

PRO-FORM[®]

530 ZLT

Модель №. PETL59814.2
Серійний №. _____

Запишіть серійний номер моделі
даного тренажеру в рядку вище.



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



⚠ Увага!

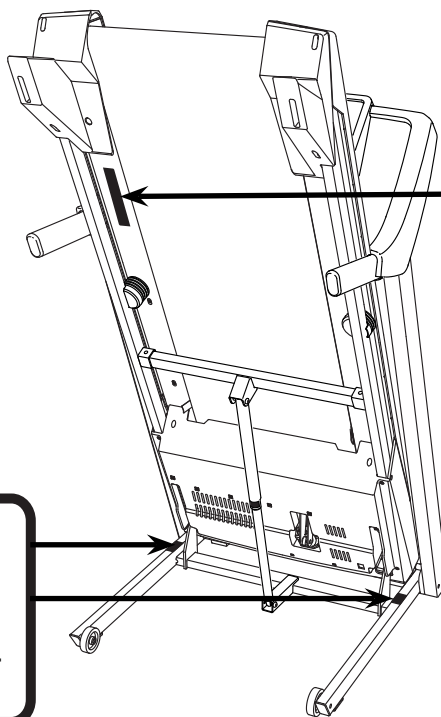
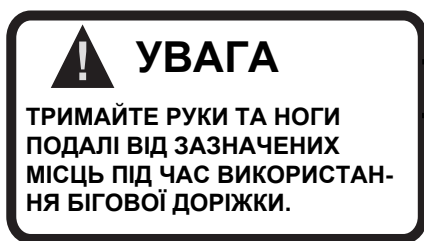
Прочитайте всі застереження в
даній інструкції перед тим, як
використовувати тренажер.
Збережіть цю інструкцію для
подальших звернень.

TABLE OF CONTENTS

Розміщення наклейок із застереженнями	2
Важливі правила безпеки	3
Вступ	5
Схема визначення деталей тренажера	6
Монтаж	7
Експлуатація та налаштування	15
Складання та пересування бігової доріжки	21
Усунення несправностей	22
Рекомендації щодо тренувань	25
Перелік деталей та частин тренажеру	28
Схема монтаж	29
Замовлення запасних деталей	Кінцева сторінка
Інформація щодо утилізації	Кінцева сторінка

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку зображено розміщення на тренажері наклейок із застереженнями. **Якщо наклейка відсутня чи пошкоджена, дзвоніть за телефонним номером, який зазначено на першій сторінці даної інструкції, та вимагайте безкоштовної заміни наклейки.** Приклейте наклейку в указаному місці. Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



УВАГА
ТРИМАЙТЕ РУКИ ТА НОГИ ПОДАЛІ ВІД ЗАЗНАЧЕНИХ МІСЦЬ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

⚠ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Щоб знизити ризик опіків, ударів електричним струмом або травм, прочитайте всі важливі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику перед початком використання бігової доріжки. Компанія ICON не несе відповідальності за особисті ушкодження чи пошкодження майна, що спричинені під час використання тренажеру.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі даного тренажеру проінформовані про всі застереження та правила щодо експлуатації тренажеру.
2. Перед тим як розпочати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років та людей, які мають проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер тільки так, як зазначається в даній інструкції.
Бігова доріжка призначена тільки для використання в домашньому приміщенні.
4. Не рекомендується використовувати даний тренажер в комерційних, орендних або інституційних установах.
5. Тримайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, у дворі з накриттям чи біля води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, надаючи не менш як 2.4 м (8 футів) вільного простору за ним та по 0.6 м (2 футів) з інших його сторін. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть під тренажер килимок.
7. Не займайтесь на тренажері в приміщеннях, де використовують аерозолі чи кисневі розпилювачі.
8. Слідкуйте, щоб діти віком до 12 років та домашні тварини знаходились подалі від тренажеру.
9. Максимальна вага користувача до 136 кг.
10. Ніколи не дозволяйте займатись на тренажері більш ніж одній людині одночасно.
11. Завжди одягайте спеціальний спортивний одяг під час тренувань на тренажері. Не вдягайте занадто вільний одяг, який може потрапити на бігове полотно. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.
12. Під час підключення кабелю живлення (див. сторінку 15), прослідкуйте, щоб розетка була заземлена. Ніякий інший пристрій не повинен бути підключений до цієї ж самої розетки. При заміні запобіжника в адаптері живлення струму, використовуйте запобіжник ASTA - BS1362,
13. Якщо необхідний подовжувач кабелю, використовуйте тільки 3-провідниковий кабель, з поперечним перерізом 14 (1 мм²), не довший 1,5 м.
14. Тримайте кабель живлення та перехідник подалі від поверхонь, що нагріваються.
15. Ніколи не ходіть по біговому полотні, коли тренажер вимкнений. Не використовуйте тренажер, якщо кабель живлення пошкоджений або якщо тренажер належно не функціонує. (Див. розділ: УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на сторінці 22, якщо тренажер не працює належним чином).
16. Прочитайте, зрозумійте та випробуйте процес аварійної зупинки до того, як розпочати тренування. (Див. розділ: ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ, на сторінці 17).
17. Стійте лише на бокових опорних полосах для ніг під час запуску та зупинки бігового полотна. Під час тренування на біговій доріжці, завжди тримайтеся за поручні.
18. Під час ходьби на даному тренажері, рівень шуму бігової доріжки збільшиться.
19. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від бігового полотна, що рухається.
20. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових перепадів швидкості бігового полотна.
21. Пульсометр не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення показників серцевого ритму. Нагрудний пульсометр призначений тільки як допоміжний пристрій під час тренування, для простеження результатів рівня серцевого ритму користувача.

22. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду, поки бігове полотно рухається. Завжди виймайте ключ безпеки, ставте вимикач у положення «відключення» та відключайте кабель живлення, якщо тренажер не використовується. (Див. малюнок на стор. 5 з розташуванням вимикача).

23. Не намагайтесь переміщати тренажер, поки його монтаж не буде завершено. (Див. розділ: МОНТАЖ, на стор. 7 та розділ: СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ, на сторінці 21). Ви повинні бути в змозі підіймати вагу до 20 кг, щоб ви змогли переставити даний тренажер.

24. Під час складання або переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор транспортування надійно тримає раму в положенні зберігання (транспортування).

25. Не намагайтесь змінити нахил тренажеру, підставляючи будь-які предмети під нього.

26. Ніколи не вставляйте сторонні предмети в будь-які отвори на біговій доріжці.

27. Регулярно перевіряйте та надійно затягуйте всі деталі тренажера.

28. **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:**

Завжди відключайте кабель живлення одразу після використання тренажера, а також перед тим, коли збираєтесь чистити його або перед початком регулювання деталей тренажера. Ніколи не знімайте кришку двигуна без дозволу на те представника сервісної служби. Будь-яке технічне обслуговування, що не описано в даній інструкції, повинно виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.

29. Надмірні тренування можуть стати причиною серйозних ушкоджень і, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість чи біль під час тренування, негайно зупиніться та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ДАНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ.

ВСТУП

Дякуємо вам за придбання нового тренажеру PROFORM® 530 ZLT. Бігова доріжка 530 ZLT пропонує великий вибір функцій, які розроблені для того, щоб зробити ваші тренування вдома більш приємними та ефективними.

Заради зручності та безпеки, уважно прочитайте цей посібник перед початком використання тренажера. Якщо у вас виникли запитання, після ознайомлення з даною інструкцією, будь-ласка,

див. обкладинку цієї інструкції, для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер вашого тренажера перед тим, як зв'язатися з нами. Номер моделі та серійний номер зазначено на обкладинці даної інструкції.

Перед тим як читати інструкцію далі, будь-ласка, роздивіться малюнок, поданий нижче та ознайомтесь із зазначеними деталями.

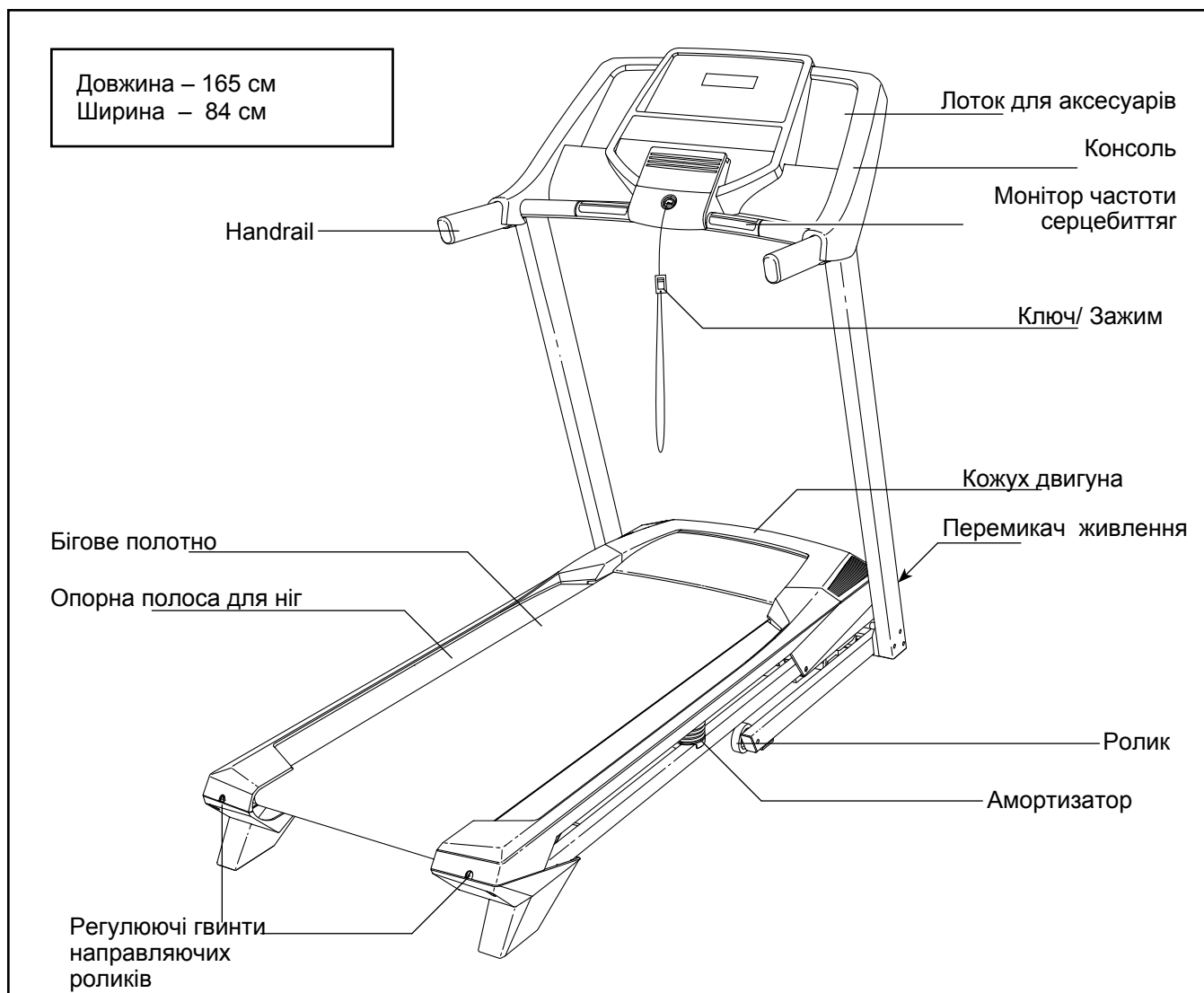
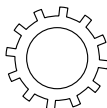


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

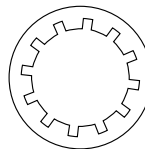
Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які потрібні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з розділу: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ, в кінці інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, потрібних для монтажу даного тренажера. **Примітка:** Якщо деталь відсутня у наборі, перевірте, може вона вже приєднана до інших деталей тренажера. До комплекту можуть входити додаткові деталі.



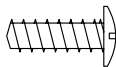
#10 Зубчаста шайба (23)–4



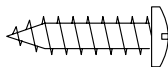
5/16" Зубчаста шайба (6)–4



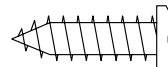
3/8" Зубчаста шайба (3)–6



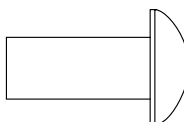
#8 x 1/2" Гвинт заземлення (1)–1



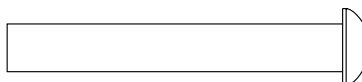
#8 x 3/4" Гвинт (4)–10



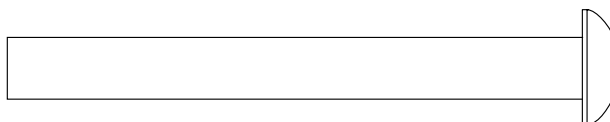
#10 x 3/4" Гвинт (8)–4



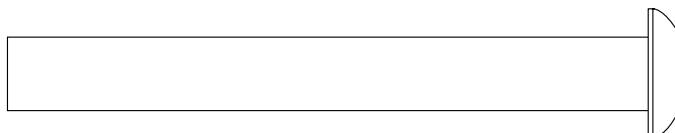
5/16" x 3/4" Гвинт (5)–2



1/4" x 1 3/4" Гвинт (77)–2



5/16" x 3" Гвинт (7)–2



3/8" x 3 1/4" Гвинт (2)–6

МОНТАЖ

- Монтаж даної бігової доріжки потребує участі двох осіб.
 - Розмістіть усі деталі на чистій поверхні та зніміть увесь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку поки не завершите монтаж тренажеру.
 - Під час доставки тренажеру, невелика частина мастила може потрапити на верхню частину бігового полотна або коробки. Це - нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, витріть його м'якою ганчіркою та м'яким мильним розчином.
 - Деталі лівої частини тренажеру позначені "L" або "Left", а деталі правої частини - позначені "R" або "Right."
 - Для визначення малих деталей див. сторінку 6.
 - Монтаж потребує наступних інструментів:
 - шестигранний ключ(входять до комплекту),
 - одна хрестова викрутка Phillips
- Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електричні інструменти.

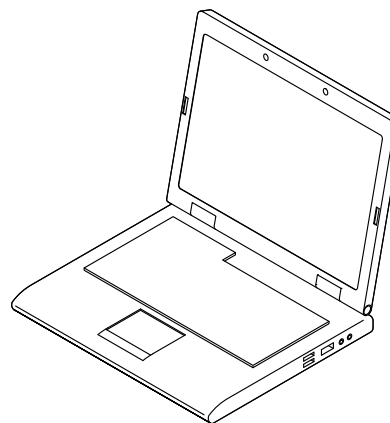


1. **Зайдіть на сайт www.prof.interatletika.com на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер для того, щоб:**

- активувати гарантію вашого тренажеру;
- зберегти ваш час, при необхідності звернення до сервісного центру;
- інформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте до служби підтримки клієнтів (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.

1

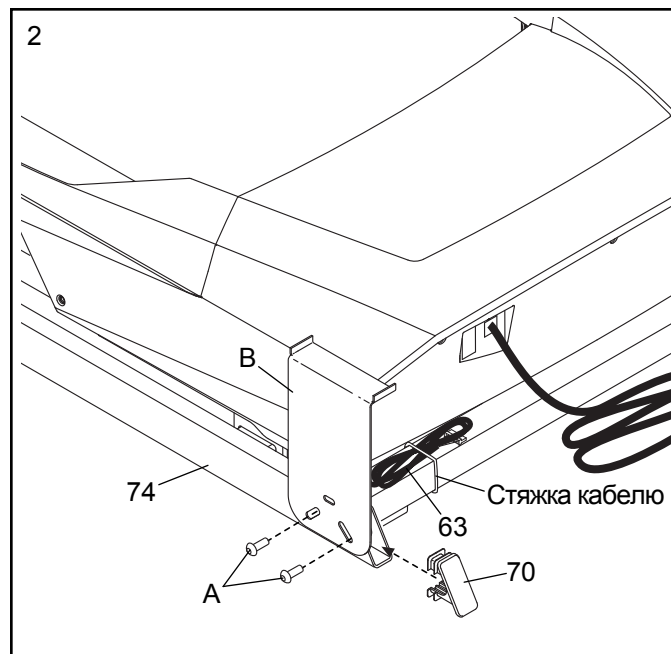


2. **Переконайтесь, що кабель живлення від'єднано.**

Зніміть і видаліть два гвинти (А) та транспортне кріплення (В) на правій стороні основи (74). Потім зніміть та видаліть гвинти і транспортне кріплення (не показано) на лівій стороні основи.

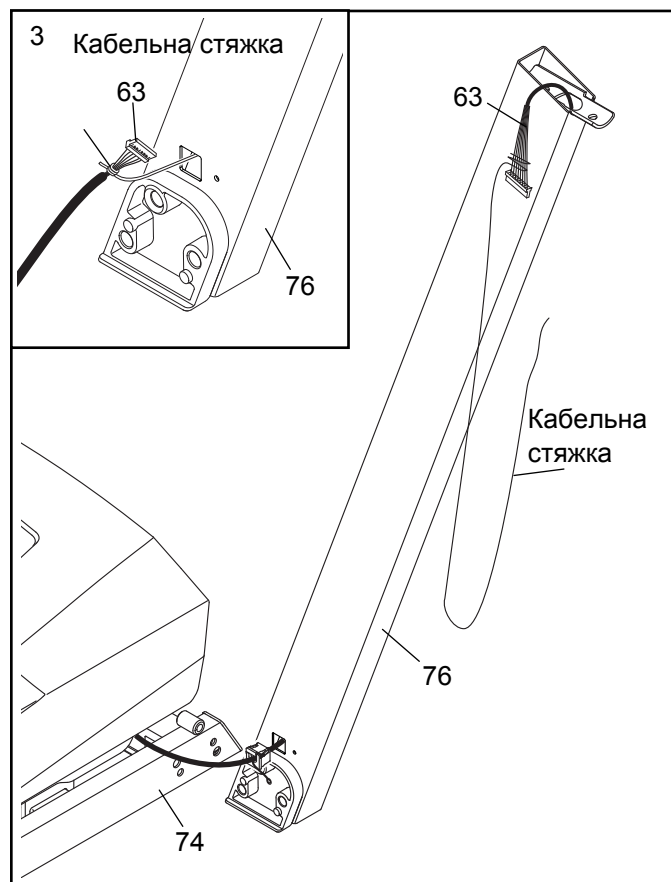
Потім видаліть хомут, що закріплює провід стійки (63).

Вставте захисні ковпачки (70) з кожної сторони основи (74).



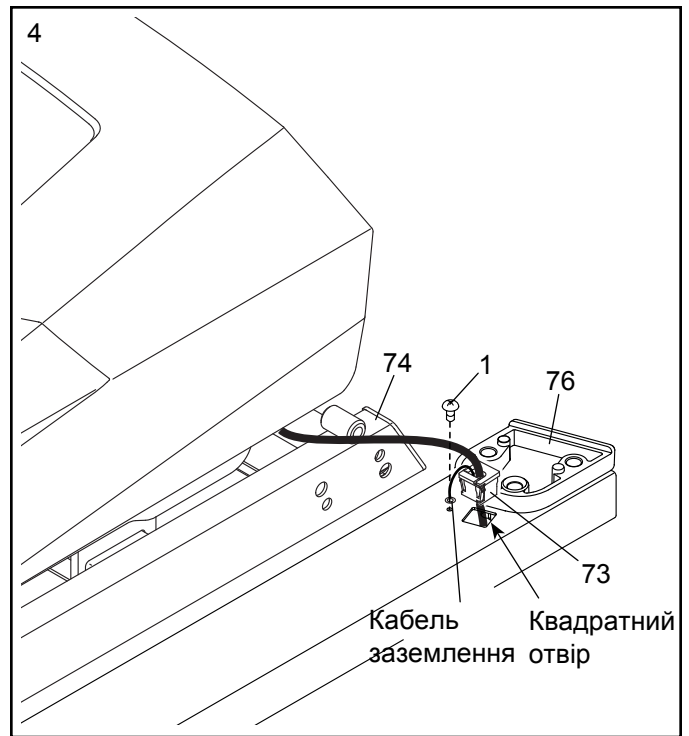
3. Знайдіть праву стійку (76) та попросіть помічника утримувати її поруч з основою (74).

Див. вставку на малюнку. Зв'яжіть дротяний шнур правої стійки (76) з кінцем кабелю стійки (63). Потім вставте кабель стійки в нижній кінець правої стійки та протягніть його через всю праву стійку до верху, потягнувши за інший кінець дротяного шнура.



4. Покладіть праву стійку (76) поряд з основою (74), як показано. Прикріпіть кабель заземлення до основи за допомогою # 8 x 1/2 "гвинта заземлення (1).

Потім вставте прокладку стійки (73) в квадратний отвір у правій стійці (76).

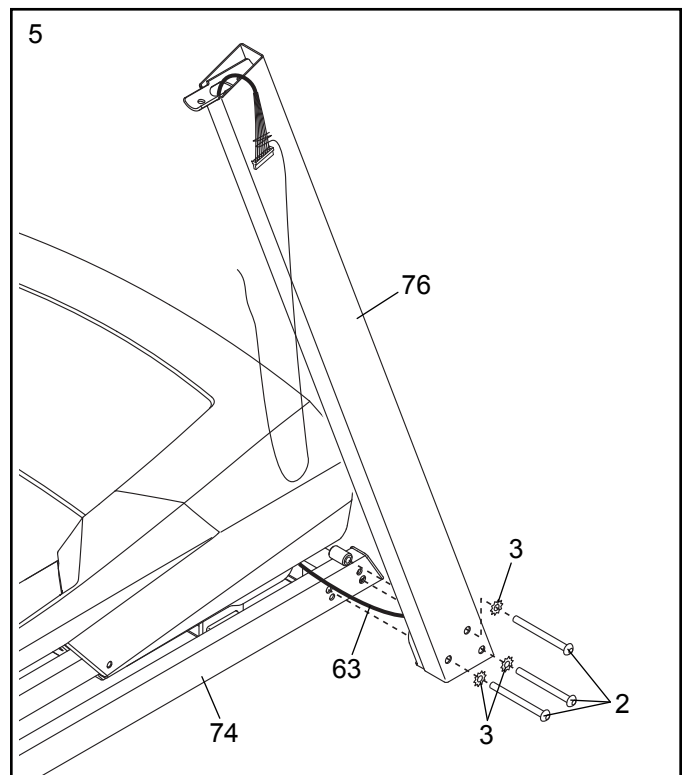


5. Утримуйте праву стійку (76) напроти основи (74). **Будьте обережні, щоб не прищемити кабель стійки (63).**

Вставте 3/8 "x 3 1/4" гвинти (2) та 3/8 " зубчасті шайби (3) у верхній отвір у правій стійці (76). Потім частково затягніть гвинт в основі (74).

Частково затягніть ще два 3/8 "x 3 1/4" гвинти (2) з двома 3/8 " зубчастими шайбами (3) в правій стійці (76) та основі (74); **не затягуйте гвинти повністю, поки що.**

Прикріпіть ліву стійку (не показано) таким самим способом. Примітка: На правій стороні немає кабелів.



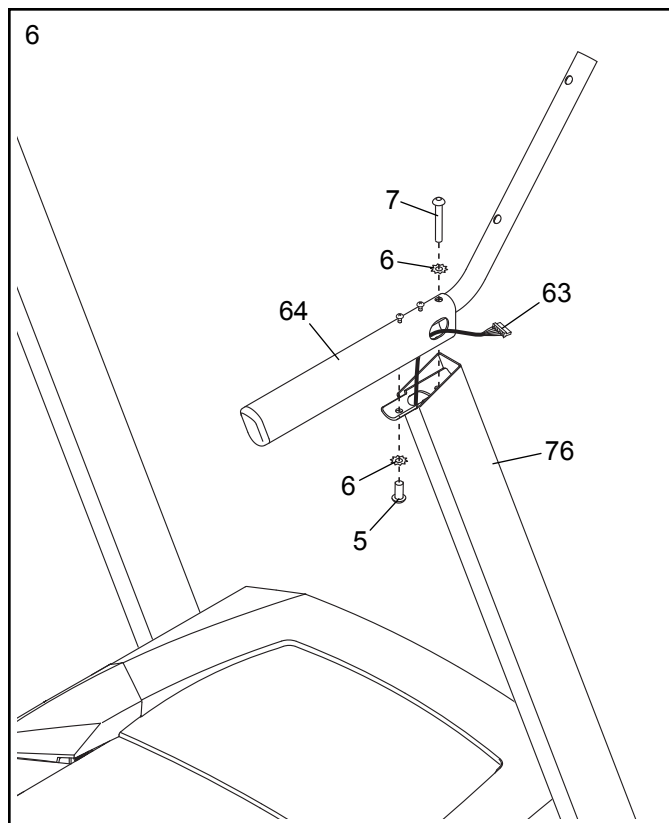
6. Визначте правий поручень (64) та попросіть вашого помічника утримувати його біля правої стійки (76).

Протягніть провід стійки (63) у нижній частині правого поручня (64) та через його отвір.

Будьте обережні, щоб не прищемити провід стійки (63).

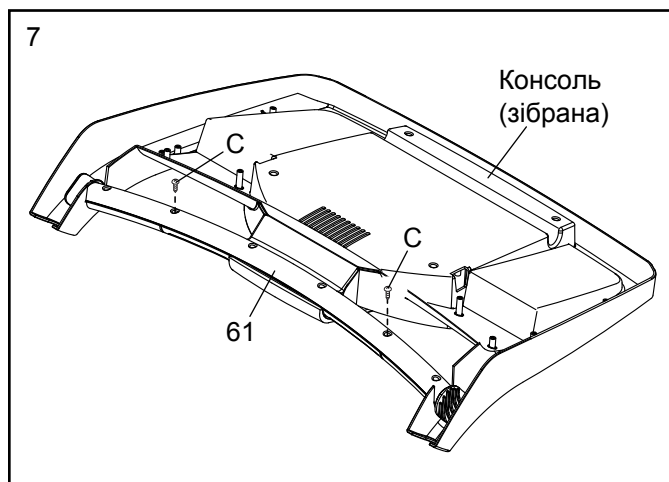
Вставте і частково затягніть 5/16 "x 3/4" гвинти (5) із 5/16 " зубчастими шайбами (6) в праву стійку (76) та правий поручень (64). Потім частково затягніть 5 / 16 "x 3" гвинти (7) із 5/16 "зубчастими шайбами (6) в правий поручень та праву стійку; **не затягуйте гвинти повністю, поки що.**

Прикріпіть лівий поручень (не показано) таким самим способом. Примітка: На лівій стороні немає кабелів.

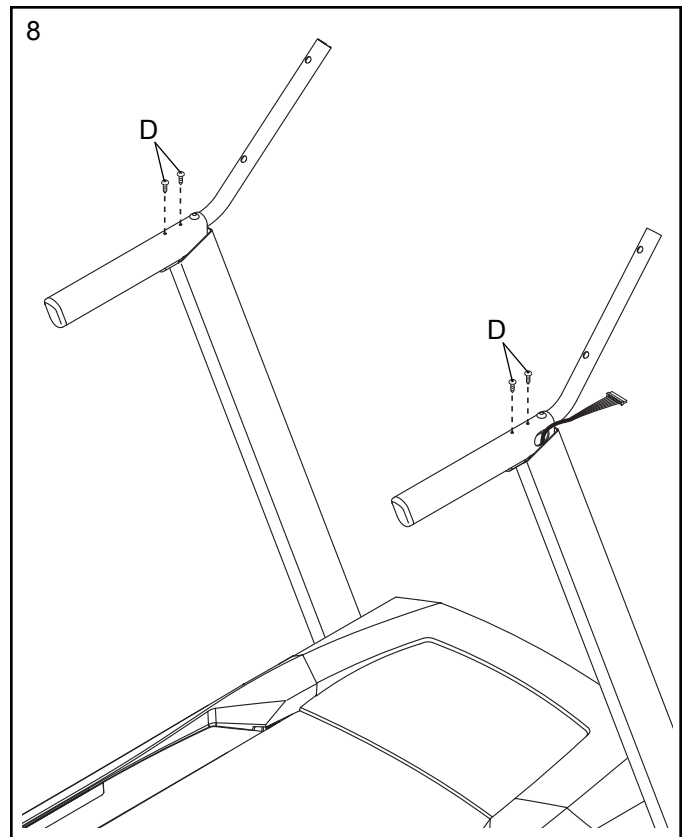


7. Розташуйте зібрану консоль лицьовою стороною вниз на м'якій поверхні, щоб не подряпати.

Зніміть та видаліть два вказані гвинта (C). Потім зніміть перекладину консолі

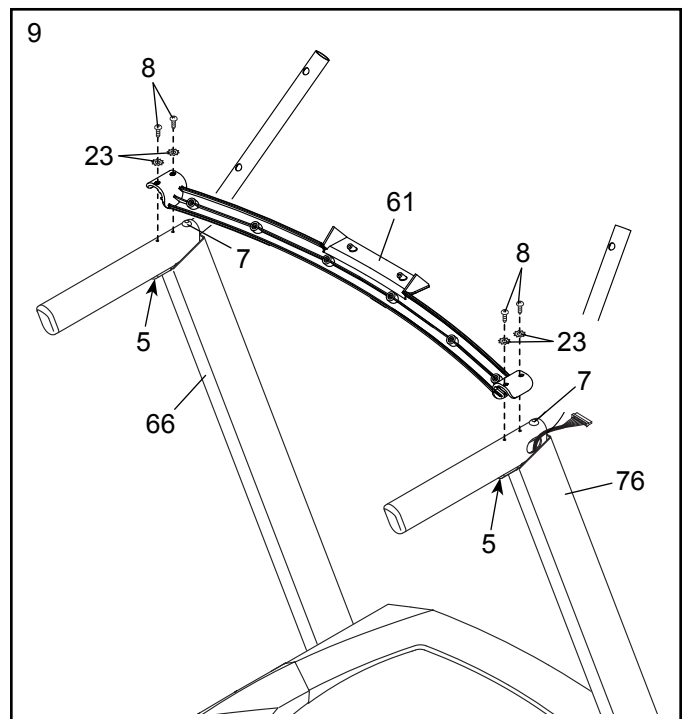


8. Зніміть та видаліть чотири зазначених гвинти (D).



9. Прикріпіть перекладину консолі (61) до лівої та правої стійок (66, 76) за допомогою чотирьох # 10 x 3/4 "гвинтів (8) та чотирьох # 10 зубчастих шайб (23); **вставте всі чотири гвинти, а потім затягніть їх.**

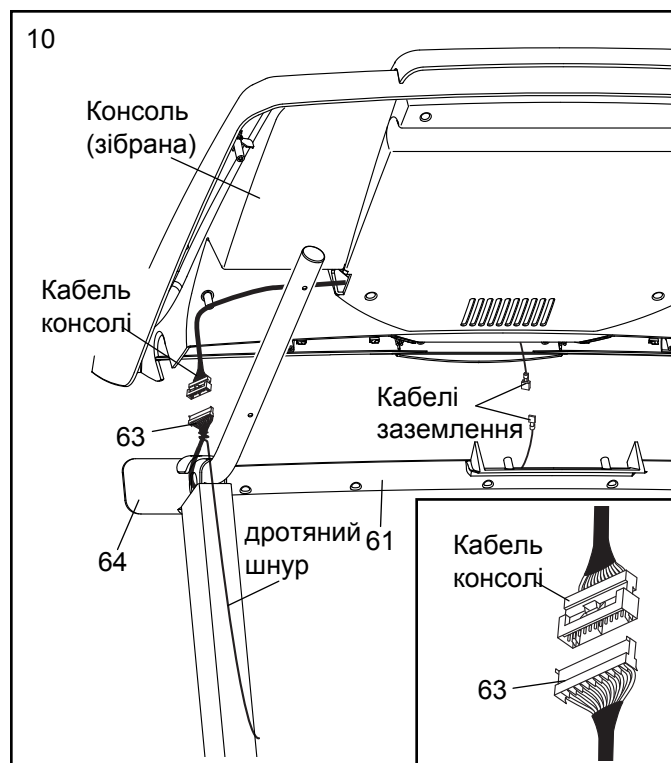
Потім міцно затягніть два 5/16 "x 3/4" гвинта (5) та два 5/16 "x 3" гвинта (7).



10. Попросіть вашого помічника утримувати зібрану консоль біля правого поручня (64).

Див. вставку на малюнку. З'єднайте кабель стійки (63) з кабелем консолі. Роз'єми повинні легко з'єднатися і стати на місце. Якщо цього не відбувається, то переверніть один із роз'ємів та спробуйте знову їх з'єднати. Якщо ви неправильно з'єднаєте роз'єми кабелів, консоль може пошкодитись при підключенні до мережі. Потім зніміть дротяний шнур з кабелю стійки.

З'єднайте кабель заземлення консолі з кабелем заземлення на перекладині консолі (61).

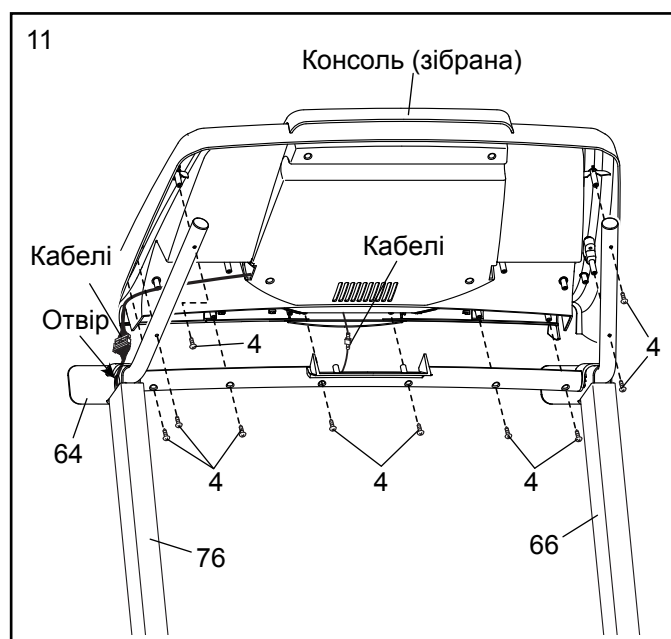


11. Вставте кабелі в правий поручень (64), через вказаний отвір, встановлюючи зібрану консоль на ліву та праву стійки (66, 76).

Прослідкуйте, щоб жодний із кабелів не був затиснутий.

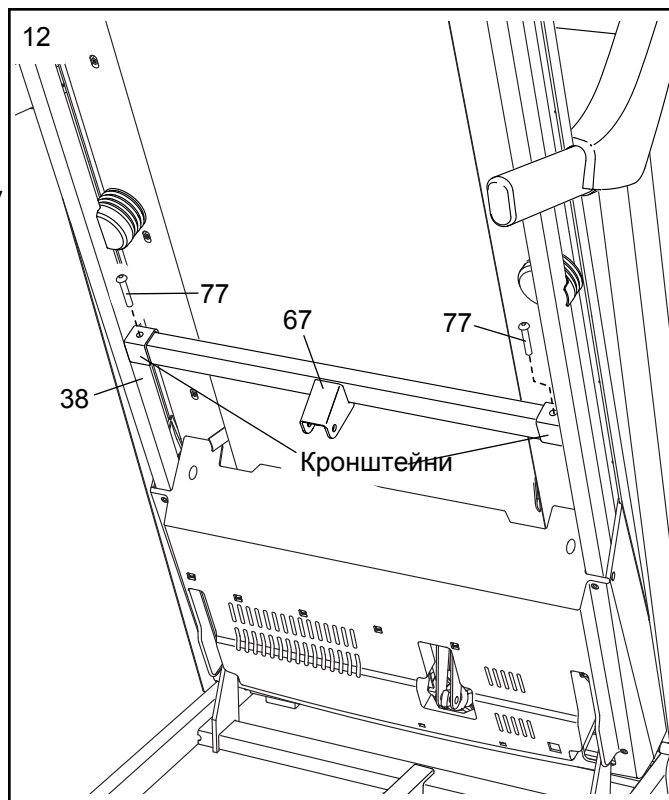
Прикріпіть зібрану консоль за допомогою десятих # 8 x 3/4 " гвинтів (4); Вставте всі десять гвинтів і потім затягніть їх. **Не затягуйте гвинти занадто сильно.**

Див. крок 5. Міцно затягніть шість 3/8 "x 3 1/4" гвинтів (2).



12. Підніміть раму (38) у вертикальне положення.
Попросіть помічника утримувати раму до тих пір, поки крок 14 не буде завершено.

Розташуйте перекладину транспортного фіксатора (67), як показано. Вставте перекладину фіксатора у спеціальні кронштейни (виступи) на рамі (38) та закріпіть за допомогою двох 1/4 "x 1 3/4" гвинтів (77).

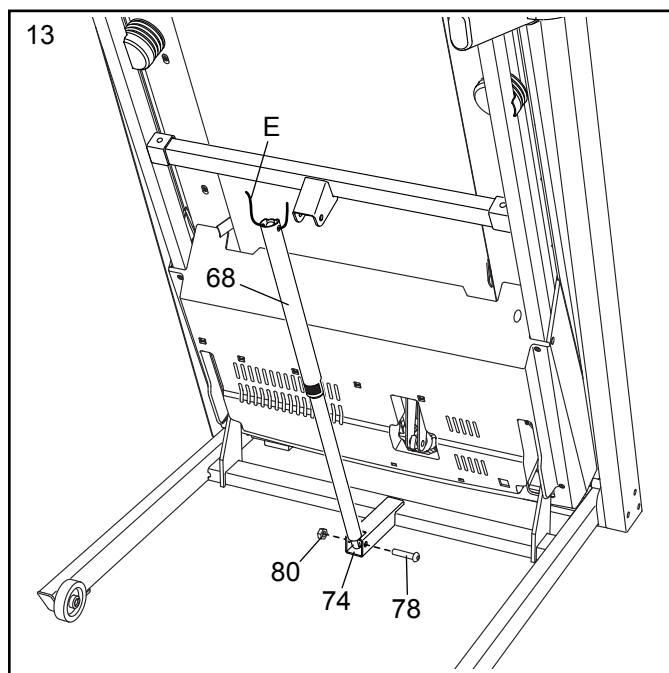


13. Зніміть гайку "(80) та 5/16" 5/16 x 1 1/2 " болт (78) з кронштейна на основі (74).

Розташуйте транспортний фіксатор (68), як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець фіксатора (68) до кронштейна на основі (74) за допомогою 5/16 "x 1 1/2" болта (78) та 5/16 гайки (80), як показано.

Потім підніміть транспортний фіксатор (68) у вертикальне положення та зніміть шнур (E).

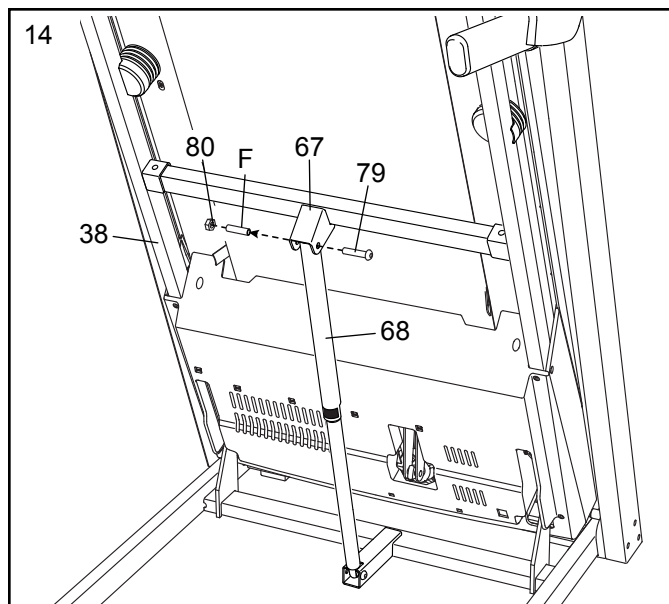


14. Зніміть гайку "(80) та 5/16" 5/16 x 1 3/4 " болт (79) з кронштейна на перекладині фіксатора (67)

Зіставте верхній кінець транспортного фіксатора (68) з кронштейном перекладини (67), і вставте 5/16 "x 1 3/4" болт (79) через кронштейн і фіксатор. **Це проштовхне прокладку (F) з транспортного фіксатора; видалить цю прокладку.**

Далі, затягніть гайку "(80) на 5/16" 5/16 x 1 3/4 " болт (79) **Не затягуйте гайку занадто сильно. Транспортний фіксатор (68) повинен бути в змозі повертатися.**

Потім опустіть раму (38) (див. розділ: **ЯК ОПУСКАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ** на сторінці 21).



15. **Переконайтеся, що всі деталі затягнуті належним чином, перш ніж використовувати бігову доріжку.** Якщо на наклейках із застереженнями, розміщених на тренажері, залишилися пластикові захисні листи, зніміть їх. Щоб захистити підлогу чи килим, підкладіть килимок під тренажер. Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте бігову доріжку подалі від прямих сонячних променів. Тримайте шестигранні ключі у безпечному місці, один із цих ключів використовується для регулювання бігового полотна (див. сторінки 23 та 24). Примітка: До комплекту деталей тренажера можуть входити додаткові деталі.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Даний тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці тренажера, заземлення знизить ризик ураження електричним струмом. Кабель живлення даного тренажера має провідник заземлення та вилку з відповідним контактом.

ВАЖЛИВО: Якщо кабель живлення пошкоджений, його потрібно замінити на новий, рекомендований виробником.

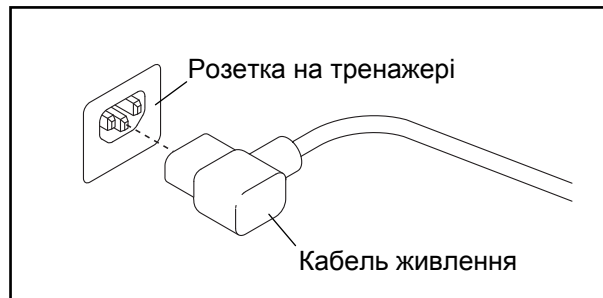


НЕБЕЗПЕЧНО:

Неправильне під'єднання провідника заземлення може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з технічного обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в правильності заземлення вашого тренажеру. Не змінюйте вилку кабелю надану виробником, якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку за допомогою кваліфікованого електрика.

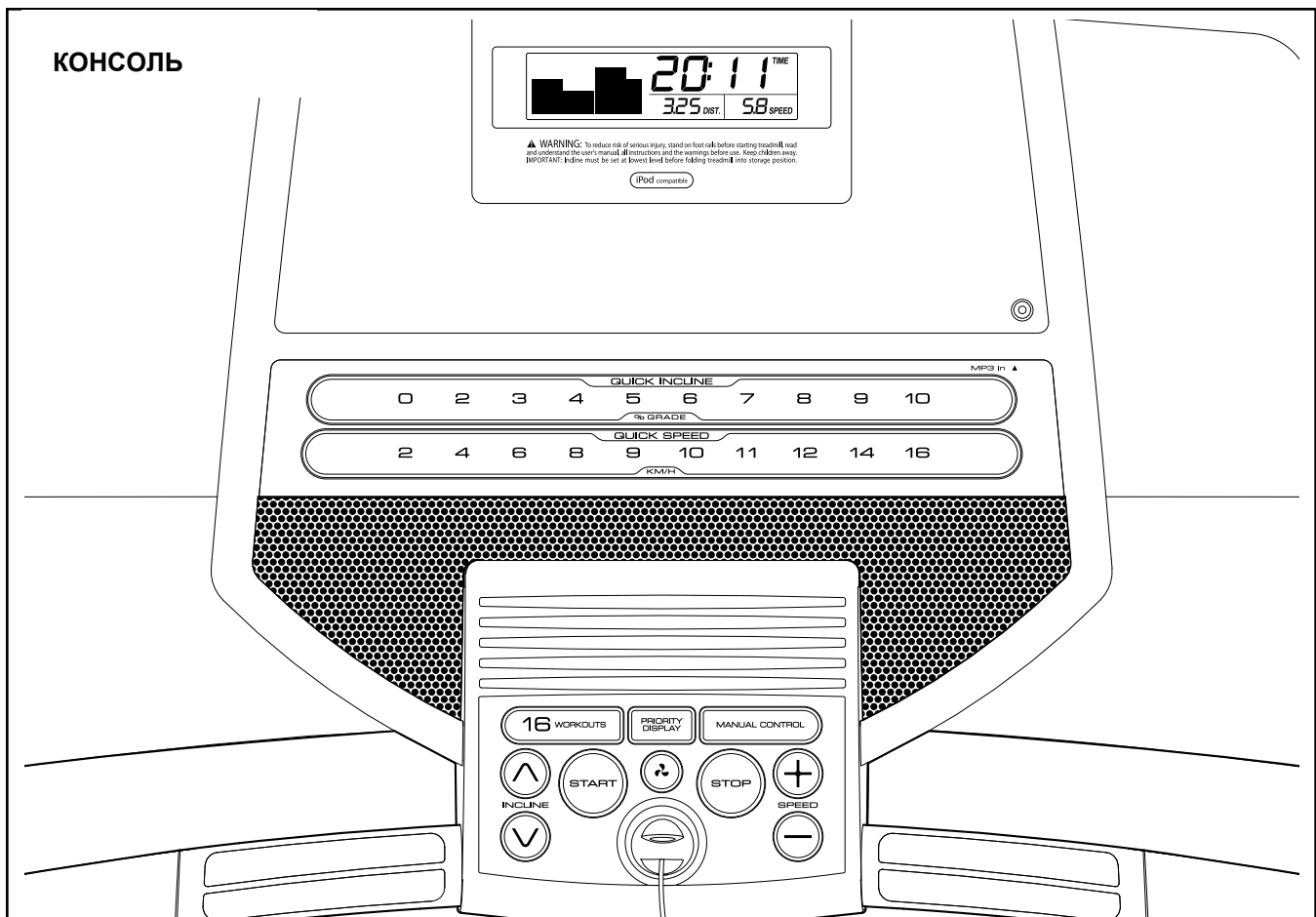
Виконайте наступні дії, щоб підключити кабель живлення:

1. Підключіть вказаний кінець мережевого кабелю до відповідної розетки на біговій доріжці.



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





ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль даної бігової доріжки пропонує вражаючий набір функцій, що розроблені для того, щоб зробити ваші тренування більш ефективними та приємними. При використанні ручного режиму управління, можна змінити швидкість і нахил бігової доріжки одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде відображати миттєві результати тренування. Ви маєте змогу, також, виміряти частоту серцевих скорочень за допомогою вбудованого екрану показників серцевого ритму на рукоятці.

Консоль також має особливість вибору запрограмованих тренувань, яка розроблена як допоміжна функція у тренуваннях на втрату ваги та покращення серцево-судинної системи. Кожне тренування автоматично регулює швидкість і нахил бігової доріжки, що дає змогу зробити ваші тренування більш ефективними. Ви можете також слухати свою улюблену музику або аудіо книги під час своїх тренувань на біговій доріжці.

Підключення до мережі – див. сторінку 17. Використання ручного режиму керування – див. сторінку 17. Запрограмовані тренування – див. сторінку 19. Інформаційний режим – див. сторінку 20. Використання звукової системи – див. сторінку 20.

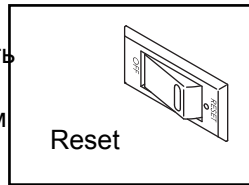
ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є захисні пластикові наклейки, зніміть їх. Щоб запобігти пошкодженню бігового полотна, одягайте чисте спортивне взуття під час тренувань на біговій доріжці. Спочатку, перед використанням даного тренажера, перевірте розташування бігового полотна; вирівняйте бігове полотно по центру, якщо це необхідно (див. сторінку 24).

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань в милях або кілометрах. Щоб дізнатись, як обрати потрібні одиниці вимірювання, зверніться до розділу: ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ, на стор. 20. Для зручності, в даному розділі одиниці вимірювання зазначено в кілометрах.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ ЖИВЛЕННЯ

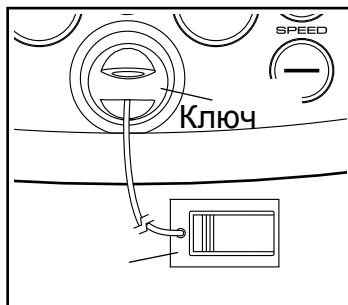
ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий час знаходився під впливом низьких температур (на холодному повітрі), дайте йому нагрітись до кімнатної температури, перед тим як підключати до мережі. Якщо цього не зробити, то можна пошкодити дисплей консолі або інші електричні компоненти тренажера.

Підключіть кабель живлення (див. сторінку 15). Потім знайдіть перемикач живлення на рамі бігової доріжки, поруч з кабелем живлення. Переконайтеся, що перемикач знаходиться в положенні «reset».



Важливо: консоль має функцію - Демонстративний режим (demo mode). Дана функція використовується для демонстрування можливостей даної бігової доріжки в магазинах. Якщо дисплей консолі засвітився відразу після того, як ви підключили кабель живлення та увімкнули перемикач – вмикається функція: demo mode (демо режим). Щоб вийти з цього режиму, утримуйте клавішу Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплей продовжують світитись, зверніться до розділу: ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ, на стор. 20, щоб дізнатись, як вийти з демонстраційного режиму.

Потім встаньте на опорні полоси для ніг по обидві сторони бігової доріжки. Знайдіть зажим, прикріплений до ключа безпеки, та затисніть його на поясці вашого одягу. Потім вставте ключ безпеки в консоль.



Через деякий час дисплей консолі увімкнеться.

ВАЖЛИВО: У разі надзвичайної ситуації, ключ можна вийняти з консолі, що сповільнить рух бігового полотна до зупинки. Перевірте зажим, обережно зробивши кілька кроків назад. Якщо ключ не виймається з консолі, відрегулюйте положення кліпси.

ВАЖЛИВО: Перед тим як розпочати тренування, виконайте наступні дії, щоб переконатися, що консоль показує правильний рівень нахилу бігової доріжки: По-перше, натисніть клавішу збільшення кута нахилу (Incline increase) один раз. Потім натисніть або клавішу зменшення нахилу (Incline decrease), або клавішу швидкого встановлення найнижчого нахилу (low-test Quick Incline), щоб встановити бігову доріжку в її найнижче положення. Коли рама перестане рухатися – це буде означати, що бігова доріжка готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.

Див. розділ: ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ, зліва.

2. Вибір Ручного режиму керування.

Коли ключ вставлений, ручний режим буде обраний.

Якщо ви вибрали тренування, натисніть кнопку ручного управління - Manual Control. На дисплеях мають з'явитися тільки нулі.



3. Запуск бігового полотна.

Для запуску бігового полотна натисніть клавішу - Start (Пуск), клавішу - Speed increase (збільшення швидкості) або одну з клавіш Quick Speed, пронумерованих від 2 до 16.

Коли ви натиснете клавішу - Start або клавішу - Speed increase (збільшення швидкості), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км /год. Щоб змінити швидкість руху бігового полотна під час тренування, натискайте клавіші збільшення та зниження швидкості. Щоразу, при натисканні на одну з клавіш, швидкість змінюється на 0,1 км /год. Утримуючи клавішу, швидкість буде змінюватися швидше.

Якщо ви натиснете одну з клавіш Quick Speed, бігове полотно буде поступово змінювати швидкість, поки не досягне встановленої швидкості.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу Stop. На дисплеї почне висвічуватися час. Для того, щоб знову запустити бігове полотно, натисніть клавішу Start (Пуск), клавішу збільшення швидкості (Speed increase) або одну з клавіш Quick Speed.

4. Зміна нахилу бігової доріжки, за бажанням.

Щоб змінити нахил бігової доріжки, натисніть клавішу збільшення/зменшення нахилу (Incline) або одну з пронумерованих клавіш нахилу – Quick Incline (швидкий нахил). Щоразу, при натисканні клавіш збільшення або зменшення нахилу, нахил буде змінюватися на 0,5 відсотка. Якщо ви натиснете одну з клавіш Quick Incline, нахил буде поступово змінюватися, поки не досягне вибраного значення нахилу.

5.

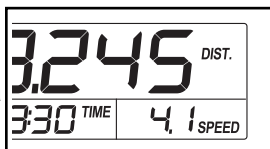
При виборі ручного режиму керування, головний екран буде відображати бігову доріжку (трек), яка представляє довжину 400 м (1/4 милі). Під час тренування, індикатори на доріжці (треку) будуть послідовно з'являтися до тих пір, поки не з'явиться вся бігова доріжка. Потім трек зникне, а індикатори (показники) знову почнуть з'являтися послідовно.



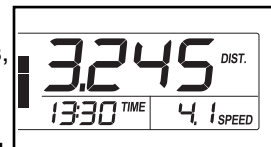
У лівому нижньому дисплеї може відображатися час, що минув і відстань, яку ви пройшли або пробігли під час вашого тренування. Кожен раз, коли ви зміните нахил, дисплей буде показувати встановлений вами нахил протягом декількох секунд. Примітка: При виборі тренування, на дисплеї буде відображатися час, що залишився замість часу, що минув.



Нижній правий дисплей може показувати швидкість руху бігового полотна та приблизну кількість витрачених вами калорій під час тренування. На дисплеї також буде відображатися частота вашого пульсу, якщо ви використовуєте монітор серцевого ритму на поручні (див. крок 6).



Верхній дисплей може показувати час, що минув, відстань, яку ви пройшли або пробігли, приблизну кількість витрачених вами



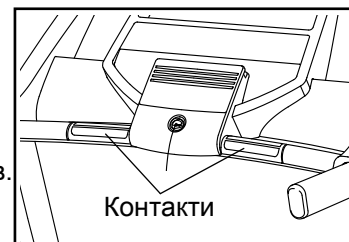
калорій або швидкість руху бігового полотна. Натискайте клавішу Priority Display до тих пір, поки верхній дисплей показує інформацію, в перегляді якої ви найбільш зацікавлені.

Примітка: У той час як інформація відображається на верхньому дисплеї, така ж інформація не буде відображатися в нижньому лівому або правому нижньому дисплеях.

Для скидання показників на дисплеях, натисніть клавішу Stop (Стоп), витягніть ключ, а потім вставте його знову.

6. Вимір серцевого ритму, за бажанням.

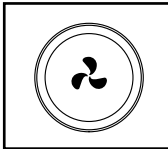
Перед використанням монітору серцевого ритму на поручні, видаліть листи пластику з металевих контактів. Крім того, переконайтеся, що ваші руки чисті.



Для вимірювання частоти серцевих скорочень, станьте на опорні полоси для ніг і утримуйте свої долоні на металевих контактах - не переміщайте руки. Коли ваш пульс буде виявлено, показники вашого пульсу будуть відображені. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, продовжуйте утримувати контакти руками близько 15 секунд.

7. Включення вентилятора, за бажанням.

Вентилятор має два налаштування швидкості. Натисніть клавішу із зображенням вентилятора, щоб вибрати бажану швидкість вентилятора або вимкнути вентилятор.



8. Коли тренування завершено, виймайте ключ безпеки з консолі.

Встаньте на опорні полоси для ніг, натисніть клавішу Stop та налаштуйте кут нахилу бігової доріжки на нульове положення. Рівень нахилу необхідно встановити на нуль, щоб не пошкодити бігову доріжку, коли ви будете складати тренажер в положення зберігання. Далі, витягніть ключ безпеки з консолі і покладіть його в безпечному місці.

Якщо тренування закінчені, натисніть перемикач живлення в положення «off» (вимкнено) та відключіть кабель живлення.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ ТРЕНУВАНЬ

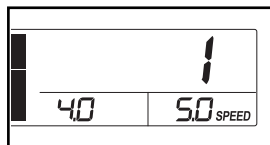
1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ: ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ, на сторінці 17.

2. Вибір функції: preset workout (запрограмовані тренування).

Для вибору запрограмованих тренувань, натискайте клавішу 16 Workouts доти, поки бажане тренування не з'явиться на дисплеї.

При виборі бажаного тренування, на екранах, протягом декількох секунд, буде відображатись максимальна швидкість та налаштування нахилу вибраного тренування; потім, на екрані висвітлиться тривалість тренування. Профіль з налаштувань швидкості тренування буде відображатися на основному екрані.



3. Запуск бігового полотна.

Щоб розпочати тренування, натисніть клавішу Start або Speed increase (збільшення швидкості). Через деякий час, після натискання клавіші, бігова доріжка автоматично налаштує початкову швидкість та нахил обраного тренування. Тримайчись за поручні, розпочніть ходьбу.

Кожне тренування розділене на 30 сегментів по одній хвилині. Одна швидкість і один нахил запрограмовані для кожного сегмента. Примітка: для послідовних сегментів можуть бути встановлені такі ж самі швидкість та нахил.

Під час тренування профіль буде показувати ваші результати. Мигаючий сегмент профілю представляє поточний сегмент тренування. Висота мигаючого сегмента вказує на



налаштування швидкості для поточного сегменту. В кінці кожного сегменту, буде звучати серія звукових сигналів і почне блимати наступний сегмент профілю. Якщо інша швидкість та /або нахил запрограмовані для наступного сегменту, тоді нове значення швидкості та /або нахилу з'явиться на дисплеї, щоб попередити вас про ці зміни. Бігова доріжка автоматично налаштується на нову швидкість та нахил для наступного сегмента.

Тренування буде продовжуватися в подібному вигляді до закінчення останнього мигаючого сегменту на дисплеї. Потім бігове полотно плавно зупиниться.

Якщо нахил або швидкість встановлені дуже високо (швидко) або дуже низько (повільно) протягом будь-якого часу тренування, ви можете змінити налаштування, натискаючи на клавіші Speed (швидкість) або Incline (нахил); Однак, коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

Щоб зупинити тренування в будь-який момент, натисніть клавішу Stop. Для відновлення тренування, натисніть клавішу Start (пуск) або Speed increase (збільшення швидкості). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км /год. З початком наступного сегменту тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегменту.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеях

Див. крок 5 на сторінці 18.

5. Вимірювання пульсу, за бажанням.

Див. крок 6 на сторінці 18.

6. Включення вентилятора, за бажанням.

Див. крок 7 на сторінці 19.

7. Коли тренування завершено, витягніть ключ безпеки з консолі.

Див. крок 8 на сторінці 19.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль має інформаційний режим, який відстежує тренування на біговій доріжці та дозволяє вам встановлювати особисті налаштування на консолі. Ви також можете включити або відключити демонстраційний режим на дисплеї.

Для вибору інформаційного режиму, натисніть та утримуйте клавішу Stop, поки вставляєте ключ безпеки в консоль, потім відпустіть клавішу Stop. При виборі інформаційного режиму, буде відображатися наступна інформація:

Верхній дисплей покаже загальну кількість годин, які були використані на біговій доріжці.



Нижній лівий екран відображатиме загальну кількість кілометрів або миль, пройдених на біговій доріжці.

Для перегляду відстані в англійських милях, виберіть "E" (ENGLISH), а для перегляду відстані в кілометрах, виберіть "M" (METRIC) на правому нижньому екрані. Щоб змінити одиниці виміру, натисніть клавішу Speed increase (збільшення швидкості), якщо це необхідно.

Консоль має функцію - демонстраційний режим, призначений для показу можливостей бігової доріжки в магазині. Під час включення демонстраційного режиму, консоль буде нормально функціонувати, якщо ви підключите кабель живлення, натиснете перемикач живлення в положення «reset» та вставите ключ безпеки в консоль. Однак, коли ви видалите ключ, індикатор буде горіти, але клавіші не працюватимуть. Якщо демонстраційний режим підключено, в нижньому правому екрані з'явиться буква "d".

Для виходу з інформаційного режиму, витягніть ключ із консолі.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для прослуховування музики або аудіо книг через звукову систему консолі під час тренувань, підключіть 3.5 мм аудіо кабель (не входить до комплекту) у вихід консолі та у вихід вашого MP3 плеєра, CD плеєра або іншого програвача; переконайтесь, що аудіо кабель надійно підключений.

Примітка: Придбати аудіо кабель ви можете в місцевому магазині електроніки.

Далі, натисніть клавішу Play на вашому програвачі. Відрегулюйте гучність, використовуючи регулятор гучності на вашому аудіоплеєрі.

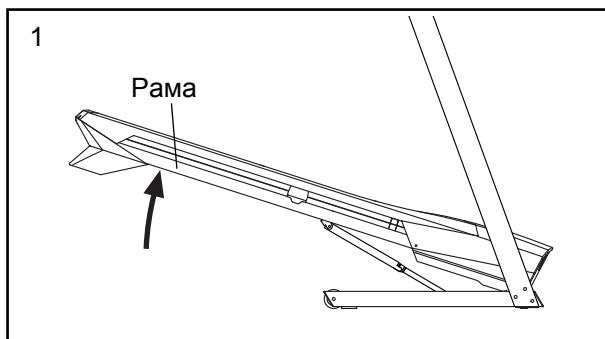
Якщо ви використовуєте CD плеєр і відбуваються пропуски запису, тоді встановіть CD плеєр на підлозі чи іншій рівній поверхні, але не на консолі.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

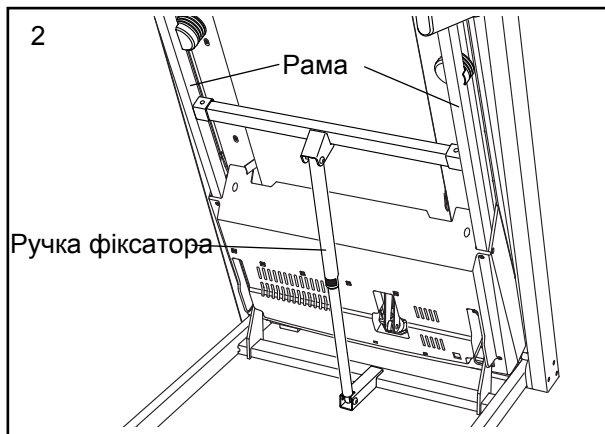
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Щоб уникнути пошкодження бігової доріжки, відрегулюйте нахил до нуля, перш ніж скласти бігову доріжку. Потім видаліть ключ безпеки та від'єднайте кабель живлення. **УВАГА:** Ви повинні бути в змозі вільно піднімати 20 кг, щоб підняти, опустити або перемістити даний тренажер.

1. Утримуйте металеву раму там, де показано стрілкою, на малюнку нижче. **УВАГА:** Не тримайте раму за пластикові опорні полоси для ніг. Зігніть ноги і тримайте спину прямо, піднімаючи раму тренажера у вертикальне положення.



2. Піднімайте раму до тих пір, поки фіксатор не стане в положення зберігання. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор транспортування зафіксовано.



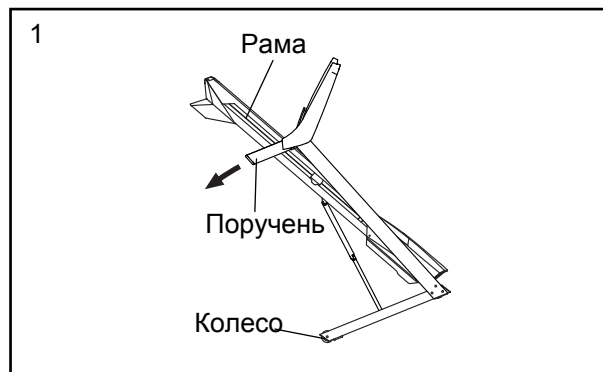
Для захисту підлоги або килима, підкладіть під бігову доріжку мат або килимок. Зберігайте бігову доріжку подалі від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер в зібраному положенні для зберігання при температурах вище 30°C.

ЯК ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Перед тим як переміщати бігову доріжку, складіть її, як описано зліва.

УВАГА: Переконайтеся, що ручку фіксатора встановлено в положенні зберігання. Для переміщення доріжки можуть знадобитися дві людини.

1. Утримуйте раму та один з поручнів, поставте одну ногу на одне з колішат.

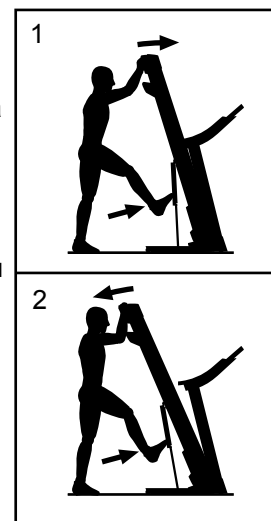


2. Потягніть за поручень, поки бігова доріжка не поїде на коліщатах, потім обережно перемістіть тренажер в потрібне місце. **УВАГА:** Не переміщайте бігову доріжку, не нахиливши її назад, не тягніть за раму та не пересувайте тренажер по нерівній поверхні.

3. Поставте одну ногу напроти одного з колішат та обережно опустіть бігову доріжку.

ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть верхній кінець рами вперед і обережно натисніть ногою на верхню частину фіксатора транспортування, одночасно.
2. При натисканні на фіксатор транспортування ногою, потягніть верхній кінець рами на себе.
3. Зробіть крок назад і опустіть раму бігової доріжки вниз на підлогу.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярно очищайте тренажер та слідкуйте, щоб бігове полотно було завжди чистим та сухим. По-перше, натисніть перемикач живлення в положення виключення і від'єднайте шнур живлення.

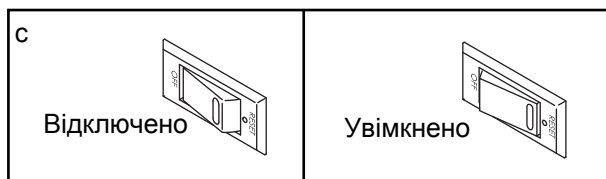
Протирайте зовнішні частини бігової доріжки вологою тканиною з невеликою кількістю м'якого миючого засобу. **ВАЖЛИВО:** не розбризкуйте ніяких рідин, безпосередньо, на біговій доріжці. Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі. Потім ретельно висушіть бігову доріжку, протираючи її м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість неполадок бігової доріжки можуть бути вирішені за допомогою простих порад, наведених нижче. Знайдіть несправність, яка виникла та дотримуйтесь інструкцій, наведених нижче. Якщо необхідна подальша допомога, зверніться за телефоном, вказаним на першій сторінці обкладинки даного посібника.

ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Не вдається підключитись до мережі живлення

- Переконайтесь, що кабель живлення вставлений в правильно заземлену розетку (див. сторінку 15). Якщо необхідний подовжувач, використовуйте тільки 3-жильний кабель, з поперечним перерізом 14 (1 mm²), довжиною не більше 1.5 м.
- Коли кабель живлення буде приєднано, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.
- Перевірте перемикач живлення, розташований на рамі бігової доріжки поруч з мережевим кабелем. Якщо перемикач знаходиться в положенні, як показано на малюнку – це означає, що перемикач вимкнено. Для повторного включення перемикача, почекайте п'ять хвилин і потім знову увімкніть його.



ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Відключення від мережі під час тренування

- Перевірте перемикач (див. малюнок вище). Якщо він знаходиться у положенні «відключено», зачекайте п'ять хвилин та увімкніть його знову.

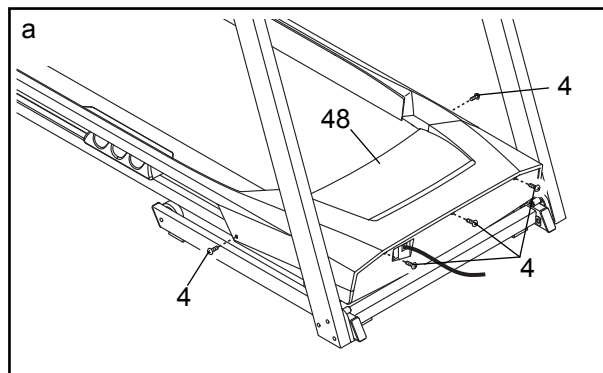
- Переконайтесь, що кабель живлення увімкнений. Якщо кабель живлення підключено, відключіть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його знову.
- Витягніть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка не підключається, зверніться до сервісного центру за телефоном, зазначеним на обкладинці даного посібника.

ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Дисплеї залишаються ввімкненими, коли ви виймаєте ключ безпеки з консолі.

- Консоль має функцію - демонстраційний режим, розраховану на використання її для показу бігової доріжки в магазині. Якщо дисплеї продовжують горіти, коли ви вийняли ключ, то демо-режим залишився ввімкненим. Щоб виключити демо режим, утримуйте клавішу Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплеї і після цього залишаються ввімкненими, див. розділ: ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ, на стор. 20, щоб вимкнути демо режим.

ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Дисплеї консолі не працюють належним чином

- Витягніть ключ безпеки з консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Потім видаліть п'ять зазначених # 8 x 3/4 "гвинтів (4).

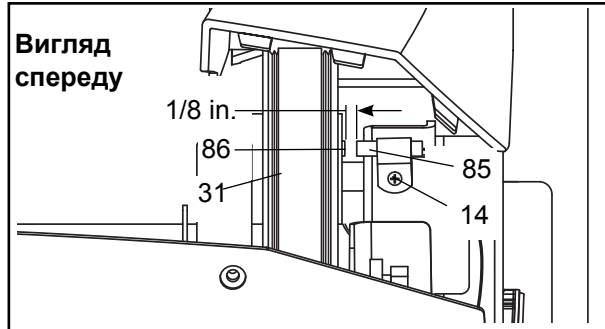


Витягніть ключ безпеки з консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Потім видаліть п'ять зазначених # 8 x 3/4 "гвинтів (4).

Потім, обережно підніміть кожух двигуна (48), а потім просуньте його та опустіть. Переконайтесь, що кожух двигуна не затиснувся боковими вкладками зі сторін кожуха.

Знайдіть герконовий перемикач (85) і магніт (86) на лівій стороні шків (31). Поверніть шків, поки магніт не вирівняється з герконовим перемикачем. Переконайтеся, що проміжок між магнітом і герконом становить близько 3 мм (1,8 in). Якщо необхідно, послабте # 8 x 3/4 гвинт з напівкруглою головкою (14), перемістіть геркон трохи, а потім затягніть гвинт знову.

Обережно просуньте кожух двигуна (не показано) назад на направляючі. Прикріпіть знову кожух двигуна за допомогою п'яти # 8 x 3/4 гвинтів (не показано). Потім підключіть кабель живлення, вставте ключ та запустіть бігову доріжку на декілька хвилин для перевірки правильності показань швидкості.



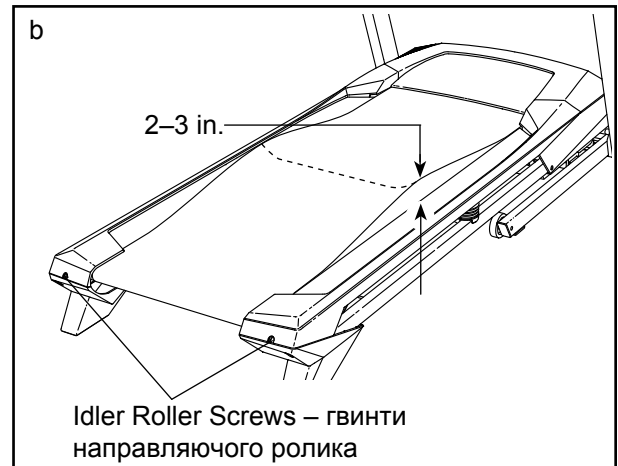
ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Нахил бігової доріжки змінюється неправильно

- Натисніть та утримуйте клавіші Stop та Speed increase (збільшення швидкості), вставте ключ безпеки в консоль, потім відпустіть клавішу Stop і клавішу Speed increase. Далі, натисніть клавішу Stop, потім - клавішу Incline increase/ decrease (збільшення або зменшення нахилу). Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім знизиться до мінімального рівня. Це відрегулює систему нахилу. Якщо регулювання нахилу не розпочнеться, тоді натисніть ті ж самі клавіші знову. Коли нахил буде відрегульовано, витягніть ключ безпеки з консолі.

ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Бігове полотно сповільнює свій рух при ходьбі по ньому

- Якщо необхідний подовжувач, використовуйте тільки 3-жильний, з поперечним перерізом -14 (1 мм²) кабель, довжина якого не більше 1,5 м.

Якщо бігове полотно занадто натягнуте, рух бігової доріжки може погіршитися, а бігове полотно може пошкодитися. Втягніть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва гвинти направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно натягнуте, його можна відтягнути з кожного краю на 5 – 7 см (2-3 in) від платформи. Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентроване. Потім приєднайте кабель живлення, вставте ключ та запустіть бігове полотно на декілька хвилин. Повторюйте ці дії до тих пір, поки бігове полотно буде правильно натягнуте.

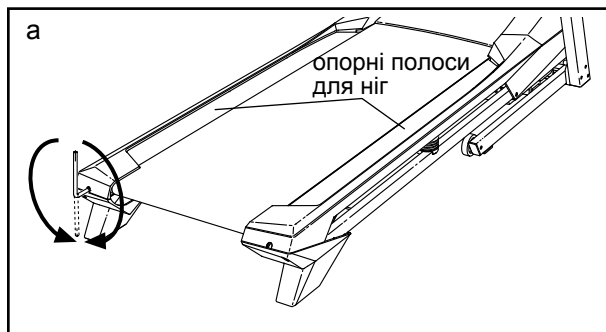


- Особливість бігового полотна даного тренажеру в тому, що воно змащене вискоєфективним мастилом. Важливо: Ніколи не наносьте силіконовий спрей або інші речовини на бігове полотно або на бігову платформу без дозволу на це кваліфікованого представника сервісної служби. Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно, що стане результатом його передчасного зносу. Якщо ви підозрюєте, що бігове полотно потрібно більше змастити, зверніться до порад на першій сторінці даного посібника.
- Якщо бігове полотно все ще сповільнює свій рух під час ходьби на ньому, зверніться до сервісного центру за контактами, вказаними на обкладинці даної інструкції.

ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Бігове полотно зміщене з центру

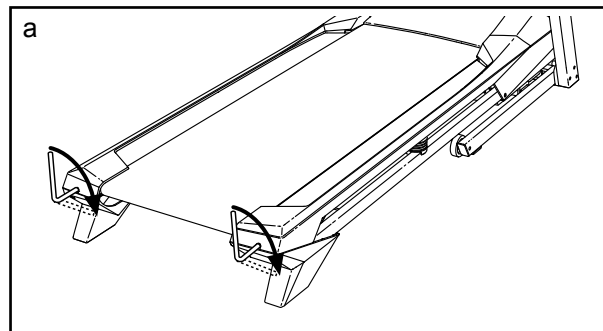
Важливо: Бігове полотно повинно знаходитись посередині між опорними полосами для ніг. Якщо бігове полотно третється об опорні полоси, воно може пошкодитись.

- а. По-перше, видаліть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилося вліво, використайте шестигранний ключ, щоб повернути гвинт лівого направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно змістилося вправо, поверніть гвинт лівого направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні, щоб не перетягнути бігове полотно. Потім підключіть кабель живлення, вставте ключ безпеки та запусніть бігове полотно на декілька хвилин. Повторюйте цю дію, поки бігове полотно не виставиться по центру платформи.



ОЗНАКА НЕСПРАВНОСТІ: Бігове полотно зміщується під час ходьби по ньому

- а. По-перше, видаліть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилося вліво, використайте шестигранний ключ, щоб повернути гвинт лівого направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно змістилося вправо, поверніть гвинт лівого направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні, щоб не перетягнути бігове полотно. Потім підключіть кабель живлення, вставте ключ безпеки та запусніть бігове полотно на декілька хвилин. Повторюйте цю дію, поки бігове полотно не виставиться по центру платформи.



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором будь-якої програми тренування, проконсультуйтеся, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Монітор виміру серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор серцевого ритму призначений тільки для допомоги у визначенні серцевого ритму в цілому.

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 правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для успішних результатів ваших тренувань.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо метою вашого тренування є втрата ваги або 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 тренування, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку - це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин 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 над цифрою вашого віку. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середньої цифри таблиці.

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 цифри вашого віку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

Вправи на розслаблення м'язів - закінчуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ на розслаблення м'язів. Такі вправи дозволять підвищити еластичність ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб підтримати або покращити вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань, ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень.

Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише регулярними тренуваннями та отриманням задоволення від їх виконання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких основних вправ на розтягування м'язів зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час виконання даних вправ, не робіть різких рухів.

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед, потягніться до пальців ніг, при цьому, дозволяючи вашим плечам та спині розслабитися.

Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази.

Розтягується підколінне сухожилля, м'язи задньої частини колін та спини.

2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу вперед. Підтягніть стопу іншої ноги до себе, утримуючи її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся.

Повторіть вправу тричі з кожною ногою.

Ця вправа сприяє розтягуванню підколінного сухожилля, м'язів нижньої частини спини та м'язів внутрішньої частини стегон.

3. РОЗТЯЖКА ЛИТКОВИХ М'ЯЗІВ ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Спираючись на стіну обома руками, виставте одну ногу попереду іншій, трохи зігнувши її в коліні. Тримайте спину прямою, а задньою ногою спиравтесь на підлогу. Нахиліться вперед, направляючи зігнуту ногу до стіни. Затримайтеся в такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

Для розтяжки ахілесового сухожилля, відводьте назад ногу, що знаходиться позаду, якомога далі.

Розтягуються литкові м'язи, ахілесові сухожилля та щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГОЛОВИХ М'ЯЗІВ

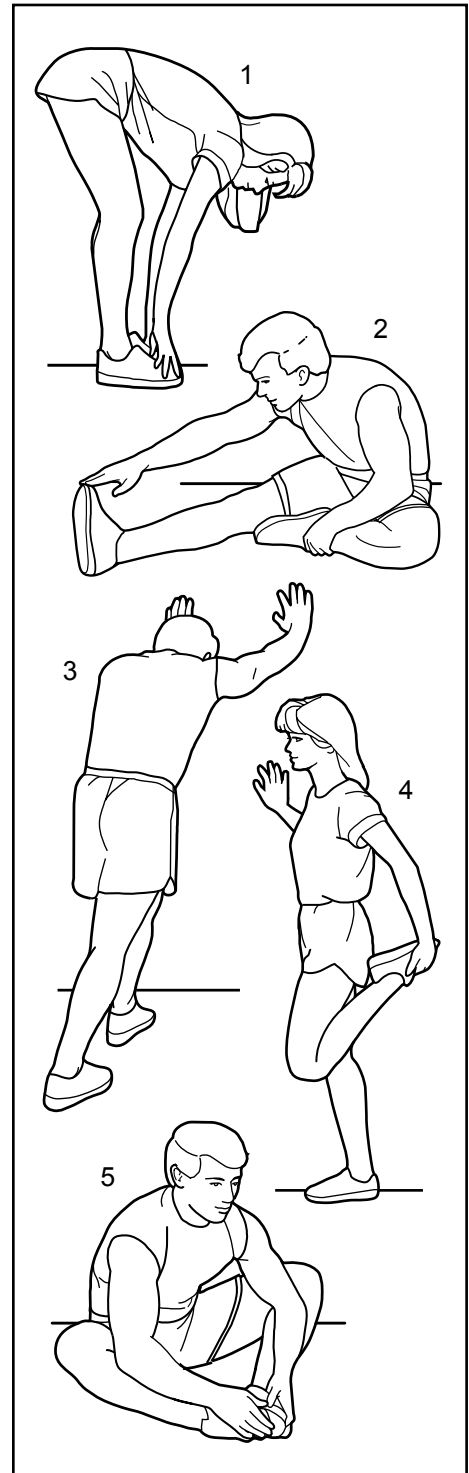
Тримаячись однією рукою за стіну, для балансу, підігніть праву ногу та візьміться за неї іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниць. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі з кожною ногою.

Вправа сприяє розтягуванню чотириголових м'язів та м'язів стегна.

5. РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

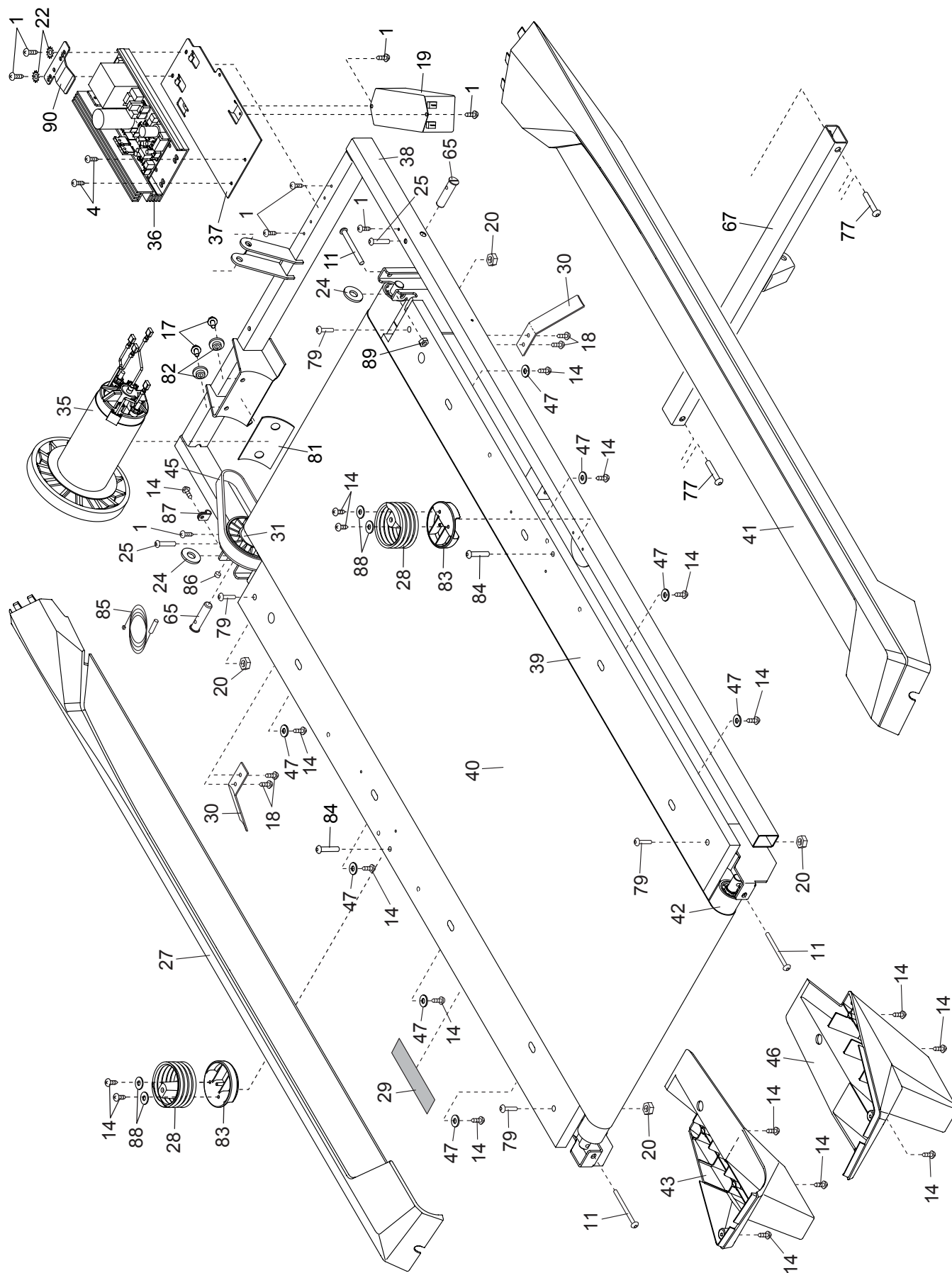
Сядьте на підлогу, ступні зведіть разом, коліна повинні бути направлені в сторони. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі.

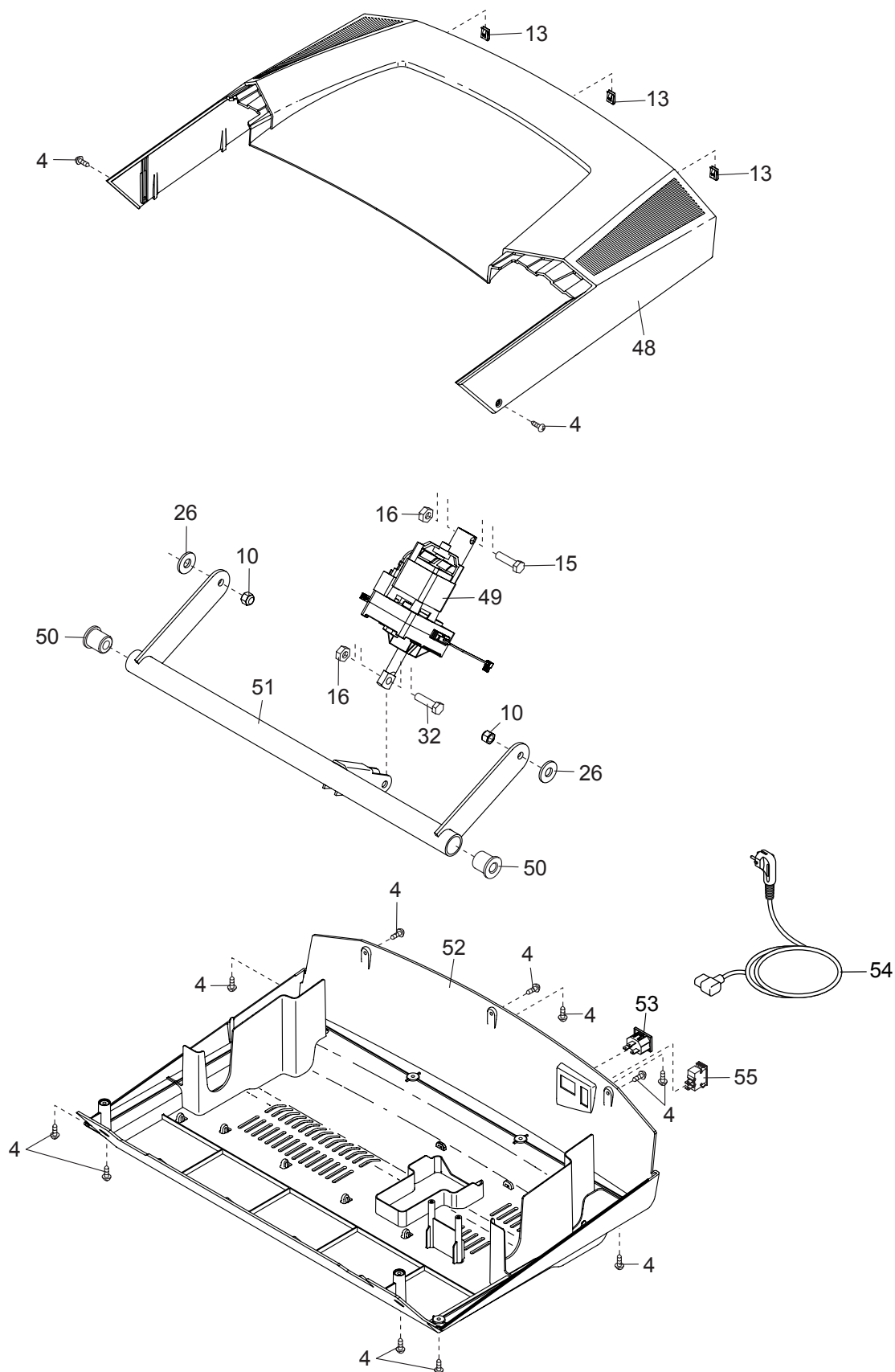
Розтягуються чотириголові м'язи та м'язи стегна.

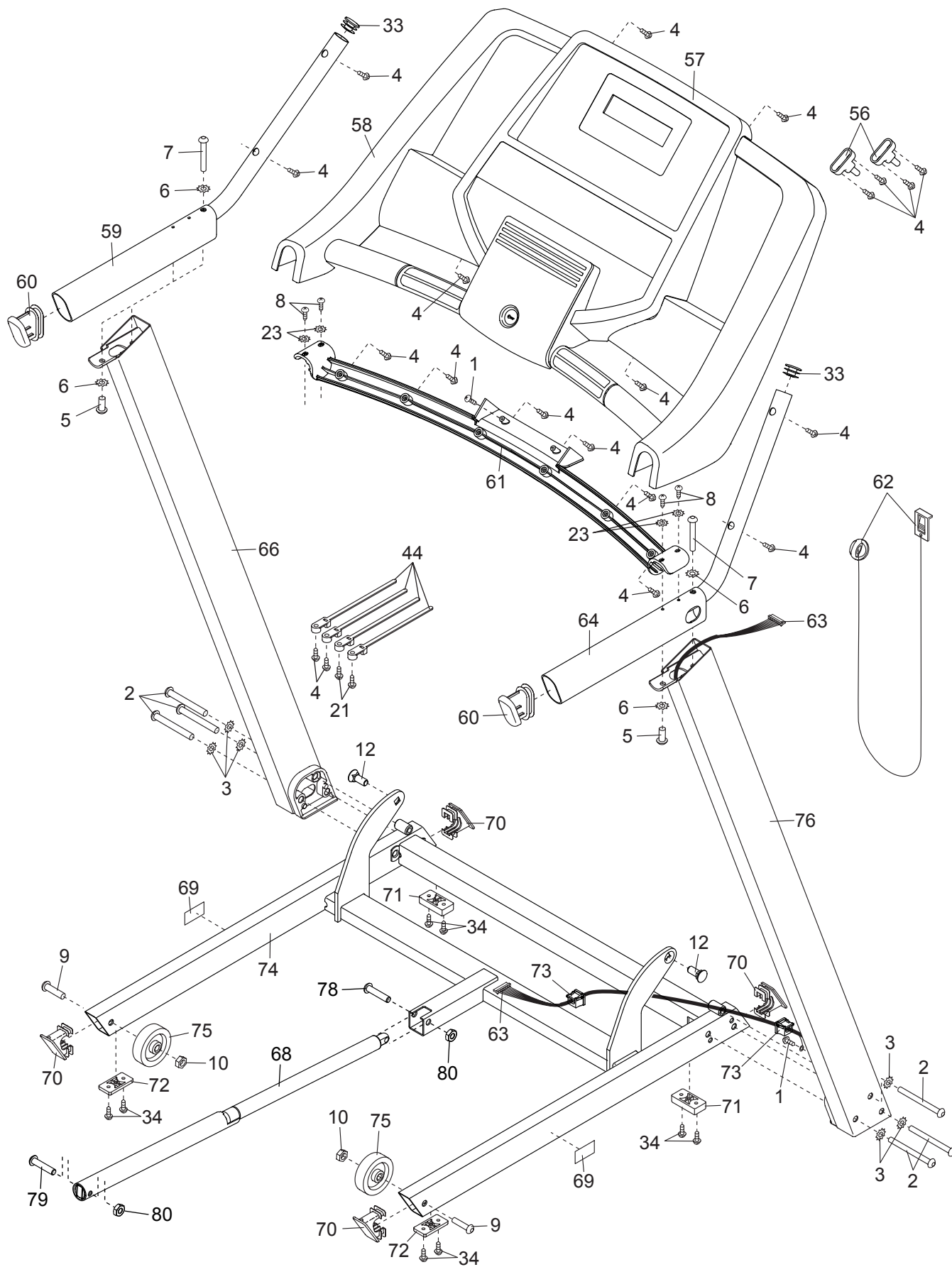


№	К-сть.	Назва	№	К-сть.	Назва
1	10	#8 x 1/2" Гвинт заземлення	47	8	#10 Плоска шайба
2	6	3/8" x 3 1/4" Гвинт	48	1	Кожух двигуна
3	6	3/8" Зубчаста шайба	49	1	Двигун нахилу
4	35	#8 x 3/4" Гвинт	50	2	Втулка підйомної рами
5	2	5/16" x 3/4" Гвинт	51	1	Підйомна рама
6	4	5/16" Зубчаста шайба	52	1	Підставка двигуна
7	2	5/16" x 3" Гвинт	53	1	Штепсельна розетка
8	4	#10 x 3/4" Гвинт	54	1	Кабель живлення
9	2	3/8" x 2 1/2" Болт	55	1	Перемикач живлення
10	4	3/8" Гайка	56	2	Прокладка консолі
11	3	M6 x 55мм Гвинт	57	1	Консоль
12	2	3/8" x 1" Болт	58	1	Основа консолі
13	3	Зажим кожуха	59	1	Лівий поручень
14	20	#8 x 3/4" Гвинт	60	2	Накладка поручня
15	1	3/8" x 1 3/4" Болт	61	1	Перекладина консолі
16	2	3/8" Контргайка	62	1	Ключ безпеки/Зажим
17	2	1/4" x 3/8" Гвинт	63	1	Кабель стійки
18	4	#8 x 1/2" Гвинт	64	1	Правий поручень
19	1	Фільтр	65	2	Штифт підйомної рами
20	4	5/16" Контргайка	66	1	Ліва стійка
21	2	#8 x 1/2" Гвинт	67	1	Перекладина транспортного фіксатора
22	2	#8 Зубчаста шайба	68	1	Транспортний фіксатор
23	4	#10 Зубчаста шайба	69	2	Наклейка із застереженнями
24	2	Шайба приводного ролика	70	4	Накладка основи
25	2	1/4" x 1 1/4" Гвинт	71	2	Товста підкладка основи
26	2	Ліва опорна полоса для ніг	72	2	Тонка підкладка основи
27	1	Амортизатор платформи	73	2	Прокладка стійки
28	2	Наклейка із застереженням	74	1	Основа
29	1	Направляючі полотна	75	2	Коліща
30	2	Ролик/шків приводного	76	1	Права стійка
31	1	3/8" x 1 1/2" Болт	77	2	Стойка
32	1	Кругла накладка поручня	78	1	1/4" x 1 3/4" Гвинт
33	2	#8 x 3/4" Тек гвинт	79	5	5/16" x 1 1/2" Болт
34	8	Двигун приводу	80	2	5/16" x 1 3/4"
35	1	Контролер	81	1	5/16" Гайка
36	1	Пластина контролера	82	2	Ізолятор двигуна
37	1	Рама	83	2	Втулка двигуна
38	1	Платформа бігового полотна	84	2	Вставка амортизатора
39	1	Бігове полотно	85	1	1/4" x 1 1/4" Гвинт
40	1	Права опорна полоса для ніг	86	1	Герконовий перемикач
41	1	Направляючий ролик	87	1	Магніт
42	1	Ліва задня ніжка	88	4	Зажим герконового перемикача
43	1	Кабельна стяжка	89	1	M5 Шайба
44	4	Ремінь приводного двигуна	90	1	M6 Гайка
45	1	Права задня ніжка	*	—	Зажим контролера
46	1				Посібник користувача

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на кінцевій сторінці даного посібника. Позначені зірочкою (*) частини тренажеру - не зображені на малюнках.







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 тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділ: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СХЕМУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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.

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.

