полотна
- Трек довжиною 400 метрів (1/4 милі)
- Кількість кроків за хвилину на кілометр
- Поточний номер кола
- Рівень серцебиття (див. крок.6)

Дисплеї у верхній частині екрана можуть показувати два типи інформації. Натискайте на кожен з дисплеїв, доки не відобразиться потрібна інформація.

Якщо необхідно, відрегулюйте гучність, натискаючи кнопки збільшення та зменшення гучності на консолі

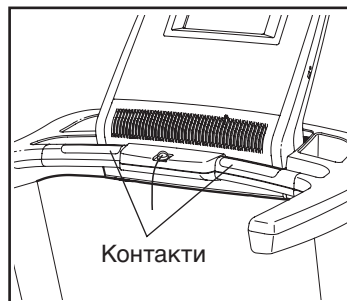


Щоб зупинити тренування, натисніть одну з кнопок меню чи кнопку Stop на консолі. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку Resume або Start. Щоб закінчити тренування, натисніть кнопку End Workout.

6. Виміряйте Ваш пульс, якщо бажаєте.

Примітка: якщо Ви використовуєте датчики для вимірювання пульсу розташовані на поручні і нагрудні датчики одночасно, консоль не зможе достовірно відобразити Ваше серцебиття. Для більш детальної інформації про датчики серцебиття, дивіться сторінку 13.

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



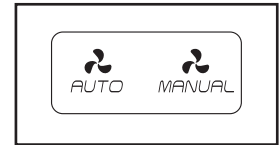
Щоб виміряти пульс, **станьте на бокові платформи** і тримайтеся за датчики на поручнях - долонями за металеві контакти приблизно 10 секунд; **намагайтеся не совати руками.** Коли Ваш пульс визначено, рівень серцебиття буде відображено на екрані.

Для більш правильного відображення, продовжуйте триматись за контакти приблизно 15 секунд.

7. Увімкніть вентилятор, якщо потрібно.

Вентилятор має велику кількість швидкостей і авто режим. Коли обрано авто режим, тоді швидкість вентиляції автоматично збільшиться чи зменшиться, залежно від швидкості бігового полотна.

Натисніть кнопку Manual fan, щоб обрати певну швидкість вентиляції чи вимкнути її. Натисніть клавішу Auto fan, щоб обрати автоматичний режим чи вимкнути вентиляцію.



8. Після закінчення тренування вийміть ключ безпеки з консолі.

Станьте на бокові платформи, натисніть клавішу Stop і **відрегулюйте нахил тренажера до нульової позиції. Рівень нахилу має бути 0 градусів чи, у іншому випадку, тренажер може бути пошкоджений під час того, як Ви будете складати його для зберігання.** Далі вийміть ключ з консолі і покладіть у безпечне місце.

Коли Ви закінчите використовувати тренажер, натисніть на вимикач у положення «вимкнено» та вийміть дріт живлення. **ВАЖЛИВО: якщо Ви цього не зробите, електричні компоненти тренажера можуть завчасно зноситись.**

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16.

2. Оберіть 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 відобразатиме 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 продовжуватиметься 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 18. 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 ПРОГРАМИ З ЗАДАНИМИ ЦІЛЯМИ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 16.

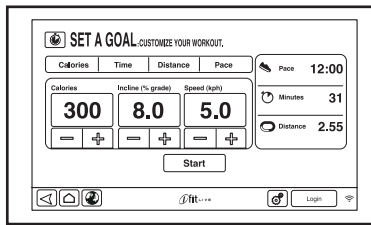
2. Зайдіть в головне меню.

Дивіться крок 2 на стор. 18.

3. Оберіть програму з заданими цілями

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 вгору/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.



4. Почніть тренування.

Натисніть клавішу Start, щоб почати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися.

Тримайтеся 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, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню. Після того, як Ви продивитесь 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.

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

5. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 18. Екран також може відображати профілі швидкості та рівня нахилу.

6. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 19.

7. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

Дивіться крок 7 на сторінці 19.

8. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 19.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ ПРОГРАМ iFit Live

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 16.

2. Зайдіть в головне меню.

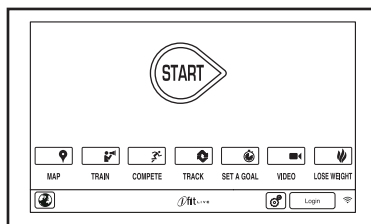
Дивіться крок 2 на стор. 18.

3. Увійдіть у свій iFit Live профіль.

Якщо Ви ще не зареєструвалися, тоді натисніть кнопку зареєструватися (Login). На екрані з'явиться запит щодо введення Ім'я Користувача iFit.com та Паролю. Введіть Ім'я Користувача та натисніть клавішу SUBMIT. Натисніть клавішу CANCEL, щоб вийти з даного вікна.

4. Оберіть тренування iFit Live.

Щоб обрати демо-режим тренування iFit Live чи завантажити програму тренування у Ваш



графік, натисніть кнопки Map (Мапа), Train (Тренування), Video (Відео) чи Lose Weight (Зниження Ваги), щоб обрати програму тренування певного виду та додати її у Ваш графік. Примітка: Ви можете мати доступ до демо-режимів, навіть якщо Ви не увійшли до свого iFit Live профілю.

Щоб позмагатися у перегонах, які Ви нещодавно додали до свого графіку, натисніть кнопку Compete (Змагатися). Щоб переглянути історію Ваших тренувань натисніть клавішу Track (Історія). Щоб скористатися програмою з заданими цілями натисніть клавішу Set A Goal (Задати ціль). Примітка: Ви також можете нажати одну з кнопок iFit Live на консолі.

Щоб змінити користувача рахунку (профілю), натисніть кнопку Користувач (user) у нижньому правому кутку екрана.

До того, як програми тренувань завантажаться, Ви маєте додати їх до Вашого графіку на сайті iFit.com.

Для отримання більш детальної інформації стосовно тренувань iFit Live, будь-ласка відвідайте сайт [www. iFit.com](http://www.iFit.com)

Коли Ви оберете програму тренування iFit Live, то екран відобразить назву, тривалість та дистанцію тренування. Екран також відобразить приблизну кількість калорій, які ви спалите під час тренування. Якщо ви оберете режим змагання, тоді дисплей відобразить відлік часу до початку змагання.

5. Почніть тренування

Дивіться крок 4 на сторінці 20.

Під час деяких тренувань, голос персонального тренера супроводжуватиме Вас.

6. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 18 та 19. Екран також може відображати мапу Вашого маршруту по якому Ви йдете чи біжите.

Під час режиму змагань, екран відображатиме швидкість людей, що змагаються та відстані, які вони пробігли. Екран також відображатиме час, який показуватиме наскільки секунд суперник попереду чи позаду Вас.

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.

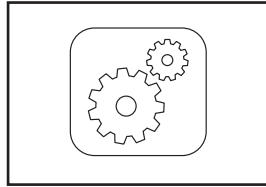
Щоб отримати більше інформація про режим iFit Live, відвідайте сайт [www. iFit.com](http://www.iFit.com).

ВИКОРИСТАННЯ 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)

Вставте ключ безпеки у консоль (дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 16). Далі, оберіть головне меню (крок 2 на стор. 18). Потім, натисніть зубчасте колесо біля нижнього правого кутка на екрані, щоб обрати налаштування головного меню.



2. Оберіть режим налаштувань (Settings mode).

У головному меню налаштувань натисніть кнопку Налаштування обладнання (Equipment Settings).

3. Оберіть мову.

Щоб обрати мову натисніть кнопку «Language» та оберіть потрібну мову. Потім, натисніть кнопку назад на екрані, щоб повернутись у режим налаштувань обладнання. Примітка: ця функція може бути недоступною.

4. Оберіть одиницю виміру

Натисніть на кнопку US/Metric, щоб обрати бажані одиниці виміру. Змініть одиницю виміру, якщо бажаєте. Потім, натисніть кнопку назад (Back) на екрані.

5. Увімкнути чи вимкнути демо-режим дисплею.

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 продовжуватиме 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.

6. Активувати чи деактивувати ключ безпеки.

Примітка: Дана функція може бути недоступною у Вашому тренажері.

Ви можете деактивувати ключ безпеки так, щоб Ваш тренажер більше не потребував його. Натисніть кнопку Ключ безпеки (Safety Key). Щоб деактивувати ключ натисніть у вікні Деактивувати (Disable). **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** прочитайте застереження на екрані перед дезактивацією ключа. Щоб активувати ключ знову натисніть у вікні Активувати (Enable).

7. Активувати чи деактивувати захисний пароль.

Консоль має захист від дітей, що розроблено для того, щоб обмежити доступ небажаних користувачів до тренажера.

Натисніть кнопку «Passcode». Щоб активувати код, поставте відмітку у вікні Enable (Активувати). Далі введіть 4-значний пароль на ваш вибір. Натисніть зберегти (Save), щоб використовувати цей пароль. Натисніть клавішу Відмінити (Cancel), щоб повернутись до меню налаштувань і не використовувати пароль. Щоб відключити код, поставте відмітку у вікні Disable (Деактивувати).

Примітка: якщо код захисту включено, тоді консоль завжди запитуватиме Вас ввести пароль. Консоль буде заблокована доки не буде введено правильний пароль. **ВАЖЛИВО: Якщо Ви забули Ваш пароль, введіть наступний спеціальний код, щоб розблокувати консоль: 1985.**

8. Вийдіть з режиму налаштувань.

Щоб вийти з режиму налаштувань обладнання, натисніть кнопку назад на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ ЕКСПЛУАТАЦІЇ

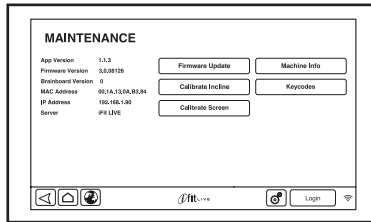
Консоль має режим експлуатації, що дозволяє Вам оновлювати програмне забезпечення, відкалібрувати рівень нахилу, регулювати екран, передивитися технічну інформацію, а також переглянути захисний пароль на управління кнопками.

1. Оберіть головне меню налаштувань.

Дивіться крок 1 на стор. 23.

2. Оберіть режим експлуатації (Maintenance mode)

В головному меню налаштувань натисніть клавішу Maintenance, щоб увійти в режим експлуатації.



Головне вікно режиму експлуатації відобразить інформацію стосовно моделі та версії Вашого тренажера.

3. Оновити програмне забезпечення консолі.

Для отримання найкращих результатів, регулярно перевіряйте оновлення програмного забезпечення.

Натисніть кнопку Оновити Програмне Забезпечення (Firmware Update), щоб перевірити останні оновлення використовуючи Вашу безпроводну мережу доступу до Інтернету. Завантаження почнеться автоматично.

Щоб уникнути пошкодження тренажера не вимикайте напругу чи не виймайте ключ безпеки поки програмне забезпечення оновлюється.

Примітка: Якщо Ви не можете оновити програмне забезпечення через Вашу безпроводну мережу, тоді Ви можете оновити систему через USB флешку. Відвідайте сайт www.iFit.com та завантажте останні оновлення програмного забезпечення на Вашу USB флешку. Обережно вийміть USB флешку з комп'ютера та приєднайте до USB роз'єму на консолі. Якщо в консолі використовується програма iFit Live, тоді завантаження повинно початися автоматично.

На екрані відобразиться процес завантаження. Коли оновлення програмного забезпечення завершиться, тоді тренажер автоматично відключиться і знову включиться.

Якщо ні, тоді самостійно переключіть перемикач у положення вимкнено. Зачекайте декілька секунд та увімкніть. Примітка: консолі може знадобитися декілька хвилин, щоб бути готовою до використання.

4. Калібрування системи регулювання рівня нахилу.

Натисніть кнопку Калібрувати рівень нахилу (Calibrate incline). Потім натисніть Почати (Begin), щоб відкалібрувати систему регулювання рівня нахилу. Бігова платформа автоматично підніметься до максимального рівня, потім знизиться до мінімального рівня, а потім повернеться до стандартного положення. Такі дії відкалібрують систему регулювання рівня нахилу. Натисніть клавішу Скасувати (Cancel), щоб повернутися до режиму експлуатації. Коли система регулювання нахилу буде відрегульована, тоді натисніть кнопку Завершити (Finish).

ВАЖЛИВО: Тримайте тварин, ноги та інші об'єкти подалі від тренажера під час регулювання системи нахилу. В аварійному випадку вийміть ключ безпеки з консолі, щоб зупинити процес регулювання системи нахилу.

5. Регулювання екрану.

Якщо екран неправильно відрегульовано, тоді Вам буде важко натискати клавіші на екрані. Щоб відрегулювати екран, натисніть клавішу Calibrate Screen. Маленька мішень з'явиться на екрані, натисніть у центр цієї мішені. Потім натискайте на решту мішеней. Через декілька секунд консоль вийде з режиму регулювання.

6. Передивитися інформацію по тренажеру.

Натисніть клавішу Machine Info (інформація по тренажеру), щоб передивитися інформацію по Вашому тренажеру. Після того як Ви передивитесь необхідну Вам інформацію, натисніть клавішу назад на екрані.

7. Знайдіть кодові ключі.

Ця опція використовується працівником сервісної служби для ідентифікації правильності роботи усіх кнопок.

8. Вихід з режиму експлуатації.

Щоб вийти з режиму експлуатації натисніть кнопку назад на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОГО ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО ІНТЕРНЕТУ

Консоль має режим підключення до безпроводної мережі, що дозволяє Вам підключитись до Інтернету.

1. **Оберіть головне меню налаштувань.**

Дивіться крок 1 на стор. 23.

2. **Оберіть режим підключення до безпроводної мережі**

В головному меню налаштувань, натисніть кнопку бездротове підключення (Wireless Network), щоб увійти до режиму підключення до безпроводної мережі.

3. **Увімкніть Wi-Fi.**

Переконайтесь, що вікно Wi-Fi позначено зеленою галочкою. Якщо ні, натисніть на меню Wi-Fi один раз та чекайте. Консоль знайде всі доступні мережі.

4. **Налаштуйте безпроводну мережу.**

Коли Wi-Fi доступний, тоді екран покаже список доступних мереж. Примітка: Може знадобитись кілька секунд, щоб з'явився список доступних мереж на екрані.

Переконайтесь, що вікно з повідомленням про підключення до безпроводної мережі позначено зеленою галочкою, що означає, що мережа доступна чи має достатнє покриття.

Примітка: у Вас має бути власний роутер 802.11b/n з доступним широкополосним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються).

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.

Інформаційне вікно запитає Вас чи хочете Ви підключитись до мережі. Натисніть Connect, щоб підключитись до мережі чи Cancel, щоб повернутись до списку мереж. Якщо у мережі є пароль, натисніть на вікно для вводу паролю. Клавіатура з'явиться на екрані. Щоб бачити пароль під час набору, Ви маєте поставити відмітку у вікні показати пароль (Show Password).

Щоб використовувати клавіатуру, дивіться КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ДИСПЛЕЄМ на стор. 16.

Коли консоль підключено до мережі, тоді у верхній частині екрану, де знаходиться WiFi меню буде відображатися слово «підключено» (CONNECTED). Потім, натисніть на кнопку назад на консолі, щоб повернутися до режиму підключення до безпроводної мережі.

Щоб відключитись від мережі, оберіть безпроводну мережу, а потім натисніть кнопку відключитись (Forget).

Якщо у Вас є проблеми з підключенням до захищеної мережі, переконайтесь, що пароль правильний. Примітка: Пароль враховує великі та малі літери.

Примітка: режим iFit Live підтримує мережі з паролем та без (WEP, WPA і WPA2).

Рекомендоване широкополосне покриття; інтенсивність роботи консолі залежить від швидкості Інтернету.

Примітка: якщо у Вас залишилися запитання щодо цих інструкцій, зайдіть на www.iFit.com/support для отримання допомоги.

5. **Вийдіть з режиму підключення до безпроводної мережі**

Щоб вийти з режиму підключення до безпроводної мережі, натисніть на кнопку назад на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ 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.

Примітка: USB порт на консолі використовувати тільки для оновлення програмного забезпечення.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ БРАУЗЕРА

Примітка: щоб використовувати браузер Ви повинні мати доступ до безпроводної мережі Інтернет через роутер 802.11b/n з доступним широкополосним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити браузер натисніть на глобус у лівому нижньому кутку екрана. Потім оберіть потрібний вебсайт.

Щоб повернутися на попередню веб сторінку натисніть кнопку назад на консолі або натисніть кнопку Browser Back на екрані. Щоб вийти з браузера натисніть клавішу HOME на консолі чи натисніть клавішу Return на екрані.

Щоб використовувати клавіатуру дивіться КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ДИСПЛЕЄМ на сторінці 16.

Щоб ввести певну URL адресу, спершу проведіть пальцем вниз по екрану, щоб відкрилось поле для введення URL адреси. Потім натисніть на це поле і використовуючи клавіатуру сенсорного дисплею введіть необхідну адресу і натисніть кнопку вперед (GO).

Примітка: під час використання браузера, клавіші швидкості, рівня нахилу, вентилятора та гучності будуть функціонувати, але клавіші запрограмованих тренувань функціонувати не будуть.

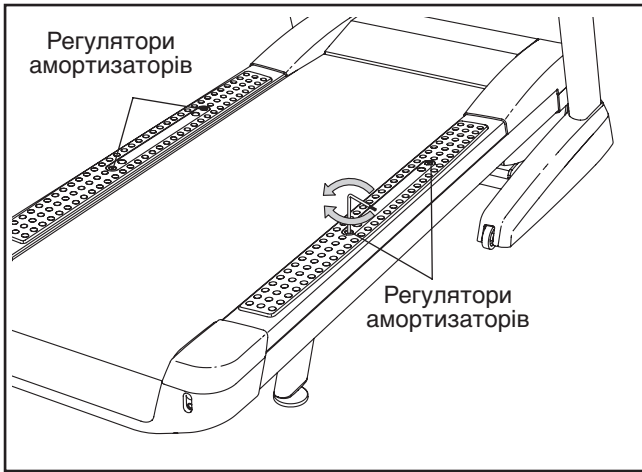
Примітка: якщо у Вас залишилися запитання щодо цих інструкцій, зайдіть на www.iFit.com/support для отримання допомоги.

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

Бігова платформа має систему амортизаторів, що використовуються під час бігу чи ходьби.

Перед тим як регулювати амортизатори спершу вийміть ключ безпеки та від'єднайте кабель живлення.

Щоб збільшити жорсткість бігової платформи: зійдіть з бігової платформи і використовуючи шестигранний ключ повертайте регулятори амортизаторів за часовою стрілкою доки номер бажаного рівня жорсткості не з'явиться біля відповідного регулятора амортизатора.



Щоб зменшити жорсткість бігової платформи: зійдіть з бігової платформи і використовуючи шестигранний ключ повертайте регулятори амортизаторів проти годинникової стрілки до тих пір, доки номер бажаного рівня жорсткості не з'явиться біля відповідного регулятора амортизатора.

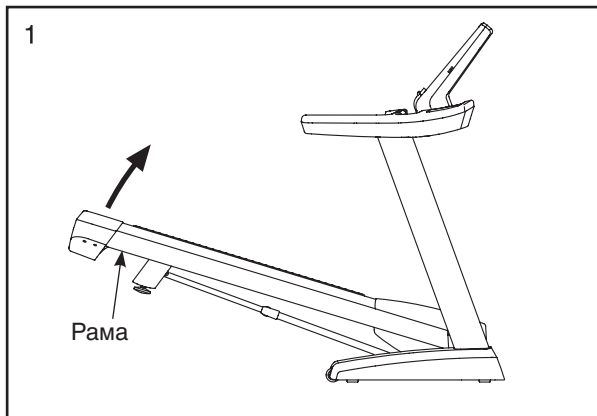
Примітка: Впевніться, що обидва передні амортизатори мають однаковий рівень жорсткості, задні амортизатори також мають бути однаково відрегульовані. Чим швидше Ви бігаєте, чи чим більше Ви важите, тим жорсткіше бігова платформа має бути відрегульована.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

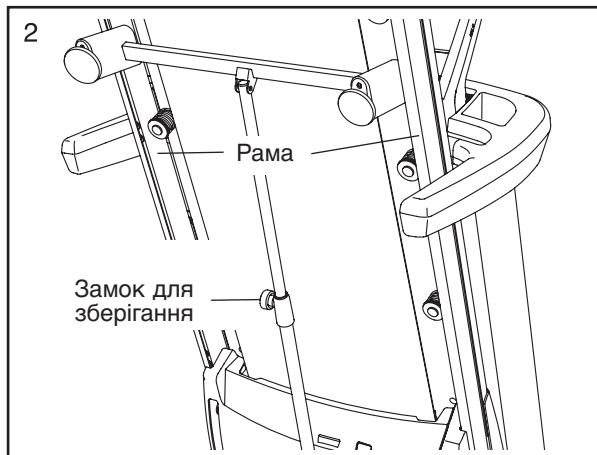
ЯК СКЛАДАТИ ТРЕНАЖЕР?

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 підіймати та опускати тренажер.

1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою на малюнку. **Попередження:** Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



2. Підіймайте раму до того моменту, доки вона не зафіксується у положенні для зберігання. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Переконайтесь, що замок закритий.

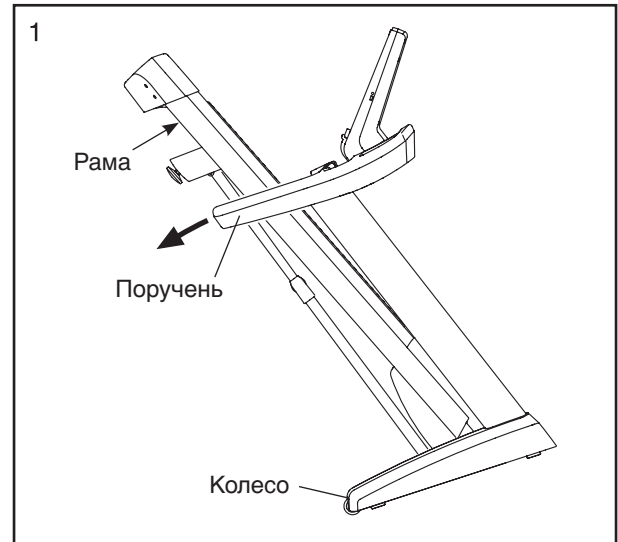


Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть мат під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. Не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85° F (30° C).

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.

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



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

ЯК РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР?

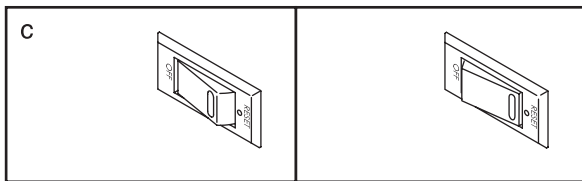
1. **Дивіться малюнок 2.** Тримайте верхній кінець рами тренажера правою рукою. Потім, відтягніть ручку замка в ліво. **ВАЖЛИВО:** Не повертайте ручку замка. Якщо необхідно, наклоніть раму вперед обережно. Поверніть раму на декілька дюймів, опустіть раму на декілька дюймів і звільніть замок.
2. **Дивіться малюнок 1.** Тримайте металеву раму обережно обома руками і опускайте її до підлоги. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Не тримайте раму за бокові платформи для ніг і не впустіть 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 допомога, дивіться на обкладинку цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається напруга

- Переконайтесь, що дрід напруги підключений у потрібну розетку (дивіться сторінку 14). Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки 3-х жильний подовжувач, з шириною шнура 1 мм², що не довший за 1.5 м.
- Як тільки дрід напруги буде підключено, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.
- 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 дрід напруги увімкнений. Якщо дрід напруги увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.
- Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.
- Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції.

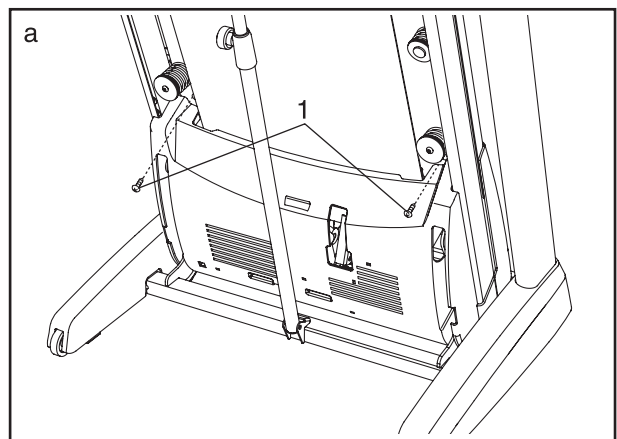
ПРОБЛЕМА: Дисплей залишається увімкненим, коли Ви виймаєте ключ безпеки з консолі.

- 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.

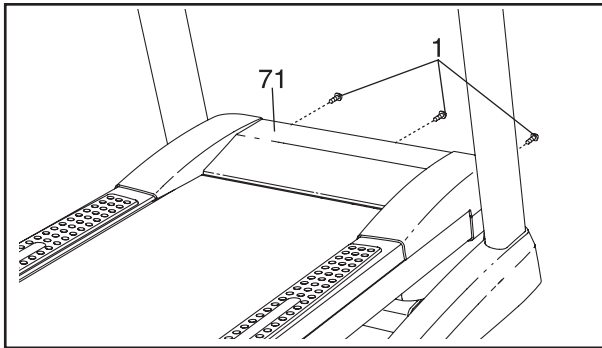
ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі не правильно функціонує.

- Вийміть ключ безпеки з консолі і **ВІДКЛЮЧІТЬ ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ МЕРЕЖІ**. Складіть тренажер у положення для зберігання (дивіться **ЯК СКЛАДАТИ ТРЕНАЖЕР** на стор. 28)

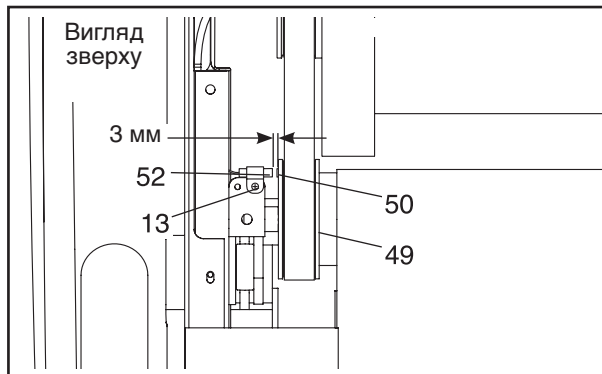
Викрутіть зазначені два шурупи #8 x 3/4" (1).



Розкладіть тренажер. (Дивіться ЯК РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 28). Викрутіть три шурупи #8 x 3/4" (1). Обережно розкрийте кришку мотора (71).



Розмістіть Язикок Вимикача (52) і Магніт (50) на лівій стороні Шківа (49). Повертайте Шків доти, доки Магніт не зрівняється з Язиком Вимикача. **Переконайтесь, що щілина між Магнітом та Язиком Вимикача близько 1/8 дюйма (3 мм)**. Якщо необхідно, ослабте Шуруп #8 x 3/4" (13), посуньте трохи Язикок 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.

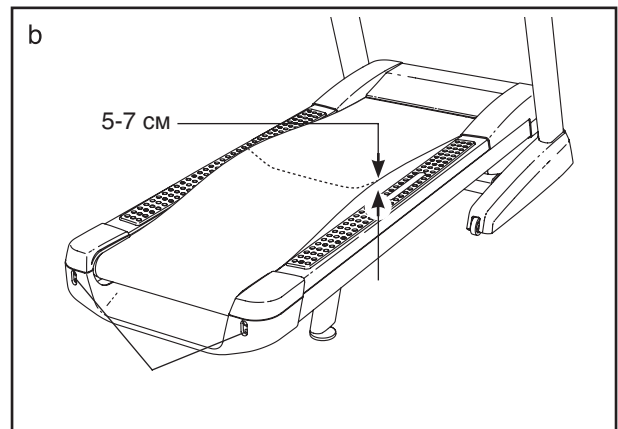
- a) Відрегулюйте систему регулювання нахилу (дивіться крок 4 на стор 24).

ПРОБЛЕМА: режим iFit Live належно не функціонує

- a) Якщо режим iFit Live неналежно працює, тоді впевніться, що Ваш тренажер має оновлене програмне забезпечення (дивіться крок 3 на стор. 24).

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

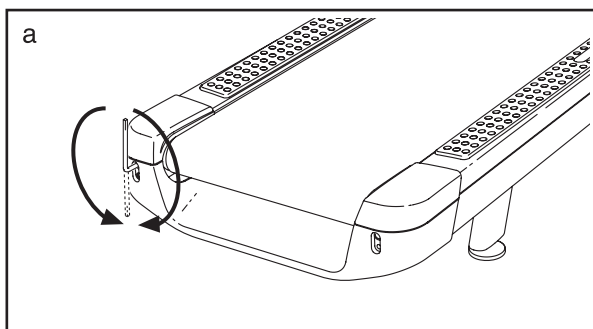
- a) Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки 3-жильний подовжувач, з шириною шнура 1 мм², що не довший за 5 футів (1.5 м).
- b) Якщо бігове полотно надто затягнуте, продуктивність тренажера може зменшитись і бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранный 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.



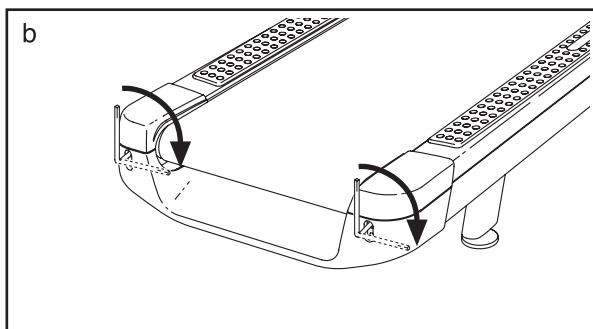
- c) Бігове полотно змазане мастильним матеріалом. **ВАЖЛИВО: Ніколи не використовуйте самостійно силіконовий спрей чи інші рідини для змащування бігового полотна чи бігової платформи, до того як не проконсультуєтесь з спеціалістом сервісного центру. Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час занять.** Якщо ви вважаєте, що бігове полотно потребує змазки, подивіться на обкладинку цієї інструкції.
- d) Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно зміщене з центру чи пробуксовує під час тренування.

- a) 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.



- b) Якщо бігове полотно пробуксовує під час тренування, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликівий 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 запусіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



ПРОБЛЕМА: Тренажер не присьднується до бездротової мережі

- a) Впевніться, що налаштування бездротової мережі на консолі вірні (дивіться крок 4 на стор. 25).
- b) Перевірте, що налаштування Вашої бездротової мережі вірні.
- c) Якщо у Вас все ще залишаються питання, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: клавіші на екрані належно не функціонують.

- a) Якщо екран невірно відрегульовано, тоді Вам буде важко натискати необхідні клавіші на екрані. Щоб відрегулювати екран, дивіться крок 5 на стор. 24.

ПОСІБНИК З 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 ризикою). З числа, що знаходяться над ризикою 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 З 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 – закінчіть 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 тренувань та отримання насолоди від тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

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 сухожилів злегка зігніть задню ногу

Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

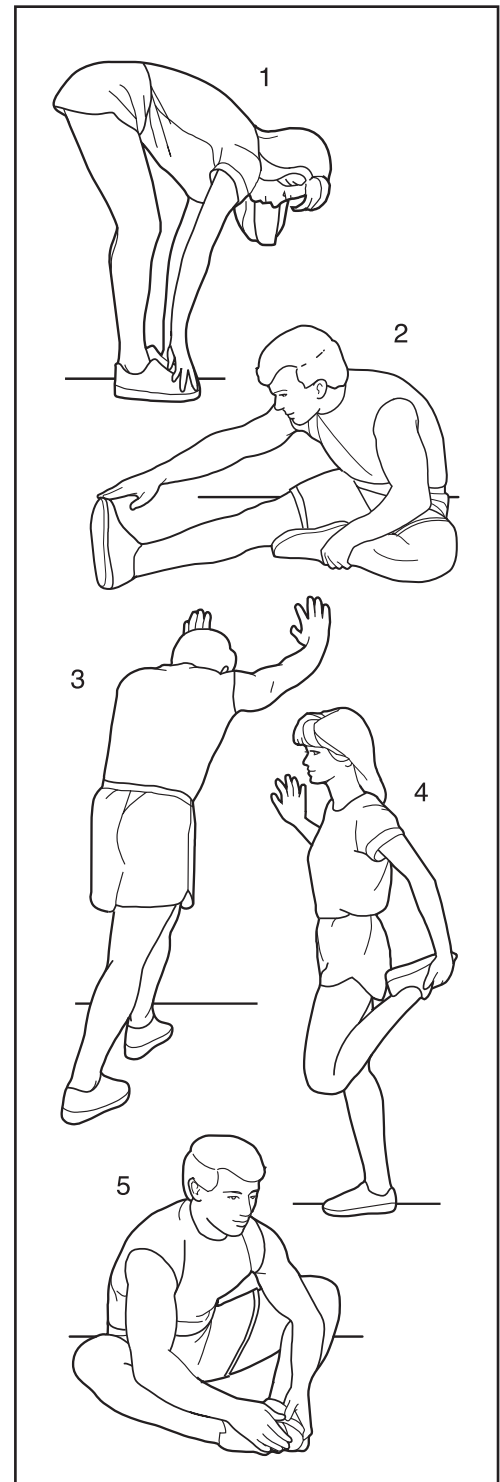
Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою.

Розтягуються: чотириглаві 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.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ Моделі: NETL25711.1 R0811A

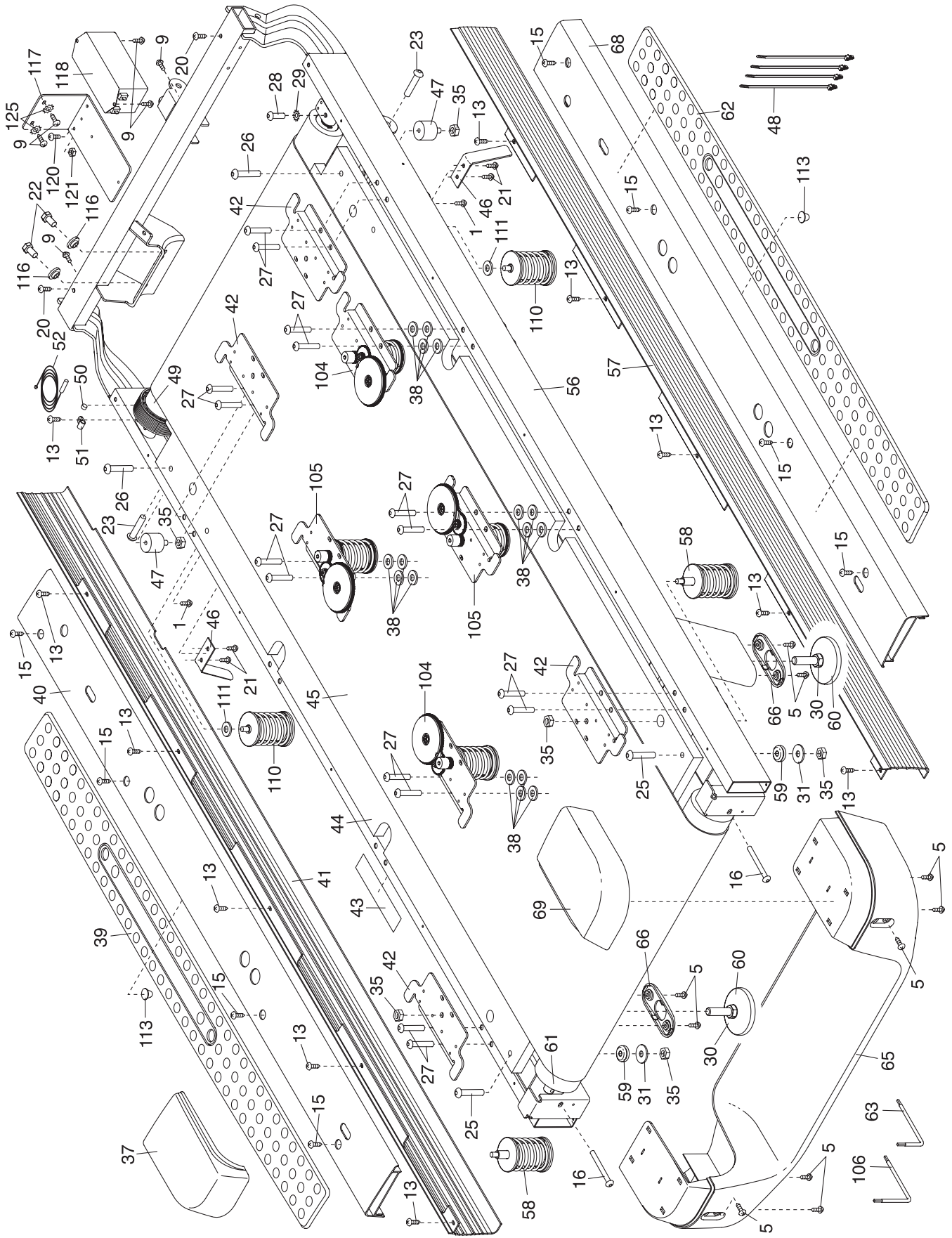
№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
1	53	#8 x 3/4" Шуруп	51	1	Язичок фіксатора вимикача
2	4	3/8" x 1" Шуруп	52	1	Язичок вимикача
3	5	3/8" x 2" Болт	53	1	Фіксатор для зберігання
4	2	3/8" x 2 1/2" Шуруп	54	1	Рушійний двигун
5	10	#8 x 3/4" Шуруп з круглою головкою	55	1	Пасок двигуна
6	1	3/8" x 1 3/4" Болт	56	1	Рама
7	4	3/8" x 2 3/4" Гвинт	57	1	Права кришка рами
8	4	3/8" x 1 1/4" Гвинт	58	2	Амортизатор платформи
9	14	#8 x 1/2" Шуруп	59	2	Втулка платформи
10	1	Нижня частина перекладини з пульсовими датчиками	60	2	Задня регулююча ніжка
11	2	3/8" Гайка	61	1	Вільний ролик
12	14	3/8" Шайба-зірочка	62	1	Накладка на праву бокову платформу для ніг
13	21	#8 x 3/4" Шуруп	63	1	Короткий шестигранний ключ
14	1	3/8" x 2" Шестигранний болт з шляпкою	64	1	Ключ/зажим
15	12	#10 x 3/4" Шуруп	65	1	Задня кришка рами
16	2	Роликовий болт (для регулювання бігового полотна)	66	2	Кришка задньої регулюючої ніжки
17	1	3/8" x 1 1/2" Шестигранний болт з шляпкою	67	1	Аудіо кабель
18	2	3/8" x 2" Болт (колеса)	68	1	Основа правої бокової платформи для ніг
19	6	Вузловий кабель	69	1	Права кришка основи
20	2	#8 x 1 3/4" Шуруп	70	1	Рама консолі
21	4	#8 x 1 7/16" Шуруп	71	1	Кришка двигуна
22	2	5/16" Шуруп (для Двигуна)	72	1	Накладка кришки двигуна
23	2	1/2" x 2 1/2" Болт	73	2	Шайба (регулювання рівня нахилу)
24	2	3/8" x 1" Болт	74	1	Двигун регулювання кута нахилу
25	2	5/16" x 1 3/4" Плечовий болт	75	1	Рама, що регулює кут нахилу
26	2	5/16" x 1 1/4" Болт	76	2	Шайба для рами
27	16	5/16" x 3 1/4" Болт	77	1	Контролер
28	1	1/4" x 1" Шуруп	78	2	Тримач кришки
29	1	1/4" Шайба-зірочка	79	1	Пластина контролера
30	2	1/2" Гайка задньої регулюючої ніжки	80	1	Дріт живлення
31	2	5/16" Плоска шайба	81	1	Втулка
32	1	Задня частина консолі	82	1	Перемикач
33	2	1/2" Гайка	83	1	Піддон двигуна
34	6	3/8" Затискаюча гайка	84	1	Кабель для верхньої частини
35	6	5/16" Гайка	85	2	Скоба для поручнів
36	3	Кліпса кришки двигуна	86	1	Кабель в поручні
37	1	Ліва кришка основи	87	1	Нижня частина поручнів
38	16	5/16" Плоска шайба	88	1	Кабель на пульсові датчики
39	1	Накладка на ліву бокову платформу для ніг	89	1	Ліва стойка
40	1	Основа лівої бокової платформи для ніг	90	1	Права стойка
41	1	Ліва кришка рами	91	2	Наклейка з попередженнями
42	4	Скоба платформи	92	1	Ліва кришка основи
43	1	Попереджувальна наклейка (замок)	93	1	Права кришка основи
44	1	Бігова платформа	94	1	Заземлений дріт основи
45	1	Бігове полотно	95	1	Нагрудні ремені
46	2	Направляюча для бігового полотна	96	1	Ковпачок лівого колеса
47	2	Передній амортизатор	97	1	Основа
48	4	Вузловий дріт	98	4	Подушка основи
49	1	Подвижний ролик/шків	99	1	Сенсор
50	1	Магніт	100	1	Ковпачок правого колеса

№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
101	2	Колесо	113	2	Амортизатор протиударний
102	1	Верхня частина поручнів	114	1	Дріт живлення (Великобританія)
103	1	Консоль	115	1	Штепсельна розетка
104	2	Конструкція регулювання амортизаторів №1	116	2	Ізоляційна втулка двигуна
105	2	Конструкція регулювання амортизаторів №2	117	1	Скоба фільтра
106	1	Шестигранні ключі	118	1	Фільтр
107	1	Рама конструкції поручнів	119	1	Ізолятор двигуна
108	1	Верхня частина перекладини з пульсовими датчиками	120	1	Машинний шуруп #8x3/4"
109	1	Кабель для пульсових датчиків	121	1	Гайка #8
110	2	Передні амортизатори	122	1	Скоба (заземлення)
111	2	5/16" Гайка амортизатора	123	4	Шайба-зірочка #10
112	2	3/8" Плоска шайба	124	6	Шуруп #8 x 2"
			125	4	Шайба-зірочка #8
			126	1	Феритова коробка
			*	-	Інструкція користувача

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

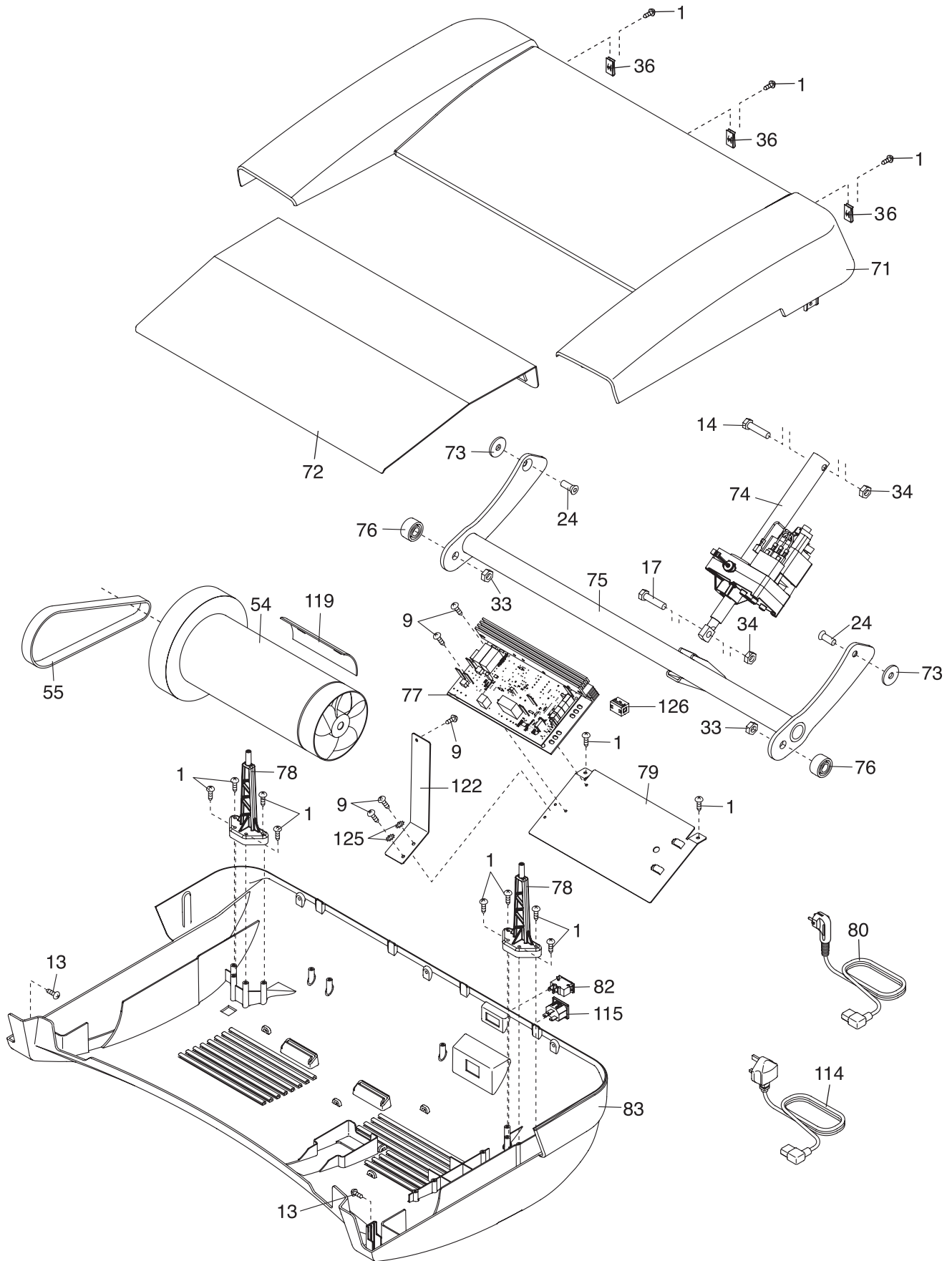
ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

№ Моделі: NETL25711.1 R0811A



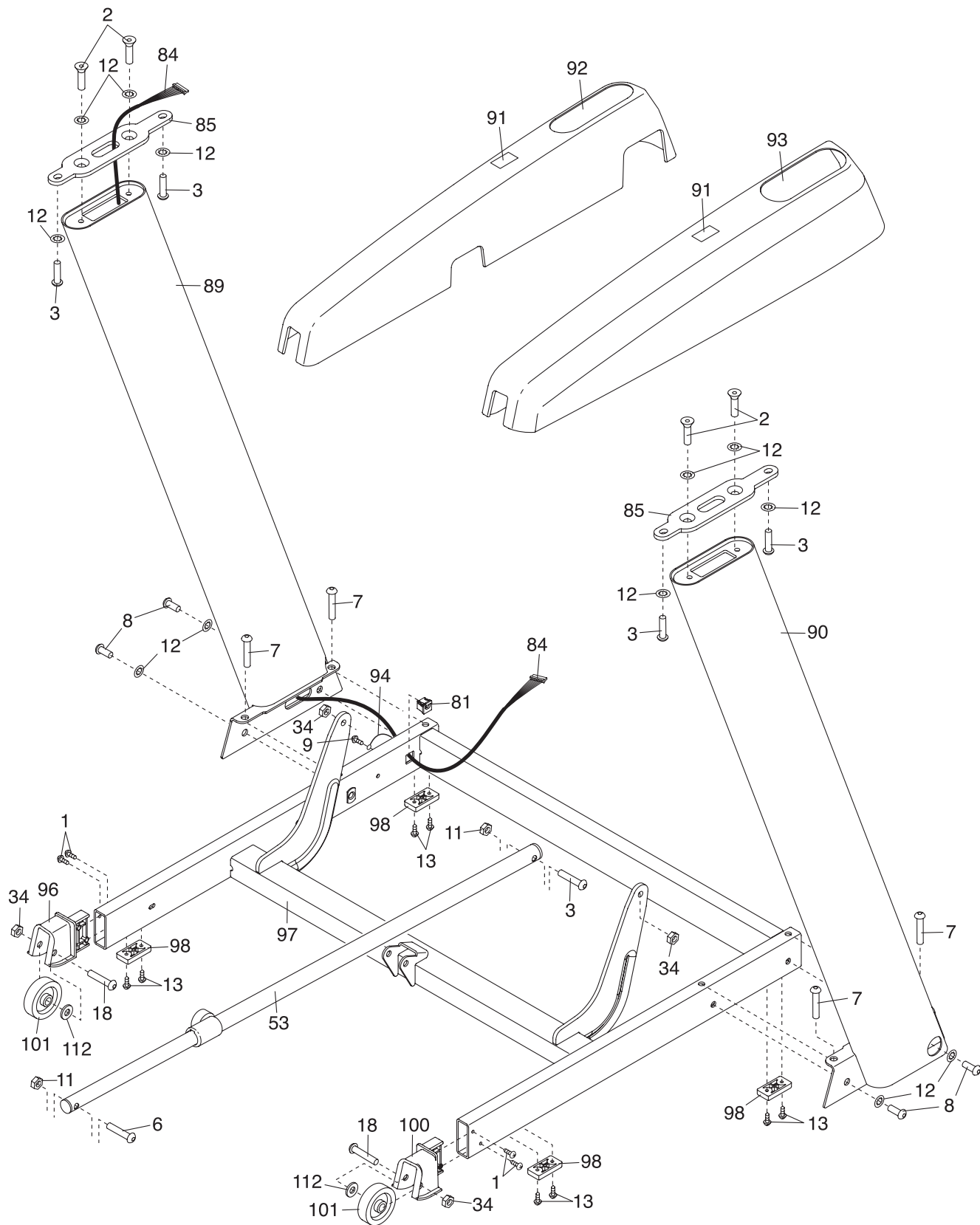
ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б

№ Моделі: NETL25711.1 R0811A



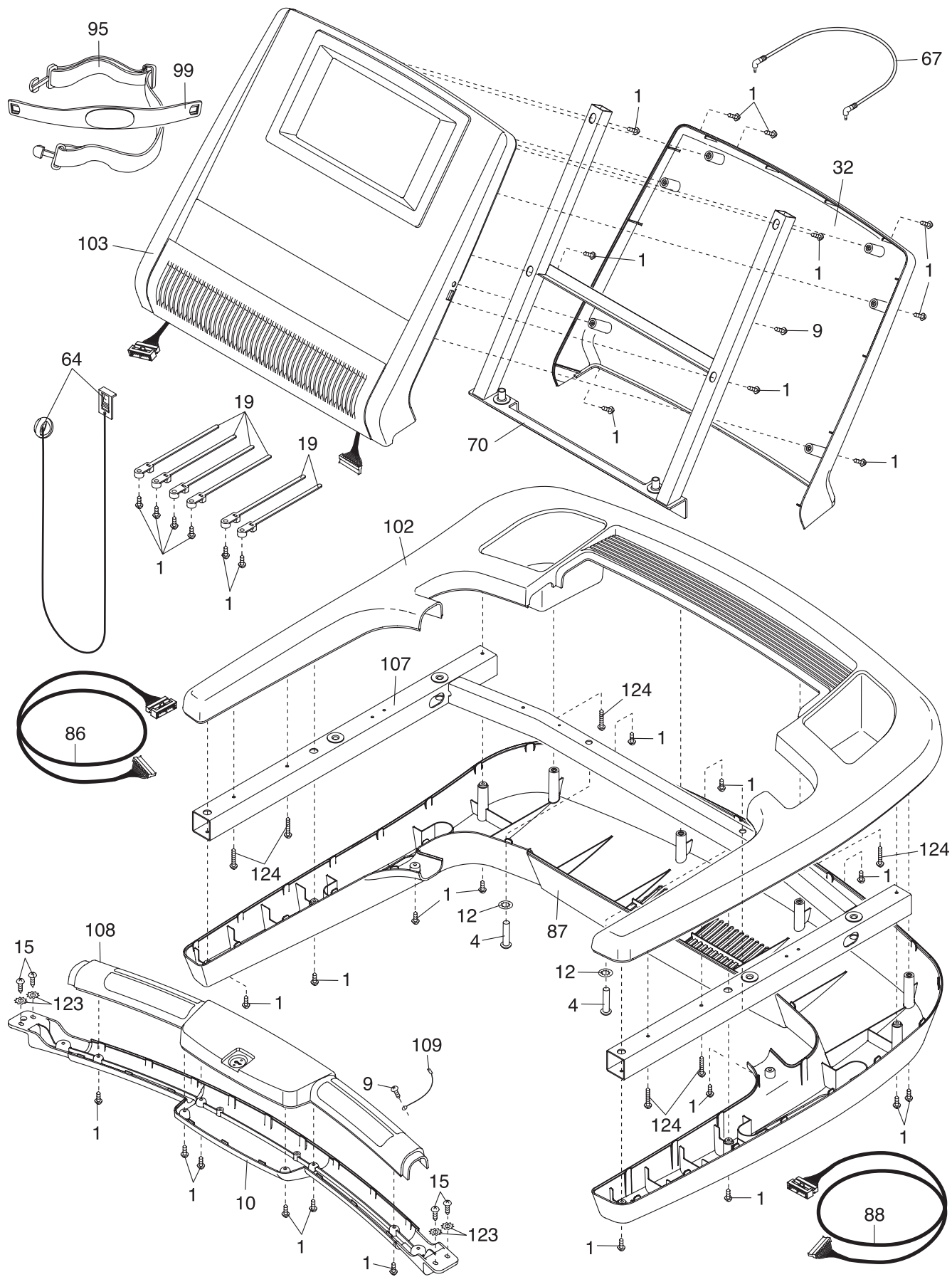
ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

№ Моделі: NETL25711.1 R0811A



ДЕТАЛЬНА СХЕМА Г

№ Моделі: NETL25711.1 R0811A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, 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.

