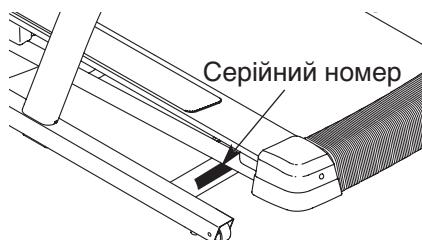




№ Моделі: NTL20909.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї
моделі у строку вище



ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли питання
чи бракує певних деталей,
будь-ласка, **НЕ ДЗВОНІТЬ ДО
МАГАЗИНУ**, а зателефонуйте
до клієнтської служби
підтримки.

ВАЖЛИВО: будь-ласка,
зареєструйте даний товар
(дивіться гарантію на зворотній
обкладинці цієї інструкції)
до того, як телефонувати у
клієнтську службу підтримки.

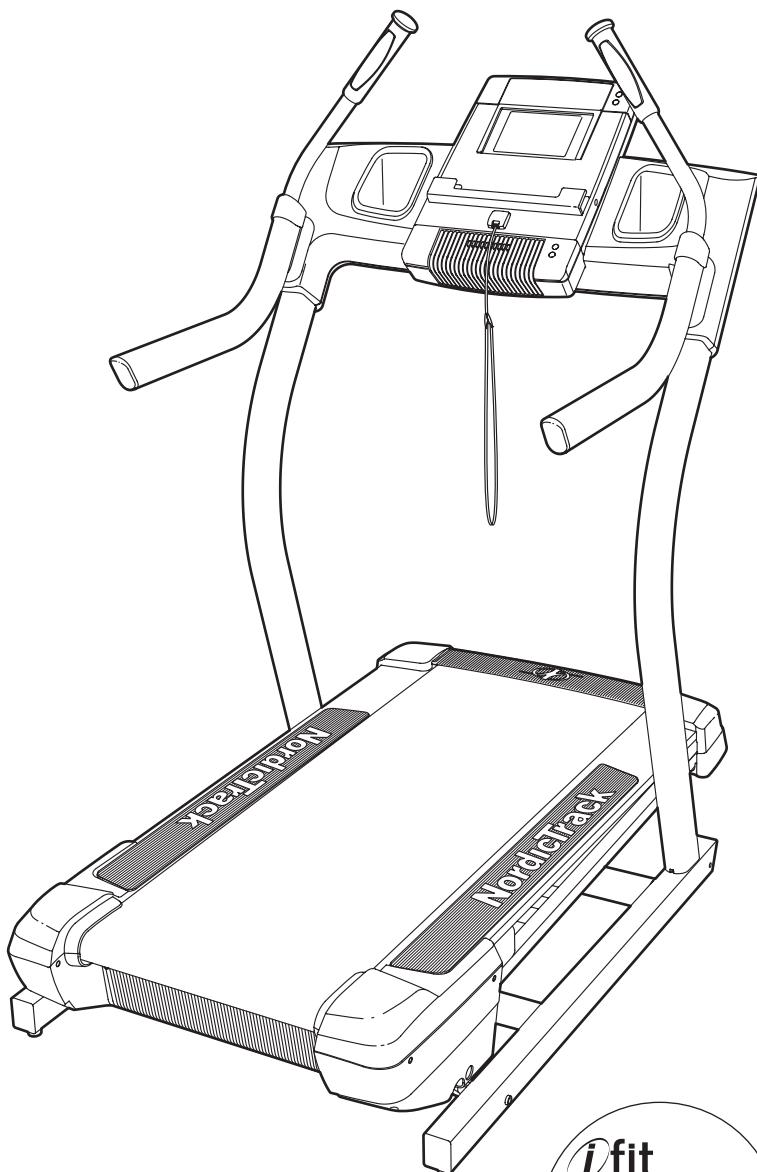
БЕЗКОШТОВНА ЛІНІЯ:
1-888-825-2588

Пн–пт. 6:00 – 18:00
Сб. 8:00 – 16:00

ВЕБ-САЙТ
www.nordictrackservice.com

⚠ ОБЕРЕЖНО

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



ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВИ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
МОНТАЖ	6
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА	12
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ	13
ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ	22
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	25
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	26
СХЕМА МОНТАЖУ	28
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня сторона обкладинки
ГАРАНТІЯ	Задня сторона обкладинки

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМИ

Цей малюнок показує розміщення наклейок з попередженнями на тренажері. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці і вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки як зображене на малюнку. Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

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

1. До того як почати будь-які вправи, про-консультуйтесь з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
2. Власник повинен переконатись, що всі ко-ристувачі тренажера дійсним чином проін-формовані про всі застереження та поге-редження щодо експлуатації тренажера.
3. Використовуйте тренажер тільки так, як вказано в інструкції.
4. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 8 футами (2.4 м) вільного місця за ним и 2 футами (0.6 м) з кожної сторо-ни. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
5. Тримайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, у дворі з накриттям чи біля води.
6. Не займайтесь на тренажері у приміщеннях, де використовують аерозольні продукти чи кисневі розпилювачі.
7. Тримайте дітей до 12 років та тварин подалі від тренажера у весь час.
8. Тренажер має використовуватись люди-ною з вагою до 159 кг чи менше.
9. Ніколи не дозволяйте займатись на трена-жері більш ніж одній людині за один раз.
10. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомен-дованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. Завжди одягайте атле-тичне взуття. Ніколи не займайтесь на тре-нажері без взуття, у капцях чи босоніжках.
11. Під час підключення кабеля живлення (див. сторінку 13), прослідкуйте, щоб розетка була заземлена. Ніякий інший пристрій не повинен бути у тій же розетці.
12. Використовуйте тільки той стабілізатор напруги, що задовільняє усі вимоги, що описані на сторінці 13. Щоб придбати даний стабілізатор напруги відвідайте Вашого місцевого дилера чи зателефонуйте за номером, що знаходиться на обкладинці та замовте деталь № 146148, або ж відвідайте місцевий магазин електроніки.
13. Використання невідповідного стабілізатора може спричинити поломку контрольної системи чи всього тренажера. Якщо систему контролю пошкоджено, тоді бігове полотно може сповільнюватися, раптово пришвидшуватися, чи взагалі самостійно зупинятися, а це може привести до падіння та серйозних ушкоджень людини що тренується.
14. Тримайте дріт живлення та перехідник подалі від поверхонь, що підігриваються.
15. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли тренажер вимкнений. Не займайтесь на тренажері, якщо дріт живлення пошкоджений чи якщо тренажер належно не функціонує. (Дивіться ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ на сторінці 22, якщо тренажер належно не працює).
16. Прочитайте, зрозумійте та випробуйте процес аварійної зупинки до того, як бу-дете використовувати тренажер (дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 15).
17. Ніколи не запускайте тренажер, коли стоїте на біговому полотні. Завжди тримайтесь за поручні, доки займаєтесь на тренажері.

18. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових швидкісних стрибків.
19. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
20. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте дріт живлення і ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторінці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
21. Не намагайтесь підіймати, опускати чи переставляти тренажер до тих пір, доки він не зібраний як потрібно. (Дивіться інструкцію з МОНТАЖУ на стор. 6 і ІНСТРУКЦІЮ З ПЕРЕСУВАНЯ ТРЕНАЖЕРА на стор. 12). Ви повинні бути в змозі підіймати до 20 кг, щоб пересувати тренажер.
22. Не намагайтесь змінити нахил тренажера підставлючи будь-які об'єкти під тренажер.
23. Регулярно перевіряйте та правильно підкручуйте всі частини тренажера
24. Ніколи не вставляйте будь-які об'єкти у отвори тренажера.
25. **НЕБЕЗПЕЧНО.** Завжди відключайте кабель живлення одразу ж після використання тренажера, чи до того, як збираєтесь чистити тренажер і до того як виконувати процедури з регулювання та його зберігання. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо Вам не сказав це зробити представник сервісної служби. Інші дії, що не описані в цій інструкції повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
26. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте цей тренажер у комерційних та орендних цілях.
27. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

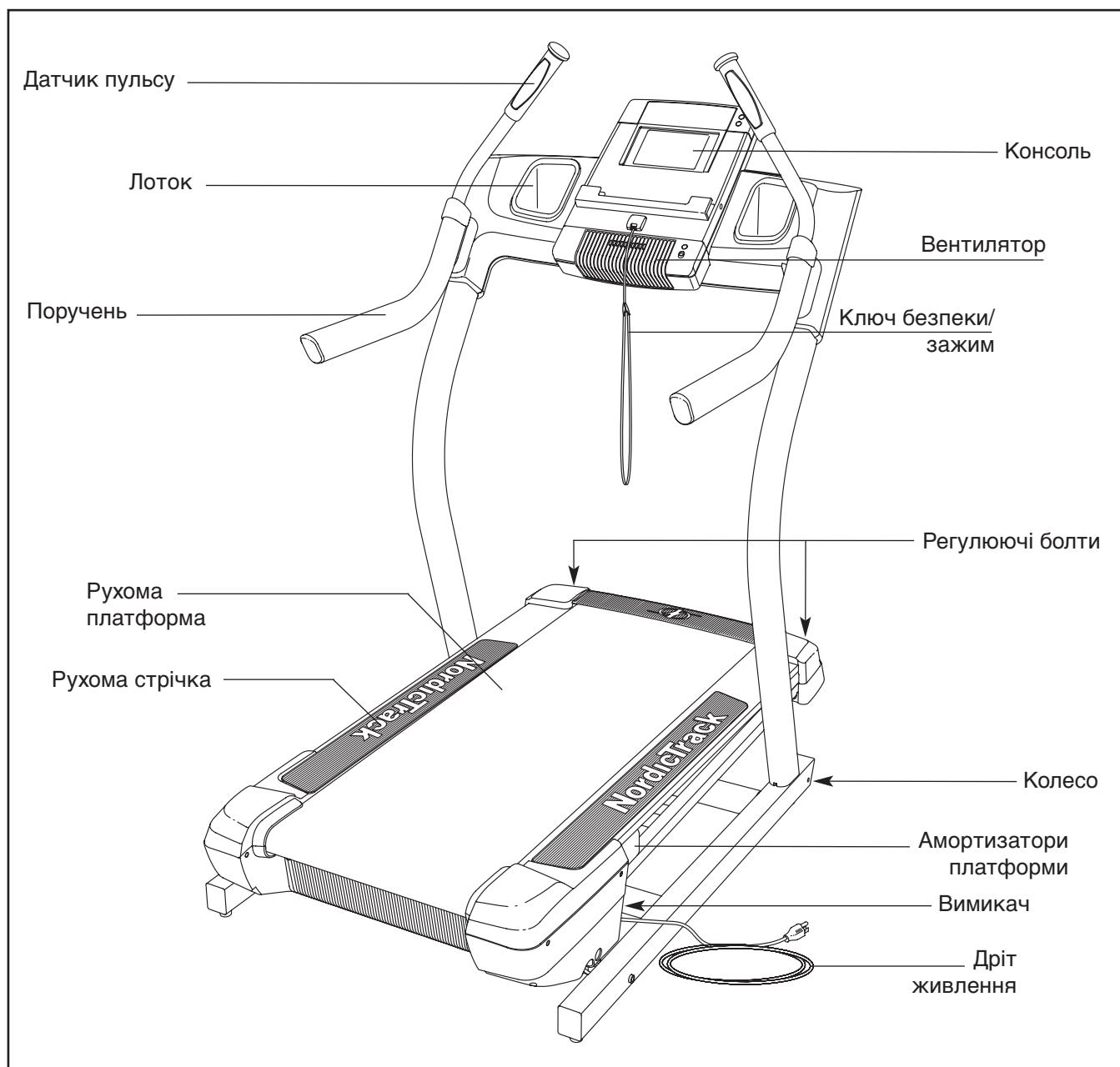
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали революційний тренажер NORDICTRACK® INCLINE TRAINER X7i. Тренажер X7i пропонує вражаючий комплекс характеристик, що розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективнimi.

Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер. Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивітесь на обкладинку

цієї інструкції для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі і серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

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

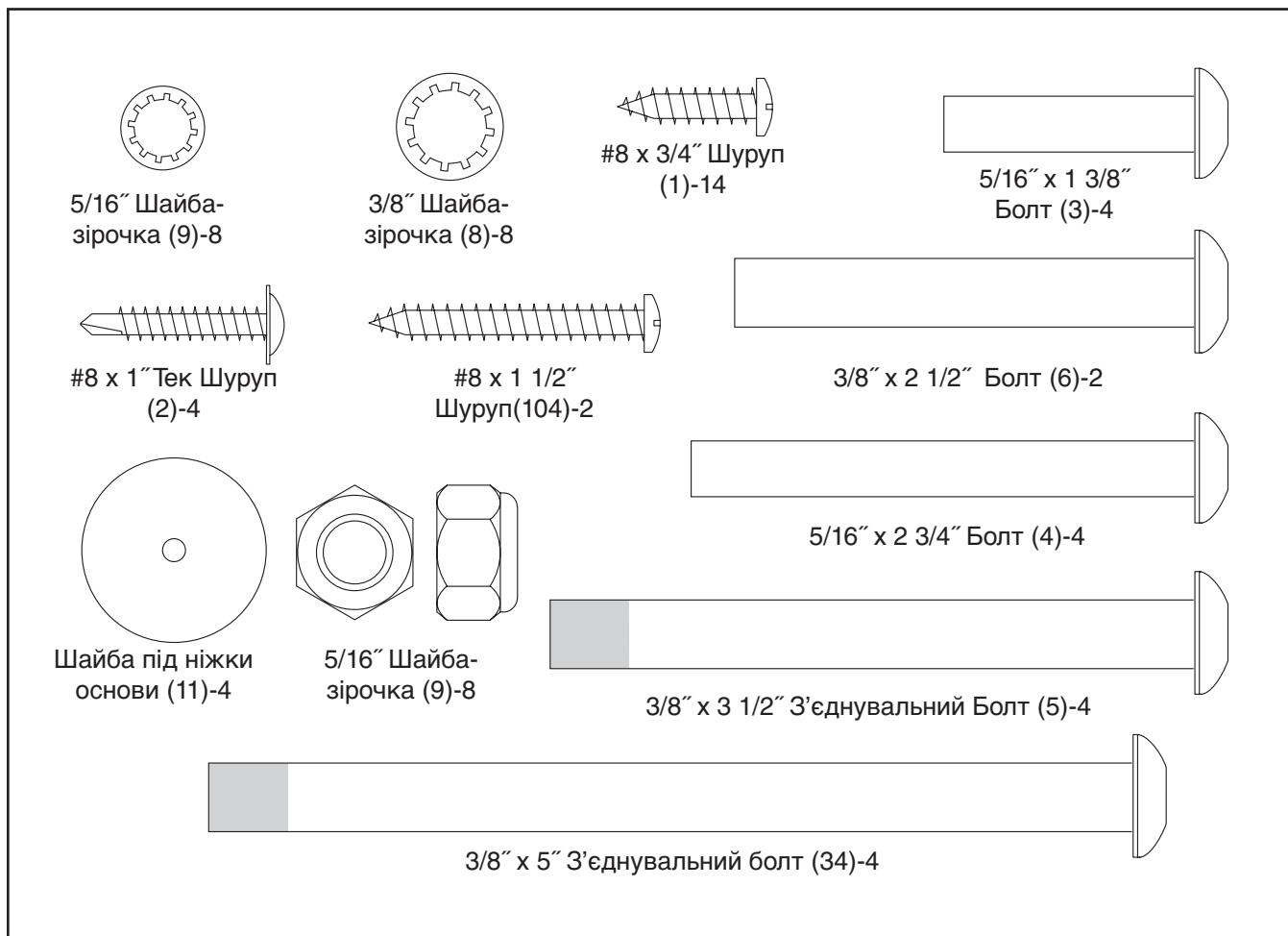


МОНТАЖ

Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей. Розмістіть усі частини на чистій поверхні і зніміть увесь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку поки не завершите монтаж тренажеру. Примітка: Нижня частина бігового полотна покрита високотехнологічним мастильним матеріалом. Під час доставки, невелика частина мастила могла потрапити на верхню частину бігового полотна чи коробки. Це нормальну. Якщо зверху бігового полотна є мастило, витріть його м'якою ганчіркою і мильним розчином.

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

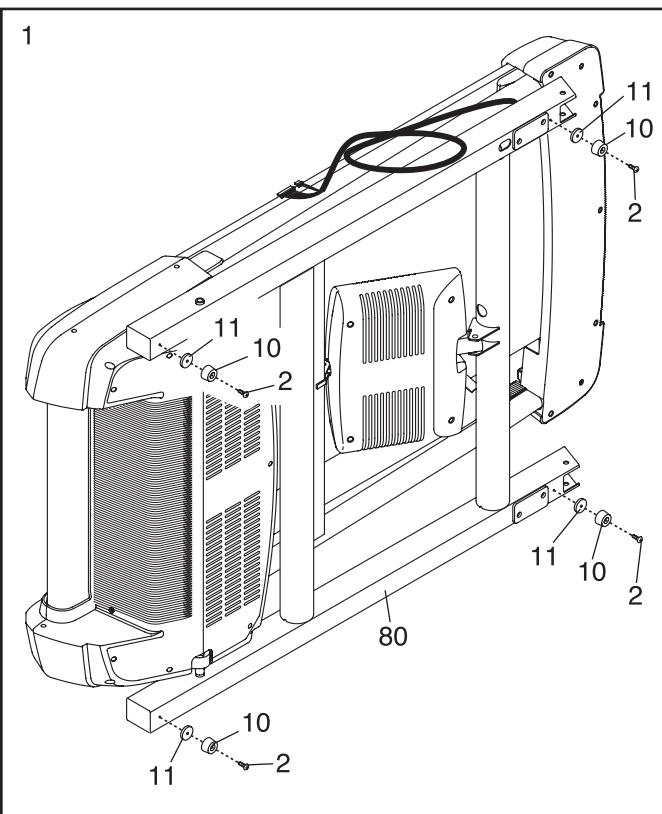
Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити маленькі деталі, які потрібні для монтажу тренажера. Число у дужках нижче – основний номер деталі зі СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, що потрібна для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у наборі, перевірте чи вона ще не приєднана. Запобігайте ушкодження пластикових деталей, не використовуйте електричні пристрої під час монтажу. У комплекті може бути додаткове обладнання**



1. Переконайтесь, що дріт живлення від'єднаний.

За допомогою другої людини покладіть тренажер на ліву сторону. Попросіть другу людину потримати тренажер, щоб запобігти його перевертанню.

Прикріпіть чотири ніжки основи (10) і чотири шайби під ніжки основи (11) до основи (80) за допомогою чотирьох Тек шурупів #8 x 1"(2) як зображене на малюнку. Будьте обережні і не затягуйте до кінця гвинти.



2. Ідентифікуйте Праву Стійку (79), яку позначено «Right». Тримайте Праву стійку біля тренажера.

Дивіться на нижню вставку на малюнку.
Зав'яжіть мотузку на вузол в правій Стійці (79) навколо кабеля для верхньої частини (78).

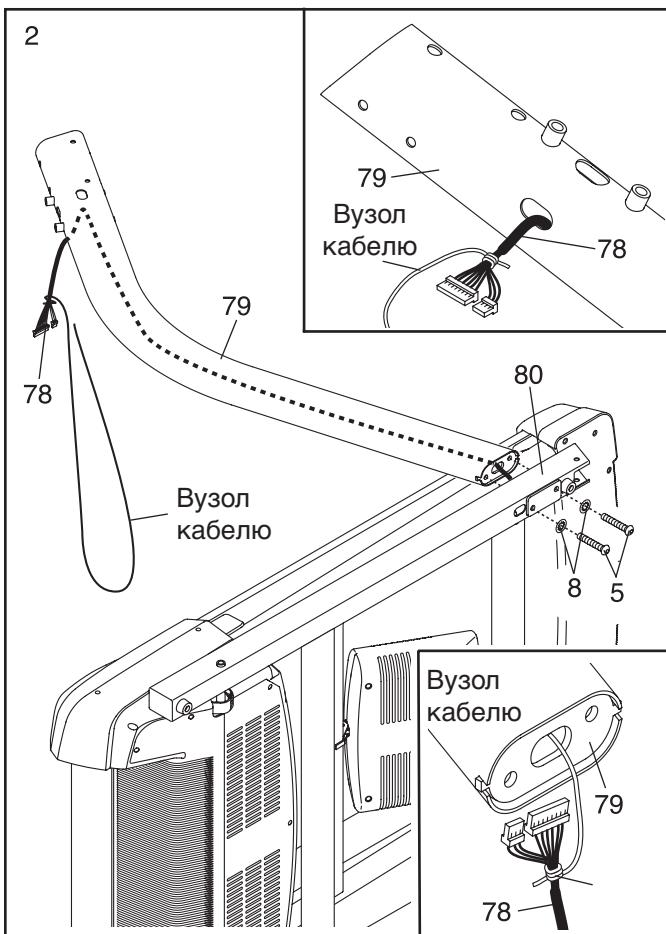
Дивіться на верхню вставку на малюнку.
Потім, підтягуйте кінець вузла до тих пір поки він не буде протягнутий через Праву Стійку.

Розверніть Праву стійку (79) як показано. Прикріпіть Праву стійку до Основи (80) за допомогою двох 3/8" x 3 1/2" з'єднувальних болтів (5) і двох 3/8" шайб-зірочок (8).

Спочатку вставте обидва з'єднувальні гвинти до того як затягувати їх. Будьте обережні, щоб не пошкодити кабель (78).

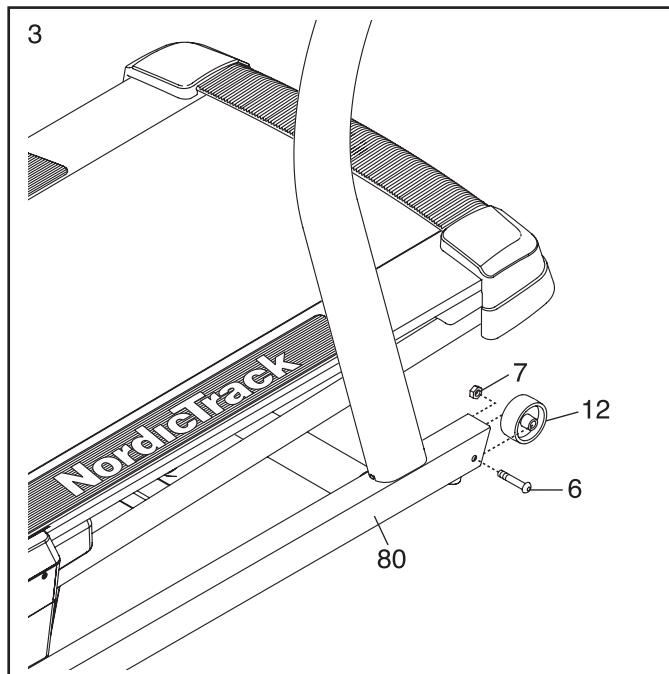
З допомогою помічника, переверніть тренажер на праву сторону. Попросіть помічника потримати тренажер, щоб він не перевернувся.

Прикріпіть ліву стійку (не показано) як описано вище. Примітка: на лівій стороні немає кабелів.

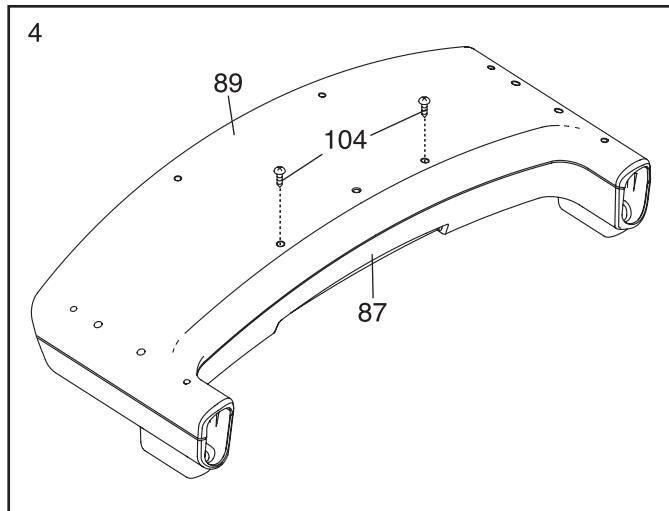


- За допомогою другої людини обережно переверніть тренажер і поставте Основою (80) на рівну підлогу.

Прикріпіть Колесо (12) до кожної із сторін Основи (80) за допомогою 3/8" x 2 1/2" гвинтів Болтів (6) та гайки 3/8" (7). (на малюнку зображені тільки одну сторону).

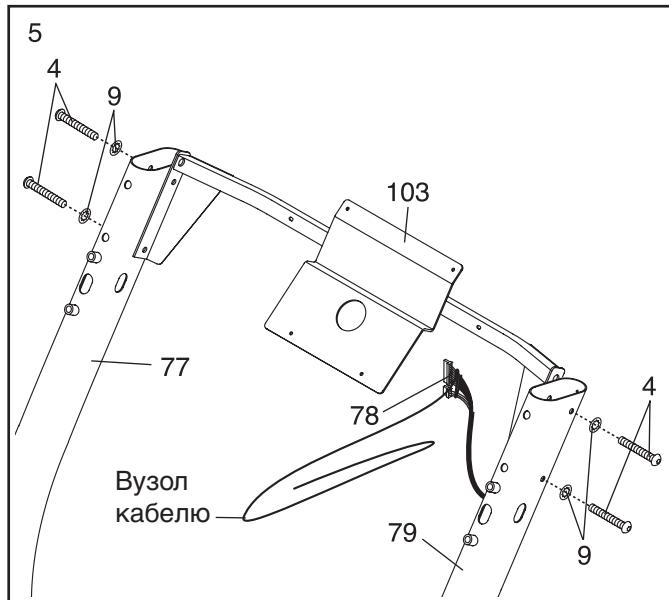


- Встановіть Кришку Консолі (87) лицевою частиною вниз на м'яку поверхню. Викрутіть 2 Шурупи #8 x 1 1/2" (104) з задньої кришки консолі (89). **Відкладіть шурупи до кроку 6.** Від'єднайте кришку консолі від задньої кришки консолі та вийміть перекладину консолі (не зображене) з середини.



- Розташуйте перекладину консолі (103) між Лівою та Правою стійками (77,79), як зображенено на малюнку. Прикріпіть перекладину Консолі до стілок за допомогою чотирьох Болтів 5/16" x 2 3/4" (4) та чотирьох шайб-зірочок 5/16" (9). Остаточно не затягуйте болти.

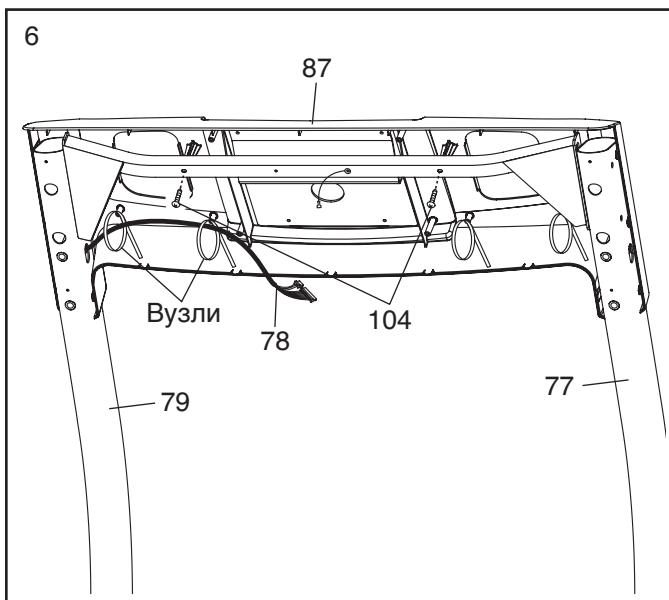
Розв'яжіть вузол на правій стійці.



6. Встановіть Кришку Консолі (87) на Стійки (77, 79). Переконайтесь, що Кришка Консолі встановлена вузлами донизу, як зображене на малюнку.

Прикріпіть Кришку Консолі (87) за допомогою двох шурупів #8 x 1 1/2" (104), що Ви викрутіли на кроці 4. **Вставте обидва шурупи перед тим, як їх затягувати.**
Не перетягуйте шурупи.

Протягніть кабель для верхньої частини (78) через кільця вузлів.

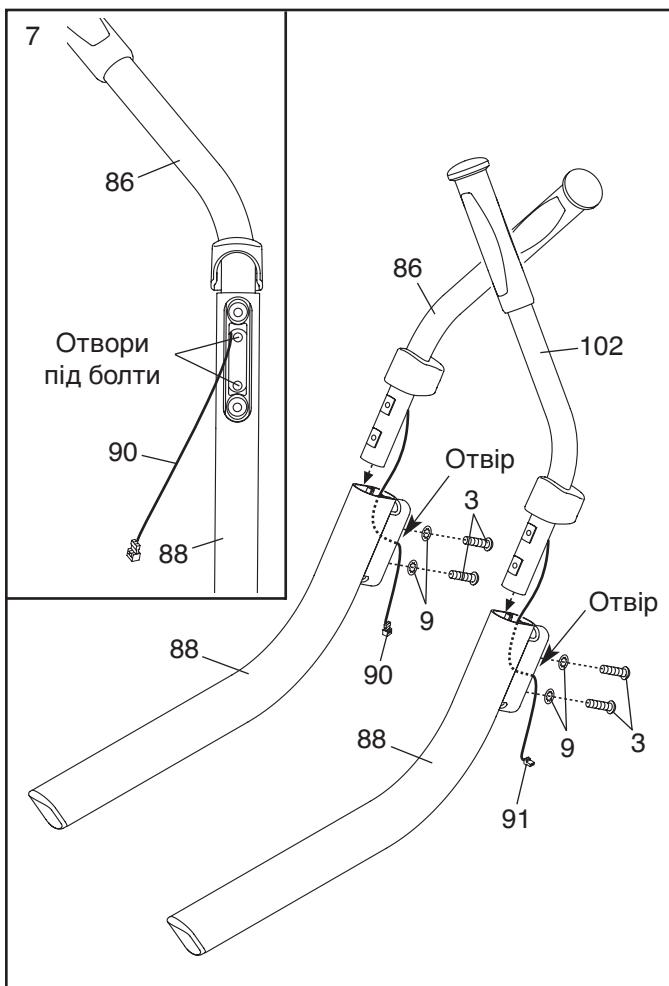


7. Знайдіть ліву та праву Рукоятки з датчиками для вимірювання пульсу (86, 102).

Тримайте Ліву Рукоятку з датчиком для вимірювання пульсу (86) біля Поручня (88). Вставте кабель (що приєднується до лівого датчика вимірювання пульсу) (90) у верхню частину поручня і протягніть його через зазначений отвір. Вставте Ліву Рукоятку з датчиками у Поручень. **Будьте обережні, щоб не пошкодити кабель.**

Прикріпіть Ліву Рукоятку (86) до Поручня (88) за допомогою двох болтів 5/16" x 1 3/8" (3) та двох шайб-зірочок 5/16" (9). **Примітка:** дивіться на малюнок. Використовуйте два зазначені на малюнку отвори.

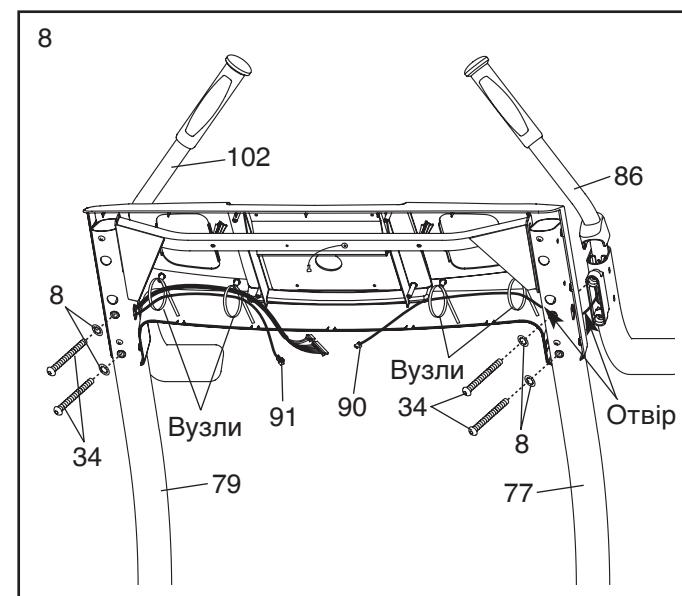
Прикріпіть Праву Рукоятку з датчиком для вимірювання пульсу (102) до Поручня (88) таким самим чином.



8. Попросіть другу людину потримати Ліву рукоятку з датчиком для вимірювання пульсу (86) біля Лівої стійки (77). Просуньте кабель (для лівого датчика вимірювання пульсу) (90) з Лівої рукоятки у отвір в Лівій стійці і витягніть його через отвір у Лівій стійці. Потім протягніть даний кабель через вузли на панелі.

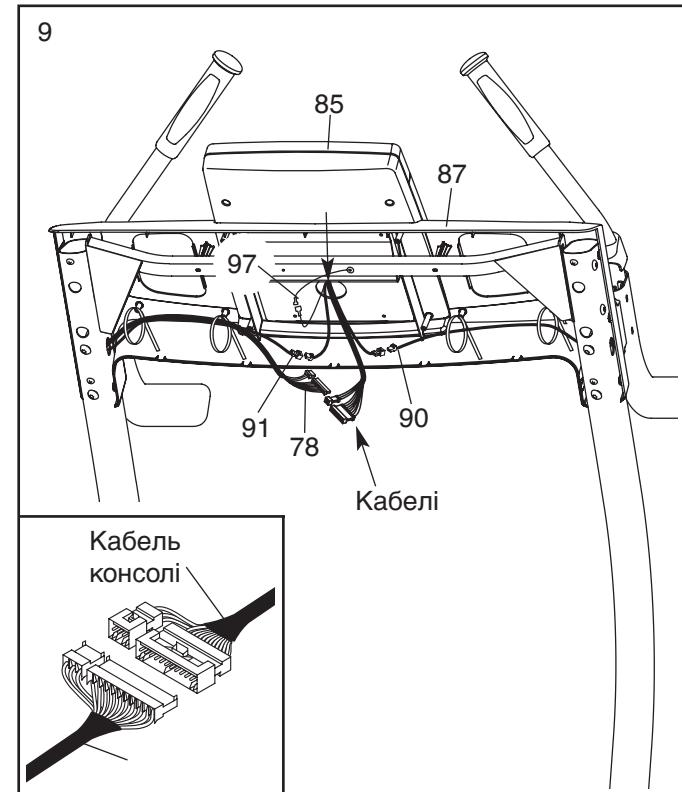
Прикріпіть Ліву рукоятку (86) до Лівої стійки за допомогою двох з'єднувальних болтів $3/8'' \times 5''$ (34) та двома гайками-зірочками $3/8''$ (8). **Вставте обидва болти до того як закручувати їх.**

Прикріпіть Праву рукоятку (з датчиками для вимірювання пульсу) (86) до Правої стійки (79) як зображене вище.



9. Попросіть помічника потримати Консоль (85) біля Кришки консолі (87). Просуньте кабелі з консолі через зазначені отвори.

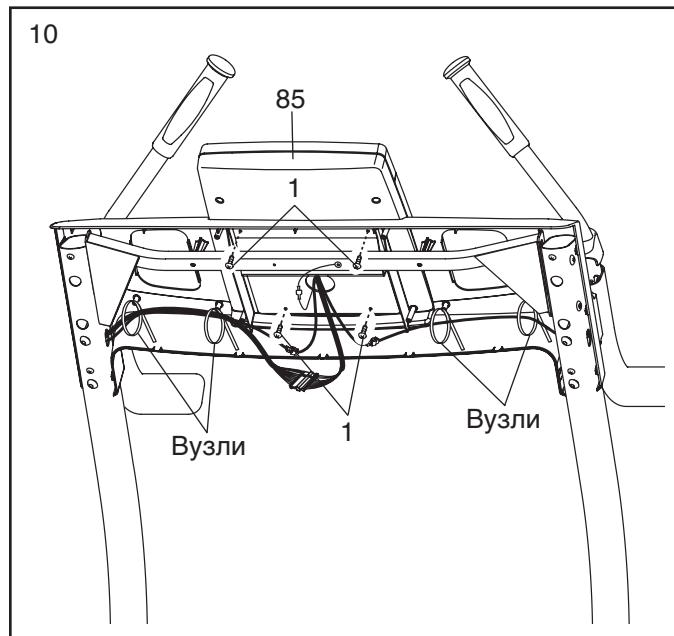
Приєднайте кабель для верхньої частини(консолі) (78), Лівий та Правий кабелі з датчиків пульсу та Кабель заземлення консолі до кабелів, що відходять від Консолі (85). **Дивіться малюнок. Контакти повинні з'єднатися досить легко.** Якщо ні, то поверніть один з контактів і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ КОНТАКТИ ЯК СЛІД, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО, КОЛИ ВИ ВКЛЮЧИТЕ НАПРУГУ.**



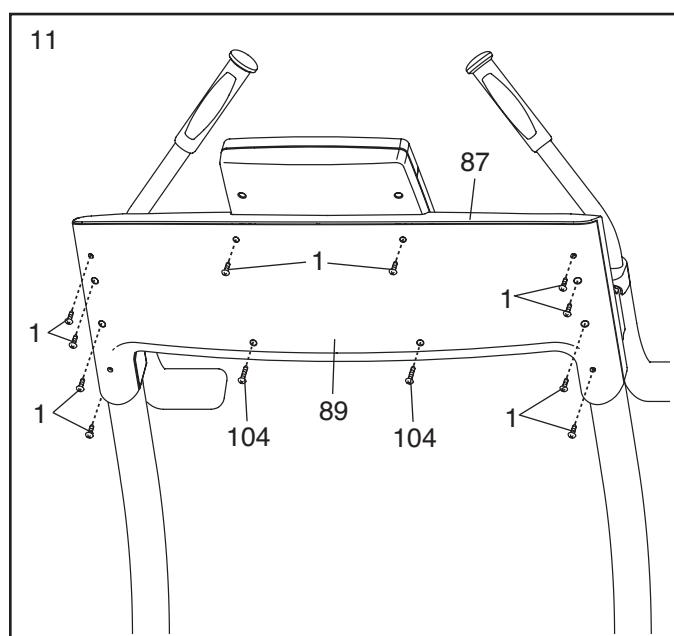
10. Прикріпіть Консоль (85) за допомогою чотирьох шурупів #8 x 3/4" (1). **Перед тим як затягувати шурупи вставте спочатку усі чотири шурупи. Не перетягуйте їх.**

Затягніть чотири кільця навколо кабелів.

Дивіться крок 5. Затягніть болти 5/16" x 2 3/4" (4)

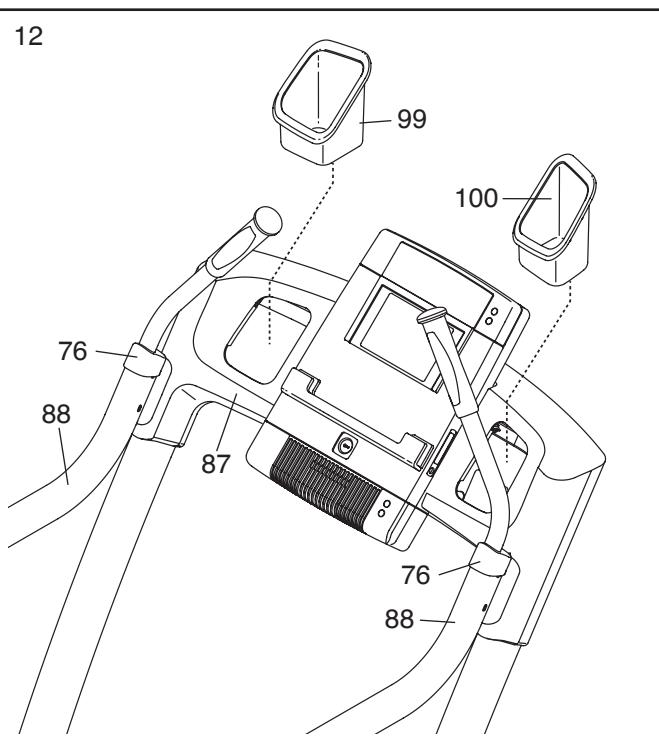


11. Прикріпіть Задню частину консолі (89) до Кришки консолі (87) за допомогою двох шурупів #8 x 1 1/2" (104) та десяти #8 x 3/4" (1). **Вставте усі 12 шурупів перед тим як їх затягувати. Не перетягуйте шурупи. Впевніться, що кабелі не зажаті.**



12. Вставте Лівий та Правий лоток (99,100) у Кришку консолі (87).

Одягніть два ковпаки для поручнів (76) на Поручні (88).

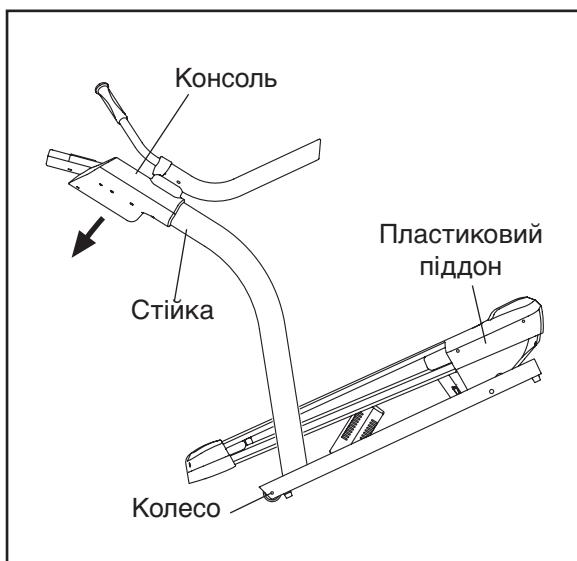


13. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати тренажер. Тримайте шестигранні ключі у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання бігового полотна (дивіться сторінки 23 та 24). Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Перед тим як переміщувати тренажер, вставте ключ безпеки, підніміть бігову платформу до максимального кута нахилу, вийміть ключ безпеки та від'єднайте від електромережі.

Зважаючи на розміри та вагу тренажера його переміщення потребуватиме двох, а то й трьох людей. Тримайте обережно стійку біля консолі. Здвиньте тренажер так, щоб він встав на колеса. **ОБЕРЕЖНО:** щоб знизити ризик ушкодження себе та пошкодження тренажера не підіймайте тренажер за пластиковий піддон. Не спирайтесь на консоль. Обережно відкотіть тренажер до бажаного місця. **ОБЕРЕЖНО:** щоб знизити ризик травмування дотримуйтесь правил безпеки. Не намагайтесь пересувати тренажер по нерівній поверхні.



ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

БІГОВЕ ПОЛОТНО ПОПЕРЕДНЬО ЗМАЩЕНЕ

Бігове полотно Вашого тренажер змащено високо-ефективною змазкою. **ВАЖЛИВО:** ніколи не змащуйте бігове полотно чи бігову платформу силіконовим спреєм чи іншими речовинами. Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно і зменшити строк його експлуатації.

ПІДКЛЮЧЕННЯ В РОЗЕТКУ



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

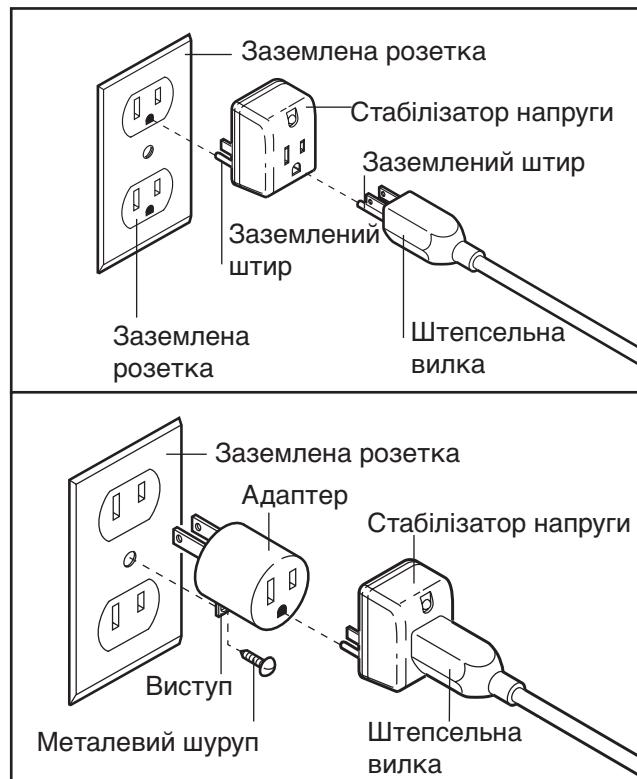
Ваш тренажер, так само як і інший високотехнологічний пристрій, може бути серйозно пошкоджений внаслідок різких перепадів напруги в електро-мережі. Перепади напруги можуть бути спричинені погодними умовами та іншими приладами, що приєднані до електромережі. **Щоб знизити ризик пошкодження Вашого тренажера, завжди використовуйте стабілізатор напруги** (див. малюнок 1). Щоб придбати стабілізатор напруги відвідайте Вашого дилера чи зателефонуйте за номером, що бачите на обкладинці даної інструкції, та замовте деталь за номером 146148, або ж відвідайте місцевий магазин електроніки.

Використовуйте одинарний стабілізатор напруги (1449, TVSS). Стабілізатор напруги повинен витримувати стрибки напруги до 400Вольт. Стабілізатор має бути 120 Вольт та 15 ампер. На стабілізаторі напруги повинен знаходитись контрольний вогник для визначення того, що стабілізатор належно працює. Використання зламаного стабілізатора може привести до виходу з ладу контролальної системи тренажера. Якщо система контролю вийшла з ладу, тоді бігове полотно може сповільнюватися, пришвидшуватися та раптово зупинятися, що може спричинити серйозні ушкодження.

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений пристрій принаймні знижить ризик електричного

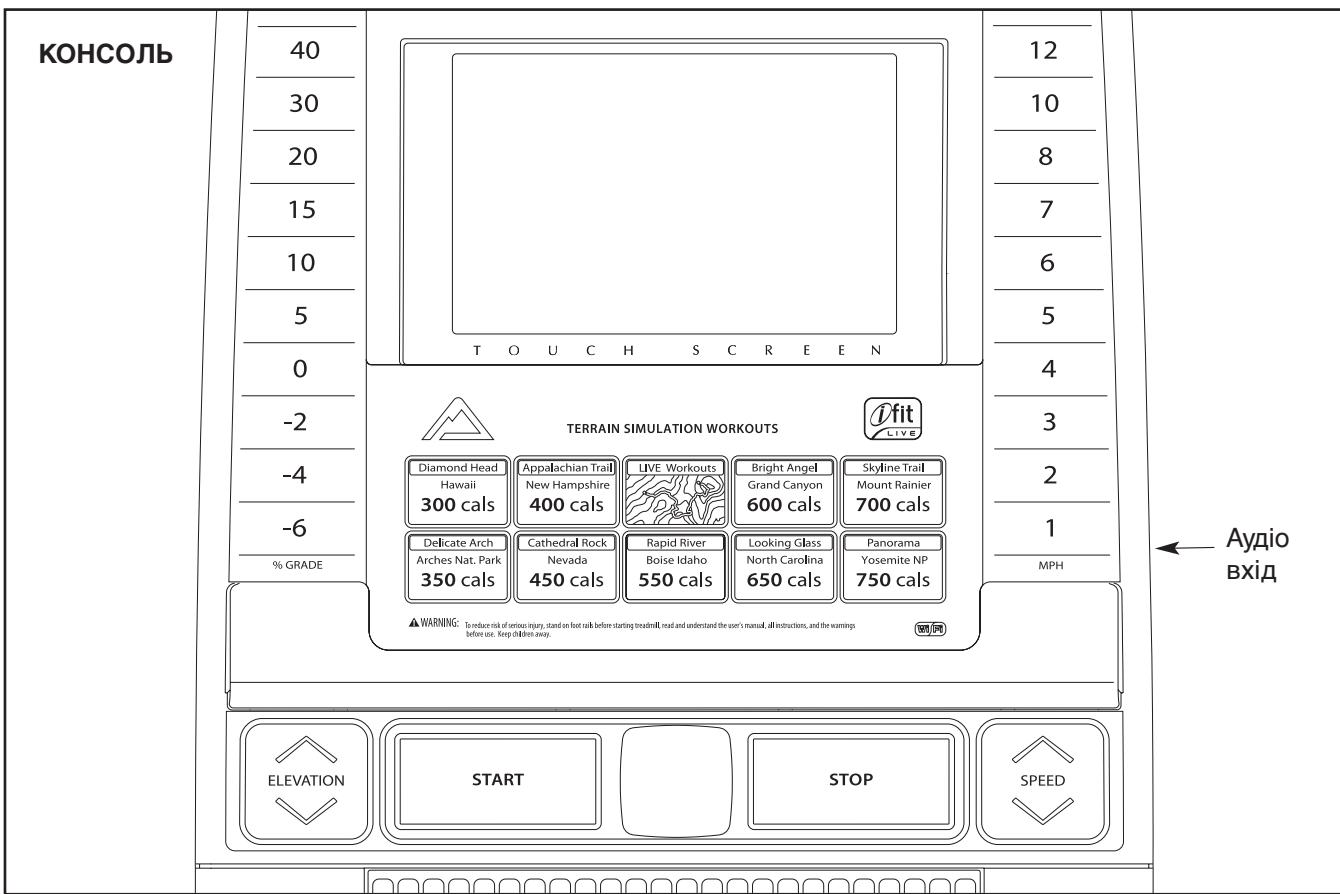
удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений дріт. **Приєднайте кабель живлення до стабілізатору напруги та до розетки, що правильно заземлена відповідно до всіх місцевих вимог.** **ВАЖЛИВО:** тренажер не сумісний з розетками типу GFCI.

Даний тренажер пристосований до використання у 120 вольтних мережах та має заземлену штепсельну вилку, таку як зображену на мал. 1. Тимчасовий адаптер (перехідник), що виглядає як той, що зображені на малюнку 2, може використовуватись для підключення стабілізатора до 2-х штепсельної розетки, як зображені на малюнку 2, якщо відсутня належно заземлена розетка.



Використовуйте тимчасовий адаптер (перехідник) до того часу, поки належно заземлена розетка не буде встановлена електриком.

Виступ чи подовження зеленого кольору від адаптеру має бути прикріплено до існуючого заземлення. Де б не використовувався адаптер він має бути прикріплений за допомогою металевого шурупа. **Деякі двох штепсельні розетки не заземлені.** Перед тим як використовувати адаптер, з'явіться з кваліфікованим електриком, щоб визначити чи заземлена розетка.



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваши вправи більш ефективними та приємними. Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити швидкість і кут нахилу тренажера натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете вимірюти рівень серцебиття використовуючи поручні для вимірювання серцебиття.

Також, консоль має 29 запрограмованих програм — двадцять на спалювання калорій та дев'ять програм з відображенням маршрутів з різних куточків планети. Кожна програма самостійно контролює кут нахилу та швидкість тренажера і супроводжує Вас під час усього тренування. Додатково Ви можете встановити час, дистанцію чи кількість калорій, які необхідно спалити.

Консоль пропонує революційний режим iFit Live, що дає можливість взаємодіяти з мережею Інтернет та відкриває двері у захоплюючий світ тренувань. З режимом iFit Live, Ви можете завантажити персоналізовані вправи, створити свої власні вправи, записати результати тренувань, змагатись проти інших користувачів, а також аналізувати Ваші тренування на веб сайті iFit Live.

Під час вправ Ви можете слухати Вашу улюблена музичну чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 15. **Використання ручного режиму налаштувань**, дивіться стор. 15. **Використання програми на спалювання калорій чи однієї з програм тренування на місцевості**, дивіться сторінку 17. **Використання програм з заданими цілями**, дивіться сторінку 18. **Використання режиму iFit Live**, дивіться сторінку 19. **Використання звукової системи**, дивіться сторінку 19. **Використання режиму налаштувань**, дивіться сторінку 20. **Використання режиму регулювань**, дивіться стор. 21.

ВАЖЛИВО: якщо на консолі знаходиться пластикова плівка – зніміть її. Щоб попередити пошкодження бігової платформи – носіть чисте атлетичне взуття під час використання тренажера. Перед першим використанням тренажера перевірте розташування бігового полотна, якщо необхідно – відцентруйте.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб дізнатись в яких одиницях відбувається вимірювання, дивіться КРОК №6 на сторінці 21. Для зручності, всі інструкції у цьому керівництві подані в милях.

ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР

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

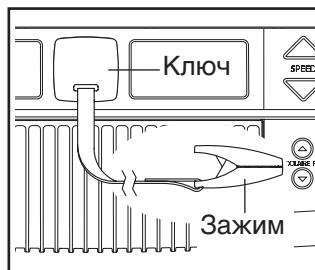
Увімкніть дріт напруги (дивіться сторінку 13). Знайдіть автоматичний вимикач поруч зі шнуром живлення та переконайтесь, що він у положенні «скидання» (RESET).



ПРИМІТКА: завантаження консолі може зайняти близько хвилини.

ВАЖЛИВО: консоль має демо-режим екрану, що розроблений для відображення даних, коли тренажер знаходиться ще у магазині. Якщо екран засвітиться як тільки Ви пілключите дріт напруги і натиснете вимикач у положення «увімкнено», тоді це свідчить, що демо-режим увімкнений. Щоб вимкнути демо-режим затисніть кнопку STOP на декілька секунд. Якщо дисплей продовжує світитися, тоді дивіться Крок 7 на стор.21.

Далі станьте на бокові платформи тренажера. Знайдіть зажим ключа безпеки і прикріпіть його на пояс. Далі, вставте ключ безпеки в консоль. Через деякий час екран засвітиться.



ВАЖЛИВО: У екстреному випадку, ключ безпеки від'єднується від консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте зажим ключа безпеки: обережно відійдіть декілька кроків назад; якщо ключ безпеки не від'єдається від консолі, відрегулюйте положення зажиму.

Перед використанням тренажера перевірте будь-ласка оновлення програмного забезпечення (дивіться крок 5 на стор.21).

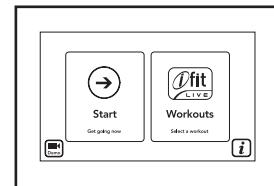
ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР вище. Якщо необхідно, то відрегулюйте нахил тренажеру до 0° за допомогою кнопок регулювання нахилу. **Примітка:** Завантаження консолі може зайняти хвилину.

2. Оберіть головне меню.

Кожного разу коли Ви приєднуєте ключ безпеки, на дисплеї буде з'являтися головне меню. Якщо Ви хочете обрати одну з програм режиму iFit Live, тоді натисніть кнопку iFit Menu у правому верхньому кутку дисплею. Потім натисніть кнопку «End Workout» (Завершити вправи) і кнопку «Done» (Виконано), щоб повернутися у головне меню.



Примітка: якщо ви натиснете кнопку «Demo» (Демо режим) у нижньому лівому кутку екрана, тоді тренажер розпочне демо тренування.

3. Запустіть бігове полотно і відрегулюйте швидкість.

Натисніть кнопку Start на екрані чи кнопку Start на консолі, щоб запустити бігове полотно. Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 1 міль на год. Під час тренування, Ви можете змінювати швидкість бігового полотна як забажете, натискаючи кнопки збільшення чи зменшення швидкості (SPEED Increase/decrease). Кожного разу як Ви натискаєте одну з кнопок, швидкість зміниться на 0.1 міль на год; якщо утримувати кнопку, швидкість змінюватиметься на 0.5 миль на год.

Якщо Ви натиснете одну з пронумерованих клавіш швидкості (Speed), бігове полотно поступово змінюватиме швидкість доти, доки не досягне заданої величини. Для того щоб швидкість збільшувалася на десятки величини (наприклад 3,5 милі на год.) Вам необхідно нажати відповідні кнопки по черзі. Наприклад, щоб набрати швидкість 3,5 милі на годину, Вам необхідно буде натиснути кнопку 3, а потім одразу кнопку 5.

4. Зміна нахилу бігового полотна.

Щоб змінити нахил, натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу(Elevation Increase/Decrease) чи одну з пронумерованих кнопок від -6 до 40. Кожного разу як натискатимете одну з кнопок, нахил змінюватиметься доки не досягне визначену позиції.

Примітка: Оскільки рівень нахилу може змінюватися, то й максимальна швидкість при певному рівні нахилу змінюється:

- Кут нахилу знаходиться в межах від -6° до 20° – максимальна швидкість становитиме 12 миль на год.
- Кут нахилу знаходиться в межах від 20,5° до 30° - максимальна швидкість становитиме 8 миль на год.
- Кут нахилу знаходиться в межах від 30,5° до 40° – максимальна швидкість становитиме 6 миль на год.

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Консоль пропонує декілька режимів відображення даних на екрані. В залежності від того який режим Ви оберете, визначиться, яку інформацію по вправах буде зображенено. Щоб обрати певний режим, декілька разів натисніть на кнопки збільшення чи зменшення на екрані.

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

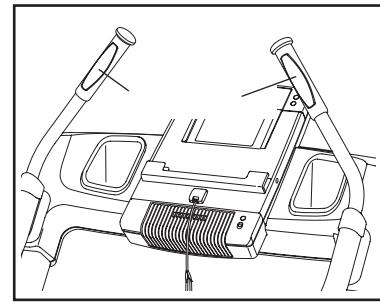
- Пройдений час;
- Кількість спалених калорій;
- Відстань, яку ви пройшли чи пробігли;
- Рівень нахилу бігового полотна;
- Швидкість бігового полотна;
- Трек довжиною 1/4 милі (400 метрів);
- Час, який залишився до завершення даного кола при поточному налаштуванні швидкості;
- Поточний номер кола;
- Кількість кроків за хвилину на кілометр або мілю;
- Кількість метрів, які ви пройшли вгору;
- Рівень серцебиття (див. крок.6).

Якщо необхідно, відрегулюйте гучність, натискаючи кнопки збільшення (Volume Increase) та зменшення гучності(Volume Decrease) на консолі.

Щоб перезапустити консоль натисніть кнопку «iFit Menu» у верхньому правому кутку екрана. Щоб призупинити тренування, натисніть кнопку «Pause» (Пауза). Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку Resume або Start. Щоб закінчити поточне тренування та розпочати інше, натисніть кнопку «New Workout» (Нове тренування). Щоб закінчити тренування натисніть кнопку «End Workout» (Закінчите тренування).

6. Виміряйте Ваш пульс, якщо бажаєте.

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



Щоб виміряти пульс, **станьте на рухому платформі** і тримайтесь за датчики на поручнях — долонями за металеві контакти приблизно 10 секунд; **намагайтесь не совати руками**. Коли Ваш пульс визначено, рівень серцебиття буде відображенено на екрані. **Для більш правильного відображення, продовжуйте триматись за контакти приблизно 15 секунд.**

7. Увімкніть вентилятор, якщо потрібно.

Вентилятор має 3 рівня швидкості. Натискайте кнопки «Coolaire Fan increase» (Збільшення швидкості вентилятора) та «Coolaire Fan decrease» (Зменшення швидкості вентилятора) для регулювання інтенсивності вентилятора або для його відключення.

8. Після закінчення тренування вийміть ключ безпеки з консолі.

Станьте на бокові платформи, натисніть декілька разів кнопку «Stop», доки інформація по тренуванню не з'явиться на дисплей. Коли Ви переглянете дану інформацію натисніть кнопку «Done». Далі вийміть ключ з консолі і покладіть у безпечне місце.

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

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ НА СПАЛЮВАННЯ КАЛОРІЙ ЧИ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться крок 1 на сторінці 15.

2. Оберіть головне меню.

Дивіться крок 2 на стор. 15.

3. Оберіть програму на спалювання калорій чи програму тренування на місцевості

Щоб обрати одну з цих програм натисніть кнопку «Workouts» (Програми тренування) на екрані, а потім кнопки «Calorie burn Workout» (програма на спалювання калорій) чи «All-terrain trails Workout» (тренування на місцевості).

Оберіть програми на спалювання калорій, потім оберіть бажаний рівень складності та бажану програму. Дисплей відобразить приблизну кількість калорій, що буде спалена під час тренування. Дисплей також відобразить тривалість та дистанцію програми. Додатково дисплей покаже кількість вертикальних кроків, а також налаштування рівня нахилу тренажера.

Оберіть програми тренування на місцевості, потім оберіть рівень складності та бажану програму. Дисплей відобразить тривалість програми та приблизну кількість калорій, яких ви по-збудете під час тренування. На дисплеї також відобразиться дистанція програми та кількість вертикальних кроків. Додатково на дисплеї буде зображене топографічну мапу з позначенням шляхом. Натисніть кнопку «Profile» у верхній частині дисплея, щоб передивитись налаштування рівня нахилу. Натисніть кнопку «Trail» у верхній частині екрана, щоб повернутись до мапи.

4. Почніть тренування.

Натисніть клавішу «Start Workout», щоб почати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися. Тримайтесь за поручні та починайте ходьбу.

Кожне тренування поділено на сегменти/блоки. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних блоків.

Під час вправ профілі будуть відображати ваш поточний прогрес. Щоб подивитися певний профіль натискайте на кнопки збільшення/зменшення на екрані. Червона лінія відображатиме поточний сегмент тренування. Висота поточного сегменту відображає поточний рівень нахилу бігового полотно. У кінці першого блоку тренувань прозвучить серія сигналів. Якщо для наступного сегменту вправ запрограмовані інші налаштування швидкості та рівня нахилу, тоді монітор сповістить про це Вас. Тренажер автоматично підлаштує рівень нахилу та швидкість для наступного сегменту.

Тренування продовжуватиметься у такому ж дусі до завершення останнього сегменту. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню. Після того, як Ви продивитеся інформацію по Вашому тренуванню натисніть клавішу «Done».

Якщо налаштування швидкості чи рівень нахилу надто високі або малі, тоді у будь-який час впродовж тренування Ви можете вручну відрегулювати швидкість чи рівень нахилу, натискаючи клавіші Speed чи Incline; **тим не менш, коли наступний сегмент вправ починається, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для цього сегменту.**

Щоб зупинити тренування у будь-який момент, натисніть кнопку «iFit Menu» у верхньому правому кутку екрана. Щоб призупинити тренування, натисніть кнопку «Pause» (Пауза). Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку Resume або Start. Щоб закінчити поточне тренування та розпочати інше, натисніть кнопку «New Workout» (Нове тренування). Щоб закінчити тренування натисніть кнопку «End Workout» (Закінчити тренування).

Щоб продовжити тренування натисніть клавішу «Resume» чи клавішу «Start». Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 мілю на год. Коли наступний сегмент вправ почнеться, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для цього сегменту.

Примітка: Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну зміните швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

5. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 16. Екран також може відображати профіль налаштувань рівня нахилу. Коли вибрана програма тренування на місцевості, тоді дисплей відображатиме топографічну мапу на якій зображену буде маршрут тренування

6. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 16.

7. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

Дивіться крок 7 на сторінці 16.

8. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 16.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ З ЗАДАНИМИ ЦІЛЯМИ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться крок 1 на сторінці 15.

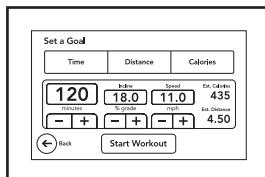
2. Зайдіть в головне меню.

Дивіться крок 2 на сторінці 15.

3. Оберіть програму з заданими цілями

Щоб обрати програму з заданими цілями натисніть на екрані кнопку «Workouts» (Програми тренування). Потім натисніть кнопку Set A Goal.

Щоб задати час, дистанцію, чи бажану кількість калорій, які збирається спалити натисніть кнопки TIME(Час), DISTANCE(Дистанція), CALORIES(Калорії). Потім натисніть на клавіші вверх/вниз на екрані, щоб обрати час, дистанцію, чи калорії, а також обрати кут нахилу та швидкість для тренування. Екран відобразить тривалість та дистанцію тренування, а також приблизну кількість калорій, які Ви спалите під час тренування



4. Почніть тренування.

Натисніть клавішу «Start Workout», щоб почати тренування. Після того, як Ви натиснете кнопку, бігове полотно почне рухатися. Тримайтесь за поручні та починайте ходьбу. Програма тренування функціонуватиме так само, як в ручному режимі (дивіться сторінки 15 та 16). Якщо налаштування швидкості чи рівень нахилу надто високі або малі, тоді у будь-який час впродовж тренування Ви можете вручну відрегулювати швидкість чи рівень нахилу, натискаючи клавіші Speed чи Incline; **тим не менш, коли наступний сегмент вправ починається, тренажер автоматично відрегулює налаштування швидкості і нахилу для цього сегменту.**

Примітка: Планова кількість спалених калорій є орієнтовним показником. Фактична кількість калорій, що Ви спалите залежатиме від Вашої ваги. Якщо Ви будете змінювати швидкість та рівень нахилу під час тренування, тоді й планова кількість калорій буде змінюватися.

5. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 16. Екран також може відображати Ваш поточний прогрес тренування у порівнянні з запланованим.

6. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 16.

7. Увімкніть вентиляцію, якщо необхідно.

Дивіться крок 7 на сторінці 16.

8. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 8 на сторінці 16.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ iFIT LIVE

Режим iFit Live дозволяє Вашому тренажеру приєднуватися до безпровідної мережі та відкриває доступ до різноманітних програм. Наприклад, Ви можете завантажити персоналізовані програми тренувань та аналізувати їх результати на веб сайті iFit Live.

1. Оберіть режим налаштувань.

Вставте ключ безпеки в консоль (дивіться крок 1 на сторінці 15). Оберіть головне меню (дивіться крок 2 на сторінці 15). Натисніть кнопку «|» у нижньому правому кутку екрана, щоб обрати режим налаштувань. Потім натисніть кнопку «Wireless Network» (безпровідна мережа).

2. Під'єднайте Ваш тренажер до безпровідної мережі.

Дивіться крок 2 на сторінці 20. Щоб активувати та використовувати режим iFit Live у Вас має бути доступ до безпровідної мережі. У Вас має бути власний роутер 802.11b з доступним широкополосним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються). Також Вам необхідно зареєструватись на сайті iFit.com.

3. Оберіть режим iFit Live.

Щоб обрати режим iFit Live натисніть кнопку «Workouts». Потім натисніть кнопку «iFit Live». Щодо налаштувань Вашого профілю iFit Live або для отримання більш детальної інформації щодо режиму iFit Live, відвідайте будь-ласка наступний веб сайт www.iFit.com.

ВАЖЛИВО: щоб задовольнити вимоги впливу електричного обладнання на навколишнє середовище, в радіусі 8 дюймів (20 см) від антени встановленої у передавач модуля iFit Live не має знаходитись людей, а також не має бути поряд підключеної іншої антени чи передавача.

Дане обладнання протестоване та відповідає обмеженням Класу Б, відповідно до частини 15 Правил Федерального Агентства Зв’язку. Такі обмеження розроблені для визначення шкідливого впливу даного обладнання на зовнішнє середовище. Дане обладнання поглинає, використовує та випромінює радіочастотні хвилі. Якщо дане обладнання встановлено та використовується не згідно інструкцій, тоді радіо приймачі можуть неналежно працювати. Однак, не має ніяких гарантій, що навіть при правильному встановленні та використанні тренажера, він не буде створювати радіочастотних перешкод.

Якщо радіочастотні хвилі даного тренажеру створюють проблеми в роботі радіо чи телевізора, тоді спробуйте наступне:

- Змініть напрямлення антени або перемістіть її у інше місце;
- Збільшить відстань між обладнанням та антеною;
- Підключіть обладнання до іншої розетки;
- Проконсультуйтесь з дилером або досвідченим майстром.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНСТВА

ЗВ’ЯЗКУ: щоб забезпечити безперервну роботу даного обладнання, використовуйте тільки перевірені та захищені кабелі для підключення комп’ютера та іншого обладнання. Будь-які зміни та модифікації, що не схвалені відповідальним представником можуть привести до позбавлення прав на використання даного обладнання.

Дане обладнання відповідає вимогам Частини 15 Правил Федерального Агентства Зв’язку: 1) даний прилад не спричиняє небезпечних радіочастотних коливань; 2) даний прилад сприймає усі радіочастотні коливання, навіть ті, що можуть привести до небажаних наслідків.

Якщо у Вас залишилися запитання, будь-ласка зателефонуйте до клієнтської служби підтримки за номером 1-866-608-1798. Пн-пт з 6:00-18:00, Сб з 8:00-16:00 (святкові дні – вихідні). Відвідайте сайт www.iFit.com/support або напишіть нам за адресою service@iconfitness.com.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, Вам потрібно підключити Ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі.

Знайдіть аудіо дріт і увімкніть його у аудіо вихід на консолі. Потім, увімкніть аудіо дріт у вихід вашого MP3, CD плеєра чи іншого особистого аудіо плеєра. **Переконайтесь, що аудіо дріт повністю вставлений.**

Далі, натисніть кнопку Play (Грати) на Вашому MP3 чи CD плеєрі чи іншому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити (Volume Increase) чи зменшити (Volume Decrease) на консолі.

Якщо Ви використовуєте CD плеєр, тоді встановіть плеєр на підлозі чи іншій плоскій поверхні, але не на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАНЬ

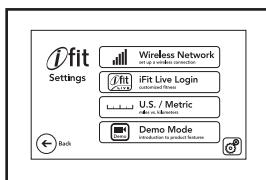
Консоль має режим налаштувань, що дозволяє приєднати Ваш тренажер до безпровідної мережі та профілю iFit Live. Інформаційний режим також дозволяє обирати милі або кілометри для відображення дистанції, а також дозволяє увімкнути чи вимкнути демо режим дисплею.

1. Оберіть режим налаштувань.

Вставте ключ безпеки в консоль (дивіться крок 1 на сторінці 15). Оберіть головне меню (дивіться крок 2 на сторінці 15). Натисніть кнопку «|» у нижньому правому кутку екрана, щоб обрати режим налаштувань.

2. Оберіть режим підключення до безпровідних мереж.

Натисніть кнопку «Wireless Network» (безпровідна мережа) на екрані.



У Вас має бути власний роутер 802.11b з доступним широкополосним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються).

Якщо доступ до Вашої безпровідної мережі не зашифрований і не потребує введення паролю, тоді одразу переходьте до кроку №3. Якщо доступ до Вашої безпровідної мережі зашифрований та потребує паролю, тоді переходьте до кроку №4.

3. Під'єднайте Ваш тренажер до незашифрованої безпровідної мережі.

Оберіть бажану безпровідну мережу та натисніть кнопку «Connect» (Приєднатися). Поява на екрані клавіші «Disconnect» (Роз'єднати) свідчить, що Ваш тренажер підключено до безпровідної мережі. Натисніть кнопку «Done» (Виконано). Переходьте до кроку №5.

4. Приєднайте Ваш тренажер до зашифрованої безпровідної мережі.

Щоб приєднатися до зашифрованої безпровідної мережі, Ви маєте знати назву мережі та пароль. Оберіть необхідну мережу та натисніть кнопку «Advanced». Натисніть кнопку «Use Encryption» та запишіть пароль у вільне віконце. Якщо бажаєте, то можете налаштовувати статичний чи динамічний домен.

Щоб використовувати захищену мережу, натисніть спершу кнопку «Use Encryption», а потім на віконце для відмітки Use Encryption, щоб перевірити її статус. Оберіть тип мережі і введіть пароль. Натисніть на поле зі стрілочкою, щоб передивитись додаткові вікна для вводу даних. Щоб повернутись до головного меню, натисніть кнопку «Cancel» (Заврешити). Коли закінчите, натисніть кнопку «Submit» (Прийняти).

Щоб скористатися цифрами чи інші символами, натисніть «.?123» чи «#+-». Щоб повернутись до попередньої клавіатури, натисніть ABC. Щоб зробити символи заголовними, натисніть кнопку зі стрілочкою вверх. Щоб стерти останній символ, натисніть кнопку зі стрілочкою направленою вліво і знак «X».

Щоб використовувати статичну IP адресу, натисніть кнопку «Use Static IPs». Введіть IP адресу, маску мережі, шлюз і принаймні одне з DNS. Натисніть на кнопки зі стрілочками, щоб подивитись додаткові вікна для введення даних. Щоб повернутись до головного меню, нажміть кнопку «Cancel». Коли закінчите, нажміть «Submit».

Щоб використовувати статичний DNS, натисніть кнопку «Use Static DNS». Введіть хоча б одне DNS (доменне ім'я). Натисніть на кнопку зі стрілочкою, щоб передивитись вікна для введення даних. Щоб повернутись до головного меню, натисніть «Cancel». Коли закінчите, нажміть «Submit».

Якщо необхідно, нажміть клавішу «Cancel», щоб вийти з режиму розширених налаштувань.

Якщо у Вас виники проблеми з підключенням до безпровідної мережі, тоді спершу зніміть пароль, далі обновіть програмне забезпечення (дивіться крок 5 на сторінці 21), та знову поставте пароль на Вашу мережу.

Примітка: Якщо Ви увімкнете використання зашифрованої мережі, але сама безпровідна мережа буде не зашифрована, тоді консоль буде функціонувати неналежним чином.

Примітка: режим iFit Live підтримує, як зашифровані, так і не зашифровані мережі (WEP, WPA та WPA2). Інтенсивність роботи залежить від швидкості з'єднання.

Примітка: Якщо у Вас залишились запитання відвідайте будь-ласка сайт www.iFit.com/support.

5. Увійдіть у свій профіль iFit Live.

Введіть Імя Користувача та пароль використовуючи клавіатуру на моніторі. Щоб використовувати цифри чи інші символи, натисніть кнопку «.123» чи «#+». Щоб повернутись до попередньої клавіатури, натисніть кнопку «ABC». Щоб зробити символи заголовними, натисніть кнопку зі стрілочкою вверх. Щоб стерти останній символ, натисніть кнопку зі стрілочкою направленою вліво і знак «X». Щоб повернутись до головного меню, натисніть кнопку «Cancel». Коли закінчите, нажміть кнопку «Login» (Увійти).

Щоб налаштувати профіль iFit Live або для отримання додаткової інформації відвідайте будь-ласка сайт www.iFit.com.

6. Перегляньте одиниці виміру.

Натисніть на кнопку «US/Metric», щоб переглянути обрану одиницю виміру. Щоб змінити одиницю виміру – натисніть на бажану одиницю виміру. Потім, натисніть кнопку назад (Back).

7. Увімкнути чи Вимкнути демо-режим дисплею.

Консоль має демо-режим дисплею, що розроблений для демонстрації тренажеру у магазині. Поки демо-режим увімкнений, то консоль функціонуватиме у звичайному режимі, підключіть кабель до електричної мережі, потім переключіть перемикач у положення RESET і вставте ключ безпеки у консоль. Навіть, якщо ви виймете ключ безпеки з консолі, екран продовжуватиме показувати демо презентацію.

Щоб увімкнути чи вимкнути демо-режим, спершу натисніть кнопку «Demo Mode». Потім оберіть бажане налаштування та натисніть кнопку «Back» (Назад).

8. Вихід з режиму налаштувань.

Щоб вийти з режиму налаштувань натисніть кнопку «Back» (Назад).

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ КАЛІБРУВАННЯ

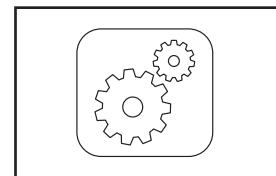
Консоль має режим Калібрування, що дозволяє Вам відрегулювати рівень нахилу та налаштування швидкості на Вашому тренажері, а також оновити програмне забезпечення.

1. Оберіть режим налаштувань (Settings mode).

Вставте ключ безпеки в консоль (дивіться крок 1 на сторінці 15). Оберіть головне меню (дивіться крок 2 на сторінці 15). Натисніть кнопку «I» у нижньому правому кутку екрана, щоб обрати режим налаштувань (Settings mode).

2. Оберіть режим Калібрування.

Натисніть на кнопку «Calibration» у правому нижньому кутку екрана, щоб увійти в режим калібрування.



3. Калібрування системи регулювання нахилу.

Натисніть на кнопку «Calibrate Incline» (Калібрування рівня нахилу). Бігова платформа тренажера автоматично підніметься до максимального рівня, потім опуститься до мінімального рівня та повернеться до стартової позиції. Це відкалибрує систему регулювання нахилу. Коли система регулювання нахилу буде відкалибрована натисніть кнопку «Back» (Назад).

4. Калібрування налаштувань швидкості.

Калібрування налаштувань швидкості має виконуватися тільки з дозволу працівників сервісного центру.

5. Оновлення програмного забезпечення.

Регулярно перевіряйте оновлення програмного забезпечення.

Натисніть кнопку «Update Firmware» (Оновити програмне забезпечення). Відлік почнеться у сірому вікні на Вашому екрані. Коли оновлення завершиться у сірому вікні з'явиться наступне: Вимкніть та увімкніть заново будь-ласка напругу, щоб завершити процес оновлення програмного забезпечення (PLEASE CYCLE POWER TO INSTALL UPDATES). Переключіть вимикач у положення «Вимкнено», зачекайте декілька секунд та знову увімкніть тренажер.

6. Вийдіть з режиму калібрування.

Щоб вийти з режиму калібрування натисніть кнопку «Back» (Назад).

ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ

Більшість проблем з тренажером може бути вирішено за допомогою простих кроків, що зазначені нижче. Визначте проблему, що з'явилася і слідуйте інструкціям. Якщо потрібна подальша допомога, дивіться на обкладинку цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається напруга

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Переконайтесь, що штепсельна вилка приєднана до стабілізатора напруги та підключена у потрібну розетку (дивіться сторінку 13). Використовуйте одинарний стабілізатор напруги, що задовольняє усі вимоги на стор.13.
ВАЖЛИВО: штепсельна вилка тренажера не сумісна з розетками GFCI.

б) Як тільки дріт напруги буде підключено, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.

с) Переконайтесь, що перемикач знаходитьться у вірному положенні, як зображене на малюнку. Щоб перезапустити тренажер, переведіть перемикач у положення «вимкнено», почекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть перемикач.



ПРОБЛЕМА: Вимикається напруга під час користування.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Перевірте вимикач (дивіться малюнок вище). Якщо вимикач знаходитьться у положенні «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення на «увімкнено».

б) Переконайтесь, що дріт напруги увімкнений. Якщо дріт напруги увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.

с) Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.

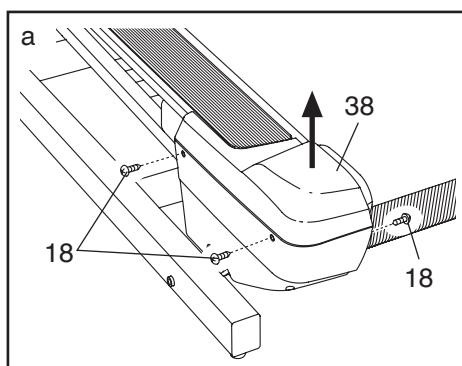
д) Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції.

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

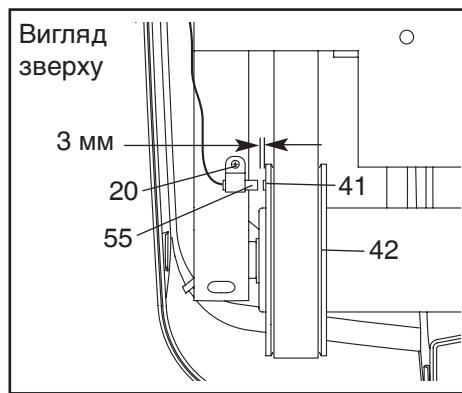
ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: Консоль має демо-режим, що розроблений для використання тренажера для демонстрацій у магазині. Коли дисплей горить при витягненому ключі безпеки, тоді демо-режим увімкнений. Щоб вимкнути демо-режим, затисніть кнопку «Stop» (Стоп) на декілька секунд. Якщо дисплей продовжує світитися, тоді дивіться крок 7 на стор. 21.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі не правильно функціонує.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Вийміть ключ безпеки з консолі і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ МЕРЕЖІ**. Викрутіть зазначені три шурупи #8 x 3/4" (18). Зніміть Ліву кришку бігунка (38).



Розмістіть Язичок Вимикача (55) і Магніт (41) на лівій стороні Шківа (42). Повертайте Шків доти, доки Магніт не зрівняється з Язичком Вимикача. **Переконайтесь, що щілина між Магнітом та Язичком Вимикача близько 1/8 дюйма (3 мм).** Якщо необхідно, ослабте Шуруп #8 x 3/4" (20), посуньте трохи Язичок Вимикача і потім затягніть заново Шуруп. Потім, прикрепіть Ліву кришку бігунка (не зображене) і проженіть бігове полотно декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.



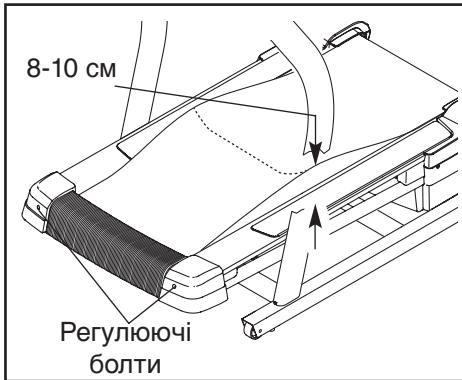
ПРОБЛЕМА: Кут нахилу тренажера змінюється неправильно.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Відкалібруйте систему регулювання нахилу (дивіться крок 3 на сторінці 21).

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Використовуйте одинарний стабілізатор напруги, що відповідає усім вимогам, що зазначені на сторінці 13.

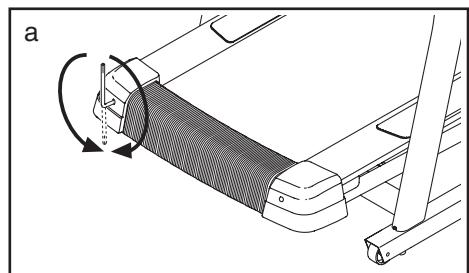
б) Якщо бігове полотно надто затягнуте, експлуатаційні якості тренажера можуть зменшуватися і бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ безпеки і ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликові гвинти проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно правильно затягнуте, ви повинні буди в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна на 3-4 дюйми (8-10 см) від платформи (зображене на малюнку). Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, приєднайте дріт до електромережі, вставте ключ безпеки і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде правильно затягнуте.



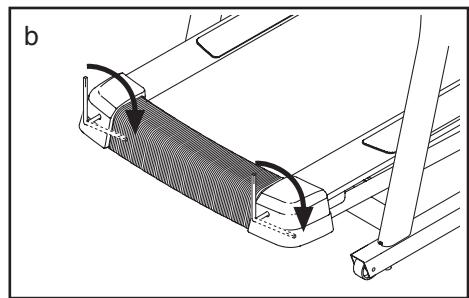
с) Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

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

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ: а) Якщо бігове полотно зміщене з центру, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, тоді використайте шестигранний ключ, щоб повернути роликовий гвинт за часовою стрілкою на 1/2 оберту; **якщо бігове полотно зміщене вправо**, тоді поверніть роликовий гвинт проти часової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні і не надто перетягуйте бігове полотно. Потім, приєднайте тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і прокрутіть бігове полотно декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується.



б) Якщо бігове полотно пробуксовує під час тренування, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликові гвинти за часовою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно затягнуте, тоді ви повинні бути в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна на 3-4 дюйми (8-10 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і обережно запустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програмами проконсультуйтесь будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи змінити Вашу серцево-судинну систему, тоді обираєте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендованій рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма «аеробіки». Якщо Вашою ціллю є змінення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитися у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові..

Тренування – тренуйтесь 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Замінка – закінчуйте Ваше тренування 5-10 хвилинною замінкою. Замінка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтесь тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

R1209B

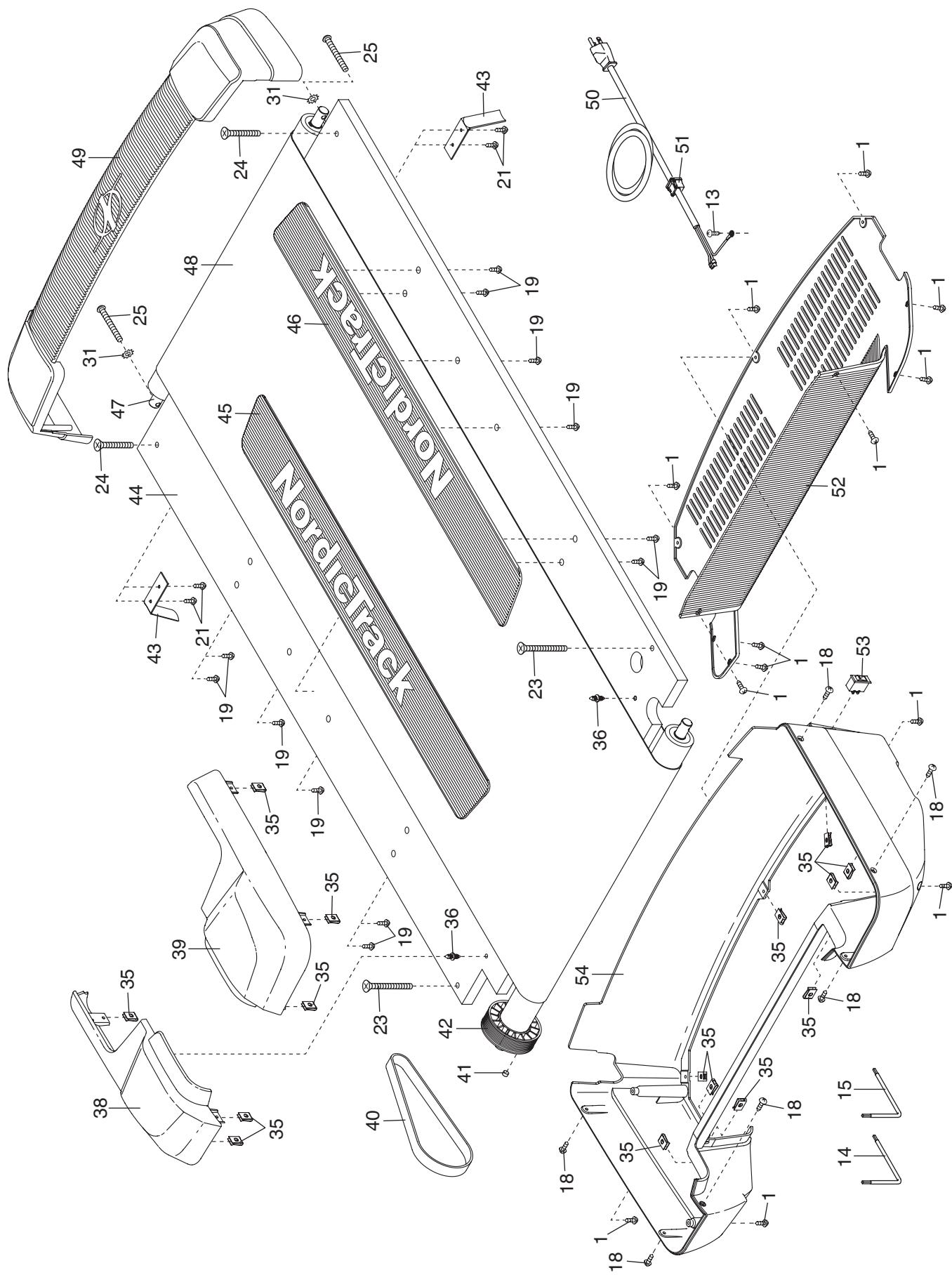
№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
1	46	#8 x 3/4"" Шуруп	51	1	Втулка
2	4	#8 x 1" Tek Шуруп	52	1	Кришка піддону двигуна
3	4	5/16" x 1 3/8" Болт	53	1	Перемикач напруги
4	4	5/16" x 2 3/4" Болт	54	1	Піддон двигуна
5	4	3/8" x 3 1/2" З'єднувальний болт	55	1	Язичок вимикача
6	2	3/8" x 2 1/2" Болт	56	1	Фіксатор язичка вимикача
7	2	3/8" Гайка	57	1	Лівий задній амортизатор
8	10	3/8" Шайба-зірочка	58	1	Рама
9	8	5/16" Шайба-зірочка	59	1	Пластина піддону двигуна
10	4	Опорні ніжки	60	1	Лівий передній амортизатор
11	4	Шайба на опорні ніжки	61	1	Передня частина кришки двигуна
12	2	Колесо	62	1	Правий передній амортизатор
13	10	8 x 1/2" Шуруп	63	1	Верхня кришка двигуна регулювання рівня нахилу
14	1	Шестигранний ключ	64	1	Двигун регулювання рівня нахилу
15	1	5/32" Шестигранний ключ	65	1	Нижня кришка двигуна регулювання рівня нахилу
16	4	#6 x 1" Шуруп	66	1	Кабель на мотор регулювання нахилу
17	8	#8 x 3/4" Tek Шуруп	67	5	Хомут
18	9	#8 x 1/2" Захисний шуруп	68	1	Правий задній амортизатор
19	12	#8 x 5/8" Шуруп	69	1	Резистор
20	1	#8 x 3/4" Затискаючий шуруп	70	1	Пластина контролера
21	4	#8 Шуруп (для направляючих)	71	1	Контролер
22	2	1/4" x 1 1/2" Болт	72	8	8" Вузловий кабель
23	2	5/16" x 1 3/4" Болт	73	2	Вільний кабель
24	2	5/16" x 1 1/4" Болт	74	2	8" Вузловий дріт
25	2	1/4" x 2 1/2" Болт	75	1	Мотор
26	1	3/8" x 1" Болт	76	2	Насадка на поручень
27	1	3/8" x 1 3/4" Болт	77	1	Ліва стійка
28	2	3/8" x 4 1/4" Болт	78	1	Кабель для верхньої частини (для консолі)
29	2	1/4" Машинний болт	79	1	Права стійка
30	3	#8 Шайба-зірочка	80	1	Основа
31	4	1/4" Шайба-зірочка	81	2	Кругла втулка
32	4	3/8" Затискаюча гайка	82	2	Наклейка з попередженнями
33	4	1/2" Гайка	83	1	Наклейка з застереженнями
34	4	3/8" x 5" З'єднувальний болт	84	2	Наконечник основи
35	15	Скоба	85	1	Консоль
36	2	Пластиковий затискач	86	1	Ліва рукоятка з датчиком пульсу
37	1	Скоба-стопор (для системи регулювання нахилу)	87	1	Кришка консолі
38	1	Ліва кришка бігунка	88	2	Поручень
39	1	Права кришка бігунка	89	1	Задня кришка консолі
40	1	Ремінь двигуна	90	1	Кабель для лівого датчика пульсу
41	1	Магніт	91	1	Кабель для правого датчика пульсу
42	1	Скоба платформи	92	4	Накладка на датчик пульсу
43	2	Подвижний ролик/шків	93	4	Основа датчика пульсу
44	1	Бігова платформа	94	2	Рукоятка з датчиком пульсу
45	1	Накладка на ліву бокову платформу	95	1	Аудіо кабель
46	1	Накладка на праву бокову платформу	96	1	Вентилятор
47	1	Регулюючий ролик	97	1	Заземлений кабель
48	1	Бігове полотно	98	2	Наконечник поручня
49	1	Передня кришка	99	1	Лівий лоток
50	1	Дріт живлення	100	1	Правий лоток

№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
101	1	Кабель на сенсорний датчик зміни рівня нахилу	106	1	Джерело живлення
102	1	Права рукоятка з датчиком пульсу	107	1	Ключ безпеки/кліпса
103	1	Перекладина консолі	*	-	4"Білий кабель
104	4	#8 x 1 1/2" Шуруп	*	-	6"Синій кабель
105	1	Фільтр	*	-	10" Коричневий кабель
			*	-	Інструкція користувача

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

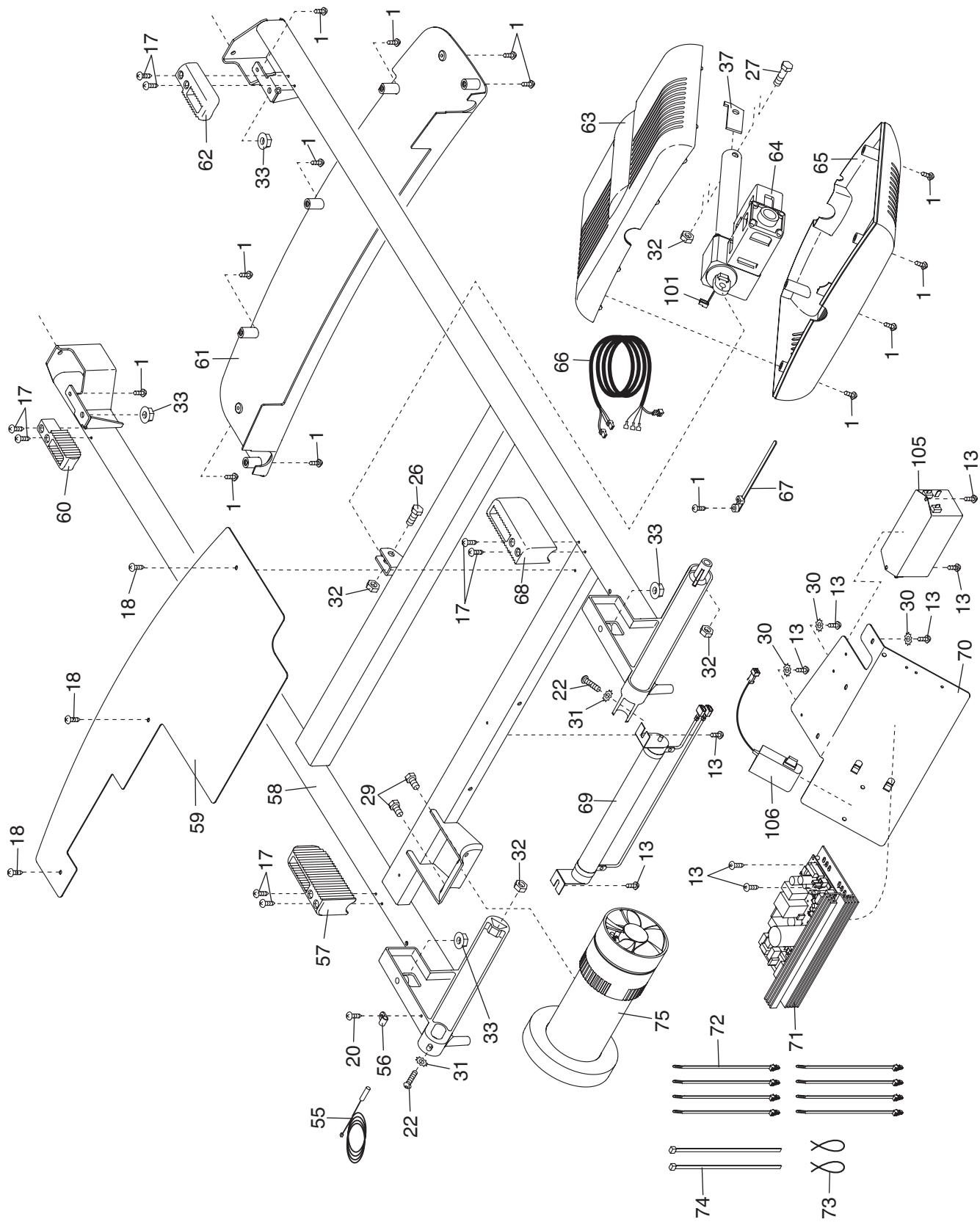
ДЕТАЛЬНА СХЕМА А. Номер моделі. NTL20909.0

R1209B



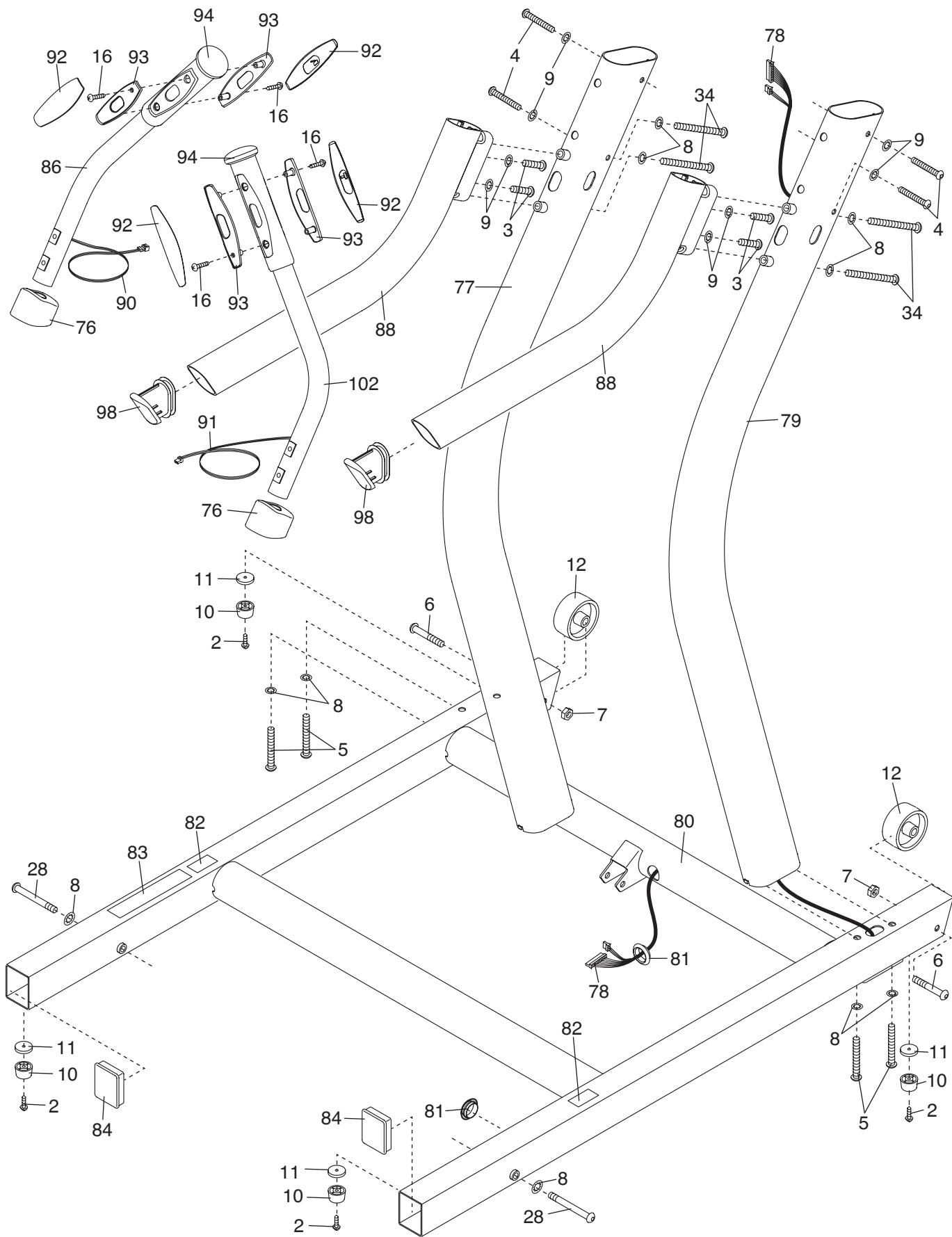
ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б. Номер моделі. NTL20909.0

R1209B



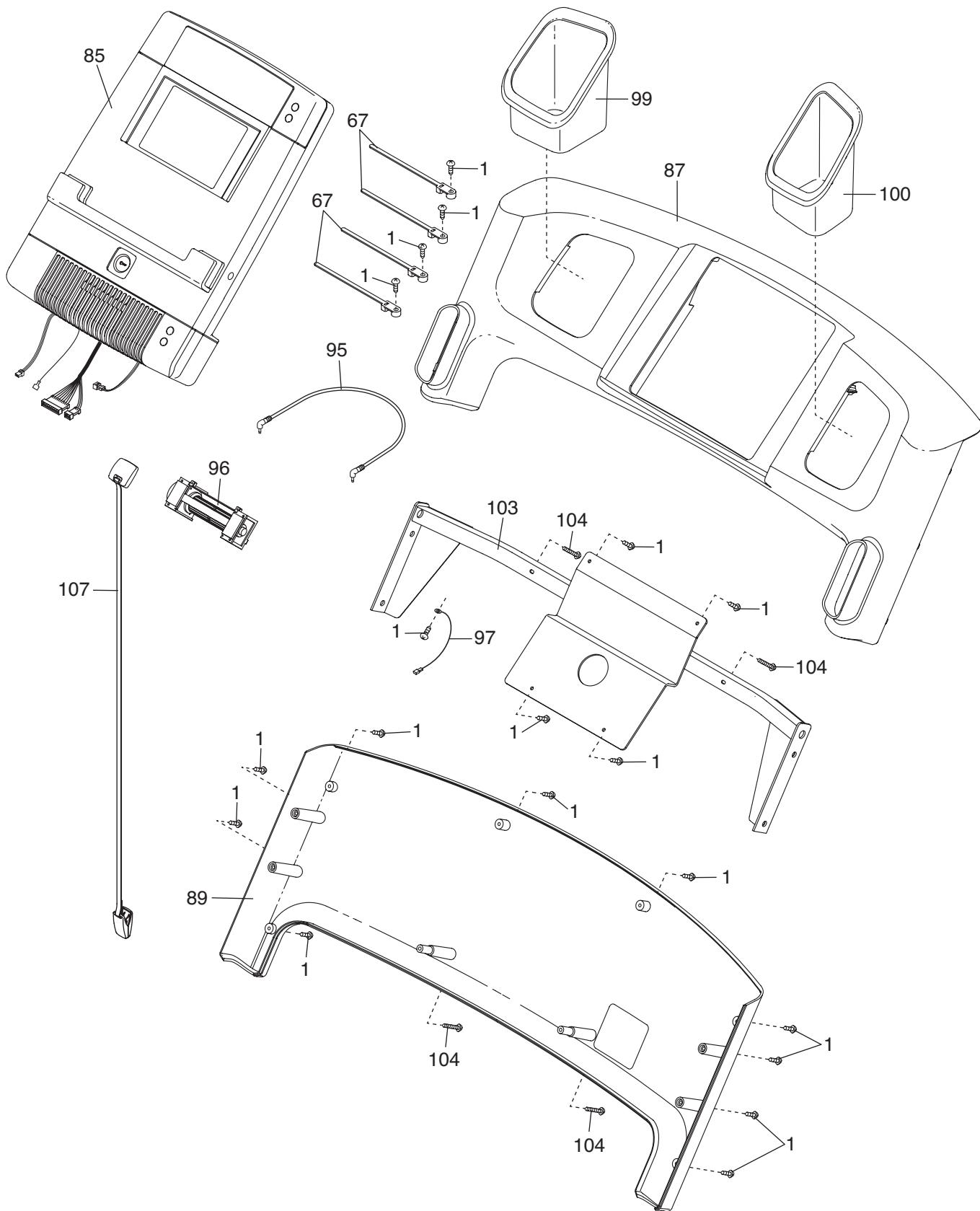
ДЕТАЛЬНА СХЕМА В. Номер моделі. NTL20909.0

R1209B



ДЕТАЛЬНА СХЕМА Г. Номер моделі. NTL20909.0

R1209B



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ГАРАНТИЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

ВАЖЛИВО: Ви маєте зареєструвати даний товар протягом 30 днів з моменту придбання для уникнення додаткових матеріальних витрат на гарантійні випадки.
Відвідайте будь-ласка сайт www.nordictrackservice.com/registration.

Компанія ICON Health & Fitness гарантує що у цьому товарі відсутні дефекти. Рама і двигун мають довічну гарантію. На деталі поширюється гарантія 1 рік з дати покупки.

Ця гарантія поширюється лише на першого покупця. Компанія ICON зобов'язується здійснювати на вибір компанії ICON ремонт або заміну деталей, в одному з авторизованих сервісних центрів. Всі заміни мають здійснюватись авторизованими представниками компанії ICON. Якщо товар необхідно перевезти до сервісного центру, тоді затрати по перевезенню до і від сервісного центру покладаються на покупця.

Якщо деталі для заміни були встановлені під час терміну дії гарантії, тоді покупець нестиме мінімальні затрати. При обслуговуванні товару в домашніх умовах, покупець нестиме мінімальні затрати на перевезення. Ця гарантія не поширюється на наступні пошкодження: ушкодження під час перевезень, неправильне, неналежне чи ненормальне використання чи не вчасно проведене обслуговування авторизованими сервісними центрами компанії ICON; на товари, що використовуються для орендних чи комерційних цілей, а також на демонстраційні моделі, що представлені в магазинах. На товари, які транспортуються чи продаються за межами США гарантія не поширюється.

ICON не несе відповідальності за отримані ушкодження внаслідок використання даного товару, за економічні втрати, втрати власності, втрати частини доходів чи прибутків чи будь-які інші пошкодження, що були понесені при використанні даного товару. Деякі штати не дозволяють виключення чи обмеження випадків чи подій, що викликають певні ушкодження. Відповідно, деякі обмеження, що описані вище можуть Вас не стосуватись.

Ця гарантія дає вам законні права на використання даного тренажера. У Вас також можуть бути й інші права, що змінюються в залежності від штату

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813