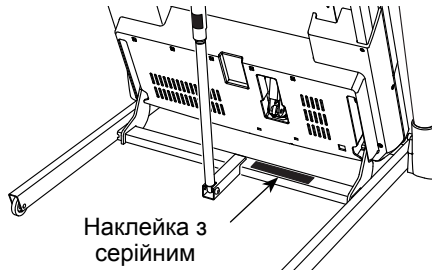


Модель № NETL79815.0

Серія № _____

Запишіть серійний номер у відведеному вище місці.



Наклейка з серійним номером

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у Вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів за наведеними нижче номерами телефонів.

УКРАЇНА

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55 Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com

УВАГА

Ознайомтесь з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж розпочати тренування на даному тренажері. Збережіть цей посібник для подальшої довідки у використанні.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

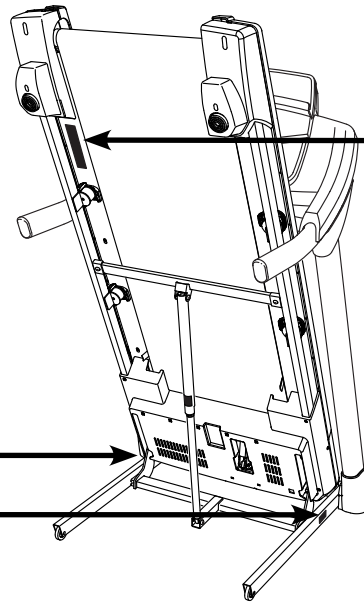
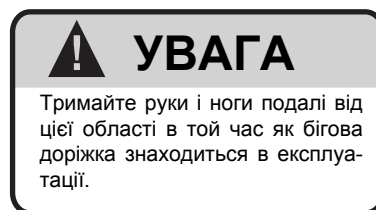


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	6
МОНТАЖ	7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	16
ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	25
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	26
ПОРАДИ ШОДО ТРЕНУВАНЬ	29
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ	30
СХЕМА МОНТАЖУ	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Кінцева сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Кінцева сторінка

РОЗТАШУВАННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку зображено розташування наклейки із застереженнями. Якщо наклейка відсутня або текст на ній неможливо прочитати, Ви можете замовити безкоштовно нову наклейку за вказаними контактами на першій сторінці обкладинки цього посібника. Приклейте нову наклейку із застереженнями у вказаному місці на тренажері. Примітка: розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її натуральному розміру.



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:
Захистіть себе та інших від ризику серйозних пошкоджень. Ознайомтеся з посібником користувача та:

- При запуску чи зупинці бігової доріжки, ставте ноги на опорні полози.
- Зменшіть швидкість поступово.
- Тримайтеся за поручні для попередження падіння та завжди одягайте захисний шолом, коли користуєтесь біговою доріжкою.
- Зупиніться якщо відчули запаморочення або слабкість.
- Ретельно закріпіть фіксатор абразивного перетягу, коли не працює бігова доріжка.
- Перед тим як скласти бігову доріжку переконайтеся, що нахил бігової полотна не нульовий позиції.
- Ніколи не залишайте дітей на чи поряд з біговою доріжкою.
- Від'єднайте захисний шолом, коли не користуєтесь біговою доріжкою.
- Тримайте одяг, пальці та волосся подалі від рухомих частин тренажера.
 - Не налаштовуйте бігове полотно під час руху.
- Одягайте спортивне взуття під час використання бігової доріжки.

BLUETOOTH® - символ та логотип, що зареєстровані торгівельною маркою Bluetooth SIG, Inc. та використовується згідно ліцензії. Google Maps є торгівельною маркою Google Inc. IFIT є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc. NORDICTRACK є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: З метою попередження отримання травм, опіків або пожежі ознайомтесь перед початком тренувань з усіма інструкціями і запобіжними заходами, наведеними в цьому посібнику. Група Компаній «Інтер Атлетика» та ТОВ «Фітнес Трейдинг» не несуть жодної відповідальності за отримання травм чи пошкодження майна під час використання тренажеру.

1. Власник тренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.

2. Перед початком тренувань прокон-сультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 36 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

4. Цей тренажер призначений лише для дома

хищенному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому подвір'ї, а також поблизу води.

хні, залишаючи попереду та позаду нього 2,4м вільного простору, а з боків - 0,6м. Не встановлювайте біго-ву доріжку на поверхнях, що можуть заблокувати подачу повітря. Щоб запобігти пошкодженню під-логи, підкладіть спеціальний килимок для тренажерів.

міщеннях, де розпилюються аерозолі або вживається чистий кисень.

8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.

9. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 136 кг.

10. На біговій дорожці має бути не більш одного користувача.

11. Під час тренування вдягайте відповідний одяг. Він не має бути надто вільний, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажеру. Спортивний одяг рекомендований як для чоловіків, так і для жінок. *Завжди тренуйтеся у спортивному взутті. Ніколи не займайтесь на босу ногу, у шкарпетках або босоніжках.*

12. При підключенні шнура живлення (стор. 16), підключіть його до заземленого джерела. Більше нічого не має бути увімкнено до цього джерела. При зміні запобігача в адаптері шнура живлення використовуйте сертифікований 13-ти амперний запобігач 851362.

13. Якщо подовжувач необхідний, використовуйте шнур з поперечним перерізом не менш 1мм² та довжиною не більш ніж 1,6м.

14. Тримайте шнур подалі від поверхонь, що нагріваються.

15. Ніколи не переміщуйте бігове полотно поки воно увімкнено. Також не використовуйте бігову доріжку, якщо пошкоджено дріт чи розетку або бігова доріжка не функціонує належним чином (в цьому випадку дивіться стор. 26).

16. Перед тим як використовувати бігову доріжку, уважно прочитайте, зрозумійте та переверте термінову зупинку (стор. 18).

17. Ніколи не починайте користуватись біговою доріжкою поки Ви знаходитесь на біговому полотні. Завжди тримайтеся за поручні доки займаєтесь на тренажері.

18. Коли людина йде по біговій доріжці, рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися.

19. Тримайте пальці, волосся і одяг подалі від рухомого бігового полотна.

20. Бігова доріжка може розвивати велику швидкість. Регулюйте її поступово, щоб уникнути різких стрибків швидкості.

21. Пульсометр не є медичним приладом. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад тільки допомагає оцінювати загальний стан частоти серцебиття під час виконання вправ.

22. Ніколи не залишайте увімкнену бігову доріжку без нагляду. Від'єднайте захисний ключ, натисніть кнопку вимкнення (схема з місцем розташування кнопки знаходиться на стор. 5). Від'єднайте шнур живлення якщо тренажер не використовується.

23. Не намагайтесь пересувати бігову доріжку доки вона не зібрана (схему МОНТАЖУ Ви зможете знайти на стор. 7 та стор. 25). Для того щоб перемістити тренажер необхідно підняти 20 кг ваги, переконайтесь що таке навантаження безпечне для вашого здоров'я.

24. При збиранні чи пересуванні бігової доріжки, переконайтесь що фіксатор надійно тримає конструкцію в позиції для зберігання.

25. Ніколи не вставляйте ніякі речі у відкриті частини тренажеру.

26. Регулярно перевіряйте та затягуйте усі деталі бігової доріжки.

27. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди від'єднуйте шнур живлення одразу після використання, і перед тим як мити бігову доріжку і перед тим як обслуговувати та налаштовувати тренажер згідно з інструкцією. Ніколи не знімайте кожух двигуна, тільки якщо Вам сказав це зробити офіційний представник сервісного центру. Сервісне обслуговування, не вказане у цій інструкції, має проводитись тільки у офіційному сервісному центрі.

28. Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо Ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупинить тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПРАВИЛА

ВСТУП

Дякуємо Вам за вибір нової бігової доріжки NORDICTRACK® C801. Даний тренажер пропонує широкий набір функцій, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж розпочати тренування на даному тренажері. Якщо у Вас виникли запитання після того, як Ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру (дивіться стор.1). Щоб ми змогли швидше допомогти Вам, знайдіть номер моделі та серійний номер Вашого тренажеру перед тим як зателефонувати нам.

Номер моделі та схему, що вказує розташування наклейки з серійним номером, Ви знайдете на першій сторінці даного посібника. Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними деталями тренажеру, позначеними на малюнку нижче.

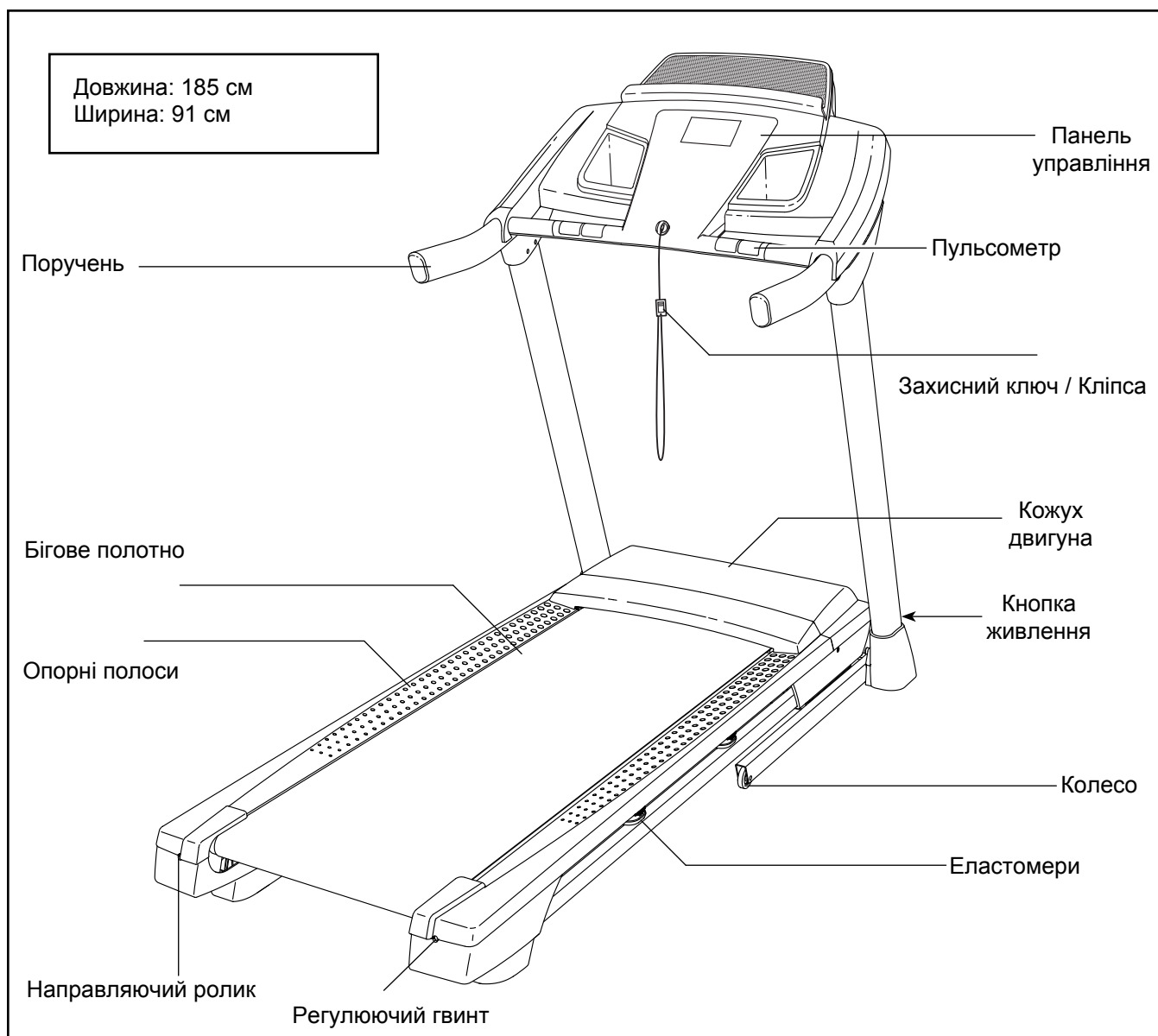
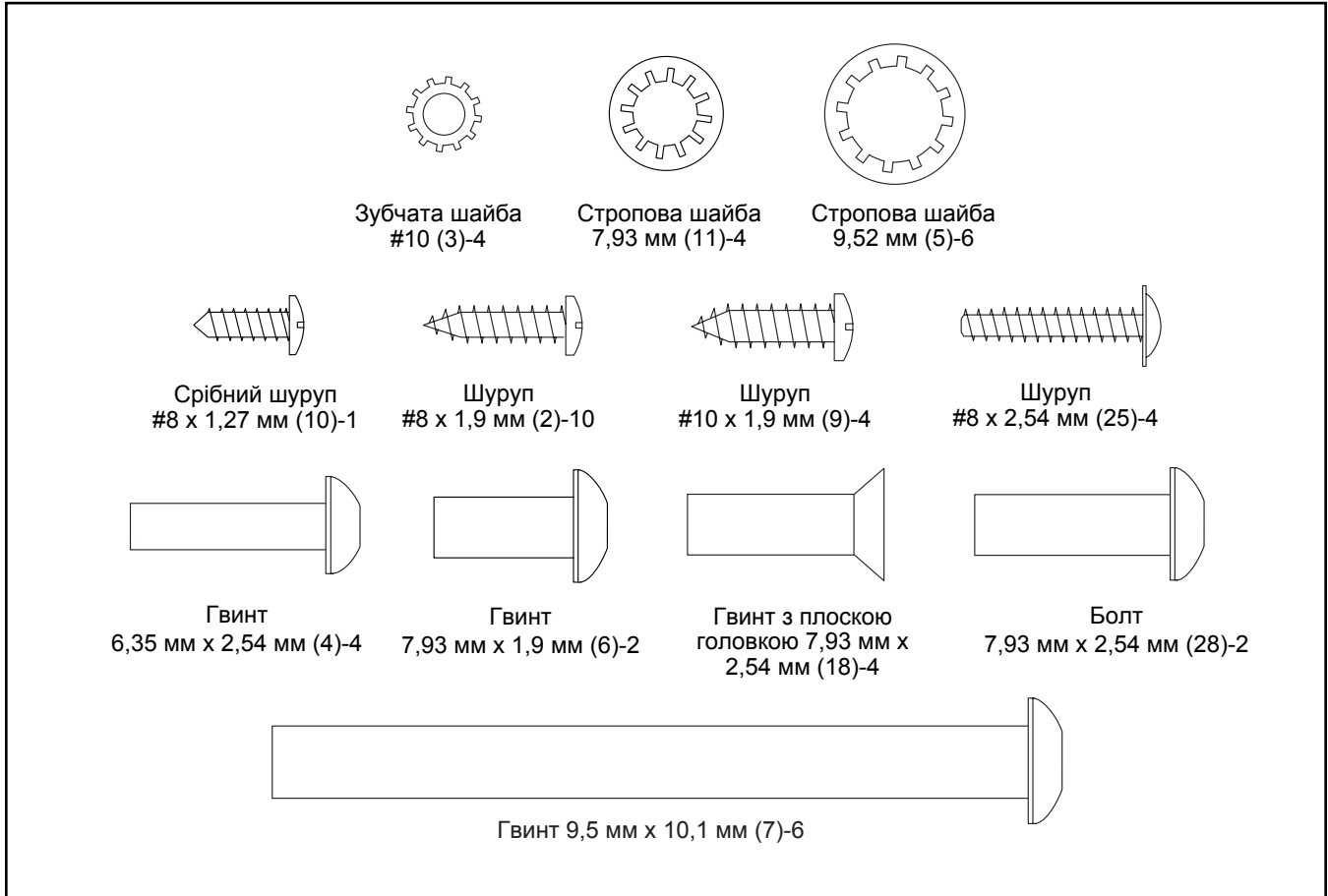


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

На малюнках нижче, зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу даного тренажеру. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в розділі ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ, на останніх сторінках цього посібника. Число після номеру в дужках - це кількість деталей, необхідна для монтажу. **Примітка:** якщо Ви не знаходите потрібної деталі в комплекті, перевірте, можливо цю деталь було вже попередньо прикріплено на своє місце. До комплекту можуть входити додаткові деталі.



МОНТАЖ

- Для монтажу необхідні дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після відвантаження, можлива наявність масляної субстанції на зовнішній частині бігової доріжки. Це нормально. Витріть субстанцію м'якою тканиною і м'яким, неабразивним засобом для прибирання.
- Ліві частини промарковані значком "L" або "Left", а праві - "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі дивіться стор. 6.
- Для монтажу потрібні наступні інструменти:

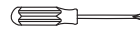
шестигранний ключ



один розвідний ключ



одна хрестова викрутка



ножиці



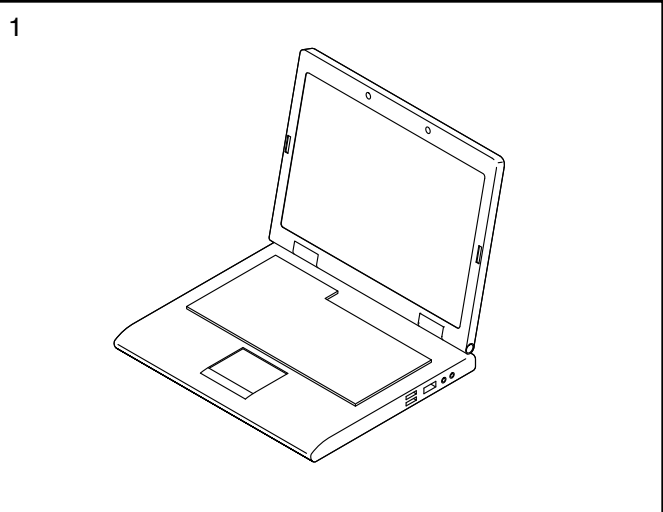
тонконоси



Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на сайт www.prof.interatletika.com та зареєструйте дану бігову доріжку для того, щоб:
 - активувати гарантію на тренажер;
 - зберегти свій час, якщо Вам доведеться звернутися до Сервісного центру;
 - отримувати інформацію про нові удосконалення та цікаві пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зверніться в організацію, в якій Ви придбали даний тренажер, з питань реєстрації свого тренажеру.

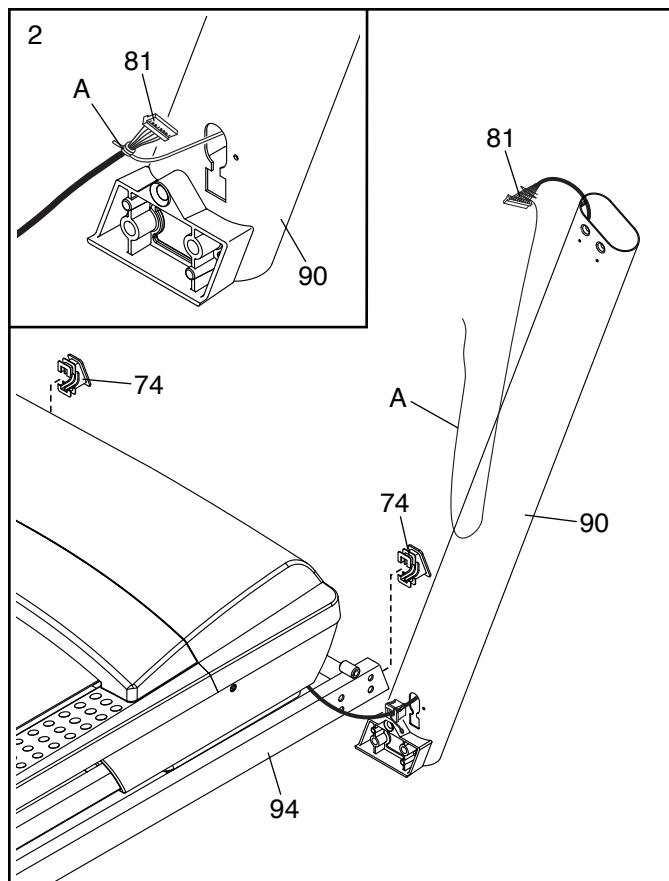


2. Переконайтесь, що шнур живлення відключений.

Вставте кришки основи (74) в отвори з обох сторін основи (94).

Визначте праву стійку (90). Попросіть помічника утримувати її поруч з основою (94).

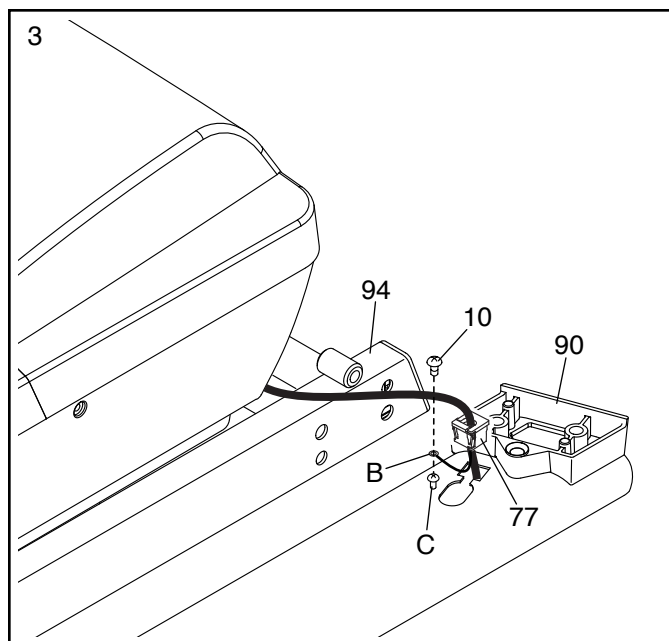
Дивіться наведений малюнок. Надійно прив'яжіть шнурок протяжки (A), вкладений у праву стійку (90), до кінця дроту стійки (81). Потім, просуньте дрід стійки в нижню частину правої стійки та потягніть за



3. Покладіть праву стійку (90) поряд з основою (94). Просуньте кільцевий строп (77) в квадратний отвір у правій стійці. **Переконайтесь, що дрід заземлення не пошкоджений(В).**

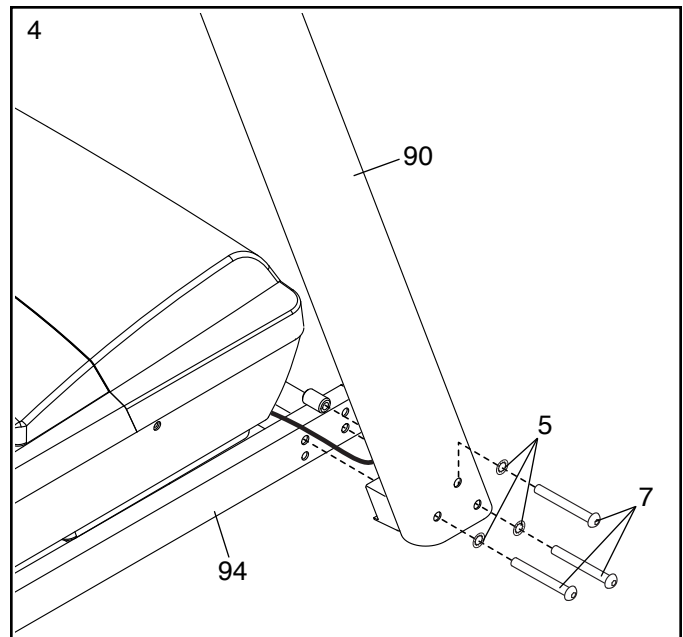
Якщо гвинт (С) було попередньо встановлено на праву стійку (90), викрутіть його.

Потім прикріпіть дрід заземлення до правої стійки (90) за допомогою срібного шурупа #8 x 12,7мм (10).



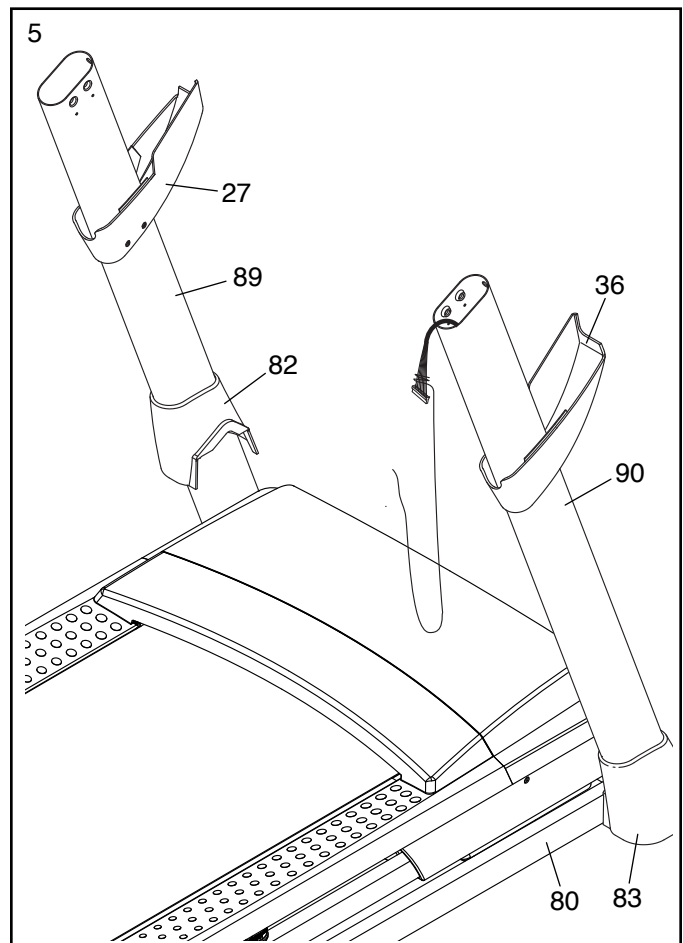
4. Тримайте праву стійку (90) на рівні основи (94).
Будьте обережні, щоб не пошкодити дроти. Частково затягніть три гвинта 9,52мм x 101,6мм (7) з трьома строповими шайбами 9,52мм (13) в праву стійку та основу; поки що не затягуйте гвинти повністю.

Прикріпіть ліву стійку (не показана) у той самий спосіб. Примітка: У лівій частині немає дротів.



5. Визначте ліву та праву нижні кришки стійок (82, 83).
Поступово просуньте ліву та праву нижні кришки (89, 90) у праву та ліву кришки стійок, як показано на малюнку.

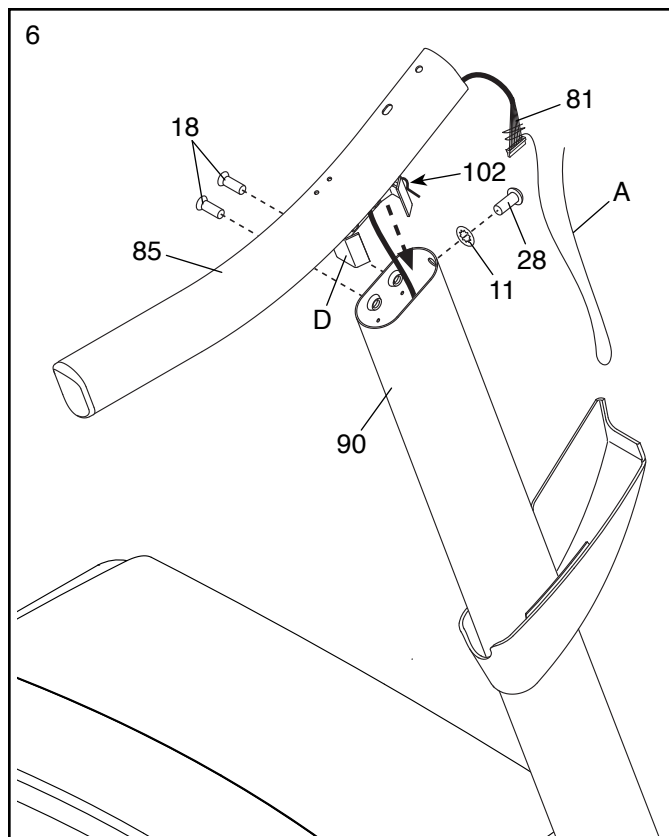
Визначте ліву та праву верхні кришки стійок (27, 36).
Поступово просуньте ліву та праву стійки (89, 90) у праву та ліву кришки стійок, як показано на малюнку.



6. Визначте правий поручень (85). Зніміть шнурок з закладної гайки 7,93мм (102). Якщо потрібно, вставте закладну гайку на місце.

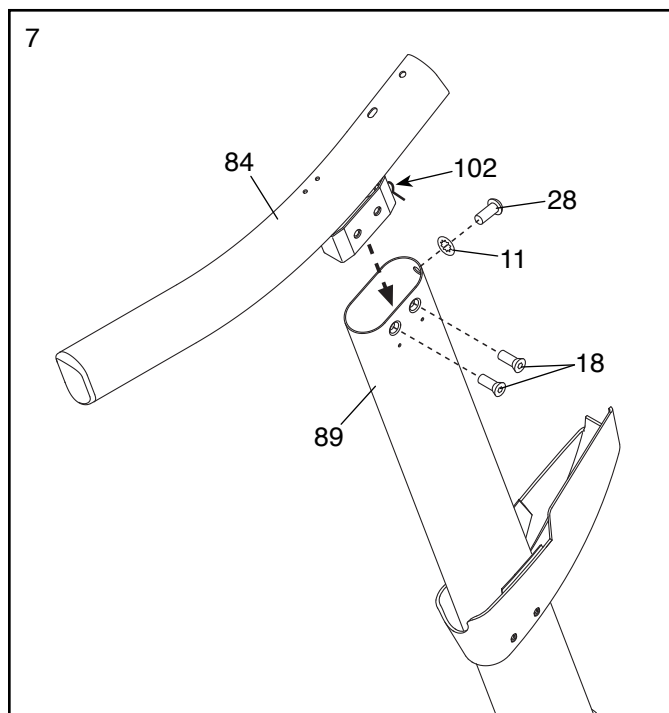
Тримайте правий поручень (85) поруч з правої стійкою (90). Надійно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у правий поручень, до кінця дроту стійки (81). Потім протягніть кінець дроту через кронштейн (D) нижньої частини правого поручня та витягніть його з іншого кінця поручня.

Прикріпіть правий поручень (85) до правої стійки (90) за допомогою болта 7,93мм (28), стропової шайби 7,93мм (11) та двох гвинтів з плоскою головкою 7,93мм x 2,54мм (18), як це показано на зображенні; **поки що повністю не затягуйте болт та гвинти з плоскою головкою.**



7. Зніміть шнурок з 7,93мм закладної гайки (102) у лівому поручні. Якщо потрібно, вставте закладну гайку на місце.

Прикріпіть лівий поручень (85) до лівої стійки (90) за допомогою болта 7,93мм (28), стропової шайби 7,93мм (11) та двох гвинтів з плоскою головкою 7,93мм x 2,54мм (18), як це вказано на зображенні; **поки що не затягуйте болт та гвинти з плоскою головкою повністю.**

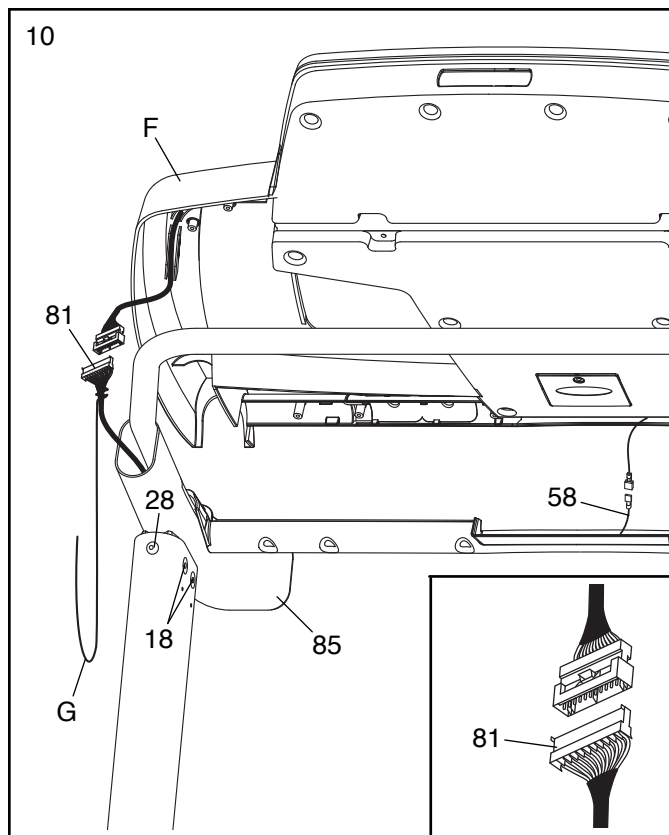


10. Міцно затягніть два болти 7,93 x 2,54мм (28) та чотири гвинти з плоскою головкою #7,93 x 2,54мм (18). На малюнку зображений тільки один бік.

За ДОПОМОГОЮ другої людини, утримуйте стійку консолі (F) коло правого (84) та лівого (не показаний) поручней.

З'єднайте дрід стійки консолі (F) та дрід ніжньої частини консолі (58).

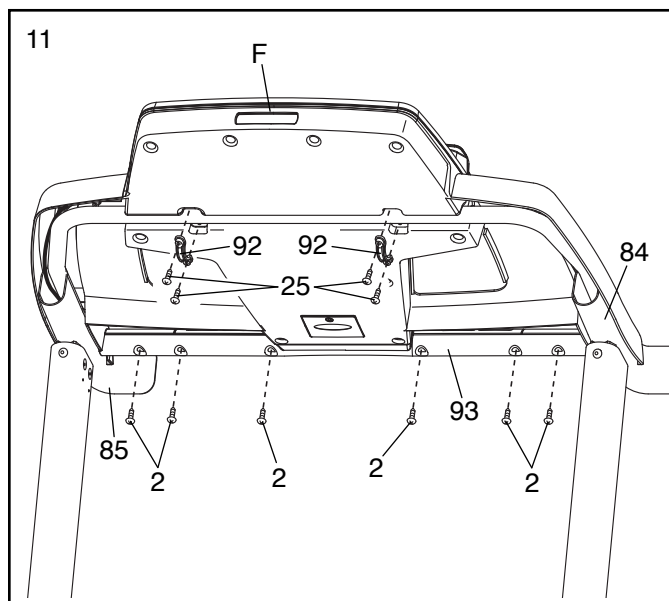
Дивіться наведений малюнок. Підключіть дрід стійки (81) до дроту панелі управління. **Роз'єми повинні легко з'єднатись і застібнутись.** Якщо цього не сталося, поверніть один роз'єм і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НАДІЙНО І ПРАВИЛЬНО НЕ ЗАФІКСУЄТЕ РОЗ'ЄМИ, ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНА ПРИ ВВІМКНЕННІ.** Потім зніміть шнурок (G) протяжки з дроту стійки.



11. Встановіть стійку консолі (F) на правому та лівому поручнях (84, 85). **Переконайтесь, що жоден дрід не пошкоджений.** Сховайте надлишок дроту стійки (не показано) у праву стійку та нижні дроти (не показано) в стійку консолі.

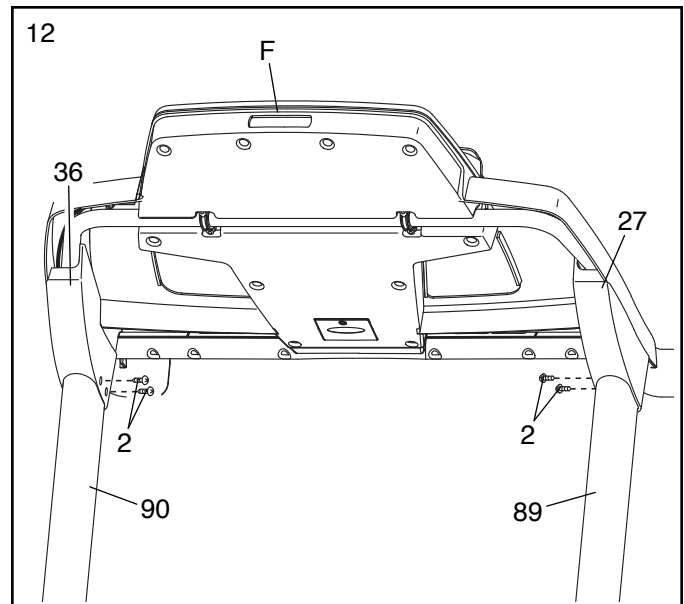
Прикріпіть стійку консолі (F) до поперечної планки (93) за допомогою шести шурупів #8 x 1,9мм (2); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Прилаштуйте два хомути консолі (92) до стійки консолі (F) за допомогою чотирьох шурупів #8 x 2,54мм (25).

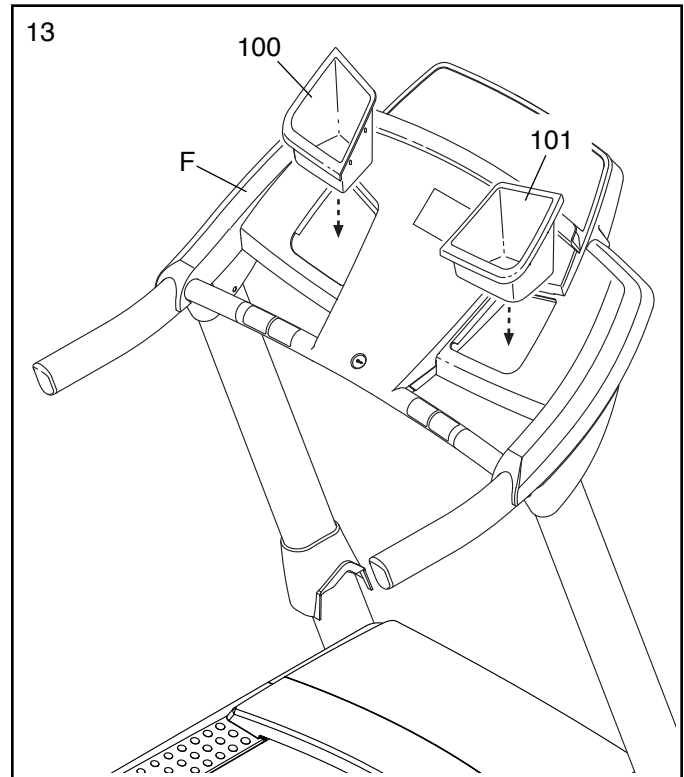


12. Притисніть кожух лівої стійки (27) до стіки консолі (F). Розташуйте отвори кожуху лівої стійки згідно отворів лівої стійки (89). Закріпіть кожух лівої стійки за допомогою шурупів #8 x 1,9мм (2).

Прикріпіть кожух лівої стійки (36) до лівої стійки (90) таким же чином.

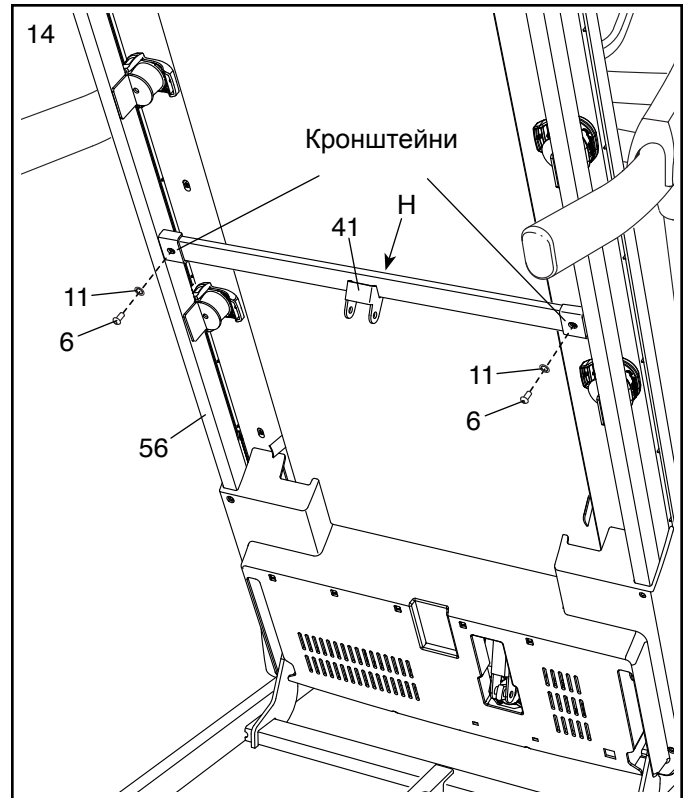


Якщо потрібно, вставте лівий лоток (100) та правий лоток (101) до стійки консолі (F).



14. Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 16 не буде завершений.**

Розташуйте затискач планки (41) як показано на малюнку. Переконайтесь, що наклейка "This side toward belt" (A) знаходиться зі сторони бігової доріжки. Прикріпіть затискач планки до кронштейнів на рамі (56) за допомогою двох гвинтів 7,93мм x 1,9мм (6) та двох стропових шайб 7,93мм (11).

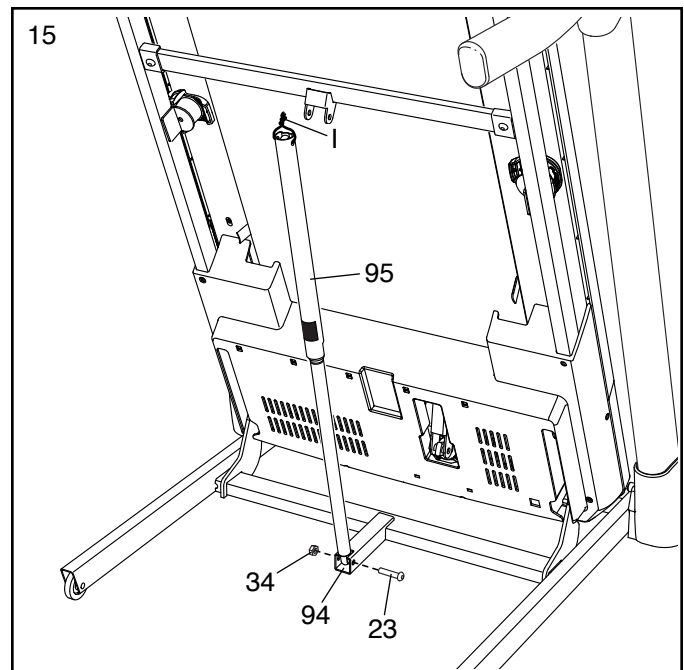


15. Викрутіть гайку 7,93мм (34) та болт 7,93 x 4,44мм (23) з кронштейну основи (94).

Наступний крок, розташуйте фіксатор для зберігання (95) так, щоб наклейки знаходились як вказано на малюнку (з іншого боку від бігової доріжки).

Прикріпіть нижню частину фіксатора для зберігання (95) до кронштейну основи (94) за допомогою болта 7,93 x 4,44мм (23) та гайки 7,93мм (34).

Потім підніміть фіксатор для зберігання (95) у вертикальне положення та зніміть хомут з верхнього кінця фіксатора (I).

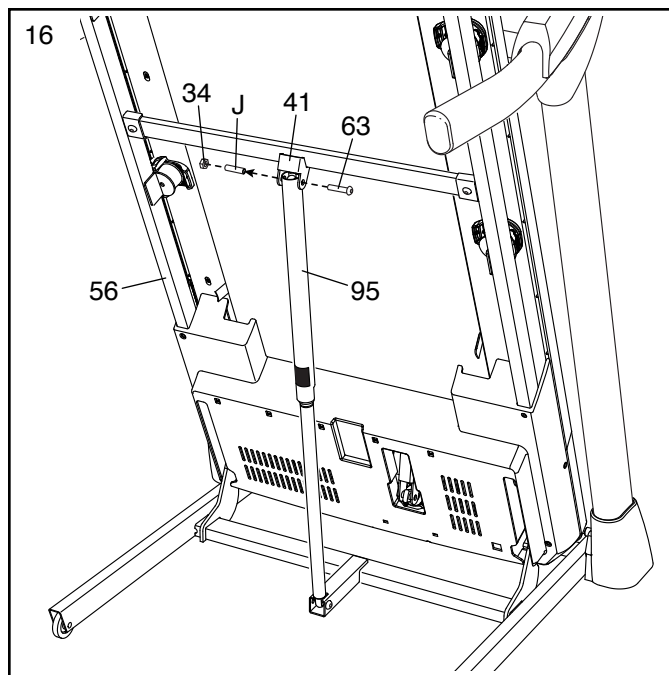


16. Витягніть гайку 7,93мм (34) та болт 7,93 x 5,7мм (63) з кронштейну основи (41).

Розташуйте верхній кінець основи (41) та вставте болт 7,93 x 5,7мм (63) у кронштейн та основу. **Це виштовхне розпорку (J) з іншого боку; витягніть її.**

Далі затягніть гайку 7,93мм (34) та болт 7,93 x 5,7мм (63); **не затягуйте занадто міцно гайку; основа (95) повинна мати можливість рухатися.**

Потім опустіть раму (56), як вказано в розділі «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 25.

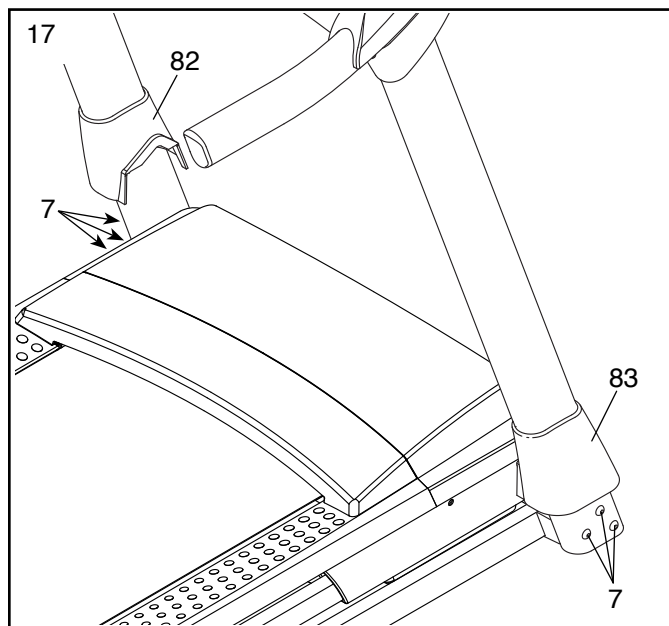


17. Затягніть всі шість гвинтів 9,62мм x 101,6мм (7).

Потім посуňte вниз ліву та праву кришки основи (82, 83) на їх місце.

18. Переконайтесь, що всі деталі затягнуті належним чином перед початком використання бігової доріжки.

Якщо на наклейках бігової доріжки є захисні плівки, їх треба видалити. Для того щоб захистити підлогу або килим, підкладіть під тренажер спеціальний мат. Також для того щоб запобігти пошкодженню панелі управління, не припускайте попадання прямих сонячних променей. Тримайте шестигранний ключ, що йде у комплекті, в надійному місці; він використовується для зміни сили натягу бігового полотна (стор. 27-28). Примітка: Додаткові деталі можуть входити до комплекту.



ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІДКЛЮЧЕННЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ

Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці, заземлення забезпечує шлях відводу електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом. Даний вироб оснащений шнуром із заземлювальним провідником і вилкою, що має контакт для заземлення.

ВАЖЛИВО: Якщо шнур живлення пошкоджено, замініть його на інший, рекомендований виробником.

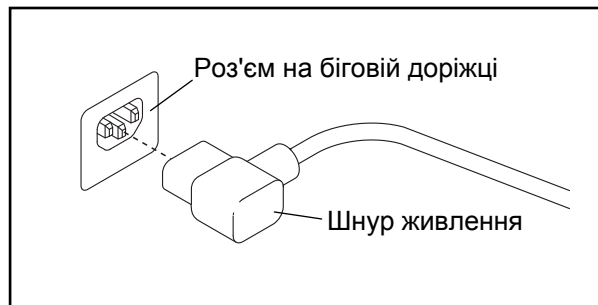


НЕБЕЗПЕКА:

Неправильне підключення заземлюючого провідника може призвести до виникнення ризику ураження електричним струмом. Про-консультуйтеся з кваліфікованим електриком або людиною, що займається обслуговуванням електрообладнання, якщо у Вас є сумніви щодо того, що продукт правильно заземлений. Не змінюйте електричну вилку, що поставляється у комплекті з тренажером, якщо вона не входить у електричну розетку, то Вам потрібно знайти відповідну розетку або перехідник.

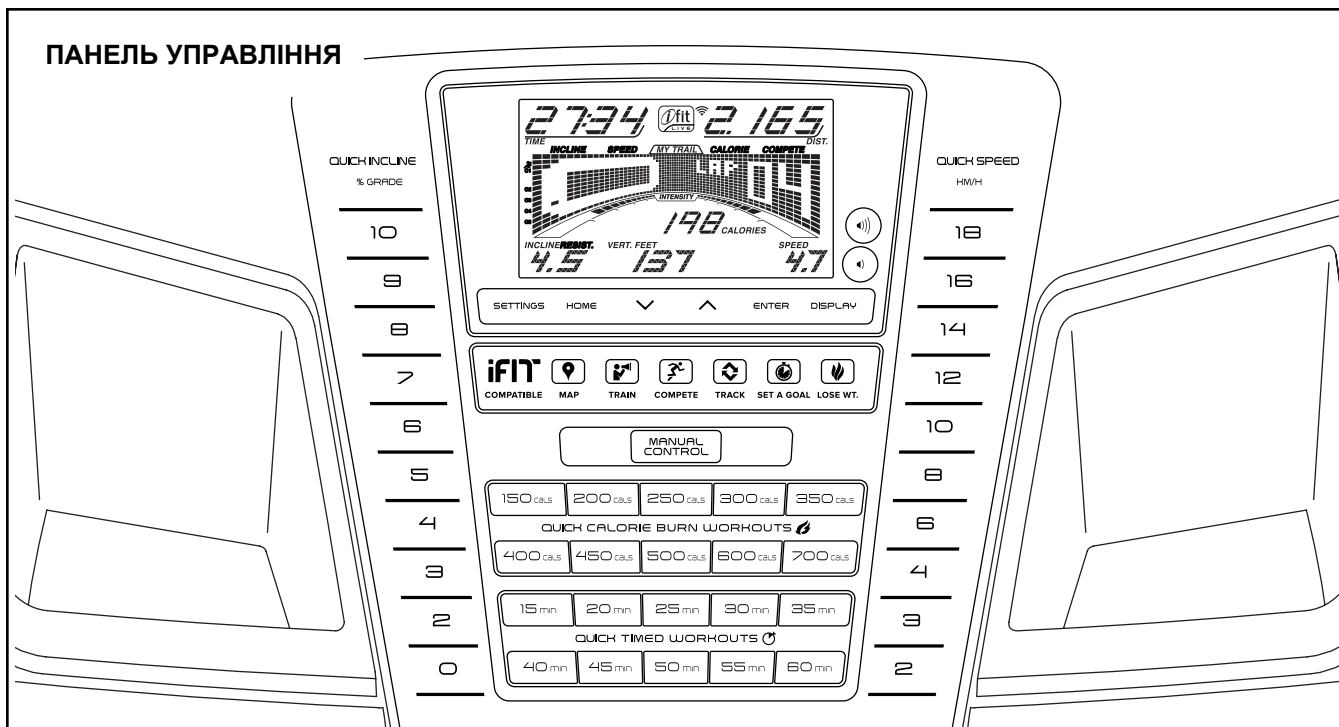
Виконайте наступні дії, щоб підключити шнур живлення.

1. Увімкніть вказаний кінець шнура живлення в роз'єм на біговій доріжці.



2. Підключіть живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена і заземлена у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.





ОСОБЛИВОСТІ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ

На панелі управління бігової доріжки є великий набір функцій, призначених, для того щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними.

При використанні ручного режиму, Ви можете змінити швидкість і нахил бігової доріжки лише одним натисненням кнопки. Під час тренувань консоль миттєво відображає актуальну інформацію. Ви навіть можете визначити частоту пульсу, за допомогою монітора серцевого ритму, що знаходиться на поручні.

Крім того, панель управління має набір готових налаштувань для тренування. Кожне налаштування автоматично контролює швидкість і нахил бігової доріжки, що робить тренування ефективним.

Консоль також має iFit модуль, за допомогою якого бігова доріжка може зв'язуватися з бездротовою мережею. У режимі iFit ви можете завантажувати персональні тренування, створювати свої власні тренування, відстежувати Ваші результати тренувань, долучатися до змагань з іншими користувачами модулю, тощо. Щоб придбати iFit модуль, в будь-який час перейдіть за адресою www.iFit.com або зателефонуйте за номером телефону, вказаним на першій сторінці цього посібника.

Під час тренування Ви навіть можете слухати улюблену музику для тренувань або аудіокнижки за допомогою звукової системи на панелі управління.

Як увімкнути живлення - дивіться стор. 18. **Як користуватись ручним режимом** - дивіться стор. 18. **Предвстановлені тренування** - дивіться стор. 20. **Як використовувати iFit модуль** - дивіться стор. 21. **Цільові тренування** - дивіться стор. 22. **Як користуватись звуковою системою** - дивіться стор. 23. **Як користуватися інформаційним режимом** - дивіться стор. 24.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є захисні плівки, видаліть їх. Для запобігання пошкодження рухомої платформи вдягайте чисте спортивне взуття для тренувань на біговій доріжці. При першому використанні тренажера слід звернути увагу на вирівнювання рухомої стрічки та відцентрувати бігове полотно вразі необхідності (дивіться стор. 28).

Примітка: Панель управління може відображати швидкість та дистанцію як у милях, так і в кілометрах. Щоб знайти яка одиниця виміру використовується дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 24. Для спрощення, усі інструкції у посібнику вказані у кілометрах.

ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

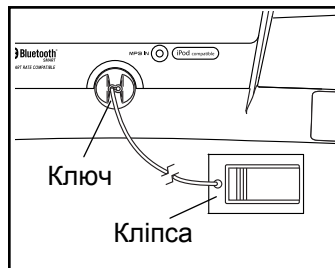
Важливо: Якщо бігова доріжка знаходилась під впливом низьких температур, то перед початком її використання необхідно дати їй нагрітися до кімнатної температури. Якщо цього не зробити, Ви можете пошкодити дисплей панелі управління або інші електричні компоненти.

Підключіть шнур живлення (стор. 16). Потім знайдіть кнопку живлення на рамі бігової доріжки, що знаходиться поруч зі шнуром живлення. Переключіть вимикач живлення в нульове положення.



ВАЖЛИВО: Коли бігова доріжка виставляється в магазині, дисплей консолі працює в демо-режимі. Якщо екран загорівся як тільки Ви підключили шнур живлення в розетку, то переведіть перемикач в режим «увімкнено» та включиться демо-режим. Щоб відключити демо-режим, тримайте кнопку «Стоп» протягом декількох секунд. Якщо екран продовжує горіти, см. розділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 24, щоб відключити демо-режим.

Потім встаньте на платформу для ніг бігової доріжки. Знайдіть кліпсу, прикріплену до ключа, та закріпіть кліпсу на одязі. Потім вставте ключ до панелі управління. Через декілька секунд, дисплей увімкнеться.



ВАЖЛИВО: У разі надзвичайної ситуації ключ зміститься зі свого місця на панелі, в результаті чого бігове полотно сповільниться до повної зупинки. Перевірте кліпсу, обережно зробивши кілька кроків назад; якщо ключ залишається на своєму місці, відрегулюйте її положення.

Примітка: Коли ключ вперше під'єднається до консолі, бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня.

КОРИСТУВАННЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. Вставте ключ у панель управління.

Дивіться ліворуч підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ».

2. Виберіть ручний режим.

Коли ключ вставлений, ручний режим буде активовано. Якщо Ви вибрали предвстановлене тренування, натисніть кнопку "MANUAL CONTROL".

3. Запустіть бігове полотно.

Для запуску бігового полотна натисніть кнопку "START", кнопку "SPEED" або одну з кнопок "QUICK SPEED".

Коли Ви натиснете кнопку "START" або кнопку "SPEED", бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування, змініть швидкість руху полотна за бажанням, натискаючи кнопки збільшення та зменшення швидкості. Кожен раз, коли Ви натискаєте одну з кнопок, швидкість змінюється на 0,1 км/год; якщо утримувати кнопку, то швидкість буде змінюватись на 0,5 км/год. Примітка: Може бути потрібен деякий час для того, щоб бігове полотно набрало відповідну швидкість.

При натисканні однієї з пронумерованих кнопок "QUICK SPEED", бігове полотно буде поступово змінювати швидкість до тих пір, поки не досягне вибраного значення.

Для того щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку "STOP". На дисплеї відобразиться час. Для того щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку "START" або кнопку "SPEED".

4. Змініть кут нахилу бігової доріжки за бажанням.

Щоб змінити нахил бігової доріжки, натисніть "INCLINE" для збільшення або зменшення кута нахилу, або одну з пронумерованих від 0 до 10 кнопок "QUICK INCLINE". Кожен раз, коли Ви натискаєте одну з кнопок, бігова доріжка буде поступово змінювати кут нахилу до обраного.

5. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Упродовж тренування на дисплеї бігової доріжки може висвічуватися наступна інформація:

- час, що минув;
- відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;
- шкала інтенсивності тренування;
- приблизна кількість калорій, яку Ви спалили;
- кут нахилу бігової доріжки;
- кількість вертикальних метрів, що Ви здолали;
- швидкість бігового полотна;
- пульс (дивіться крок 6, на стор. 20);
- матриця.

Консоль пропонує декілька вкладок дисплея. Натисніть кнопки збільшення та зменшення поруч з кнопкою "ENTER" або натискайте кнопку "DISPLAY" до тих пір, поки бажана вкладка не відобразиться.

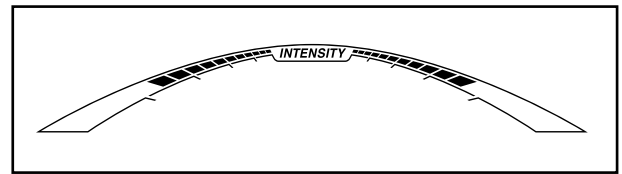
Вкладка "INCLINE" покаже профіль налаштувань нахилу бігової доріжки. Новий сегмент буде з'являтися на-прикінці кожної хвилини.

Вкладка "SPEED" покаже профіль налаштувань швидкості в залежності від тренування.

Вкладка "MY TRAIL" покаже доріжку довжиною 400м. Упродовж тренування полоса буде заповнюватися прямокутниками, які будуть показувати Ваш прогрес. Також вкладка покаже кількість кіл, які Ви подолали.

Вкладка "CALORIE" покаже приблизну кількість калорій, які Ви спалили. Висота кожного відрізка це кількість спалених калорій протягом цього відрізка. Примітка: При виборі вкладки "Calorie", на дисплеї з'явиться приблизна кількість спалених калорій за годину.

Упродовж тренування показник інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності Вашого тренування.



Натисніть кнопку "HOME", щоб повернутися до початкових налаштувань (як повернутися до початкових налаштувань, дивіться підрозділ «Налаштування режиму» на стор. 24). При необхідності, натисніть кнопку "HOME" ще раз.

Коли бездротовий модуль iFit підключений, символ "Wi-Fi" у верхній частині дисплея покаже силу бездротового сигналу. Чотири дуги вказують на максимальний рівень сили сигналу.



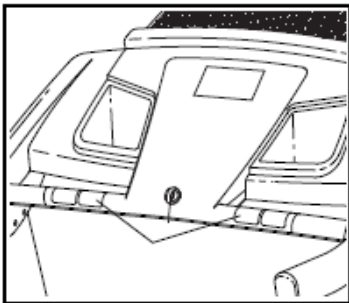
Для перезавантаження дисплея, натисніть кнопку "STOP", видаліть ключ, а потім знову вставте ключ.

6. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням

Ви можете виміряти пульс, використовуючи ручний або нагрудний пульсометр (дивіться стор. 23 для отримання інформації про додаткову опцію - нагрудний пульсометр). Примітка: Консоль сумісна з BLUETOOTH® пульсометрами.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте ручний і нагрудний пульсометр, консоль відобразить Ваш пульс некоректно.

Перед тим як використовувати ручний пульсометр переконайтеся у відсутності сторонніх пластикових частинок на металевих контактних пластинах. Також переконайтеся в чистоті Ваших рук.



Для вимірювання Вашої частоти серцебиття **встаньте на бокові полоси** та тримайтеся за контактні пластини пульсометра приблизно десять секунд, **не рухаючи руками**. Коли Ваш пульс буде виміряно, дані відобра на дисплей. **Для найбільш точного визначення серцевого ритму, продовжуйте утримувати контакти протягом приблизно 15 секунд.**

7. Коли ви закінчили заняття, вийміть ключ з консолі.

Встаньте на бокові полоси і натисніть на кнопку "STOP", а також **відрегулюйте нахил бігової доріжки до відмітки 0**. Нахил повинен складати **0%**, інакше Ви можете пошкодити бігову доріжку, коли будете складати її для зберігання. Далі, видаліть ключ з консолі та покладіть в безпечне місце.

Коли Ви закінчили користуватися біговою доріжкою, знеструмте прилад, перевівши кнопку в положення «вимкнено», і відключіть шнур живлення. **ВАЖЛИВО: Якщо Ви цього не зробите, електричні компоненти бігової доріжки можуть пошкодитися.**

ПРЕДВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ

1. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор.18)

2. Виберіть предвстановлені тренування.

Для того, щоб обрати предвстановлене тренування, натисніть одну з кнопок "QUICK CALORIE BURN WORKOUTS" або "QUICK TIMED WORKOUTS".

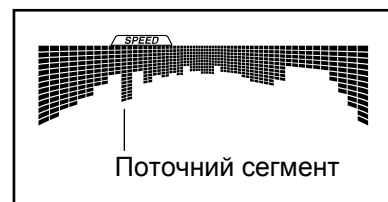
Коли вибрано тренування, дисплей покаже тривалість, відстань, назву, максимальну швидкість, максимальний кут нахилу. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування з'явиться на дисплеї. Якщо Ви вибираєте тренування зі спалювання калорій, приблизна кількість калорій, яку Ви будете втрачати, з'явиться в назві тренування.

3. Початок тренування.

Натисніть кнопку "START" або кнопку "SPEED", щоб почати тренування. Відразу після натискання кнопки бігова доріжка автоматично виставить швидкість і нахил для обраного тренування. Візьміться за поручні і почніть ходьбу.

Кожне тренування поділене на частини. Одна швидкість і один нахил запрограмовані для кожної частини. Примітка: Та ж швидкість і/або нахил можуть бути запрограмовані для частин, що йдуть одна за одною.

Під час тренування, профілі швидкості вкладки нахилу покаже прогрес. Миготлива частина профілю являє собою поточний сегмент тренування.



Висота миготливого сегмента вказує на налаштування швидкості або нахилу для поточної частини. В кінці кожної частини, Ви почуєте звуковий сигнал і наступна частина профілю почне блимати. Якщо швидкість і/або нахил будуть програмуватися окремо для наступної частини, то бігова доріжка буде автоматично адаптуватися до нової швидкості і/або нахилу.

Таким чином ренування триватиме доки останній сегмент профілю не почне блимати на дисплеї, сповіщаючи о закінченні тренування. Після чого, бігове полотно буде зменшувати швидкість до повної зупинки.

Примітка: Метою тренування для спалювання калорій є оцінка кількості калорій, які Ви будете спалювати під час тренування. Фактична кількість калорій, що Ви спалюєте, буде залежати від різних факторів, наприклад, таких як Ваша вага. Крім того, якщо Ви самостійно зміните швидкість або нахил бігової доріжки під час тренування, то кількість калорій буде рахуватися некоректно.

Якщо швидкість або нахил занадто великі або недостатні, в будь-який час протягом тренування, Ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки "SPEED" або "INCLINE"; однак, коли почнеться наступна частина тренування, бігова доріжка автоматично відтворить запрограмовані налаштування швидкості і нахилу для цієї частини.

Щоб зупинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку "STOP". На дисплеї відобразиться час. Для того щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку "START" або кнопку "SPEED". Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/год. Коли почнеться наступна частина тренування, бігова доріжка автоматично відтворить запрограмовані налаштування швидкості і нахилу для наступного тренування.

4. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 19. Дисплей показуватиме час, який залишився на тренування, замість витраченого часу.

5. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Дивіться крок 6 на стор. 19.

6. Коли Ви закінчите вправи, вийміть ключ з панелі управління.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

ВИКОРИСТАННЯ iFIT ТРЕНУВАНЬ

Примітка: Для того, щоб використовувати тренування iFit, Ви повинні мати додатковий модуль iFit. **Щоб його придбати в будь-який час, перейдіть на сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці цього посібника.** Ви повинні також мати доступ до комп'ютера з USB-портом і підключенням до інтернету. Крім того, Ви повинні мати доступ до бездротової мережі, а також 802.11 b/g/n маршрутизатор з підтримкою трансляції SSID (приховані мережі не підтримуються). Також потрібен iFit.com акаунт.

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться підрозділ «ЯК ВКЛЮЧИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 18.

2. Вставте модуль iFit в консоль.

Для того, щоб вставити модуль iFit, дивіться інструкцію з модуля iFit.

ВАЖЛИВО: Згідно вимог безпеки, антена і передавач модуля iFit повинні бути розташовані щонайменше в 20см від людей, і не повинні бути поруч або підключені до будь-якої іншої антени або передавача.

3. Виберіть користувача.

Якщо зареєстрован більш ніж один користувач, Ви можете переключити користувачів на головному екрані iFit. Натисніть кнопки збільшення або зменшення поруч з кнопкою "ENTER", щоб обрати користувача.

4. Виберіть тренування iFit.

Для вибору тренування iFit, натисніть одну з кнопок iFit. Перед тим, як тренування будуть завантажені, необхідно додати їх до своєї таблиці на www.iFit.com.

Натисніть кнопку "MAP", кнопку "TRAIN" або "LOSE Wt." для того, щоб завантажити наступне тренування до свого профіля. Натисніть кнопку "COMPLETE", якщо Ви вирішили прийняти участь у змаганні.

Для того, щоб повторно запустити недавнє iFit тренування з Вашого профіля, спочатку натисніть кнопку "TRACK". Потім натисніть кнопки збільшення або зменшення для вибору потрібного тренування. Далі натисніть на кнопку "ENTER", щоб почати тренування.

Примітка: Перед тим як деякі тренування будуть завантажені, Вам необхідно додати їх в свій профіль на www.iFit.com.

Для отримання додаткової інформації про iFit тренування, подивіться, будь ласка www.iFit.com.

При виборі iFit тренування, дисплей відобразить тривалість тренування, відстань, яку Ви будете проходити або пробігати, і приблизну кількість калорій, які Ви спалите. Дисплей може також показувати назву тренування. При виборі змагання, на дисплеї з'явиться зворотний відлік до початку.

Примітка: Кожна кнопка iFit може також запустити два демо-тренування. Щоб використовувати демо-тренування, видаліть iFit модуль з консолі та натисніть на одну з iFit кнопок.

5. Початок тренування.

Дивіться крок 3 на стор. 20.

Під час деяких тренувань, аудіо-тренер може вести Ваше тренування.

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку "STOP". Час почне блимати на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку "START" або "SPEED". Бігове полотно почне рухатися при встановленні швидкості для першої частини тренування. Коли почнеться наступна пчастина, бігова доріжка автоматично встановить швидкість і нахил для наступного сегмента.

6. Слідкуйте за вказівками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 19.

Під час тренування типу «Змагання», закладка "COMPLETE" покаже Ваш прогрес у перегонах. Упродовж змагань верхній рядок дисплея покаже, яку дистанцію Ви подолали. Решта рядків будуть показувати Ваших перших чотирьох конкурентів.

7. За бажанням виміряйте частоту серцевих скорочень .

Дивіться крок 6 на стор. 20.

8. Коли Ви закінчили вправи, видаліть ключ з консолі.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

Для отримання додаткової інформації щодо режиму iFit, відвідайте сайт www.iFit.com.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ГОТОВІ ВПРАВИ

1. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор.18)

2. Оберіть готові тренування.

Щоб перейти до групи готових тренувань, спочатку натисніть кнопку "SET A GOAL" на консолі. Далі, щоб обрати калорії, час або відстань тренування, натисніть кнопки збільшення або зменшення поруч з кнопкою "ENTER" та натисніть кнопку "ENTER". Для вибору мети, натисніть кнопки збільшення або зменшення поруч з кнопкою "ENTER".

Щоб обрати швидкість та нахил для тренування, натисніть кнопки "SPEED" і "INCLINE". Екран покаже тривалість і відстань тренування, а також приблизну кількість калорій, яку Ви будете спалювати під час тренування.

3. Почніть тренування.

Натисніть кнопку "START" або кнопку "SPEED", щоб почати тренування. Відразу після натискання кнопки бігова доріжка автоматично виставить швидкість і нахил для обраного тренування. Візьміться за поручні та почніть ходьбу.

Тренування буде функціонувати таким же чином, як і ручний режим (дивіться стор. 18). Воно буде тривати, поки Ви не досягнете мети, яку встановили. Потім рух бігового полотна сповільниться до зупинки.

Примітка: Метою тренування для спалювання калорій є оцінка кількості калорій, які Ви будете спалювати під час тренування. Фактична кількість калорій, що Ви спалюєте, буде залежати від різних факторів, наприклад, таких як Ваша вага.

4. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 19.

5. За бажанням визначте Ваш серцевий ритм.

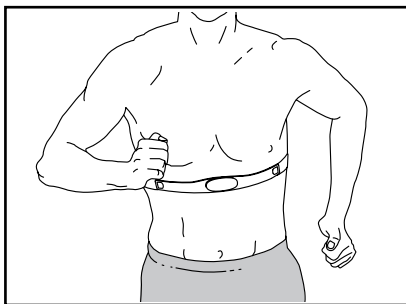
Дивіться крок 6 на стор. 20.

6. Коли Ви закінчите вправи, вийміть ключ з панелі управління.

Дивіться крок 7 на стор. 20.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Неважливо чи Ваша мета полягає в тому, щоб спалювати калорії або в тому, щоб зміцнювати серцево-судинну систему, ключем досягнення найкращих результатів



є належне рахування серцевих скорочень під час тренування. Додатковий нагрудний пульсометр дозволяє безперервно контролювати частоту серцевих скорочень, в той час, як Ви тренуєтеся, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей. **Для того, щоб купити такий пульсометр, зверніться по контактам, які є на першій сторінці цього посібника.**

Примітка: Консоль сумісна з усіма BLUETOOTH® пульсометрами.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВУКОВУ СИСТЕМУ

Для відтворення музики або аудіокниг через консоль під час тренування, підключіть 3,5мм штекер до 3,5мм штекеру аудіо-кабелю (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра або іншого персонального аудіо-плеєра; **переконайтесь, що аудіо-кабель повністю підключений.** **Примітка:** Для покупки аудіо-кабелю, зверніться до свого місцевого магазину електроніки.

Потім на аудіо-плеєрі натисніть кнопку відтворення. Налаштувати рівень гучності можна за допомогою кнопки збільшення або зменшення гучності на пульті або регулятором гучності на аудіо-плеєрі.

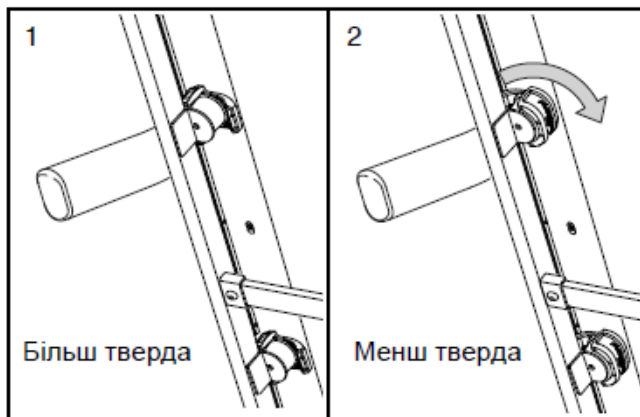
Якщо програвач компакт-дисків відтворює аудіо-записи неналежним чином, розмістіть його на підлозі або іншій поверхні замість консолі.

ЯК НАЛАШТУВАТИ СИСТЕМУ АМОРТИЗАЦІЇ

На біговій доріжці встановлена амортизаційна система, що пом'якшує крок під час ходьби або бігу.

Вийміть ключ з консолі і відключіть шнур живлення. Для регулювання рівня амортизації, Ви повинні скласти бігову доріжку у положення для зберігання (дивіться розділ «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 25).

Для збільшення жорсткості, поверніть прокладку у положення, як вказано на малюнку 1; для меншої жорсткості, повернути прокладку у положення, яке вказано на малюнку 2. Відрегулюйте інші прокладки таким же чином. **Примітка:** **Переконайтесь, що прокладку на лівому та правому боках бігової доріжки встановлені на той же самий рівень жорсткості. Чим швидше Ви рухаєтесь на біговій доріжці, або чим більше Ваша вага, тим жорсткіше має бути налаштування.**



ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль має режим налаштування, який вміщує інформацію про бігову доріжку та дозволяє персоналізувати налаштування консолі.

1. Оберіть інформаційний режим.

Для вибору режиму налаштування, натисніть кнопку "SETTINGS". При виборі режиму налаштування буде відображатися наступна інформація:

Дисплей покаже загальну кількість годин використання бігової доріжки.

На дисплеї буде показано загальна кількість кілометрів, що були пройдені на біговій доріжці.

У нижній частині дисплея відобразиться статус модуля iFit.

2. Оберіть додаткові дисплеї.

Якщо обрано режим налаштування, консоль відобразить кілька додаткових дисплеїв. Натисніть кнопку зменшення поруч з кнопкою "ENTER", щоб вибрати кожен з наступних дисплеїв:

UNITS - для того, щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку "ENTER". Для перегляду відстані в милях, виберіть "ENGLISH". Для перегляду відстані в кілометрах, виберіть "METRIC".

DEMO - консоль відображає демо-версію, призначену для використання бігової доріжки в магазині. У той час, як увімкнено демо-режим, консоль буде нормально функціонувати при підключеному кабелі живлення та вимикачі у положенні «увімкнено», а також при вставленому у консоль ключі. Проте, при видаленні ключа, дисплей буде продовжувати горіти, хоча кнопки не будуть функціонувати. Якщо демонстраційний режим увімкнено, слово "ON" з'явиться на консолі. Для того, щоб включити або виключити демо-режим, натисніть кнопку "ENTER".

CONTRAST LVL - натисніть кнопки збільшення або зменшення для регулювання рівня контрастності дисплею.

Якщо модуль iFit підключений, Ви можете також обрати наступні дисплеї:

TRAINER VOICE - для включення або виключення голосу особистого тренера, натисніть кнопку "ENTER".

DEFAULT MENU - меню початкового налаштування з'явиться, коли Ви вставляєте ключ у консоль або коли Ви натискаєте кнопку "HOME". Натисніть кнопку "ENTER" кілька разів для вибору головного екрану або екрану iFit як налаштування за замовченням.

CHECK WIFI STATUS - натисніть кнопку "ENTER", щоб перевірити статус Вашого модуля iFit. Нижній дисплей відобразить номер версії програмного забезпечення, мережі SSID, типу шифрування мережі, стан з'єднання, силу бездротового сигналу, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів та їх імена, результати пошуку в записах DNS та статус сервера iFit.

SEND/RECEIVE DATA - для відправки та отримання тренування, журналів тренування та поновлень, натисніть кнопку "ENTER". Коли процес буде завершений, слова "TRANSFERS DONE" з'являться на дисплеї.

3. Вийдіть з режиму налаштування.

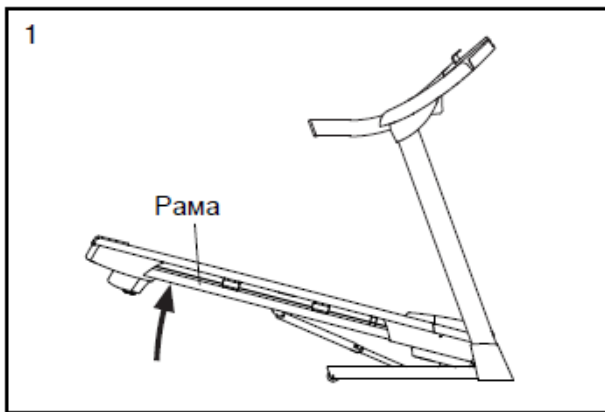
Для виходу з режиму налаштування, натисніть кнопку "SETTINGS".

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

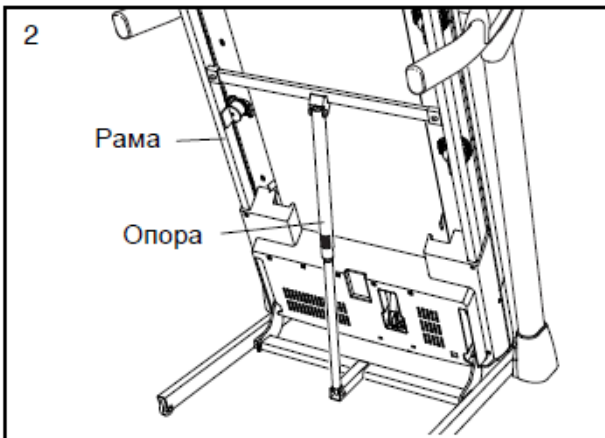
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА!** Не підіймайте раму за пластмасові бокові рейки. Підіймаючи раму від підлоги до положення під кутом приблизно 45 градусів, зігніть коліна та тримайте спину рівно.



2. Підніміть раму так, щоб фіксатор для зберігання зафіксувався в положенні для зберігання. **УВАГА!** Переконайтеся, що опора для зберігання дійсно зафіксована.

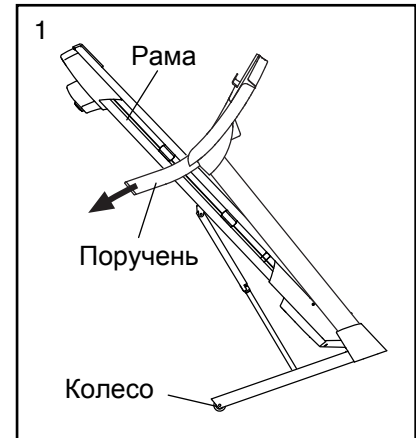


Щоб вберегти підлогу або килим, підкладіть під бігову доріжку спеціальний мат. Не залишайте тренажер під прямим сонячним промінням. А також не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C (85° F).

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед пересуванням бігової доріжки потрібно скласти, як описано ліворуч. **УВАГА!** Переконайтеся, що фіксатор заблокував опору в положенні для зберігання. Для пересування бігової доріжки Вам може знадобитись помічник.

1. Візьміться за раму та одну з ручок і поставте ногу перед колесом.

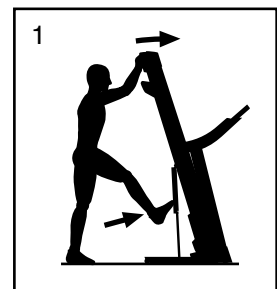


2. Потягніть за ручку, нахилиючи бігову доріжку так, щоб вона могла котитися на колесах; потім обережно пересуньте її в потрібне місце. **УВАГА!** Не намагайтеся пересувати бігову доріжку не нахилиючи її. Не тягніть за раму та не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.

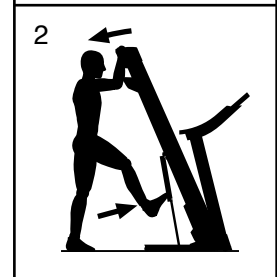
3. Поставте ногу перед колесом і обережно поставте бігову доріжку.

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть руками на верхній край рами, а ногою в цей час натисніть на фіксатор для зберігання в місці, вказаному стрілкою.



2. При натисканні на фіксатор ногою, потягніть верхній кінець рамки до себе.



3. Зробіть крок назад і дайте рамці опуститися нижче, до підлоги.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

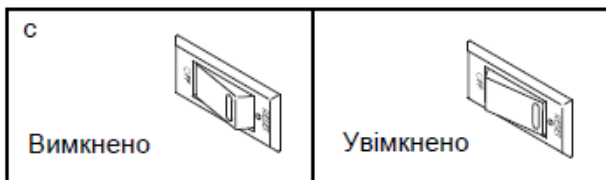
Більшість проблем із тренажером можна розв'язати, виконуючи вказівки, надані нижче. Знайдіть ознаку і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за контактами, які зазначені на першій сторінці цього посібника.

ОЗНАКА: Не вмикається живлення

a. Переконайтесь, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (дивіться стор. 16). Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1мм²), не довший за 1,5м.

b. Вставте ключ у гніздо на консолі після того, як кабель живлення було під'єднано до розетки.

c. Перевірте вимикач на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача розташована, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на вимикач.



ОЗНАКА: Під час користування вимикається живлення

a. Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок "c" ліворуч). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.

b. Переконайтесь, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте 5 хвилин і під'єднайте знову.

c. Від'єднайте ключ від панелі управління та вставте його знов.

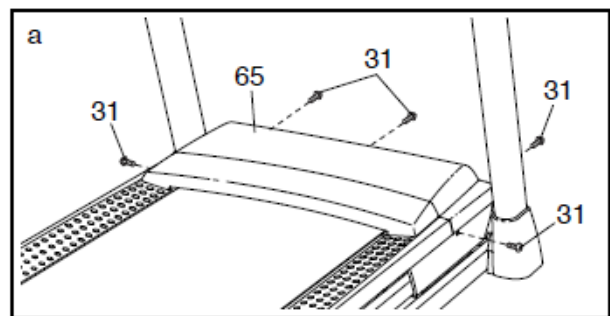
d. Якщо бігова доріжка і далі не працює, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці посібника.

ОЗНАКА: Дисплеї консолі підсвічені коли ключ від'єднано

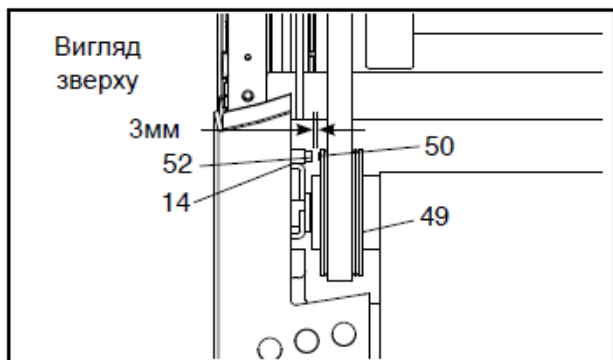
a. У консолі передбачений демо-режим дисплея, призначений для демонстрації бігової доріжки у магазині. Якщо дисплеї продовжують горіти при видаленні ключа, демонстраційний режим включений. Вимкніть демонстраційний режим, натиснувши та утримуючи декілька секунд кнопку "STOP". Якщо дисплеї продовжують горіти, дивіться підрозділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 24, щоб вимкнути демо-режим.

ОЗНАКА: Дисплей на консолі відображає неточні дані

a. Від'єднайте ключ від панелі управління та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Викрутіть п'ять шурупів #8 x 19,05мм (31) та обережно відкрійте кожух двигуна (65).



Знайдіть герконовий вимикач (52) і магніт (50) на лівій стороні шків (49). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. Переконайтесь, що відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3мм. Якщо необхідно, послабте шуруп #8 x 19,05мм з широкою округлою головкою (14), трохи посуньте герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Прикріпіть на місце кожух двигуна (не показано) та увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити правильність відображення швидкості.



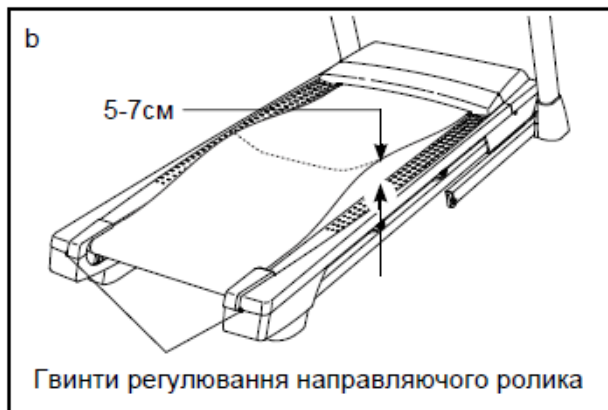
ОЗНАКА: Нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

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

ОЗНАКА: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

а. Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1мм²), не довший за 1,5м.

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

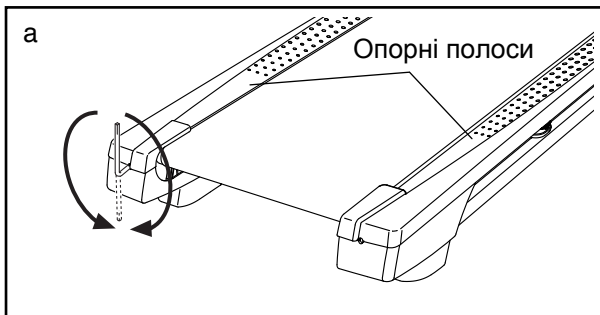


с. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО:** Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аеро-золями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить Вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення. Якщо Ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

д. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці даного посібника.

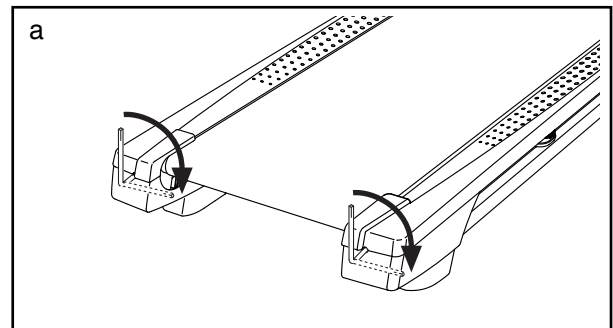
ОЗНАКА: Бігове полотно не відцентроване.
ВАЖЛИВО! Бігове полотно має бути точно відцентроване між опорними полосами. Якщо бігове полотно третяся об опорні полоси, це може призвести до пошкодження полотна.

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



ОЗНАКА: Бігове полотно проковзує під навантаженням.

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



ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ УВАГА: Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 36 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконанні вправ.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від мети тренування, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

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

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розминка - розпочинайте тренування 5-10 хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху Ви готуєтеся до тренування - Ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

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

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL79815.0 R0315A

№	Кіл-ть	Опис	№	Кіл-ть	Опис
1	8	#8 x 1,27 мм шуруп	51	1	Зажим герконового вимикача
2	35	#8 x 1,9 мм шуруп	52	1	Герконовий вимикач
3	4	#10 зубчата шайба	53	2	6,35 x 4,44 мм гвинт
4	4	6,35 x 2,54 мм гвинт	54	1	Тяговий двигун
5	6	9,52 мм стропова шайба	55	1	Ремень двигуна
6	2	7,93 x 1,9 мм гвинт	56	1	Рама
7	6	9,5 x 10,1 мм гвинт	57	1	Правий задній ролик
8	3	#8 x 1,27 мм кріпильний шуруп #10 x	58	1	Нижній дріт консолі
9	4	1, 9 мм шуруп	59	4	Гумова прокладка
10	3	#8 x 1,27 мм срібний шуруп	60	1	Нижня планка
11	4	7,93 мм стропова шайба	61	1	Направляючий ролик
12	4	#8 x 2,54 мм самосверл. шуруп	62	5	#8 x 1,27 мм гвинт з буртиком
13	3	#8 Гайка	63	1	11,43 мм болт
14	1	#8 x 1,9 мм самосверл. шуруп 6,35 x	64	1	База консолі
15	3	6,35 мм шуруп	65	1	Кожух двигуна
16	1	9,5 x 3,8 мм болт	66	1	Елемент кожуху
17	2	9,5 x 3,8 мм черв'ячний гвинт	67	2	Похилий роздільник рамки
18	4	#7,93 x 2,54 мм гвинт з плоскою головкою	68	5	Зажим кожуху
19	4	#8 x 1,11 мм шуруп	69	1	Мотор нахилу
20	2	6, 35 мм моторний шуруп	70	1	Рама нахилу
21	2	9,5 болт	71	2	Роздільник рамки
22	2	9,5 x 2,54 мм болт	72	1	Регулятор
23	5	7,93 x 4, 44 мм болт	73	1	Плата регулятора
24	2	#8 стропова шайба	74	2	Кришка бази
25	4	#8 x 2,54 мм шуруп	75	1	Перемикач живлення
26	1	Регуляторна скоба	76	1	Кабель живлення
27	1	Ліва кришка стійки	77	1	Кільцевий строп
28	2	#7,93 x 2,54 мм болт	78	1	Захисний щит
29	1	9,5 x 4,44 мм болт з шестигр. головкою	79	2	Кришка стійки
30	4	#7,93 мм стропова шайба	80	1	Консоль
31	5	#8 x 1, 9 мм гвинт зі сфер. голівкою	81	1	Дріт стійки
32	2	Прокладка двигуна нахилу	82	1	Ліва накладка бази
33	6	9, 5 мм зажимна гайка	83	1	Права накладка бази
34	6	7,93 мм гайка	84	1	Лівий поручень
35	9	6,35 мм гайка	85	1	Правий поручень
36	1	Права кришка стійки	86	2	Хомут для кабеля
37	6	#8 x 1,58 мм шуруп	87	1	Рама консолі
38	2	Колесо	88	1	Ключ
39	4	Ізолятор	89	1	Ліва стійка
40	2	Задня опора	90	1	Права стійка
41	1	Фіксуєча планка	91	2	Наклейка із застереженням
42	1	Ліва нижня планка корпусу	92	2	Скрепа консолі
43	1	Наклейка із застереженням	93	1	Планка пульсометру
44	1	Платформа бігової доріжки	94	1	База
45	1	Бігове полотно	95	1	Опора
46	2	Направляюча ременя	96	1	Роз'єднувач
47	1	Лівий задній ролик	97	2	Муфта двигуна
48	4	Хомут для кабеля	98	1	Фільтр
49	1	Провідний ролик	99	1	Приймач
50	1	Магніт	100	1	Лівий лоток

№	Кіл-ть	Опис	№	Кіл-ть	Опис
101	1	Правий лоток	105	2	Установча планка
102	2	7,93 мм закладна гайка	106	1	6,35 мм стропова шайба
103	1	Дверцята люка	*	–	Посібник користувача
104	1	Модульний пристрій			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин дивіться кінцеву сторінку даного посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

СХЕМА МОНТАЖУ А

Модель № NETL79815.0 R0315A

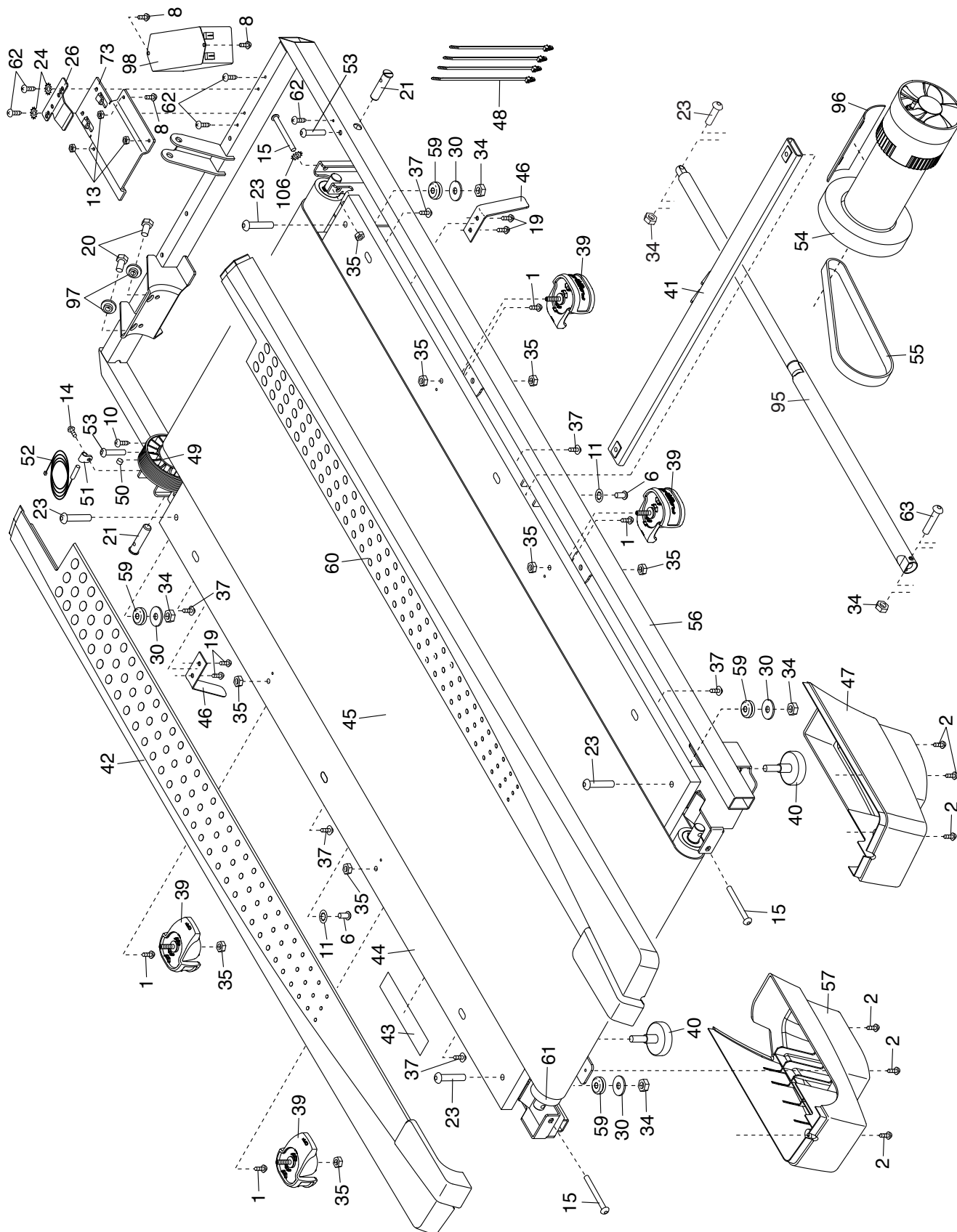


СХЕМА МОНТАЖУ В

Модель № NETL79815.0 R0315A

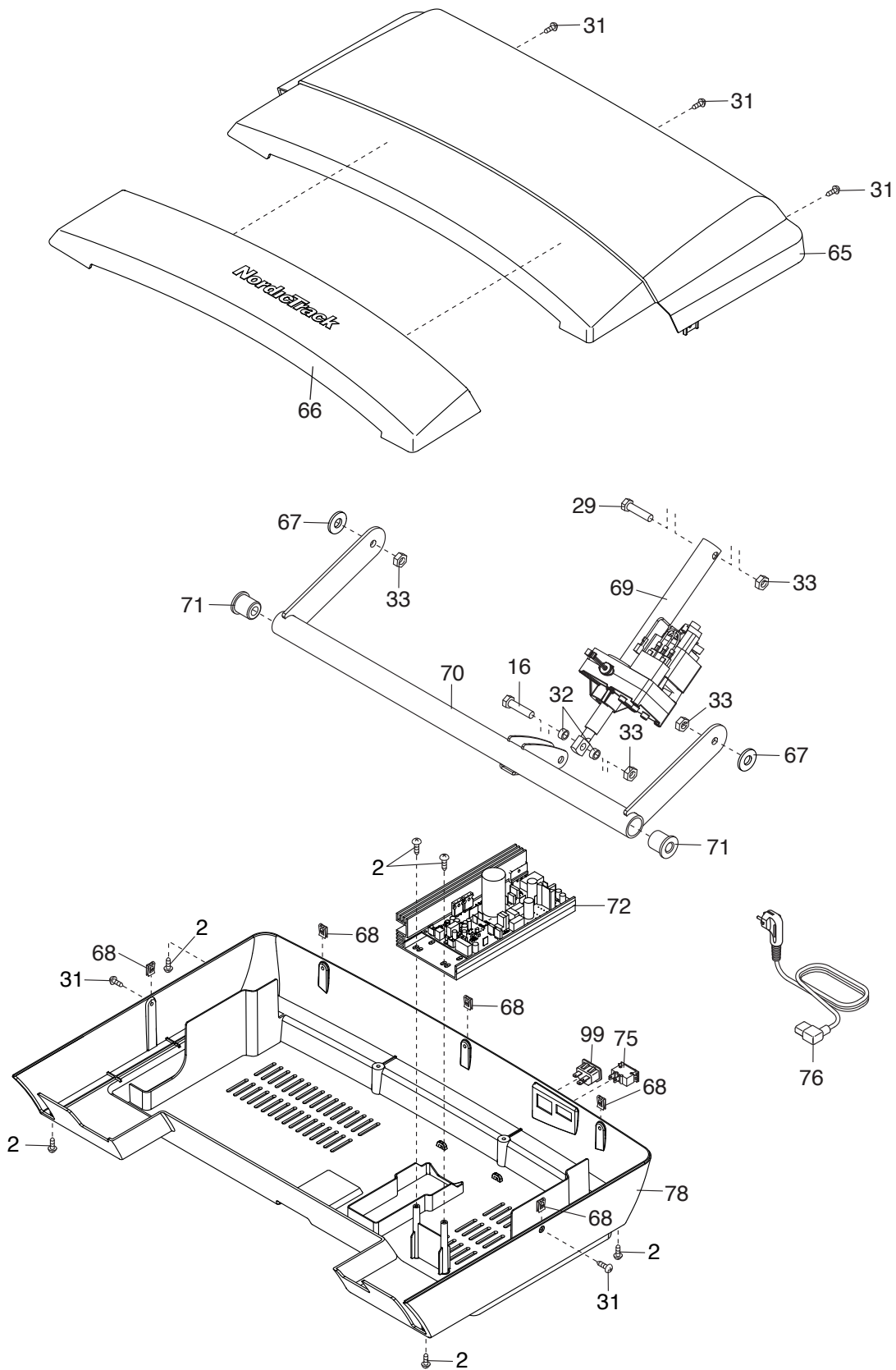
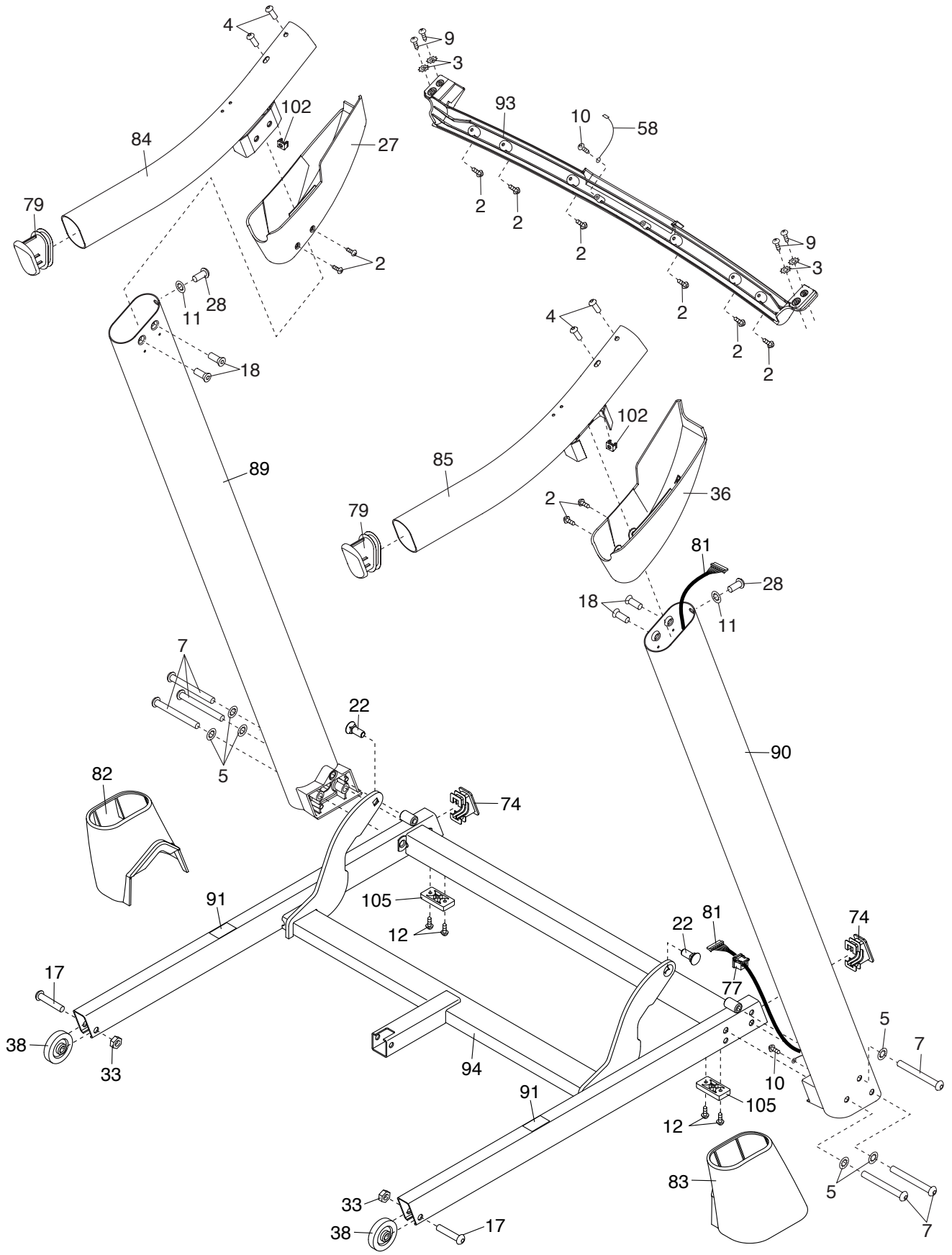
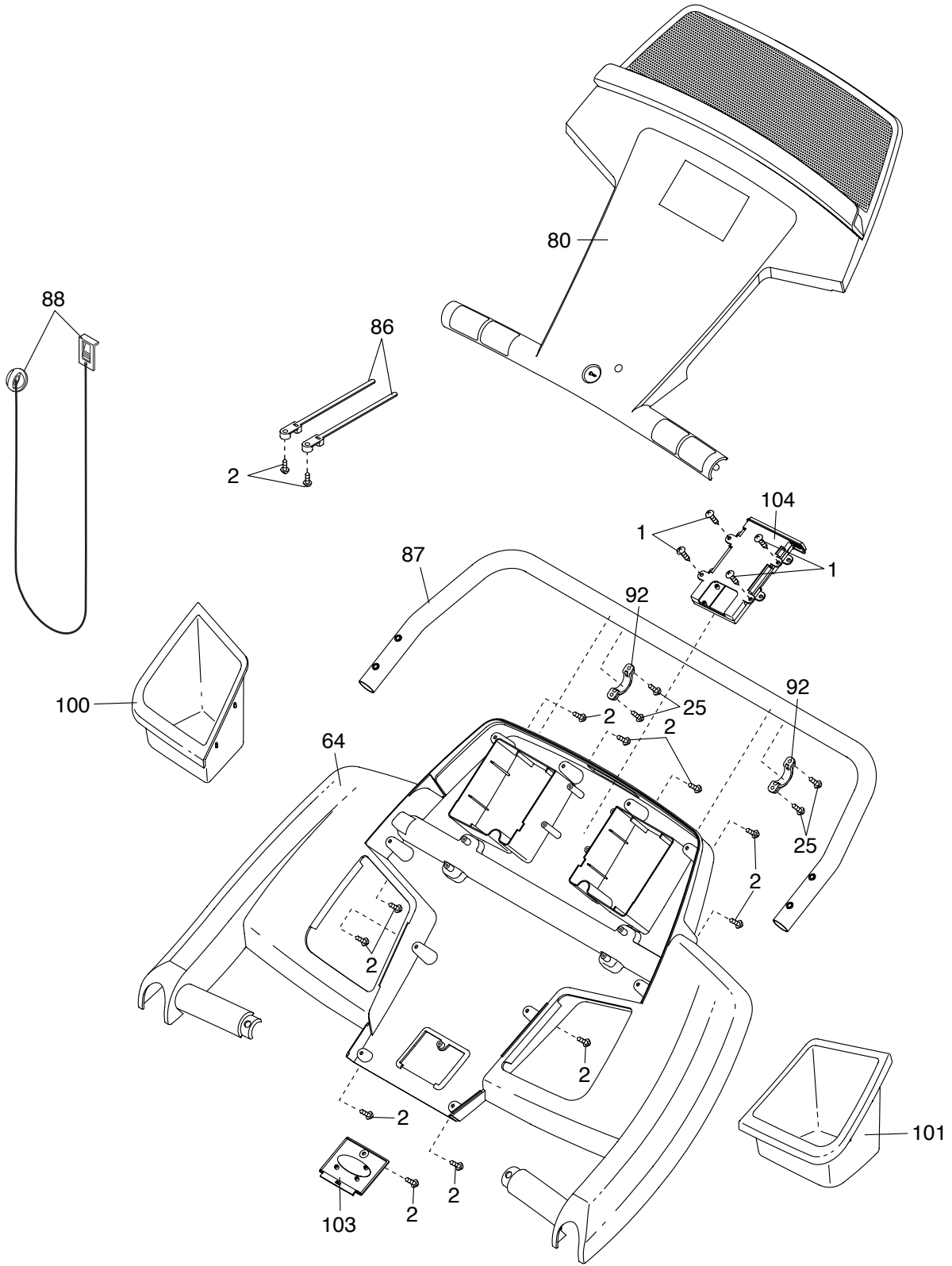


СХЕМА МОНТАЖУ С

Модель № NETL79815.0 R0315A





ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться інформацію на обкладинці даного посібника. Для того, щоб ми змогли допомогти Вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію під час телефонної розмови:

- номер моделі та серійний номер бігової доріжки (вказані на обкладинці даного посібника);
- назва бігової доріжки (вказана на обкладинці даного посібника);
- номер ключа та опис частин(и), які необхідно замінити (дивіться розділ ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ, наприкінці даного посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

Дана бігова доріжка не повинна викидатись разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів.

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у Вашому регіоні. Зробивши це, Ви допоможете зберегти природні 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.

