

NordicTrack **T 14.0**

Модель № NETL14917.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: 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

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

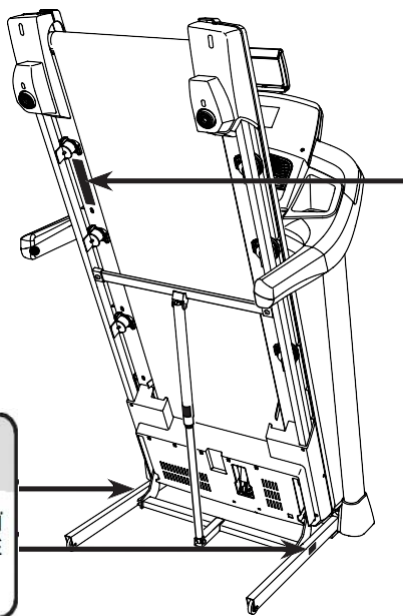
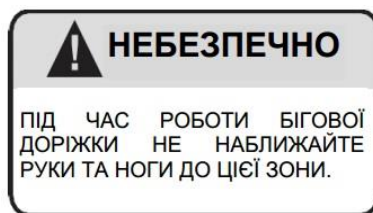


ЗМІСТ

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	32
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	33
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	36
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	38
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	40
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

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



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

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. Заборонено використовувати його 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. Тренажером можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 135 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 16) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте бігову доріжку, якщо кабель живлення або штепсельна вилка пошкоджені, чи якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 33.).
17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. розділ "ЯК УВИМКНУТИ 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 тренажера буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.
20. Оберегайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте значення швидкості 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. 32.). Ви повинні бути у змозі легко піднімати 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 тренування ви відчули слабкість або біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір нової бігової доріжки NORDICTRACK® T 14.0. Бігова доріжка T 14.0 володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після того, як ви її прочитаєте, виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефек-

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

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

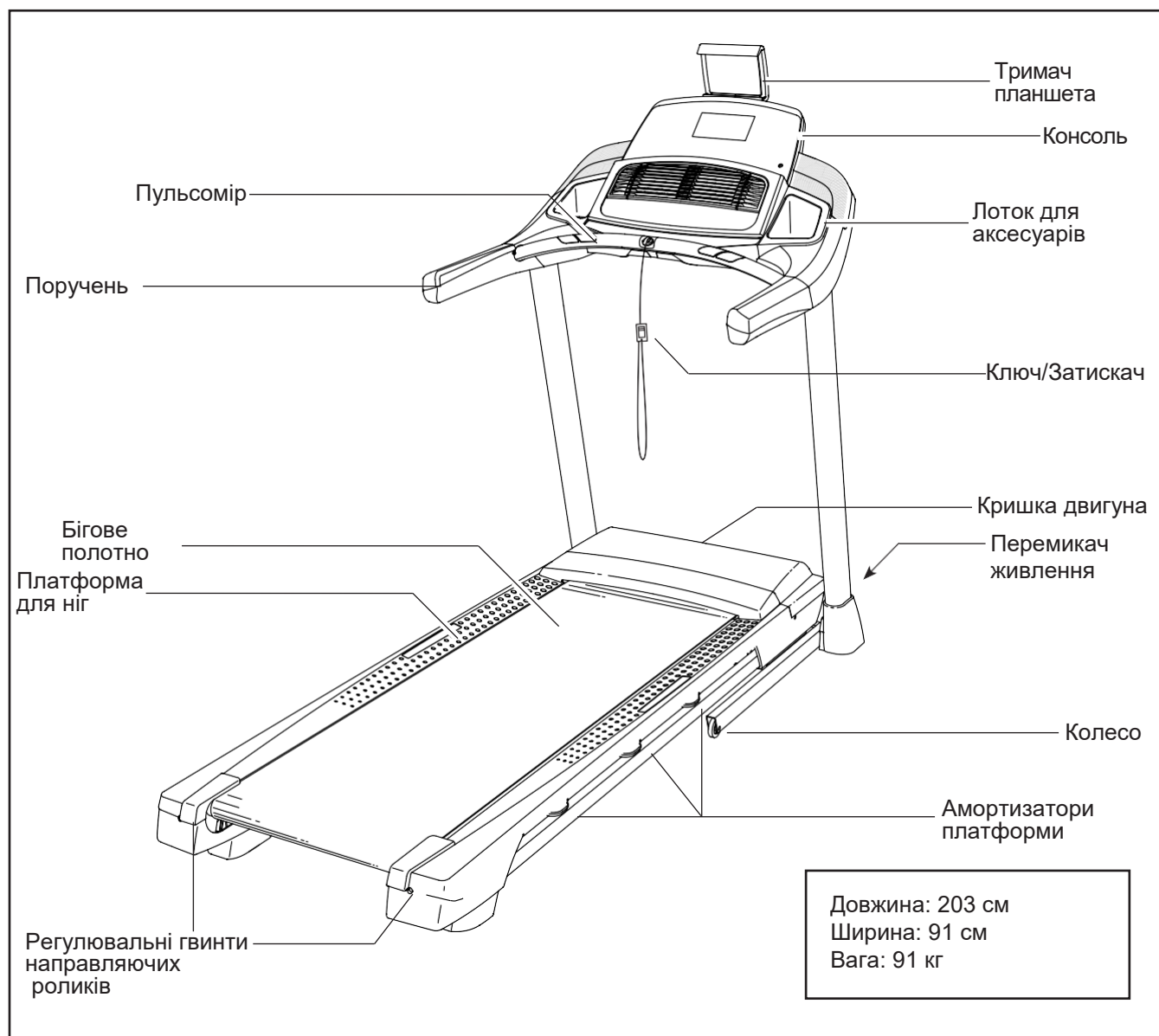
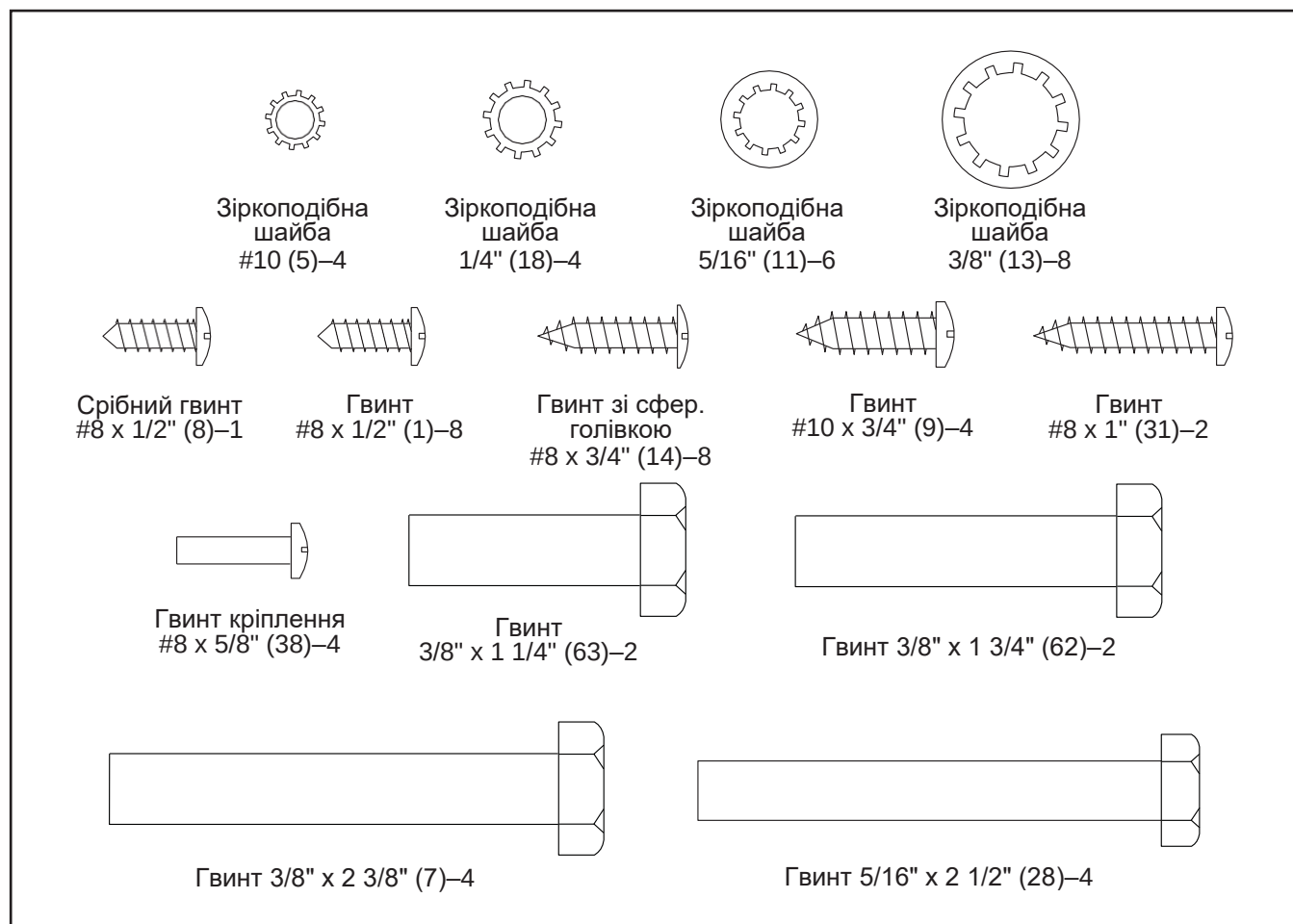


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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.

- Під час складання знадобляться:

шестигранні ключі



розвідний ключ



одна викрутка Phillips



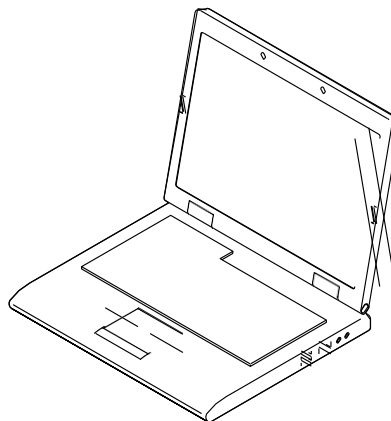
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великобританії перейдіть на веб-сайт 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 по пошті 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).

1

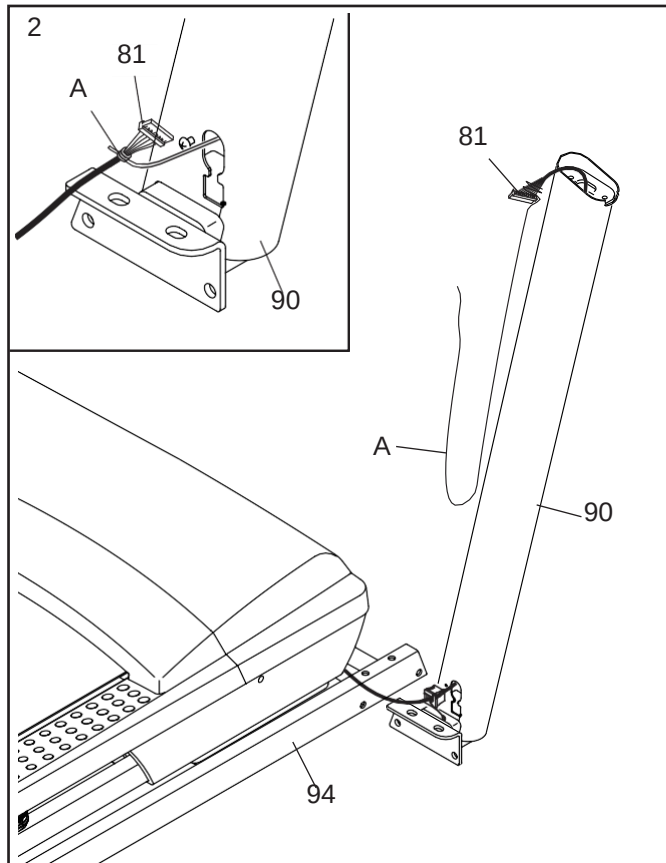


2. Переконайтеся, що кабель живлення відключено.

Зніміть кріплення проводу стійки (81) на передній стороні основи (94).

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

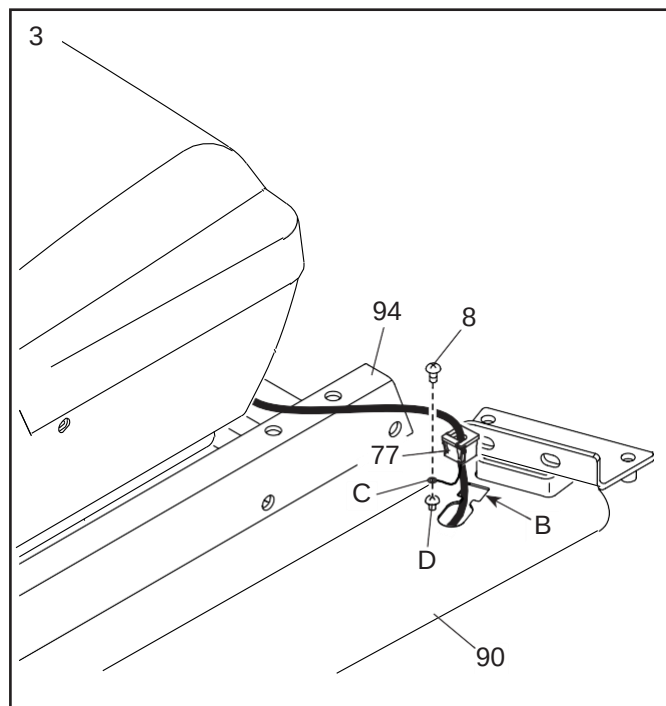
Див. вставку малюнку. Закріпіть міцно кріплення проводу (A) на правій стійці (90), обтягнувши його навколо кінця проводу стійки (81). Далі вставте провід стійки в нижній кінець правої стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення проводу через праву стійку.



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

Далі відгвинтіть і викиньте вказаний гвинт (D).

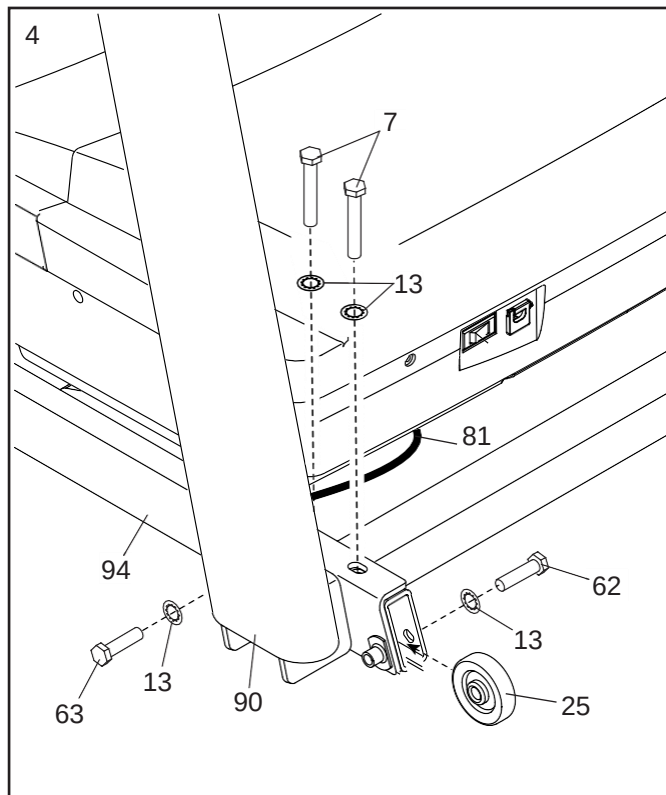
Закріпіть провід заземлення (C) на правій стійці (90) срібним гвинтом #8 x 1/2" (8).



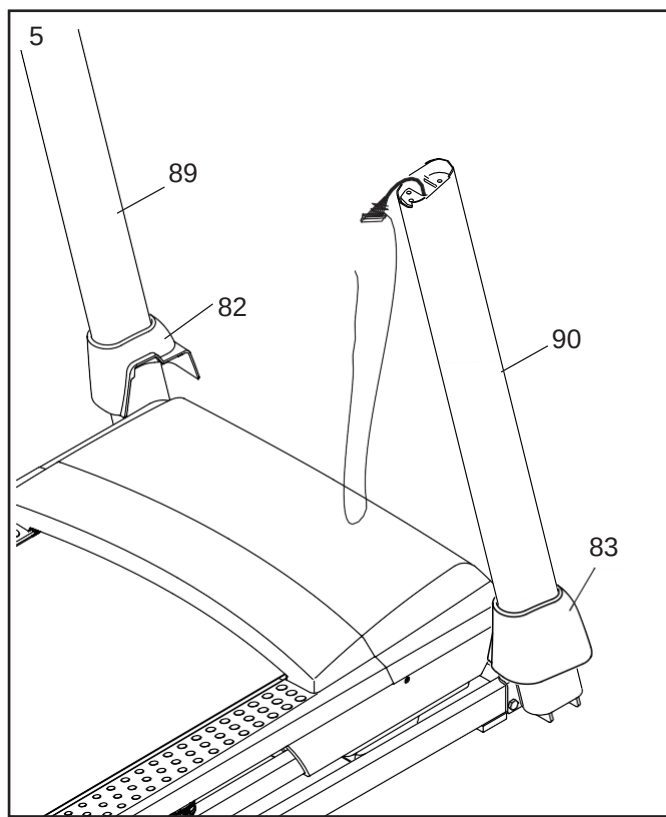
4. Утримуйте праву стійку (90) навпроти основи (94). **Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий.**

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

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



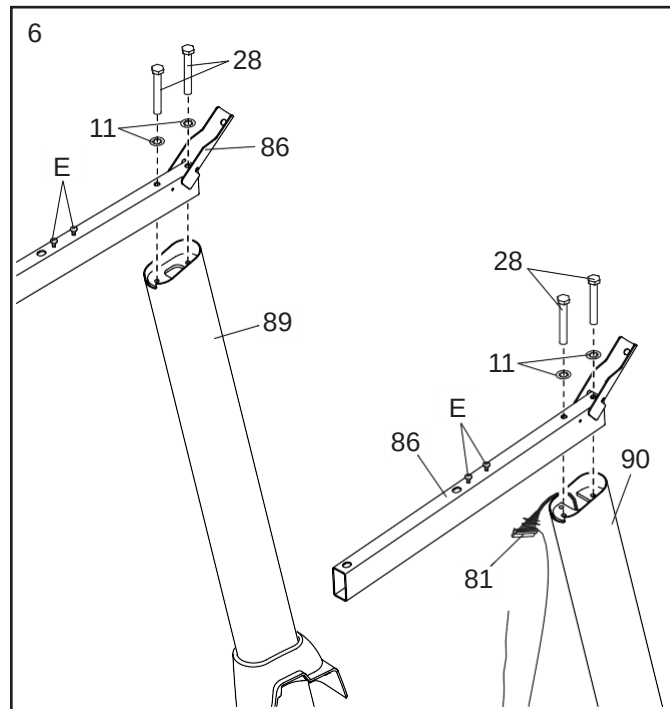
5. Визначте ліву та праву кришки основи (82, 83). Насуньте ліву кришку основи на ліву стійку (89), а праву кришку основи – на праву стійку (90). **Поки що не притискайте кришки основи до рами.**



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

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

Далі відгвинтіть і викиньте вказані гвинти (E).

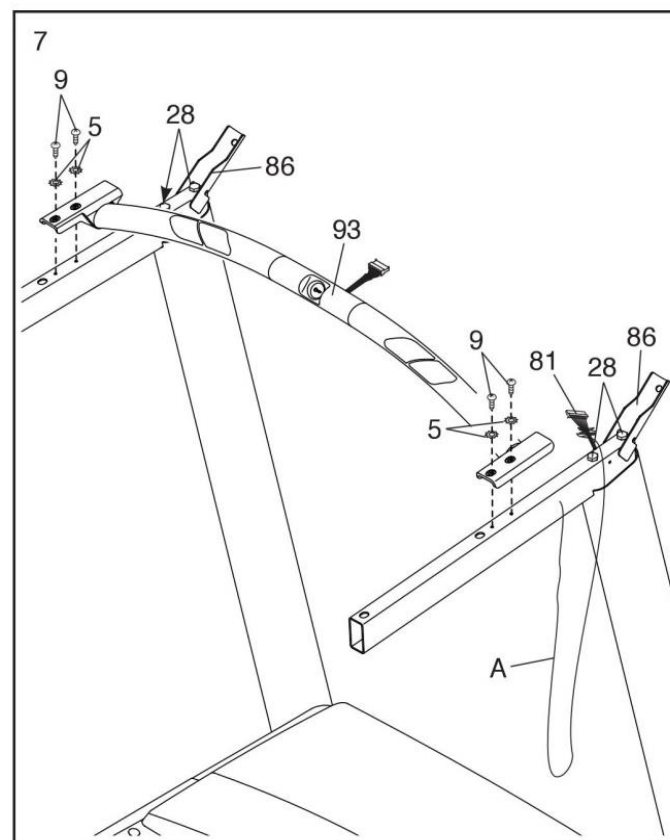


7. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (93), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 x 3/4" надто сильно (9).**

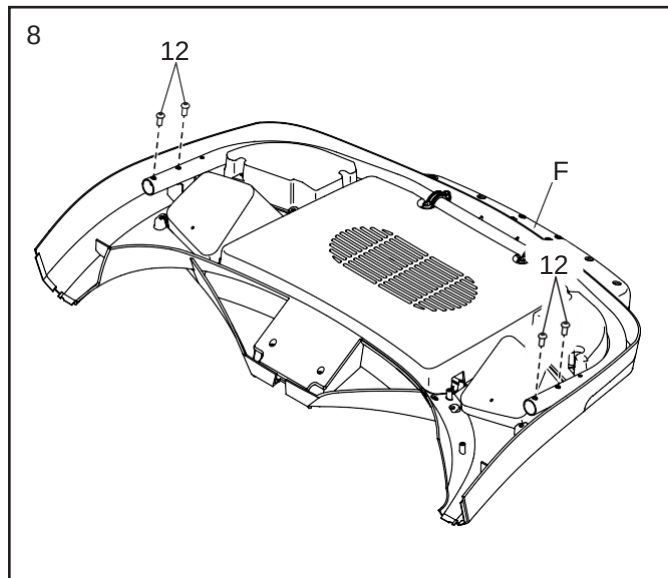
Розташуйте поперечку пульсоміра (93), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (86) 4 гвинтами #10 x 3/4" (9) та 4 зіркоподібними шайбами #10 (5); **наживіть всі 4 гвинти та потім затягніть їх.**

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

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



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

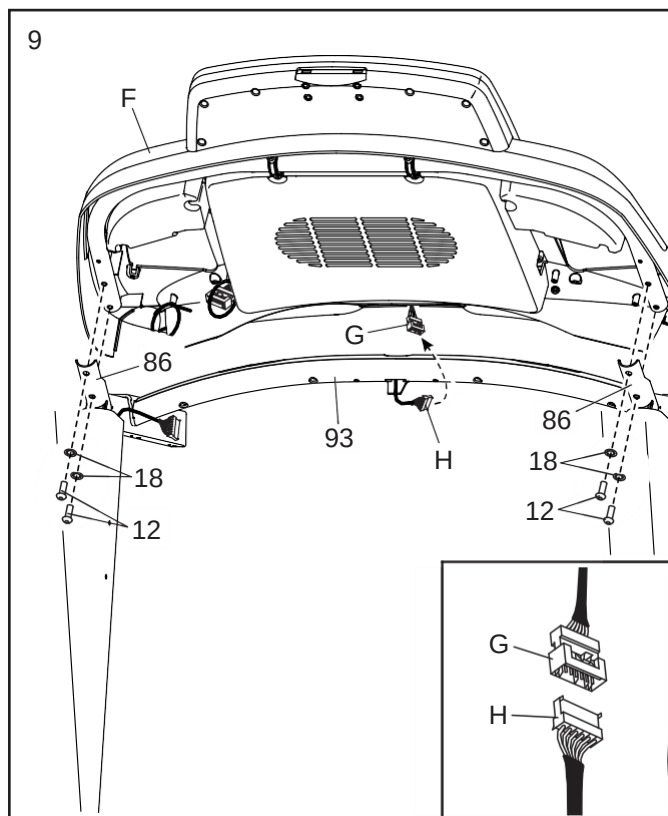


9. Утримуйте зібрану консоль (F) біля поперечки пульсоміра (93).

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

Далі встановіть зібрану консоль (F) на кронштейнах на поручнях (86); **не перетискуйте жодних проводів.** Зайву довжину кожного проводу (G, H) сховайте в зібрану консоль.

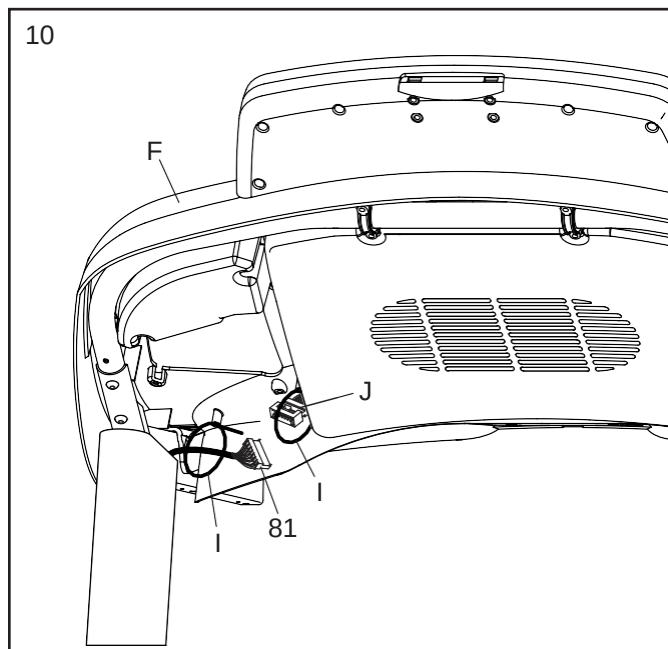
Закріпіть зібрану консоль (F) 4 гвинтами 1/4" x 1/2" (12), що були відгвинчені під час виконання кроку 8, та 4 зіркоподібними шайбами 1/4" (18).



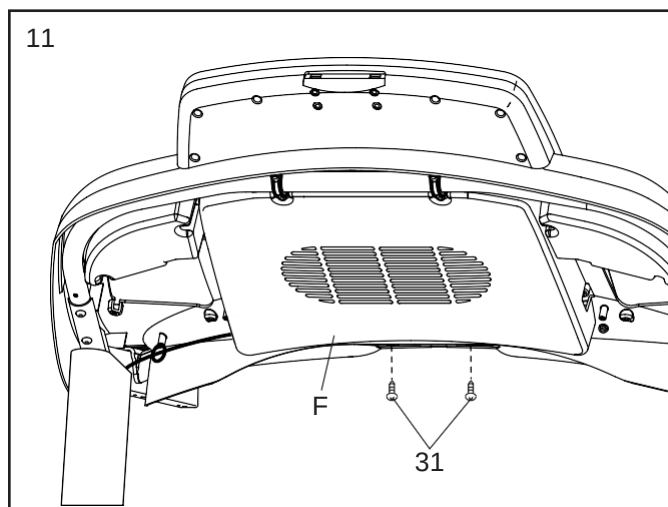
10. Протягніть провід стійки (81) через один петлеподібний хомут (I) та протягніть провід консолі (J) через інший хомут на зібраній консолі (F).

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

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

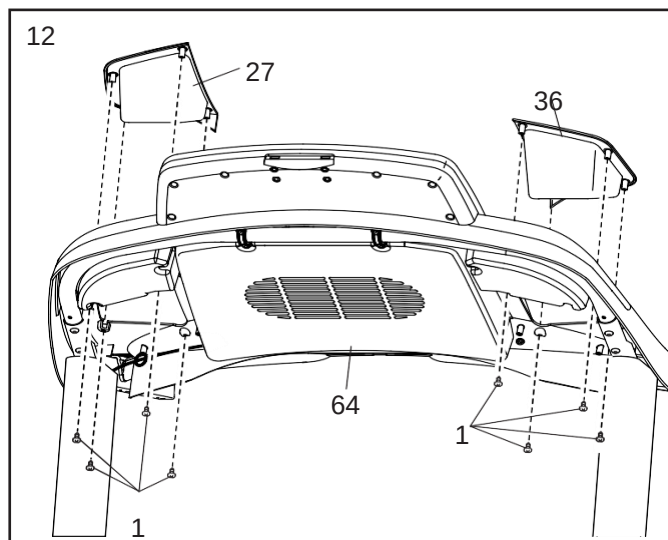


11. Затягніть 2 гвинти #8 x 1" (31) на зібраній консолі (F).



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

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

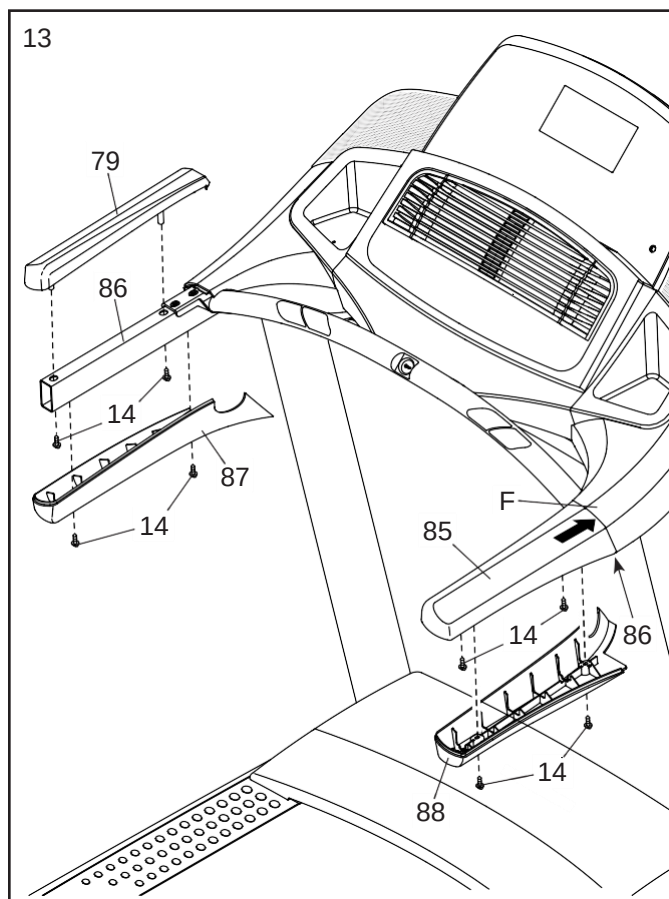


13. Визначте праву накладку поручня (85). Встановіть праву накладку поручня на правому поручні (86). Наживіть 2 гвинта зі сферичною голівкою #8 x 3/4" (14) в нижній частині правої накладки поручня; **не затягуйте гвинти зі сферичною голівкою повністю.**

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

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

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

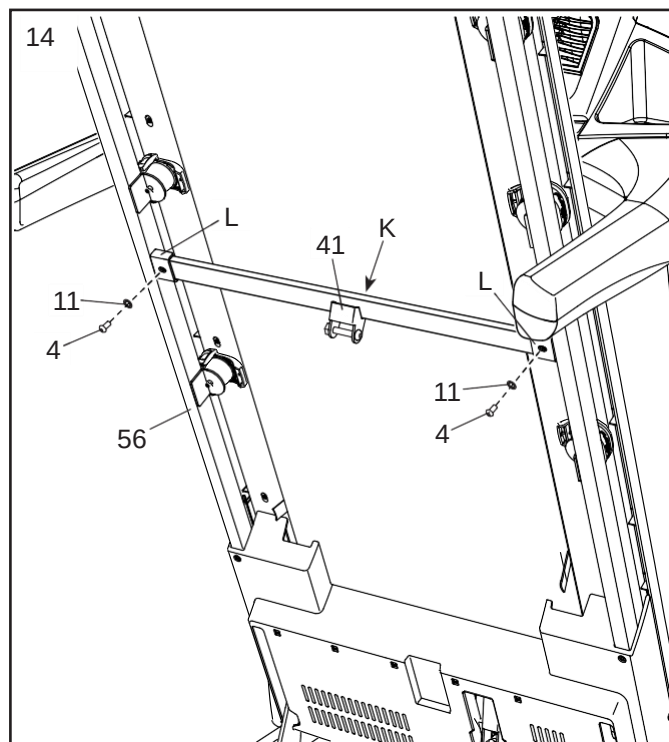


14. Примітка: Якщо бігова доріжка збирається на гладкій поверхні, вона може переміститися вперед під час виконання цього кроку.

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

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

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

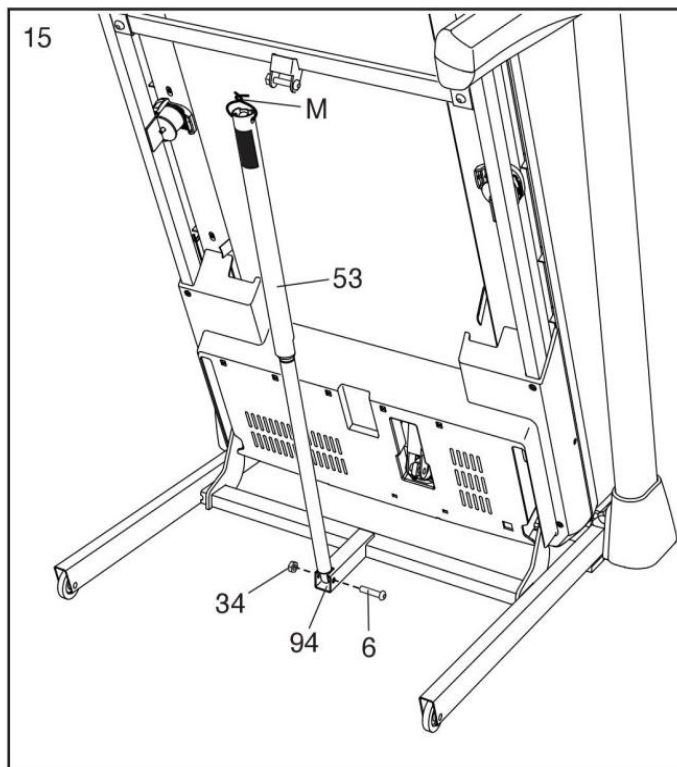


15. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 1 3/4" (6) на кронштейні на основі (94).

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

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

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

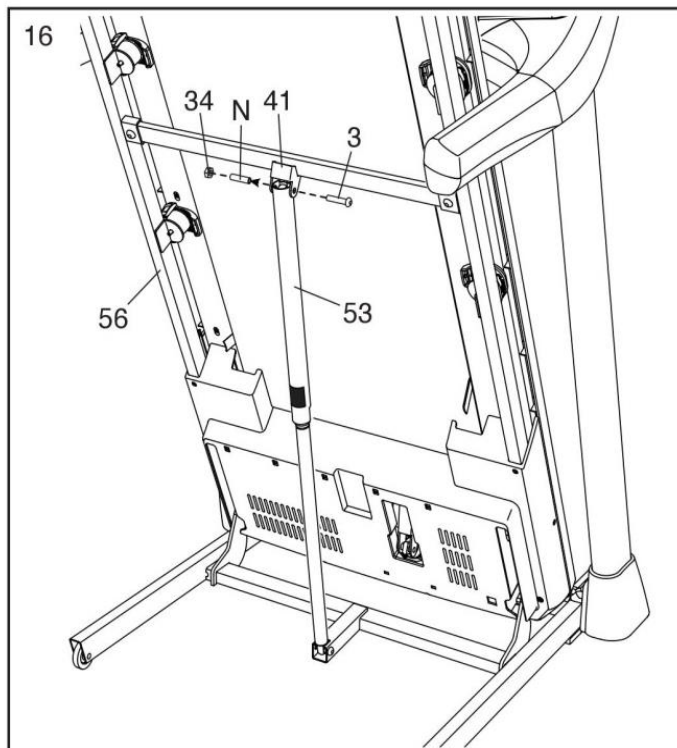


16. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 2 1/4" (3) на кронштейні на поперечці фіксатора (41).

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

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

Потім опустіть раму (56) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 32).

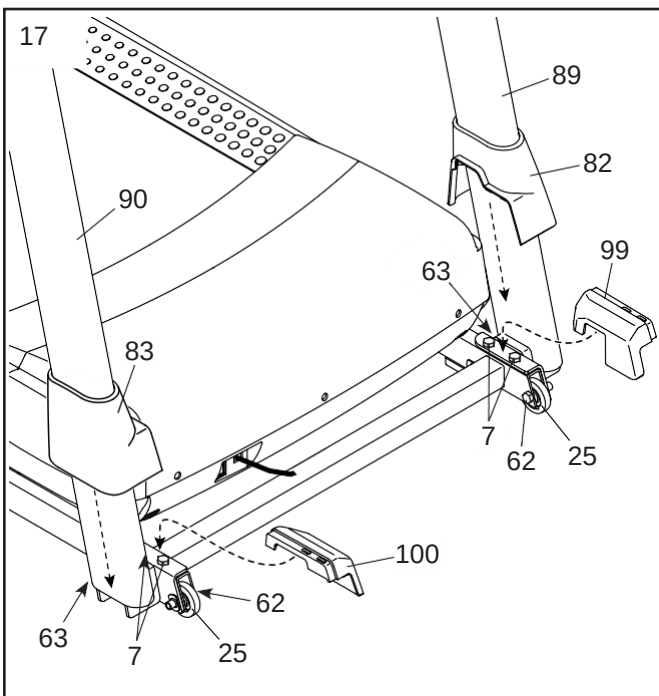


17. Міцно затягніть 4 гвинти 3/8" x 2 3/8" (7) та 2 гвинти 3/8" x 1 1/4" (63).

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

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

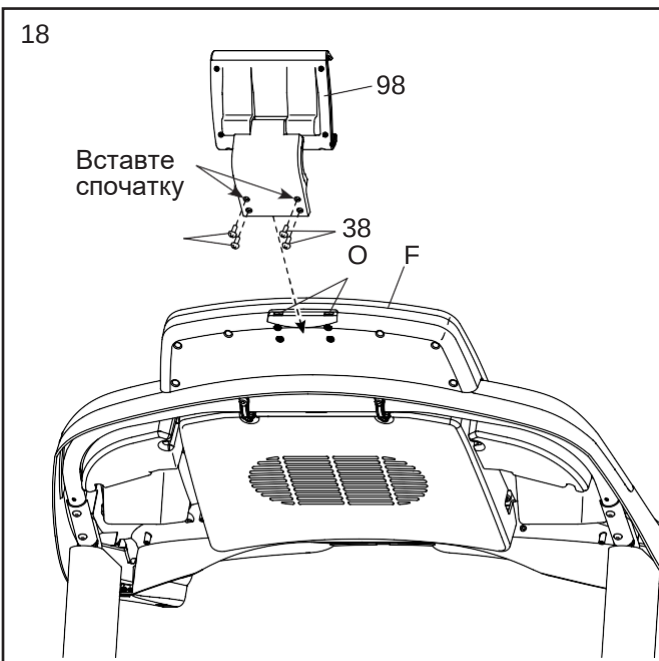
Встановіть праву внутрішню накладку основи (100) на нижній кінець правої опорної стійки (90). Далі посуньте праву накладку основи (83) вниз та притисніть її до правої внутрішньої накладки основи.



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

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

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



19. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** Якщо на дисплеї бігової доріжки наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранний ключ, що йде в комплекті, у безпечному місці; шестигранний ключ використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 34-35). 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.

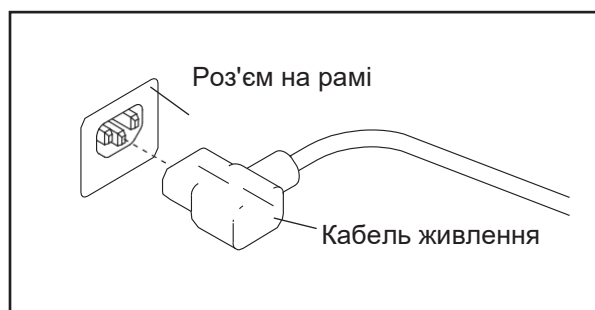


НЕБЕЗПЕЧНО:

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

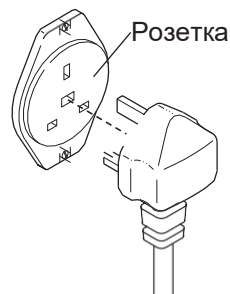
Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

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

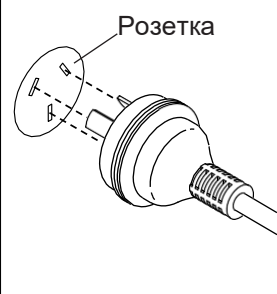


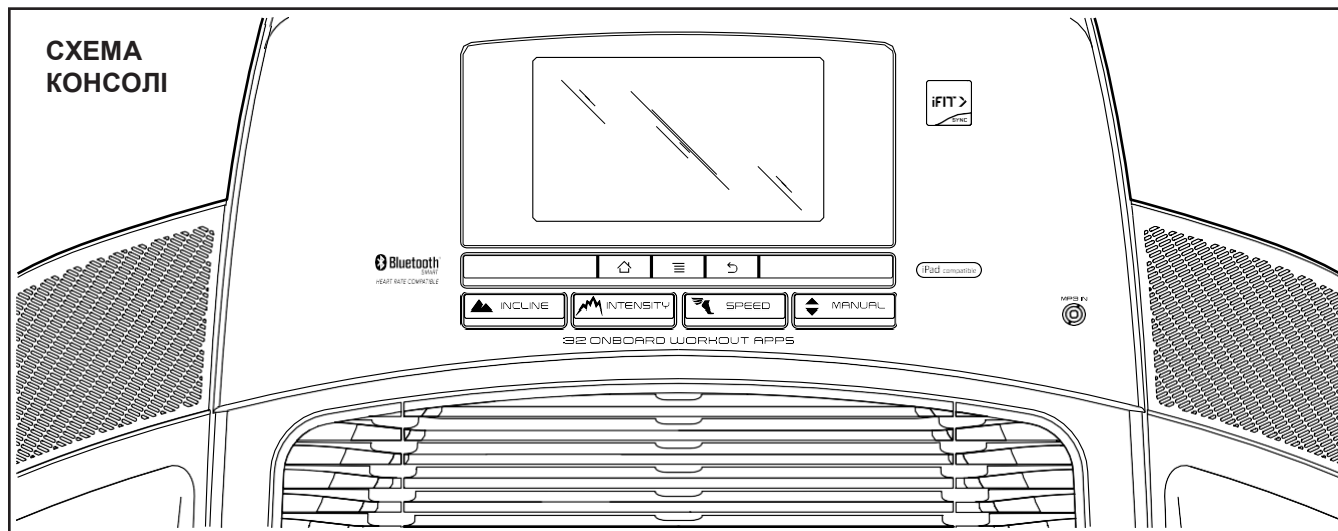
2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.

Великобританія



Австралія





ЗРОБІТЬ СВОЇ ФІТНЕС-ЦІЛІ РЕАЛЬНОСТЮ З iFIT.COM

Завдяки новому фітнес обладнанню iFit ви можете скористатися багатьма функціями на сайті iFit.com, щоб зробити свої фітнес-цілі реальністю:



Займайтеся в будь-якій точці світу завдяки кастомізованим картам Google.



Завантажуйте програми тренувань, що розроблені допомогти вам у досягненні своїх цілей.



Відстежуйте свій прогрес, змагаючись з іншими користувачами спільноти iFit.



Завантажуйте результати тренувань у простір iFit та відстежуйте свої досягнення.



Встановлюйте цільові значення калорій, часу або відстані для власних тренувань.



Переглядайте відео високої чіткості з імітацією тренування.



Вибирайте та завантажуйте набір тренувань для зниження ваги.

Більше інформації ви знайдете на сайті iFit.com.

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 тренування на консолі будуть відображатися ваші результати на даний момент. Ви також можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про додатковий пульсомір 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 заняття. Крім того, користувач може налаштувати цільове значення калорій, часу, відстані або темпу.

Під час тренувань користувач може переглядати веб-сторінки, слухати улюблену музику чи аудіокнижки через вмонтовану стереосистему.

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

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

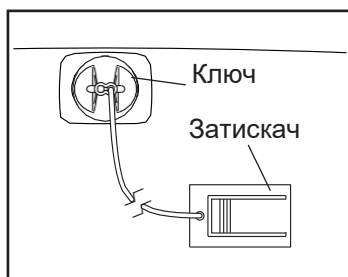
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

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



ВАЖЛИВО: Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо такий режим активований, після того, як ви вставите вилку кабелю живлення в розетку та перемістите перемикач живлення у увімкнене положення, на екрані буде транслюватися демонстраційна презентація доти, доки не буде вставлено ключ. Вимкнення демо-режиму – див. крок 7 на ст. 26.

Далі станьте на платформи для ніг бігової доріжки. Віднайдіть затискач, прикріплений до ключа, і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль.



Примітка:

Підготовка консолі до тренування може зайняти одну хвилину. **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.

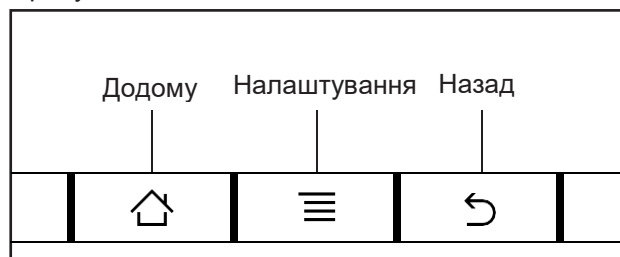
Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. крок 4 на ст. 26. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

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, вкладки програми тренування (див. крок 5 на ст. 20). Однак рухи по дисплеї не дозволяють збільшувати чи зменшувати зображення.
- 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 зі стрілкою вгору. Щоб ввести декілька великих літер підряд, натисніть клавішу зі стрілкою знову. Для введення маленьких літер натисніть цю клавішу втретє. Щоб видалити останній знак, натисніть клавішу зі стрілкою назад та X.

Використовуйте ці клавіші для навігації по планшеті. Натисніть клавішу Home (Додому), щоб повернутися до головного меню. Натисніть клавішу Settings (Налаштування), щоб перейти до головного меню налаштувань (див. ст. 26). Натисніть клавішу Back (Назад), щоб повернутися до попереднього екрану.



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перед першим використанням бігової доріжки слід виконати налаштування консолі.

1. Підключіться до бездротової мережі.

Примітка: Щоб мати змогу користуватися Інтернетом, завантажувати програми тренувань iFit та використовувати інші функції консолі, необхідно підключитися до бездротової мережі. Для підключення до бездротової мережі ознайомтесь із інформацією у розділі "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 30.

2. Перевіряйте наявність ПЗ.

Спочатку ознайомтесь із інформацією у кроках 1-2 на ст. 26 та виберіть режим технічного обслуговування. Далі ознайомтесь із інформацією у кроці 3 на ст. 29 та перевірте наявність ПЗ.

3. Виконайте калібрування системи.

Ознайомтесь із інформацією у кроці 4 на ст. 29 та виконайте калібрування системи бігової доріжки.

4. Створіть обліковий запис iFit.

Натисніть клавішу із зображенням глобуса у нижньому лівому куті екрану та клавішу iFit.

У браузері відкриється головна сторінка сайту iFit.com. Для створення облікового запису дотримуйтесь підказок на сайті iFit. Примітка: Інформацію про навігацію в браузері див. на ст. 28.

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

Використання ручного режиму – див. на цій сторінці. **Використання попередньо встановленої програми тренування** – див. ст. 22. **Налаштування цілі тренування** – див. ст. 24. **Використання програми тренування iFit** – див. ст. 25.

Використання режиму налаштування обладнання – див. ст. 26. **Використання звукової системи** – див. ст. 27. **Використання браузера** – див. ст. 28. **Використання режиму обслуговування** – див. ст. 29. **Використання режиму бездротової мережі** – див. ст. 30.

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. 35).

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ у консоль.

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

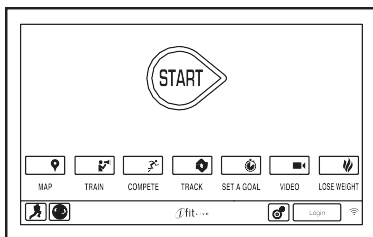
Примітка: Підготовка консолі до тренування може зайняти одну хвилину.

2. Виберіть головне меню.

Після увімкнення живлення на консолі відкриється головне меню. Натисніть клавішу Home (Додому) в нижній лівій частині екрану, щоб повернутися до головного меню в будь-який момент.

3. Запустіть бігове полотно та налаштуйте швидкість.

Натисніть клавішу Start (Старт) на екрані або консолі, щоб запустити бігове полотно. Ви також можете



спочатку натиснути на консолі клавішу Manual Control (Ручний контроль), а потім клавішу Resume (Відновити) на екрані. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування користувач може змінювати значення швидкості, натискаючи клавіші Speed increase/decrease (Збільш./Зменш. швидкості). Після кожного натискання однієї із клавіш значення швидкості буде поступово змінюватися; якщо утримувати клавішу, значення швидкості буде змінюватися швидше.

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

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу Stop (Стоп). Для відновлення роботи полотна натисніть клавішу Start (Старт).

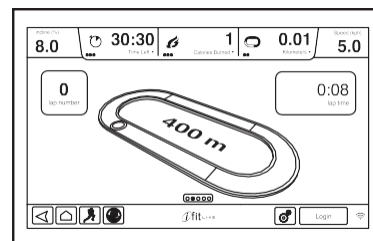
4. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

Щоб змінити кут нахилу бігової доріжки, натискайте клавіші Incline increase/decrease (Збільш./зменш. кута нахилу) або одну з пронумерованих клавіш Quick Incline (Шв. налашт. 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. 29).

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Консоль пропонує кілька режимів відображення. Обраний режим відображення визначає, яка інформація про тренування буде відображатися.



Щоб вибрати потрібний режим відображення, просто доторкніться чи проведіть по екрану. Натиснувши на червоні поля на екрані, користувач отримує доступ до додаткової інформації.

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

- кут нахилу бігової доріжки;
- потрачений час;
- таймер зворотного відліку (у ручному режимі не відображається таймер зворотного відліку.);
- приблизна кількість спалених калорій;
- приблизна кількість спалених калорій за годину;

- відстань, яку ви пройшли чи пробігли;
- висота, на котру піднялися, в метрах;
- швидкість бігового полотна;
- довжина дистанції — 1/4 милі (400 м).
- темп;
- поточний номер кола;
- пульс користувача (див. крок 6).

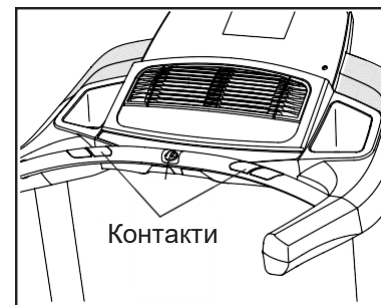
При потребі можна змінити рівень гучності, натискаючи на консолі клавіші Volume (Гучність).

Щоб призупинити тренування, натисніть одну із клавіш меню на екрані або клавішу Stop (Стоп) на консолі. Для продовження тренування натисніть клавішу Resume (Відновити) чи клавішу Start (Старт). Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End Workout (Кінець тренування).

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Примітка: Якщо одночасно використовувати пульсомір на тренажері та нагрудний пульсомір, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно. Більше інформації про використання нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 28. Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart.

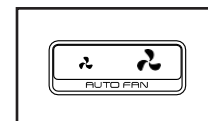
Перед використанням пульсоміра на поручнях зніміть захисну плівку з металевих контактів. Також переконайтесь, що ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на платформі для ніг** та візьміться руками за металеві контакти 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 для вибору швидкості або його увімкнення/вимкнення.



8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на бігову платформу і натисніть клавішу Home (Додому) чи клавішу Back (Назад) на екрані або натисніть клавішу Stop (Stop) на консолі. Результат тренування буде відображатися на екрані. Після перегляду результату натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може 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 ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ у консоль.

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

2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте на консолі клавішу Incline (Нахил), клавішу Intensity (Інтенсивність) або клавішу Speed (Швидкість). Примітка: Щоб перейти до меню тренувань, можна також натиснути клавішу з зображенням бігуна на екрані.

Далі виберіть потрібну попередньо встановлену програму. На екрані буде відображатися назва, тривалість та відстань програми тренування. Користувачу також буде доступна інформація про приблизну кількість калорій, яку він спалить під час тренування, а також профіль налаштувань кута нахилу та/або швидкості програми тренування.

3. Розпочніть тренування.

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

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

Під час тренування прогрес користувача буде відображатися у профілі. Щоб переглянути профіль, проведіть чи доторкніться до екрану. Вертикальна кольорова лінія вказує на поточний сегмент тренування. Нижня частина профілю присвячена налаштуванням кута нахилу поточного сегменту, а верхня частина — налаштуванням швидкості поточного сегменту.

В кінці першого сегменту тренування тренажер автоматично змінить налаштування швидкості і/або кута нахилу для наступного сегменту.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Бігове полотно повільно зупиниться, а на екрані будуть показані результати тренування. Після перегляду результатів натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

Якщо налаштування швидкості та/або нахилу надто високі або низькі, то в будь-яку мить тренування ви можете вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші швидкості або нахилу. **Натиснувши клавішу Speed (Швидкість)**, ви можете вручну змінювати значення швидкості (див. крок 3 на ст. 20). **Натиснувши клавішу Incline (Нахил)**, ви можете вручну змінювати значення нахилу (див. крок 4 на ст. 20). **Щоб повернутися до запрограмованого налаштованого значення швидкості та/або нахилу**, натисніть клавішу Follow Workout (Наступне тренування).

Щоб призупинити тренування, натисніть клавішу Back (Назад) або Home (Додому) у нижньому лівому куті екрану або натисніть клавішу Stop (Стоп) на консолі. Для продовження тренування натисніть клавішу Resume (Відновити) чи клавішу Start (Старт) на консолі. Щоб завершити сеанс тренування, натисніть клавішу End Workout (Кінець тренування).

Примітка: В програмі Calorie (Калорії) оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу доріжки, це також впливає на кількість витрачених калорій.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 20. На екрані також відображається профіль налаштувань швидкості та кута нахилу програми тренування.

5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 21.

6. Увімкніть вентилятор при потребі.

Див. крок 7 на ст. 21.

7. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 22.

НАЛАШТУВАННЯ ЦІЛІ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ у консоль.

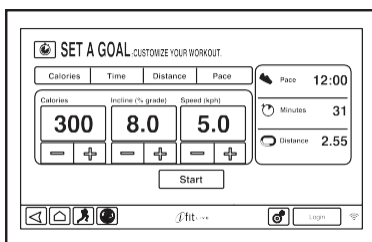
Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 18.

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 20.

3. Виберіть ціль тренування.

Щоб вибрати програму із цільовим значенням, натисніть клавішу Set A Goal (Встановити ціль).



Для налаштування цільового значення калорій, часу, відстані або темпу натисніть клавішу Calories (Калорії), Time (Час), Distance (Відстань) або Pace (Темп). Натискайте клавіші Increase/decrease (Збільш./зменш.), щоб вибрати цільове значення калорій, часу, відстані або темпу, а також встановити швидкість і кут нахилу для тренування. На дисплеї відображатиметься тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які ви витратите під час тренування.

4. Розпочніть тренування.

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

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (див. ст. 19-22).

Програма тренування триватиме до досягнення встановленої цілі. Бігове полотно повільно зупиниться, а на екрані будуть показані результати тренування. Після перегляду результатів натисніть клавішу Finish (Кінець), щоб повернутися до головного меню. Користувач може також зберегти чи опублікувати ці результати, вибравши одну із функцій на екрані.

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

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 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. 22.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ iFit

Примітка: Для використання програми тренування iFit необхідно мати доступ до бездротової мережі (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ" на ст. 30). Крім того, знадобиться обліковий запис iFit.

1. Вставте ключ у консоль.

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

2. Виберіть головне меню.

Див. крок 2 на ст. 19.

3. 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 акаунту на сайті iFit.com. Введіть ці дані та натисніть клавішу Login (Увійти). Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб вийти зі сторінки входу. Примітка: Дані імен користувачів та паролі є чутливими до регістру.

Для зміни користувачів облікового запису iFit натисніть клавішу користувача у нижній частині екрану. Якщо обліковий запис зв'язаний з декількома користувачами, на екрані з'явиться перелік цих користувачів. Натисніть на ім'я потрібного користувача.

4. Виберіть програму тренування iFit.

Щоб завантажити програму тренування iFit у свій графік, натисніть клавішу Map (Карта), Train (Тренування), Video (Відео) або Lose Wt. (Зменш.ваги). Так вам вдасться додати до свого графіку нову програму тренування подібного типу. Примітка: Ці параметри допоможуть вам отримати доступ до демонстраційних програм тренувань без необхідності входити до облікового запису iFit.

Щоб прийняти участь у запланованих змаганнях, натисніть клавішу Compete (Змагання). Для перегляду історії тренувань натисніть клавішу Task (Тренування). Щоб вибрати програму із цільовим значенням, натисніть клавішу Set A Goal (Встановити ціль) (див. ст. 24).

Перед завантаженням деяких програм тренування необхідно додати їх до розкладу на сайті iFit.com.

Більше інформації про тренування iFit міститься на сайті iFit.com.

Після вибору програми тренування iFit на екрані буде показано її назву, приблизну тривалість та дистанцію. На дисплеї також буде показано приблизну кількість калорій, що будуть спалені під час цього тренування. Якщо вибрано змагання, на дисплеї розпочнеться відлік часу до його початку.

5. Розпочніть тренування.

Див. крок 3 на ст. 22.

Аудіотренер може давати підказки під час виконання деяких програм тренування (див. розділ "ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ" на ст. 27).

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 20. На екрані буде демонструватися маршрут, по якому ви йдете чи біжите. Щоб обрати потрібні параметри карти, використовуйте клавіші на екрані.

Під час змагання на дисплеї буде показана швидкість учасників змагання, подолана ними відстань, а також кількість секунд, на які ваші суперники випереджають вас чи відстають від вас.

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.

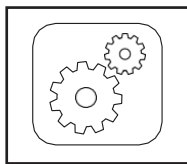
Див. крок 8 на ст. 22.

Більше інформації про сервіс iFit ви знайдете на сайті iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

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

Вставте ключ у консоль (див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" ст. 18). Далі виберіть головне меню (див. крок 2 на ст. 20). Далі натисніть клавішу передач у нижній лівій частині екрану, щоб обрати налаштування головного меню.



2. Виберіть режим налаштування обладнання.

У головному меню налаштувань натисніть клавішу Equipment Settings (Налаштування Обладнання). Примітка: Ковзаючи чи проводячи пальцем по дисплеї, ви зможете переміщати перелік опцій вгору або вниз.

3. Виберіть мову.

Для вибору мови натисніть клавішу Language (Мова) та виберіть потрібну мову. Далі натисніть на екрані клавішу Back (Назад), щоб повернутися до режиму налаштування обладнання. Примітка: Ця функція може бути відсутня.

4. Виберіть одиницю вимірювання.

Натисніть клавішу US/Metric (Англійська/Метрична), щоб дізнатися вибрану одиницю вимірювання. При потребі змініть одиницю вимірювання. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

5. Виберіть часовий пояс.

Натисніть клавішу Timezone (Часовий пояс). Виберіть свій часовий пояс для синхронізації консолі з місцевим часом. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

6. Виберіть час оновлення.

Щоб встановити час для автооновлення ПЗ консолі, торкніться клавіші Update Time (Час оновлення) і виберіть оптимальний час. Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

ВАЖЛИВО: Після завершення тренування потрібно від'єднувати кабель живлення від розетки. Для оновлення потрібно вибирати такий час, коли ви користуєтеся тренажером і зможете від'єднати кабель живлення від розетки після закінчення оновлення.

7. Увімкніть або вимкніть демонстраційний режим дисплею.

Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Під час роботи демонстраційного режиму, коли ви підключите кабель живлення, переведете перемикач живлення у ввімкнену позицію та вставите ключ, консоль буде функціонувати нормально. Але якщо ключ витягти, на екрані запуститься демонстраційна презентація.

Щоб увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим, натисніть спочатку клавішу Demo Mode (Демонстраційний режим). Далі поставте прапорець On (Вкл.) або Off (Викл.). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

8. Активуйте або деактивуйте браузер.

Для активації або деактивації браузера спершу натисніть клавішу Browser (Браузер). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

9. Активуйте або деактивуйте панораму вулиці.

Під час тренувань на екрані буде демонструватися карта. Щоб активувати або заблокувати функцію відображення фотографій вулиць на карті, торкніться клавіші Street View (Перегляд вулиць). Далі поставте прапорець Enable (Вкл.) або Disable (Викл.). Далі натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

10. Активуйте або деактивуйте ключ.

Примітка: Ця функція може бути недоступною для вашого тренажера.

Якщо для експлуатації тренажера не потрібен ключ, його можна деактивувати. Натисніть клавішу Safety Key (Ключ безпеки). Для деактивації ключа поставте прапорець Disable (Деактивувати). **УВАГА: Перед деактивацією ключа прочитайте всі попередження безпеки.** Для активації ключа поставте прапорець Enable (Активувати).

11. Увімкніть або покажіть пароль.

На консолі можна встановити захисний код, який запобігає використанню тренажера дітьми або іншими особами без дозволу.

Натисніть клавішу Passcode (Пароль). Для активації пароля поставте прапорець Enable (Активувати). Далі введіть 4-значний пароль. Натисніть клавішу Save (Зберегти), щоб почати використовувати цей код. Натисніть клавішу Cancel (Скасувати), щоб повернутися до режиму налаштування обладнання і не використовувати пароль. Для деактивації паролю поставте прапорець Disable (Деактивувати).

Примітка: Якщо пароль увімкнено, на консолі регулярно відображатиметься запит на введення цього коду. До введення правильного коду консоль буде заблоковано. **ВАЖЛИВО: Якщо ви забудете свій пароль, для розблокування консолі потрібно ввести універсальний код: 1985.**

12. Встановіть значення тайм-ауту екрану безпеки.

Консоль підтримує функцію автоматичного скидання; якщо клавіші не натискаються, а бігове полотно не рухається певний проміжок часу, то відбудеться автоматичне скидання.

Для налаштування проміжку часу очікування після якого буде відбуватися автоматичне скидання, натисніть клавішу Safety Screen Timeout (Тайм-аут екрану безпеки), щоб переглянути кількість раз виконання цієї процедури. Далі виберіть потрібне значення часу. Натисніть клавішу Back (Назад) на екрані.

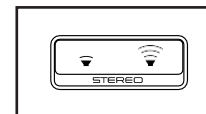
13. Вийдіть із режиму налаштування обладнання.

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

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

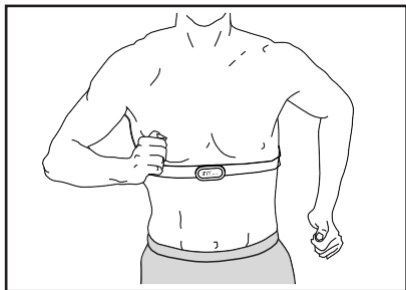
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель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

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Змініть рівень гучності, використовуючи на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятор гучності на своєму аудіоплеєрі.



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.

ВИКОРИСТАННЯ БРАУЗЕРА

Примітка: Для користування браузером потрібний доступ до бездротової мережі з бездротовим маршрутизатором класу 802.11b/g, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити браузер, натисніть клавішу з зображенням глобусу у нижньому лівому куті екрану. Далі виберіть сайт.

Для навігації в браузері використовуйте клавіші Back (Назад), Refresh (Оновлення) та Forward (Вперед) на екрані. Щоб вийти із браузера, натисніть клавішу Return (Повернутися) на екрані.

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

Під час введення веб-адреси в адресному рядку браузера, проведіть пальцем вниз по екрану, щоб переглянути рядок, якщо це необхідно. Потім натисніть на панель адресного рядка та за допомогою клавіатури введіть адресу і натисніть клавішу Go (Вперед).

Примітка: Під час використання браузера швидкість, кут нахилу, вентилятор і клавіші регулювання гучності будуть як і раніше працювати, але клавіші тренування не будуть функціонувати.

Примітка: Якщо у вас залишилися питання після виконання цих інструкцій, перейдіть на сайт support.iFit.com.

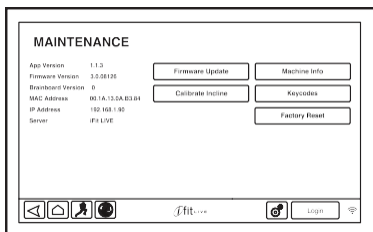
ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Див. крок 1 на ст. 26.

2. Виберіть режим обслуговування.

В налаштуваннях головного меню натисніть клавішу Maintenance (Тех. обслуговування), щоб перейти до мультимедійного режиму.



На головній сторінці режиму технічного обслуговування доступна інформація про модель та версію бігової доріжки.

3. Оновіть ПЗ консолі.

Для досягнення найкращих результатів регулярно перевіряйте наявність нової версії ПЗ.

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

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

На екрані буде відображатися 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. Перегляньте технічну інформацію.

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

6. Знайдіть коди клавіш.

Коди клавіш використовуються спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування певної клавіші.

7. Відновлення заводських налаштувань консолі.

Для відновлення заводських налаштувань консолі натисніть на екрані клавішу Factory Reset (Скидання налаштувань).

8. 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 **Settings main menu** (Налаштування головного меню).

Див. крок 1 на ст. 26.

2. Виберіть режим бездротової мережі.

В налаштуваннях головного меню натисніть клавішу Wireless Network (Бездротова мережа), щоб перейти до режиму бездротової мережі.

3. Увімкніть Wi-Fi.

Переконайтесь, що прапорець Wi-Fi позначено зеленою галочкою. Якщо ні, то натисніть Wi-Fi menu option (Параметри меню Wi-Fi) та зачекайте кілька секунд. Консоль розпочне пошук доступних бездротових мереж.

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.

Переконайтесь, що прапорець Network notification menu option (Параметри меню повідомлень мережі) позначений зеленою галочкою. Це необхідно для того, щоб консоль повідомляла вас, коли десь поруч є доступна бездротова мережа.

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.

Коли консоль підключена до бездротової мережі, у верхній частині меню з'явиться слово "CONNECTED" (Підключено). 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).

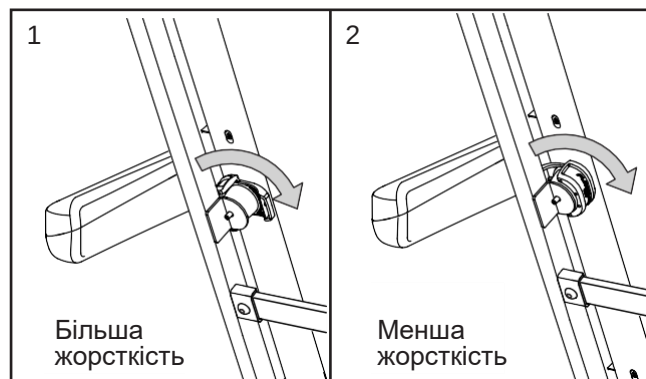
РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

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

Витягніть ключ із консолі та кабель живлення.

Для відрегулювання амортизаторів необхідно встановити бігову доріжку в положення для зберігання (див. розділ "ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 32).

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



ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

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

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

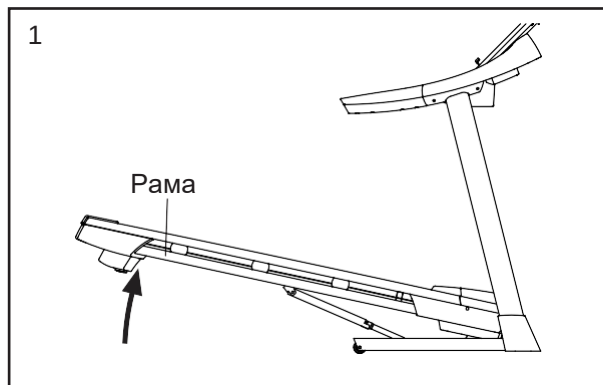


ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

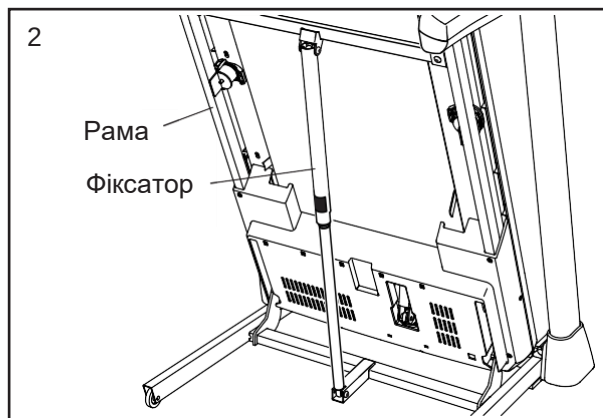
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

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



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

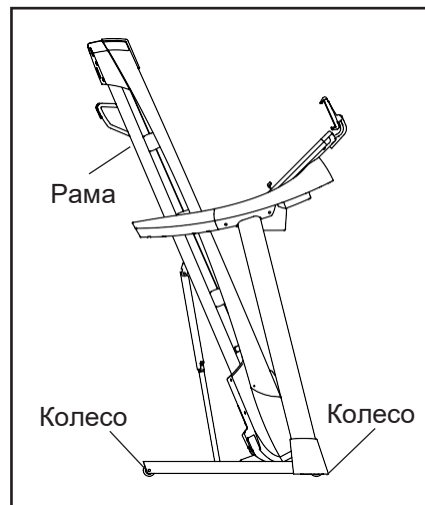


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Оберігайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

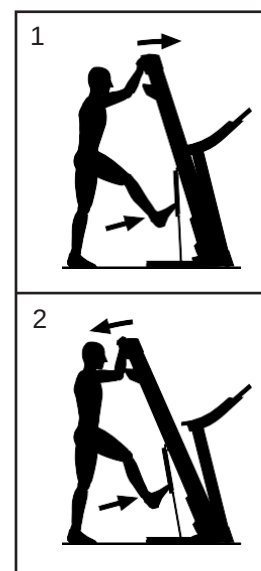
Перед переміщенням бігової доріжки, складіть її так, як описано зліва. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор для збереження заблокувався у положення для зберігання. Переміщати бігову доріжку мають 2 особи.

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



ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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.

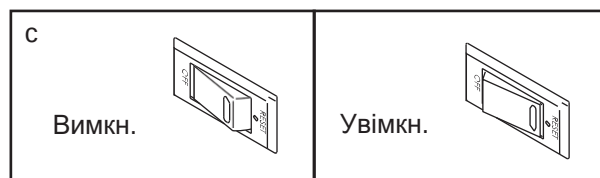
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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 (1 мм²), довжина якого не перевищує 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.

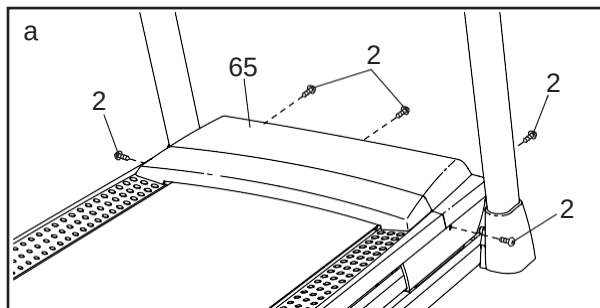


ПРОБЛЕМА: живлення вимикається під час користування тренажером

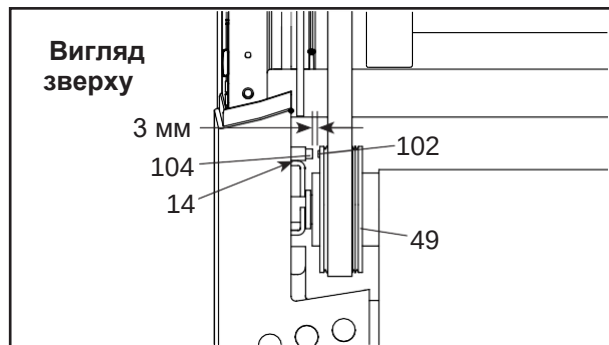
- Перевірте перемикач (див. малюнок вище). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі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

ПРОБЛЕМА: дисплей консолі функціонує неправильно.

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

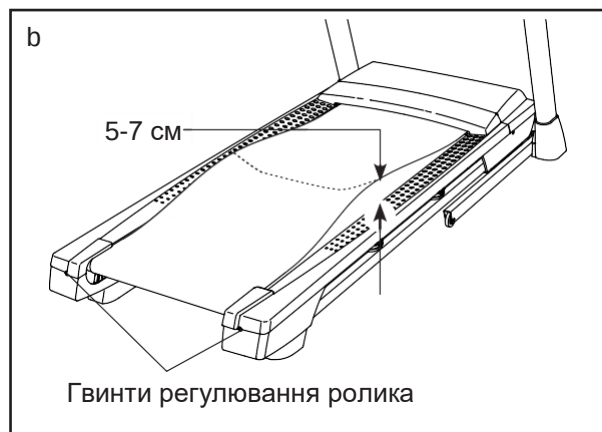


Потім віднайдіть герконовий перемикач (104) і магніт (102) з лівої сторони шків (49). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** При потребі ослабте гвинт зі сферичною голівкою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



ПРОБЛЕМА: бігове полотно уповільнюється при ходьбі

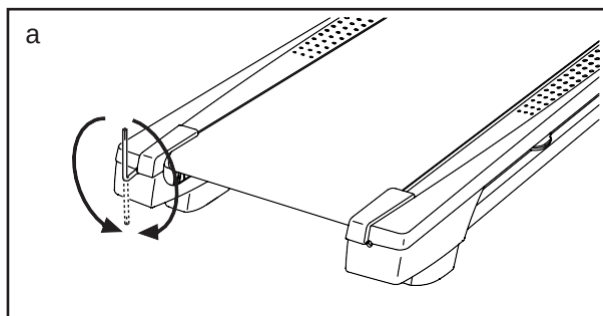
- a. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- b. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походіть 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 пошкодити бігове полотно і пришвидшити її знос. Якщо вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- d. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

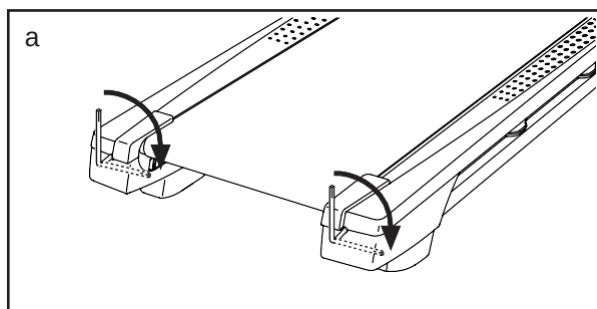
ПРОБЛЕМА: бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

- а. **ВАЖЛИВО:** Якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг, це може привести до пошкодження бігового полотна. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось у ліву сторону, шестигранним ключем поверніть гвинт лівого регульовального ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; **якщо бігове полотно змістилось у праву сторону**, шестигранним ключем поверніть гвинт правого регульовального ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



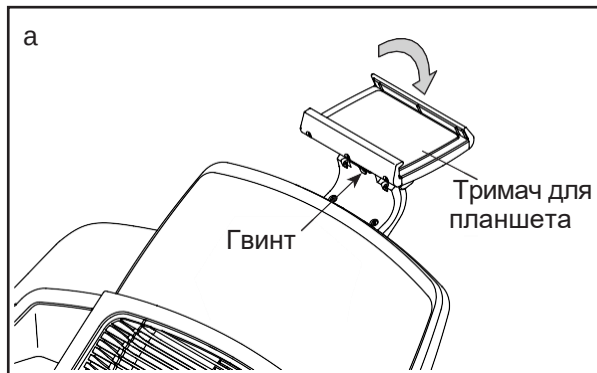
ПРОБЛЕМА: бігове полотно проковзує при ходьбі

- 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 походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



ПРОБЛЕМА: підставка для планшета не фіксується

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



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

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

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, позначає 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 ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

Кінцева розминка – 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 односторонній 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.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. Торкання пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі, намагайтеся дотягнутися до пальців ніг, максимально зігніться. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги, наскільки це можливо. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область.

3. Розтяжка литок/ахілєсового сухожилля

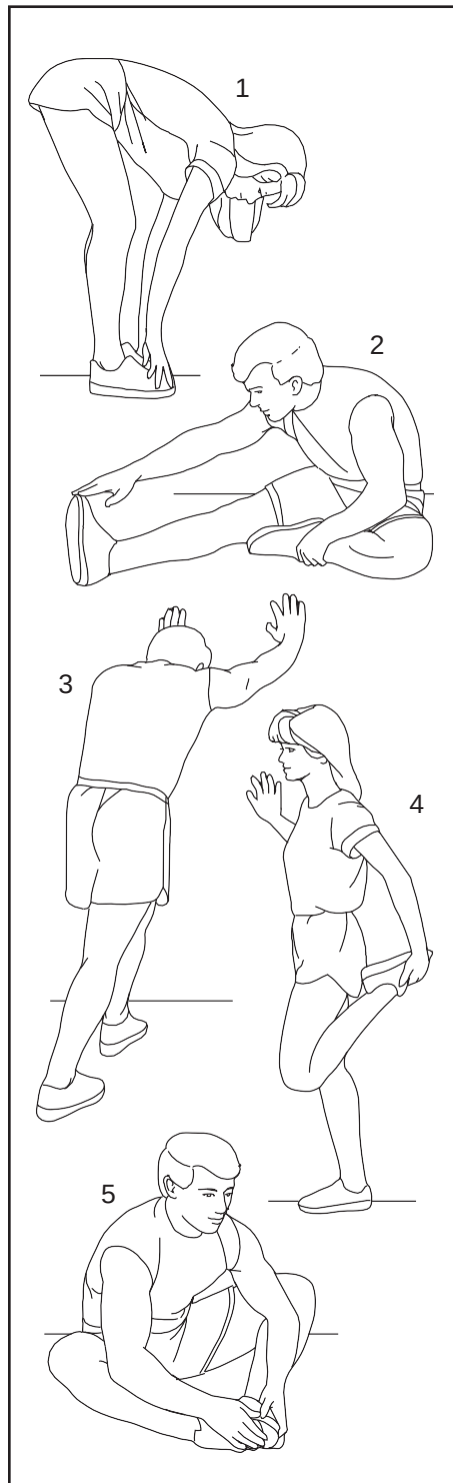
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути випрямлена і стояти цілою стопою на підлозі. Потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи сідниці до стіни. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль, злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (ахілєсові) сухожилля і щиколотки.

4. Розтяжка чотириглавих м'язів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. Розтяжка внутрішньої частини стегна

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL14917.0 R0517A

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

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

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

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

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № NETL14917.0 R0517A

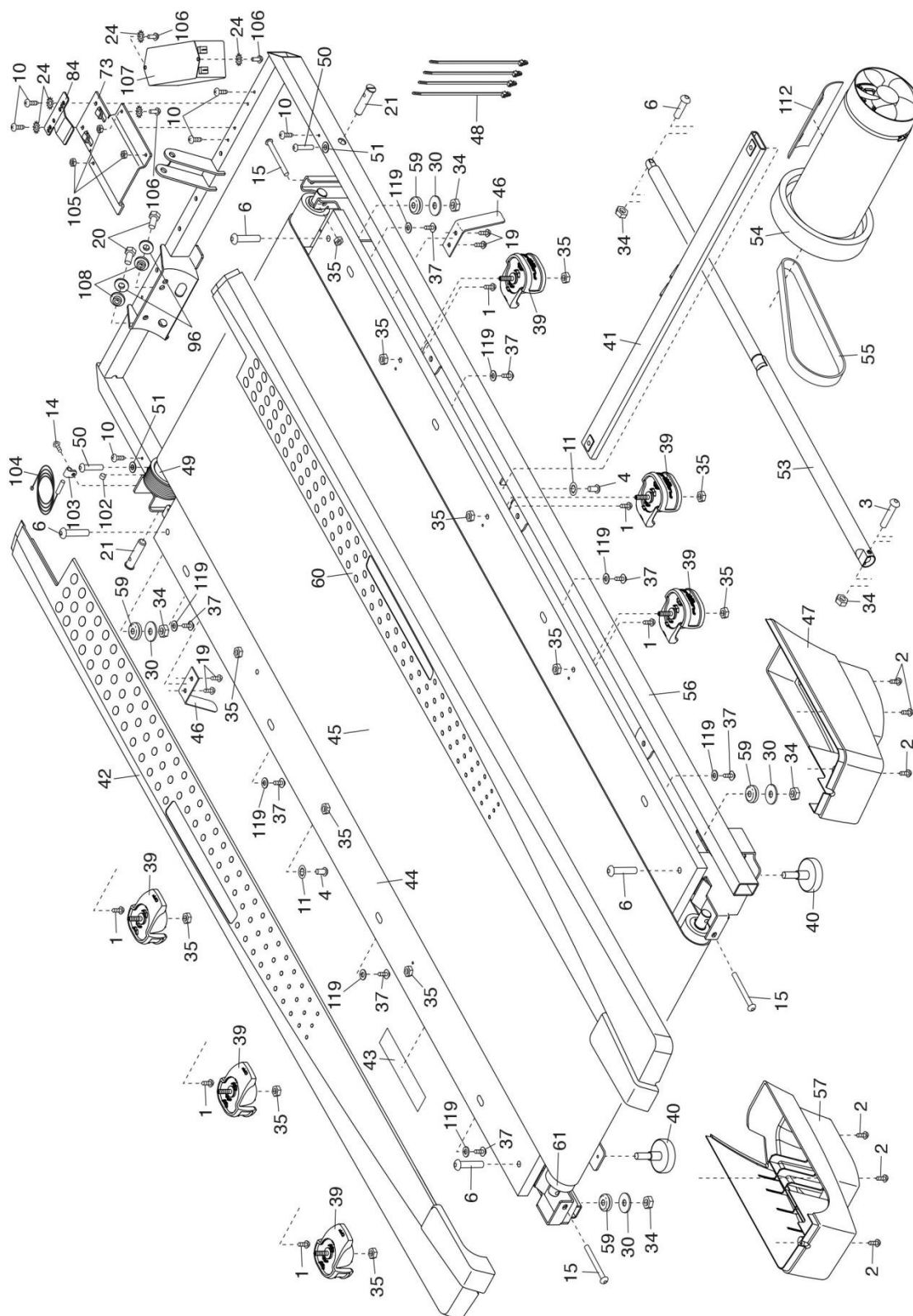


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № NETL14917.0 R0517A

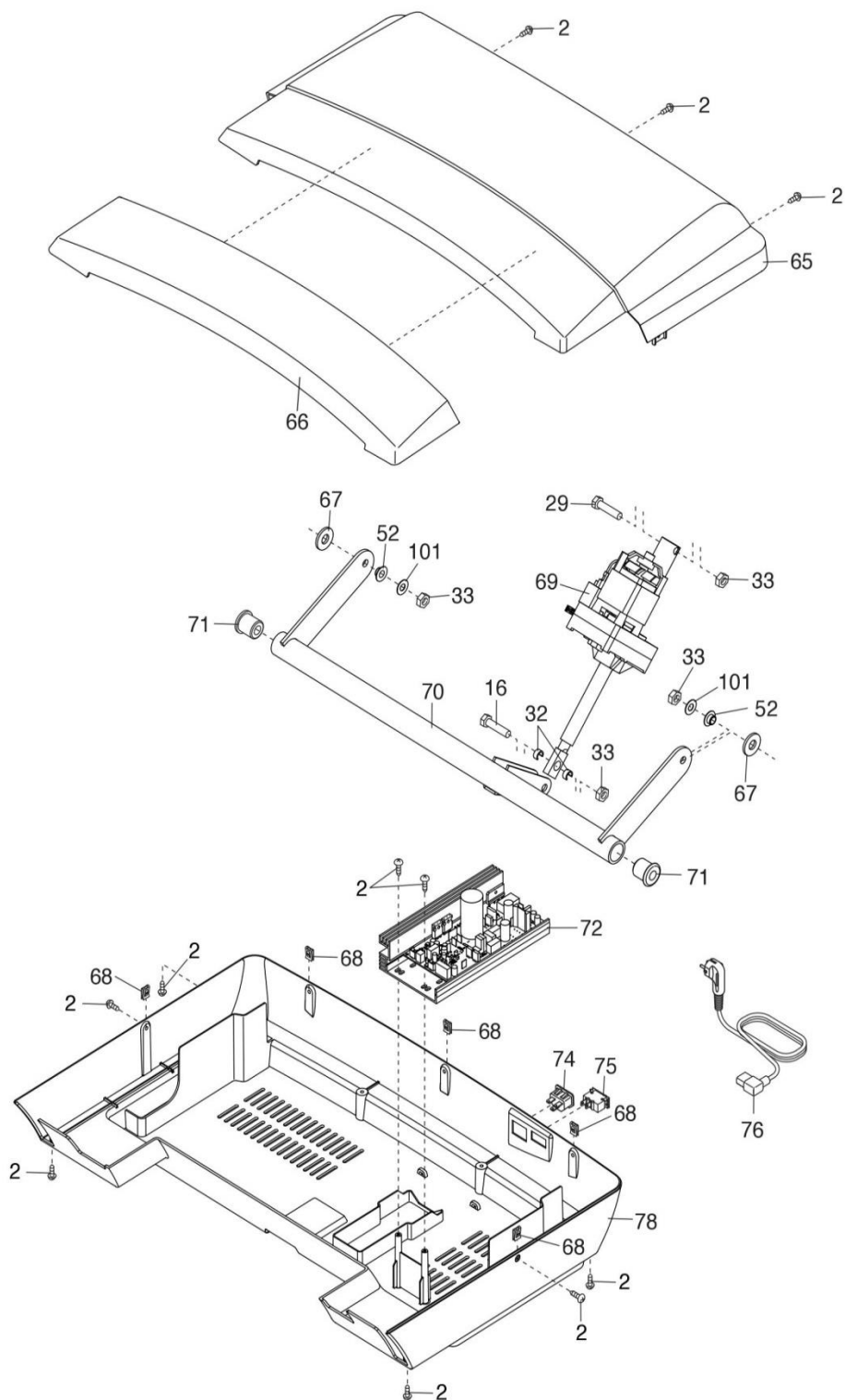
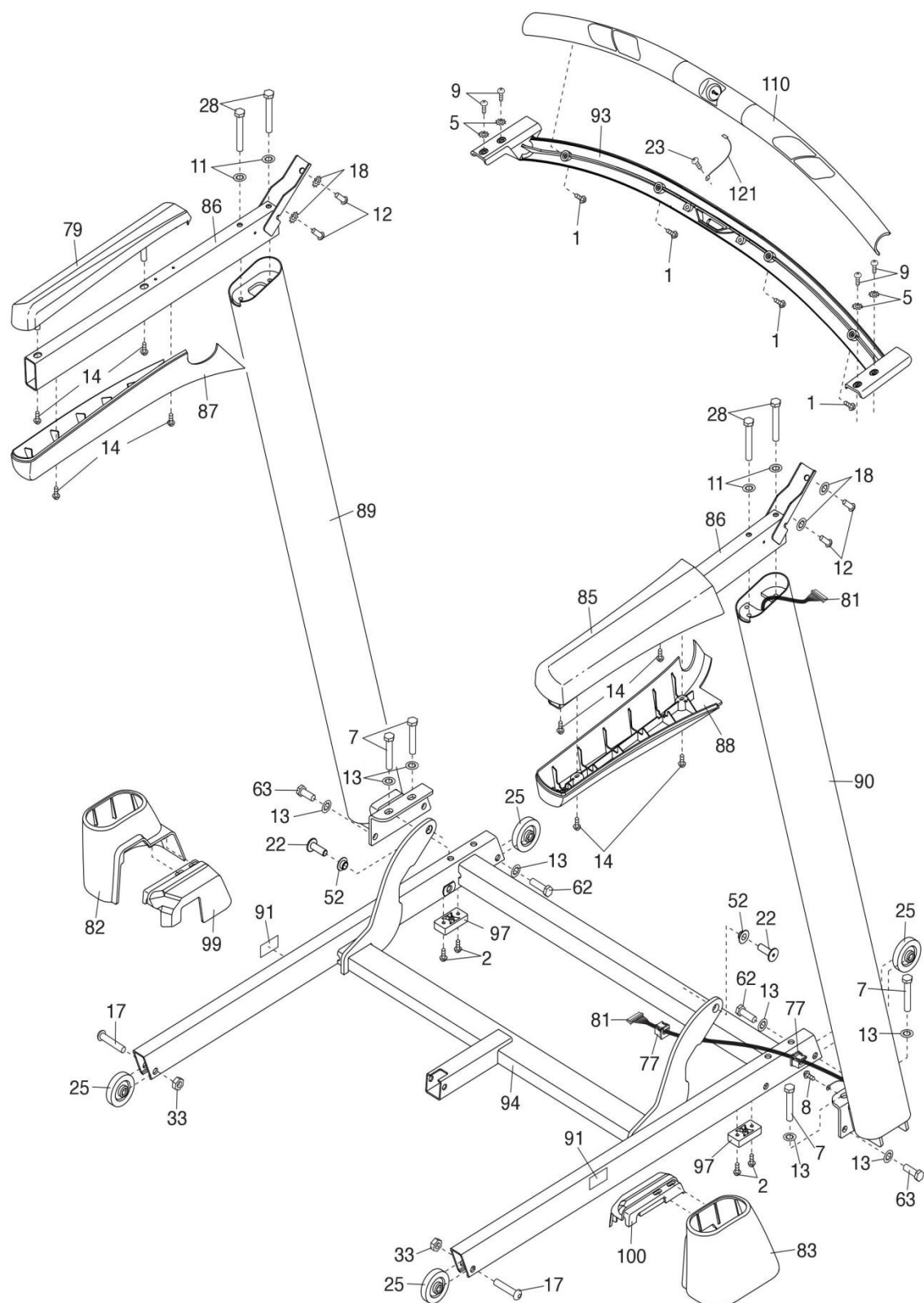


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № NETL14917.0 R0517A

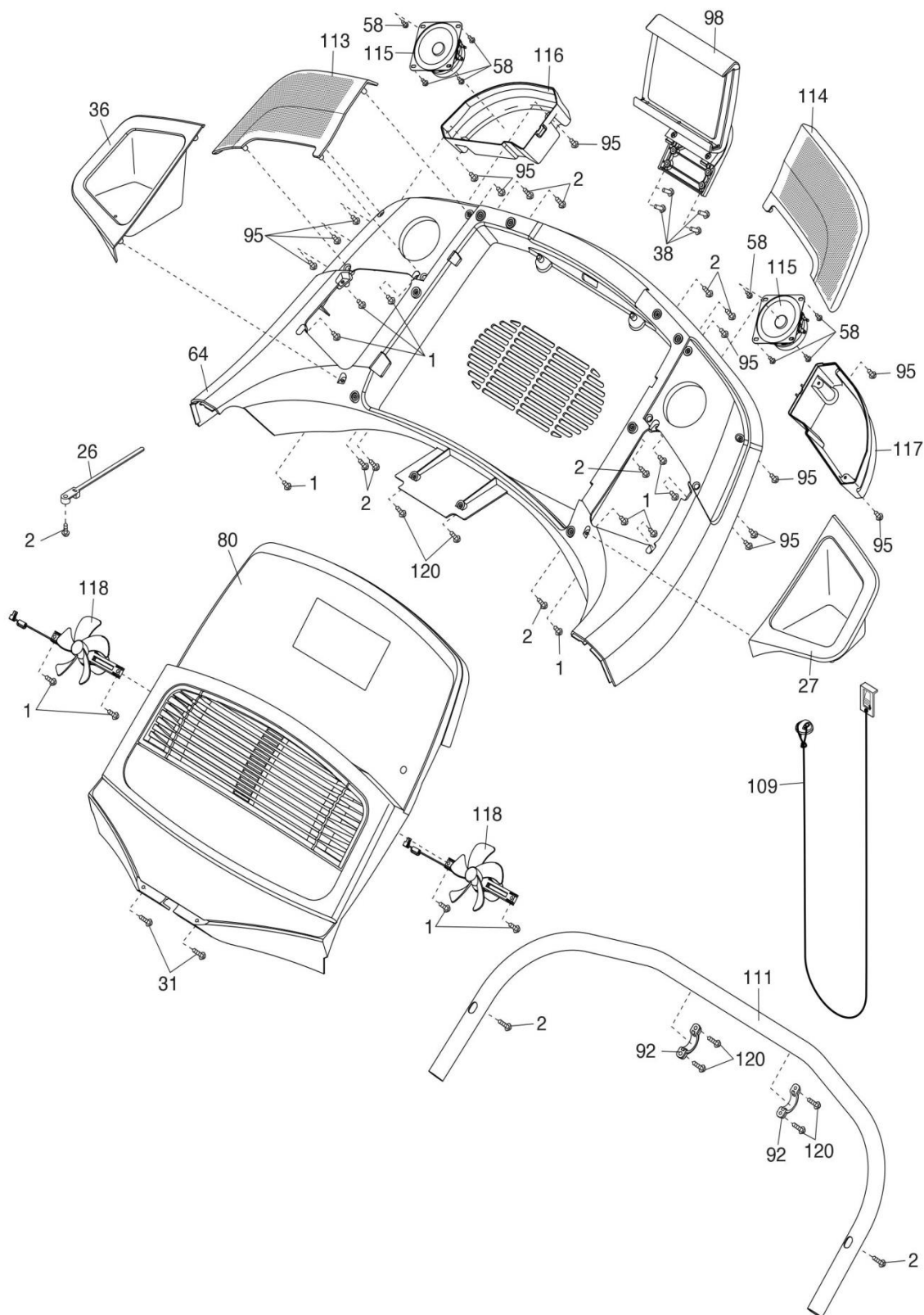


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № NETL14917.0 R0517



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

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.

