

NordicTrack T10.0

Модель № NETL12916.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 1D, The Gateway
Fryers Way, Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TJ
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW
2153, АВСТРАЛІЯ

УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



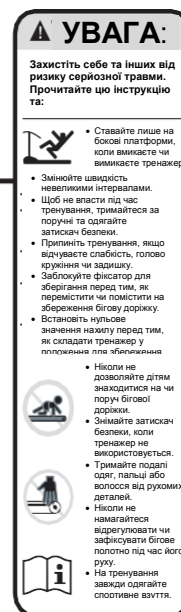
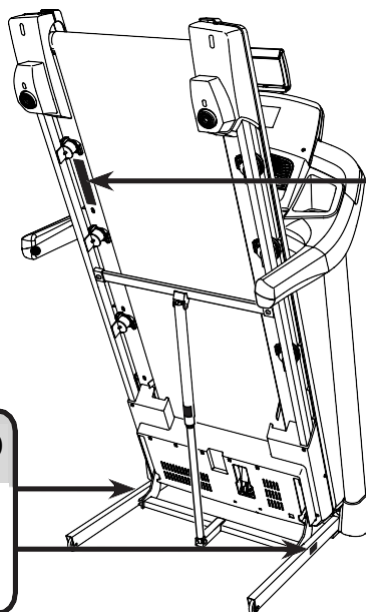
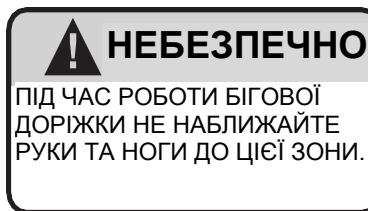
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ.....	6
СКЛАДАННЯ.....	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ.....	16
ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	25
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	26
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	30
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо етикетка відсутня або текст на ній нерозбірливий, зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову етикетку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



IFIT – зареєстрований товарний знак ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google Inc. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовуються на умовах ліцензії.
NORDICTRACK – зареєстрований товарний знак ICON Health & Fitness, Inc.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, враження електричним током чи травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на біговій доріжці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати бігову доріжку в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте бігову доріжку в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 2,4 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Не розміщайте бігову доріжку на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок.
8. Не експлуатуйте бігову доріжку в місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 150 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 16) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.

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

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

16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення чи штепсельна розетка пошкоджені, або якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 26.).

17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. розділ "ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18). Під час тренування завжди одягайте затискач.

18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтеся за поручні.

19. Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.

20. Оберегайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте швидкість поступово.

22. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

23. Якщо тренажер увімкнений, ніколи не залишайте його без нагляду. Завжди виймайте ключ, переведіть перемикач

живлення у вимкнену позицію (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування вимикача живлення) та відключіть кабель живлення, якщо бігова доріжка не використовується.

24. Не намагайтеся переміщати тренажер, поки він не складений належним чином. (Див. розділи "СКЛАДАННЯ" на ст. 7 та "ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 25.) Ви повинні бути у змозі легко підняти 20 кг, щоб перемістити бігову доріжку.

25. У випадку складання чи переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор для зберігання надійно утримує раму в положенні для зберігання.

26. Не змінюйте нахил тренажеру, підкладаючи під нього предмети.

27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.

28. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.

29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням бігової доріжки та перед виконанням процедур технічного обслуговування та регулювання, описаних у цій інструкції. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо цього не просить спеціаліст авторизованого сервісного центру. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цьому посібнику, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.

30. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір нової бігової доріжки NORDICTRACK® T 10.0. Бігова доріжка T 10.0 володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після того, як ви її прочитаєте, у вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній

обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання інструкції далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, зображеними на малюнку нижче.

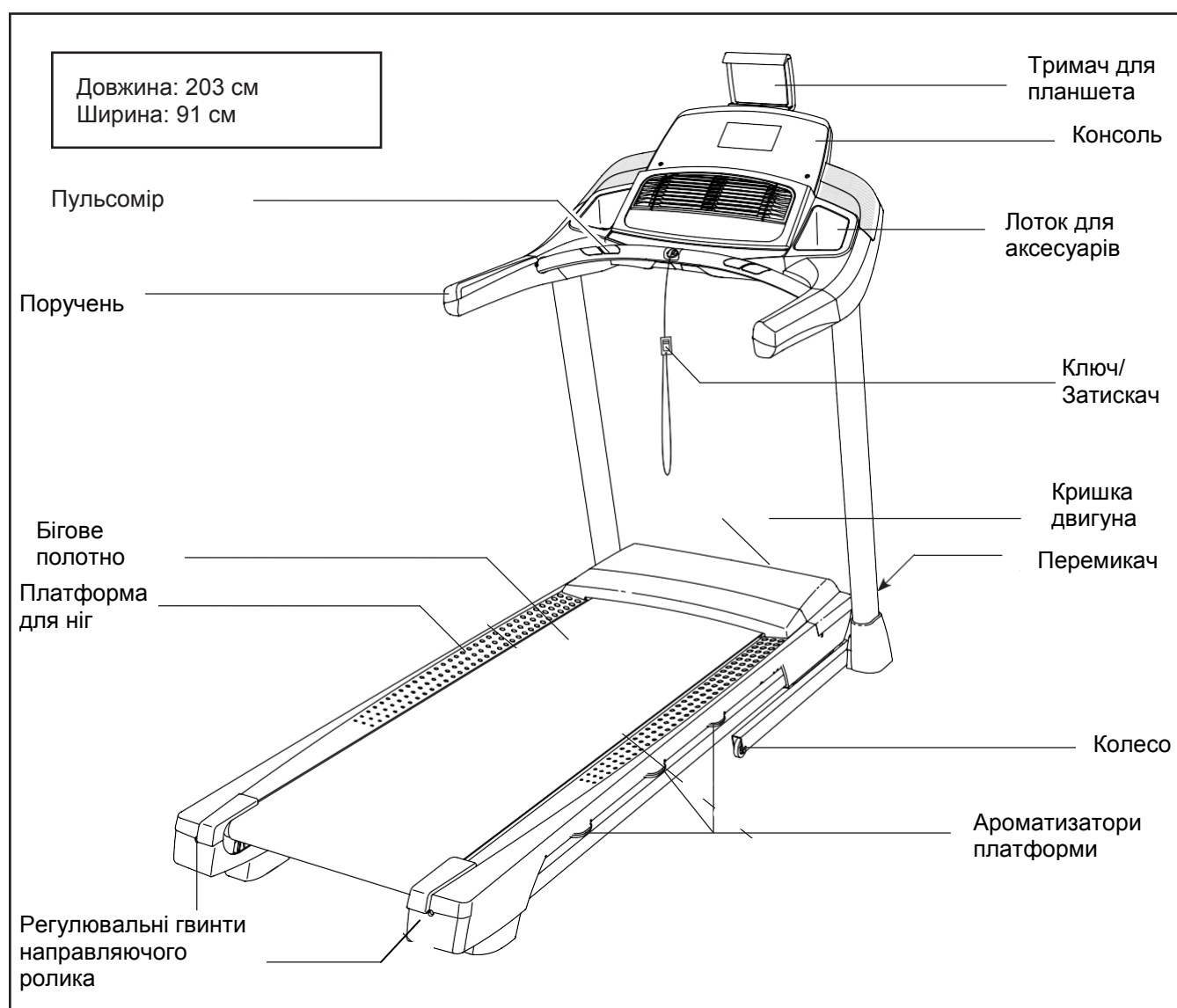
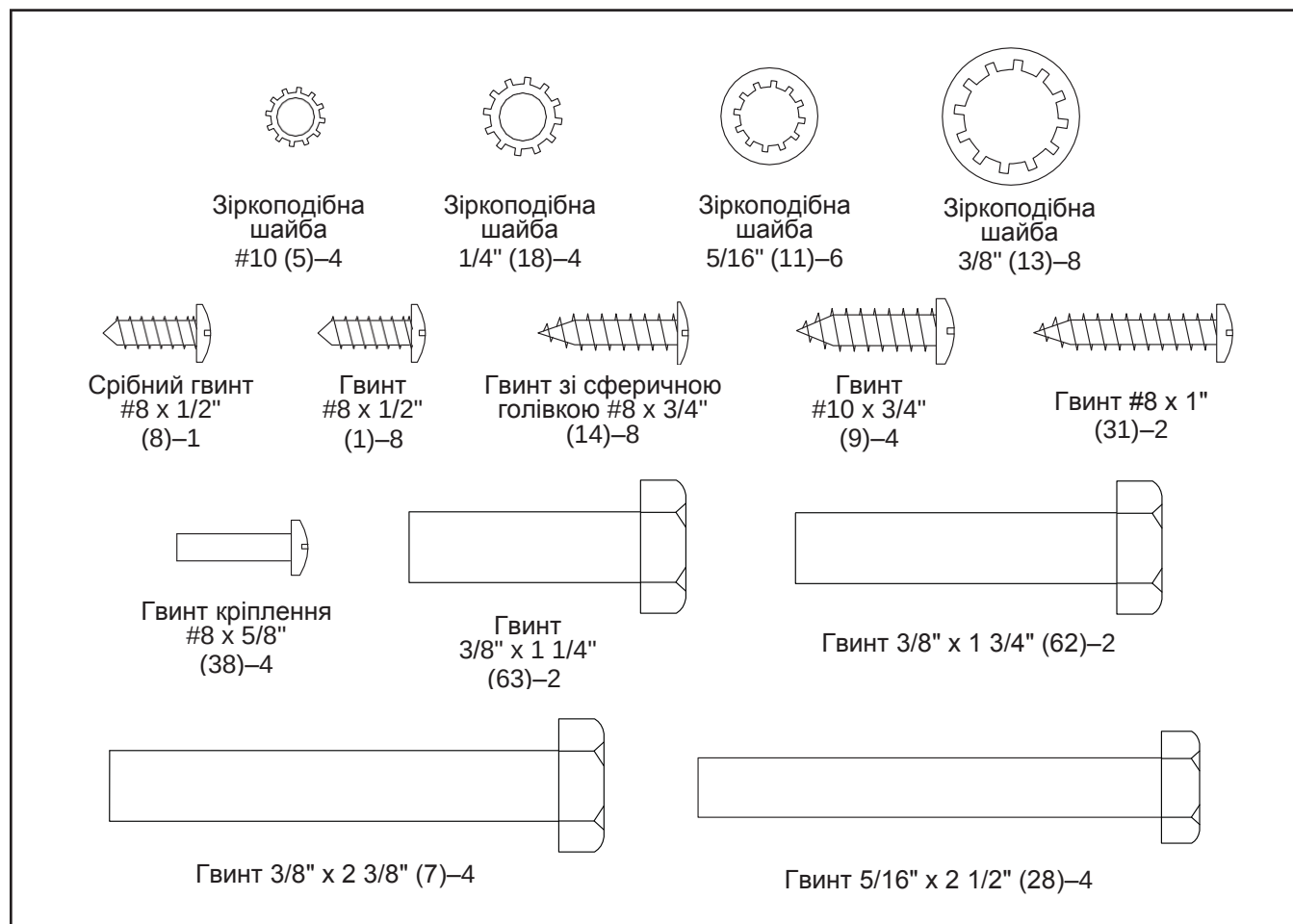


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

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



СКЛАДАННЯ

- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення монтажу.
- Після доставки на поверхні бігової доріжки ви можете помітити рештки мастила. Це нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, протріть її м'якою тканиною, змоченою в м'який неабразивний миючий засіб.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."

- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 6.
- Для складання знадобляться такі інструменти:

шестигранні ключі



розвідний ключ



одна викрутка Phillips



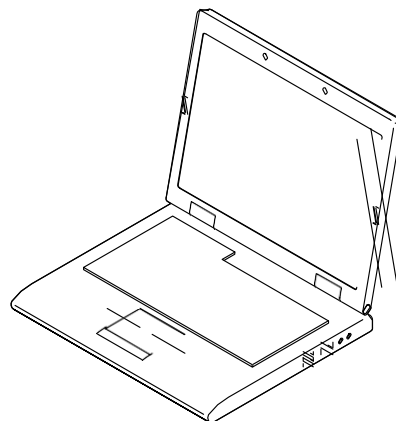
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

- активувати гарантію свого тренажеру;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також дозволить нам повідомляти вас про удосконалення та пропозиції.

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

1

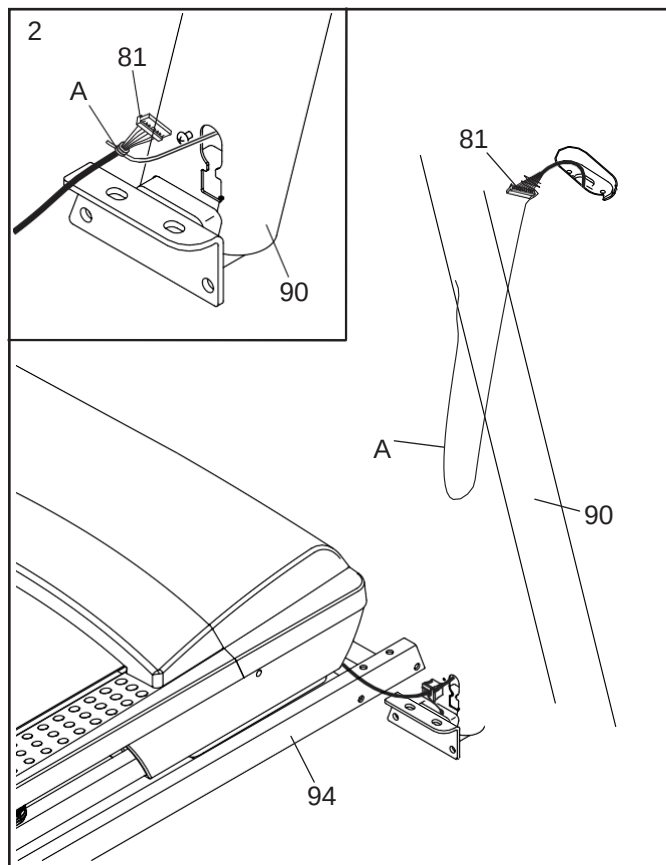


2. Переконайтеся, що кабель живлення відключений.

Зніміть кріплення проводу стійки (81) спереду основи (94).

Далі визначте праву стійку (90). Нехай ваш помічник потримає праву стійку біля основи (94).

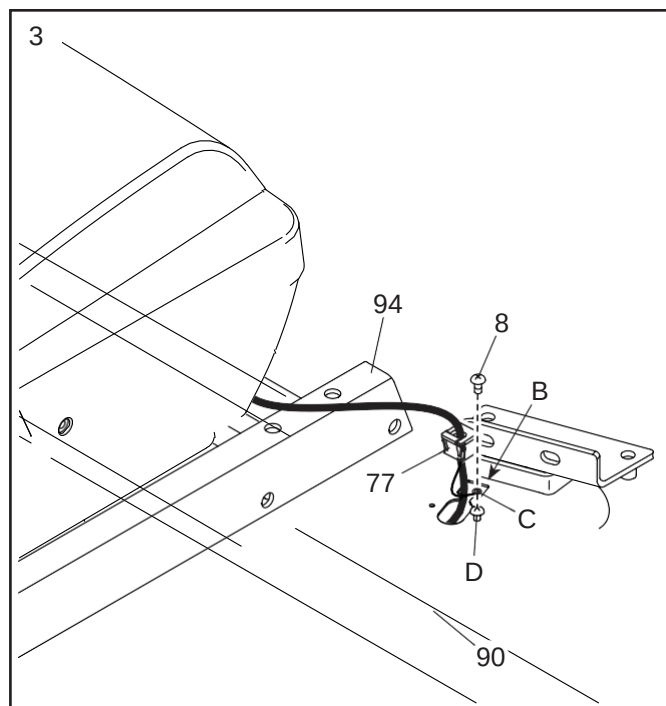
Див. вставку малюнку. Закріпіть міцно кріплення проводу (A) на правій стійці (90), обтягнувши його навколо кінця проводу стійки (81). Далі вставте провід стійки в нижній кінець правої стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення проводу через праву стійку.



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

Далі відгвинтіть і викиньте вказаний гвинт (D).

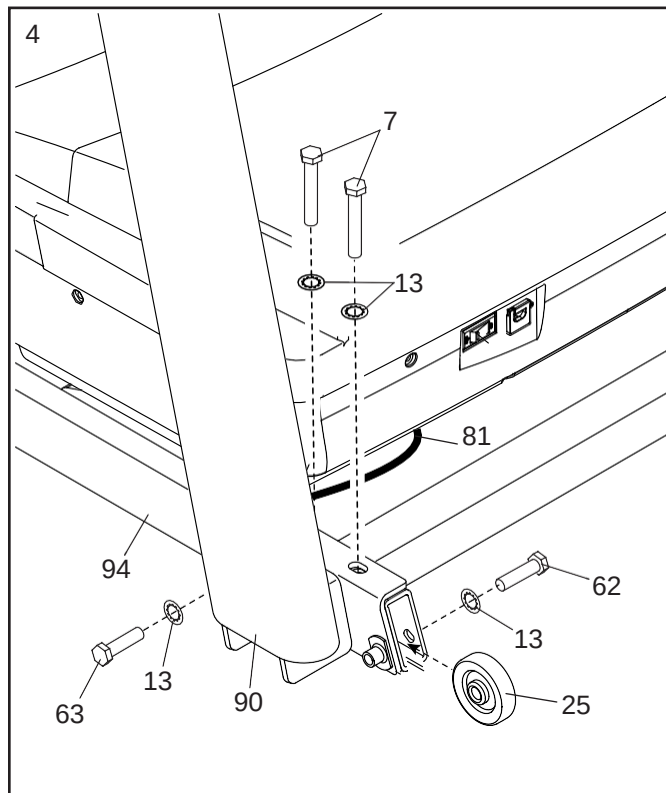
Прикріпіть провід заземлення (C) до правої стійки (90) срібним гвинтом #8 x 1/2" (8).



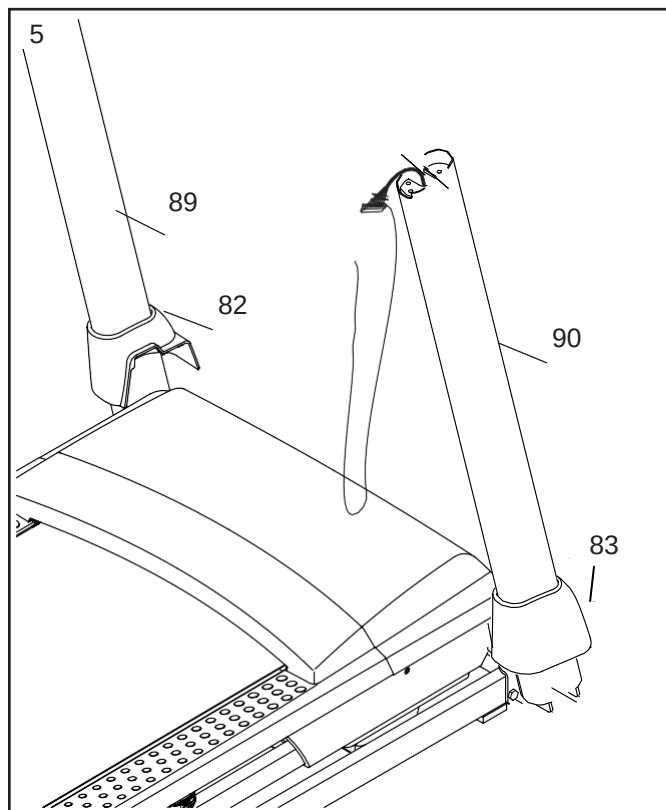
4. Утримуйте праву стійку (90) навпроти основи (94). **Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий.**

З'єднайте праву стійку (90) та колесо (25) 2 гвинтами $3/8" \times 2\ 3/8"$ (7), гвинтом $3/8" \times 1\ 1/4"$ (63), гвинтом $3/8" \times 1\ 3/4"$ (62) та 4 зіркоподібними шайбами $3/8"$ (13), як показано на малюнку; **не затягуйте ці гвинти повністю.**

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



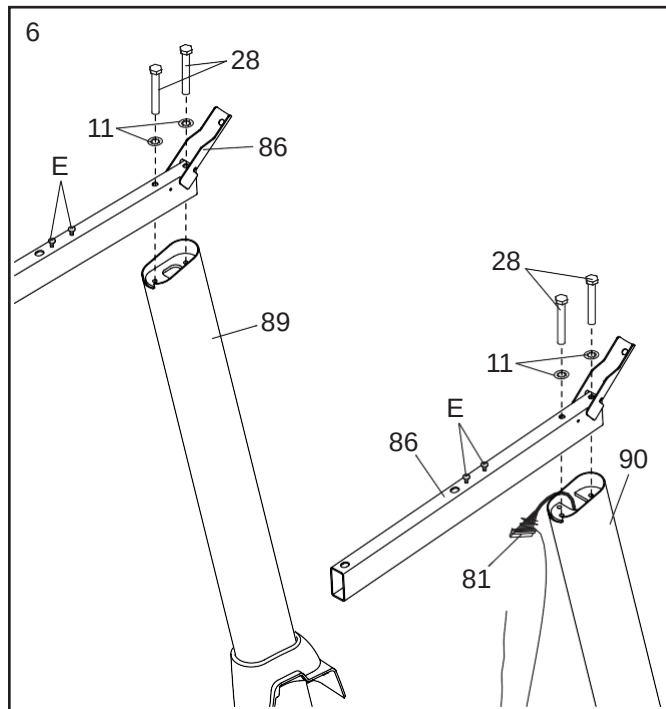
5. Визначте ліву та праву кришки основи (82, 83). Насуньте ліву кришку основи на ліву стійку (89), а праву кришку основи – на праву стійку (90). **Поки що не притискайте кришки основи до рами.**



6. Закріпіть поручень (86) на правій стійці (90) за допомогою 2 гвинтів 5/16" x 2 1/2" (28) та 2 зіркоподібних шайб 5/16" (11); **не затягуйте повністю гвинти. Переконайтеся, що провід стійки не затиснутий (81), а також перевірте, чи він знаходиться на вказаній стороні стійки.**

Аналогічно закріпіть інший поручень (86) до лівої стійки (89). Примітка: З лівої сторони проводка відсутня.

Далі відгвинтіть і викиньте вказані гвинти (E).

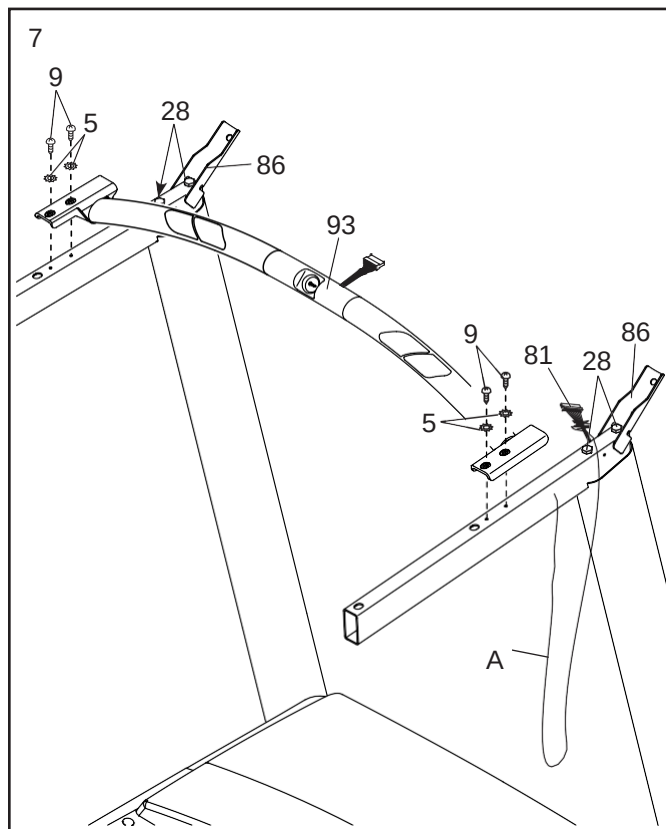


7. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (93), **не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 x 3/4" надто сильно (9).**

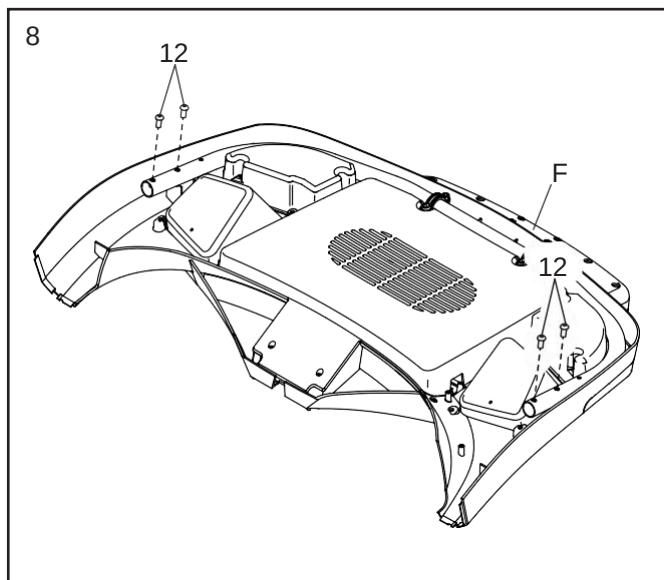
Розташуйте поперечку пульсоміра (93), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (86) 4 гвинтами #10 x 3/4" (9) та 4 зіркоподібними шайбами #10 (5); **наживіть всі 4 гвинти та потім затягніть їх.**

Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" x 2 1/2" (28).

Після цього зніміть кріплення для проводів (A) із проводу стійки (81).



8. Покладіть зібрану консоль (F) лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її. Відгвинтіть та збережіть 4 гвинти 1/4" x 1/2" (12).

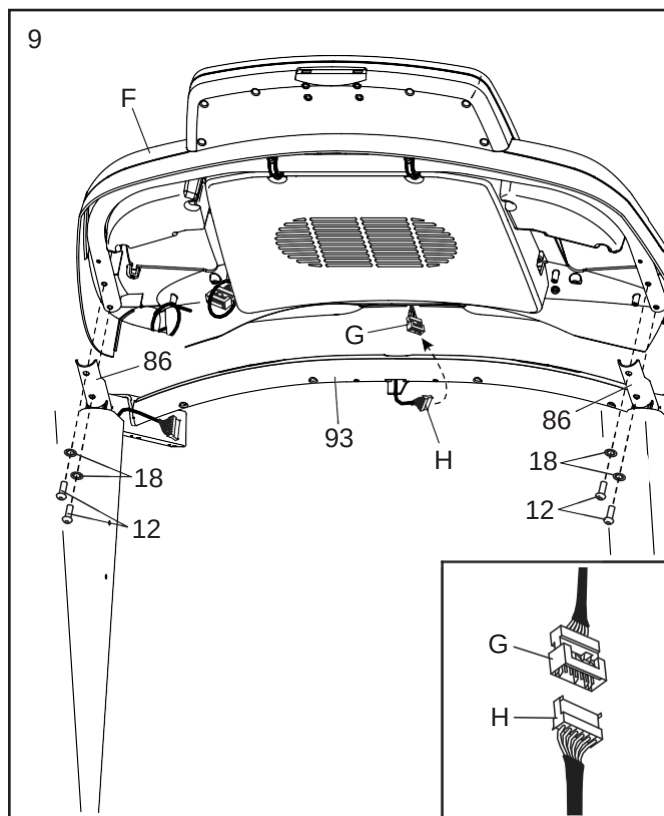


9. Утримуйте зібрану консоль (F) біля поперечки пульсоміра (93).

Див. вставку малюнку. З'єднайте імпульсні проводи (G, H). З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися. Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову. **ЯКЩО З'ЄДНУВАЧІ ПІДКЛЮЧЕНІ НЕПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ ВИЙТИ ІЗ ЛАДУ ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.**

Далі встановіть зібрану консоль (F) на кронштейнах на поручнях (86); **не перетисніть жодних проводів.** Вставте проводи (G, H) в зібрану консоль (F).

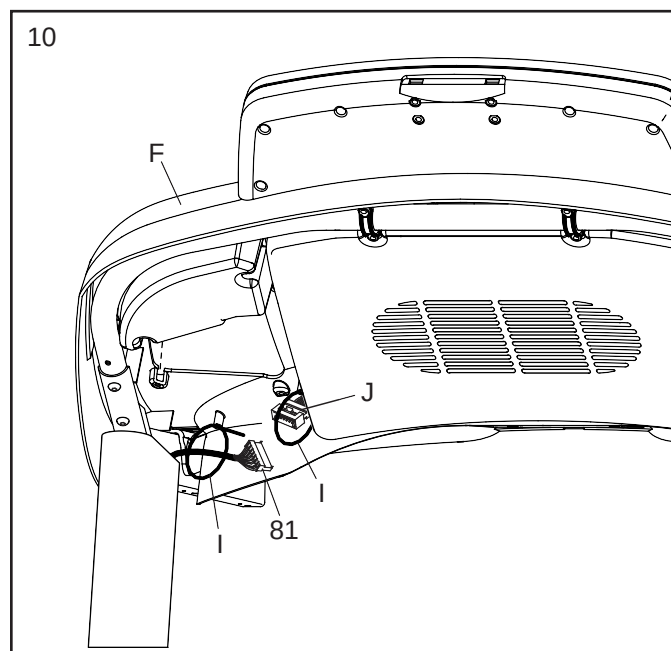
Закріпіть зібрану консоль (F) 4 гвинтами 1/4" x 1/2" (12), що були зняті під час виконання кроку 8, та 4 зіркоподібними шайбами (18).



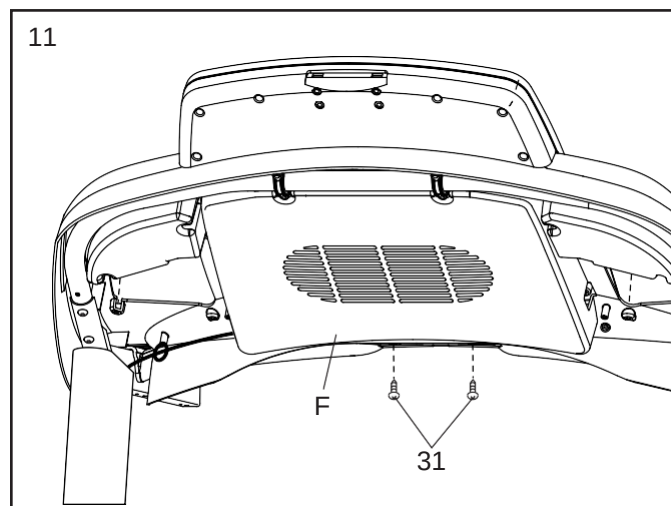
10. Протягніть провід стійки (81) через один петлеподібний хомут (I) та протягніть провід консолі (J) через інший хомут на зібраній консолі (F).

Див. вставку малюнку. З'єднайте провід стійки (81) та провід консолі (J). **З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися.** Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову. **ЯКЩО З'ЄДНУВАЧІ ПІДКЛЮЧЕНІ НЕПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ ВИЙТИ ІЗ ЛАДУ ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.**

Затягніть щільно кріплення (I) навколо проводу стійки (81) та проводу консолі (J) і відріжте кінець кріплення.

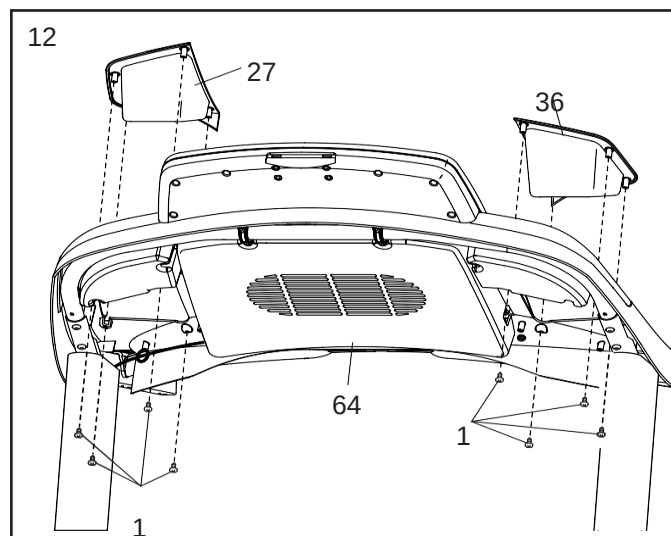


11. Затягніть 2 гвинти #8 x 1" (31) на зібраній консолі (F).



12. Визначте правий та лівий лотки (27, 36).

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

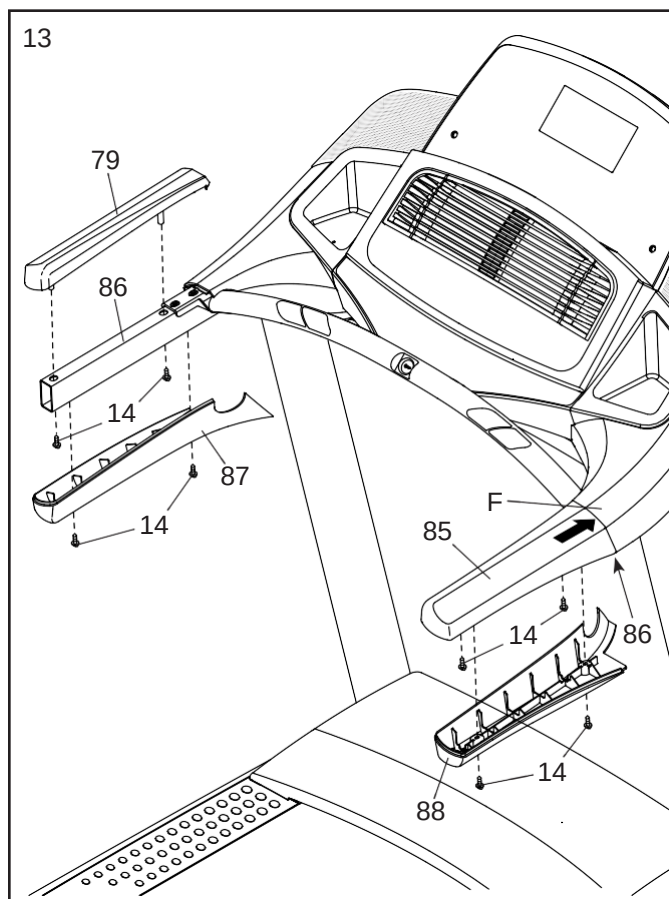


13. Визначте праву накладку поручня (85). Встановіть праву накладку поручня на правому поручні (86). Наживіть 2 гвинта зі сферичною голівкою #8 x 3/4" (14) в нижній частині правої накладки поручня; **не затягуйте гвинти зі сферичною голівкою повністю.**

Далі посуньте праву накладку поручня (85) впритул до зібраної консолі (F). Затягніть 2 гвинти зі сферичною голівкою #8 x 3/4" (14); **не затягуйте гвинти зі сферичною голівкою повністю.**

Після цього закріпіть праву нижню накладку поручня (88) 2 гвинтами зі сферичною голівкою 8 x 3/4" (14).

Аналогічно закріпіть ліву накладку поручня (79) і ліву нижню накладку поручня (87).

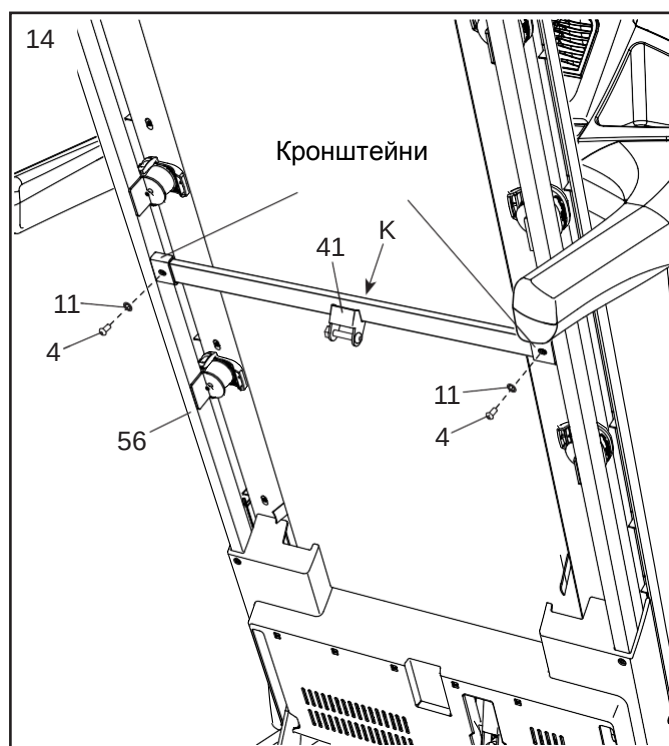


14. Примітка: Якщо бігова доріжка збирається на гладкій поверхні, вона може переміститися вперед на цьому кроці.

Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **ВАЖЛИВО:** Не піднімайте раму за межі вертикального положення. Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 16 не буде виконаний.

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

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

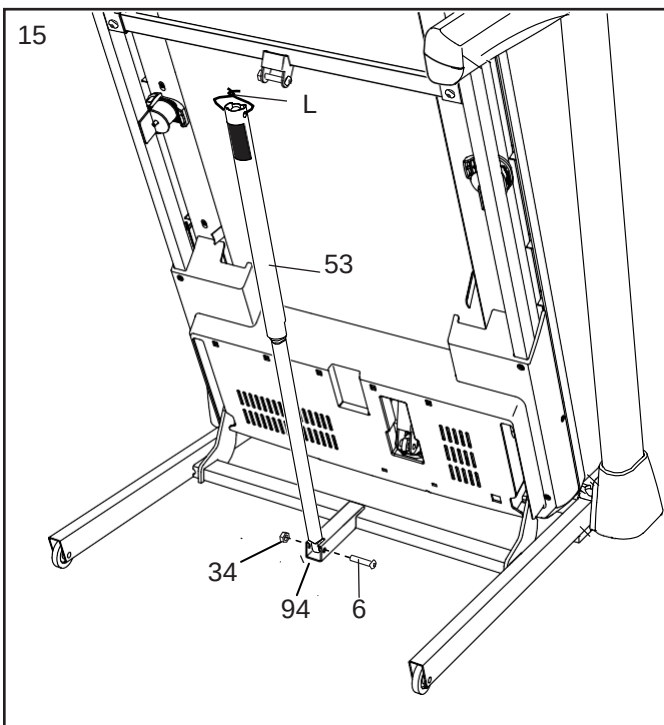


15. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 1 3/4" (6) на кронштейні на основі (94).

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

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

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

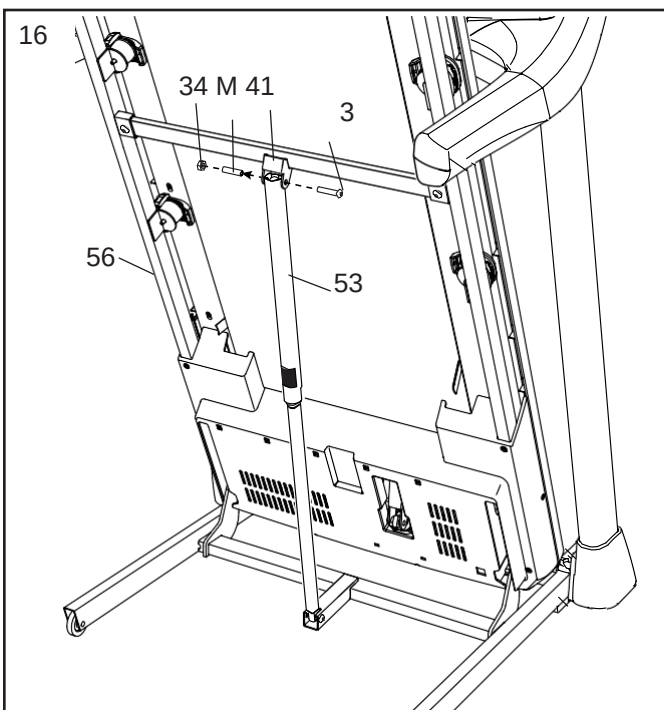


16. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 2 1/4" (6) на кронштейні на поперечці фіксатора (41).

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

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

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

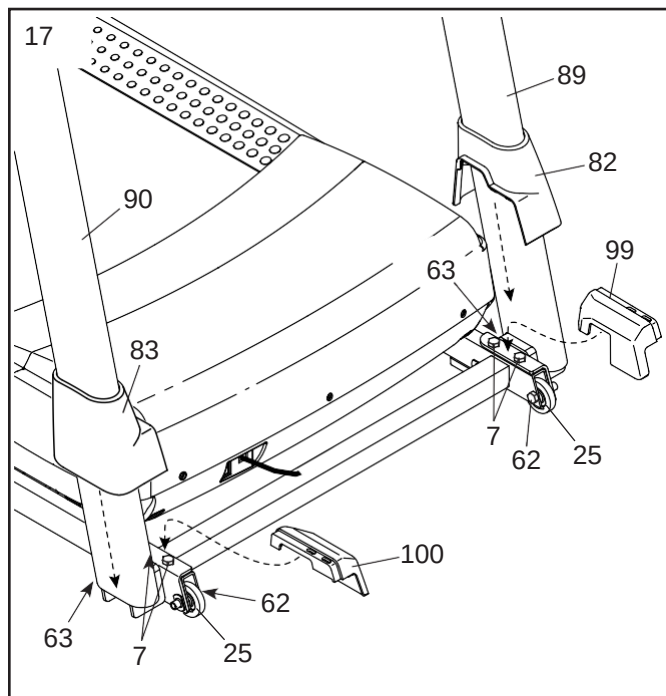


17. Міцно затягніть 4 гвинти 3/8" x 2 3/8" (7) та 2 гвинти 3/8" x 1 1/4" (63).

Далі затягніть 2 гвинти 3/8" x 1 3/4" (62); колеса (25) мають вільно обертатися.

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

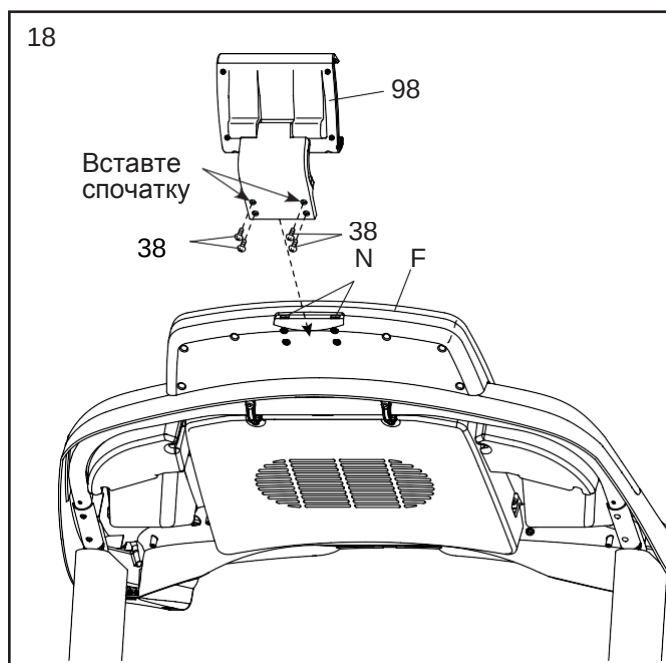
Встановіть праву внутрішню накладку основи (100) на нижній кінець правої стійки (90). Далі посуньте праву накладку основи (83) вниз та притисніть її до правої внутрішньої накладки основи.



18. Притисніть 2 виступи (не показані) тримача для планшета (98) в роз'єми (N) у зібраній консолі (F).

Далі закріпіть тримач для планшета (98) 4 кріпильними гвинтами #8 x 5/8" (38). **Порада:** Спочатку наживіть 2 верхніх кріпильних гвинти, а потім наживіть 2 нижніх кріпильних гвинти. Не затягуйте надто кріпильних гвинтів.

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



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

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

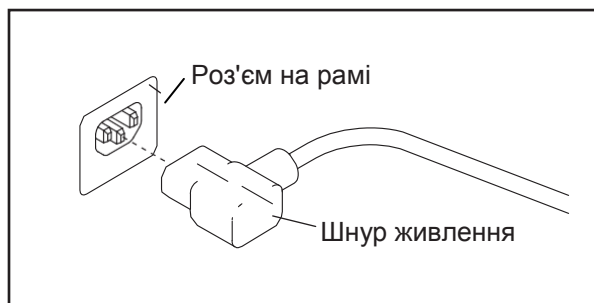
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземлений. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним током. Кабель живлення тренажера включає в себе заземлений провід з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого проводу підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати штепсельну вилку, встановлену виробником. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого спеціаліста замінити її.

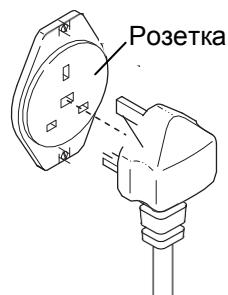
Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в роз'єм на рамі бігової доріжки.

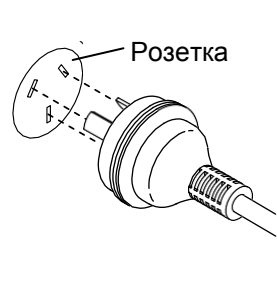


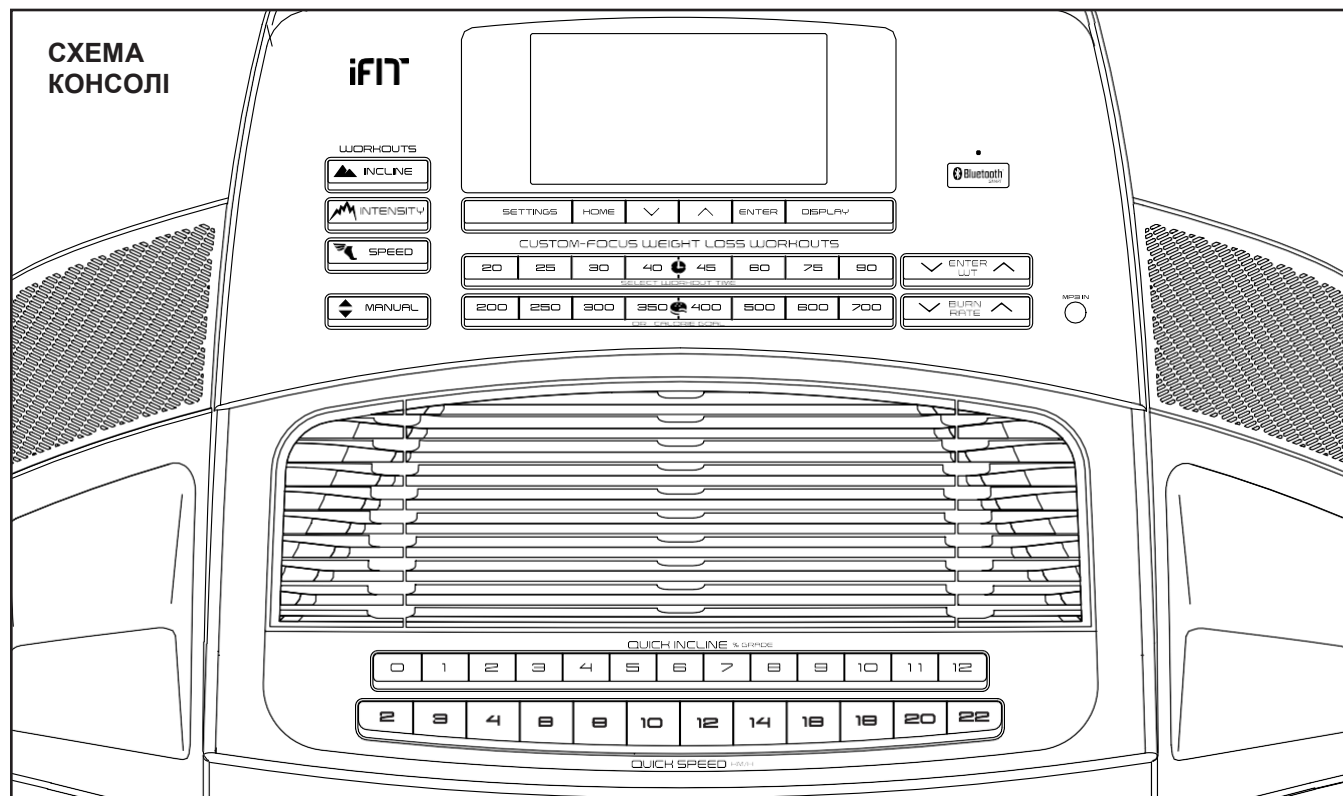
2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.

Великобританія



Австралія





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними і приємними. Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил бігової доріжки одним натисканням кнопки. Під час тренувань консоль буде показувати ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 22.**

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

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

Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіо книги через вмонтовану звукову систему.

Увімкнення живлення – див. ст. 18. Використання ручного режиму – див. ст. 18. Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 20. Використання персональної програми тренування для зниження ваги – див. ст. 21. Підключення смарт-пристрою до консолі – див. ст. 22. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 22. Використання режиму налаштувань – див. ст. 23. Використання звукової системи – див. ст. 23. Регулювання системи амортизаторів – див. ст. 24. Використання тримача планшета – див. ст. 24.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. розділ "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 23. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

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

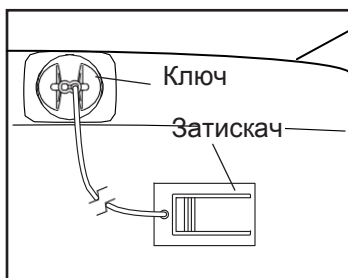
УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть шнур живлення (див. ст. 16). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля шнура живлення. Перемістіть перемикач живлення у вимкнене положення.



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



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

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

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Для вибору ручного режиму натисніть клавішу Manual (Ручний контроль).

3. Введіть вагу.

Натисніть клавіші Enter Wt increase/decrease (Зб./зм. введеної ваги).

4. Запустіть бігове полотно.

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

Якщо ви натиснете клавішу Start (Старт), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування при потребі змінійте швидкість бігового полотна, натискаючи клавіші Speed increase/decrease (Зб./зм. швидкості). Після кожного натиснення однієї із клавіш значення швидкості буде змінюватися на 0,1 км/год; якщо утримувати клавішу, значення швидкості буде змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час бігова доріжка буде працювати з обраною швидкістю.

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

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (Стоп). На дисплеї почне мигати час. Для відновлення роботи полотна натисніть клавішу Start (Старт).

5. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

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

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

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

- Потрачений час;
- Відстань, яку ви пройшли чи пробігли;
- Індикатор інтенсивності тренування;
- Приблизна кількість спалених калорій;
- Кут нахилу бігової доріжки;
- Висота, на котру піднялися, в метрах;
- Швидкість бігового полотна;
- Пульс користувача (див. крок 7);
- Матриця.

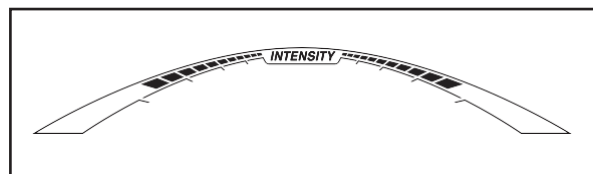
Матриця пропонує кілька варіантів відображення вкладок. Натискайте клавіші Increase/decrease (Збільш./зменш.) поруч із клавішею Enter (Ввід) або натискайте клавішу Дисплей (Display), поки не з'явиться потрібна вкладка.

Вкладка Incline (Нахил) відображає профайл налаштувань нахилу тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини. Вкладка Speed (Швидкість) відображає профайл налаштувань швидкості тренування.

Вкладка My Trail (Мій маршрут) відображає трек, який становить 1/4 милі (400 м). Під час тренування мигатиме прямокутник, який відображатиме прогрес заняття. Вкладка My Trail (Мій маршрут) буде також показувати кількість подоланих кругів.

Вкладка Calorie (Калорії) відображає приблизну кількість спалених калорій. Розмір кожного сегменту вказує на кількість спалених калорій під час цього сегменту. Після вибору вкладки Calorie (Калорії) дисплей калорій буде відображати приблизну кількість спалених калорій за годину.

Під час тренування індикатор рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності вашого заняття. Натискайте клавіші Burn Rate increase/decrease (Збільш./зменш. витрати калорій), щоб змінити рівень інтенсивності.



Натисніть клавішу Home (Додому), щоб повернутися до стандартного меню. При потребі натисніть клавішу Home (Додому) знову.

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

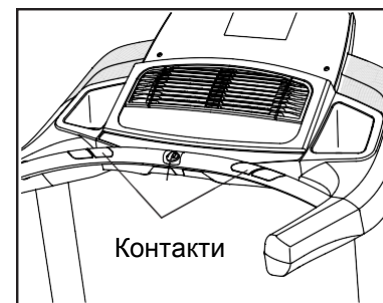
7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Інформацію про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 22.**

Консоль велотренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 22.

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

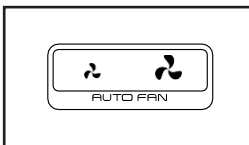
Перед використанням пульсоміра на поручнях зніміть захисну плівку з металевих контактів на імпульсному індикаторі. Також переконайтесь, що ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на платформи для ніг** та візьміться руками за імпульсний індикатор, поклавши руки на металеві контакти; **тримайте руки нерухомо**. Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд**.

8. Увімкніть вентилятор при потребі.

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



Натисніть кілька раз клавіші вентилятора (Fan), щоб вибрати швидкість вентилятора чи вимкнути вентилятор.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформи для ніг, натисніть клавішу Стоп (Stop) і **встановіть нульове значення нахилу бігової доріжки**. Коли ви складаєте бігову доріжку в положення зберігання, **встановіть нульове значення нахилу, щоб вберегти її від пошкодження**. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі та покладіть його у безпечне місце.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть шнур живлення. **ВАЖЛИВО: Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження електричних компонентів бігової доріжки.**

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 18.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 18.

3. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

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

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

4. Розпочніть тренування.

Натисніть кнопку Start (Старт). Через мить після натиснення клавіші бігова доріжка автоматично встановить налаштування початкової швидкості та нахилу тренування. Тримайтеся за поручні та починайте іти.

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

Якщо налаштування швидкості або нахилу надто високі або низькі, то в будь-яку мить тренування ви можете вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Speed (Швидкість) або Incline (Нахил); однак після початку наступного сегменту тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

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

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 19. Якщо обрано попередньо встановлене тренування, на дисплеї буде відображатися час, що залишився, а не затрачений час.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 7 на ст. 19.

7. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 8 на ст. 20.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 9 на ст. 20.

ВИКОРИСТАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 18.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 18.

3. Встановіть цільове значення калорій або часу.

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

4. Розпочніть тренування.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 18-20).

Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Далі бігове полотно поступово зупиниться.

Примітка: В програмі Калорії оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 19. На дисплеї замість часу, що минув, буде відображатися час, що залишився.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 7 на ст. 19.

7. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 8 на ст. 20.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 9 на ст. 20.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ СМАРТ-ПРИСТРОЮ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть додаток iFit на свій смарт-пристрій.

На своєму смарт-пристрої IOS® або Android™ перейдіть до магазину App StoreSM або Google Play™, віднайдіть безкоштовний додаток iFit та встановіть його на смарт-пристрої. **Переконайтеся, що на вашому пристрої увімкнена функція BLUETOOTH.**

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

2. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit, щоб підключити смарт-пристрій до консолі.

Після підключення на консолі загориться світлодіод синім кольором. Натисніть клавішу Bluetooth, щоб підтвердити підключення; після цього світлодіод на консолі загориться темно-синім.

3. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

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

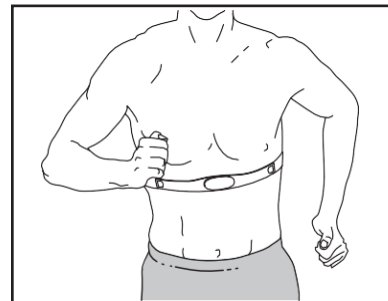
4. При потребі відключіть смарт-пристрій від консолі.

Щоб відключити смарт-пристрій від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth протягом 5 секунд.

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

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних



результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль бігової доріжки сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ ПУЛЬСОМІРА

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH, натисніть на консолі клавішу Bluetooth Smart. Після підключення на консолі світлодіод блимне два рази. Примітка: Це може зайняти до 15 секунд.

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

Щоб відключити пульсомір від консолі, натисніть і утримуйте клавішу Bluetooth протягом 5 секунд.

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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль підтримує режим налаштувань, який дозволяє відстежувати інформацію про використання бігової доріжки та встановлювати власні налаштування консолі.

1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Після вибору режиму налаштування буде відображатися наступна інформація:

Дисплей часу буде показувати загальну кількість годин використання бігової доріжки.

Дисплей відстані буде показувати загальне число миль (або кілометрів), що були подолані на тренажері.

2. Виберіть додаткові екрани.

Після вибору режиму налаштувань на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Натискайте клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) біля клавіші Home (Додому) для вибору кожного з наступних вікон:

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ: щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу Enter (Ввід). Щоб показати відстань у милях, виберіть ENGLISH (АНГЛІЙСЬКА). Щоб показати відстань у кілометрах, виберіть METRIC (МЕТРИЧНА).

РІВЕНЬ КОНТРАСТУ: натисніть клавіші Incline increase/ decrease (Збільш./зменш. нахилу) на консолі, щоб налаштувати рівень контрасту дисплею.

КАЛІБРУВАННЯ НАХИЛУ: натисніть клавіші Incline increase/ decrease (Збільш./зменш. нахилу) на консолі, щоб відкалібрувати систему нахилу бігової доріжки.

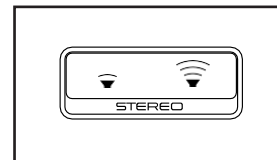
3. Вийдіть із режиму налаштування.

Для виходу із режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування).

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

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



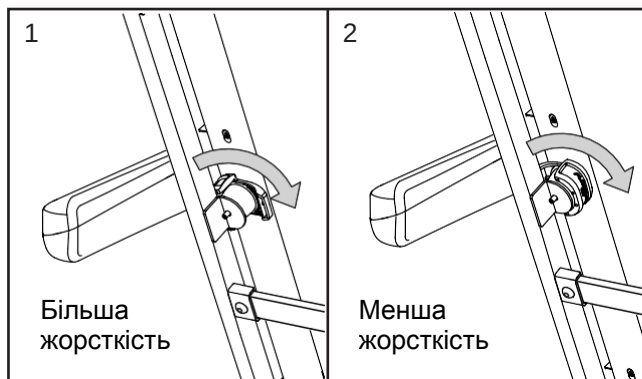
РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

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

Витягніть ключ із консолі та шнур живлення.

Для відрегулювання амортизаторів необхідно встановити бігову доріжку в положення для зберігання (див. розділ "ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 25).

Для збільшення жорсткості бігової платформи поверніть амортизатор у положення, показане на малюнку 1; для зменшення жорсткості бігової платформи поверніть амортизатор у положення, показане на малюнку 2. Аналогічно відрегулюйте інші амортизатори. **Примітка: Переконайтеся, що на амортизаторах з лівої та правої сторін бігової доріжки відрегульовано однаковий рівень жорсткості. Чим швидше ви біжите на тренажері або чим вища ваша вага, тим вищою має бути значення жорсткості бігової платформи.**



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

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

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

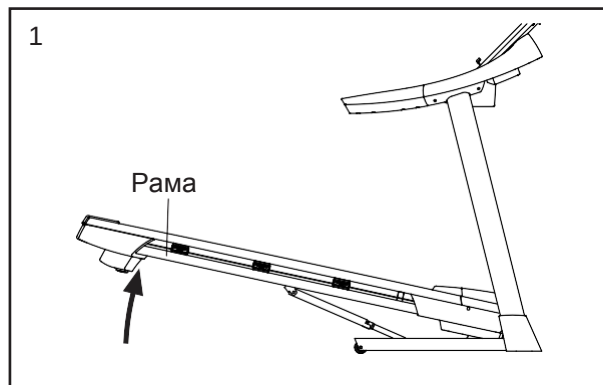


ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

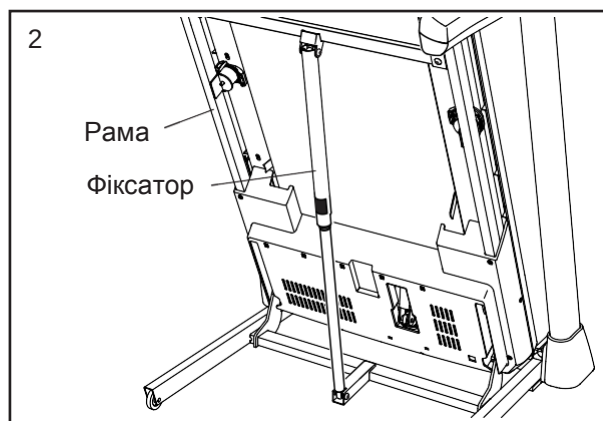
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

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



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

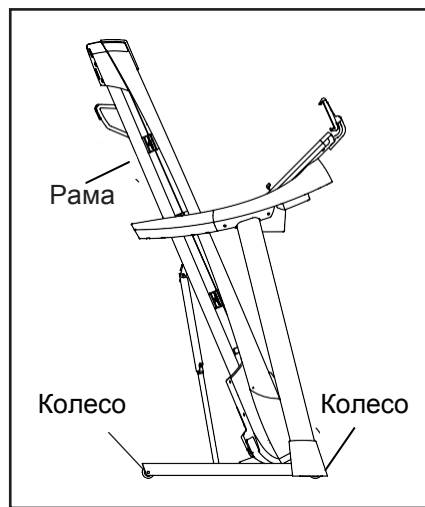


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Оберігайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

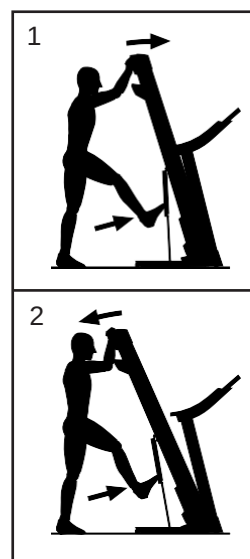
Перед переміщенням бігової доріжки, складіть її так, як описано зліва. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор для збереження заблокувався у положення для зберігання. Переміщати бігову доріжку мають 2 особи.

Візьміться за раму обома руками та обережно перемістіть бігову доріжку у потрібне місце, роблячи зворотно-поступальні рухи. **УВАГА:** Не переміщайте тренажер по нерівній поверхні.



ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

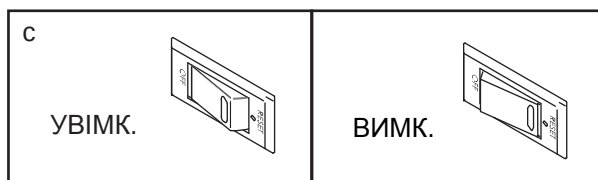
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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

ПРОБЛЕМА: не вмикається живлення.

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 16). У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.

- Перевірте перемикач живлення на рамі бігової доріжки біля шнура живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку, це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.

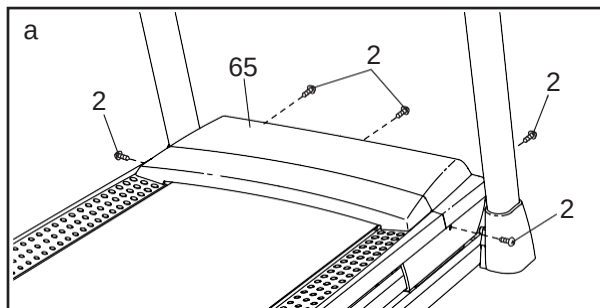


ПРОБЛЕМА: живлення вимикається під час користування тренажером.

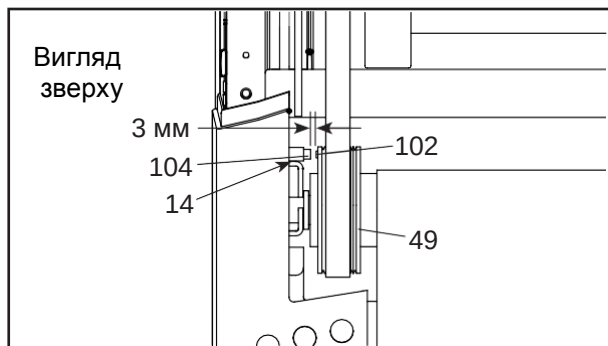
- Перевірте перемикач (див. малюнок вище). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка і далі функціонує неправильно, ознайомтесь з інформацією на першій обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: дисплей консолі функціонує неправильно.

- a. Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. Далі відгвинтіть 5 гвинтів #8 x 3/4" (2) та обережно поверніть кришку двигуна (65).

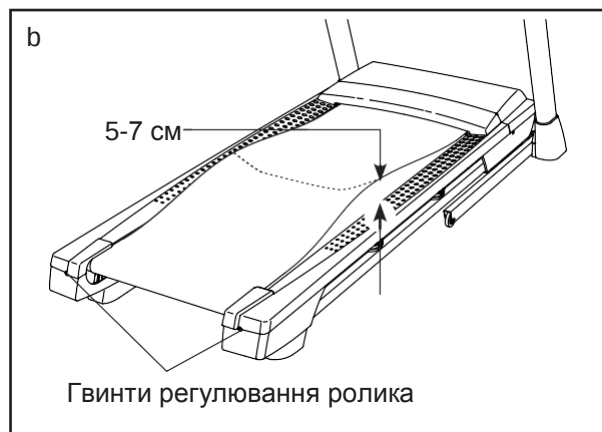


Потім віднайдіть герконовий перемикач (104) і магніт (102) з лівої сторони шків (49). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** При потребі ослабте гвинт зі сферичною голівкою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



ПРОБЛЕМА: бігове полотно уповільнюється при ходьбі.

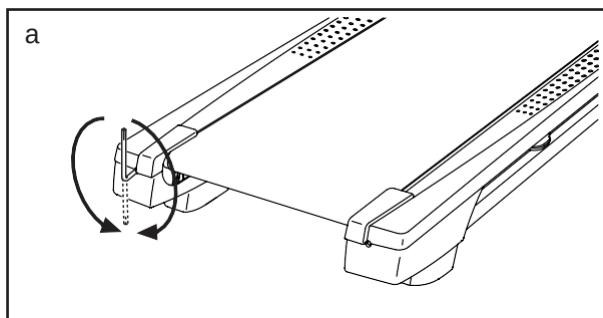
- a. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина якого не перевищує 1,5 м.
- b. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- c. Поверхня полотна вашої бігової доріжки покрита високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО: Ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу.** Такі речовини можуть пошкодити бігове полотно і пришвидшити її знос. Якщо вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- d. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

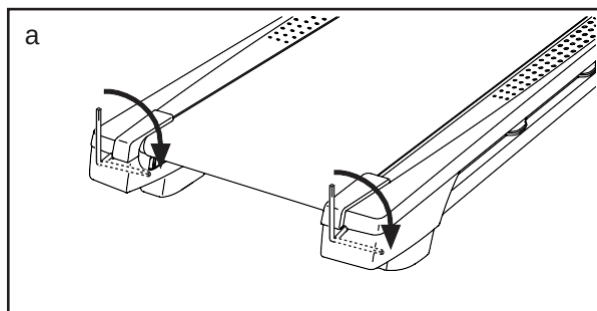
ПРОБЛЕМА: бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг. **ВАЖЛИВО:** якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг, це може привести до пошкодження бігового полотна.

- а. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось у ліву сторону, шестигранним ключем поверніть гвинт лівого регулювального ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; якщо бігове полотно змістилось у праву сторону, шестигранним ключем поверніть гвинт правого регулювального ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно випробуйте бігову доріжку протягом декількох хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



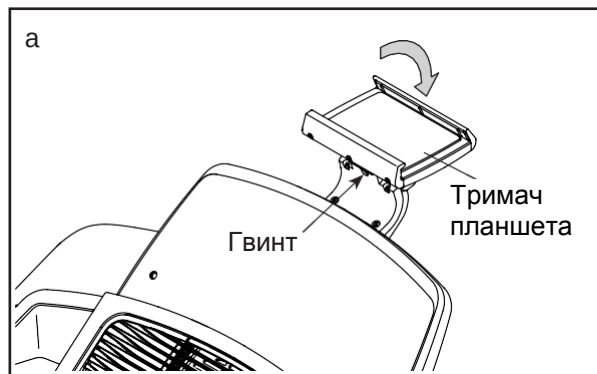
ПРОБЛЕМА: бігове полотно проковзує при ходьбі.

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



ПРОБЛЕМА: підставка для планшета не фіксується

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



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризкою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра є рекомендованим рівнем серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра є рекомендованим рівнем серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одnodенний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL12916.0 R0516B

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	20	Гвинт #8 x 1/2"	51	2	Пластикова втулка 9/32"
2	32	Гвинт #8 x 3/4"	52	4	Пластикова втулка 3/8"
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	53	1	Фіксатор для зберігання
4	2	Гвинт 5/16" x 3/4"	54	1	Приводний двигун
5	4	Зіркоподібна шайба #10	55	1	Ремінь приводу двигуна
6	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	56	1	Рама
7	4	Гвинт 3/8" x 2 3/8"	57	1	Ліва задня опора
8	1	Срібний гвинт #8 x 1/2"	58	8	Гвинт #3 x 1/4"
9	4	Гвинт #10 x 3/4"	59	4	Гумовий амортизатор
10	7	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"	60	1	Права платформа для ніг
11	6	Зіркоподібна шайба 5/16"	61	1	Направляючий ролик
12	4	Гвинт 1/4" x 1/2"	62	2	Гвинт 3/8" x 1 3/4"
13	8	Зіркоподібна шайба 3/8"	63	2	Гвинт 3/8" x 1 1/4"
14	9	Гвинт зі сфер. гол. #8 x 3/4"	64	1	Основа консолі
15	3	Гвинт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Кришка двигуна
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	66	1	Декоративна накладка
17	2	Болт кріплення колеса 3/8" x 1 1/2"	67	2	Прокладка рами нахилу
18	4	Зіркоподібна шайба 1/4"	68	5	Затискач
19	4	Гвинт #8 x 7/16"	69	1	Двигун нахилу
20	2	Гвинт двигуна 5/16"	70	1	Рама нахилу
21	2	Штифт 3/8"	71	2	Втулка рами
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	72	1	Контролер
23	4	Ступінчастий болт 5/16" x 1 3/4"	73	1	Пластина контролера
24	4	Зіркоподібна шайба #8	74	1	Роз'єм
25	4	Колесо	75	1	Перемикач живлення
26	1	Кріплення для кабелю	76	1	Шнур живлення
27	1	Правий лоток	77	1	Ізоляційна втулка
28	4	Гвинт 5/16" x 2 1/2"	78	1	Нижня захисна кришка
29	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 1 3/4"	79	1	Ліва кришка поручня
30	4	Плоска шайба 5/16"	80	1	Консоль
31	2	Гвинт #8 x 1"	81	1	Провід опорної стійки
32	2	Прокладка двигуна нахилу	82	1	Ліва кришка основи
33	6	Контргайка 3/8"	83	1	Права кришка основи
34	6	Гайка 5/16"	84	1	Фіксатор контролера
35	13	Гайка 1/4"	85	1	Права кришка поручня
36	1	Лівий лоток	86	2	Поручень
37	6	Гвинт #8 x 5/8"	87	1	Ліва нижня кришка поручня
38	4	Гвинт кріплення #8 x 5/8"	88	1	Права нижня кришка поручня
39	6	Ізолятор	89	1	Ліва стійка
40	2	Права опора	90	1	Права стійка
41	1	Поперечка фіксатора	91	2	Попереджаюча етикетка
42	1	Ліва платформа для ніг	92	2	Фіксатор консолі
43	1	Застерегаюча етикетка	93	1	Пульсомір
44	1	Бігова платформа	94	1	Основа
45	1	Бігове полотно	95	12	Гвинт #6 x 1/2"
46	2	Фіксатор для ременю	96	4	Гвинт вентилятора
47	1	Права задня опора	97	2	Підставка основи
48	4	Кріплення для кабелю	98	1	Тримач планшета
49	1	Ведучий ролик/шків	99	1	Ліва внутрішня кришка основи
50	2	Гвинт 1/4" x 1 1/4"	100	1	Права внутрішня кришка основи

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

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

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
101	2	Шайба 3/8"	112	1	Амортизатор двигуна
102	1	Магніт	113	1	Решітка лівого динаміка
103	1	Затискач герконового перемикача	114	1	Решітка правого динаміка
104	1	Герконовий перемикач	115	2	Динамік
105	3	Гайка #8	116	1	Ліва кришка динаміка
106	3	Гвинт кріплення #8 x 1/2"	117	1	Права кришка динаміка
107	1	Фільтр	118	2	Вентилятор
108	2	Втулка двигуна	119	6	Шайба 3/16"
109	1	Ключ/Затискач	120	6	Гвинт зі сфер. гол. #8 x 1"
110	1	Вехня частина поперечки пульсоміра	121	1	Заземлений провід консолі
111	1	Рамка консолі	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL12916.0 R0516B

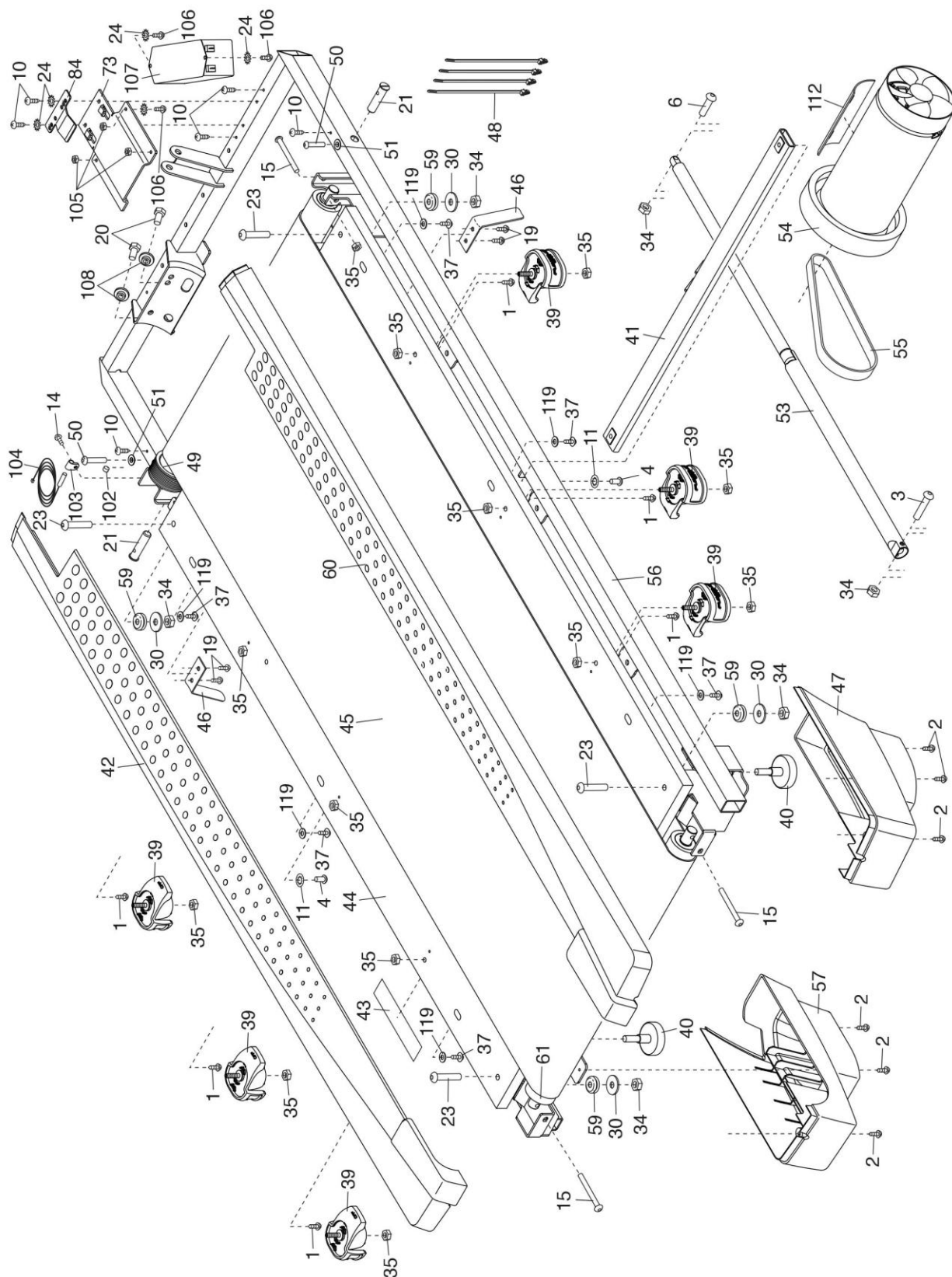
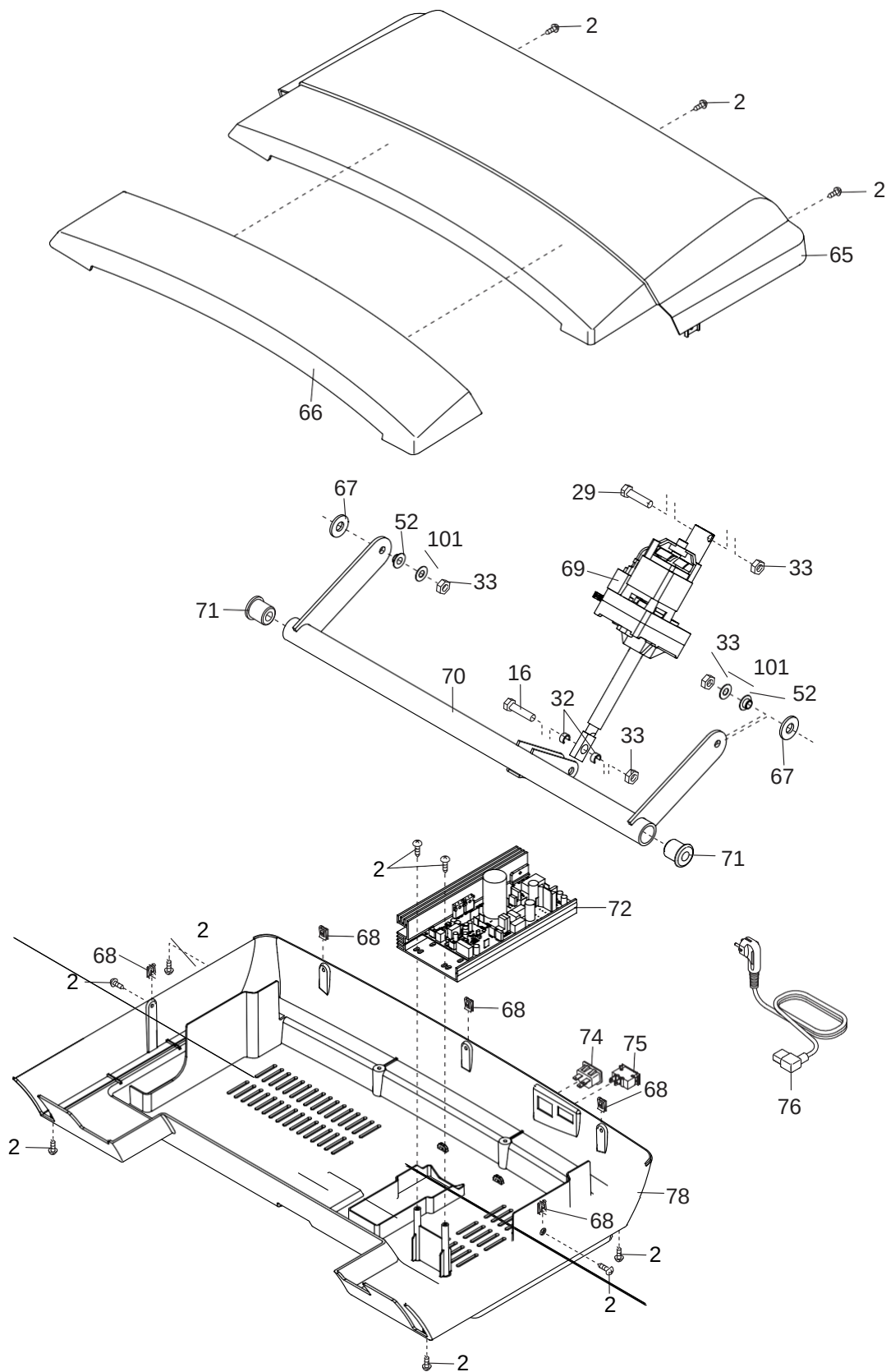


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL12916.0 R0516B



Ексклюзивний представник в Україні:

Виставковий центр:

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL12916.0 R0516B

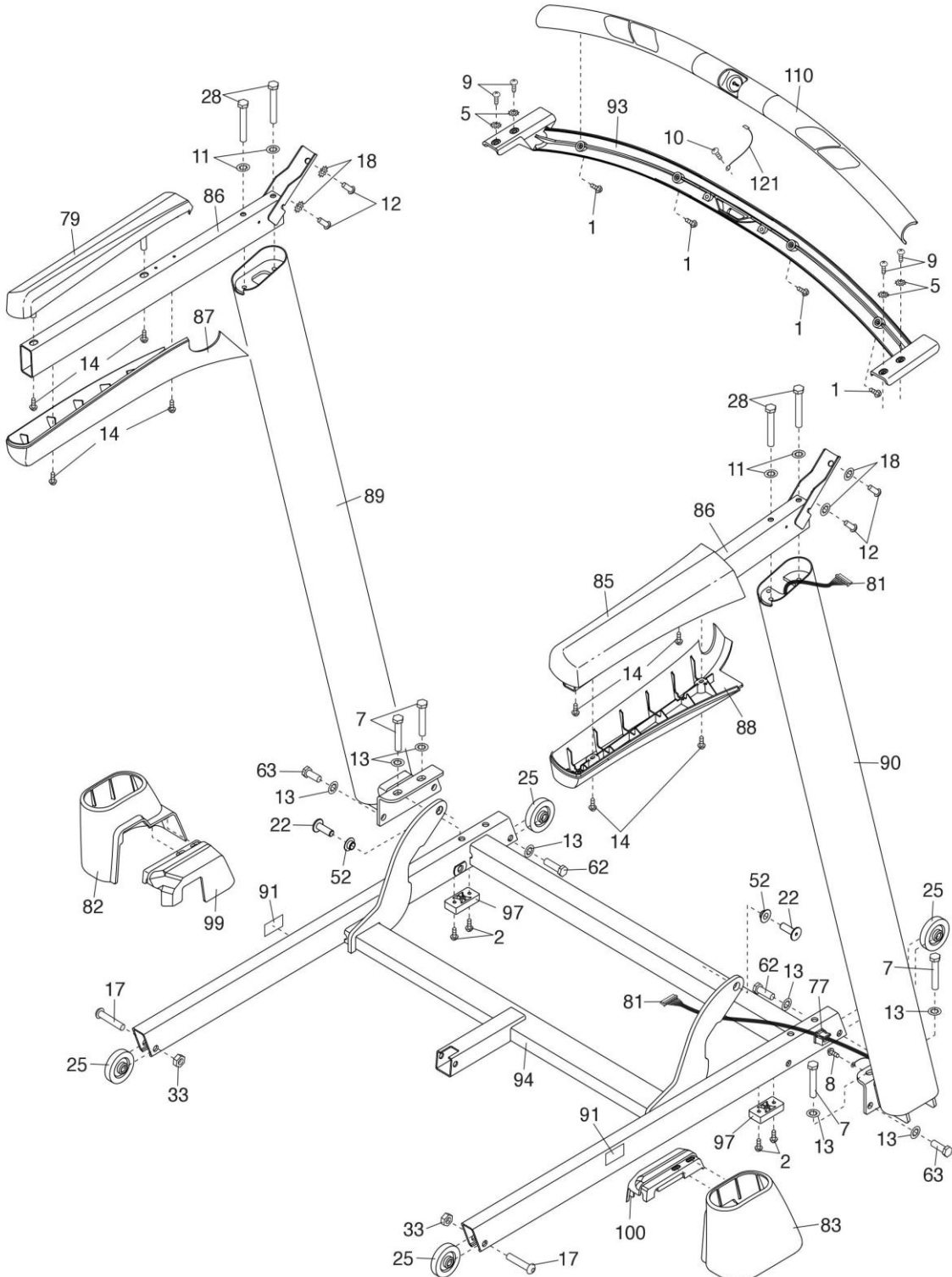
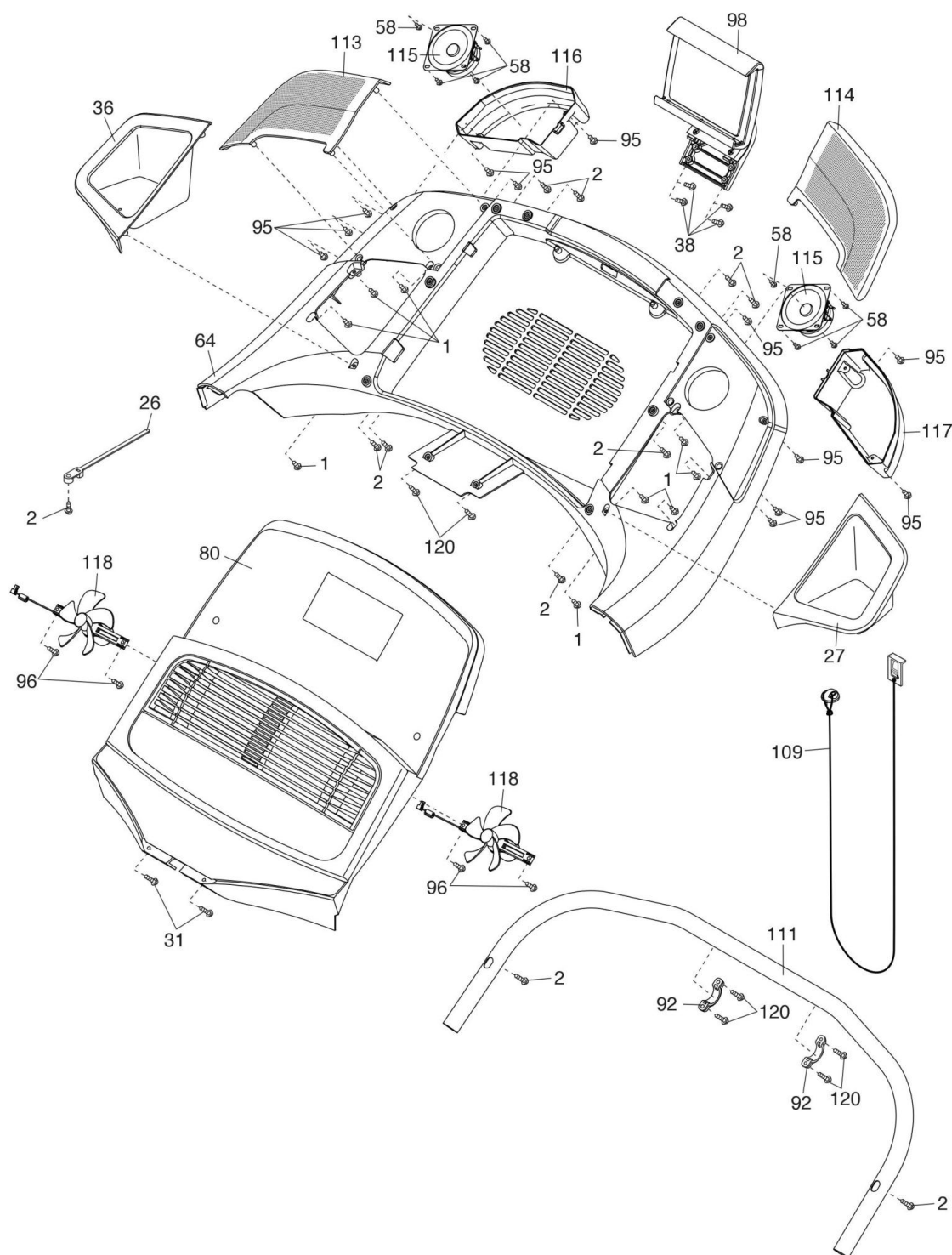


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL12916.0 R0516B



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

