

# **NordicTrack**<sup>®</sup> T 12.0

Модель № NETL99017.2  
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



## **СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

### **ВЕЛИКОБРИТАНІЯ**

Телефон: 0330 123 1045

з Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

#### **Адреса:**

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

### **АВСТРАЛІЯ**

Телефон: 1800 993 770

E-mail: [australiacc@iconfitness.com](mailto:australiacc@iconfitness.com)

#### **Адреса:**

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

## **УВАГА**

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

## **ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ**

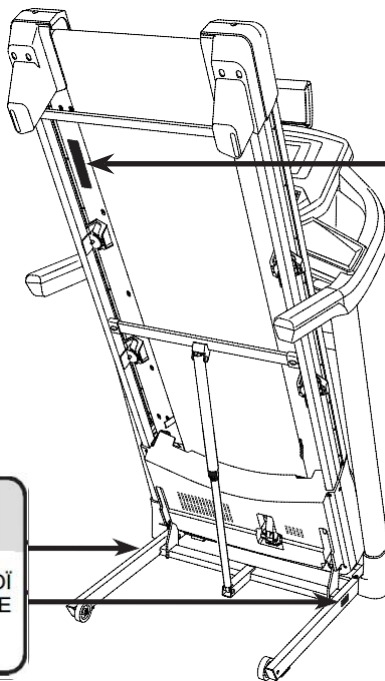
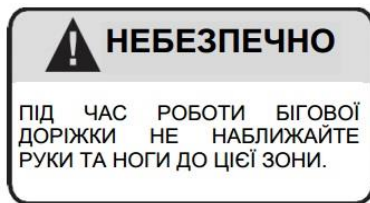


## ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ .....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ.....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ .....	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ .....	16
ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ .....	29
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК .....	30
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	33
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	34
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ .....	36
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ .....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ .....	Задня обкладинка

## РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

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



## ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати бігову доріжку в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте бігову доріжку в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 2,4 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Не розміщайте бігову доріжку на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок.
8. Не експлуатуйте бігову доріжку в місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 130 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 16) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм<sup>2</sup>), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте бігову доріжку, якщо кабель живлення чи штепсельна вилка пошкоджені, або якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 30.).
17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. розділ "ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 18). Під час тренування завжди одягайте затискач.
18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтеся за поручні.
19. Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.
20. Обережіть пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінійте швидкість поступово.
22. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
23. Якщо тренажер увімкнений, ніколи не залишайте його без нагляду. Завжди виймайте ключ, переводьте перемикач живлення у вимкнену позицію (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування вимикача живлення) та відключайте кабель живлення, якщо бігова доріжка не використовується.
24. Не намагайтеся переміщати тренажер, поки він не складений належним чином (див. розділи "СКЛАДАННЯ" на ст. 7 та "ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 29.). Ви повинні бути у змозі легко підняти 20 кг, щоб перемістити бігову доріжку.
25. У випадку складання чи переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор

- для зберігання надійно утримує раму в положенні для зберігання. Не вмикайте складений тренажер.
26. Не змінюйте нахил тренажера, підкладаючи під нього предмети.
  27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
  28. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
  29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** завжди відключайте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням бігової доріжки та перед виконанням процедур технічного обслуговування та регулювання, описаних у цій інструкції. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо цього не просить спеціаліст авторизованого сервісного центру. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
  30. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час заняття ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ**

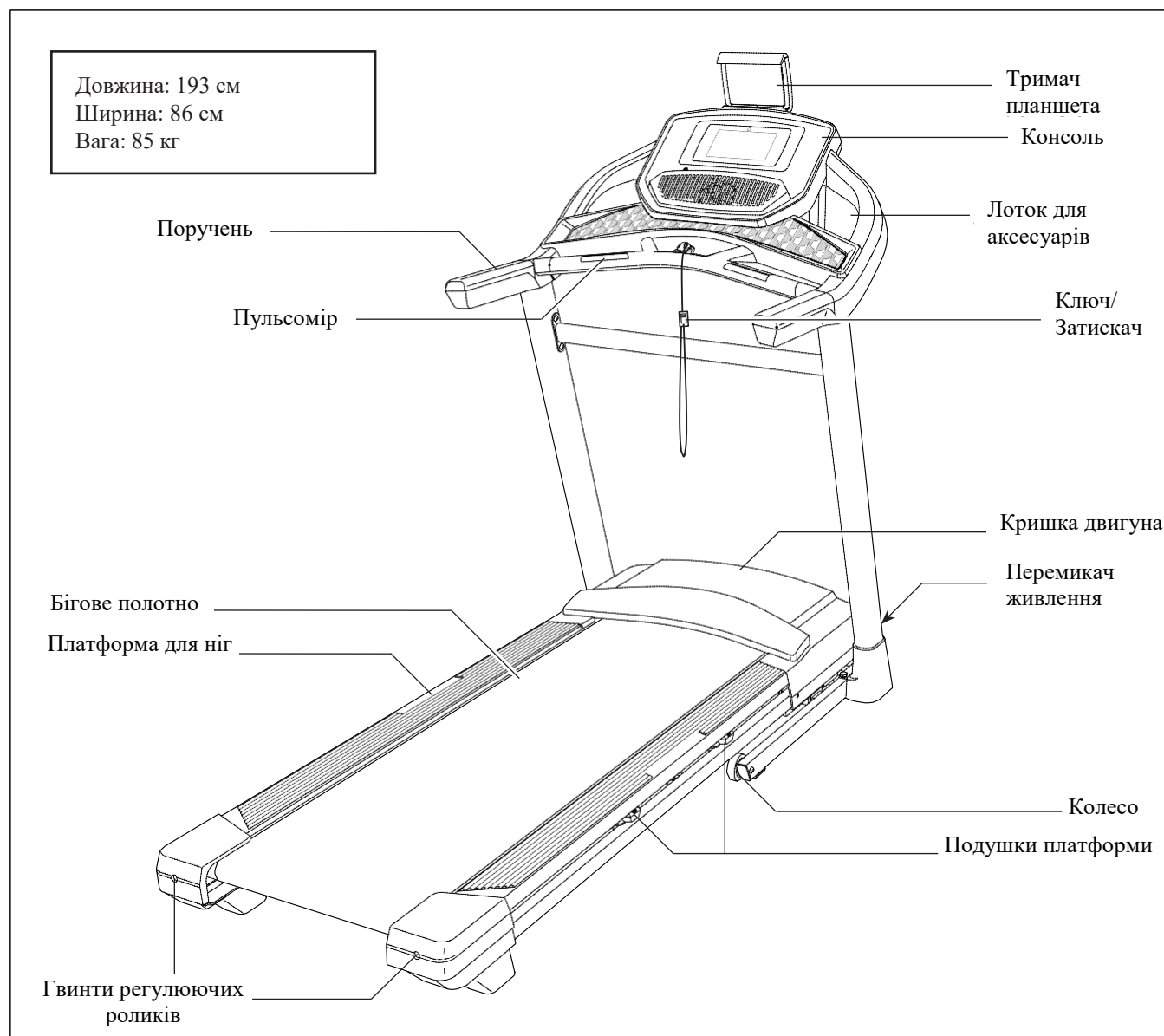
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за вибір нової бігової доріжки NORDICTRACK® T 12.0. Бігова доріжка T 12.0 володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

**Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування.** Якщо після її прочитання, у Вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці. Для ефективного обслуговуван-

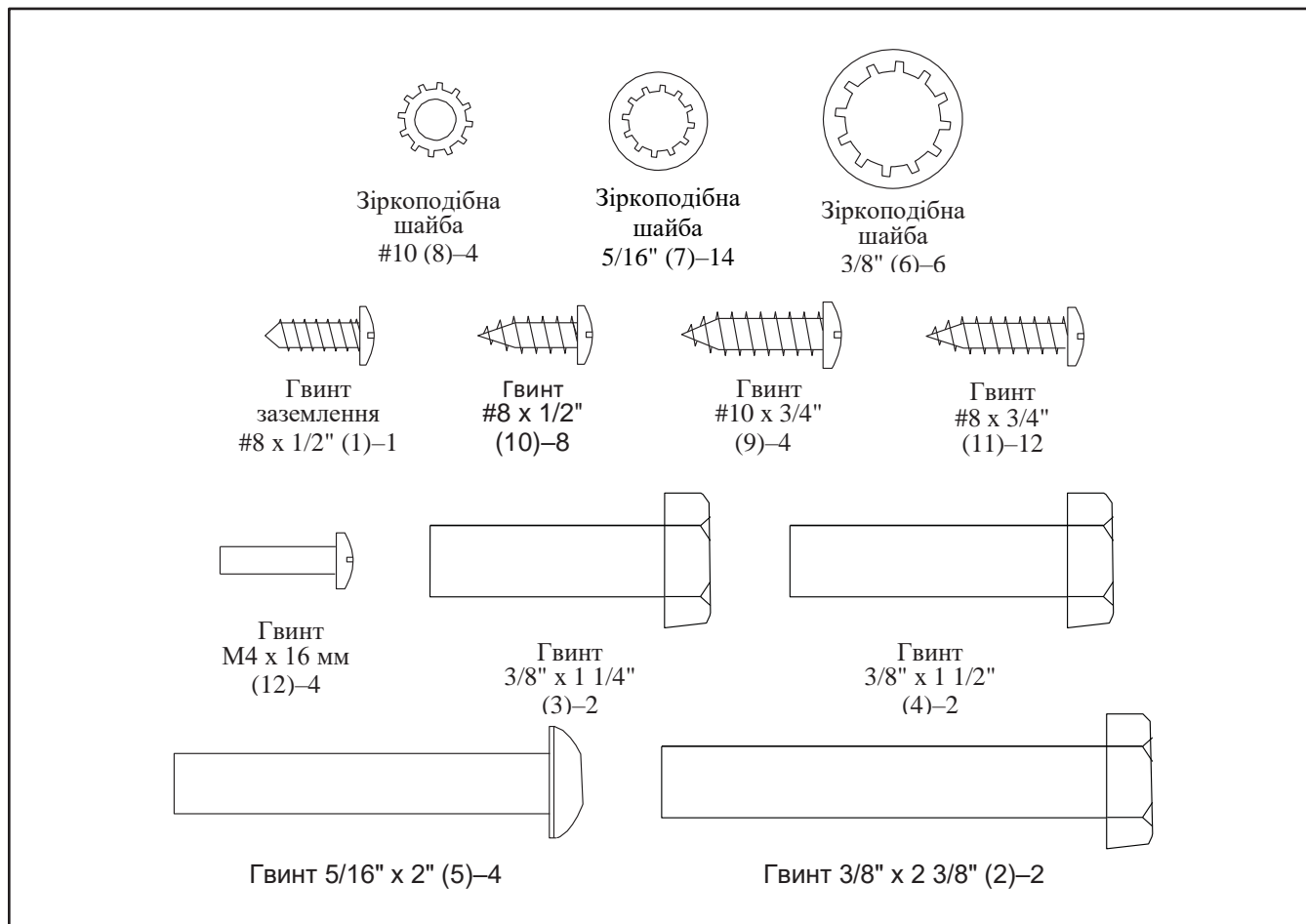
ня тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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



## СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



## МОНТАЖ

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

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

шестигранні ключі



одна викрутка Phillips



один розвідний ключ

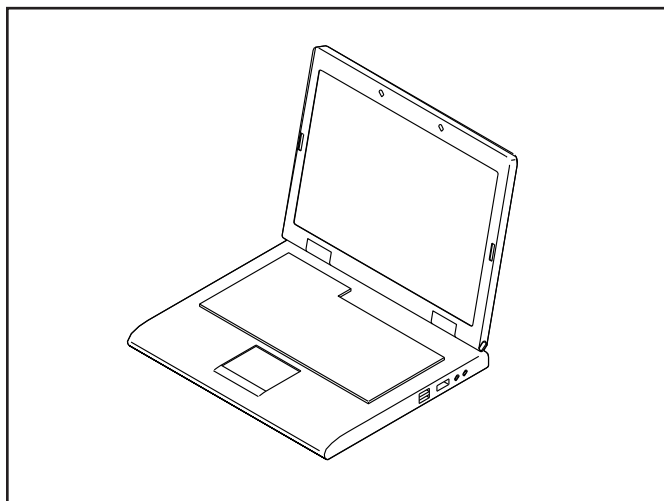


Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великій Британії перейдіть на веб-сайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu). Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть поштою чи електронним листом на поштову адресу або електронну адресу, що вказана на передній обкладинці цієї інструкції наступну інформацію:

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

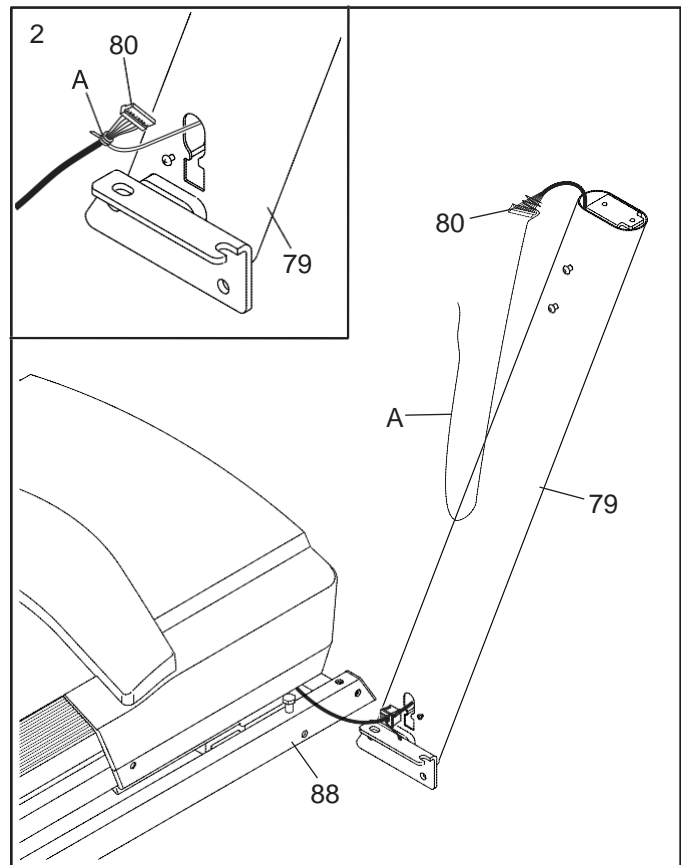


## 2. Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.

Зніміть кріплення проводу опорної стійки (80) на передній стороні основи (88).

Далі визначте праву опорну стійку (79). Нехай Ваш помічник потримає праву опорну стійку біля основи (88).

**Див. вставку малюнку.** Закріпіть міцно кріплення проводу (A) на правій опорній стійці (79), обтягнувши його навколо кінця проводу опорної стійки (80). Далі вставте провід опорної стійки в нижній кінець правої опорної стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення проводу через праву опорну стійку.

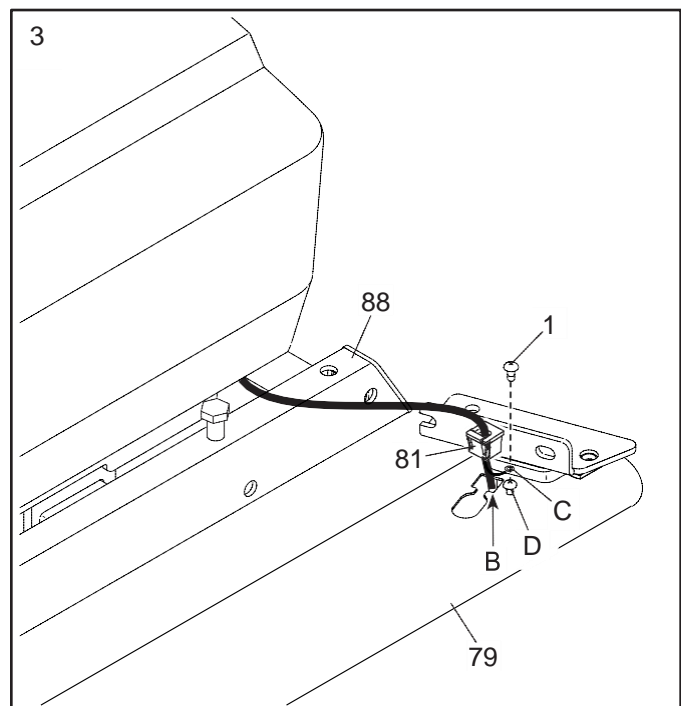


## 3. Покладіть праву опорну стійку (79) біля основи (88).

Вставте ізоляційну втулку (81) в квадратний отвір (B) у правій опорній стійці (79). **Переконайтеся, що провід заземлення (C) не перетиснуто.**

Якщо гвинт (D) уже загвинчений на правій опорній стійці (79), відгвинтіть та викиньте його.

Під'єднайте провід заземлення (C) до правої опорної стійки (79) гвинтом заземлення #8 x 1/2" (1).





Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

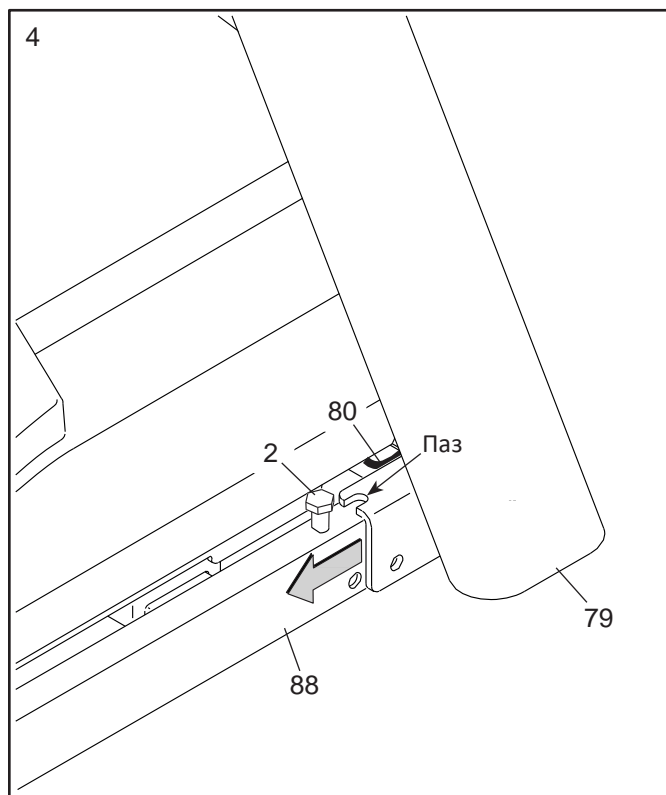
тел./факс: +38 (044) 592-0033

[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

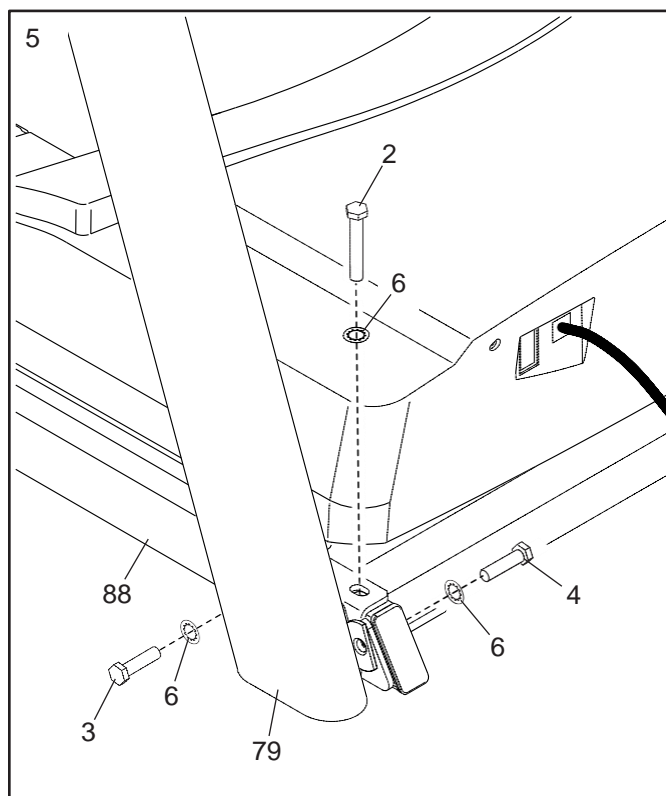
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

- Установіть праву опорну стійку (79) на основі (88), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що провід опорної стійки (80) не перетиснуто.** Перемістіть праву опорну стійку так, щоб гвинт  $3/8" \times 2 \ 3/8"$  (2) в основі вставився в паз правої опорної стійки. **Не затягуйте гвинти повністю.**



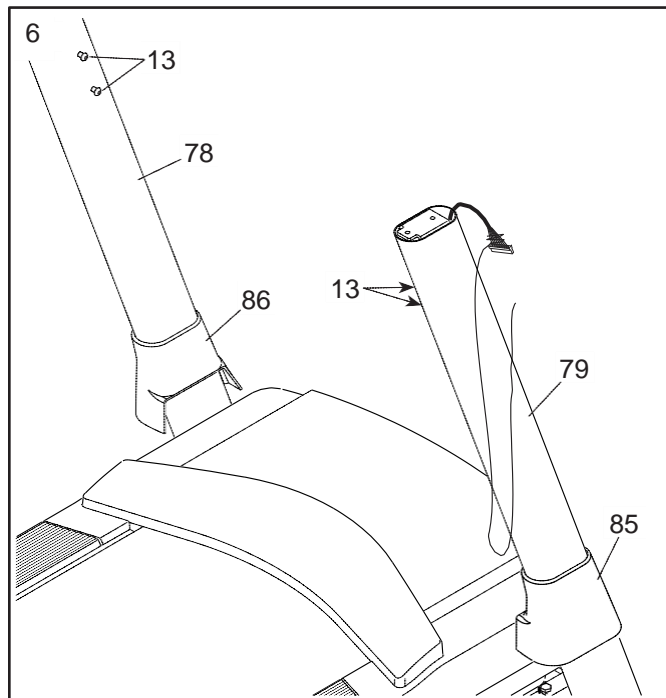
- Встановіть праву опорну стійку (79) на основі (88) та закріпіть 2 гвинтами  $3/8" \times 2 \ 3/8"$  (2), гвинтом  $3/8" \times 1 \ 1/4"$  (3), гвинтом  $3/8" \times 1 \ 1/2"$  (4) та 3 зіркоподібними шайбами  $3/8"$  (6), як показано на малюнку; **не затягуйте ці гвинти повністю.**

**Встановіть ліву опорну стійку (не показана), як описано в кроках 4 і 5.** Примітка: з лівої сторони проводка відсутня.



6. Відгвинтіть та збержіть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (13).

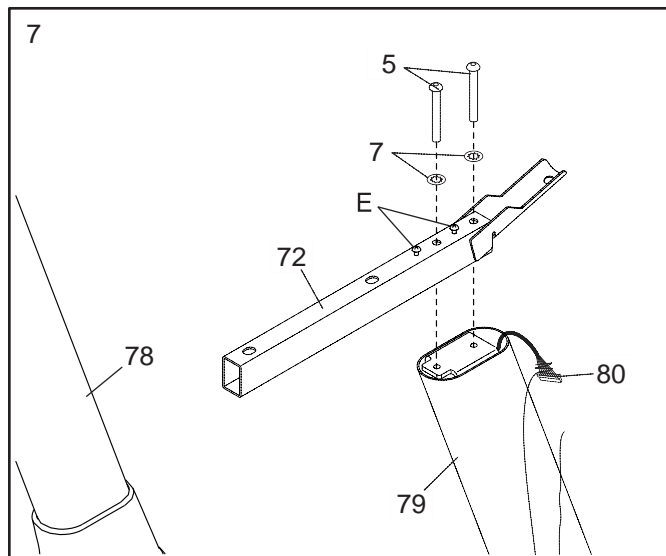
Визначте ліву та праву кришки основи (86, 85). Насуньте ліву кришку основи на ліву опорну стійку (78), а праву кришку основи – на праву опорну стійку (79). **Поки що не притискайте кришки основи до рами.**



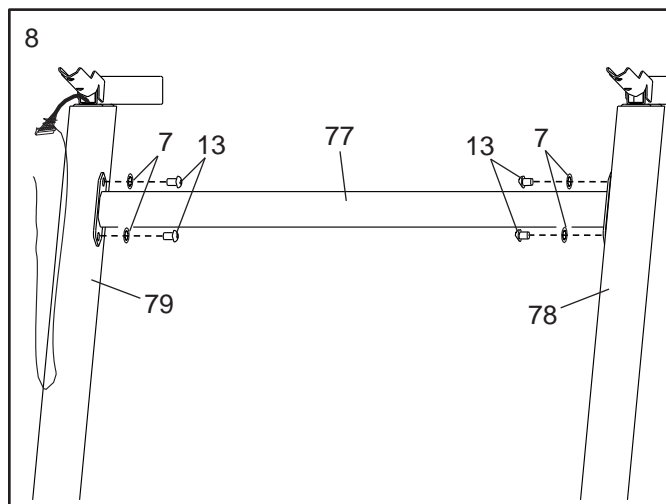
7. Встановіть поручень (72) на правій опорній стійці (79) та закріпіть 2 гвинтами 5/16" x 2" (5) та 2 зіркоподібними шайбами 5/16" (7); **наживіть гвинти, а потім затягніть їх. Переконайтеся, що провід опорної стійки (80) не перетиснуто.**

Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (E).

Аналогічно встановіть інший поручень (не показано) на лівій опорній стійці (78). Примітка: з лівої сторони проводка відсутня.



8. Обережно перемістіть поперечку опорної стійки (77) між ліву та праву опорні стійки (78, 79). Закріпіть поперечку опорної стійки 4 гвинтами 5/16" x 3/4" (13), які були відгвинчені під час виконання кроку 6, та 4 зіркоподібними шайбами 5/16" (7); **наживіть всі 4 гвинти, а потім затягніть їх.**



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

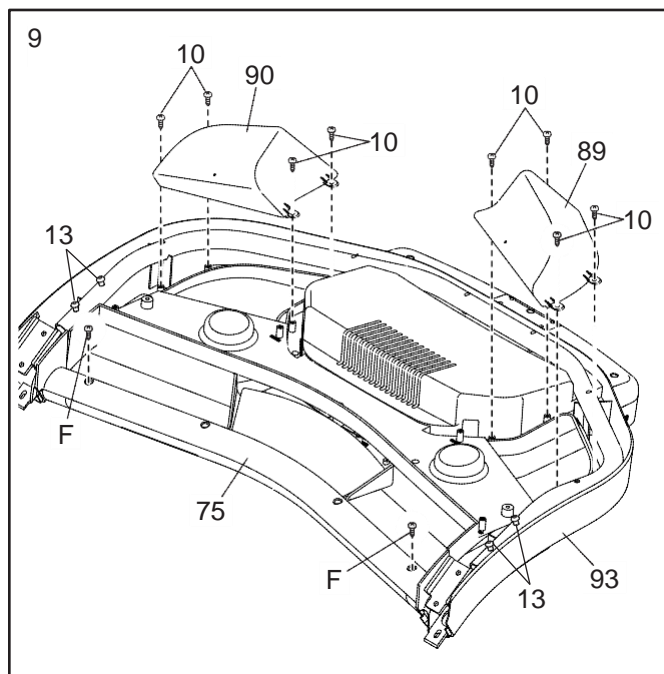
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

9. Покладіть основу консолі (93) лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її.

Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (F). Демонтуйте поперечку пульсоміра (75).

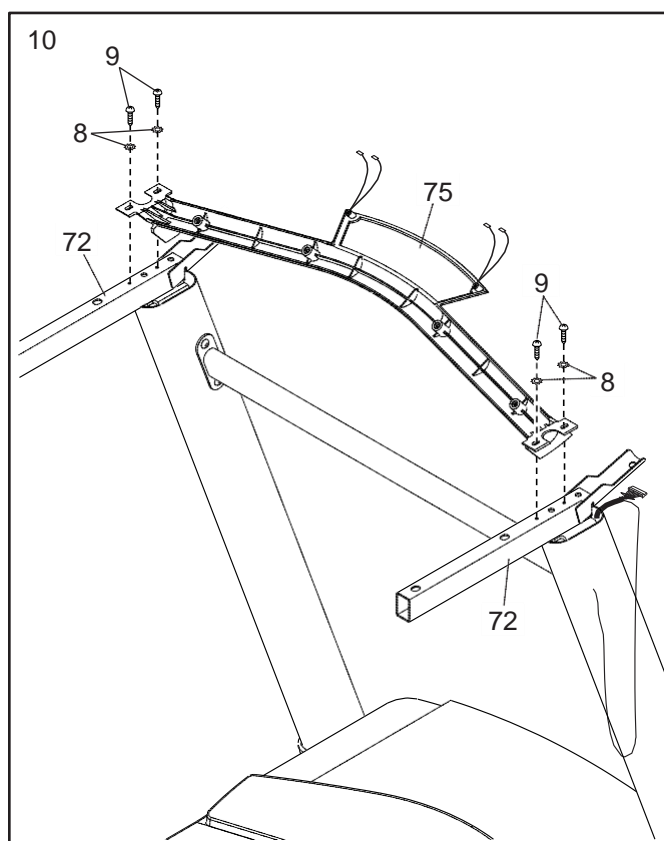
Визначте лівий та правий лотки (89, 90). Закріпіть лотки на основі консолі (93) 8 гвинтами #8 x 1/2" (10); не затягуйте надто гвинти.

Відгвинтіть та збережіть 4 вказаних гвинти 5/16" x 3/4" (13).



10. **ВАЖЛИВО:** щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (75), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 x 3/4" надто сильно (9).

Розташуйте поперечку пульсоміра (75), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (72) 4 гвинтами #10 x 3/4" (9) та 4 зіркоподібними шайбами #10 (8); наживіть всі 4 гвинти та потім затягніть їх.

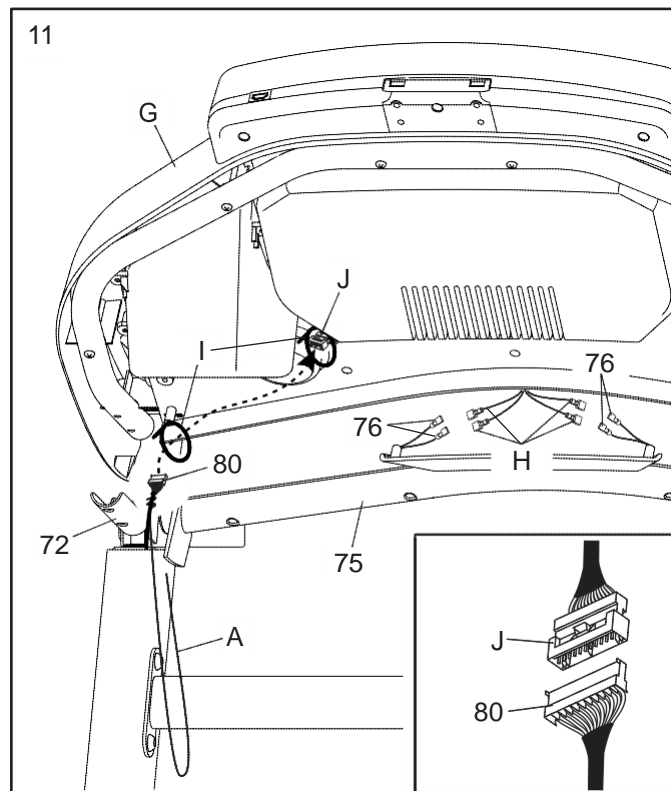


11. Попросіть помічника, щоб він потримав зібрану консоль (G) біля поручня (72).

З'єднайте 4 проводи заземлення (H) зібраної консолі (G) та 4 проводи заземлення консолі (76) на поперечці пульсоміра (75).

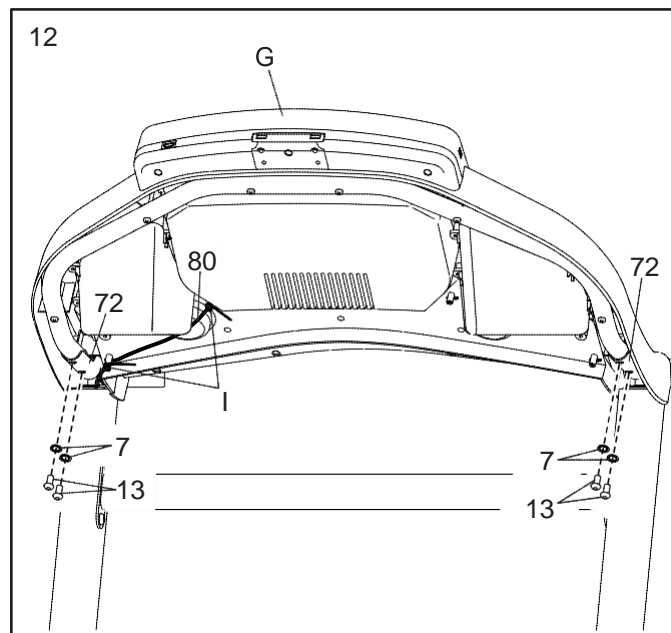
Після цього вставте провід опорної стійки (80) у дві вказані петлі кріплення (I).

Див. вставку малюнку. З'єднайте провід опорної стійки (80) та провід консолі (J). З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися. Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову. **ЯКЩО З'ЄДНУВАЧІ ПІДКЛЮЧЕНІ НЕПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ ВИЙТИ ІЗ ЛАДУ ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть кріплення для проводів (A) із проводу опорної стійки.



12. Встановіть зібрану консоль (G) на поручнях (72). **Переконайтеся, що проводи не перетиснуті.** Сховайте залишок проводу опорної стійки (80) у зібраній консолі. Обмотайте провід опорної стійки 2 кріпленнями (I) та відріжте кінці кріплень.

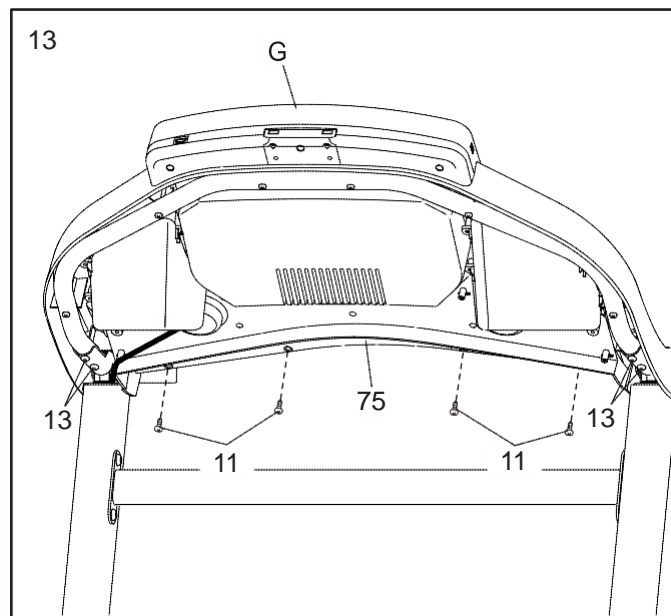
Закріпіть зібрану консоль (G) на кронштейнах поручнів (72) 4 гвинтами 5/16" x 3/4" (13), які були відгвинчені під час виконання кроку 9, та 4 зіркоподібними шайбами 5/16" (7); **поки не затягнете повністю гвинти.**



13. Закріпіть поперечку пульсоміра (75) на зібраній консолі (G) 4 гвинтами #8 x 3/4" (11); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте надто гвинтів.**

Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (13).

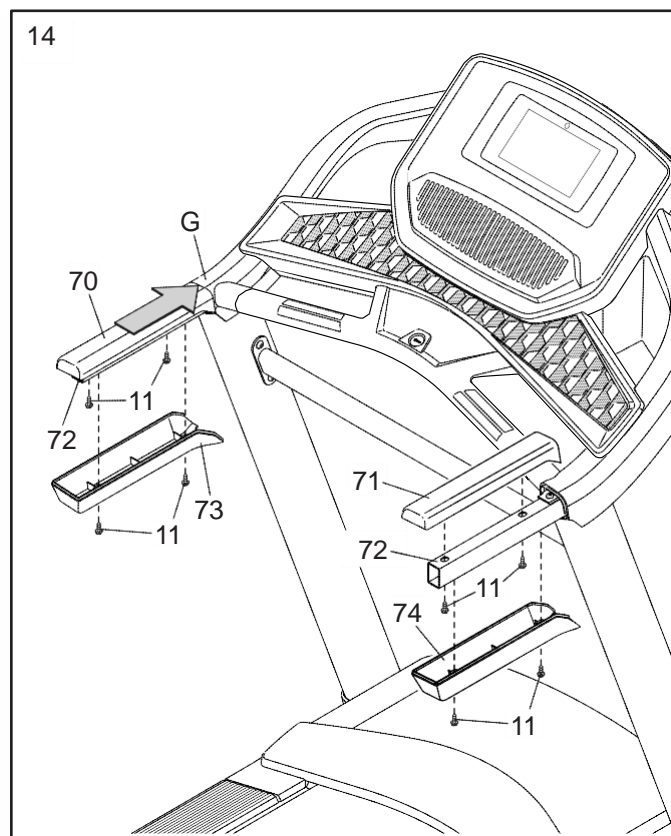
Див. крок 5. Міцно затягніть всі 6 гвинтів (2, 3, 4).



14. Встановіть ліву накладку поручня (70) на лівому поручні (72). Наживіть 2 гвинти #8 x 3/4" (11) на лівому поручні та лівій накладці поручня. Перемістіть ліву накладку поручня вперед навпроти зібраної консолі (G), як показано на малюнку. Затягніть всі гвинти.

Закріпіть нижню частину лівого поручня (73) на поручні (72) 2 гвинтами #8 x 3/4" (11).

**Закріпіть праву верхню кришку поручня (71) і нижню частину правого поручня (74) на правому поручні (72), як описано вище.**



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

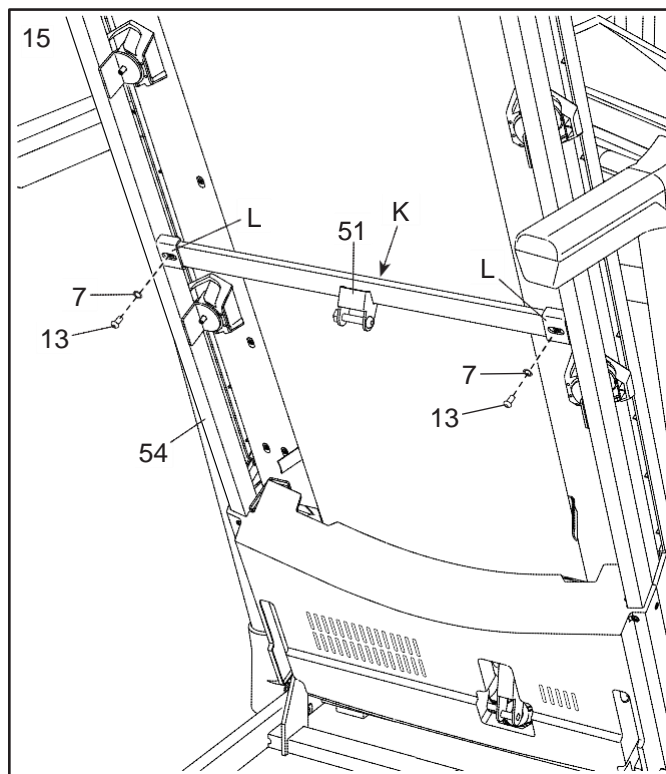
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

15. Підніміть раму (54) у вертикальне положення.

**Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 17 не буде виконаний.**

Відгвинтіть 2 гвинти 5/16" x 3/4" (13) на поперечці фіксатора (51).

Розташуйте поперечку фіксатора (51), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що наклейка "This side toward belt" (Цією стороною до бігового полотна) (К) повернена до бігової доріжки.** Прикріпіть поперечку фіксатора до кронштейнів (L) на рамі (54) за допомогою 2 гвинтів 5/16" x 3/4" (13), які нещодавно були відгвинчені, та 2 зіркоподібних шайб 5/16" (7).

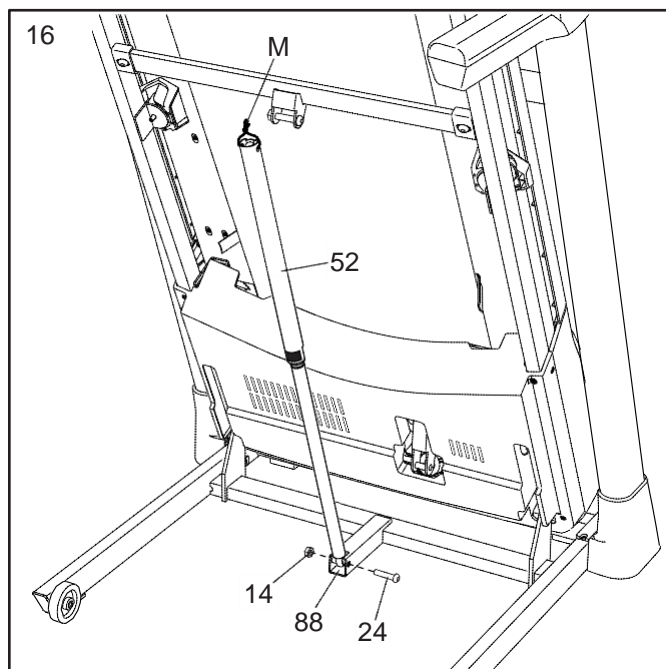


16. Відгвинтіть гайку 5/16" (14) та болт 5/16" x 1 3/4" (24) на кронштейні на основі (88).

Розташуйте фіксатор для зберігання (52), як показано на малюнку.

Закріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (52) на кронштейні на основі (88) болтом 5/16" x 1 3/4" (24) та гайкою 5/16" (14), як показано на малюнку.

Далі підніміть фіксатор для зберігання (52) у вертикальне положення та зніміть кріплення (М).



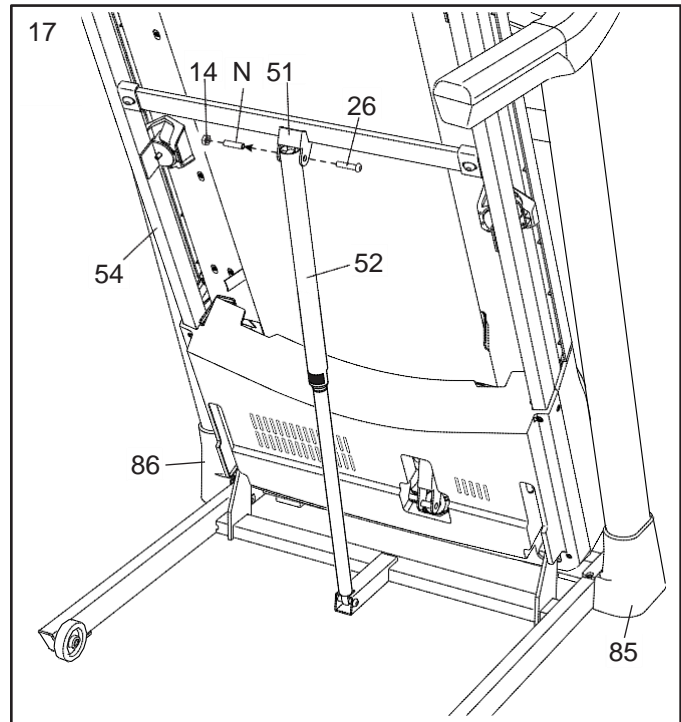
17. Відгвинтіть гайку 5/16" (14) та болт 5/16" x 2 1/4" (26) на кронштейні поперечки фіксатора (51).

З'єднайте верхній кінець фіксатора для зберігання (52) з кронштейном на поперечці фіксатора (51) та вставте болт 5/16" x 2 1/4" (26) в отвір на кронштейні та фіксаторі для зберігання. **Таким чином, прокладка (N) випаде із фіксатора для зберігання; викиньте прокладку.**

Далі затягніть гайку 5/16" (14) на болті 5/16" x 2 1/4" (26). **Не затягуйте гайку надто сильно; фіксатор для зберігання (52) має вільно повертатися.**

Потім опустіть раму (54) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 29).

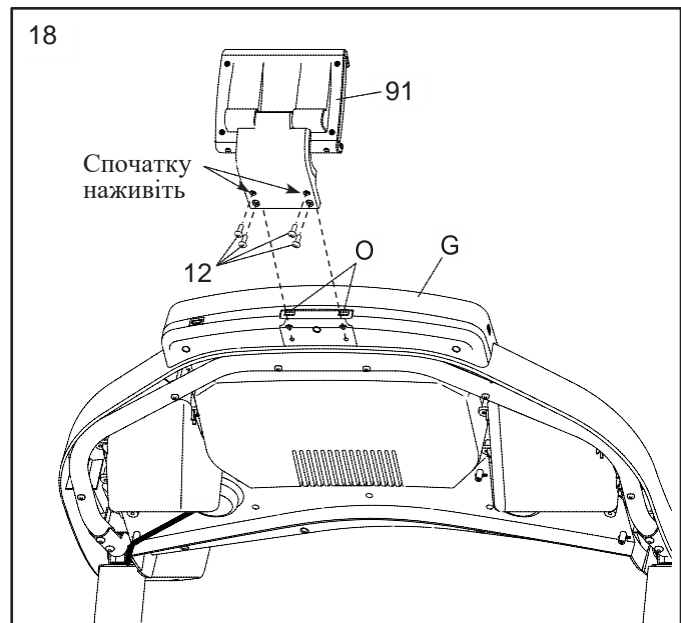
Притисніть кришки основ (85, 86) вниз, щоб вони зафіксувались на своєму місці.



18. Притисніть 2 виступи тримача для планшета (91) в роз'єми (O) у зібраній консолі (G).

Далі закріпіть тримач для планшета (91) 4 гвинтами M4 x 16 мм (12). **Примітка: спочатку наживіть 2 верхніх гвинти, а потім наживіть 2 нижніх гвинти. Намагайтесь не затягувати гвинти повністю.**

**ВАЖЛИВО:** тримач планшета (91) розроблений для використання більшістю повнорозмірних планшетів. Не встановлюйте в ньому інші електронні пристрої або об'єкти.



19. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** Якщо на дисплеї бігової доріжки наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранний ключ, що йде в комплекті, у безпечному місці; шестигранний ключ використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 31-32). Примітка: в комплект можуть бути додані додаткові деталі.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

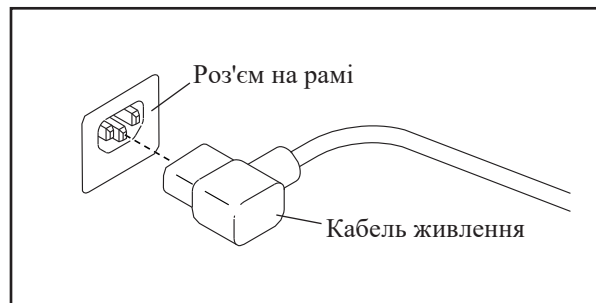
### ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

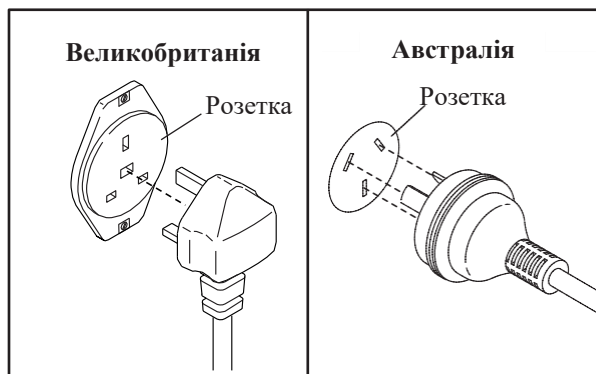
**⚠ НЕБЕЗПЕЧНО:** неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо Ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не замінюйте вилку, встановлену виробником. Якщо ж вона не вставляється в розетку, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб він встановив потрібну вилку.

Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

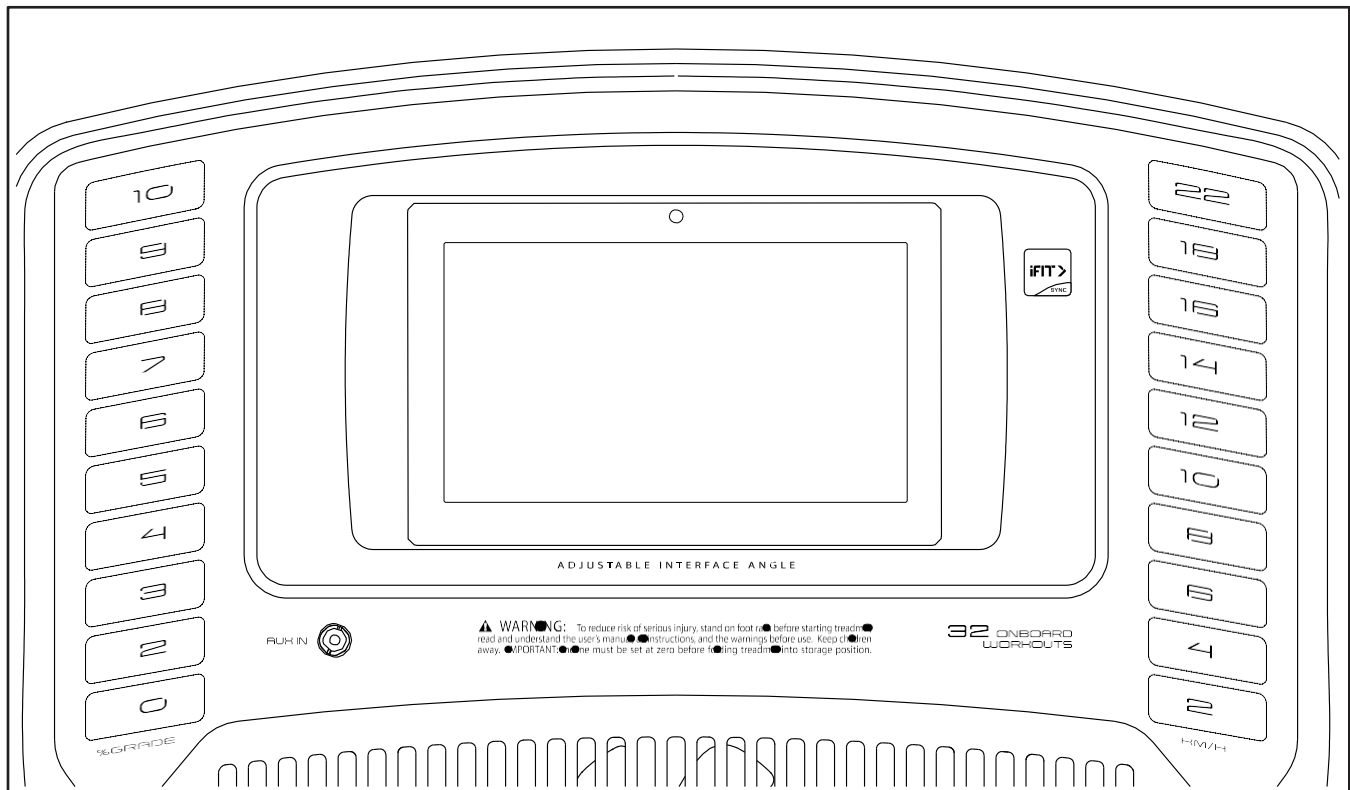
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в роз'єм на рамі бігової доріжки.



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







### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил бігової доріжки одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра Ви знайдете на ст. 28.**

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

Під час тренувань Ви можете слухати улюблену музику чи аудіо книги через вмонтовану звукову систему.

**Увімкнення живлення** – див. ст. 18. **Використання сенсорного екрану** – див. ст. 18. **Налаштування консолі** – див. ст. 19.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

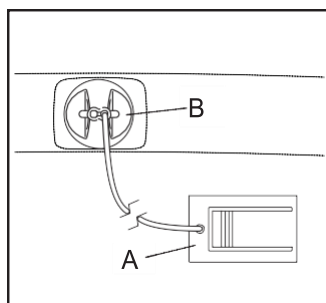
## УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

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



Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач (А), прикріплений до ключа (В), і закріпіть його на поясі свого одягу. Потім вставте ключ у консоль.



**Примітка:** через хвилину консоль буде готова до роботи. **ВАЖЛИВО:** в екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте затискач, обережно зробивши декілька кроків назад; якщо ключ не витягується з консолі, положення затискача потрібно відрегулювати.

Примітка: консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. крок 3 на ст. 25. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ

Планшет консолі оснащений кольоровим сенсорним екраном. Ознайомитися з роботою цього пристрою допоможе наступна інформація:

- Консоль працює подібно до інших планшетів. Ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, Ви зможете переміщати зображення на екрані, наприклад, в програмі тренування (див. крок 5 на ст. 20).
- Екран не чутливий до натискання. Це означає, що надто сильно давити на нього не потрібно.
- Для введення тексту доторкніться до поля введення. Після цього з'явиться клавіатура. Щоб ввести цифри чи інші символи, натисніть клавішу ?123. Натисніть клавішу Alt, якщо необхідно збільшити вибір символів. Для повернення цифрової клавіатури натисніть знову клавішу Alt. Щоб повернутися до алфавітної клавіатури, натисніть клавішу ABC. Для введення великих літер натисніть клавішу із стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, натисніть знову клавішу зі стрілкою. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу втретє. Щоб видалити останній знак, натисніть клавішу зі стрілкою назад та X.

## НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням бігової доріжки слід виконати налаштування консолі.

### 1. Підключіться до бездротової мережі.

Щоб мати змогу користуватися Інтернетом, завантажувати програми тренувань iFit та використовувати інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі. Користуйтеся підказками на екрані, щоб підключити консоль до бездротової мережі.

### 2. Користувацькі налаштування.

Заповніть форму на екрані, щоб налаштувати консоль для відображення потрібної одиниці вимірювання та Вашого часового поясу. Примітка: для зміни цих налаштувань пізніше див. крок 3 на ст. 25.

### 3. Увійдіть або створіть обліковий запис iFit.

Введіть свою електронну адресу та дотримуйтесь підказок на екрані, щоб увійти або створити обліковий запис iFit.

### 4. Ознайомлення з роботою консолі.

Після першого увімкнення тренажера на екрані з'являться діалогові вікна, які допоможуть Вам ознайомитися з особливостями консолі. Примітка: щоб ознайомитися з роботою консолі, натисніть клавішу Profile (Профіль) у нижньому правому куті, натисніть клавішу Settings (Налаштування), а потім прокрутіть сторінку до розділу "How It Works" (Як це працює?).

### 5. Перевіряйте наявність ПЗ.

Щоб обрати налаштування головного меню, натисніть клавішу Profile (Профіль) у нижньому правому куті. Далі виконайте крок 2, описаний на ст. 25, і виберіть розділ "Maintenance" (Технічне обслуговування). Натисніть клавішу Update (Оновити), щоб перевірити наявність нової версії ПЗ. Оновлення розпочнеться в автоматичному режимі. Більше інформації див. у кроці 3 на ст. 25.

### 6. Виконайте калібрування системи.

Натисніть клавішу Profile (Профіль). Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню). Далі виберіть розділ "Maintenance" (Обслуговування). Натисніть клавішу Calibrate Incline (Калібрування нахилу), а потім натисніть клавішу Begin (Почати), щоб відкалібрувати систему нахилу. Більше інформації див. у кроці 4 на ст. 26.

Тепер консоль готова до тренування. Далі будуть описані різні програми тренування та інші функції, які підтримує консоль.

**Використання ручного режиму** – див. ст. 20. **Використання карти тренування або попередньо встановленої програми тренування** – див. ст. 22. **Створення власної карти тренування** – див. ст. 22. **Використання програми відстані або часу** – див. ст. 23.

**Використання режиму налаштування програми тренування** – див. ст. 24. **Використання режиму налаштування тренажера** – див. ст. 25. **Використання режиму технічного обслуговування** – див. ст. 25. **Використання режиму бездротової мережі** – див. ст. 26. **Використання звукової системи** – див. ст. 27. **Підключення кабелю HDMI** – див. ст. 27. **Використання тримача планшета** – див. ст. 27.

**ВАЖЛИВО:** якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб не пошкодити бігового полотна, на тренування одягайте чисте спортивне взуття. Під час першого використання бігової доріжки спостерігайте за розміщенням бігового полотна і при потребі відцентруйте його (див. ст. 32).

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 18.  
**Примітка:** підготовка консолі до тренування може зайняти одну хвилину.

### 2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення на консолі відкриється головне меню. Під час тренування або після переходу до меню налаштувань натисніть стрілку назад або X на екрані, щоб повернутися до головного меню.

Примітка: якщо Ви плануєте під час тренування використовувати нагрудний пульсомір, одягніть його **перед запуском бігового полотна**. Перед запуском бігового полотна на початку кожного тренування протягом 30 секунд консоль буде виконувати автоматичний пошук нагрудного пульсоміра.

### 3. Запустіть бігове полотно та налаштуйте швидкість.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть клавішу Manual Start (Ручний старт) у правому верхньому куті екрану чи натисніть клавішу Start (Старт) на консолі. Бігове полотно почне рухатися на найменшій швидкості. Під час тренування Ви можете змінити швидкість бігового полотна, натиснувши клавіші Speed increase/decrease (Збільш./зменш. швидкості). Після кожного натиснення однієї із клавіш значення швидкості буде поступово змінюватися; якщо утримувати клавішу, значення швидкості буде змінюватися швидше.

Якщо Ви натиснете одну із пронумерованих клавіш швидкості, бігове полотно буде поступово змінювати значення швидкості доти, доки не буде досягнуто вибраного значення швидкості.

Щоб зупинити рух бігового полотна, натисніть клавішу Stop (Стоп) на середині екрану. Для відновлення роботи полотна натисніть клавішу Start (Старт).

### 4. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

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

Примітка: якщо налаштування кута нахилу виконується вперше, то спочатку має бути відкалібрована система нахилу (див. крок 4 на ст. 26).

### 5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Консоль пропонує кілька режимів відображення. Від вибраного режиму відображення залежить, яка інформація про тренування буде відображатися. Для вибору потрібного режиму відображення чи перегляду статистики та графіків перетягніть курсор по екрану вниз. Для перегляду статистики чи графіків також можна натиснути клавішу + в нижньому правому куті екрану.

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

- кут нахилу бігової доріжки;
- значення вертикального підвищення;
- значення вертикального опущення;
- потрачений час;
- приблизна кількість спалених калорій;
- приблизна кількість спалених калорій за годину;
- пульс користувача (див. крок 6);
- середнє значення пульсу;
- відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;

- темп;
- швидкість бігового полотна;
- середня швидкість бігового полотна;
- довжина дистанції — 1/4 милі (400 м).

При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі клавіші Volume (Гучність).

Щоб зупинити тренування, доторкніться екрану чи натисніть клавішу Stop (Стоп) на консолі. Для продовження тренування натисніть клавішу Resume (Відновити) чи клавішу Start (Старт). Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу Finish (Кінець).

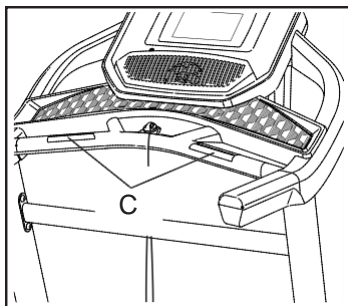
## 6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Інформацію про покупку нагрудного пульсоміра див. на ст. 28.**

У випадку використання нагрудного пульсоміра одягайте його **перед запуском бігового полотна**. Перед запуском бігового полотна на початку кожного тренування протягом 30 секунд консоль буде виконувати автоматичний пошук нагрудного пульсоміра.

**Примітка: якщо одночасно використовувати пульсомір на тренажері та нагрудний пульсомір, то нагрудний пульсомір буде пріоритетним.**  
Примітка: консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

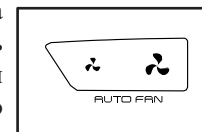
Перед використанням пульсоміра на поручнях зніміть захисну плівку з металевих контактів (С). Також переконайтесь, що Ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, станьте на платформи для ніг та візьміться руками за металеві контактні поверхні на поручнях; **потримайте руки нерухомо приблизно десять секунд**. Після того, як Ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

## 7. Увімкніть вентилятор при потребі.

Вентилятор підтримує кілька режимів швидкості. Натисніть клавіші вентилятора, щоб вибрати швидкість вентилятора або увімкнути/вимкнути вентилятор.



## 8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформу для ніг і натисніть клавішу Stop (Стоп) на консолі чи доторкніться екрану. Далі натисніть клавішу Finish (Кінець). Результат тренування буде відображатися на екрані. Якщо Ви бажаєте зберегти програму тренування для майбутнього використання, додайте її до переліку улюблених, натиснувши клавішу із зображенням серця у правому верхньому куті екрану. Ви можете також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі та покладіть його у безпечне місце.

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

## ВИКОРИСТАННЯ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ АБО ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Вставте ключ в консоль.

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

### 2. Оберіть головне меню чи бібліотеку програм тренування.

Натисніть клавішу Home (Додому) чи Browse (Перегляд), щоб обрати головне меню чи бібліотеку програм тренування.

### 3. Виберіть програму.

Для вибору програми тренування натисніть потрібну клавішу на екрані. Примітка: періодично перелік рекомендованих карт тренувань на консолі буде змінюватися. Щоб зберегти одну з рекомендованих програм тренувань для майбутнього використання, Ви можете додати її до переліку улюблених (див. крок 8 на ст. 22). Для створення власної карти програми тренування див. розділ "СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ", що справа.

На дисплеї відобразиться тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які Ви витратите протягом тренування.

### 4. Розпочніть тренування.

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

Під час тренування на карті буде відображатися Ваш прогрес.

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 20-21).

Коли програма тренування буде завершена, бігове полотно повільно зупиниться. На екрані з'являться результати тренування. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Ви також можете зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

### 5. Ваш прогрес буде відобразитися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 20.

### 6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 21.

### 7. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 7 на ст. 21.

### 8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 21.

## СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАРТИ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Вставте ключ в консоль.

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

### 2. Оберіть функцію "Draw your own map workout" (Створення власної карти тренування).

Для створення власної карти тренування натисніть потрібну клавішу на екрані.

### 3. Створіть власну карту.

Перейдіть до зони карти, де можна створити власну карту тренування, провівши пальцями по екрану. Доторкніться екрану, щоб додати початкову точку тренування. Потім доторкніться екрану, щоб визначити кінцеву точку тренування. Примітка: якщо бажаєте почати та закінчити тренування в одній точці, скористайтеся клавішами Loop (Коло) чи Out & Back (Вкінець/Назад) з лівої сторони екрану. Ви також можете вибрати, чи бажаєте своє тренування прив'язувати до дороги.

У разі допущення помилки скористайтеся клавішею Undo (Скасувати) з лівої сторони екрану.

На екрані буде відобразитися статистика значень висоти та відстані тренування. При потребі Ви можете змінити значення швидкості за замовчуванням.

**4. Збережіть своє тренування.**

Натисніть клавішу Save New Workout (Зберегти нове тренування) в лівому нижньому куті екрану. При потребі Ви можете змінити назву тренування чи додати опис. Далі натисніть на екрані символ >.

**5. Розпочніть тренування.**

Для початку тренування натисніть на екрані клавішу Start (Старт). У момент натискання клавіші бігове полотно почне рухатися. Тримайтеся за поручні та починайте йти.

**6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.**

Див. крок 5 на ст. 20.

**7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.**

Див. крок 6 на ст. 21.

**8. Увімкніть вентилятор при потребі.**

Див. крок 7 на ст. 21.

**9. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.**

Див. крок 8 на ст. 21.

**ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВІДСТАНІ АБО ЧАСУ**

Примітка: для використання програми відстані або часу консоль повинна мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 26). Знадобиться також обліковий запис iFit.

**1. Додавайте тренування до графіку на iFit.com.**

На своєму комп'ютері, смартфоні, планшеті або іншому пристрої з доступом в Інтернет відкрийте браузер, перейдіть на веб-сайт iFit.com та авторизуйтеся.

Далі оберіть Menu > Library (Меню > Бібліотека). Перегляньте у бібліотеці програми тренувань та додайте потрібні тренування.

Після цього оберіть Menu > Schedule (Меню > Графік), щоб переглянути свій графік. Всі тренування, які Ви додали, будуть показані у Вашому графіку; Ви при потребі можете класифікувати або видаляти тренування із графіку.

Виділіть час, щоб ознайомитися із веб-сайтом iFit.com перш, ніж покинути його.

**2. Вставте ключ у консоль.**

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

**3. Виберіть головне меню.**

Див. крок 2 на ст. 20.

**4. Увійдіть до свого облікового запису iFit.**

Якщо Ви цього ще не зробили, натисніть клавішу Login (Увійти), щоб увійти до свого облікового запису iFit. У поля, що з'являться на екрані, необхідно ввести ім'я користувача та пароль до iFit.com. Введіть ці дані та натисніть клавішу Submit (Підтвердити). Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб вийти зі сторінки входу.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

- 5. Ви можете обрати ту програму відстані чи часу, яка раніше була додана до розкладу на сайті iFit.com.**

Щоб додати цю програму тренування до розкладу, торкніться іконки календаря.

**Примітка: перед завантаженням програм тренування необхідно додати їх до розкладу на iFit.com.**

Після вибору програми тренування відстані чи часу на екрані буде показано її назву, приблизну тривалість та дистанцію.

- 6. Розпочніть тренування.**

Див. крок 4 на ст. 22. Примітка: під час виконання програми тренування відстані чи часу на дисплеї не буде відображатися карта.

- 7. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.**

Див. крок 5 на ст. 20. На екрані буде відображатися пройдена відстань або затрачений час, а також значення відстані або часу, що залишилися до кінця тренування.

- 8. Виміряйте серцевий ритм при потребі.**

Див. крок 6 на ст. 21.

- 9. Увімкніть вентилятор при потребі.**

Див. крок 7 на ст. 21.

- 10. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.**

Див. крок 8 на ст. 21.

**Більше інформації про iFit Ви знайдете на сайті iFit.com.**

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## **ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ**

- 1. Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню).**

Вставте ключ у консоль (див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 18). Далі виберіть головне меню (див. крок 2 на ст. 20) та натисніть клавішу User profile (Профіль користувача). Далі для вибору налаштувань головного меню натисніть клавішу перемикачання.

- 2. Оберіть розділ Workout (Програма тренування).**

В налаштуваннях головного меню прокрутіть до розділу "Workout Settings" (Налаштування програми тренування).

- 3. Користувацькі налаштування.**

Для виконання користувацьких налаштувань торкніться потрібної категорії, далі користуйтеся перемикачами збоку назви категорії.

- 4. Вихід із налаштувань програми тренування.**

Щоб вийти із режиму Workout Settings (Налаштування програми тренування), натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

## ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

1. **Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню).**

Див. крок 1 на ст. 24.

2. **Виберіть режим налаштування обладнання.**

В налаштуваннях головного меню прокрутіть до розділу "Equipment Settings" (Налаштування обладнання). Примітка: ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, Ви зможете переміщати перелік опцій вгору або вниз.

3. **Налаштуйте одиницю вимірювання та інші параметри.**

Для налаштування одиниці вимірювання, часового поясу та інших параметрів торкніться потрібної категорії, далі користуйтеся перемикачами збоку назви категорії.

4. **Перегляньте технічну інформацію.**

Для перегляду технічної інформації про тренажер натисніть клавішу Machine Info (Тех. інформація). Переглянувши технічну інформацію, натисніть на екрані клавішу Back (Назад).

5. **Вихід із режиму налаштування обладнання.**

Щоб вийти із режиму налаштування обладнання, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. **Виберіть Settings main menu (Налаштування головного меню).**

Див. крок 1 на ст. 24.

2. **Виберіть режим обслуговування.**

В налаштуваннях головного меню прокрутіть до розділу "Maintenance" (Техн. обслуговування).

3. **Оновіть ПЗ консолі.**

**Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ.**

Натисніть клавішу Update (Оновити), щоб перевірити наявність нової версії ПЗ. Оновлення розпочнеться в автоматичному режимі.

**ВАЖЛИВО:** до завершення оновлення не відключайте кабель живлення та не витягуйте ключ, адже це може привести до пошкодження тренажера.

На екрані буде відобразитися прогрес оновлення. Після завершення оновлення тренажер має перезавантажитися. Якщо цього не сталося, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Зачекайте декілька секунд та переведіть перемикач живлення у ввімкнене положення. Примітка: підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

Примітка: іноді після встановлення нової версії ПЗ консоль починає функціонувати дещо інакше. Такі оновлення направлені на поліпшення ефективності тренування.

#### 4. Відкалібруйте систему нахилу тренажера.

Натисніть клавішу Calibrate Incline (Калібрування нахилу). Далі натисніть клавішу Begin (Почати), щоб відкалібрувати систему нахилу. Кут нахилу бігової доріжки збільшиться до максимального рівня, зменшиться до мінімального рівня, а потім повернеться в початкове положення. Так система нахилу буде відкалібрована. Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб повернутися до режиму технічного обслуговування. Коли система нахилу відкалібрується, натисніть клавішу Finish (Кінець).

**ВАЖЛИВО:** під час калібрування системи нахилу тримайте подалі від тренажера домашніх тварин, ноги та не вставляйте в нього інші предмети. У разі надзвичайної ситуації витягніть із консолі ключ, щоб перервати калібрування нахилу.

#### 5. Вихід із режиму обслуговування.

Щоб вийти із режиму обслуговування, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

### ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

Консоль підтримує режим бездротової мережі, що дозволяє налаштувати підключення до бездротової мережі.

#### 1. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 20.

#### 2. Виберіть режим бездротової мережі.

Для активації режиму бездротової мережі натисніть на символ Wi-Fi® у нижньому правому куті.

#### 3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтеся, що функція Wi-Fi є активованою. Якщо ця функція деактивована, переведіть перемикач Wi-Fi в увімкнене положення.

#### 4. Налаштування та керування підключенням до бездротової мережі.

Коли Wi-Fi буде підключено, на екрані з'явиться список доступних мереж. Примітка: відображення списку бездротових мереж може зайняти декілька секунд.

Примітка: Вам необхідно мати доступ до бездротової мережі з маршрутизатором, що підтримує стандарти 802.11b/g/. Трансляція SSID має бути увімкнена, приховані мережі не підтримуються.

Коли список вже доступний, оберіть необхідну бездротову мережу. Примітка: Вам необхідно знати назву мережі (SSID) і також пароль, якщо мережа захищена.

Інформаційне вікно запитає, чи Ви хочете підключитися до бездротової мережі. Натисніть клавішу Connect (З'єднання) для підключення до мережі або натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб повернутися до списку мереж. Якщо мережа захищена паролем, натисніть на поле введення пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Для перегляду пароля під час введення, натисніть на віконце Show Password (Показати пароль).

Щоб дізнатися, як користуватися клавіатурою, ознайомтеся із інформацією в розділі "ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОГО ЕКРАНУ" на ст. 18.

Після підключення консолі до бездротової мережі біля назви бездротової мережі з'явиться прапорець. Далі натисніть на екрані клавішу Back (Назад), щоб повернутися до режиму бездротової мережі.

Для відключення від бездротової мережі, виберіть необхідну мережу та натисніть клавішу Forget (Видалити).

Якщо у Вас виникли проблеми з підключенням до зашифрованої мережі, переконайтеся, що Ви ввели пароль правильно. Примітка: паролі є чутливими до регістру.

Примітка: консоль підтримує незахищене та захищене (WEP, WPA™, та WPA2™) види шифрування. Рекомендовано широкосмугове підключення: якість роботи залежить від швидкості з'єднання.

**Примітка: якщо у Вас залишилися питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com).**

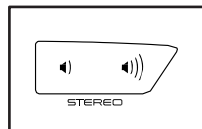
## 5. Вихід із режиму бездротової мережі.

Щоб вийти із режиму бездротової мережі, натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

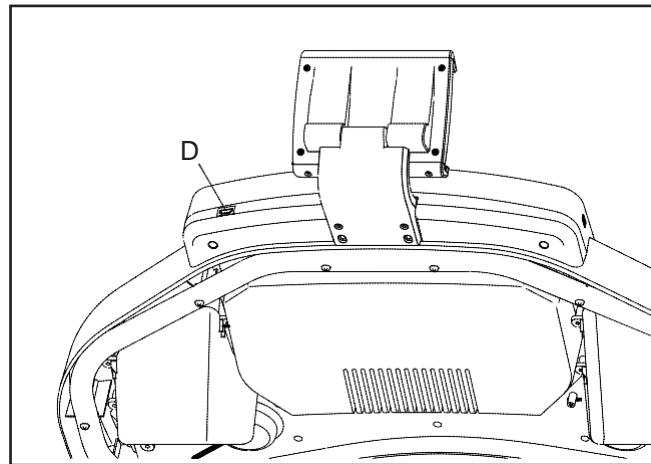
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтеся, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: придбати аудіокабель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

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



## ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ HDMI

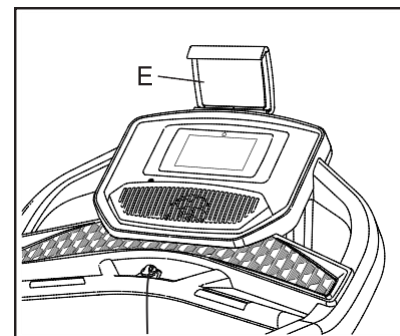
Для відображення екрану консолі на телевізорі чи моніторі підключіть кабель HDMI (не входить до комплекту) у порт (D) на консолі та порт у телевізорі чи моніторі; **переконайтеся, що кабель HDMI повністю підключений.** Примітка: придбати кабель HDMI можна в місцевому магазині електроніки.



## ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

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

Щоб вставити планшет у тримач планшета (E), встановіть нижній край планшета у лоток. Потім натягніть затискач на верхній край планшета. **Переконайтеся, що планшет надійно закріплений**



**в тримачі для планшета.** Щоб витягти планшет, повторіть процедуру у зворотному порядку.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдінг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

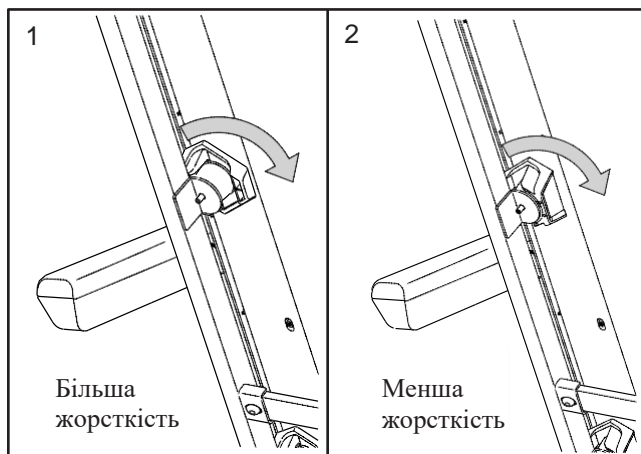
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

## РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

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

Щоб відрегулювати амортизатори, **витягніть ключ із консолі та відключіть кабель живлення.** Далі складіть тренажер (див. розділ "ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 29).

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



Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0033

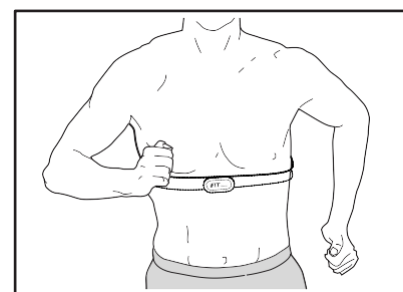
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)

e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)

[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

## НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

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



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

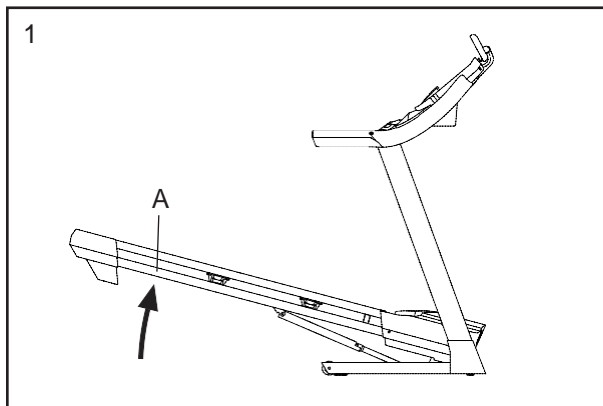
Примітка: консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

## ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

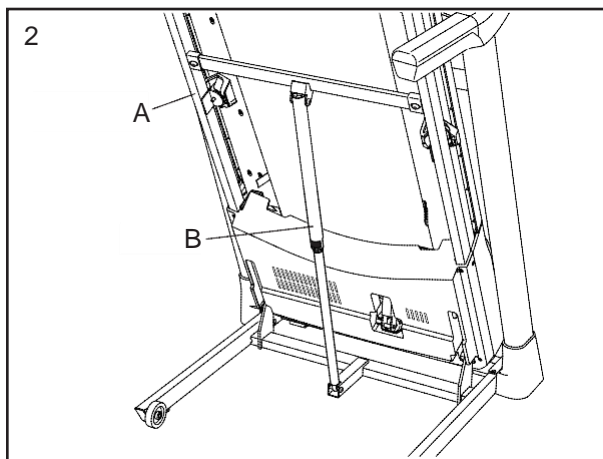
### ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

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



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

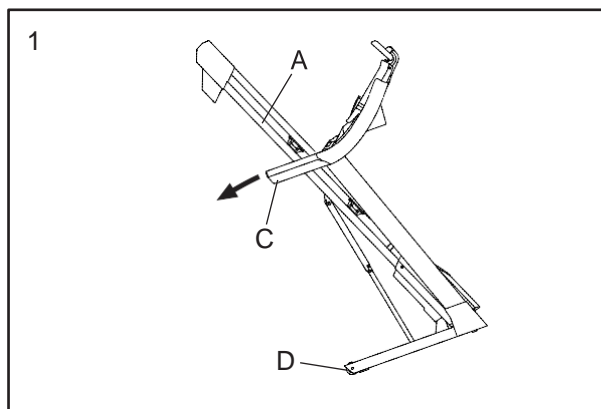


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Оберігайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

### ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

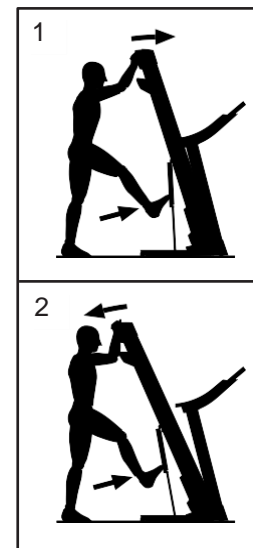
1. Утримуйте раму (A) та один із поручнів (C), поставте ногу на колесо (D).



2. Тягніть тренажер за поручень доти, доки він не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в потрібне місце. **УВАГА:** не переміщайте бігову доріжку, якщо вона не нахилена назад. Не тягніть раму та не переміщуйте тренажер на нерівній поверхні.
3. Поставте ногу на колесо та обережно опустіть бігову доріжку.

### ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



## ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

### ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

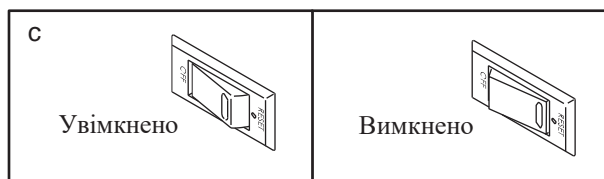
Регулярно виконуйте очищення бігової доріжки та тримайте бігове полотно чистим і сухим. Спершу **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення**. Протріть зовнішні деталі тренажера ганчіркою, змоченою в мильний розчин. **ВАЖЛИВО: не розпилюйте рідини безпосередньо на бігову доріжку. Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте її контакту з рідинами.** Протріть насухо бігову доріжку м'яким рушником.

### УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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

#### ПРОБЛЕМА: не вмикається живлення.

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 16). У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм<sup>2</sup>), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.
- Перевірте перемикач живлення на рамі бігової доріжки біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку, це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.

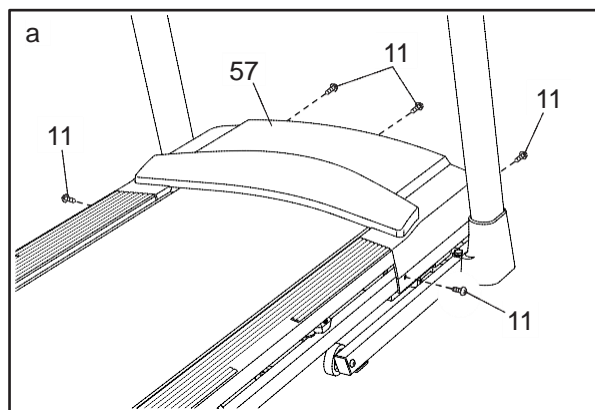


#### ПРОБЛЕМА: живлення вимикається під час користування тренажером.

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

#### ПРОБЛЕМА: дисплей консолі функціонує неправильно.

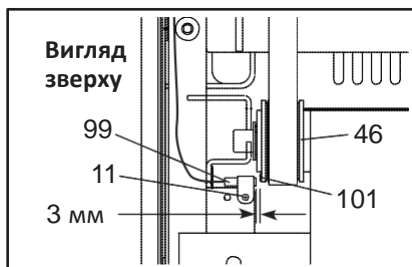
- Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Далі відгвинтіть 5 гвинтів #8 x 3/4" (11) та обережно поверніть кришку двигуна (57).



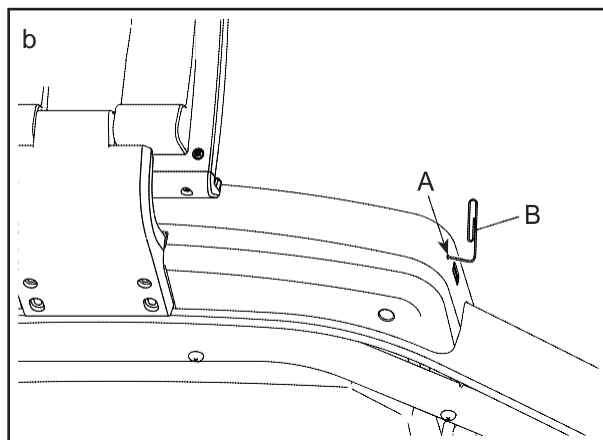
Потім віднайдіть герконовий перемикач (99) і магніт (101) з лівої сторони шківа (46).

Повертайте шків доти,

доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** При потребі ослабте гвинт #8 x 3/4" (11) трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Встановіть знову кришку двигуна (див. вище) і походите на біговій доріжці кілька хвилин, щоб перевірити коректність читання показників швидкості.



- b. Якщо консоль неправильно завантажується, зависає та не відповідає, виконайте її скидання до заводських налаштувань. **ВАЖЛИВО: в результаті цього всі налаштування амортизаторів, встановлені на консолі, будуть видалені.** Процедуру переналаштування консолі мають виконувати 2 особи. Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнене положення. Далі віднайдіть невеликий отвір скидання (А) біля порту USB на консолі. За допомогою вигнутої скріпки (В) натисніть та утримуйте клавішу Reset (Скидання) в середині отвору, а помічник нехай переведе перемикач живлення в увімкнене положення. Продовжуйте утримувати клавішу Reset (Скидання) доти, доки консоль не буде увімкнена. Після завершення процедури скидання тренажер має перезавантажитися. Якщо бігова доріжка не перезавантажилась, переведіть перемикач живлення у вимкнене положення, а потім в увімкнене положення. Після увімкнення консолі перевірте оновлення ПЗ (див. крок 3 на ст. 25). Примітка: підготовка консолі до тренування може зайняти декілька хвилин.

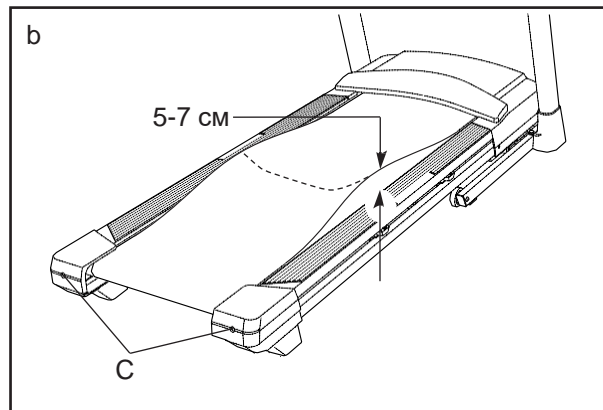


**ПРОБЛЕМА:** рівень нахилу бігової доріжки змінюється неправильно.

- a. Виконайте калібрування системи нахилу (див. крок 4 на ст. 26).

**ПРОБЛЕМА:** бігове полотно уповільнюється при ходьбі.

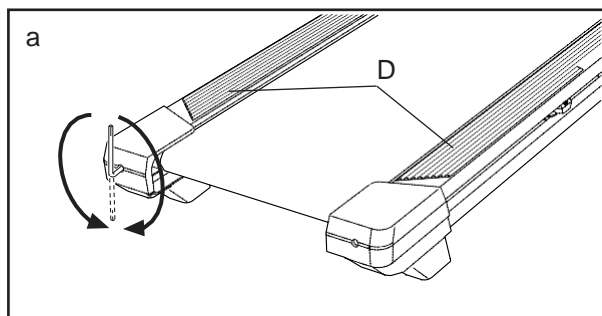
- a. Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель, 14 калібру (2 мм<sup>2</sup>), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- b. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу (С) проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над бігову платформу. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походите по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- c. Поверхня полотна Вашої бігової доріжки покрита високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО: ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу.** Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно, що стане результатом його передчасного зносу. Якщо Вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- d. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

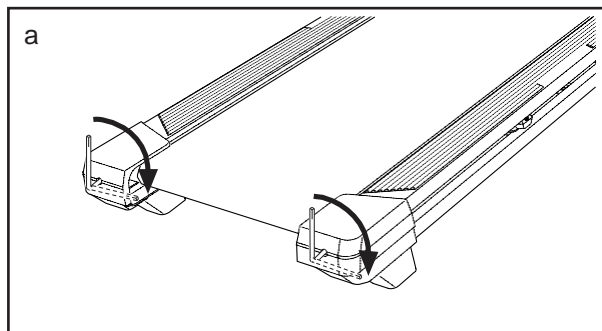
**ПРОБЛЕМА:** бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

- а. **ВАЖЛИВО:** якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг (D), це може привести до пошкодження бігового полотна. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Якщо бігове полотно змістилось уліво, то за допомогою шестигранного ключа поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; якщо бігове полотно змістилось управо, поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походите по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



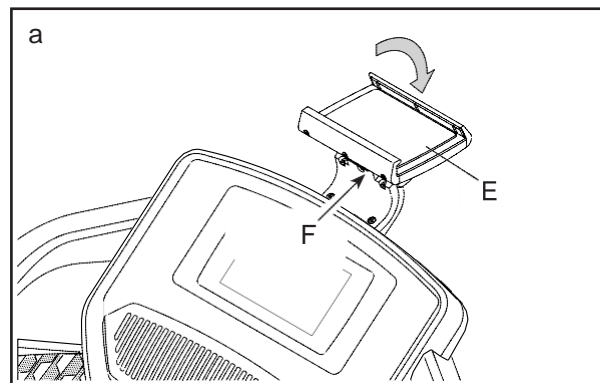
**ПРОБЛЕМА:** бігове полотно проковзує при ходьбі.

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



**ПРОБЛЕМА:** підставка для планшета не фіксується.

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



**ПРОБЛЕМА:** тренажер не підключається до бездротової мережі.

- а. Переконайтесь, що параметри бездротової мережі на консолі налаштовані правильно (див. ст. 26).
- б. Переконайтесь, що параметри для Вашої бездротової мережі налаштовані правильно.
- с. Якщо у Вас виникли запитання, перейдіть на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com), щоб знайти відповіді на ці питання.



## ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

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

### ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

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

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

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

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

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

### ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL99017.2 R1018A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	2	Гвинт заземлення #8 x 1/2"	50	4	Пластикове кріплення
2	4	Гвинт 3/8" x 2 3/8"	51	1	Поперечка фіксатора
3	2	Гвинт 3/8" x 1 1/4"	52	1	Фіксатор для зберігання
4	2	Гвинт 3/8" x 1 1/2"	53	1	Ремінь приводу двигуна
5	4	Гвинт 5/16" x 2"	54	1	Рама
6	6	Зіркоподібна шайба 3/8"	55	1	Права задня опора
7	14	Зіркоподібна шайба 5/16"	56	1	Ліва задня опора
8	4	Зіркоподібна шайба #10	57	1	Кришка двигуна
9	4	Гвинт #10 x 3/4"	58	1	Декоративна накладка
10	12	Гвинт #8 x 1/2"	59	2	Прокладка рами нахилу
11	59	Гвинт #8 x 3/4"	60	4	Пластикові втулки 3/8"
12	4	Гвинт М4 x 16 мм	61	1	Двигун нахилу
13	10	Гвинт 5/16" x 3/4"	62	2	Втулка рами
14	2	Гайка 5/16"	63	1	Рама нахилу
15	3	Гвинт М6 x 55 мм	64	2	Прокладка двигуна нахилу
16	2	Гвинт 3/8" x 1 1/8"	65	1	Контролер
17	2	Гвинт 1/4" x 1 1/4"	66	1	Кабель живлення
18	2	Колесо	67	1	Розетка
19	16	Гвинт #8 x 5/8"	68	1	Перемикач живлення
20	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	69	1	Нижній захисний щит
21	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 1 1/2"	70	1	Ліва кришка поручня
22	2	Гвинт 5/16" x 7/16"	71	1	Права кришка поручня
23	4	Гвинт #8 x 7/16"	72	2	Поручень
24	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	73	1	Нижня частина лівого
25	4	Болт 3/8" x 1 1/2"	74	1	Нижня частина правого
26	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	75	1	Поперечка пульсоміра
27	8	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"	76	4	Заземлений провід консолі
28	6	Гвинт #8 x 1"	77	1	Поперечка опорної стійки
29	14	Шайба 7/32"	78	1	Ліва опорна стійка
30	2	Зіркоподібна шайба #8	79	1	Права опорна стійка
31	1	Фільтр	80	1	Провід опорної стійки
32	2	Опорна шайба 3/8"	81	2	Ізоляційна втулка
33	8	Контргайка 1/4"	82	4	Заглушка основи
34	1	Гайка М6	83	2	Передня підставка основи
35	3	Затискач #8	84	2	Підставка основи
36	10	Контргайка 3/8"	85	1	Права кришка основи
37	2	Болт 3/8" x 2 1/2"	86	1	Ліва кришка основи
38	1	Ліва платформа для ніг	87	2	Етикетка із попередженням
39	1	Права платформа для ніг	88	1	Основа
40	4	Амортизатор платформи	89	1	Лівий лоток
41	1	Етикетка амортизатора	90	1	Правий лоток
42	1	Задній ролик	91	1	Тримач планшета
43	1	Бігова платформа	92	1	Консоль
44	1	Бігове полотно	93	1	Основа консолі
45	2	Фіксатор ременю	94	1	Рамка консолі
46	1	Передній ролик/шків	95	1	Ключ/Затискач
47	2	Штифт 3/8"	96	2	Кріплення для дротів
48	2	Пластикові втулки 9/32"	97	1	Приводний двигун
49	1	Пластина контролера	98	1	Роз'єднувач амортизатора

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

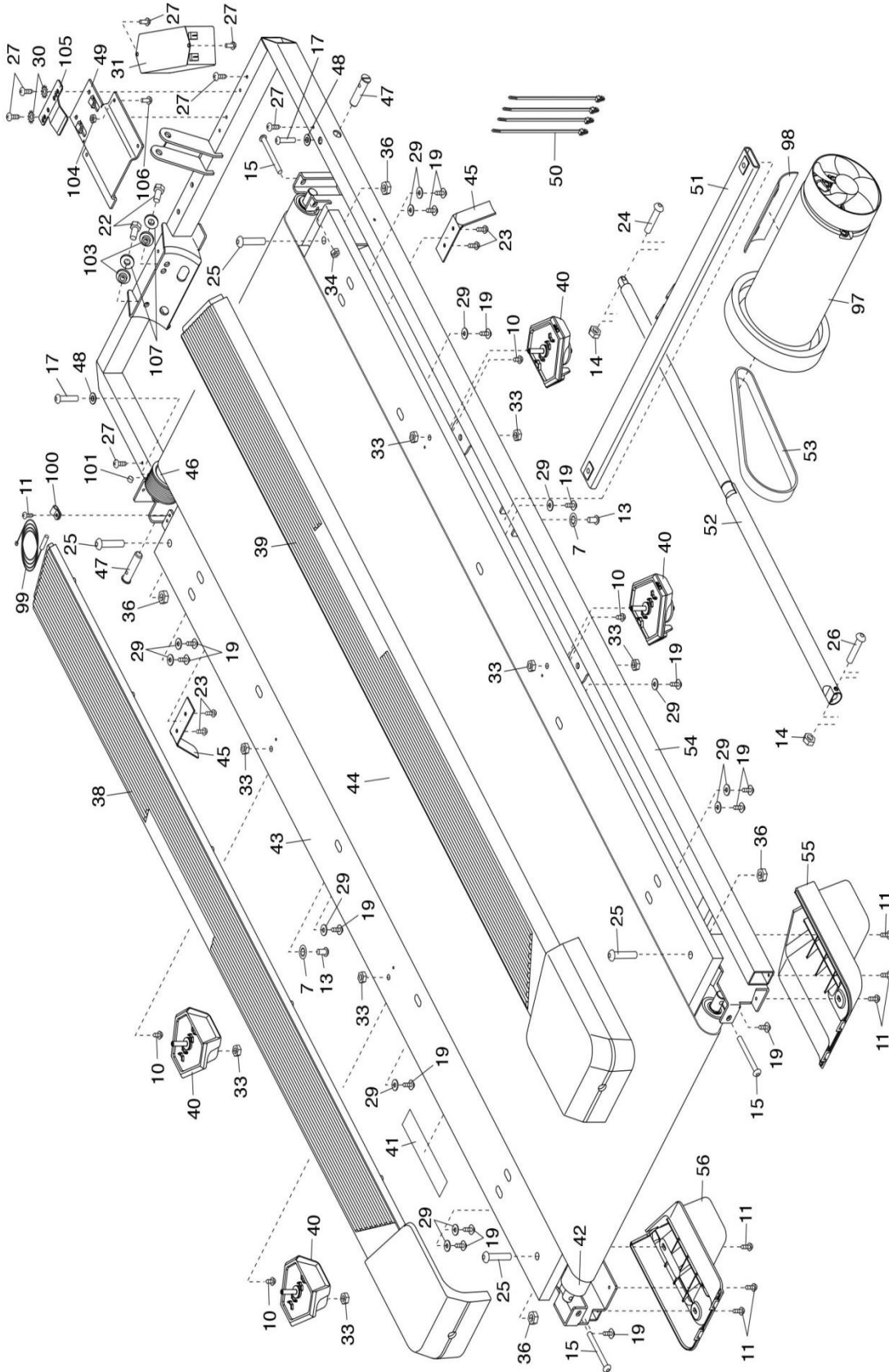
Виставковий центр:  
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48  
тел./факс: +38 (044) 592-0033  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
99	1	Герконовий перемикач	104	1	Гайка #8
100	1	Затискач герконового перемикача	105	1	Фіксатор контролера
101	1	Магніт	106	1	Гвинт кріплення #8 x 3/4"
102	1	Ферітовий затискач	107	2	Шайба двигуна 3/8"
103	2	Втулка двигуна	*	–	Інструкція з експлуатації

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

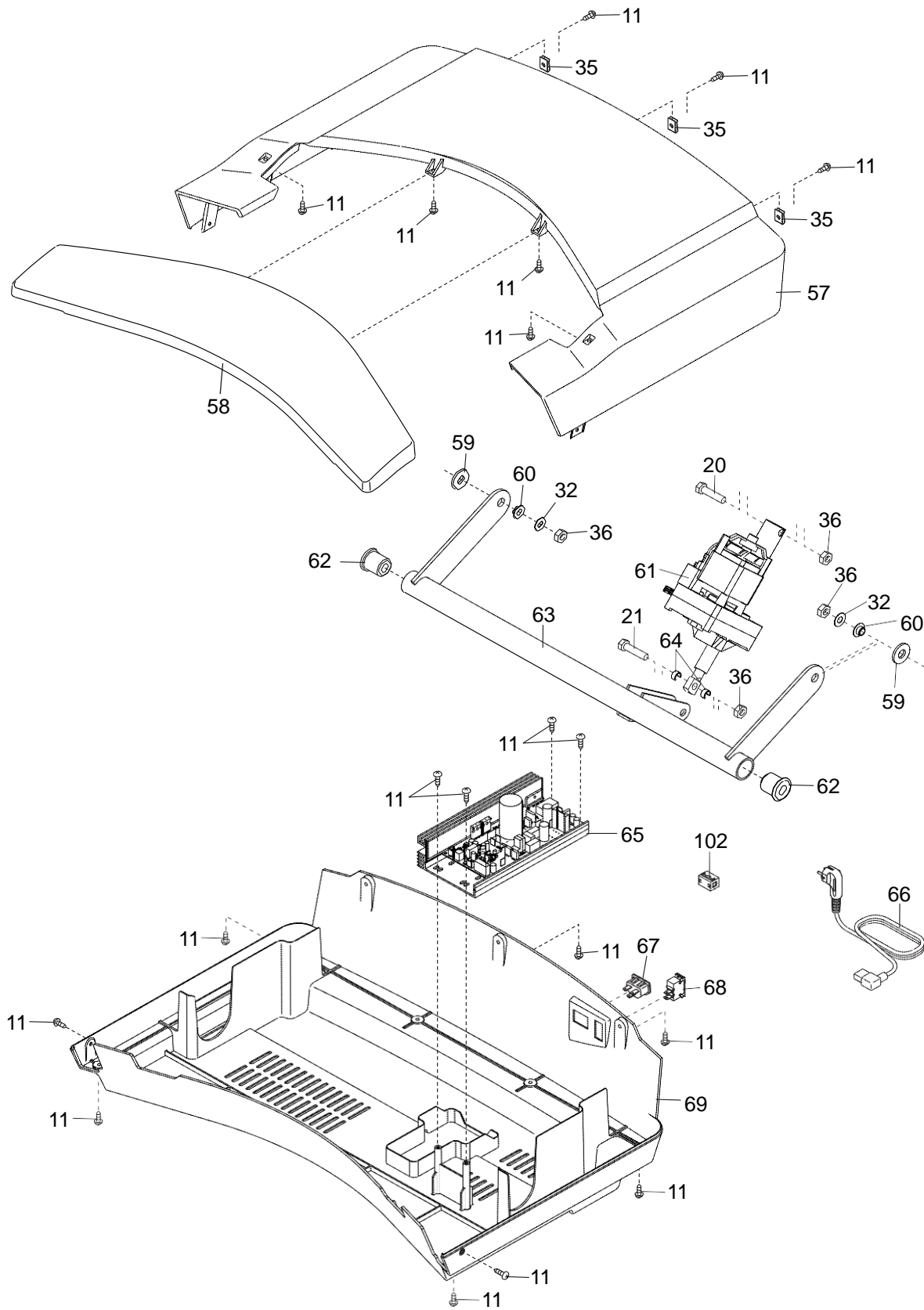
# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL99017.2 R1018A



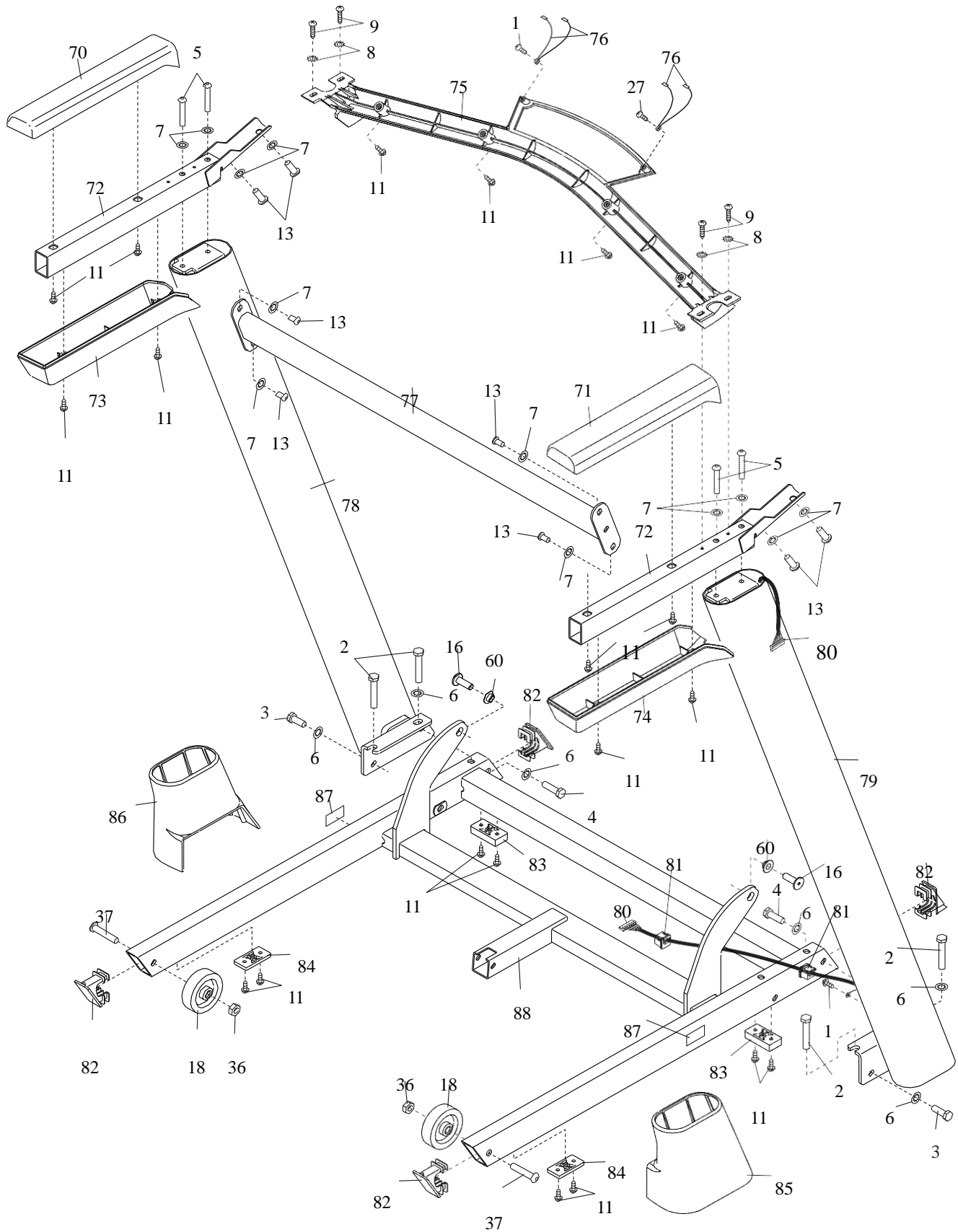
# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL99017.2 R1018A



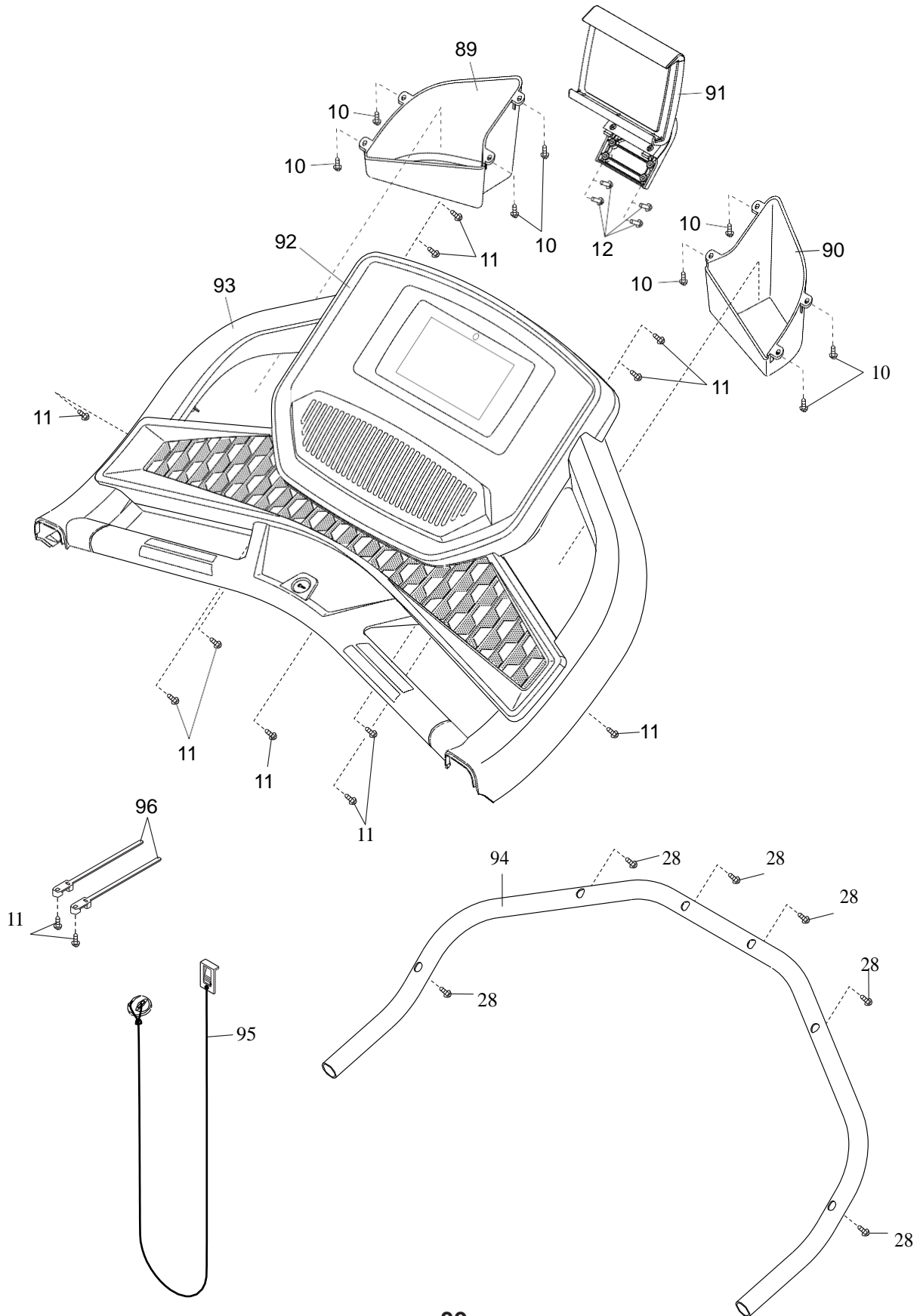
# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL99017.2 R1018A



# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL99017.2 R1018A



---

## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

---

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

