

NordicTrack C300

Номер моделі NETL12914.0

Серійний номер _____

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



Наклейка з серійним номером

ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

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

Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



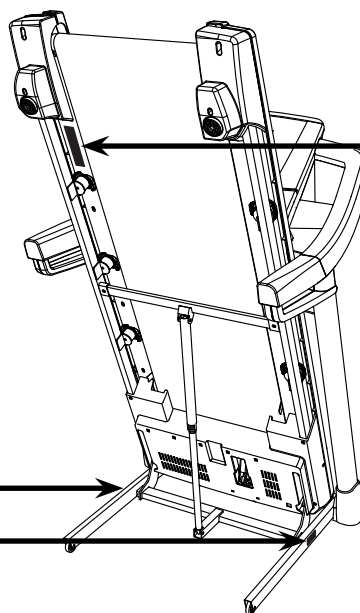
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

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

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці. Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.**



⚠️ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД НЕБЕЗПЕКИ СЕРЬОЗНОЇ ТРАВМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА, А ТАКОЖ:

- ВНИМАЮЧИ ТА ВИМИКАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ, ЗАВЖДИ СТИЙТЕ НА БІЧНІХ РЕЙКАХ.
- ЗМІНЮЙТЕ ШВИДКІСТЬ ПОСТУПОВО.
- ТРЕНУЮЧИСЬ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ, ЗАВЖДИ ЧІПЛЯЙТЕ КІПСЬ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ ДО ПОЯСА І ТРИМАЙТЕСЬ ЗА РУЧКИ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ.
- НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ СЛАБІСТЬ, ЗАПАМ'ЯТОЧЕННЯ АБО БРАК ДИХАННЯ.
- СКЛАДАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ АБО ПЕРЕСУВАННЯ, НАДІЛНО ЗАФІКСУЙТЕ ТЕЛЕСКОПІЧНУ ОПОРУ.
- ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ВСТАНОВІТЬ НУЛЮВНИЙ НАХИЛ ПОЛОТНА.
- НІКОЛИ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ АБО БЛИЗЬКО ДО НЕЇ.
- КОЛИ БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ВИЙМАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗПЕКИ.
- СЛІДУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩОБ ВАШ ОДЯГ, ВОЛОССЯ ЧИ ПАЛЬЦІ НЕ ЗАТЯСНУЛО РУХОМИМИ ЧАСТИНАМИ ТРЕНАЖЕРА.
- НІКОЛИ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПОПРАВИТИ АБО ВІДРЕГУЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО, КОЛИ ВОНО РУХАЄТЬСЯ.
- ДЛЯ ЗАНЯТЬ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ ЗАВЖДИ ВЗУВАЙТЕ СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



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

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

17. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
18. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
19. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
20. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення вимкнено (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.
21. Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 28.) Щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
22. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
23. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
24. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
25. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
26. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційній біговій доріжці NORDICTRACK® C 300. Бігова доріжка C 300 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими. А коли ви не тренуєтеся, цю унікальну бігову доріжку можна скласти догори – і вона займає більш ніж удвічі менше місця на підлозі порівняно з іншими аналогічними тренажерами.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися

біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

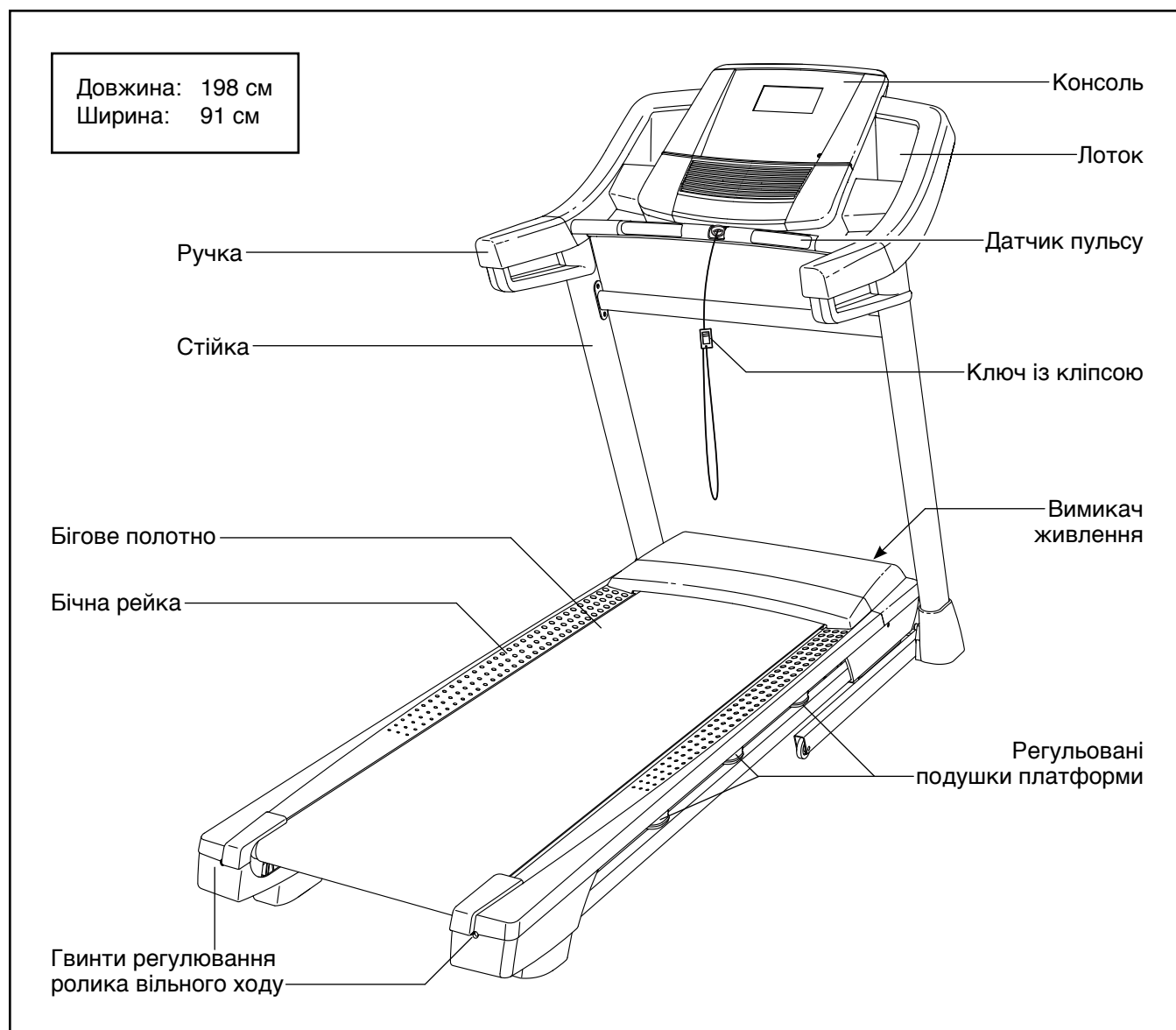
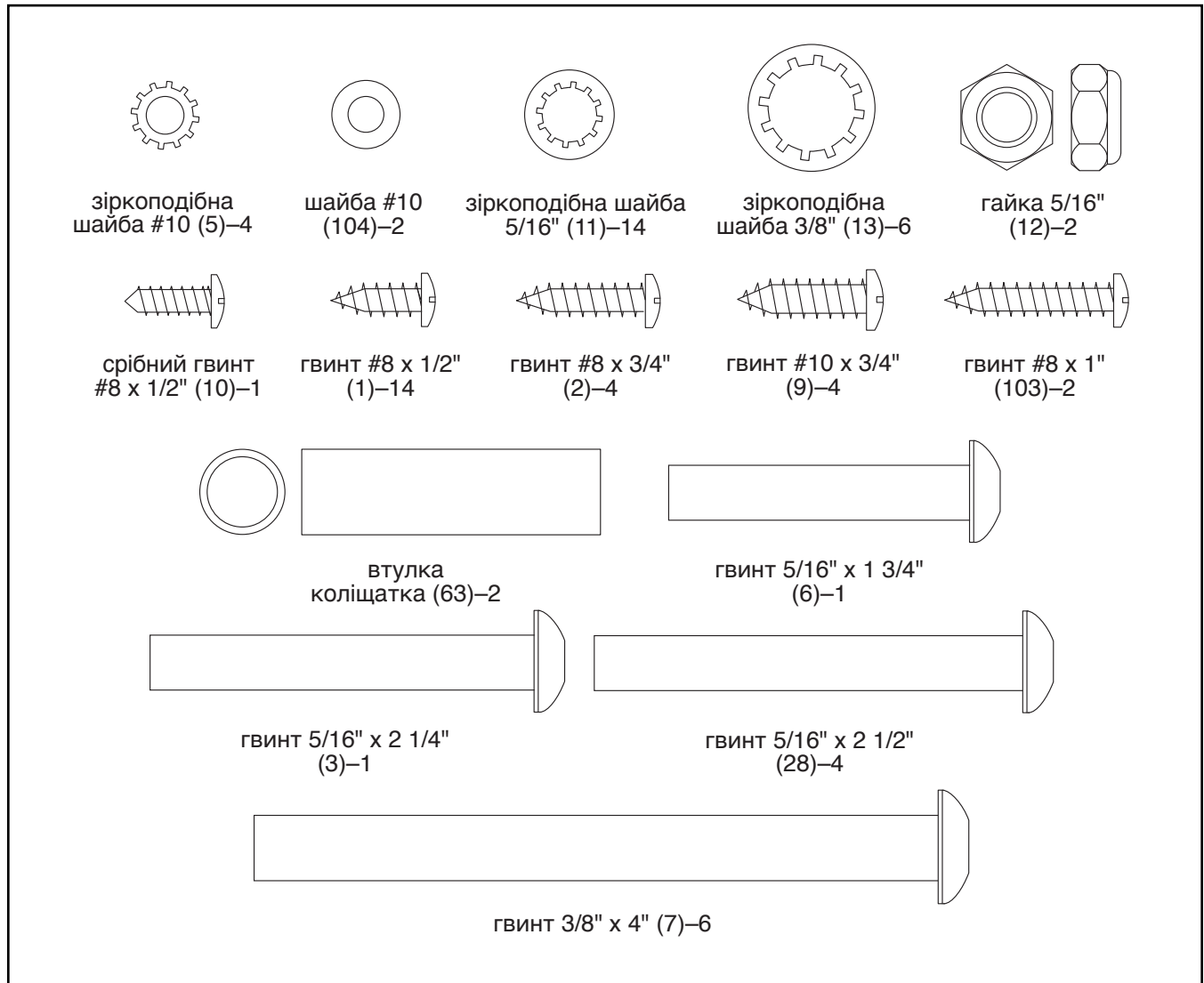


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

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



ЗБИРАННЯ

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

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

шестигранний ключ, який постачається в комплекті



розвідний ключ



хрестова викрутка



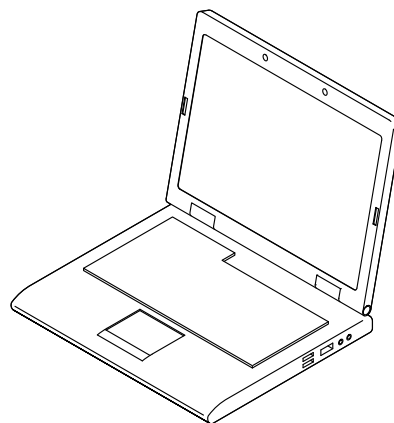
Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

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

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

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

1

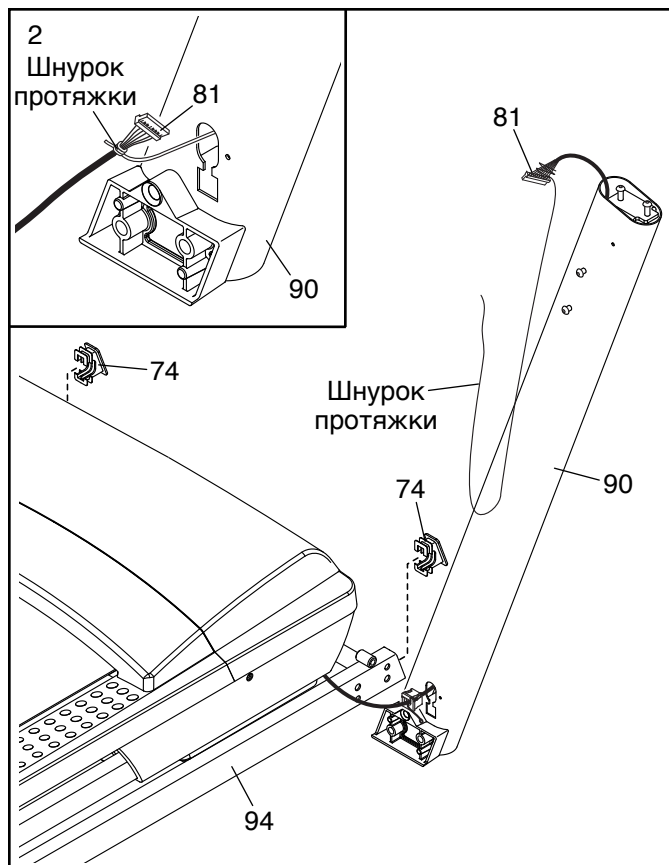


2. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Вставте заглушки основи (74) в отвори на торцях основи (94).

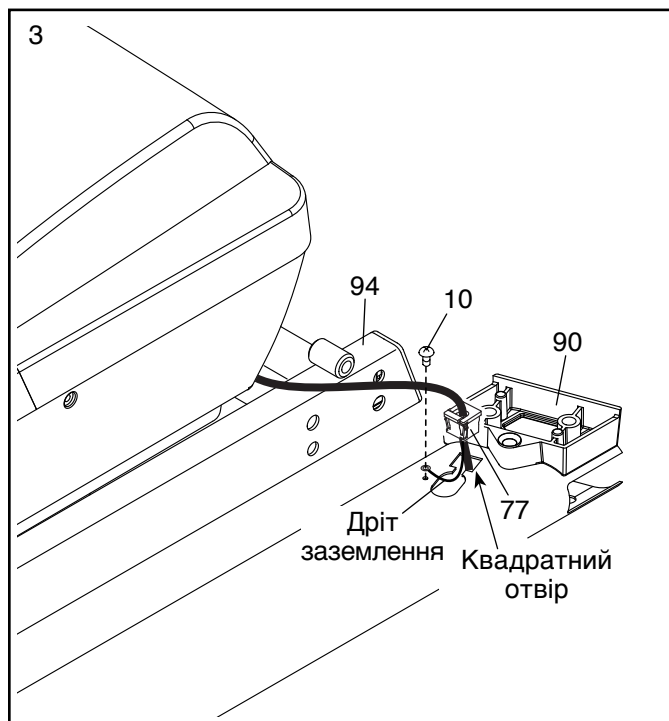
Знайдіть праву стійку (90). Попросіть помічника потримати праву стійку біля основи (94).

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



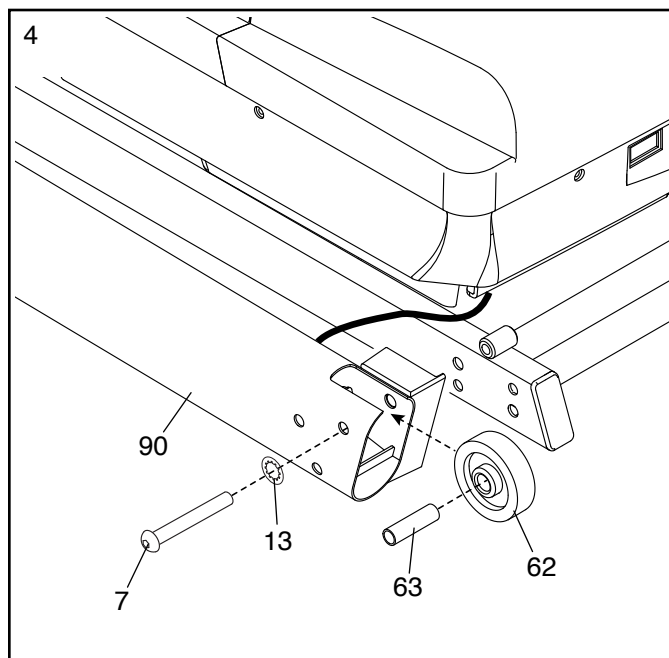
3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (94). Вставте втулку (77) у квадратний отвір у правій стійці (90). **Не пошкодьте ізоляцію дроту заземлення.**

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



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

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

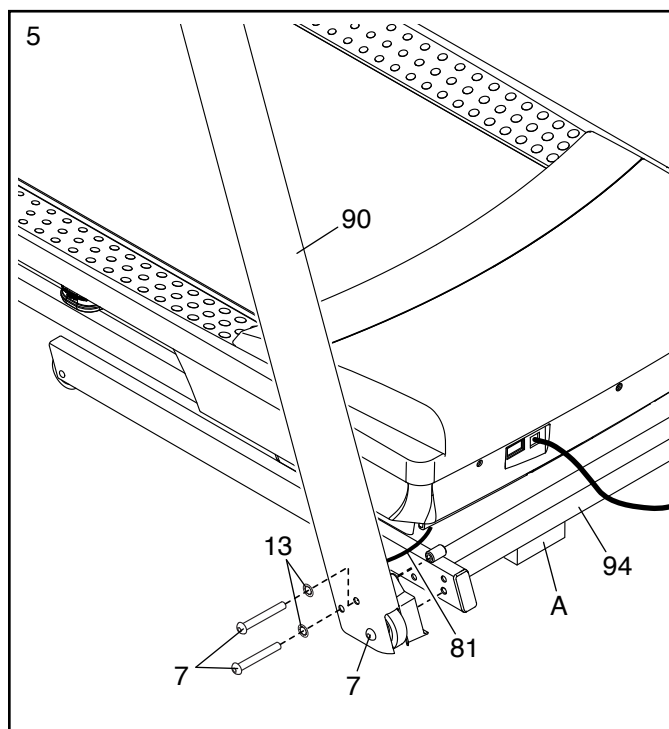


5. Підкладіть кусочок пакувального матеріалу (А) під праву сторону основи (94). Прикладіть праву стійку (90) до основи. **Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81).**

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

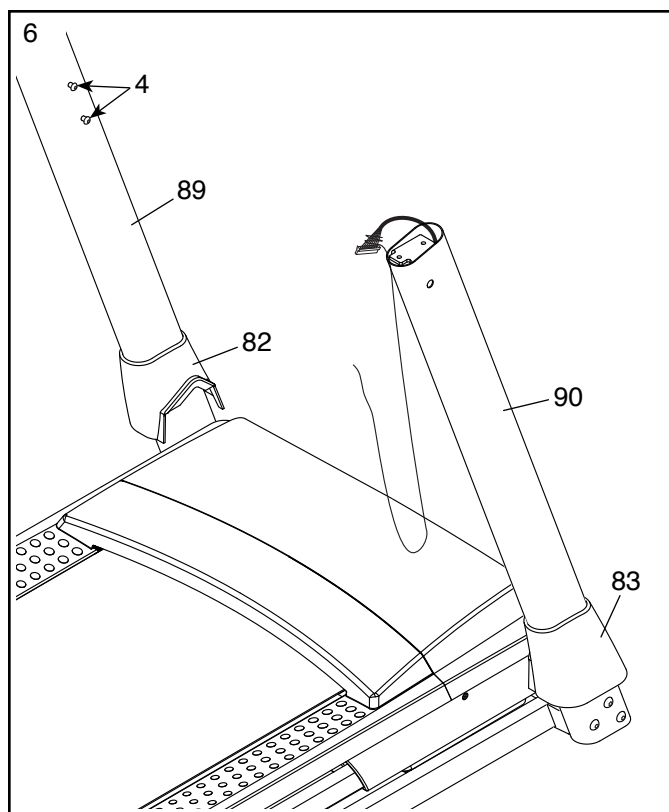
Пересуньте підкладку з пакувального матеріалу (А) під ліву сторону основи (94) і прикрутіть ліву стійку (не показано) аналогічним чином. Примітка. З лівого боку немає кабелів.

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



6. Викрутіть чотири вказаних гвинти 5/16" x 3/4" (4) зі стійок (89, 90) (зображено лише одну сторону). **Ці гвинти будуть потрібні пізніше.**

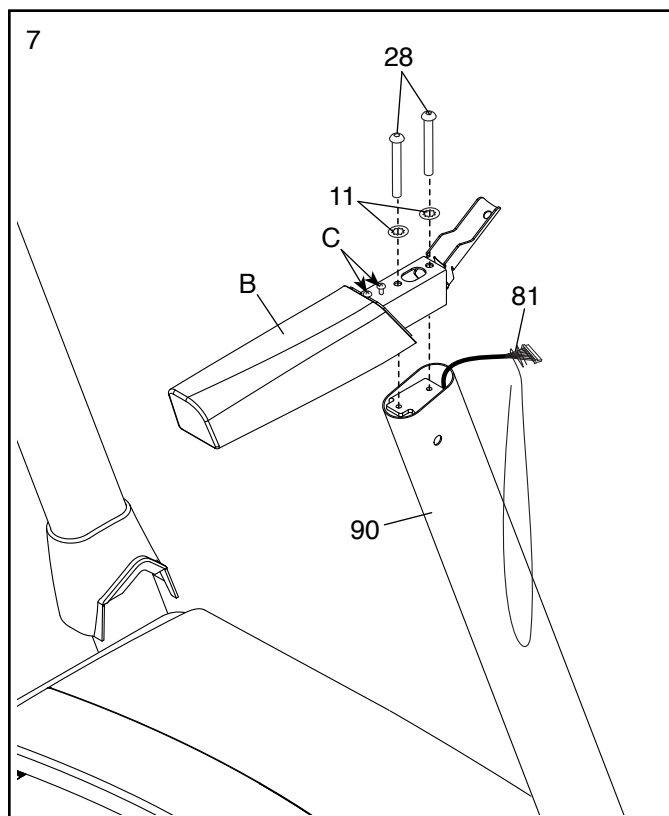
Визначте ліву і праву кришки основи (82, 83). Одягніть ліву кришку основи на ліву стійку (89), а праву – на праву стійку (90). **Ще не притискайте кришки основи на місце.**



7. Знайдіть праву ручку в зборі (В).

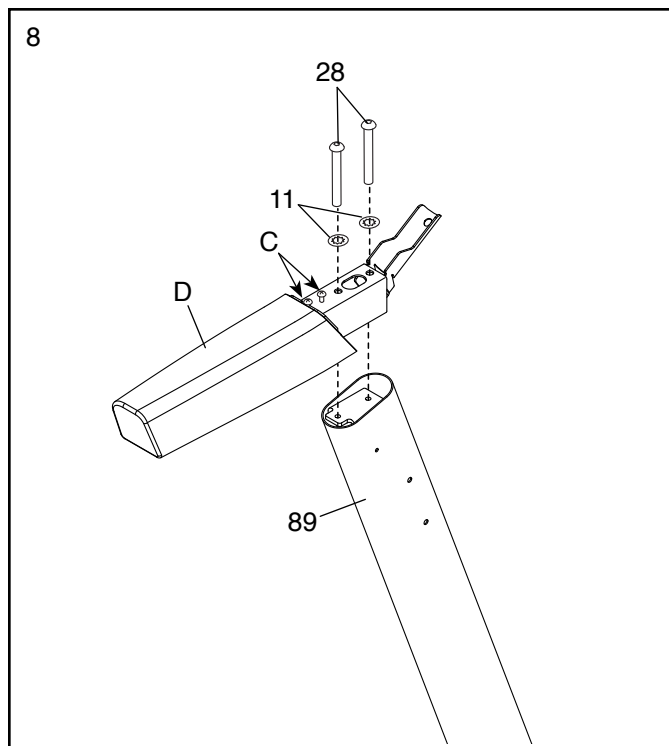
Прикріпіть праву ручку (В) до правої стійки (90) двома гвинтами 5/16" x 2 1/2" (28) через зіркоподібні шайби 5/16" (11). **Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81). На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Викрутіть із правої ручки (В) два гвинти (С), вказані на малюнку; вони більше не потрібні, їх можна утилізувати.



8. Прикріпіть ліву ручку в зборі (D) до лівої стійки (89) двома гвинтами 5/16" x 2 1/2" (28) через зіркоподібні шайби 5/16" (11). **На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

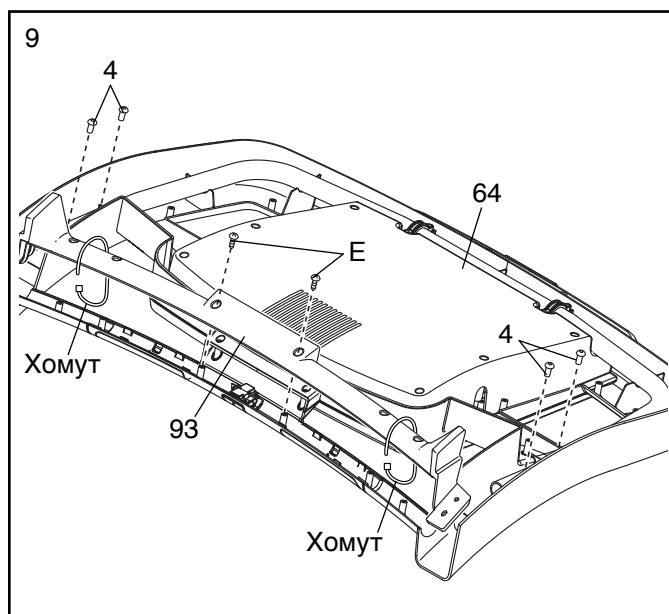
Викрутіть два гвинти (C), вказані на малюнку; вони більше не потрібні, їх можна утилізувати.



9. Покладіть основу консолі (64) рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль. Якщо поперечна ручка з датчиками пульсу (93) прикріплена до основи консолі хомутами, зніміть хомути.

Викрутіть два гвинти (E), вказані на малюнку; вони більше не потрібні, їх можна утилізувати. Зніміть поперечну ручку з датчиками пульсу (93).

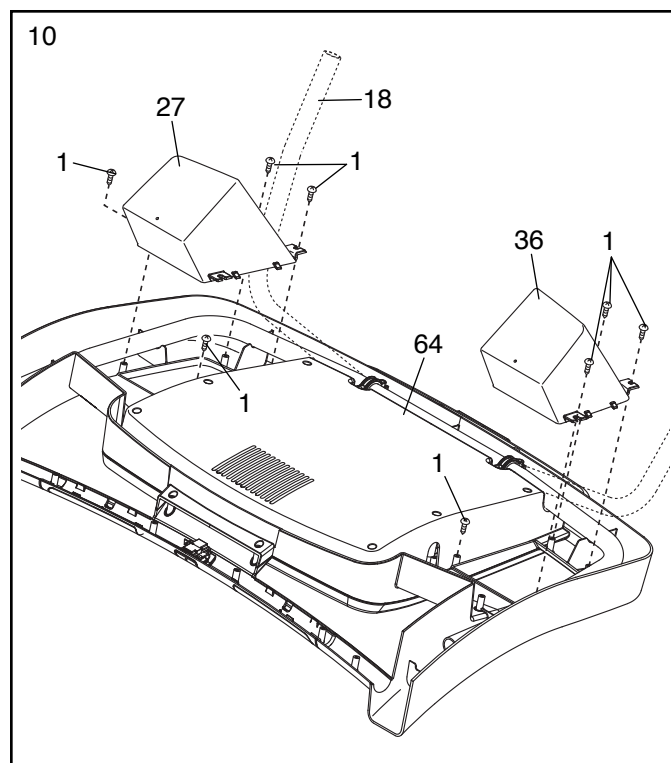
Викрутіть чотири гвинти 5/16" x 3/4" (4); вони будуть потрібні згодом.



10. Знайдіть лівий та правий лотки (27, 36).

Прикріпіть лотки (27, 36) до основи консолю (64) вісьмома гвинтами #8 x 1/2" (1). **Порада:** може бути зручніше спочатку легко вкрутити два внутрішні гвинти, потім вставити лотки на місця, а тоді вкручувати інші шість гвинтів.

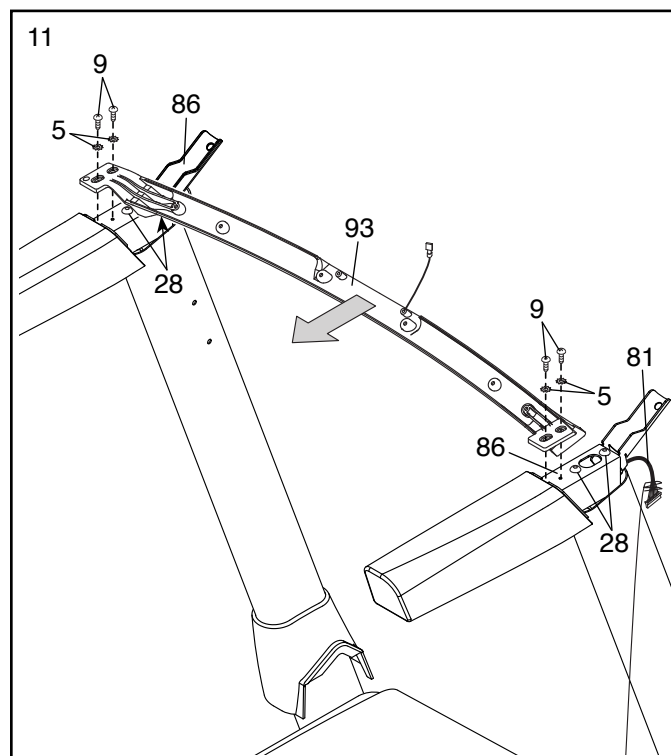
Порада: для прикріплення лотків (27, 36) може знадобитися відхилити рамку консолю (18) догори.



11. **ВАЖЛИВО!** Щоб не пошкодити поперечну ручку з датчиками пульсу (93), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте надто сильно гвинти #10 x 3/4" (9).

Розташуйте поперечну ручку з датчиками пульсу (93), як показано на малюнку. Прикріпіть поперечну ручку з датчиками пульсу до ручок (86) чотирма гвинтами #10 x 3/4" (9) через зіркоподібні шайби #10 (5). **Спочатку легко вкрутіть усі чотири гвинти. Тоді максимально посуньте поперечну ручку в напрямку, вказаному стрілкою. Після цього затягніть гвинти.**

Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81). Затягніть усі чотири гвинти 5/16" x 2 1/2" (28).

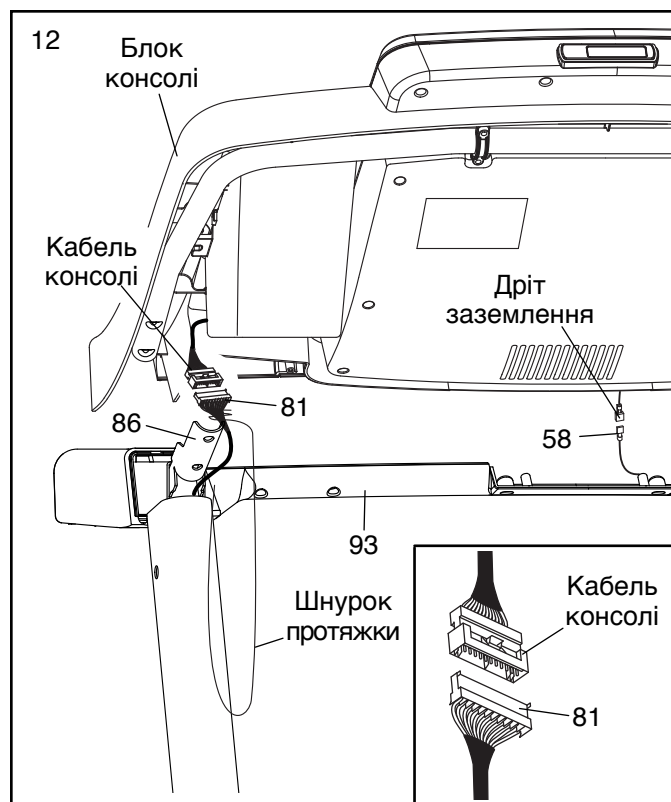


12. Попросіть помічника потримати блок консолі біля ручок (86) (показано лише одну сторону).

Під'єднайте дрід заземлення із блоку консолі до дроту заземлення консолі (58) на поперечній ручці з датчиками пульсу (93).

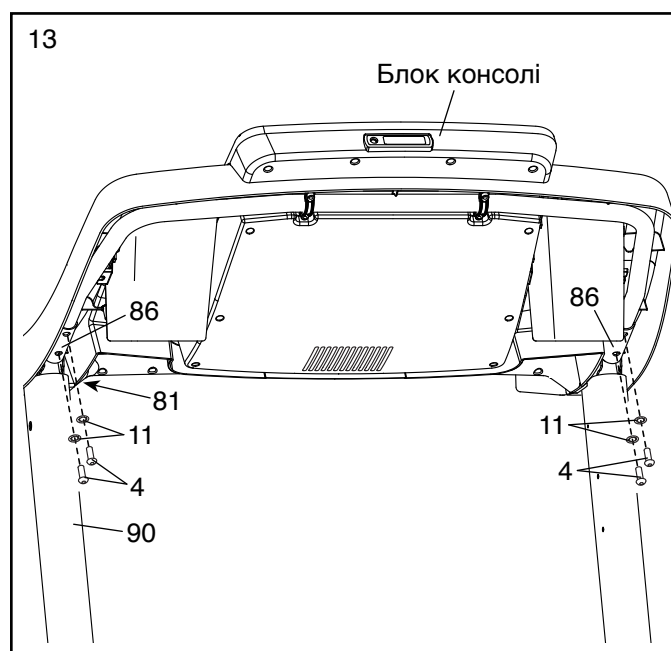
Дивіться малюнок-вставку. З'єднайте кабель стійки (81) із кабелем консолі.

Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням. Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки.



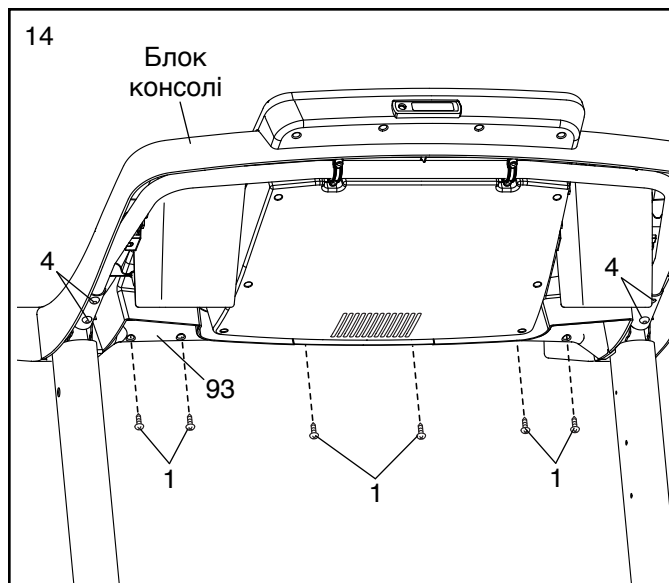
13. Поставте блок консолі на кронштейни на ручках (86). **Не пошкодьте ізоляцію дротів і кабелів.** Сховайте надлишок кабелю стійки (81) у праву стійку (90).

Закріпіть блок консолі на кронштейнах ручок (86) чотирма гвинтами 5/16" x 3/4" (4), викрученими на кроці 9, із чотирма зіркоподібними шайбами 5/16" (11). **На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**



14. Прикріпіть поперечну ручку з датчиками пульсу (93) до блоку консолі шістьма гвинтами #8 x 1/2" (1). **Спочатку вкрутіть усі шість гвинтів, а потім затягніть їх по черзі.**

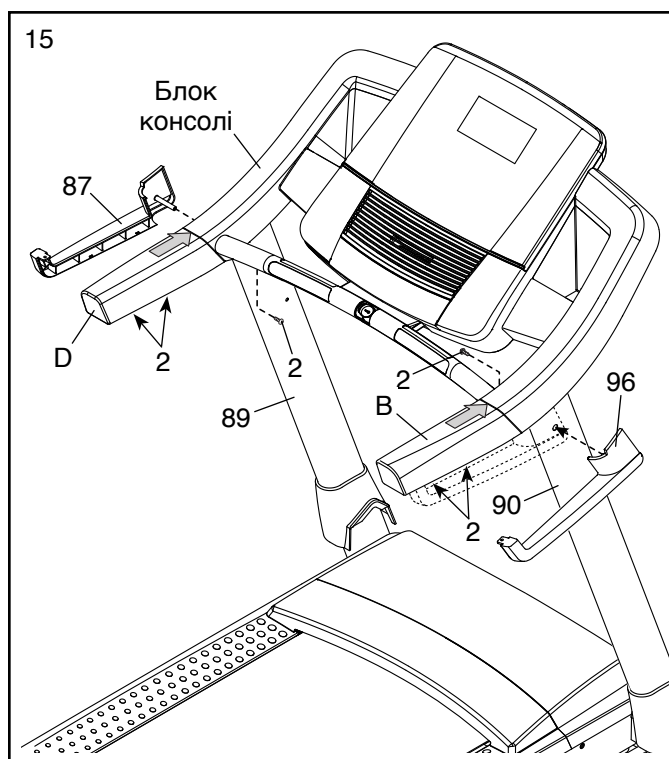
Затягніть усі чотири гвинти 5/16" x 3/4" (4).



15. Перевірте зазори між ручками (B, D) і блоком консолі.

У разі необхідності послабте чотири гвинти #8 x 3/4" (2) знизу ручок. Тоді посуньте ручки, щоб вони однаково щільно прилягали до блоку консолі. Після цього знову затягніть гвинти.

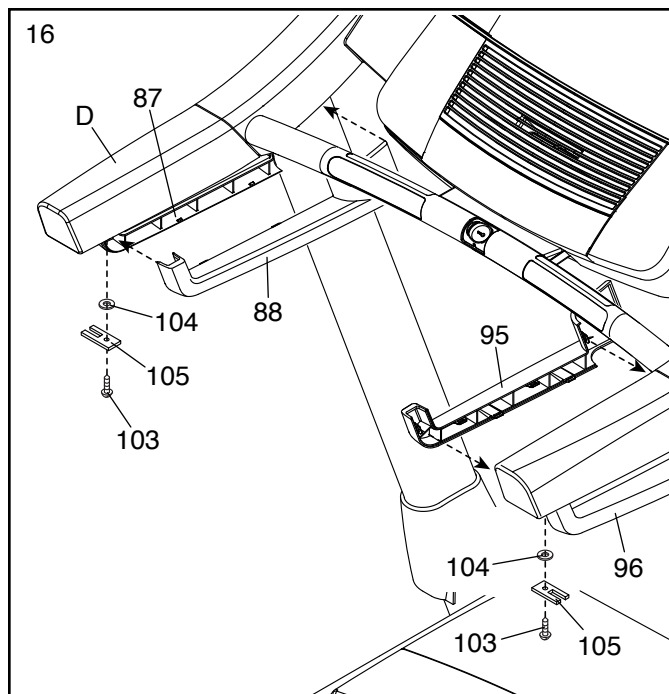
Прикріпіть зовнішню кришку лівої стійки (87) і зовнішню кришку правої стійки (96) до лівої та правої стійок (89, 90) відповідно двома гвинтами #8 x 3/4" (2). **Притискаючи кришки до стійок, поверніть їх трохи під кутом. Не затягуйте гвинти надто сильно.**



16. Закрутіть гвинт #8 x 1" (103) із притисною пластиною (105) та шайбою #10 (104) у через зовнішню кришку лівої стійки (87) в отвір внизу лівої ручки (D). **Зверніть увагу на правильне розташування притисної пластини на малюнку. Не затягуйте гвинт надто сильно.**

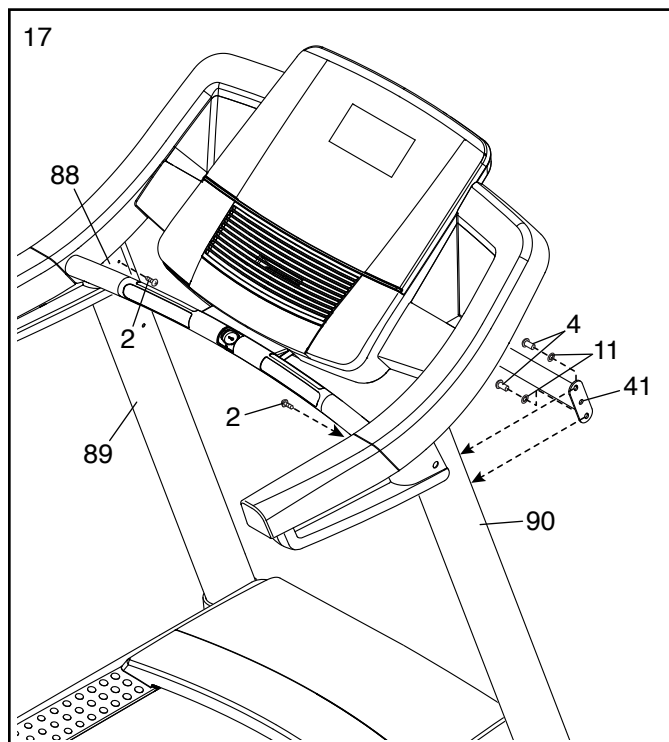
Притисніть внутрішню кришку лівої стійки (88) до зовнішньої кришки лівої стійки (87) до фіксації.

Повторіть цю дію з другої сторони бігової доріжки із зовнішньою (96) та внутрішньою (95) кришками правої стійки.



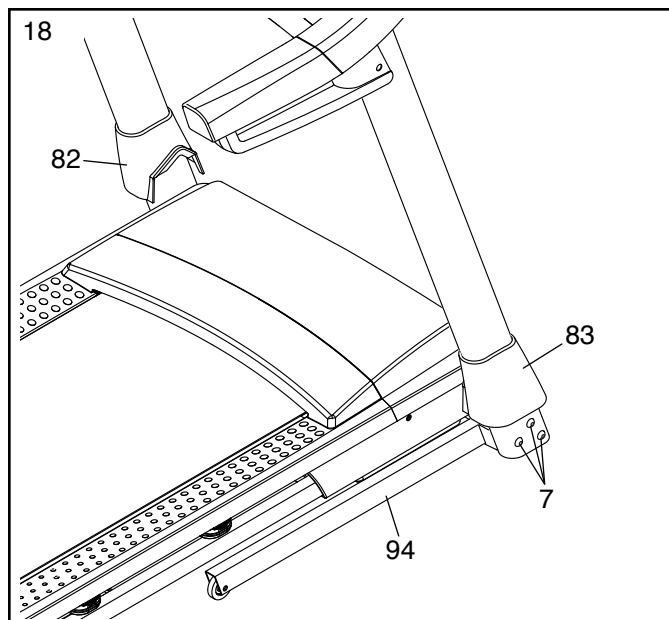
17. Вкрутіть по одному гвинту #8 x 3/4" (2) в кожну внутрішню кришку стійки (88, не зображено), як показано на малюнку. **Не затягуйте гвинти надто сильно.**

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



18. Міцно затягніть шість гвинтів 3/8" x 4" (7) (показано лише одну сторону).

Притисніть ліву (82) та праву (83) кришки основи до основи (94).

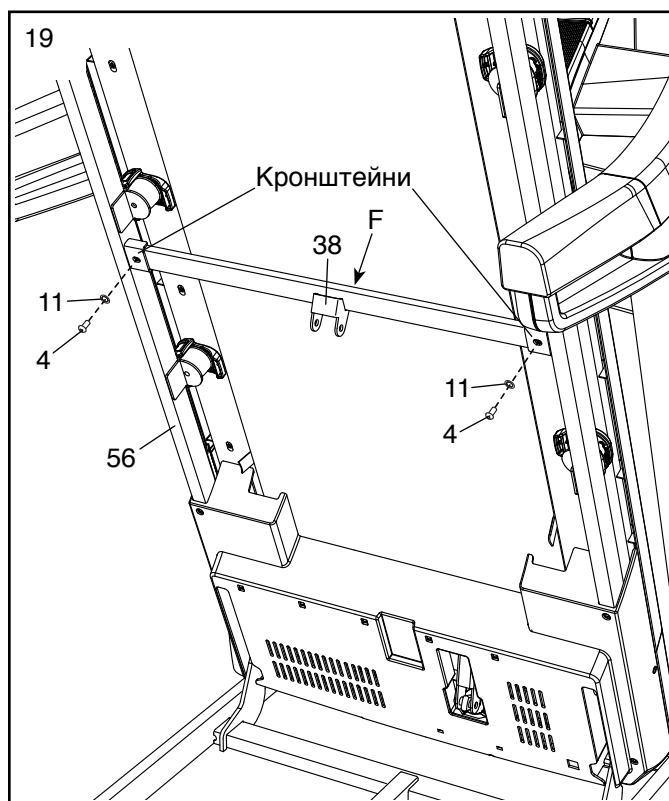


19. **Примітка.** Якщо збирання виконується на гладкій поверхні, під час виконання цієї операції бігова доріжка може покотитися вперед.

Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника тримати раму до завершення кроку 21.**

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

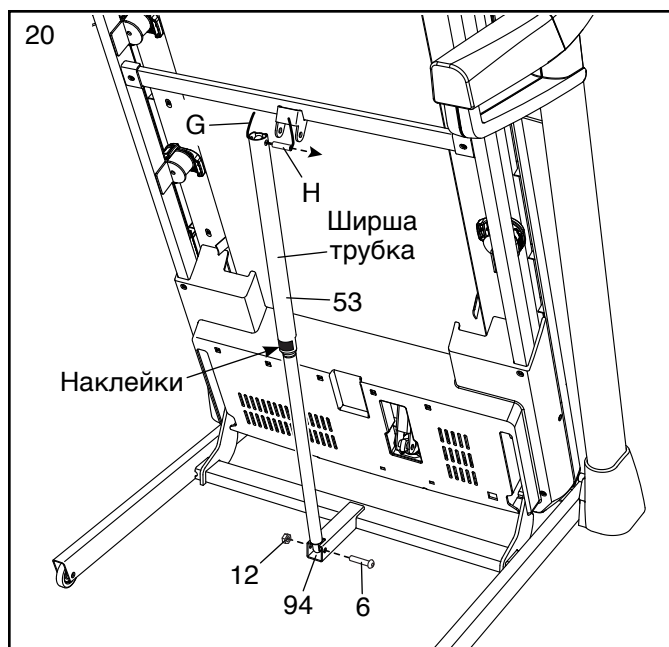
Розташуйте поперечну рейку опори (38), як показано на малюнку. **Наклейка з написом "This side toward belt" (цією стороною до полотна) (F) має бути повернута від вас.** Прикріпіть поперечну рейку опори до кронштейнів на рамі (56) двома гвинтами 5/16" x 3/4" (4) через зіркоподібні шайби 5/16" (11).



20. Розташуйте телескопічну опору (53) наклейками від бігової доріжки, як показано на малюнку.

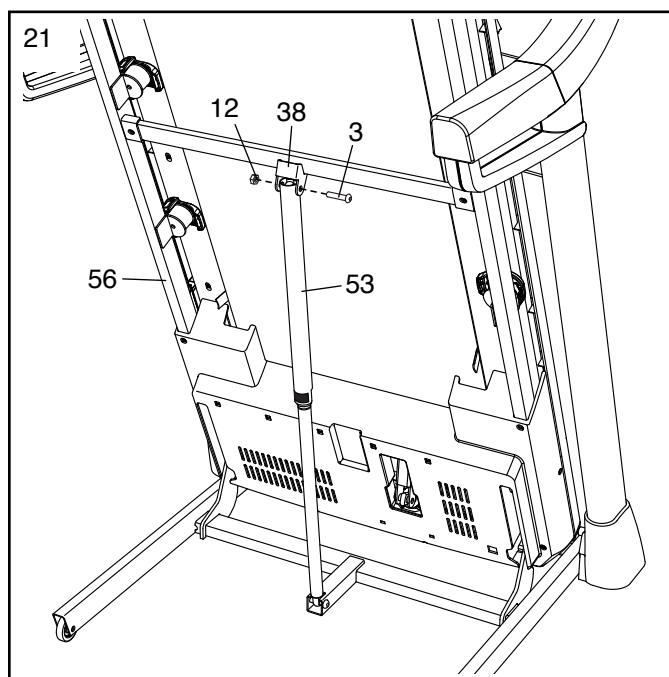
Прикріпіть нижній кінець телескопічної опори (53) до кронштейна на основі (94) гвинтом 5/16" x 1 3/4" (6) і гайкою 5/16" (12).

Підніміть телескопічну опору (53) до вертикального положення. Якщо зверху в опорі є втулка (Н), закріплена хомутом (G), вийміть їх та утилізуйте.



21. Прикріпіть верхній кінець телескопічної опори (53) до кронштейна на поперечній рейці опори (38) гвинтом 5/16" x 2 1/4" (3) і гайкою 5/16" (12).

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



22. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.**

Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Щоб запобігти ушкодженню консолі, не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Зберігайте шестигранні ключі, які поста-чаються в комплекті, в надійному місці; один із них потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 30 і 31). Примітка. У комплекті можуть постачатися деякі запасні деталі.

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.



Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів солоною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.

- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкцій ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відображатися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВА ДОРІЖКА

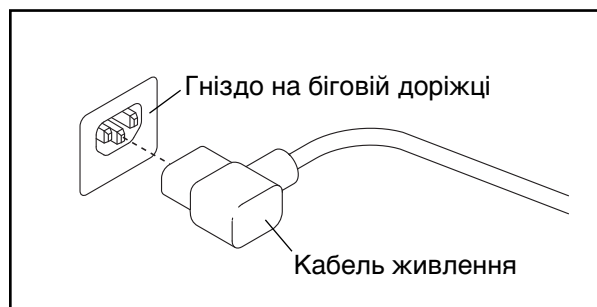
ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

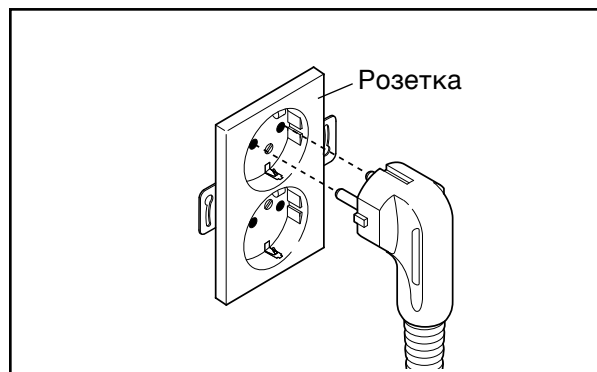
⚠ НЕБЕЗПЕКА! Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається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

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

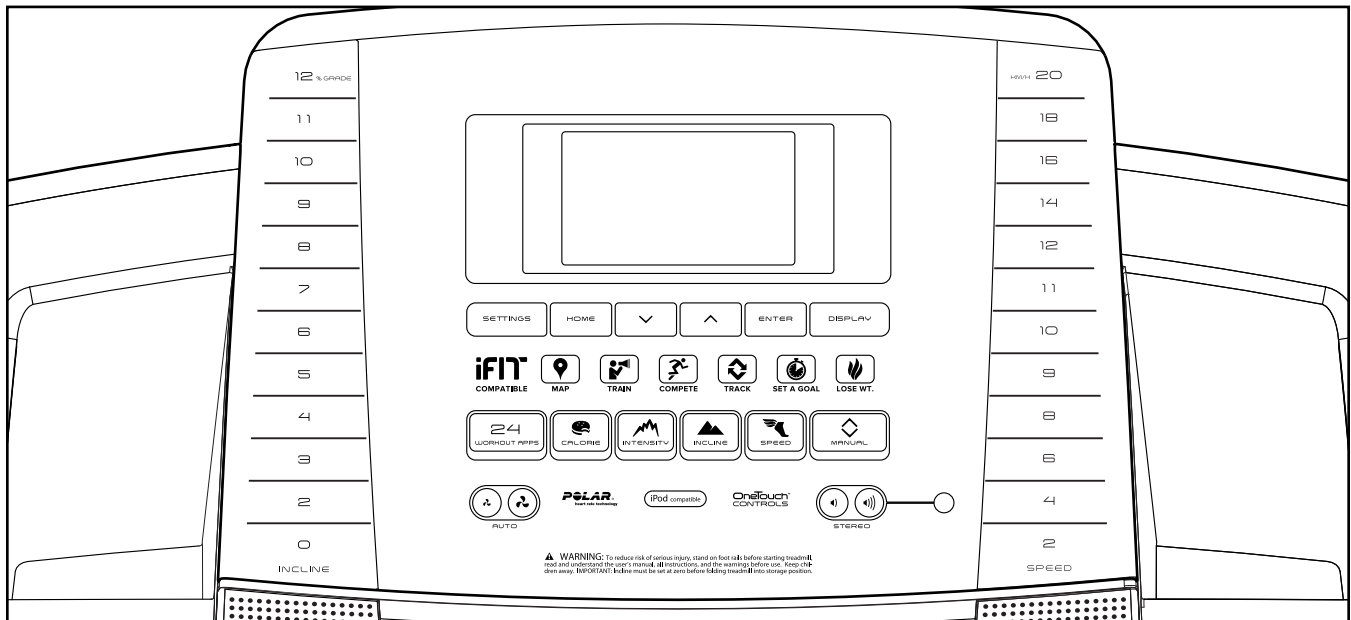
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



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



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

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

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

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

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

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

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

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

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

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

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

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

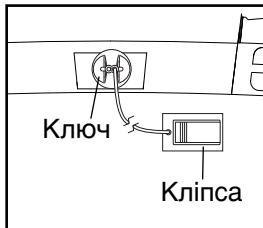
ВАЖЛИВО! Якщо бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплеїв на консолі та інших електричних компонентів.

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



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

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі. За мить дисплеї засвітяться. **ВАЖЛИВО!**



В екстреній ситуації

ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. Виберіть режим ручного керування.

Для вибору режиму ручного керування натисніть кнопку Home (основний екран) або кнопку Manual (ручне керування).

Якщо в консоль не вставлено бездротовий модуль iFit або модуль не встановив з'єднання із сервером iFit, то режим ручного керування буде вибрано автоматично.

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Start (пуск), кнопку Speed зі стрілкою вгору (збільшення швидкості) або одну з кнопок вибору значення швидкості Speed – від 2 до 20 км/год.

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

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

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

4. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

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

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

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

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

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

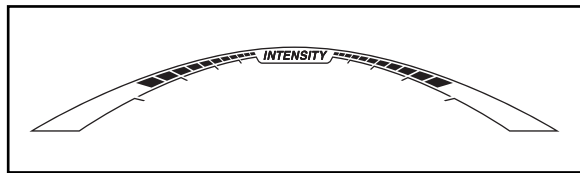
На вкладці Incline (нахил) відображається графік зміни рівня нахилу протягом тренування. Новий сегмент з'являється в кінці кожної хвилини. На вкладці Speed (швидкість) відображається графік зміни швидкості протягом тренування.

На вкладці My Trail (мій трек) відображається уявна бігова доріжка довжиною 400 м (1/4 милі). Коли ви біжите, червоний прямокутник позначає ваше положення на цій уявній доріжці. Також на вкладці My Trail відображається номер поточного кола.

На вкладці Calorie (калорії) відображається приблизна кількість витрачених калорій. Висота

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

Смуга індикатора інтенсивності відображає приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



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

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



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

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

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

Перед першим використанням датчика пульсу на ручці зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчика на трубі ручки. Ваші руки мають бути чисті.

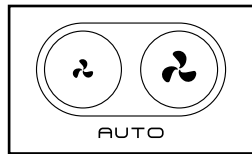


Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки**, покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на центральній ручці та **тримайте їх нерухомо**. Коли датчик розпізнає ваше серцебиття, на кожен удар пульсу поруч із індикатором калорій на дисплеї блиматиме значок серця, потім з'явиться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

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

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

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



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

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

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

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.

2. Виберіть вбудовану програму.

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

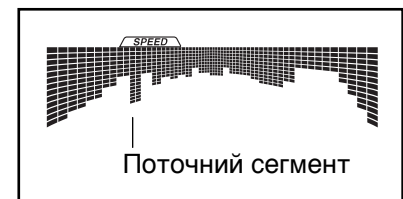
Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображається її назва та тривалість. На матричному екрані також відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми. Якщо вибрати програму витрати калорій, у назві буде показано приблизну кількість калорій, що витрачається протягом програми.

3. Запустіть програму.

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

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

Під час тренування графіки на вкладках швидкості та кута нахилу відображатимуть перебіг виконання програми. Поточний сегмент програми



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

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

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

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

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

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

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

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 23.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.

2. Встановіть ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.

Насамперед натисніть кнопку Set A Goal (встановлення цілі). Натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення), поки на дисплеї не з'явиться назва потрібної цілі. Натисніть кнопку Enter.

Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter.

3. Запустіть програму.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (дивіться стор. 21–23). Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

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

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 22.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 23.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

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

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 21.

2. Під'єднайте модуль iFit до консолі.

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

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

3. Виберіть користувача.

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

4. Виберіть програму iFit.

Щоб завантажити програму iFit зі свого розкладу, натисніть кнопку Map (карта), Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення); чергову програму вибраного типу з вашого розкладу буде завантажено на тренажер.

Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete (змагання).

Щоб запустити ще раз недавню програму iFit зі свого розкладу, спочатку натисніть кнопку Task (трек). За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виберіть потрібну програму. Щоб запустити вибрану програму, натисніть кнопку Enter (введення).

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

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її назва, тривалість, максимальне значення швидкості та загальна дистанція. Також буде відображено приблизну кількість калорій, яку ви витратите під час тренування та графік зміни швидкості протягом програми.

Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї може відображатися таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

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

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на сторінці 24.

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

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

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 22.

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

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

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

8. За бажанням можна увімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 23.

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

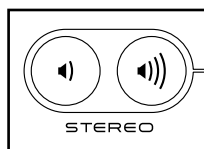
Дивіться пункт 8 на стор. 23.

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

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

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

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



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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ

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

1. Виберіть режим налаштування.

Щоб вибрати режим налаштування, натисніть кнопку Settings (налаштування). У режимі налаштування на дисплеї відображатимуться такі дані.

На індикаторі часу буде показано сумарну кількість годин використання бігової доріжки.

На індикаторі дистанції буде показано сумарну кількість кілометрів (або миль), пройдених біговим полотном.

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

2. Виберіть потрібні меню налаштування параметрів.

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

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

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

CONTRAST LVL — для регулювання рівня контрастності дисплея натискайте кнопки збільшення та зменшення кута Incline (нахилу).

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

TRAINER VOICE — щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки аудіотренера, натискайте кнопку Enter (введення).

Якщо до консолі під'єднано модуль iFit, ви також можете вибрати такі меню.

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

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

SEND/RECEIVE DATA — щоб надіслати та отримати програми тренувань, журнали виконаних програм та оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес буде завершено, на дисплеї з'явиться індикація TRANSFERS DONE (передавання даних завершено).

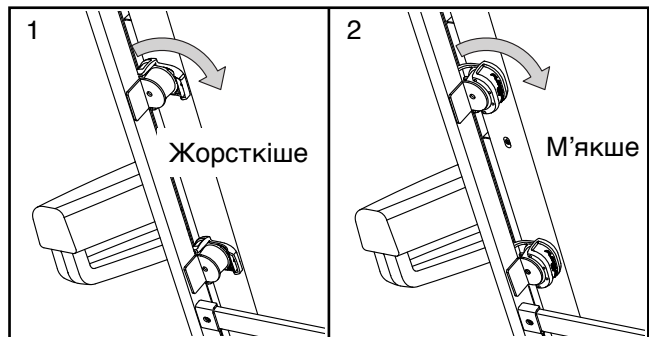
3. Вийдіть із режиму налаштування.

Для виходу з режиму налаштування натисніть кнопку Settings (налаштування).

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАЦІЇ

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

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

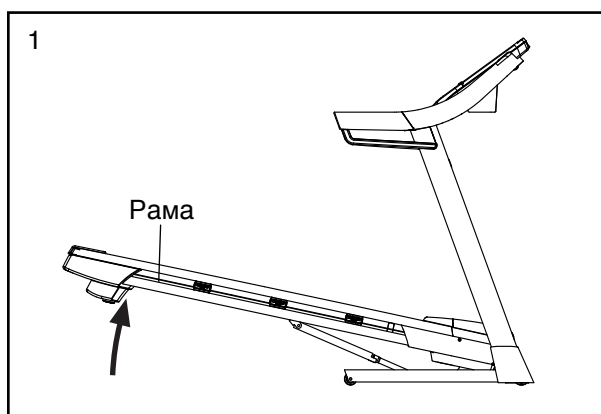


СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

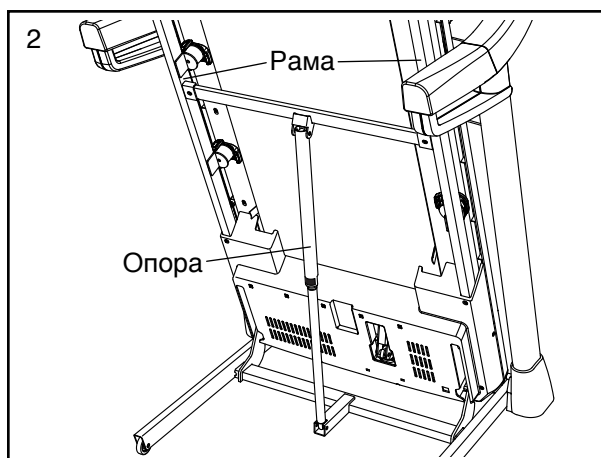
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

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



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

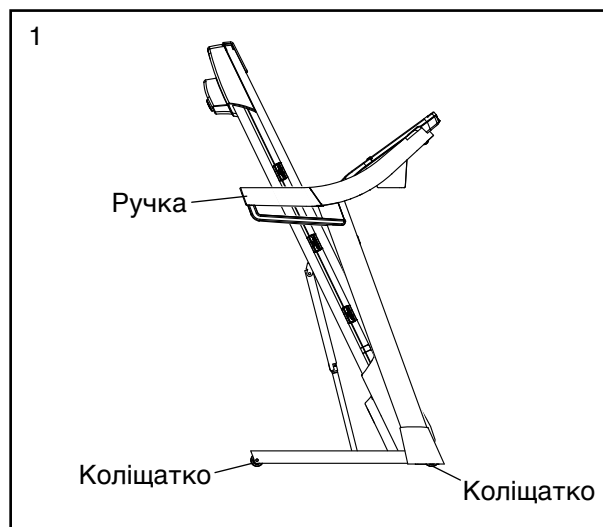


Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

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



РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

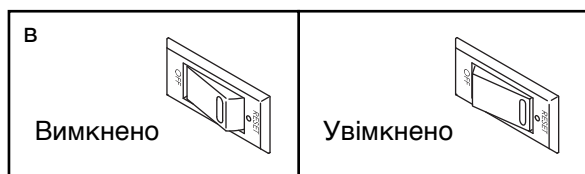
Регулярно чистьте бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення вимкнено та від'єднайте кабель живлення від розетки**. Для миття зовнішніх деталей бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

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

СИМПТОМ: Не вмикається живлення

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



СИМПТОМ: Живлення вимикається під час користування тренажером

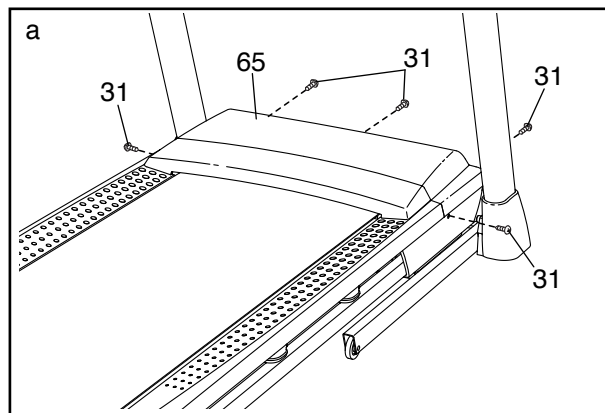
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.
- Витягніть ключ із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

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

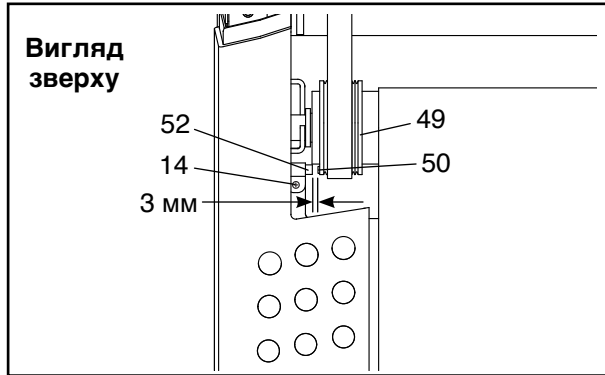
- Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька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

СИМПТОМ: Дисплей на консолі відображає неточні дані

- Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Викрутіть п'ять гвинтів #8 x 3/4" (31). Обережно відкрийте та зніміть кришку двигуна (65).



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



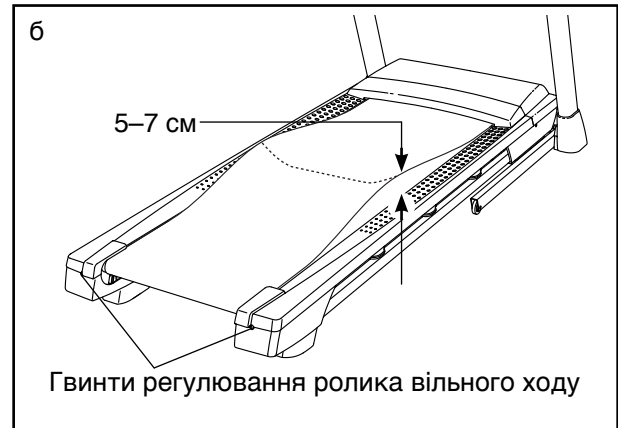
СИМПТОМ: Нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

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

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

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

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

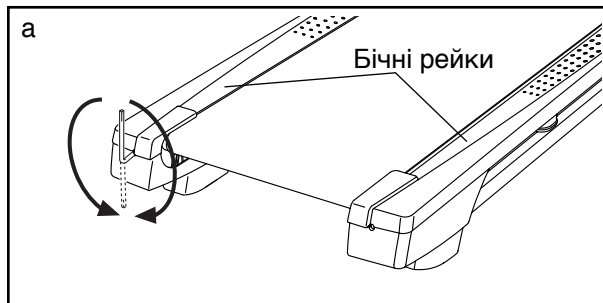


- в. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини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

СИМПТОМ: Бігове полотно не відцентровано між бічними рейками

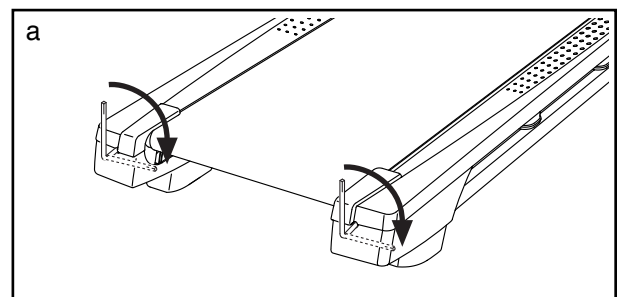
ВАЖЛИВО! Якщо бігове полотно треться об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

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



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

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



СИМПТОМ: На дисплеї консолі з'явилися сторонні лінії

- а. Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, відрегулюйте рівень контрастності, як описано в розділі РЕЖИМ НАЛАШТУВАННЯ на стор. 26.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

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

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

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

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

1. Розтягування з нахиланням до стіп

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

2. Розтягування задніх м'язів стегна

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

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

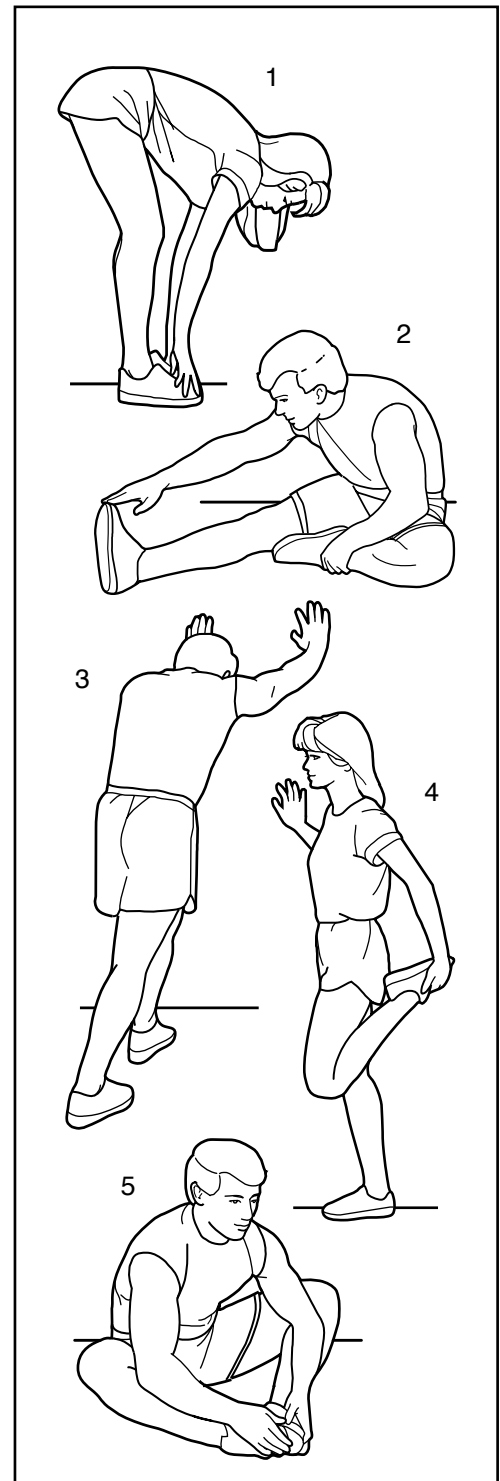
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне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

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

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

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

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



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NETL12914.0 R0214A

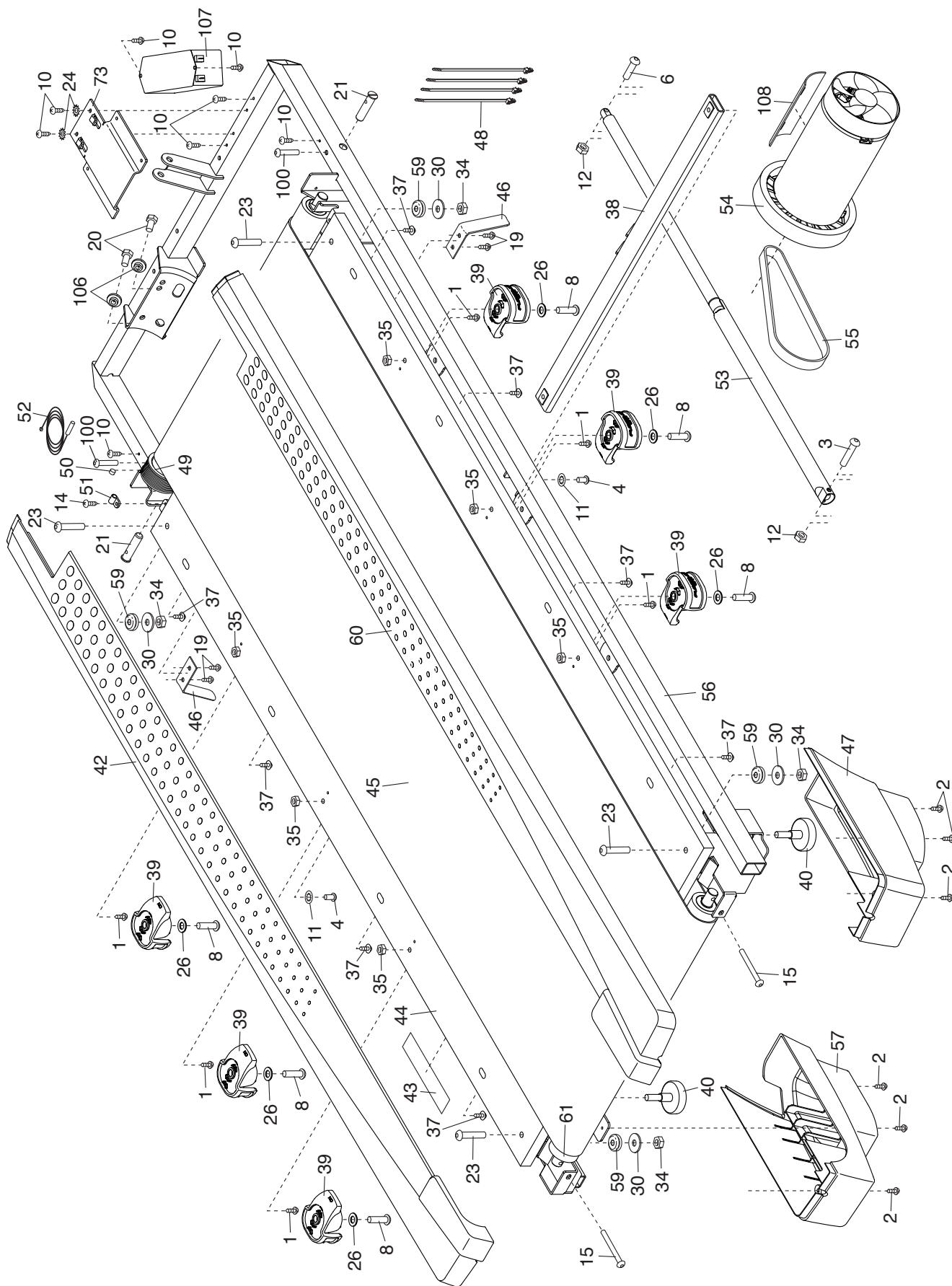
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	22	гвинт #8 x 1/2"	49	1	привідний ролик/шків
2	32	гвинт #8 x 3/4"	50	1	магніт
3	1	гвинт 5/16" x 2 1/4"	51	1	тримач герконового вимикача
4	10	гвинт 5/16" x 3/4"	52	1	герконовий вимикач
5	4	зіркоподібна шайба #10	53	1	телескопічна опора
6	1	гвинт 5/16" x 1 3/4"	54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

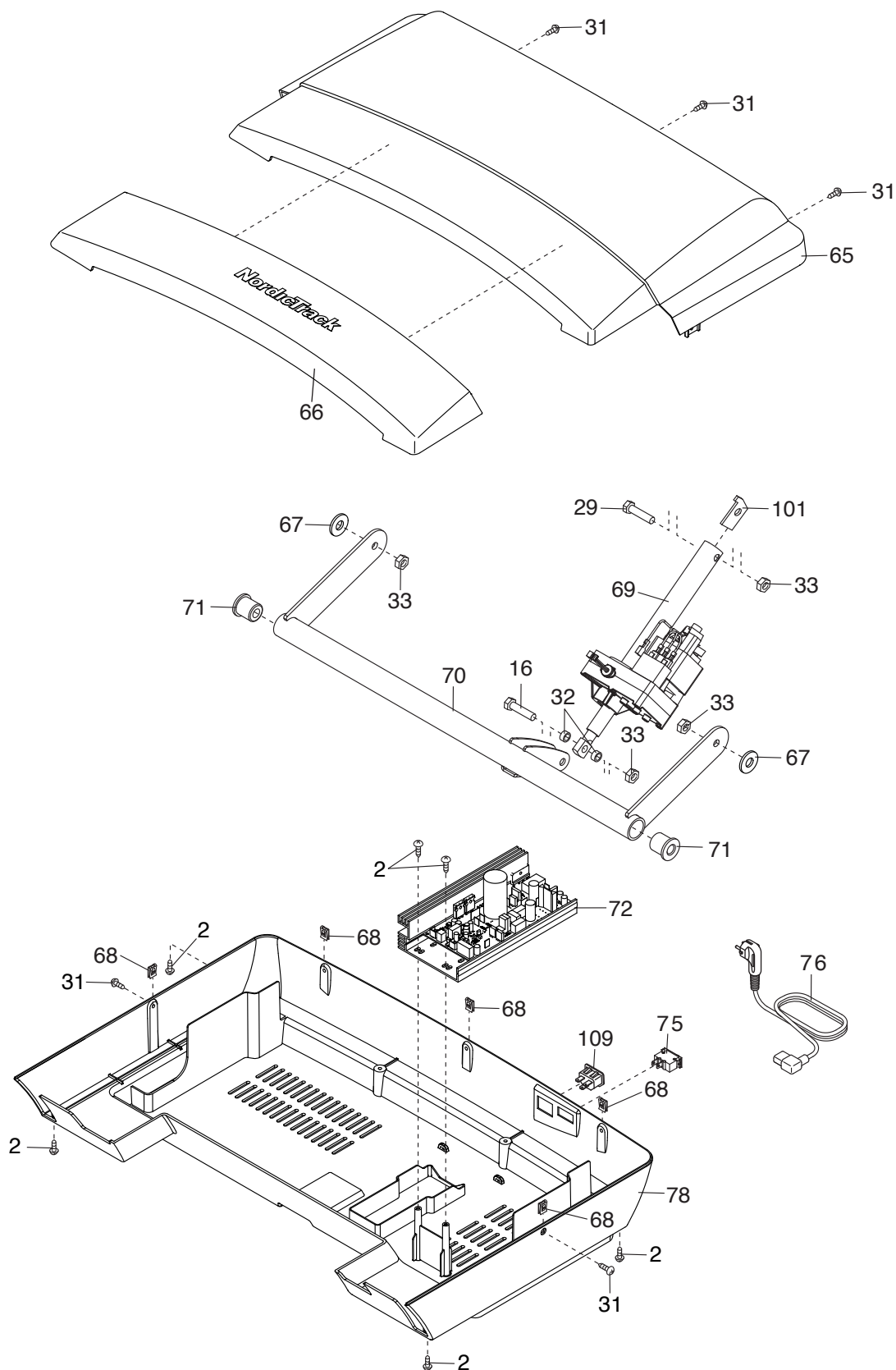
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
97	2	коліщатко	105	2	притискна пластина
98	1	ключ із кліпсою	106	2	втулка кріплення двигуна
99	2	хомут	107	1	фільтр
100	2	гвинт 1/4" x 1 1/2"	108	1	пластина кріплення двигуна
101	1	обмежувач кута нахилу	109	1	гніздо живлення
102	2	затискач консолі	110	1	ремінь датчика пульсу
103	2	гвинт #8 x 1"	111	1	датчик
104	2	шайба #10	*	—	посібник користувача

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

ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

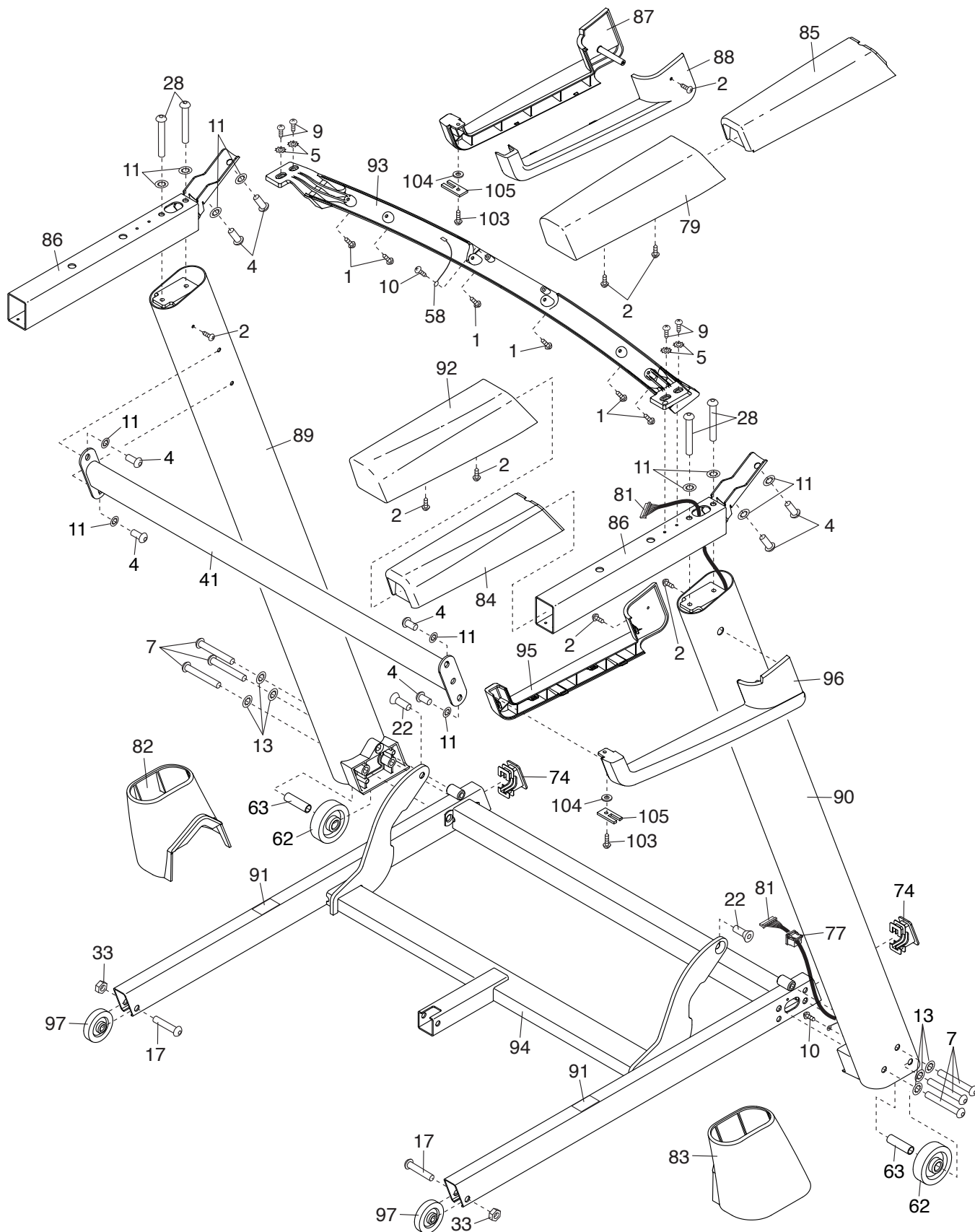
Номер моделі: NETL12914.0 R0214A

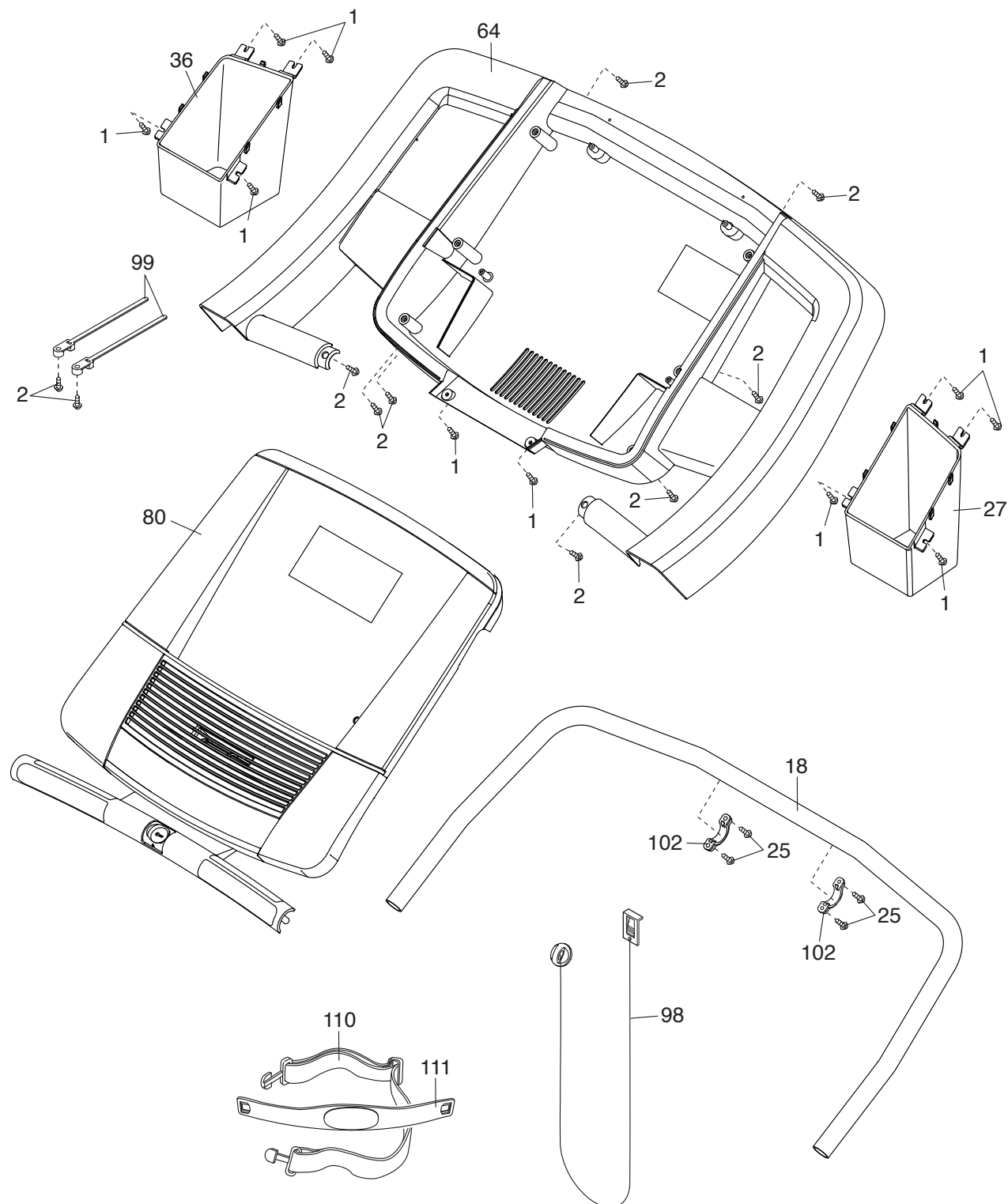




ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА В

Номер моделі: NETL12914.0 R0214A





ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

