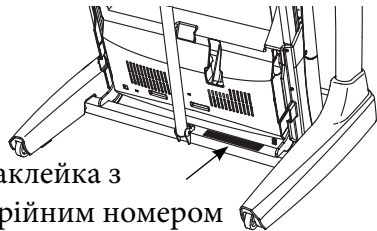


NordicTrack[®] T 23.0

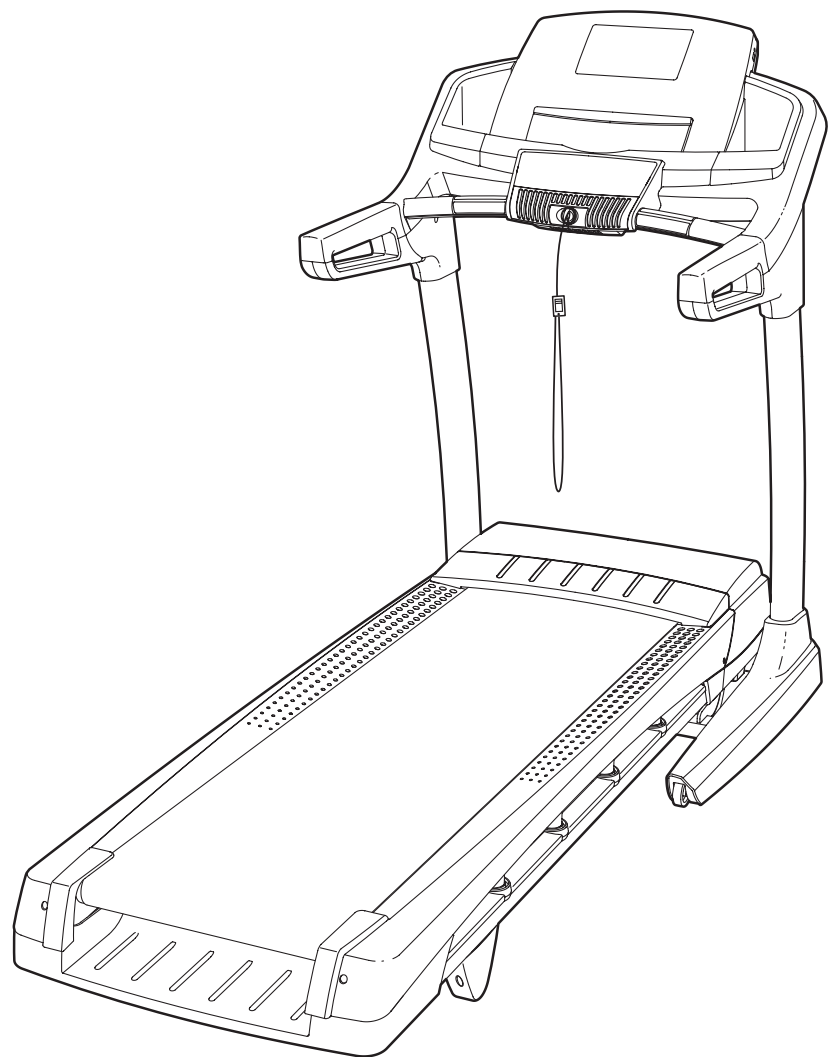
Модель No. NETL18711.0

Серійний № _____



Наклейка з
серійним номером

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



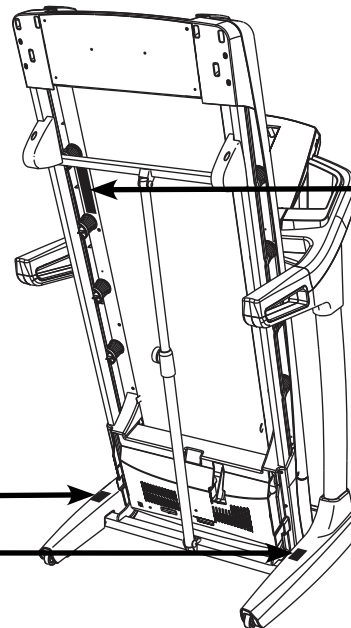
⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ Перед використанням обладнання, прочитайте усі застереження і вказівки в цьому керівництві. Збережіть керівництво для подальшого використання.

ЗМІСТ





РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ВАЖЛИВІ ВКАЗІВКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
МОНТАЖ	7
НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР	15
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА НАЛАДКА	16
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ	29
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	30
ПРАВИЛА ТА НОРМИ ТРЕНУВАННЯ	33
ПЕРЕЛІК ЗАПЧАИН	34
ВЗРИВНА ДІАГРАМА	36
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка керівництва
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ	Остання сторінка керівництва

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

Цей малюнок показує місцезнаходження наклейок з застереженнями. Якщо наклейка відсутня на обладнанні або текст нерозбірливий для читання, зателефонуйте за номерами, які вказані на першій сторінці керівництва та замовте безкоштовну наклейку. Розмістіть наклейку, слідую вказівкам на малюнку. Увага: Наклейки зображені на малюнку можуть бути не дійсного розміру.



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

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

ВАЖЛИВІ ВКАЗІВКИ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Для того, щоб запобігти ризику серйозних ушкоджень, перед початком роботи, прочитайте усі важливі вказівки та настанови в цьому керівництві, а також всі застереження стосовно вашої бігової доріжки. Компанія ICON не бере на себе відповідальність в разі ушкодження здоров'я особи або пошкодження майна, понесеного під час використання тренажеру.

1. До початку використання будь-якої програмитренування, проконсультуйтеся у лікаря. Це особливо важливо для людей віком від 35 років або людей з хронічними захворюваннями.
2. Власник бере на себе відповідальність за якісне інформування всіх необхідних застережень та вказівок користувачів бігової доріжки.
3. Використовуйте бігову доріжку згідно керівництва.
4. Тримайте тренажер в закритому приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не ставте доріжку в гаражі, на терасі або біля води.
5. Поставте доріжку на рівній поверхні щонайменше на відстані 8 футів (2,4 м) позаду і 2 фути (0,6 м) з інших сторін. Не ставте доріжку на поверхню, що перешкоджає доступу повітря. Використовуйте покриття під доріжку, щоб запобігти пошкодженню підлоги.
6. Не займайтесь на доріжці в приміщеннях, де використовуються аерозолі чи інші кисневі розпилювачі.
7. Ні в якому випадку не дозволяйте дітям до 12 років або тваринам підходити близько до тренажеру.
8. Доріжку можна використовувати людям вагою не важче ніж 159 кг.
9. Не можна використовувати доріжку декільком людям одночасно.
10. Під час тренування вдягайте належний одяг. Не вдягайте вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендовано вдягати спортивний одяг, а також спортивне взуття і ніколи не тренуйтеся босоніж, а тільки в носках чи взутті.
11. Кабель живлення доріжки підключайте тільки в заземлену розетку (див. стор. 16) і ніякий інший пристрій не повинен бути включений одночасно. Якщо необхідно замінити запобіжник в блоці живлення, використовуйте тільки ASTA BS1362 13-амперний запобіжник.
12. При необхідності подовжувача, використовуйте тільки 3-жильний 14-калібровий (1 mm²) провід не довше ніж 5 футів (1,5 м).
13. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
14. Ніколи не поправляйте бігове полотно, якщо доріжка увімкнена. Ніколи не тренуйтеся на доріжці, якщо кабель живлення або роз'єм пошкодженні, а також при несправності доріжки (див. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор.30)
15. Перед тим як почати працювати на тренажері спочатку прочитайте та протестуйте як працює аварійна зупинка (див. ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18).
16. Ніколи не вмикайте доріжку, якщо ви знаходитесь на біговому полотні. Під час тренування тримайтеся завжди за поручні.
17. Доріжка може працювати на великих швидкостях. Регулюйте швидкість поступово, щоб запобігти раптових перепадів.
18. Пульсометр не являється медичним пристроєм. Різноманітні чинники, такі як рухи користувача, можуть впливати на точність пульсометра. Пульсометр призначений тільки як допоміжний пристрій при вимірюванні частоти серцевих скорочень.
19. Ніколи не лишайте тренажер без нагляду. Завжди виймайте ключ безпеки, а також вимикайте кабель живлення (див. малюнок на стор. 5 - положення дрота живлення), якщо ви не використовуєте доріжку.

20. Не пересувайте доріжку поки вона не буде зібрана належним чином (див. МОН-ТАЖ на стор. 7, а також СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ДОРІЖКИ на стор. 29). Переконайтесь в тому, що ви маєте силу піднімати, опускати та пересувати доріжку вагою в 20 кг.

21. Під час складання чи переміщення доріжки переконайтесь, що рама міцно зафіксована у положенні «зберігання».

22. Ніколи не засовуйте в отвори доріжки чужорідні предмети.

23. Регулярно перевіряйте та як слід закріплюйте усі частини тренажеру.

24. НЕБЕЗПЕЧНО: Відразу ж після тренування, перед чисткою доріжки,

а також перед здійсненням технічного обслуговування чи регулювання, завжди вимикайте кабель живлення. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо не було вказівок з боку представника сервісного обслуговування. Будь-яке інше надання сервісного обслуговування, яке не описано в цьому керівництві повинен виконувати тільки офіційний представник сервісної служби.

25. Доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте тренажер в комерційних цілях та в учбових закладах.

26. Надмірне тренування може стати причиною серйозних ушкоджень здоров'ю або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість чи біль в період тренування, негайно зупиніться і передпочиньте.

ДО ПОЧАТКУ ТРЕНУВАННЯ

Дякуємо, що Ви обрали доріжку NORDICTRACK® T23.0. Доріжка T23.0 включає в себе прекрасний комплекс характеристик, які призначені для того, щоб зробити Ваші тренування вдома більш приємними та ефективними. Якщо тренажер не використовується, його можна скласти, що в свою чергу потребує вдвічі менше місця у порівнянні з іншими тренажерами.

До початку тренування, прочитайте уважно керівництво з експлуатації тренажеру. Якщо у Вас виникли питання після ознайомлення з

керівництвом, Ви можете з нами зв'язатись за номерами телефонів, які вказані на першій сторінці, та повідомити номер моделі та серійний номер Вашої доріжки, які можна знайти на наклейках (див. стор.1).

Будь ласка, уважно розгляньте малюнок нижче та ознайомтесь з частинами бігової доріжки.

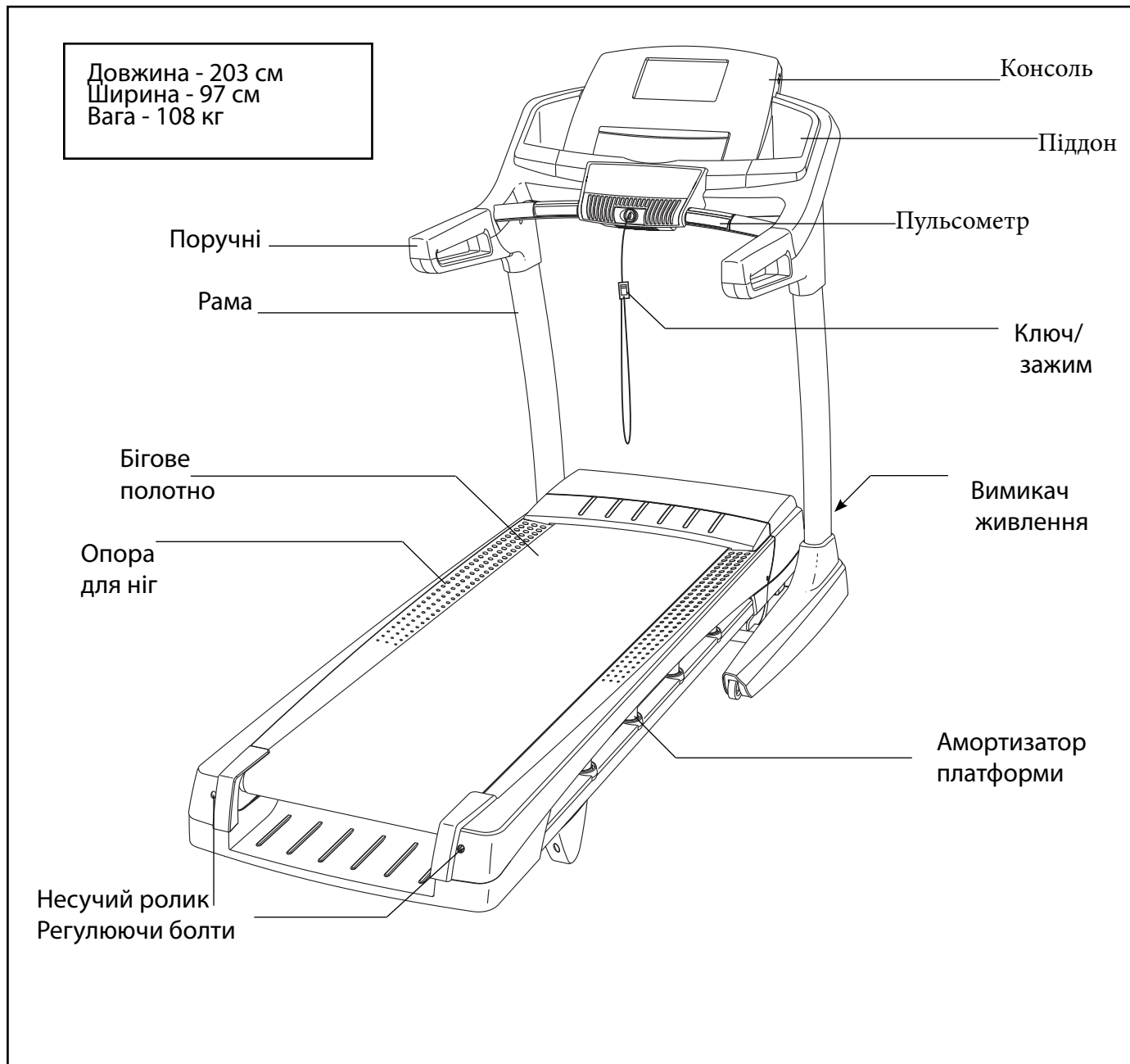
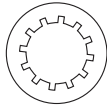
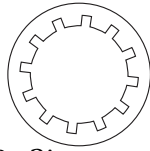


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

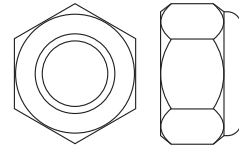
Використовуйте зображення нижче, щоб ідентифікувати запчастини для монтажу тренажера. Номер в дужках під кожним зображенням означає основний номер запчастини з розділу ПЕРЕЧНЯ ЗАПЧАСТИН, який знаходиться наприкінці цього керівництва. Номер, який слідує за основним номером, позначає потрібну кількість запчастин для монтажу. **Увага: якщо запчастина відсутня в комплекті для монтажу, уважно подивіться на тренажер, може вона була приєднана раніше. Комплект може включати додаткові запчастини.**



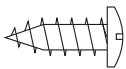
5/16» Зіркоподібна шайба (11)–8



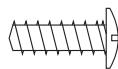
3/8» Зіркоподібна шайба (13)–4



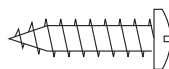
3/8» Гайка (12)–2



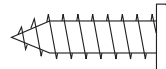
#8 x 1/2» Гвинт (1)–6



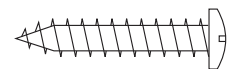
8 x 1/2» Гвинт заземлення



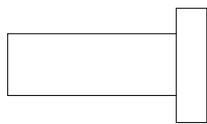
10 x 3/4» Гвинт (2)–6



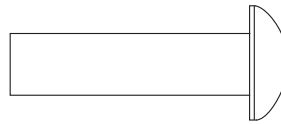
10 x 3/4» Гвинт (9)–4



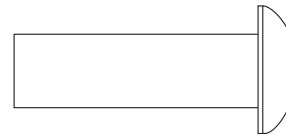
8 x 1» Гвинт (25)–4



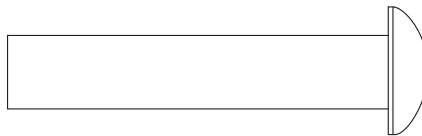
5/16» x 1» Болт (5)–4



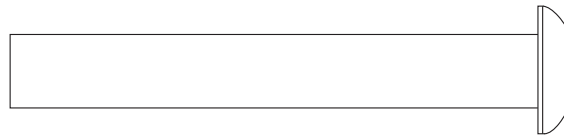
5/16» x 1 1/2» Болт (4)–6



3/8» x 1 1/4» Болт (8)–4



3/8» x 2» Болт (3)–2



3/8» x 2 3/4» Болт (7)–4

МОНТАЖ

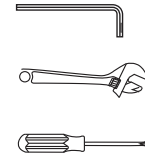
- Для монтажу потрібні дві людини.
- Розпакуйте запчастини та покладіть їх у вільне місце. Не викидайте пакети від запчастин задалегідь.
- Після поставки обладнання, на зовнішній частині тренажеру може бути присутня невелика кількість мастила. Це нормально. Якщо ви виявили мастило - протріть м'якою ганчіркою, використовуючи неабразивний очисник.

- Для ідентифікування запчастин
- Для монтажу потрібні наступні інструменти:

шестигранні ключі

розвідний гайковий ключ

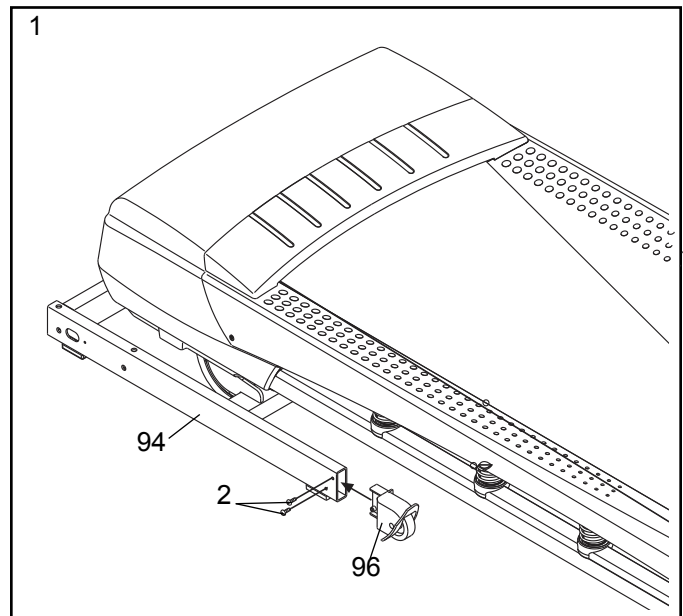
хрестоподібна викрутка



1. Переконайтесь, що кабель живлення відключений.

Прикріпіть ковпак лівого колеса до лівої сторони основи (94) за допомогою 2-х болтів #8 x 3/4" (2).

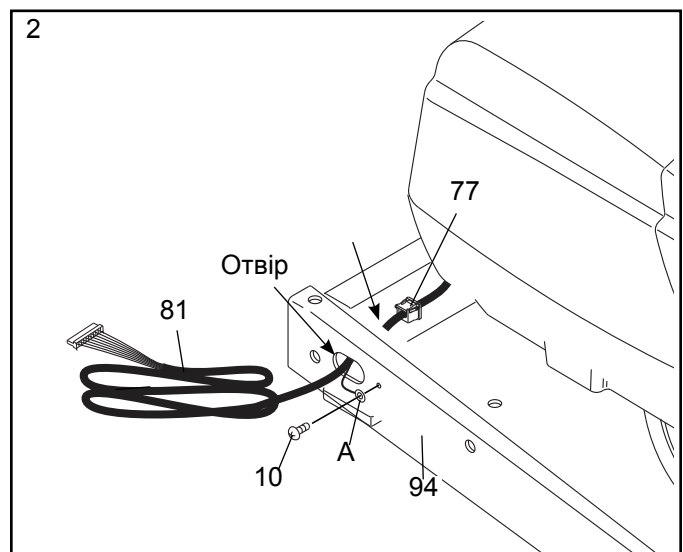
Таким же чином прикріпіть ковпак правого колеса (не зображено на малюнку) до правої сторони основи(94).



2. Протягніть основний дріт (81) та дріт 2 заземлення основи тренажеру (A), як вказано на малюнку (94).

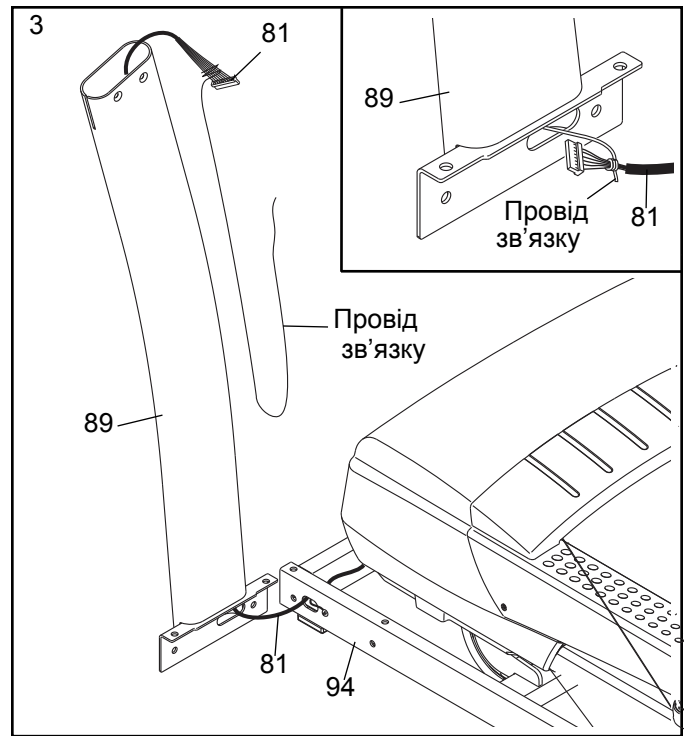
Прикріпіть дріт заземлення (A) до основи (94) за допомогою гвинта заземлення #8 x 1/2» (10).

Потім натисніть на кріпильну втулку (77) вбік квадратного отвору на основі тренажеру (94)



3. Візьміть ліву раму (89), позначено "Лівий", вам знадобиться допомога іншої людини, та притисніть її до основи тренажера (94).

Розгляньте малюнок. За допомогою мотузки протягніть кабель в ліву раму тренажера: (89) просуньте мотузку в раму та прикріпіть нижню кінцівку мотузки до кабелю (81) і потягніть вгору через раму.

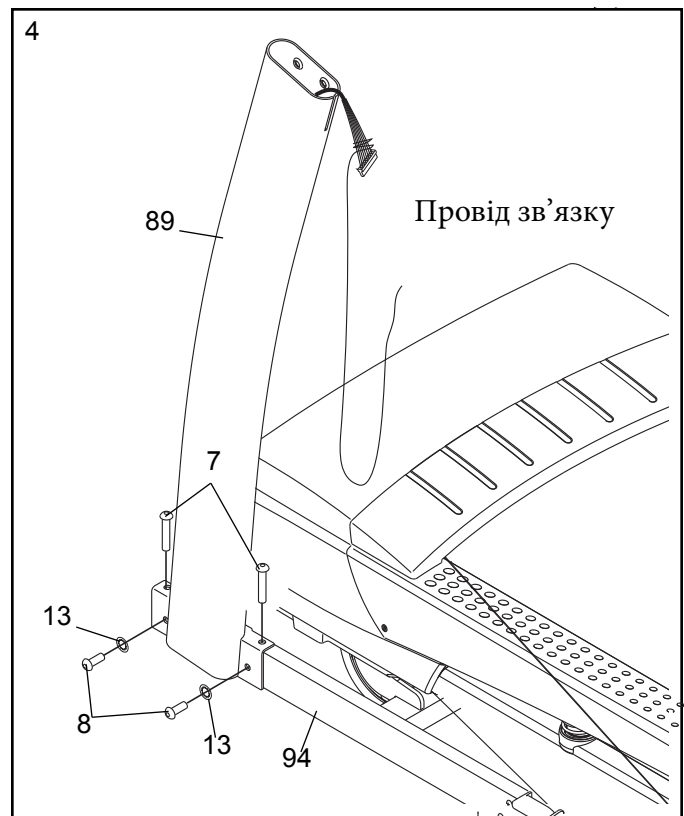


4. Обережно тримайте ліву раму (89) біля основи (94), щоб не пошкодити кабелі. Вставте 2 болта 3/8» x 2 3/4» (7) та 2 болта 3/8» x 1 1/4» (8) та просуньте їх в зіркоподібні шайби 3/8» (13) як зображено на малюнку.

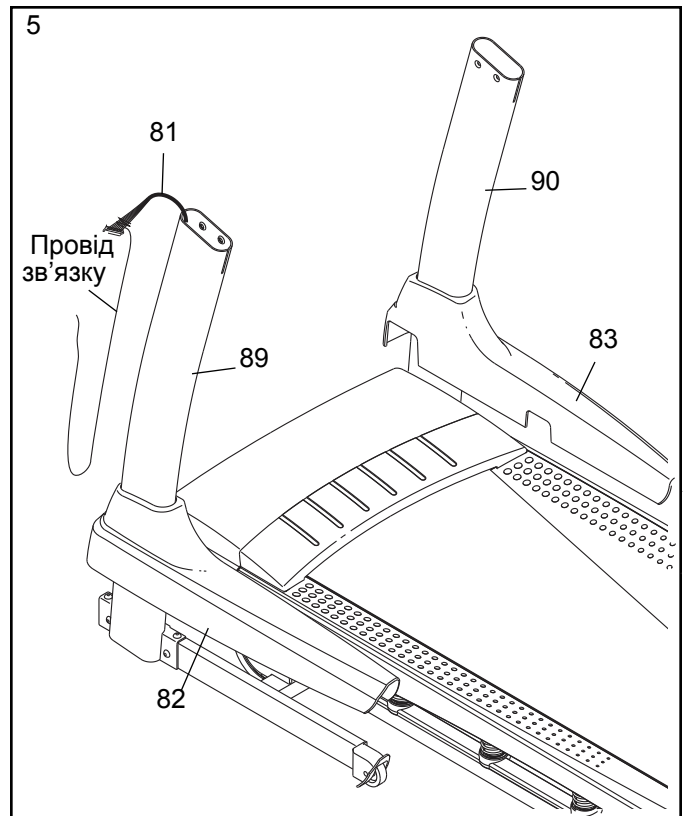
По черзі закрутіть болти 3/8» x 2 3/4» (7), а потім болти 3/8» x 1 1/4» (8) доки голівки 89 болтів не торкнуться рами (89); поки що не закручуйте болти повністю.

Таким же чином прикріпіть праву раму тренажера (не зображено на малюнку).

Увага: праворуч тренажеру кабелів не існує.

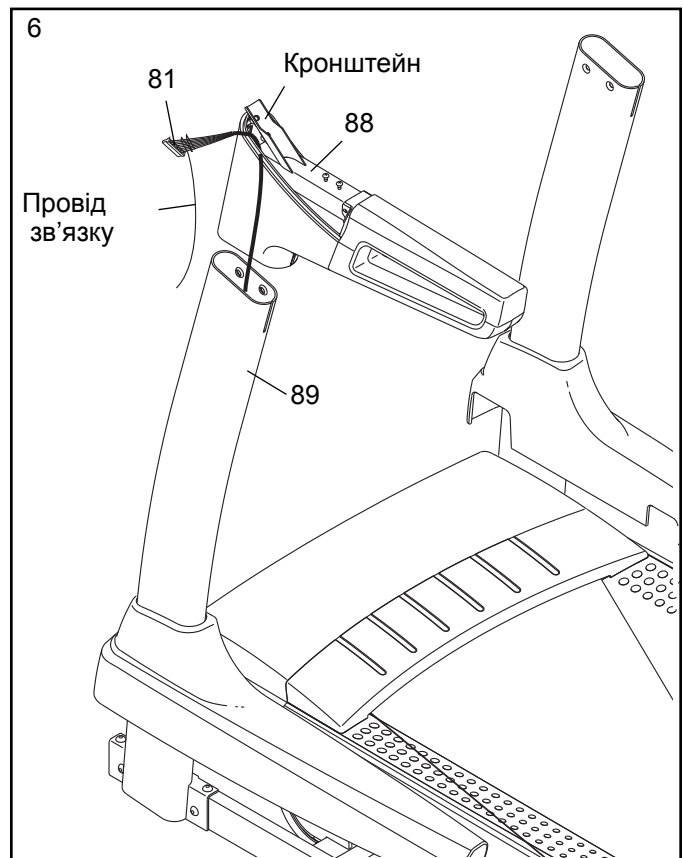


5. Візьміть ліву та праву кришки основи (82, 83).
Вдягніть ліву кришку основи на ліву раму
тренажеру (89), та праву кришку на праву раму
тренажеру. Поки що не фіксуєте кришки.
Витягніть кабель з рами (81).



6. Візьміть лівий поручень (88), та тримайте його
над рамою (89).

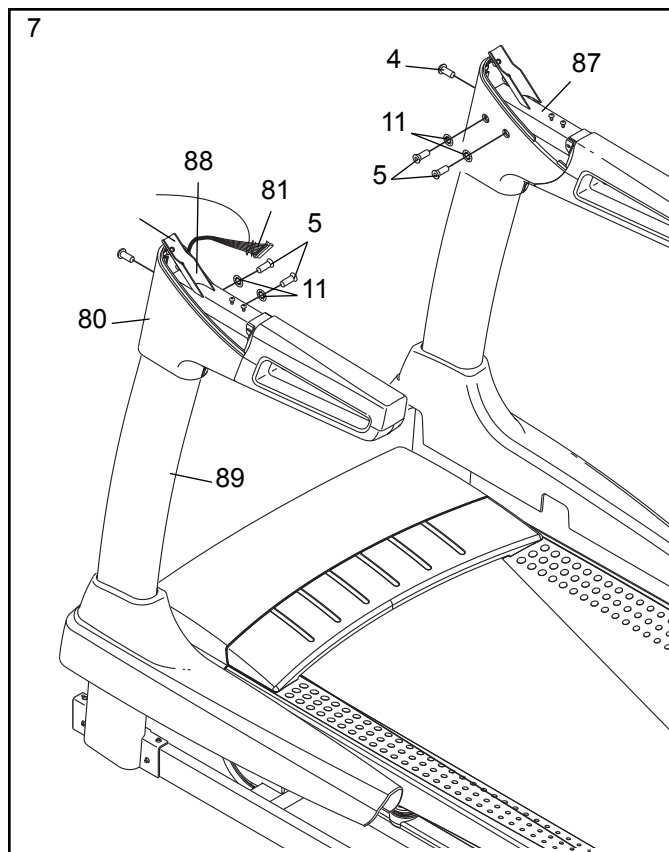
Просуньте кінець кабелю (81) в поручень (88).
**Прослідкуйте, щоб кабель знаходився по лівій
стороні планки.**



7. Прикріпіть лівий поручень (88) до лівої рами (89) за допомогою двох гвинтів 5/16» x 1» (5), двох зіркоподібних шайб 5/16» (11) та болта 5/16» x 1 1/2» (4). **Поки що на закручуйте гвинти і болт повністю.**

Таким же чином прикріпіть правий поручень (87).

Просуньте кабель (81) в планку праворуч. **Будьте обережні, не пошкодьте кабель між лівою стороною кришки поручня (80) та планкою.**

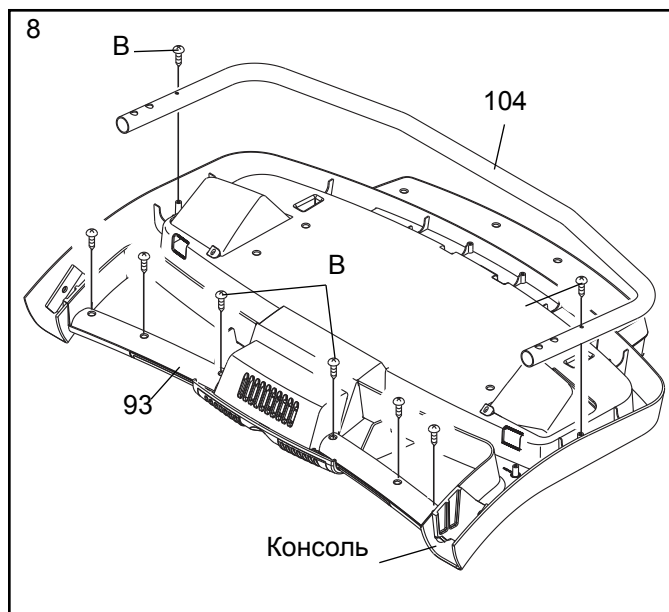


8. Положіть конструкцію консолі лицьовою вниз на м'яку поверхню, щоб запобігти подряпин.

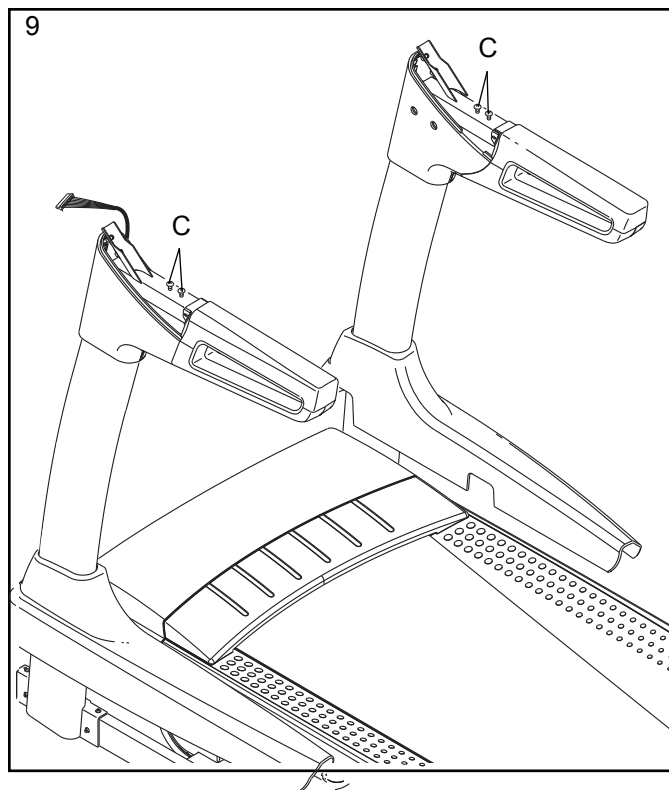
Відкрутіть болти (В) від траверси (93). Увага: може бути ще декілька болтів, які не зображені на малюнку.

Наступний крок, підніміть траверсу (93), а потім відкрутіть два болти (В) від рами консолі (104).

Відкладіть болти (В).

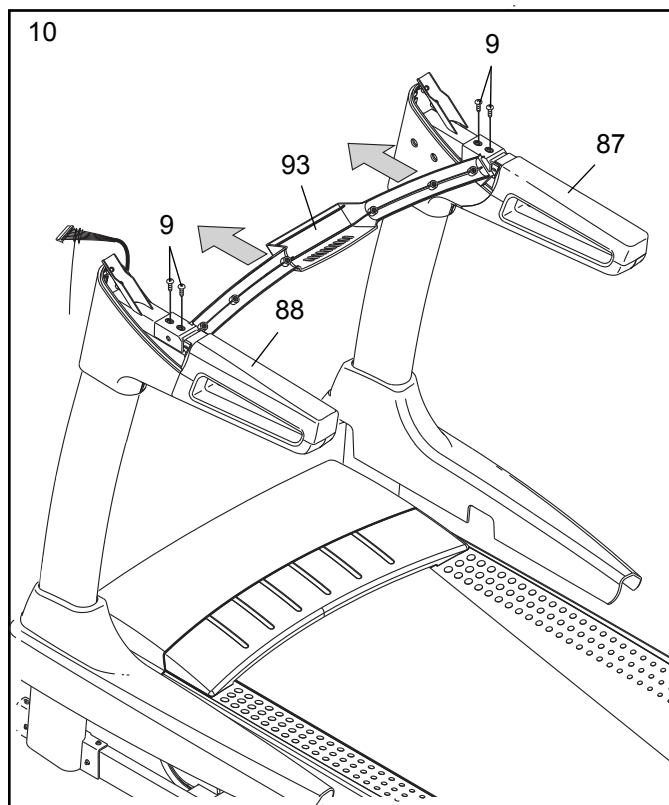


9. Відкрутіть та відкладіть 4 болти, які зображені на малюнку (C).

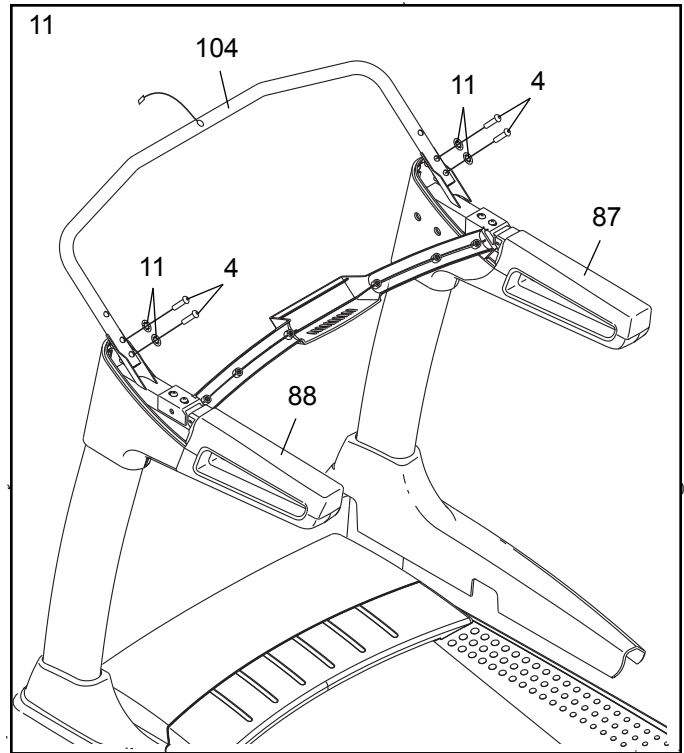


10. Важливо: щоб не пошкодити траверсу (93), не застосовуйте електроприлади та не закручуйте занадто сильно болти #10 x 3/4» (9).

Розташуйте траверсу (93) як зображено на малюнку. Закрутіть 4 болти #10 x 3/4» (9) до середини поручнів (87, 88). Наступний крок, посуňte траверсу якнайдалі вперед та закрутіть болти до кінця.

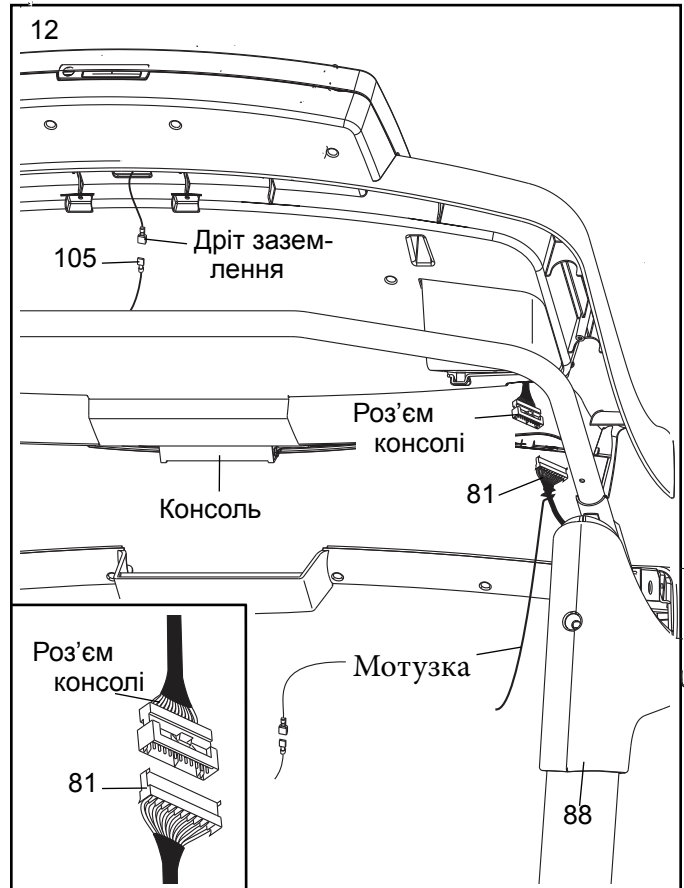


11. Приєднайте раму консолі (104) до поручнів (87, 88) за допомогою чотирьох болтів 5/16» x 1 1/2» (4) та чотирьох зіркоподібних шайб 5/16» (11).



12. За допомогою ще однієї людини, тримайте конструкцію консолі біля лівого поручня (88).

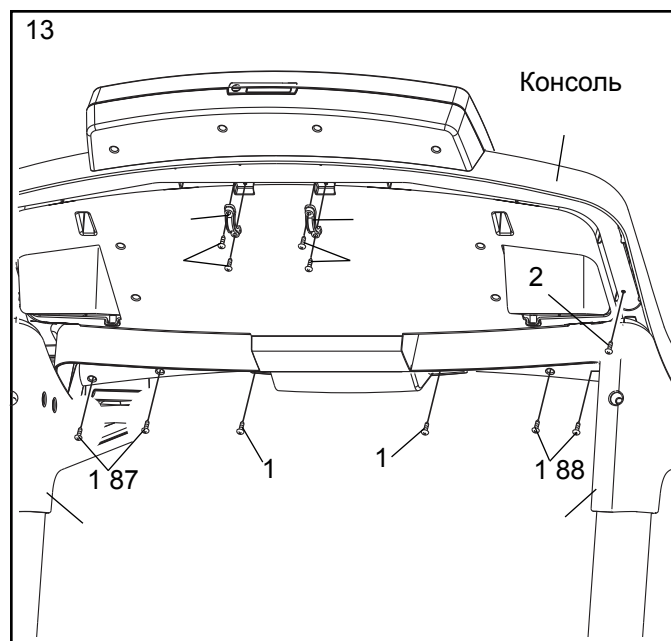
З'єднайте кабелі тренажеру (81) та консолі. **Дивіться малюнок. Роз'єми повинні легко з'єднатися один з одним.** Якщо виникнуть проблеми, спробуйте повернути один із роз'ємів і знову їх з'єднати. **ЯКЩО РОЗ'ЄМИ НЕ БУДУТЬ З'ЄДНАНІ ЯК СЛІД, ТО ПІД ЧАС ВКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНА.** Зніміть мотузку з кабелю. З'єднайте дрот заземлення конструкції консолі з дротом заземлення консолі (105) та вставте дроти в отвір конструкції консолі.



13. Встановіть конструкцію консолі по правій і лівій сторонах поручнів (87, 88). **Будьте обережні, не пошкодьте кабелі.** Просуньте роз'єм кабелю в лівий поручень (не зображено на малюнку).

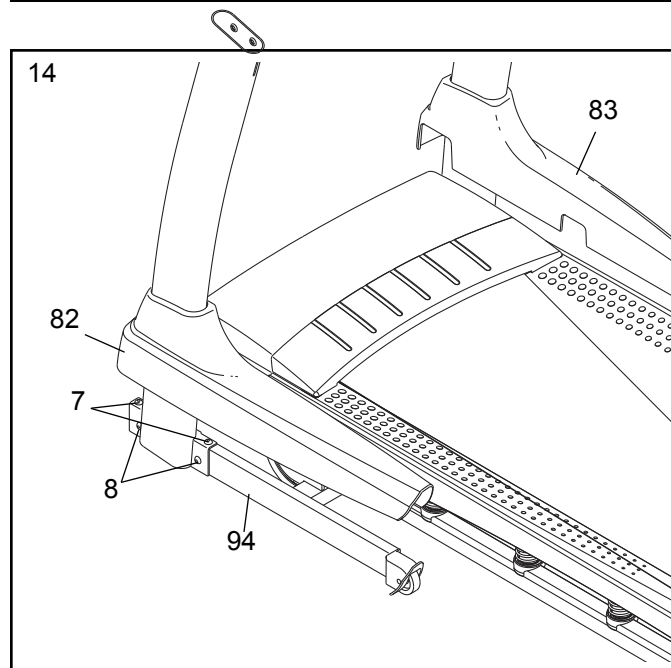
Приєднайте конструкцію консолі за допомогою шести болтів $\#8 \times 1/2$ (1) та двох болтів $\#8 \times 3/4$ (2) (тільки по одній стороні, як зображено). **Вставте та прикрутіть всі вісім болтів.**

Потім приєднайте два затиски консолі (106) до конструкції за допомогою чотирьох болтів $\#8 \times 1$ (25).



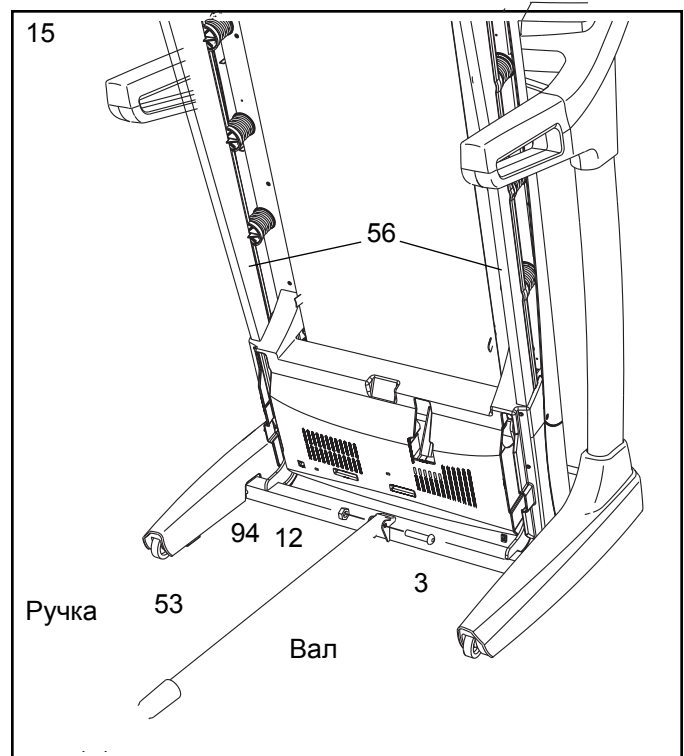
14. Туго затягніть 2 гвинти $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) по лівій стороні доріжки та ще два гвинти $3/8'' \times 1 1/4''$ (8). **Таким же чином 83 зробіть з правої сторони доріжки.**

Нажміть на ліву та праву кришки основи (82, 83) до основи рами (94) доки Ви не почуєте клацання.



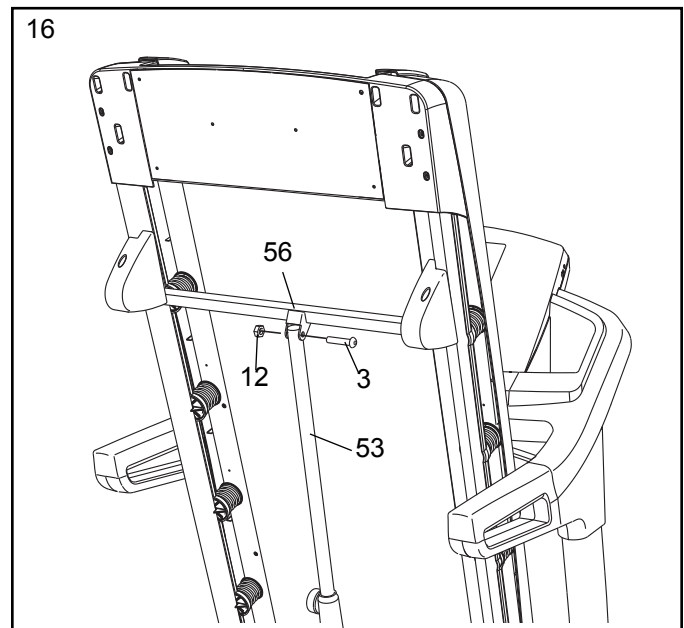
15. Підніміть раму тренажеру як зображено на малюнку (56). Вам потрібна в допомогу друга людина, щоб утримати раму в такому положенні, поки Ви не закінчите крок, який описано в пункті 16 .

Спрямуйте запобіжну клямку (53) так, щоб корпус тренажеру та кнопка клямки були в положенні як зображено на малюнку. Приєднайте запобіжну клямку (53) до основи тренажеру (94) за допомогою болта 3/8» x 2» (3) та гайки 3/8» (12).



16. Приєднайте верхній кінець запобіжної клямки (53) до основи тренажеру (56) за допомогою болта 3/8» x 2» (3) та гайки 3/8»м (12).

Розгляньте розділ ЯК МОЖНО ОПУСТИТИ ТРЕНАЖЕР В РОБОЧЕ ПОЛОЖЕННЯ (стор. 29). Нижня основа рами (56).



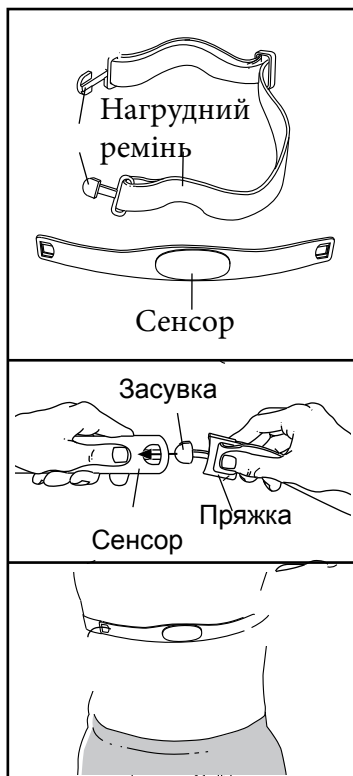
17. **Перед тим як почати працювати на тренажері, переконайтесь, що всі частини добре закріплені.** Зніміть плівку, якщо вона залишилась на інформаційних наклейках. Для того, щоб запобігти пошкодженню підлоги, підкладіть покриття під тренажер. Увага: у комплекті може бути додаткове обладнання. Тримайте шестигранні ключі в безпечному місці; один з шестигранних ключів, призначений для регулювання бігового полотна (див. стор. 31 та 32).

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

ЯК РОЗМІСТИТИ ПУЛЬСОМЕТР

Пульсометр складається з нагрудного ременя та сенсору. Вставте один кінець пульсометру в отвір сенсору як зображено на малюнку. Потім, з'єднайте кінець сенсору з нагрудним ременем, просунувши пряжку в отвір на кінці сенсору. Вушко ременя повинно бути нарівні з сенсором.

Пульсометр повинен знаходитись під одягом та щільно прилягати до тіла. Обмотайте пульсометр навколо грудей як зображено на малюнку. Перевірте, щоб логотип знаходився лицьовою стороною догори. Потім, прикріпіть інший кінець нагрудного ременя до сенсору. Якщо необхідно, відрегулюйте довжину ременя.



Відтягніть сенсор на декілька дюймів та знайдіть дві зони електрода під ребристою поверхнею. Зволожите зони електродів, використовуючи соляний розчин, розчин для контактних лінз або слину. Потім, верніть сенсор в попе - редне положення.

ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Після кожного використання, обережно протирайте сенсор м'якою ганчіркою. Волога, яка активує сенсор, може скорочувати строк експлуатації батареї.

- Зберігайте пульсометр в теплому та сухому місці. Не зберігайте пульсометр в пластиковіюму пакеті або в упаковці, яка може сприяти виділенню вологи.

- Не тримайте пульсометр під прямими сонячними променями тривалий період часу: не зберігайте при температурі вище за 122° F (50° C) та нижче ніж 14° F (-10° C).

- Під час складання занадто не розтягуйте та не гніть сенсор

- Для чистки сенсору, використовуйте вологу ганчірку та помірно мильну воду. Протріть сенсор вологою ганчіркою та обережно витріть сухим та м'яким рушником. Для чистки сенсору, ніколи не застосовуйте рідину, яка містить спирт, абразивні та хімічні речовини.

ВИЯВЛЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ В РОБОТІ

Якщо пульсометр не працює як слід, спробуйте дотримуватись наступних кроків:

- Перевірте, що Ви вдягли пульсометр як описано вище. Якщо він не працює при описаному положенні, спробуйте його опустити чи підняти.

- Якщо частота серцебиття не відображається до потовиділення, зволожите зони електродів ще раз.

- Для правильних показань серцебиття, тренуйтеся на відстані витягнутої руки від консолі.

- Якщо відображується малий заряд батареї, замініть її на нову такого ж типу.

- Пульсометр призначений для виміру нормального серцебиття. Погані показники серцебиття можуть бути причиною хвороби: екстрасистологія, тахікардія та аритмія.

- На роботу пульсометра можуть впливати магнітні поля від ліній передач високої напруги та інших джерел живлення. Якщо Ви вважаєте, що магнітні поля впливають на показники пульсометра, розташуйте тренажер в іншому місці.

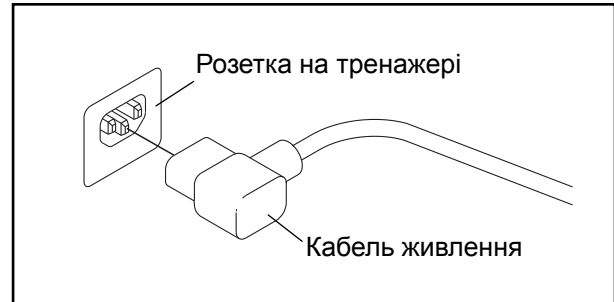
Експлуатація та наладка

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДОРІЖКИ

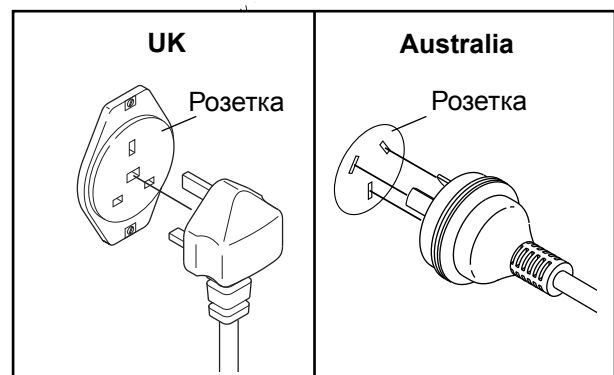
Тренажер повинен бути заземлений. В разі перебою в роботі чи будь-якої поломки, заземлення допоможе уникнути шляху найменшого опору для електричного струму та запобігти ризику удару електричним струмом. Шнур живлення тренажеру має кабель заземлення та заземлений роз'єм електроживлення. **ВАЖЛИВО: Якщо шнур живлення пошкоджений, його необхідно замінити на новий за рекомендаціями виробника.**

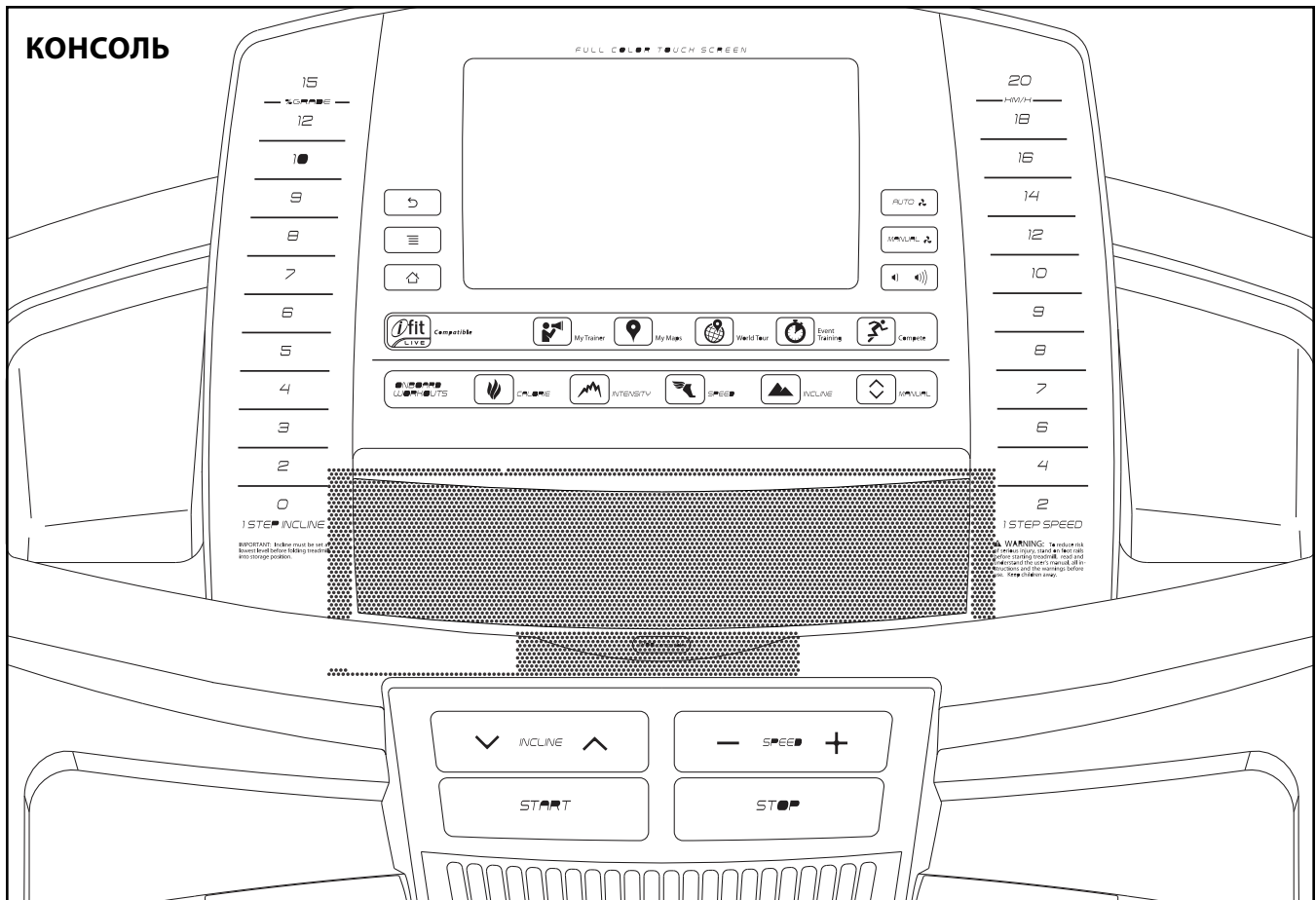
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне з'єднання кабелю заземлення може стати причиною підвищеного ризику удару електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви на предмет правильного заземлення тренажеру, перевірте ще раз з електриком чи працівником сервісного центру. Якщо розетка не підходить до виделки тренажеру, ні в якому разі не заміняйте її самотужки. Будь-які заміни робіть за допомогою кваліфікованого електрика.

1. Підключіть зображений на малюнку кінець кабелю живлення до розетки на тренажері.



2. Підключіть кабель живлення до заземленої розетки у відповідності з місцевими електротехнічними нормами.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Щоб зробити тренування ефективним та приємним, ми розробили консоль, яка включає в себе різноманітні функції програмування. Революційна технологія iFit Live дає можливість взаємодіяти з вашою бездротовою мережею. За допомогою iFit Live, Ви можете завантажувати та створювати індивідуальні заняття, стежити за результатами, а також управляти багатьма іншими функціями. Більш детальну інформацію Ви можете знайти на сайті www.iFit.com.

Крім того, консоль має ряд запрограмованих тренувань: 8 – для спалювання калорій, 8 – для інтенсивного тренування, 8 – для швидкісного тренування, 8 - тренування під кутом нахилу та 6 - демотренувань iFit Live. Кожна програма тренувань автоматично контролює швидкість та кут нахилу доріжки, що дає можливість пройти ефективне тренування. Крім того, ви можете встановити кількість колорій, час, дистанцію, а також задати швидкість.

Під час тренування, консоль буде відображати мит-тевий зворотній зв'язок вправи. Також, Ви можете виміряти рівень серцебиття за допомогою датчиків на поручнях або нагрудного польсометра.

Під час тренування Ви можете користуватись інтернетом або слухати улюблену музику, чи аудіокнижки за допомогою стереосистеми звуковідтворення.

Включення живлення, див. стор. 16. Використання сенсорного дисплея, див. стор.16. Налаштування консолі, див. стор. 19.

Увага: консоль доріжки може відображати швидкість та дистанцію як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатися, яка одиниця вимірювання вибрана, дивіться крок 4 на сторінці 25. Для зручності всі вказівки в цьому розділі наведені в кілометрах.

ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

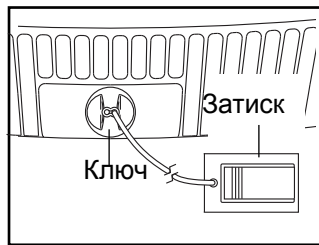
ВАЖЛИВО: якщо доріжка знаходилася на холодному повітрі, перед тим, як включити живлення, дайте їй нагрітись до кімнатної температури. Якщо Ви цього не зробите, то консоль та інші електричні прилади можуть бути пошкоджені.

Підключіть кабель живлення (див. стор. 16). Наступний крок, розмістіть перемикач живлення на рамі тренажеру поблизу кабелю живлення. Переконайтесь, що перемикач знаходиться в положенні «включено».



ВАЖЛИВО: консоль тренажеру має можливість відображення демоверсії для демонстрації функцій покупцям. Якщо демоверсія включена, то після включення живлення та встановлення перемикача в початкове положення, дісплей буде відображати демоверсію. Як вимкнути демоверсію див. крок 6 на стор. 25.

Далі, станьте на бокову опору для ніг. Знайдіть затиск, який прикріплений до ключа безпеки та обережно прикріпіть до ремня Вашої одягу. Потім вставте ключ безпеки в консоль.



ВАЖЛИВО:

в екстремному випадку, ключ від'єднується від консолі, при цьому швидкість бігового полотна почне зменшуватись до повної зупинки. Протестуйте ключ безпеки, обережно відходячи на декілька кроків назад, якщо ключ не від'єднався від консолі, відрегулюйте положення затиску.

ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ

Консоль має багатокольоровий сенсорний екран. Наступна інформація допоможе Вам ознайомитись з цим пристроєм:

- Функції цієї консолі однакові з функціям інших планшетів. Ви можете проводити та торкатися пальцем екрану, щоб виводити зображення на екран, наприклад програми тренувань (див. крок 5 на стор. 20). Однак неможливо віддаляти та приближувати зображення на екрані.

- Для того, щоб надрукувати в текстовому вікні, торкніться текстового вікна до появи клавіатури. У разі необхідності використання цифр, натисніть на кнопку "123". Для відображення більшої кількості символів, натисніть кнопку Alt. Для повернення клавіатури з цифрами знову натисніть кнопку Alt та ABC кнопку - для повернення до клавіатури з літерами. Якщо Вам необхідно написати великі літери, натисніть на кнопку зі стрілкою вгору. При необхідності багатократного написання великих літер, ще раз натисніть на стрілку. Для повернення до клавіатури з маленькими літерами, нажміть на кнопку зі стрілкою третій раз. Щоб стерти останню літеру натисніть на кнопку з зображеною стрілкою назад та X.

- Використовуйте зображені кнопки для переміщення в меню. Для повернення в попереднє меню, нажміть на кнопку "Back", на кнопку "Home" до головного меню.

Увага: центральна кнопка не функціонує.



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

До початку тренування вперше, налаштуйте консоль.

1. Підключення до бездротової мережі.

Увага: для доступу в інтернет, завантаження програм iFit Live та використання інших функцій консолі, Ви маєте бути підключенні до бездротової мережі. Щоб підключити консоль до бездротової мережі, дивіться розділ "РЕЖИМ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на стор. 27.

2. Перевірте оновлення програмного забезпечення.

Спочатку, див. крок 1 на стор 25 та крок 2 на стор. 26 та виберіть режим обслуговування. Далі, див. крок 3 на стор. 26 та перевірте оновлення програмного забезпечення.

3. Колібровка системи нахилу.

Див. крок 4 на стор. 26 та зробіть колібровку системи нахилу доріжки.

4. Створіть обліковий запис iFit Live.

Натисніть на кнопку з зображенням глобусом в нижньому лівому куті екрану та натисніть кнопку iFit Live.

Увага: для повної інформації як управляти браузером див. стор. 28. Браузер відкриє домашню сторінку iFit.com. Натисніть на кнопку «Register» у верхньому правому куті екрану. upper-right corner of the screen.

Відкриється сторінка реєстрації, оберіть основний план чи необмежений план.

Увага: для отримання додаткової інформації, прочитайте детальніше по кожному з планів. Якщо у Вас є код активації, вибирайте необмежений план. Потім дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб підписатись до iFit плану.

Тепер консоль готова до початку тренування. Наступні сторінки розкажуть про різноманітні програми тренувань та про інші функції консолі.

Використання ручного режиму, див. стор. 20. Використання прошитих програм тренування, див. стор. 22. Досягнення цілей тренування, див. стор. 23. Використання програми тренування, див. стор. 24.

Режим налаштування обладнання, див. стор 25. Режим обслуговування, див. стор. 26. Режим бездротової мережі, див. стор. 27. Режим стереосистеми, див. стор. 28. Використання браузера, див. стор. 28.

ВАЖНО! Якщо на консолі є захисна плівка, зніміть її. Взувайте чисте атлетичне взуття, щоб запобігти пошкодженню бігового полотна.

Перед першим використанням бігової доріжки, перевірте на рівність розташування бігового полотна і, якщо необхідно, розташуйте його по центру (див. стор. 32).

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.

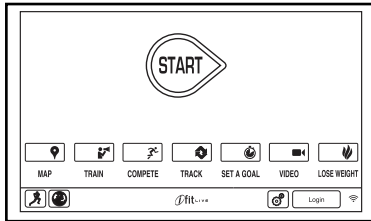
Див. розділ ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

УВАГА: може знадобиться декілька хвилин до початку роботи консолі.

2. Зайдіть у головне меню.

Після того, як живлення буде увімкнено, головне меню на консолі з'явиться після його загрузки.

Натискайте кнопку домашньої сторінки в верхньому куті екрану (не зображено на малюнку), щоб у будь-який час повернутись в головне меню.



3. Запуск бігового полотна та регулювання швидкості.

Щоб запустити бігове полотно на екрані або на консолі натисніть кнопку "Start". Також, натисніть на консолі кнопку "Manual", а потім на екрані натисніть кнопку "Resume". Бігове полотно почне рухатись з швидкістю 2 км/год. Під час тренування, Ви можете змінювати швидкість по бажанню, натискаючи кнопки збільшення чи зменшення швидкості. Кожен раз, коли Ви натискаєте кнопки регулювання швидкості, вона може змінюватись на 1 км/год., якщо утримувати кнопку, швидкість буде змінюватись на 0,5 км/год..

Якщо натискати на одну з нумерованих кнопок «Step Speed», бігове полотно почне поступово змінювати швидкість доти, поки не досягне встановленої швидкості.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку «Stop». Для того, щоб знову запустити бігове полотно, натисніть кнопку «Start».

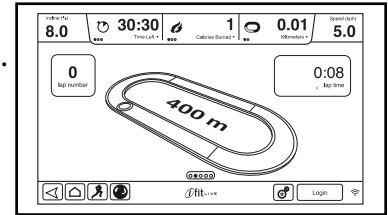
4. Зміна кута нахилу бігової доріжки.

Для того, щоб змінити кут нахилу доріжки, нажимайте кнопки збільшення чи зменшення, або одну з нумерованих кнопок «Step Incline». Кожен раз, коли Ви натискаєте кнопки регулювання кута нахилу, рівень нахилу почне поступово змінюватись доти, поки не досягне встановленого кута нахилу.

Увага: перед початком регулювання кута нахилу, спочатку, Ви повинні відколеблювати систему нахилу (див. крок 4 на стор. 26).

5. Контроль показників

Консоль пропонує декілька режимів відображення даних. В залежності від вибору даних, буде визначатись, яка інформація тренувань буде зображена на екрані.



Під час ходьби або бігу на тренажері, екран може відображати наступну інформацію тренувань:

- Кут нахилу доріжки
- Пройдений час
- Залишок часу (Увага: ручний режим не показує відлік часу)
- Приблизну кількість спалених калорій
- Приблизну кількість спалених калорій за годину
- Пройдену дистанцію
- Кількість метрів, пройдених вгору
- Швидкість бігового полотна
- Відображення шляху в 400 м (1/4 милі)
- Кількість кроків в хвилину за миль
- Поточний номер кола
- Рівень серцебиття (див. крок 6)

При необхідності регулювання гучності, натискайте кнопки збільшення та зменшення гучності на консолі.



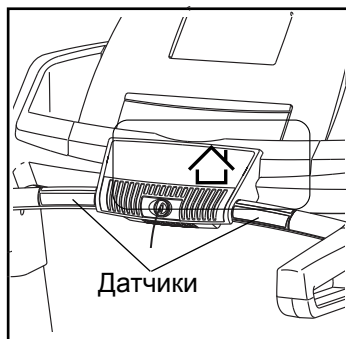
Для зупинки тренування, натисніть на одну з кнопок меню або на кнопку «Stop» на консолі. Щоб продовжити тренування, нажміть на кнопки «Resume» або «Start». Щоб закінчити тренування, нажміть кнопку «End Workout».

6. Якщо бажаєте виміряти пульс.

Увага: якщо Ви використовуєте датчик на поручнях та грудний пульсометр водночас, консоль не буде відображати точні дані.

Для більш детальної інформації, див. стор. 15.

Перед тим, як використовувати датчики на поручнях, зніміть захисну плівку на металевих контактах. Руки повинні бути чистими.

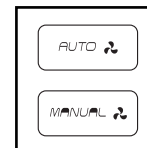


Для того, щоб виміряти рівень серцебиття, **станьте на опорні площадки для ніг** та тримайтеся за датчики приблизно 10 секунд, не рухайте руками. Коли пульс буде визначено, показник пульсу буде зображено на екрані. **Для більш точних показників, тримайтеся за поручень більше 15 секунд.**

7. Вмикання вентилятору.

Вентилятор має багато режимів швидкостей, а також автоматичний режим. При виборі автоматичного режиму, швидкість вентилятору буде автоматично збільшуватись чи зменшуватись в залежності від швидкості бігового полотна.

Для вибору ускорення швидкості чи вимкнення вентилятору, багаторазово натискайте на кнопку «Manual fan». Для вибору автоматичного режиму чи вимкнення вентилятору, натисніть на кнопку «Auto fan».



8. Після закінчення тренування, витягніть ключ безпеки з консолі.

Станьте на опорні платформи для ніг та натисніть кнопку «Home» або кнопку «Back» на екрані чи кнопку «Stop» на консолі. На екрані з'явиться підсумковий звіт тренування. Після перегляду звіту, натисніть кнопку «Finish», щоб повернутися до головного меню. Також, Ви маєте можливість зберегти чи надрукувати Ваші результати, використовуючи одну з опцій на екрані. Потім витягніть ключ безпеки з консолі та покладіть його у безпечне місце.

Після завершення тренування, поставте пеміч в положення «вимкнено» та вийміть кабель живлення. **ВАЖЛИВО: якщо цього не зробити, то це може стати причиною передчасного зносу електричних деталей.**

ВМОНТОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на стор. 18.

2. Оберіть програму тренування.

Щоб обрати програму тренування, натисніть на консолі кнопки "Calorie" (калорії), "Speed" (швидкість) чи "Incline" (нахил). Увага: також, можна натиснути кнопку "Runner", щоб обрати меню "Workouts" (тренування).

Потім оберіть бажану програму тренування. На екрані з'явиться назва, тривалість та дистанція тренування. Також екран покаже приблизну кількість калорій, яка буде спалена на протязі тренування та профіль налаштування кута нахилу.

3. Початок тренування.

Натисніть кнопку "Start Workout" (початок тренування). З моменту натискання кнопки бігове полотно почне рухатись. Тримайтеся за поручні та почніть крокувати.

Кожне тренування ділиться на сегменти. Кожен сегмент включає одне запрограмоване налаштування швидкості та кута нахилу. Увага: одне і те ж налаштування швидкості чи кута нахилу можуть бути запрограмовані для послідовності сегментів. Під час тренування профіль буде показувати Ваші результати. Щоб переглянути профіль, легким рухом руки доторкніться до екрану. Вертикальна лінія буде відображати поточні сегменти тренування. Нижній профіль відображає налаштування кута нахилу поточного сегменту. Верхній профіль відображає налаштування швидкості поточного сегменту. В кінці першого сегменту тренування, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості та/або кута нахилу для наступного сегменту.

Тренування буде продовжуватись таким чином доки не дійде до кінця останнього сегменту. Потім бігове полотно сповільнить швидкість до повної зупинки та на екрані з'явиться звіт тренування. Після перегляду звіту, натисніть кнопку "Finish" (завершити), щоб повернутися до головного меню. Також Ви маєте можливість зберегти чи надрукувати Ваші результати, використовуючи Якщо налаштування швидкості чи/або кута нахилу завеликі

чи замалі, в будь-який час протягом тренування, Ви можете підкоригувати налаштування, натискаючи кнопки "Speed" чи "Incline". Натискаючи кнопки "Speed" чи "Incline", Ви маєте можливість контролювати вручну швидкість чи кут нахилу (див. кроки 3 та 4 на стор. 20). **Щоб повернути запрограмовані налаштування швидкості та кута нахилу тренування, спочатку, перегляньте профіль. Потім натисніть в нижньому лівому куті екрану кнопки "Back" чи "Home" або на консолі кнопку "Stop". Щоб продовжити тренування, натисніть на консолі кнопки "Resume" чи "Start". Щоб завершити тренування, натисніть кнопку "End Workout".**

Увага: цільова кількість калорій являється приблизним показником, яка буде спалена під час тренування. Фактична кількість калорій, яка буде спалена, залежить від багатьох факторів, наприклад Вашої ваги. Крім того, якщо швидкість чи кут нахилу змінювався вручну під час тренування, це може впливати на кількість спалених калорій.

4. Контроль показників.

Див. крок 5 на стор. 20. Також екран може показувати профіль швидкості та кут нахилу тренування.

5. Вимір частоти серцебиття.

Див. крок 6 на стор. 21.

6. Увімкнення вентилятору.

Див. крок 7 на стор. 21.

7. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Див. крок 8 на стор. 21.

ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.

Див. розділ ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. Зайдіть в головне меню.

Див. крок 2 на стор. 20.

3. Оберіть ц і л ь тренування.

Щоб обрати ціль тренування, натисніть кнопку "Set a goal" на екрані консолі.

Натисніть кнопки "Time" (час), "Calorie" (калорії),

"Distance" (дистанція)

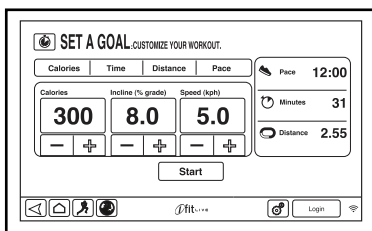
Pace (крокування), щоб

встановити кількість

калорій, час, дистанцію

або крокування. Потім,

перед початком



тренування, натисніть кнопки зі стрілками вгору/вниз на екрані, щоб обрати калорії, час, дистанцію або крокування, а також обрати швидкість та кут нахилу.

Екран відобразить тривалість та дистанцію

тренування, та приблизну кількість калорій, яка

буде спалена під час тренування.

4. Початок тренування.

Натисніть кнопку «Start», щоб почати тренування.

Через деякий час, бігове полотно почне рухатись.

Тримайтеся за поручні та почніть крокувати.

Тренування буде відбуватися так само, як і в режимі ручного налаштування (див. стор. 20 та 21).

Тренування буде тривати доки Ви не досягнете встановлених показників. Потім бігове полотно розпочне знижувати швидкість до повної зупинки і, на екрані з'явиться підсумковий звіт тренування. Після перегляду звіту, натисніть кнопку «Finish», щоб повернутися до головного меню. Також Ви маєте можливість зберегти чи надрукувати Ваші результати, використовуючи одну з опцій на екрані.

Увага: цільова кількість калорій являється приблизним показником, яка буде спалена під час тренування. Фактична кількість калорій, яка буде спалена, залежить від багатьох факторів, наприклад Вашої ваги.

5. Контроль показників.

Див. крок 5 на стор. 20.

6. Вимір частоти серцебиття.

Див. крок 6 на стор. 21.

7. Ввімкнення вентилятору.

Див. крок 7 на стор. 21.

8. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Див. крок 8 на стор. 21.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ НА IFIT LIVE

Увага: для використання програм тренування на IFIT LIVE, необхідно мати доступ до бездротової мережі Інтернет (див. ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ на стор. 27). Також, необхідно мати зареєстрований акаунт на IFIT LIVE.

1. Встановіть ключ безпеки в консоль.

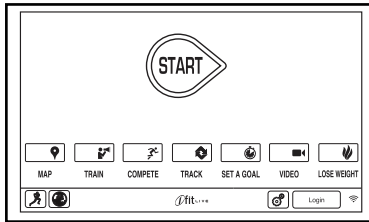
Див. розділ ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. Зайдіть в головне меню.

Див. крок 2 на стор. 20.

3. Увійдіть в свій акаунт, зареєстрований на IFIT LIVE.

Якщо Ви ще не зареєструвалися, натисніть кнопку "Login" (зареєструватися), щоб створити свій акаунт. На екрані з'явиться запит на введення імені користувача та паролю. Після введення даних, натисніть кнопку "Submit" (відправити). Натисніть кнопку "Cancel" (вихід), щоб закрити вікно реєстрації.



4. Оберіть програму тренування на IFIT LIVE.

Для того, щоб завантажити програму тренування в відповідну папку з iFit Live, натисніть кнопки: "Map" (Карта), "Train" (Тренування), "Video" (Відео) або "Lose Weight" (зниження ваги). Увага: ви можете мати доступ до програм тренувань демоверсій навіть, якщо Ви не увійшли в Ваш акаунт на iFit Live.

Щоб почати змагання з завантаженою програмою, натисніть кнопку «Compete». Щоб продивитись історію тренувань, натисніть кнопку «Track» (запис). Для встановлення своїх показників тренування, натисніть кнопку "Set a goal" (задати мету) (див. стор. 23). Увага: ви також можете натиснути одну з кнопок iFit Live на консолі.

Щоб змінити користувача акаунта, натисніть кнопку "User" (користувач) в нижньому правому куті екрану.

Увага: до того, як завантажити декілька програм тренувань, Ви повинні додати їх до Вашого каталогу на сайті iFit.com.

Для отримання додаткової інформації стосовно програм тренувань IFIT LIVE, відвідайте сайт www.iFit.com.

При виборі програми тренувань на iFit LIVE, екран буде відображати назву, тривалість та дистанцію тренування. Також, на екрані буде показана приблизна кількість спалених калорій під час тренування. Якщо Ви оберете режим змагання, дисплей буде відображати зворотній відлік часу до початку змагання.

5. Початок тренування.

Див. крок 3 на стор. 22.

Під час деяких тренувань, Вас буде супроводжувати голос персонального тренера.

6. Контроль показників.

Див. крок 5 на стор. 20. Також екран може показувати рух Вашого маршруту на карті.

Під час змагання, екран буде показувати швидкість інших учасників змагання та дистанцію, яку вони пробігли, а також час змагання інших учасників, які біжать поперед чи позаду Вас.

7. Вимір частоти серцебиття.

Див. крок 6 на стор. 21.

8. Увімкнення вентилятору.

Див. крок 7 на стор. 21.

9. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Див. крок 8 на стор. 21

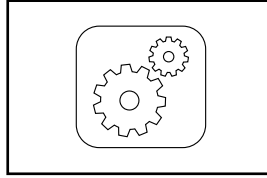
Для отримання додаткової інформації про режим IFIT LIVE, відвідайте сайт www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМІВ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль має ряд функцій, які дозволяють обирати мову, одиниці виміру та час, умикати чи вимкати деморежим дисплею, а також активувати чи де-активувати ключ безпеки та код доступу.

1. Зайдіть в головне меню

Встановіть ключ безпеки в консоль (див. розділ ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18). Далі, оберіть головне меню (див. крок 2. стор. 20).



Потім натисніть кнопку у вигляді зубчастого колеса біля нижнього правого кута екрану, щоб обрати налаштування головного меню.

2. Зайдіть в режим налаштування обладнання.

В налаштуваннях головного меню, натисніть кнопку «Equipment settings» (налаштування обладнання).

3. Вибір мови.

Для того, щоб обрати мову, натисніть кнопку «Language» та оберіть необхідну мову. Щоб повернутись до режиму налаштування обладнання, натисніть на екрані кнопку «Back» (назад). Увага: ця функція може бути недоступною.

4. Вибір одиниці виміру.

Натисніть кнопку «US/Metric», щоб обрати необхідну одиницю виміру. Якщо потрібно, змініть одиницю.

Щоб увімкнути чи вимкнути деморежим дисплею, спочатку натисніть кнопку «Demo Mode». Далі, поставте галочку біля «On» (увімкнути) чи «Off» (вимкнути). Потім натисніть на екрані кнопку «Back» (назад).

7. Активування та деактивування ключа безпеки.

Увага: ця функція може бути недоступна на Вашому тренажері.

Якщо Вам не потрібен ключ безпеки, Ви можете його деактивувати. Натисніть кнопку «Safety key» та поставте галочку на «Disable» (деактивувати). Застереження: Перед деактивуванням, прочитайте на екрані уважно застереження. Щоб знову активувати ключ безпеки, поставте галочку на «Enable».

8. Активація та деактивація коду доступу.

Консоль має захист від дітей та сторонніх людей.

Натисніть кнопку «Passcode». Щоб активувати код доступу, поставте галочку на «Enable». Потім введіть 4-значний пароль на Ваш вибір. Натисніть кнопку «Save» (зберегти), щоб надалі використовувати цей пароль. Натисніть кнопку «Cancel» (вихід), щоб повернутися до меню налаштування обладнання без збереження паролю. Щоб деактивувати код доступу, поставте галочку на «Disable».

Увага: якщо код доступу активован, консоль буде запитувати Вас ввести пароль. Консоль буде заблокована доки не буде введено правильний пароль.

ВАЖЛИВО: якщо Ви забули пароль, введіть наступний код доступу, щоб розблокувати консоль: 1985.

9. Вихід з меню налаштувань.

Щоб вийти з меню налаштувань обладнання, натисніть на екрані кнопку «Back» (назад).

ВИКОРИСТАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНОГО РЕЖИМУ

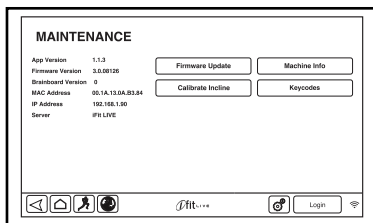
Консоль має профілактичний режим, який дозволяє оновлювати прошивку консолі, калібрувати кут нахилу тренажеру, переглядати технічну інформацію та код кнопок.

1. Зайдіть в головне меню.

Див. крок 1 на стор. 25.

2. Вибір профілактичного режиму.

В налаштуваннях головного меню, натисніть кнопку «Maintenance», щоб увійти в профілактичний режим.



У вікні, що з'явилося на екрані буде показана інформація про модель та версію тренажеру.

3. Оновлення прошивки консолі.

Для кращих результатів, регулярно перевіряйте консоль на оновлення прошивки.

Для перевірки оновлення прошивки, натисніть кнопку «Firmware Update» (оновити прошивку), використовуючи Ваш WI-FI. Оновлення почнеться автоматично.

На екрані буде показано процес оновлення. Коли оновлення завершиться, консоль перезавантажить- ся. Якщо перезавантаження не відбулося, помістіть перемикач тренажера в положення «вимкнено». Почекайте декілька хвилин та помістіть перемикач в положення «ввімкнено». Увага: консоль буде готова до використання через декілька хвилин.

Щоб не зламати тренажер, ніколи не вимикайте живлення та не виймайте ключ безпеки під час оновлення прошивки.

Увага: часом, оновлення прошивки може впливати на роботу консолі, вона може трохи інакше працювати. Ці оновлення спрямовані на покращення тренування.

4. Калібрування системи кута нахилу тренажеру.

Натисніть кнопку «Calibrate Incline» (калібрування кута нахилу). Для початку калібрування, натисніть кнопку «Begin» (почати). Бігова дека автоматично підніметься до максимального рівня потім опуститься до мінімального рівня, а далі опуститься до початкового положення. Це відкалібрує систему кута нахилу. Натисніть кнопку «Cancel» (вихід), щоб повернутися до профілактичного режиму. Коли система нахилу відкалібрується, натисніть кнопку «Finish» (завершити).

ВАЖЛИВО: під час калібрування системи нахилу, тримайте рухомі об'єкти подалі від тренажеру. В аварійному випадку, вийміть ключ з консолі, щоб

5. Перегляд технічної інформації.

Натисніть кнопку «Machine Info» для перегляду інформації по Вашому тренажеру. Після перегляду, натисніть на екрані кнопку «Back» (назад).

6. Знайдіть коди кнопок.

Кнопка «Keypcodes» (код кнопок) призначена для ідентифікації сервісними спеціалістами справності роботи певних кнопок.

7. Вихід з профілактичного режиму.

Натисніть на консолі кнопку «Back» (назад), щоб вийти з профілактичного режиму.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ.

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

1. Оберіть головне меню налаштувань.

Див. крок1 на стор.25

2. Оберіть режим бездротового Інтернету.

В налаштуваннях головного меню, натисніть кнопку "Wireless Network", щоб увійти в режим бездротової мережі Інтернет.

3. Активуйте WI-FI.

Переконайтесь, що вікно Wi-Fi виділилось зеленою галочкою. Якщо ні, натисніть на меню Wi-Fi один раз та зачекайте декілька секунд. Консоль розпочне пошук доступних бездротових мереж.

4. Налаштування бездротової мережі Інтернет.

Коли Wi-Fi буде активовано, екран відобразить список доступних мереж. Увага: може знадобитись декілька секунд, щоб список доступних мереж з'явився.

Переконайтесь, що в опціях вікно-повідомлення мережі Інтернет позначено зеленою галочкою, щоб консоль повідомляла Вас про доступність бездротової мережі.

Увага: Вам необхідно мати власну бездротову мережу та роутер 802.11b/n, який підтримує ідентифікатор SSID (невидимі мережі не підтримуються).

Коли список мереж з'явиться, оберіть бажану мережу. Увага: Вам необхідно знати ім'я Вашої мережі (SSID). Якщо Ваша мережа має пароль, Вам також потрібно буде його ввести.

Інформаційне вікно запитає Вас чи бажаєте Ви підключитись до мережі. Натисніть кнопку "Connect" (підключення), щоб підключитись до мережі або натисніть кнопку "Cancel" (вихід), щоб повернутися до списку мереж. Якщо мережа має пароль, натисніть на вікно вводу пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Щоб проглянути пароль під час друку, натисніть галочку "Show Password" (ПОКАЗАТИ ПАРОЛЬ).

Як користуватись клавіатурою, дивіться розділ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на стор.18

Коли консоль буде підключена до Вашої бездротової мережі, у верхній частині екрану меню Wi-Fi відобразить слово "CONNECTED" (ПІДКЛЮЧЕНО). Потім натисніть на консолі кнопку "Back" (назад), щоб повернутися до режиму бездротової мережі.

Щоб відключитися від мережі Інтернет, оберіть бездротову мережу, а потім натисніть кнопку "Forget" (Забути).

Якщо у Вас виникли проблеми з підключенням до заведеної мережі, переконайтесь, що Ваш пароль правильний. Увага: пароль враховує регістр символів.

Увага: режим iFit Live має функцію захисту паролем (WEP, WPA та WPA2). Рекомендується високошвидкісне з'єднання від чого залежить швидкість роботи.

Увага: якщо у Вас виникли питання після ознайомлення з цими інструкціями, для отримання додаткової інформації, зайдіть на сайт support.iFit.com.

5. Вихід з бездротової мережі Інтернет.

Щоб вийти з бездротової мережі Інтернет, натисніть на консолі кнопку "Back" (назад).

СТЕРЕОСИСТЕМА ЗВУКОВІДТВОРЕННЯ

Для того, щоб відтворити музику чи аудіо книжки через динаміки консолі, Вам необхідно підключити до консолі Ваші MP3 чи CD плеєри або інший плеєр.

Підключіть один кінець аудіо дроту до гнізда для навушників з боку консолі. По-тім, підключіть другий кінець в гніздо на Вашому плеєрі. Переконайтесь, що аудіодріт повністю вставлений.

Далі, натисніть кнопку «Play» (грати) на Вашому плеєрі. Потім, відрегулюйте рівень гучності на Вашому плеєрі чи використовуйте на консолі кнопки «Increase» (збільшити) чи «Decrease» (зменшити).



Якщо Ви використовуєте Ваш особистий CD плеєр, зафіксуйте його на підлозі або на іншій горизонтальній поверхні.

БРАУЗЕР

Увага: для використання браузера, необхідно мати доступ до бездротової мережі інтернет, а також роутер 802.11 b/n, який підтримує ідентифікатор SSID (приховані мережі не підтримуються).

Для того, щоб відкрити браузер, натисніть на консолі кнопку зі значком глобусу в нижньому лівому куті екрану. Потім оберіть веб-сайт.

Щоб скористатися клавіатурою, див. розділ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на стор. 18.

Якщо Ви використовуєте Ваш особистий CD плеєр, зафіксуйте його на підлозі або на іншій горизонтальній поверхні.

Для того, щоб ввести веб адресу в адресну строку, проведіть пальцем донизу екрану та знайдіть там адресну строку. Потім натисніть на поле, та використовуючи клавіатуру, надрукуйте адресу і натисніть кнопку «Go».

Увага: під час використання браузера, кнопки швидкості, кута нахилу, вентилятору будуть активні, а кнопки програм тренувань активні не будуть.

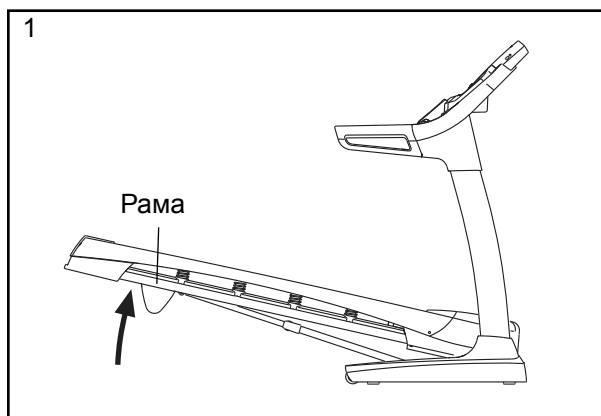
Увага: якщо цієї інформації не достатньо і Вам потрібна додаткова інформація, зайдіть на сайт support.iFit.com.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ

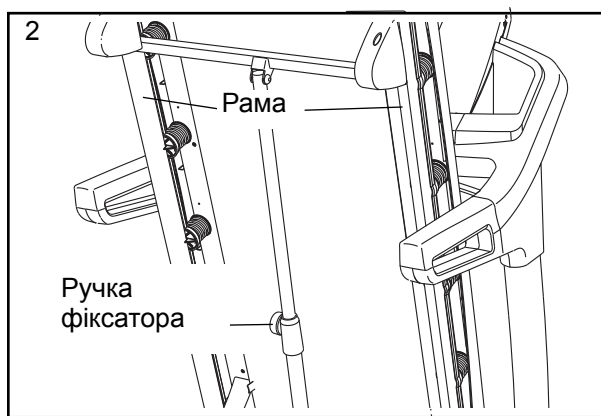
СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Щоб запобігти пошкодженню тренажеру, перед складанням, відрегулюйте кут нахилу до найнижчого положення. Потім вийміть ключ та вимкніть вилку з розетки. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** переконайтесь в тому, що ви маєте силу підняти, опускати та пересувати доріжку вагою в 20 кг.

1. Міцно тримайте раму тренажеру в положенні як зображено на малюнку. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не тримайтеся за пластикові опорні платформи для ніг. Зігніть ноги та тримайте спину рівно.**



2. Піднімайте раму до повної фіксації з клямкою. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: переконайтесь, що замок закрився.**

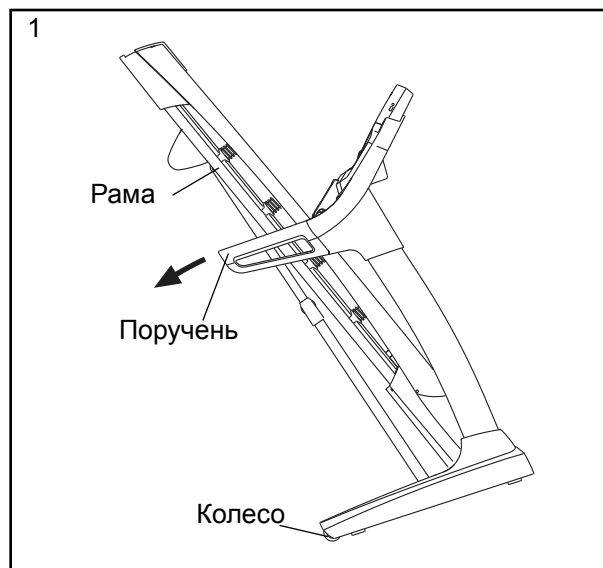


Для того, щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, розстеліть під тренажер мат. Розташуйте тренажер подалі від прямих сонячних променів. Не лишайте складений тренажер при температурі вище ніж 85° F (30° C).

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Перед тим, як почати пересувати тренажер, складіть його як зображено на малюнку. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: переконайтесь, що клямка закрита. Для пересування тренажеру потрібні дві людини.**

1. Тримайте раму тренажеру за поручні з однієї та другої сторін, поставте одну ногу напроти колеса.



2. Потягніть за задню частину поручнів та обережно покотіть тренажер у бажане місце. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не пересувайте тренажер не нахиливши його назад, не тягніть за раму по нерівній поверхні.**

3. Поставте одну ногу напроти колеса та обережно опустіть тренажер.

РОЗКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

1. **Див. малюнок 2.** Тримайте верхній кінець рами тренажеру за допомогою правої руки. Потім, потягніть за клямку. **ВАЖЛИВО:** не повертайте клямку. Якщо необхідно, обережно штовхніть раму тренажера вперед. Потім поверніть раму тренажера на декілька дюймів та зніміть клямку.

2. **Див. малюнок 1** зліва. Обережно тримайте раму тренажера обома руками та опустіть його на підлогу. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не тримайтеся за опорні платформи для ніг. Зігніть ноги та тримайте спину рівно.**

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

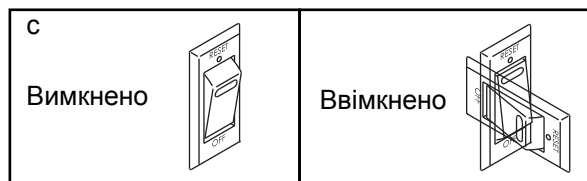
Більшість проблем з тренажером можуть бути вирішені за допомогою наступних нижчезказаних кроків. Визначте проблему та слідкуйте за інструкціями. Якщо потрібна подальша допомога, дивіться першу сторінку керівництва.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається напруга

а. Переконайтесь, що виделка увімкнена в розетку з заземленням (див. стор. 16). Якщо потрібен подовжувач, то використовуйте його тільки з заземленням, площа перерізу дроту повинна бути не менше 1 мм² та довжиною не більше за 1,5 м.

б. Після підключення дроту живлення, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.

с. Перевірте, щоб перемикач знаходився в положенні «Ввімкнено» як зображено на малюнку. Для повторного ввімкнення переведіть перемикач в положення «Вимкнено» та почекайте 5 хвилин, а потім знову переведіть у положення «Ввімкнено».



ПРОБЛЕМА: Напруга вимикається під час тренування.

а. Перевірте перемикач (див. малюнок вище). Якщо перемикач знаходиться в положенні «Вимкнено», почекайте 5 хвилин, а потім знову переведіть у положення «Ввімкнено».

б. Переконайтесь, що дріт живлення ввімкнений. Якщо дріт живлення ввімкнений, вийміть його, почекайте 5 хвилин та увімкніть його знову.

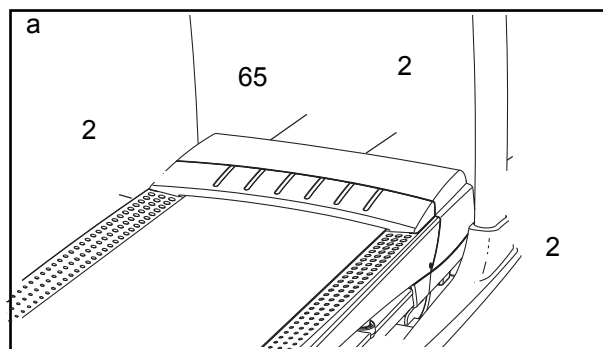
с. Вийміть ключ безпеки з консолі та вставте знову.

д. Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, перегляньте першу сторінку керівництва.

ПРОБЛЕМА: Консоль світиться після того, як Ви вийняли ключ безпеки.

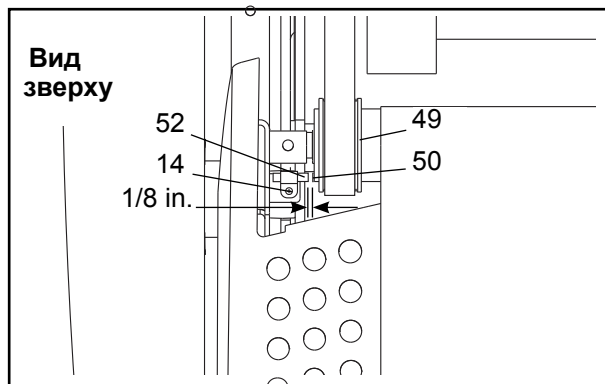
а. Консоль тренажеру має можливість відображення деморежиму для демонстрації функцій покупцям. Якщо дисплей демонструє запрограмовані установки, коли ключ безпеки витягнутий, тоді деморежим увімкнений. Як вимкнути деморежим, див. крок б на стор. 25.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі невірно працює.



а. Вийміть ключ безпеки з консолі та **ВИМКНІТЬ ДРІТ ЖИВЛЕННЯ**. Відкрутіть 5 болтів #8 x 3/4" (2). Обережно зніміть кришку електромотору (65).

Встановіть геркон (52) та магніт (50) по лівій стороні шків (49). Повертайте шків доки він не буде на одній прямій з герконом. **Переконайтесь в тому, що зазор між магнітом та герконом біля 3 мм.** Якщо необхідно, ослабте саморіз, обережно посуňte геркон, а потім затягніть знову. Поставте кришку електромотору на місце та увімкніть тренажер на декілька хвилин, щоб перевірити на правильність свідчень швидкості ходу.



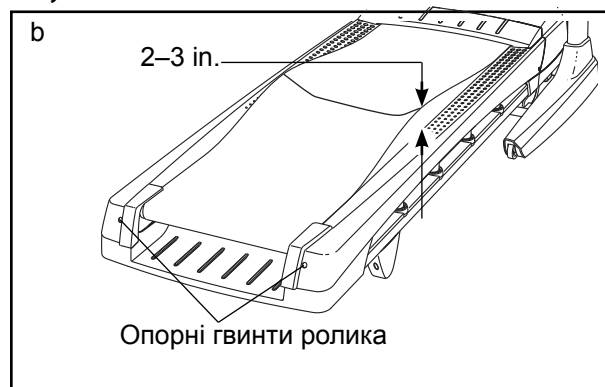
ПРОБЛЕМА: Кут нахилу невірно змінюється

а. Утримуйте кнопку «Stop» та кнопку «Speed increase» (збільшення швидкості), вставте ключ безпеки в консоль, а потім відпустіть їх. Натисніть кнопку «Stop», а потім кнопки «Incline increase» (збільшення кута нахилу) та «Incline decrease» (зменшення кута нахилу). Тренажер автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім опуститься до мінімального рівня нахилу. Таким чином станеться перекалібрування системи нахилу. Якщо система нахилу не відрегулюється, натисніть кнопку «Stop» знову, а потім кнопки «Incline increase» (збільшення кута нахилу) та «Incline decrease» (зменшення кута нахилу). Коли система нахилу відрегулюється, витягніть ключ безпеки з консолі.

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно уповільнює хід під час тренування.

а. Якщо потрібен подовжувач, то використовуйте його тільки з заземленням, площа перерізу кабелю повинна бути не менше 1 мм² та довжиною не більше за 1,5 м.

б. Надмірно натягнуте бігове полотно може привести до зменшення експлуатаційного періоду тренажеру та пошкодженню бігового полотна. Витягніть ключ безпеки та **ВИМКНІТЬ ДРІТ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа, поверніть обидва опорні гвинти ролика проти часової стрілки на ¼ оберти. Коли бігове полотно буде натягнуто належним чином, підніміть кожен кут бігового полотна на 5-7 см вгору від бігової деки. Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, увімкніть кабель живлення, вставте ключ безпеки та увімкніть тренажер на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде натягнуто належним чином.

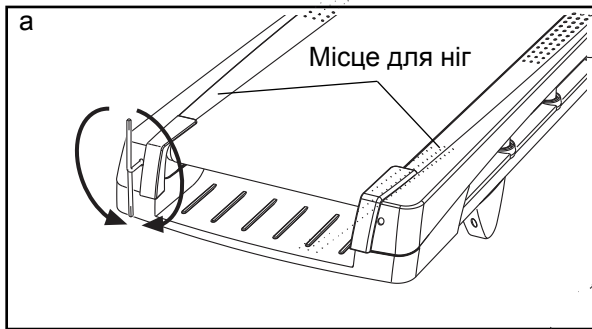


с. Поверхня бігового полотна змащена силіконом високої якості. **ВАЖЛИВО: ніколи не змащуйте силіконом чи будь-якою іншою рідиною бігове полотно чи деку самотужки без попередньої консультації з спеціалістом сервісного центру. Така рідина може зіпсувати бігове полотно та привести до передчасного зносу.** Якщо бігове полотно необхідно змастити, подивіться першу сторінку керівництва.

д. Якщо бігове полотно продовжує уповільнювати хід під час тренування, подивіться першу сторінку керівництва.

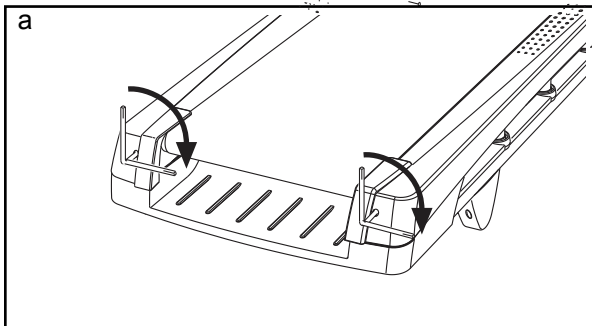
ПРОБЛЕМА: Бігове полотно знаходиться не по центру опорних платформ для ніг. **ВАЖЛИВО:** якщо бігове полотно треться між опорними платформами для ніг, в такому випадку це може привести до пошкодження бігового полотна.

Спочатку, витягніть ключ безпеки та **ВИМКНІТЬ ДРІТ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно зміщено вліво, за допомогою шестигранного ключа, поверніть лівий опорний гвинт ролика за часовою стрілкою на 1/2 оберти, **якщо бігове полотно зміщено вправо**, поверніть лівий опорний гвинт ролика проти часової стрілки на 1/2 оберти. Будьте обережні, не перетягніть бігове полотно. Потім, увімкніть кабель живлення, вставте ключ та увімкніть тренажер на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується.



ПРОБЛЕМА: Бігове полотно прослизає під час тренування.

а. Спочатку, витягніть ключ безпеки та **ВИМКНІТЬ ДРІТ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа, поверніть опорні ролики гвинтів за часовою стрілкою на 1/4 оберти. Коли бігове полотно буде натягнуто належним чином, підніміть кожен кут бігового полотна вгору над декою на 5-7 см. Перевірте, щоб бігове полотно знаходилось по центру. Потім, увімкніть дріт живлення, вставте ключ безпеки та увімкніть тренажер на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде натягнуто належним чином.



ПРОБЛЕМА: Режим iFit Live не працює належним чином

а. Якщо режим iFit Live невірно працює, переконайтесь, що програмне забезпечення має останню версію (див. крок 3 на стор. 26).

ПРОБЛЕМА: Тренажер не підключається до бездротової мережі інтернет.

а. Переконайтесь, що установки бездротової мережі на консолі вірні (див. крок 4 на стор. 27).

б. Переконайтесь, що установки Вашої бездротової мережі вірні.

с. Якщо Вам необхідна додаткова інформація, дивіться першу сторінку керівництва.

ПРАВИЛА ТА НОРМИ ТРЕНУВАННЯ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед виконанням будь-яких програм тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це важливо для людей віком старше 35 років чи людей, які мають хронічні захворювання. Пульсометр не є медичним приладом. Різноманітні чинники можуть стати причиною відхилення показників пульсу. Пульсометр є приладом для тренувань та визначає загальну динаміку частоти серцебиття.

Ці вказівки допоможуть Вам спланувати програму тренувань. Для отримання додаткової інформації, посилайтесь на інформацію із джерел або консультації лікаря. Пам'ятайте, що правильне харчування та відпочинок є запорукою позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо спалення жиру чи зміцнення серцево-судинної системи є метою тренувань, головне в досягненні гарних результатів - інтенсивність тренувань. Використовуйте

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	

пульсометр, якщо Ви бажаєте підібрати відповідний для Вас рівень навантаження. Таблиця знизу показує рекомендований рівень серцебиття під час тренування на спалення жиру та занять з аеробіки.

Щоб знайти відповідний для Вас рівень серцебиття, в таблиці знизу під рискою знайдіть Ваш вік. Три числа над віком позначають Вашу «зону» тренування. Число над віком є показником серцебиття під час тренувань на спалення жиру, цифра посередині - показник серцебиття під час інтенсивних тренувань на спалення жиру, останнє число - показник рівня серцебиття під час занять з аеробіки.

Спалення жиру. Для ефективного спалення жиру під час тренувань, Ваш показник серцебиття повинен дорівнювати нижньому показнику в таблиці, але довгий період часу. Перші декілька хвилин тренувань, організм спалює вуглеводи, але тільки через декілька хвилин тренувань, організм почне втрачати накопичений жир. Якщо Вашою метою є спалення жиру, відрегулюйте рівень складності тренувань під нижній показник серцебиття в таблиці. Для максимального спалення жиру, орієнтуйтеся на середній показник в таблиці.

Заняття з аеробіки. Якщо мета заняття - зміцнення серцево-судинної системи, займайтесь аеробікою, так як під час таких занять, організм збагачується киснем на довгий період часу. Під час занять з аеробіки, орієнтуйтеся на останній показник серцебиття зверху.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Розминка. Перші 5-10 хвилин робіть розтяжку та легкі вправи. Розминка підвищує температуру тіла, а також циркуляцію крові перед виконанням основних вправ.

Програма тренування. Перші 20-30 хвилин тренуйтеся згідно показників Вашої «зони» в таблиці. (Перші декілька тижнів Вашої програми, тренуйтеся посилаючись на показники не більше 20 хвилин). Слідкуйте за Вашим диханням під час тренування, дихайте глибоко, та ніколи не затримуйте дихання.

Заминка. Закінчіть тренування 5-10 хвилинною розтяжкою. Розтяжка підвищує гнучкість м'язів та допомагає запобігти болю у м'язах після фізичного навантаження.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб тримати добру фізичну форму, виконуйте тренування тричі на тиждень, обов'язково повинен бути 1 день відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців тренувань, Ви можете виконувати вправи 5 разів на тиждень. Запам'ятайте, запорука успіху - регулярні вправи, які приносять насолоду кожного дня в Вашому житті.

ПЕРЕЛІК ЗАПЧАСТИН

Model No. NETL18711.0 R0612A

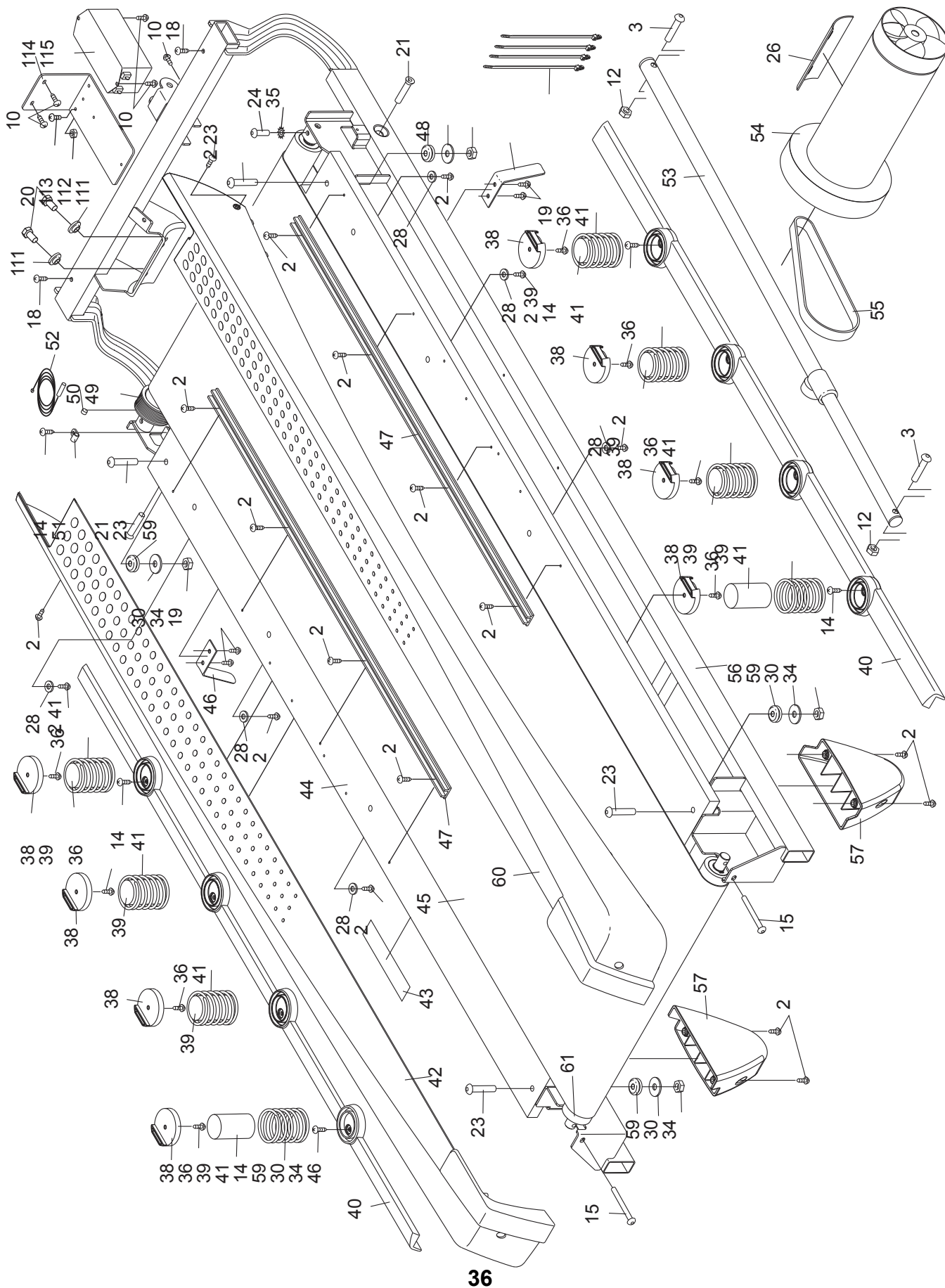
№.	Кіл.	Опис	№.	Кіл.	Опис
1	14	#8 x 1/2» Шуруп	51	1	Затискач геркона
2	69	#8 x 3/4» Шуруп	52	1	Геркон
3	2	3/8» x 2» Болт	53	1	Клямка для зберігання
4	6	5/16» x 1 1/2» Болт	54	1	Приводний електродвигун
5	4	5/16» x 1» Шуруп	55	1	Ремінь двигуна
6	1	Нагрудний ремень	56	1	Рама
7	4	3/8» x 2 3/4» Болт	57	2	Задній пластиковий «башмак»
8	4	3/8» x 1 1/4» Болт	58	1	Торцева пластина рами
9	4	#10 x 3/4» Шуруп	59	4	Гумова прокладка
10	12	#8 x 1/2» Гвинт заземлення	60	1	Права основа платформи для ніг
11	8	5/16» Зіркоподібна шайба	61	1	Направляючий ролик
12	2	3/8» Гайка	62	1	Торцева кришка рами
13	4	3/8» Зіркоподібна шайба	63	2	Кільце розпору двигуна нахилу
14	13	#8 x 3/4» Саморіз	64	4	M4.2 x 16 мм Шуруп
15	2	Опорний гвинт ролика	65	1	Кришка двигуна
16	1	3/8» x 1 1/2» Болт колеса	66	1	Акцентна кришка двигуна
17	2	3/8» x 1 3/4» Болт для кріплення колеса	67	2	Кільце розпору рами
18	2	#8 x 1 3/4» Шуруп	68	3	Затиск кришки
19	4	#8 x 7/16» Шуруп	69	1	Двигун кута нахилу
20	2	5/16» Гвинт мотору	70	1	Рама двигуна нахилу
21	2	1/2» x 2 1/4» Болт	71	2	Кільце розпору рами
22	2	3/8» x 1» Болт	72	1	Контролер
23	4	5/16» x 1 3/4» Ступінчастий болт	73	1	Дошка контролера
24	1	1/4» x 1» Болт	74	2	Затиск кришки
25	4	#8 x 1» Шуруп	75	1	Перемикач
26	1	Прокладка двигуна	76	1	Кабель живлення
27	1	Кабель живлення	77	1	Кріпильна втулка
28	6	#8 Плоска шайба	78	1	Захисний щит
29	1	3/8» x 2» Болт з шестигранною голівкою	79	1	Ліва ручка поручня
30	4	5/16» Плоска шайба	80	1	Зовнішня кришка поручня
31	2	5/16» Заставна гайка	81	1	Основний дріт
32	2	1/2» Гайка	82	1	Ліва кришка поручня
33	6	3/8» Контргайка	83	1	Права кришка поручня
34	4	5/16» Гайка	84	1	Права внутрішня кришка поручня
35	1	1/4» Зіркоподібна шайба	85	1	Права внутрішня кришка поручня
36	8	1/4" x 7/8" Шуруп з плоскою голівкою	86	1	Права ручка поручня
37	1	Права зовнішня кришка поручня	87	1	Правий поручень
38	8	Кришка амортизатора	88	1	Лівий поручень
39	8	Амортизатор	89	1	Ліва стійка
40	2	Основа амортизатора	90	1	Права стійка
41	8	Пружина амортизатора	91	2	Наклейка-попередження
42	1	Ліва основа платформи для ніг	92	4	Подушечка основи тренажера
43	1	Наклейка-попередження	93	1	Траверса
44	1	Бігова дека	94	1	Основа
45	1	Бігове полотно	95	1	Ковпак правого колеса
46	2	Напрямна ременя	96	1	Ковпак лівого колеса
47	2	Напрямна опорної платформи для ніг	97	2	Колесо
48	4	Кабельна стяжка	98	1	Ключ безпеки/Кліпса
49	1	Повідний ролик/шків	99	2	Кабельна стяжка
50	1	Магнит	100	1	Кронштейн заземлення

№.	Кіл.	Опис	№.	Кіл.	Опис
101	1	Розетка	109	1	Основа консолі
102	1	Сенсор	110	1	Стопорний кронштейн
103	1	Консоль	111	2	Муфта електродвигуна
104	1	Рама консолі	112	1	#8 Гайка
105	1	Кабель заземлення консолі	113	1	#8 x 3/4" Кріпильний гвинт
106	2	Затиск консолі	114	1	Кронштейн фільтра
107	1	Лівий піддон	115	1	Фільтр
108	1	Правий піддо	*	–	Керівництво з експлуатації

Керівництво підлягає зміні без попереднього повідомлення. Дивіться останню сторінку керівництва щодо замовлення запасних частин. *Ці запчастини не зображені..

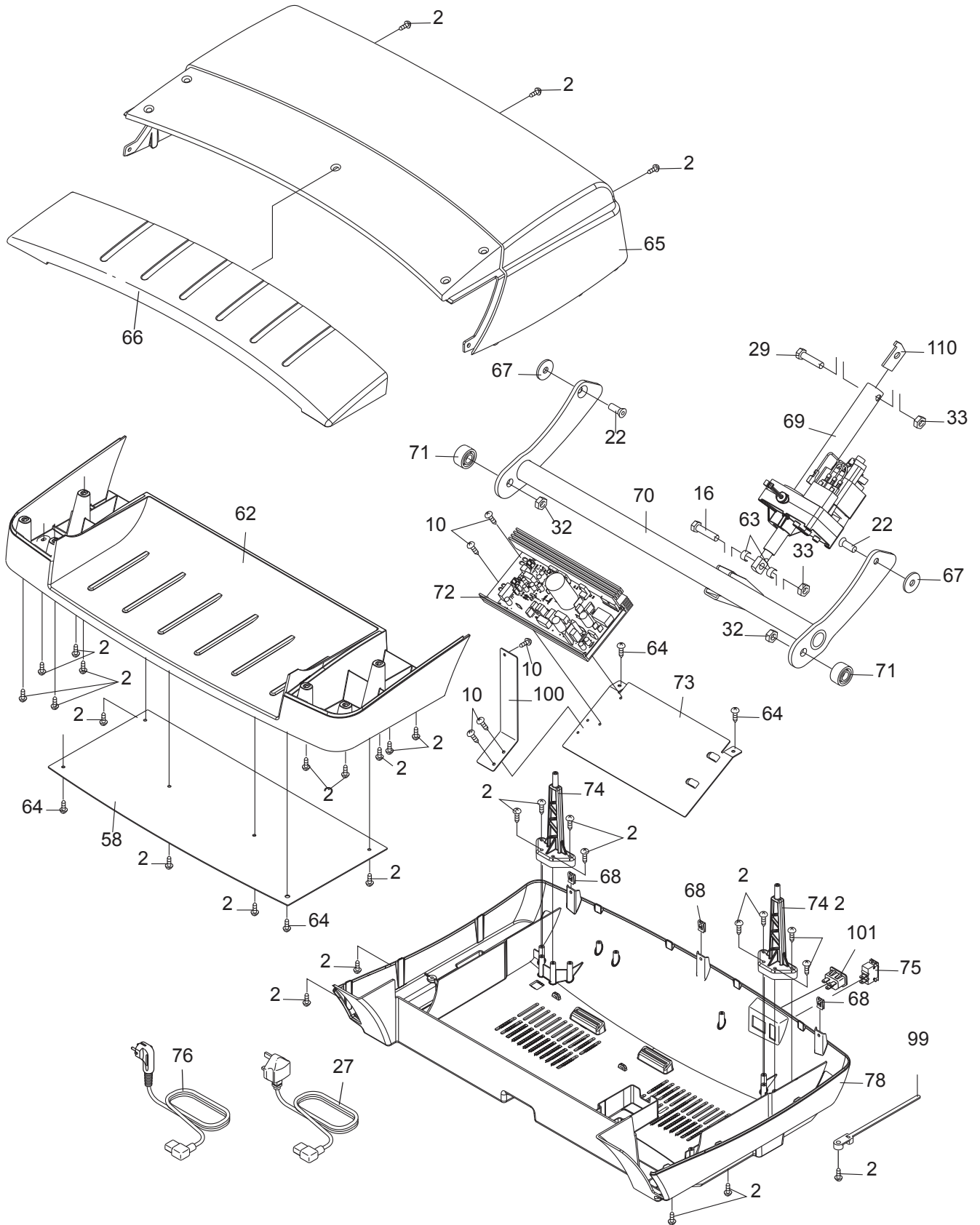
ДІАГРАМА А

Model No. NETL18711.0 R0612A



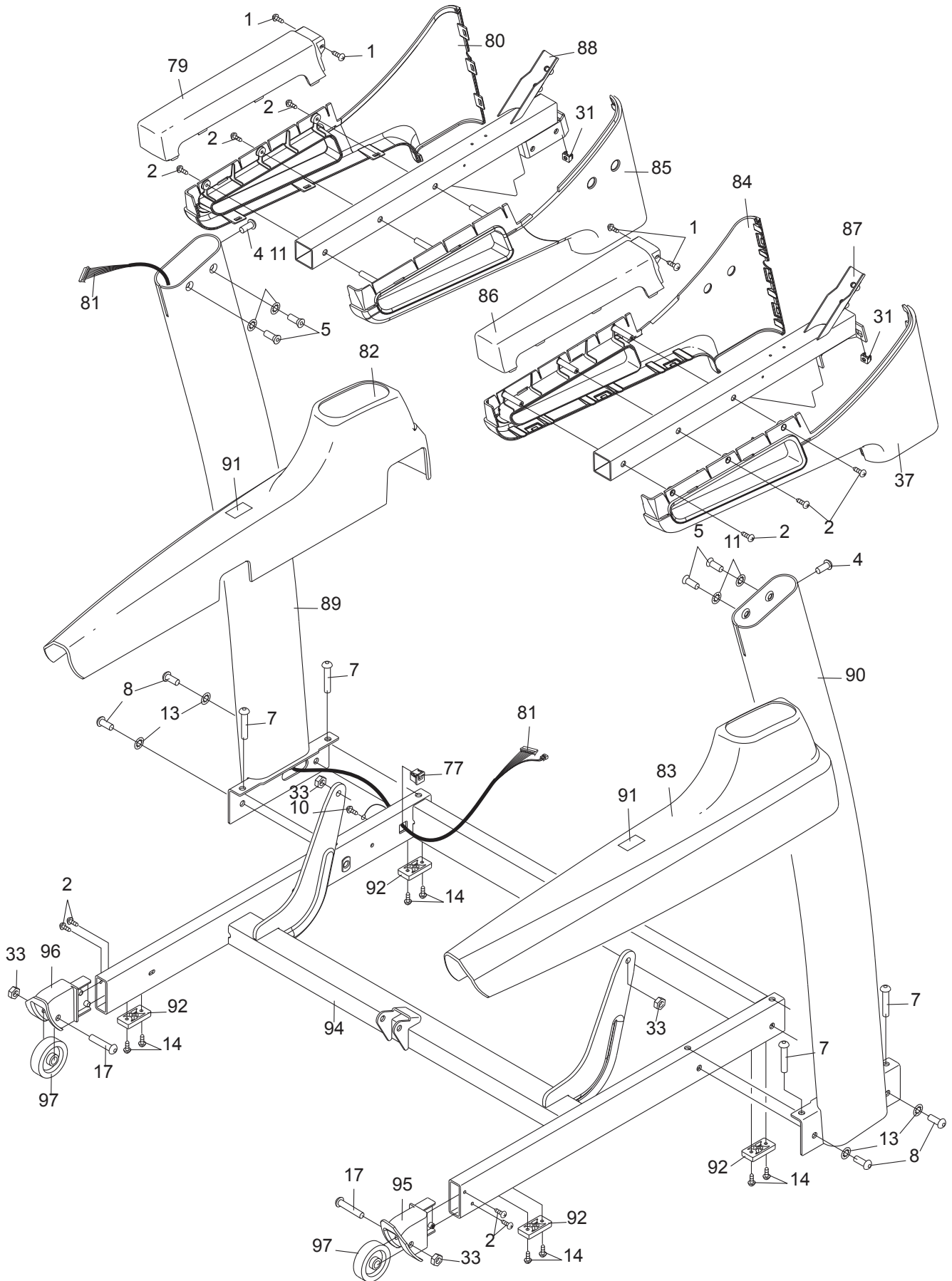
ДІАГРАМА В

Model No. NETL18711.0 R0612A



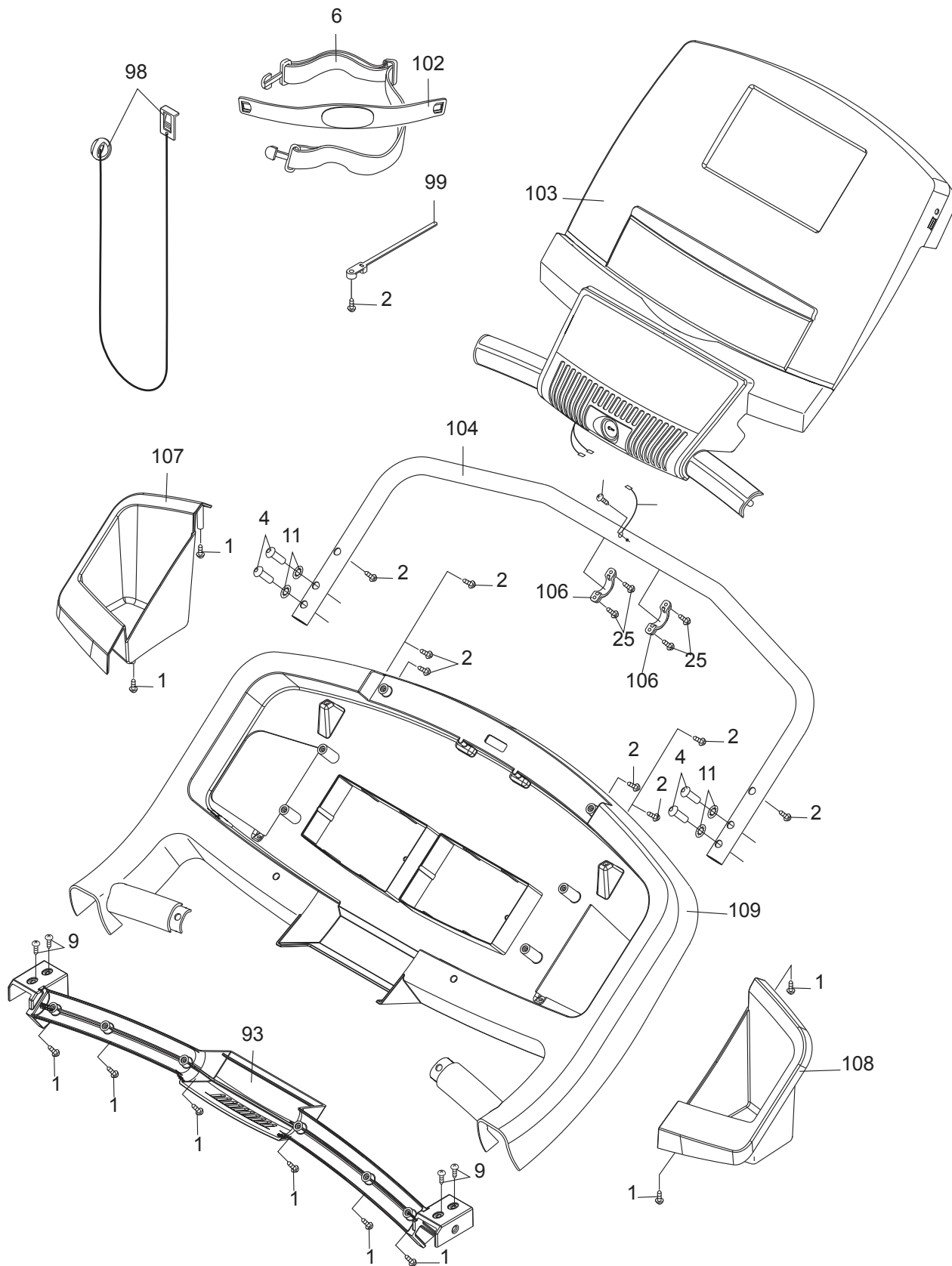
ДІАГРАМА С

Model No. NETL18711.0 R0612A



ДІАГРАМА D

Model No. NETL18711.0 R0612A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин, будь ласка, дивіться першу сторінку керівництва. Для того, щоб ми змогли Вам допомогти перед тим як дзвонити, підготуйте наступну інформацію.:

- номер моделі та серійний номер тренажеру (дивіться першу сторінку керівництва);
- назву тренажеру (дивіться першу сторінку керівництва);
- код та описання запасної частини (дивіться розділ ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН та

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

Даний електронний виріб не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження навколишнього середовища після закінчення терміну використання даного виробу, він повинен бути утилізований відповідно до вимог законодавства.

Будь ласка, використовуйте авторизовані установи утилізації для знищення даного виду сміття у Вашій місцевості. Дотримуючись цієї вказівки, Ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища.

Якщо Вам необхідна додаткова інформація щодо правильних методів утилізації відходів, будь ласка, зверніться до місцевого офісу чи організації де Ви придбали цей товар.

