

PRO-FORM[®] 205 CST

Модель № PETL49817.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

Великобританія

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

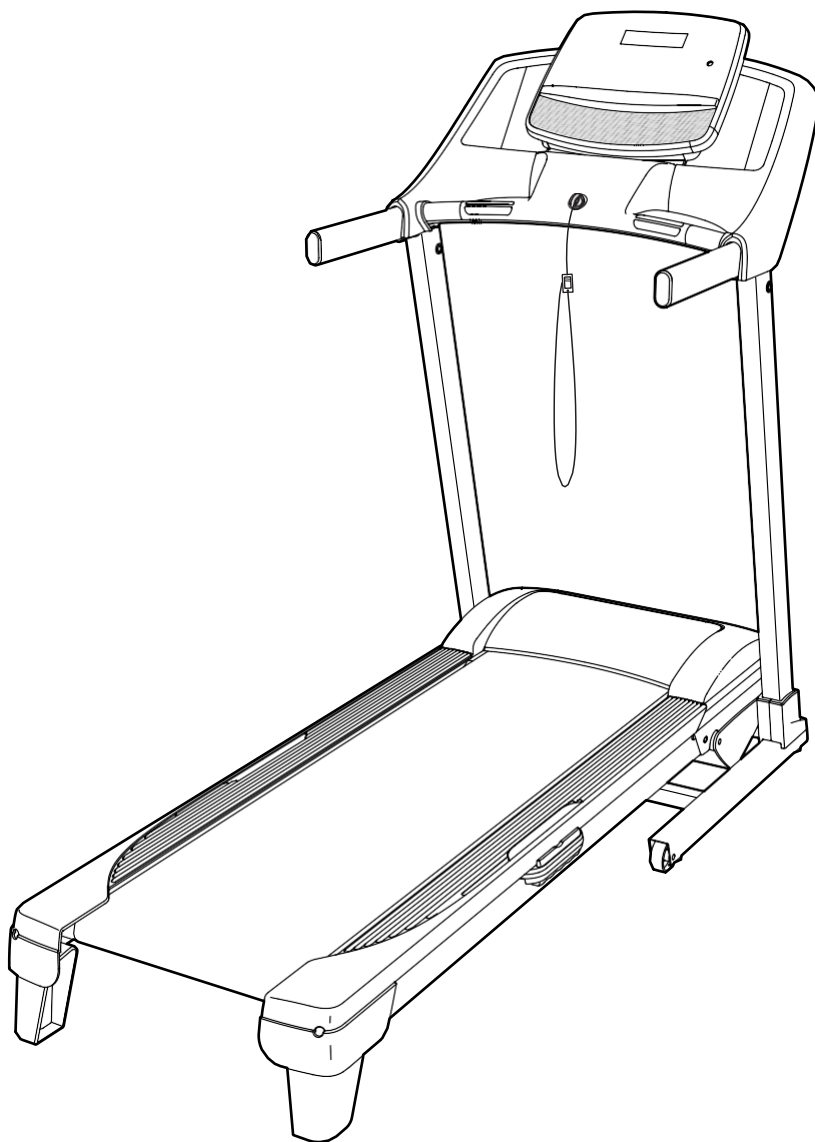
WINSTON HILLS NSW

2153, АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



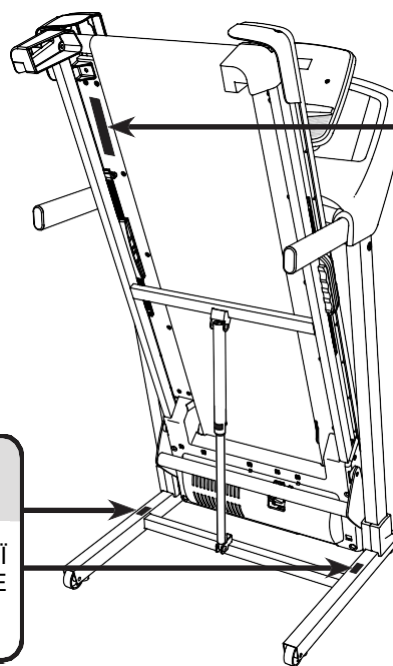
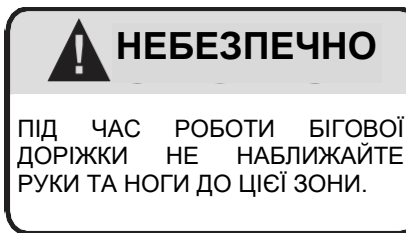
iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	6
СКЛАДАННЯ.....	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ.....	12
ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	21
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	22
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	25
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	26
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	28
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня, текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



УВАГА:

Захистіть себе та інших від ризику серйозної травми. Прочитайте цю інструкцію та:

- Ставайте лише на бічну платформу, коли викидаєте чи вимикаєте тренажер
- Зменшуйте швидкість невеликими інтервалами.
- Щоб не впасти під час тренування, тримайтеся за поручні та одягайте захисні бейли.
- Припиніть тренування, якщо відчуваєте слабкість, головне кружіння чи задишку.
- Заблокуйте фіксатор для зберігання перед тим, як перемістити чи покласти на зберігання бігову доріжку.
- Встановіть нульове значення нахилу перед тим, як скласти тренажер у положення для зберігання.
- Ніколи не дозволяйте дітям знаходитися на чи поруч тренажера.
- Знімайте захисні бейли, коли тренажер не використовується.
- Тримайте подалі одяг, пальці або волосся від рухомих деталей.
- Ніколи не намагайтесь відрегулювати чи зафіксувати бігове полотно під час його руху.
- На тренування завжди одягайте спортивне взуття

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

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ



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

1. Всі користувачі тренажера мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, які раніше мали проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте цю бігову доріжку лише за прямим призначенням, описаним в інструкції по експлуатації.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати бігову доріжку в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте його в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 2,4 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Не розміщайте бігову доріжку на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок.
8. Не експлуатуйте бігову доріжку в місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 115 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 12) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте бігову доріжку, якщо кабель живлення чи штепсельна розетка пошкоджені, або якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 26.).
17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. розділ "ЯК УВИМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ" ст. 14). Під час тренування завжди одягайте затискач.
18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтеся за поручні.
19. Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.
20. Оберегайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте її поступово.
22. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
23. Якщо тренажер увімкнений, ніколи не залишайте його без нагляду. Завжди виймайте ключ, переводьте перемикач живлення у вимкнену позицію (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування вимикача живлення) та відключайте кабель живлення, якщо бігова доріжка не використовується.
24. Не переміщайте тренажер у розкладеному виді (див. розділи "МОНТАЖ" на ст. 7 та "СКЛАДАННЯ І ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ" на ст. 21). Для його переміщення користувач має бути у змозі піднімати 20 кг.
25. У випадку складання чи переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор для зберігання надійно утримує раму в положенні для зберігання. Не вмикайте складений тренажер.
26. Не змінюйте нахил тренажера, підкладаючи під нього предмети.
27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
28. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням бігової доріжки та перед виконанням процедур технічного обслуговування та регулювання, описаних у цій інструкції. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо цього не просить спеціаліст авторизованого сервісного центру. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цьому посібнику, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
30. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нової бігової доріжки PROFORM® 205 CST. Тренажер 205 CST володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними. Його унікальність полягає в можливості складання в періоди, коли ви не тренуєтеся. Це означає, що він займає в 2 рази менше простору, ніж інші бігові доріжки.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання посібника у

вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цього посібника.

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

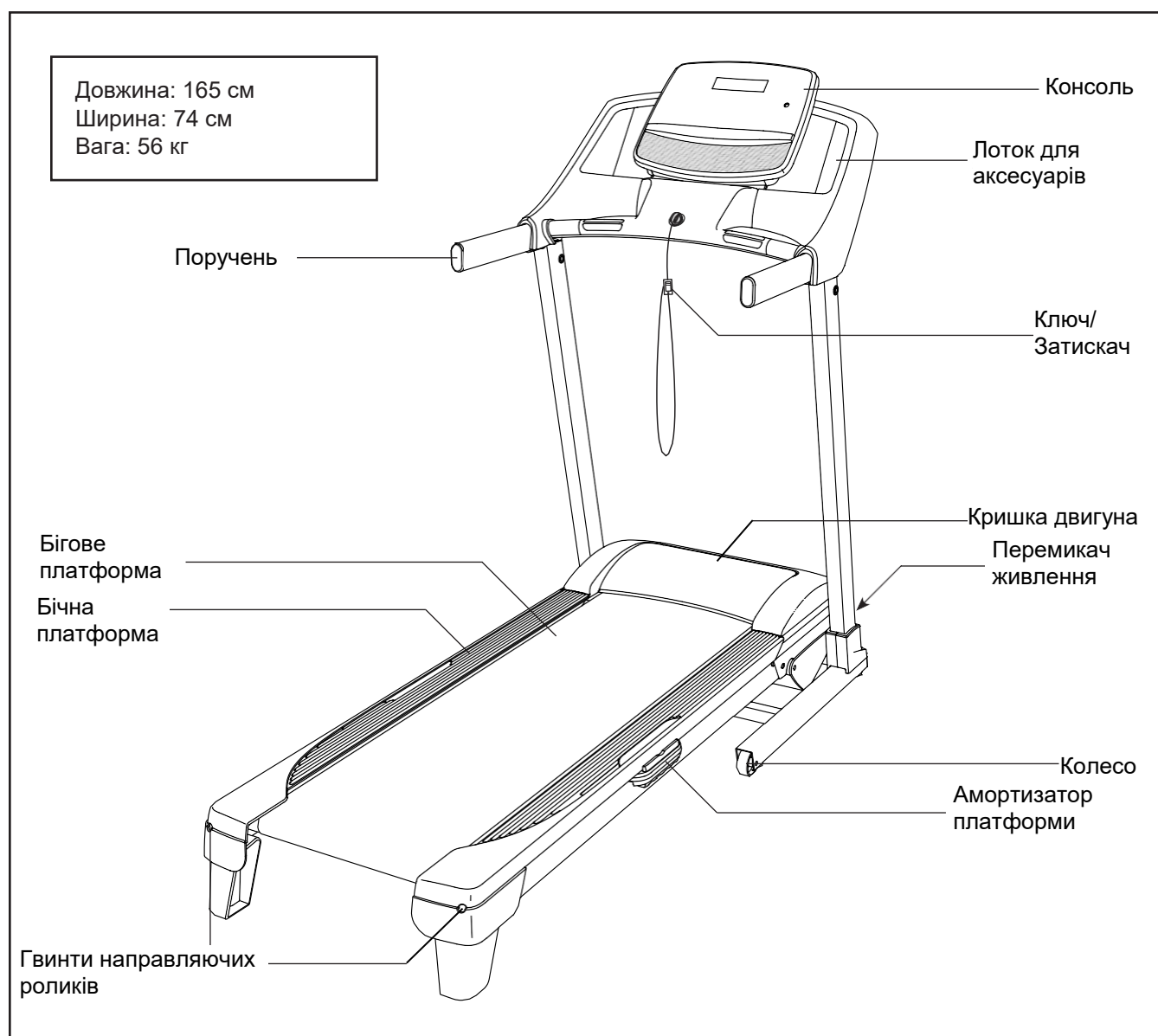
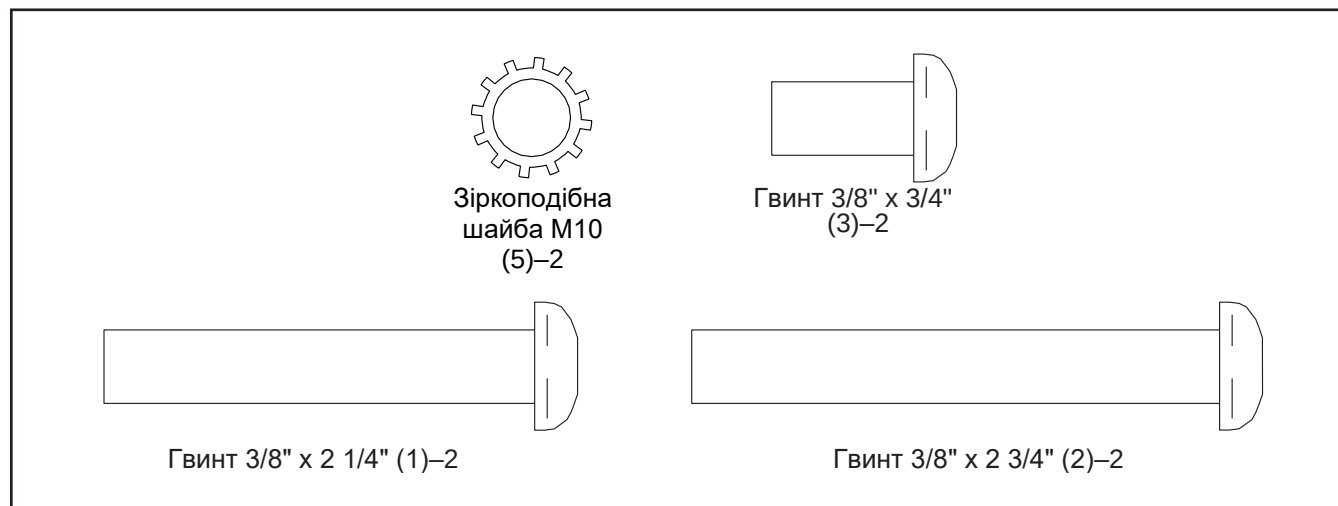


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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



МОНТАЖ

- Монтаж тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після доставки на поверхні бігової доріжки ви можете помітити рештки мастила. Це нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, протріть її м'якою тканиною, змоченою в м'який неабразивний миючий засіб.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."

- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 6

- Під час монтажу знадобляться:

шестигранні ключі



розвідний ключ



одна викрутка Phillips



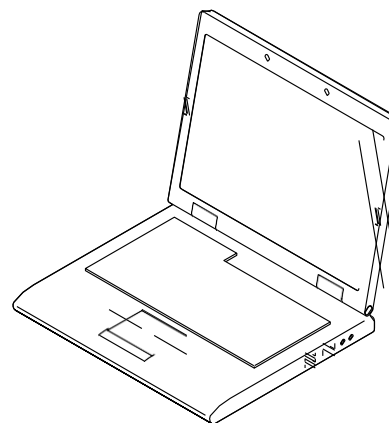
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великобританії перейдіть на веб-сайт iconsupport.eu. Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

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

- квитанцію (зробіть її копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даного посібника).

1

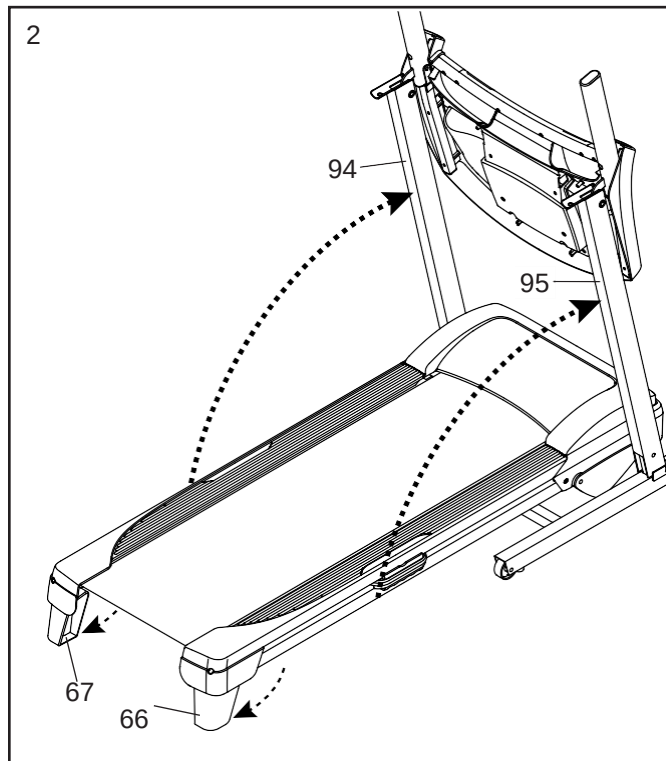


2. Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.

Розташуйте праву та ліву задні опорні ніжки (66, 67), як показано на малюнку.

Разом із помічником обережно підніміть ліву та праву опорні стійки (94, 95) у вертикальне положення.

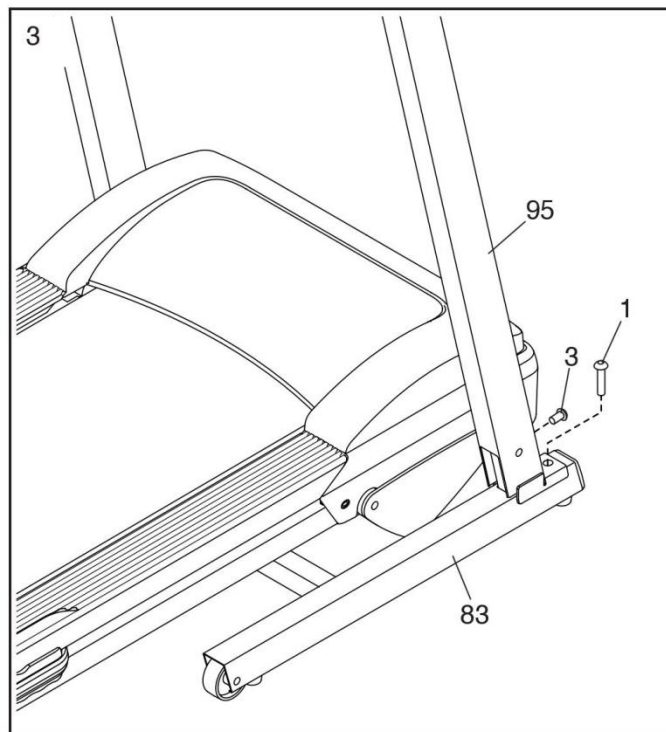
ВАЖЛИВО: не тренуйтеся на біговій доріжці, якщо під ним розміщені задні опори (66, 67).



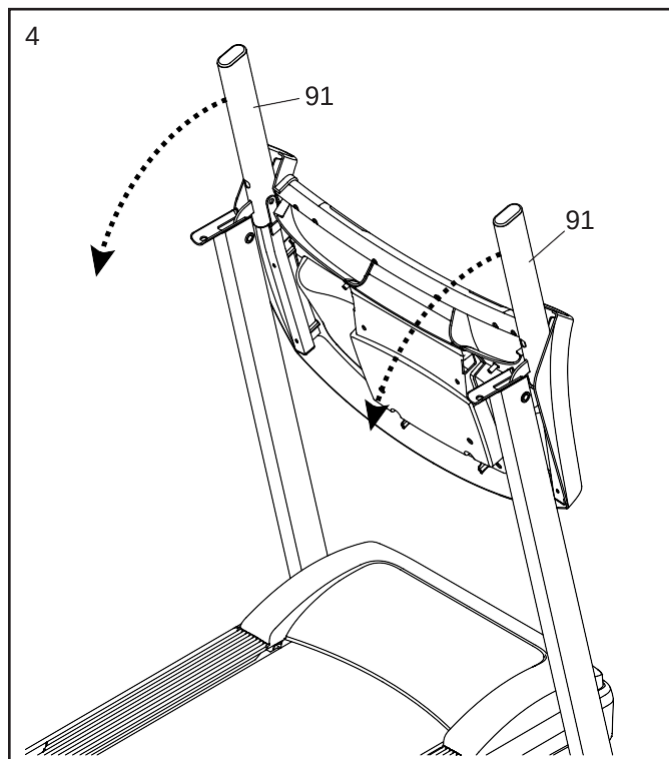
3. Затягніть гвинт 3/8" x 2 1/4" (1) і гвинт 3/8" x 3/4" (3) на правій опорній стійці (95) і основі (83), як показано на малюнку; поки що не затягуйте вказані гвинти повністю.

Повторіть процедуру з лівої сторони тренажера.

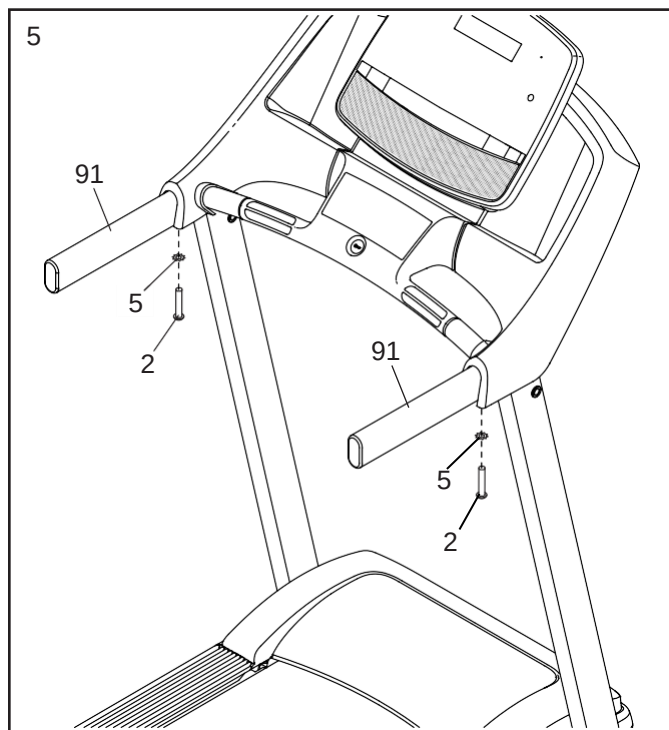
Тепер затягніть всі 4 гвинти (1, 3).



4. Опустіть поручні (91) в горизонтальне положення.

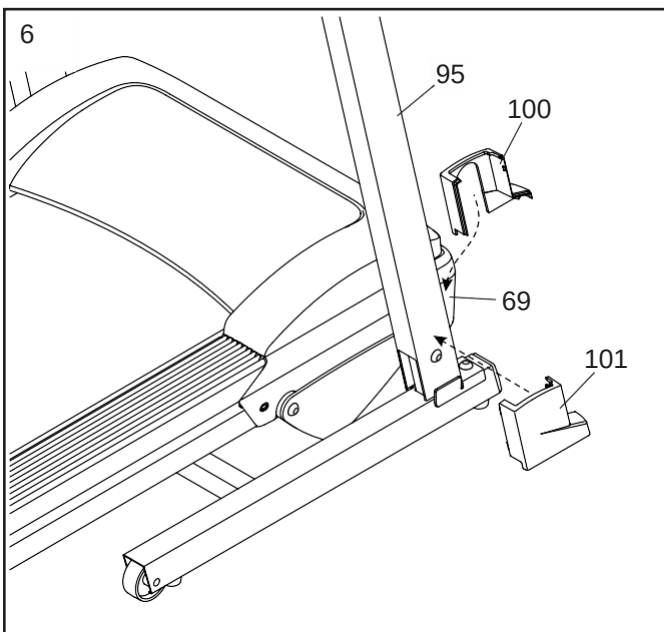


5. Затягніть гвинт 3/8" x 2 3/4" (2) і зіркоподібну шайбу M10 (5) в нижній частині кожного поручня (91), як показано на малюнку; **повністю затягніть гвинти.**



6. Розмістіть праву внутрішню накладку опорної стійки (100) між правою опорною стійкою (95) і кришкою двигуна (69). Притисніть праву зовнішню накладку опорної стійки (101) до правої внутрішньої накладки опорної стійки. Коли вона зафіксується на правій внутрішній накладці опорної стійки, ви почуєте звук клацання.

Повторіть процедуру з лівої сторони тренажера.



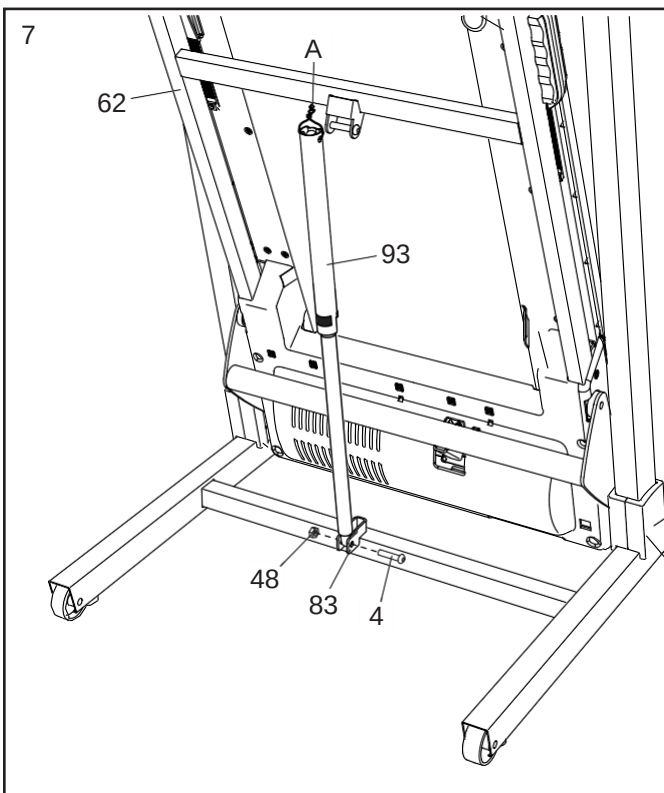
7. Підніміть раму (62) у вертикальне положення. **Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 8 не буде виконаний.**

Відгвинтіть гайку М8 (48) і болт М8 х 35 мм (4) на кронштейні основи (83).

Розташуйте фіксатор для зберігання (93), як показано на малюнку.

Закріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (93) на кронштейні на основі (83) болтом М8 х 35 мм (6) та гайкою М8 (48).

Далі підніміть фіксатор для зберігання (93) у вертикальне положення та зніміть кріплення (А).

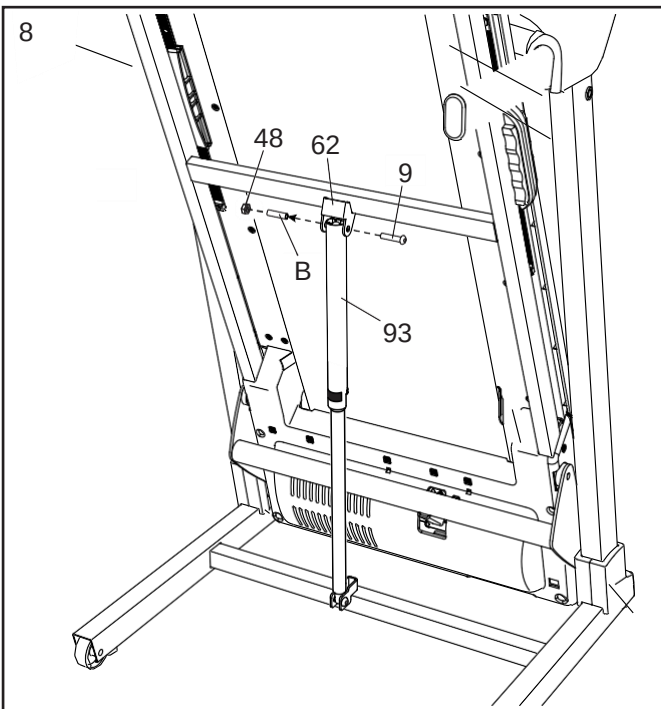


8. Відгвинтіть гайку М8 (48) і болт М8 х 52 мм (9) на кронштейні рами (62).

Зрівняйте верхній кінець фіксатора (93) з кронштейном на рамі (62) та вставте болт М8 х 52 мм (9) у кронштейн і фіксатор. **Таким чином, прокладка (В) випаде із фіксатора для зберігання; викиньте прокладку.**

Тепер затягніть гайку М8 (48) на болті М8 х 52 мм (9). **Не затягуйте гайку надто сильно; фіксатор для зберігання (93) має вільно повертатися.**

Потім опустіть раму (62) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 21).



9. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранні ключі, що йдуть в комплекті до тренажера, в надійному місці. Один із цих ключів використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 24). Примітка: в комплект можуть бути додані додаткові деталі.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

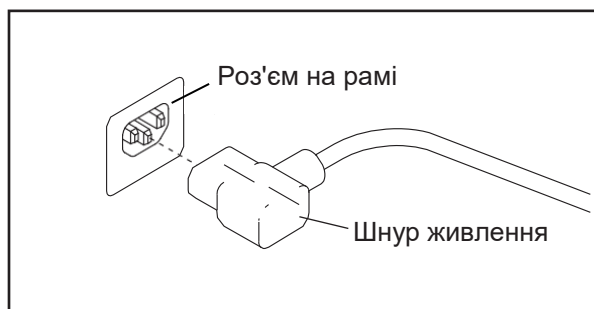
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

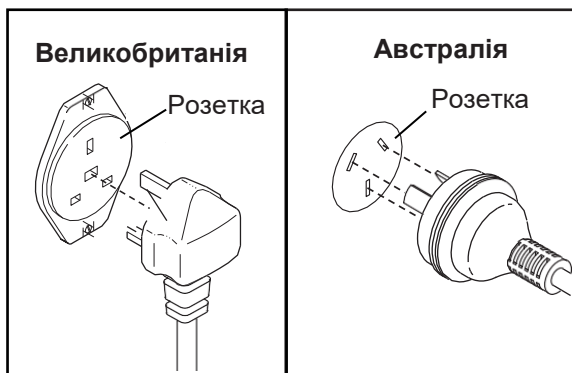
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати штепсельну вилку, встановлену виробником. Якщо вилка не підходить до вашої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

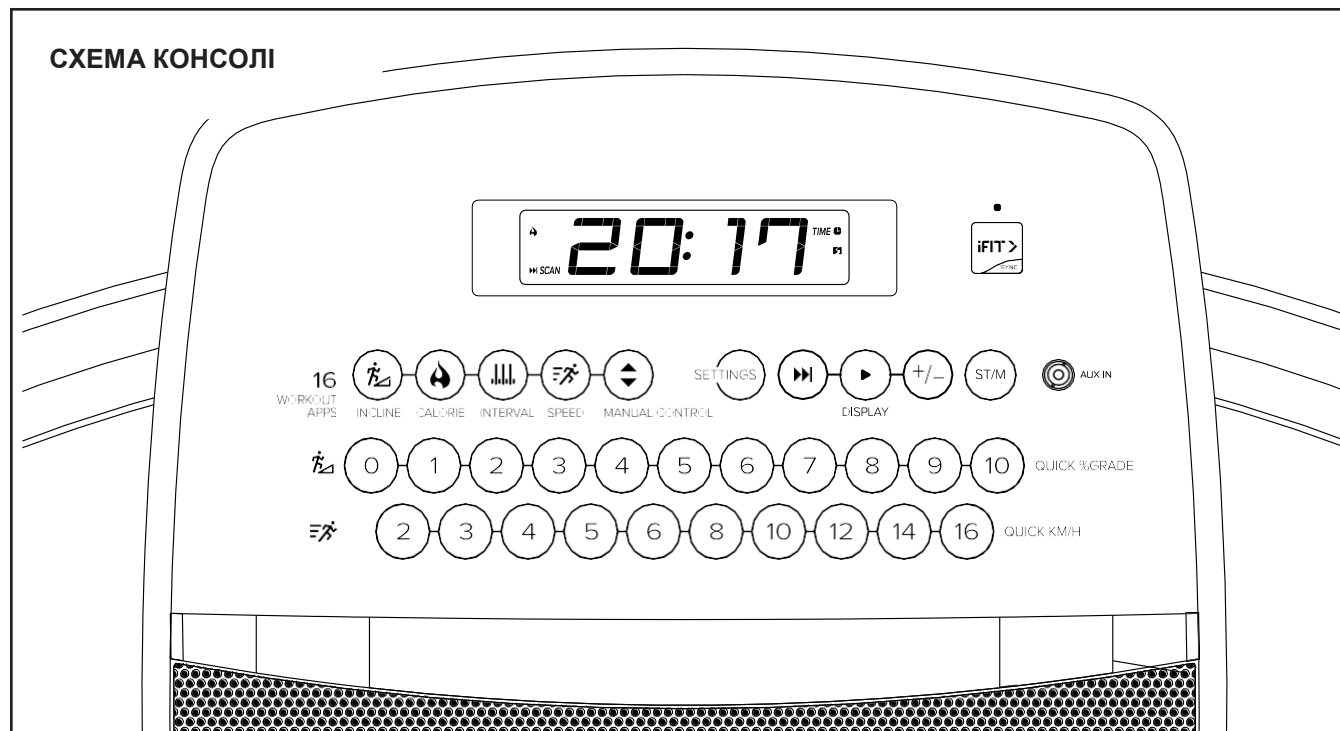
Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

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



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





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними і приємними. Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил бігової доріжки одним натисканням клавіші. Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 20.**

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм, розроблених допомогти вам спалити калорії та зміцнити серцево-судинну систему. Кожна програма тренування встановлює швидкість та нахил тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Ви можете також підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Bluetooth Tablet для запису та відстежування інформації про тренування.

Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіокниги через вмонтовану звукову систему.

Увімкнення живлення – див. ст. 14. Використання ручного режиму – див. ст. 14. Використання попередньо встановленої програми тренування – див. ст. 16. Підключення планшета до консолі – див. ст. 17. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 18. Використання режиму налаштувань – див. ст. 18. Використання звукової системи – див. ст. 19. Регулювання системи амортизаторів – див. ст. 20.

ВАЖЛИВО: якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб не пошкодити бігового полотна, на тренування одягайте чисте спортивне взуття. Під час першого використання бігової доріжки спостерігайте за розміщенням бігового полотна і при потребі відцентруйте його (див. ст. 24).

Примітка: консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання швидкості, див. розділ "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 18. Щоб змінити одиницю вимірювання, натискайте клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне). Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

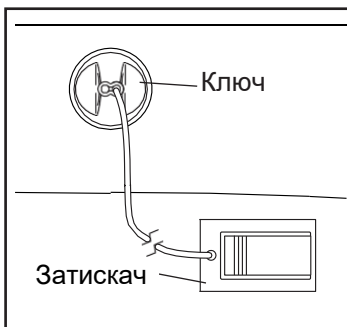
ВАЖЛИВО: якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (див. ст. 16). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Переконайтесь, що перемикач живлення переведено в увімкнене положення.



ВАЖЛИВО: консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо дисплей загорівся відразу після підключення кабелю живлення і переведення перемикача живлення в увімкнене положення, значить на тренажері активовано ручний режим. Щоб деактивувати демонстраційний режим, натисніть та утримуйте клавішу Stop (Стоп) декілька секунд. Якщо дисплей не погас, див. розділ "НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ" на ст. 18 для деактивації демонстраційного режиму.

Далі станьте на бічні платформи. Віднайдіть затискач, прикріплений до ключа, і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль. Через мить дисплеї загоряться.



ВАЖЛИВО: в екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте надійність роботи затискача, обережно зробіть кілька кроків назад; якщо ключ не витягується з консолі, відрегулюйте положення затискача.

ВАЖЛИВО: перед використанням бігової доріжки виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль відображає коректне значення рівня нахилу бігової доріжки. Спочатку натисніть один раз клавішу Incline increase (Зб. нахилу). Далі натисніть або клавішу Incline decrease (Зм. нахилу), або найнижчу клавішу Quick Grade (Шв. налашт. нахилу), щоб встановити найнижче значення положення бігової доріжки. Коли рама перестане рухатися, бігова доріжка буде готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Коли ключ буде вставлено, активується ручний режим. Якщо у вас є обрана програма тренування, натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль). На дисплеї мають з'являтися лише нулі.

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть клавішу Start (Старт) або одну із пронумерованих клавіш Quick Speed (Шв. налашт. швидкості).

Якщо ви натиснете клавішу Start (Старт), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування при потребі змінійте швидкість бігового полотна, натискаючи клавіші Speed increase/decrease (Зб./зм. швидкості). Після кожного натискання однієї із клавіш значення швидкості буде поступово змінюватися; якщо утримувати клавішу, значення швидкості буде змінюватися швидше.

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

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу Stop (Стоп). На дисплеї почне мигати час. Щоб знову запустити бігове полотно, натисніть клавішу Start (Старт), клавішу Speed increase (Збільш. швидкості) або одну із пронумерованих клавіш Quick Speed (Шв. налашт. швидкості).

4. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

Щоб змінити кут нахилу бігової доріжки, натисніть клавіші Incline increase/decrease (Збільш./зменш. кута нахилу) або одну з прону-мерованих клавіш Quick Grade (Шв. налашт. нахилу). Після кожного натискання клавіші Incline increase/decrease (Збільш./зменш. нахилу) налаштування нахилу буде змінюватися на 0,5 відсотків. Після кожного натискання однієї із клавіш Quick Grade (Шв. зміна нахилу) значення кута нахилу буде змінюватися доти, доки не буде досягнуто вибраного значення.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається така інформація:

Калорії (Кал.) – після активації ручного режиму і більшості програм тренувань відображається приблизна кількість спалених калорій. У випадку вибору програм на спалення калорій, на дисплеї буде відображатися приблизне значення калорій, що слід спалити до закінчення тренування.

Калорії за годину (Кал./год.) – відображається приблизна кількість спалених калорій за годину.

Відстань (в милях або кілометрах) – відстань, яку ви пройшли чи пробігли в милях чи кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натискайте клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

Нахил (відсоток нахилу) – рівень нахилу бігової доріжки.

Темп — швидкість обертання педалей в хвилинах на милю або в хвилинах на кілометр. Щоб змінити одиницю вимірювання, натискайте клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

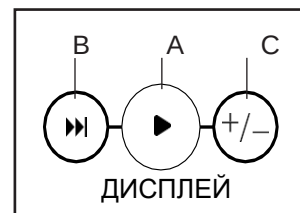
Пульс (значення в уд./хв. та символ серця) – відображається ваш серцевий ритм, якщо використовується пульсомір на поручнях чи наручний пульсомір (див. крок 6 на ст. 16).

Швидкість (миль/год. або км/год.) – швидкість обертання педалей в милях на годину чи кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натискайте клавішу Standard/Metric (Стандартне/Метричне).

Час – після вибору ручного режиму на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування. Після вибору попередньо встановленого тренування буде відображатися час, що залишився до кінця тренування.

Вертикальна відстань (у верт. футах чи верт. метрах) – відображається відстань, яку ви пройшли або пробігли в вертикальних метрах чи вертикальних футах.

Для перегляду потрібної інформації про тренування натисніть на консолі клавішу Display (Дисплей) (A).



Режим сканування — дозволяє переглядати інформацію про тренування в циклі повтору. Для активації режиму сканування натисніть клавішу Scan (Сканування) (B); на дисплеї засвітиться індикатор сканування (D).



Щоб налаштувати цикл сканування, натисніть кілька раз клавішу Scan (Сканування).

Для деактивації режиму сканування натисніть клавішу Display (Дисплей); індикатор сканування і слово "Scan" (Сканування) зникнуть.

Ви також можете налаштувати відображення у режимі сканування, щоб відображати лише потрібну інформацію про тренування в циклі повторення.

Для цього натискайте клавішу Display (Дисплей) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація, яку бажаєте додати чи видалити з циклу сканування.

Далі натисніть клавішу Add/Remove (Додати/Видалити) (C), щоб додати чи видалити якусь інформацію про тренування з циклу сканування. Коли інформація про тренування додана, відповідний індикатор з'явиться на дисплеї. Якщо ж інформація про тренування видалена, то відповідний індикатор має зникнути з дисплею.

Далі натисніть клавішу Scan (Сканування), щоб повернутися до режиму сканування.

Для скидання значень дисплеїв натисніть клавішу Stop (Стоп), витягніть ключ, а потім знову вставте його.

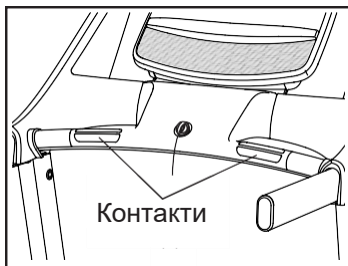
6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Інформацію про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 20.**

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 18.

Примітка: якщо ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір BLUETOOTH Smart буде пріоритетним.

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



Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні платформи** та візьміться руками за металеві контакти, **тримаючи руки нерухомо**. Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

7. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформи для ніг, натисніть клавішу Стоп (Stop) і **встановіть нульове значення нахилу бігової доріжки**. **Перед процедурою складання бігової доріжки встановлюйте нульове значення нахилу, якщо хочете уникнути пошкодження тренажера.** Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі та покладіть його у безпечне місце.

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

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 14.

2. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте клавішу Incline (Нахил), клавішу Calorie (Калорії) або клавішу Speed (Швидкість) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

Через кілька секунд після вибору програми тренування встановлені значення часу, відстані, максимальної швидкості з'являться на дисплеї на декілька секунд.

3. Запустіть бігове полотно.

Натисніть клавішу Start (Старт). Через мить після натиснення клавіші на біговій доріжці автоматично будуть встановлені налаштування початкової швидкості та нахилу тренування. Тримайтеся за поручні та починайте іти.

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

Якщо для наступного сегменту запрограмовано інші значення швидкості і/або нахилу, то ці значення в цілях попередження будуть мигати на дисплеї. Після цього значення швидкості і нахилу будуть автоматично змінені на запрограмовані налаштування.

Тренування буде продовжуватися в тому ж темпі доти, доки не закінчиться останній сегмент. Далі бігове полотно поступово зупиниться.

Якщо значення швидкості чи нахилу для поточного сегменту надто високі або надто низькі, ви можете вручну змінити налаштування, натискаючи клавіші Speed (Швидкість) і Incline (Нахил); однак після завершення поточного сегменту тренування значення швидкості і нахилу будуть автоматично змінені на значення, запрограмовані для наступного сегменту.

Щоб вийти з програми тренування в будь-який момент, натисніть клавішу Stop (Стоп). Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Start (Старт). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Після початку наступного сегменту програми тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 5 на ст. 15.

5. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 6 на ст. 16.

6. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 7 на ст. 16.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до планшетів через додаток iFit Bluetooth Tablet та до сумісних пульсомірів. Примітка: інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit Bluetooth Tablet.

На своєму планшеті IOS® або Android™ перейдіть до магазину App StoreSM або Google PlayTM, віднайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на планшеті. **Переконайтеся, що на вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit Bluetooth Tablet та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 18.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб записати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit Bluetooth Tablet функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір BLUETOOTH Smart до консолі, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

Примітка: якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

1. Виберіть режим налаштування.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Спочатку на дисплеї з'явиться меню налаштувань. Примітка: якщо у вас уже вибрана програма тренування, то для повернення в головне меню перед активацією режиму налаштувань вам, можливо, буде потрібно натиснути кілька раз клавішу Stop (Стоп).

2. Перейдіть до режиму налаштування.

Під час активації режиму налаштувань ви можете переходити до кількох екранів налаштувань. Для вибору потрібного екрану налаштувань натисніть кілька раз клавішу Stop (Стоп).

3. При потребі змініть налаштування.

Номер версії ПЗ – номер версії ПЗ буде відображатися на дисплеї.

Калібрування системи нахилу – на дисплеї з'являться букви "CAL". Якщо система нахилу тренажера функціонує неправильно, її слід відкалібрувати. Для калібрування системи нахилу, натисніть клавішу Incline increase/decrease (Збільш./зменш. нахилу). Далі рівень нахилу бігової доріжки буде збільшено до максимального значення, а потім зменшено до мінімального значення. Коли тренажер перестане рухатися, система нахилу буде відкалібрована.

A rectangular box with a black border containing the text "CAL" in a bold, black, sans-serif font.

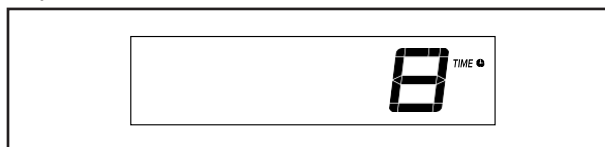
Одиниці виміру – обрана одиниця виміру буде відображатися на дисплеї. Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Speed increase (Збільш. швидкості). Щоб переглянути інформацію про тренування в стандартних одиницях вимірювання, виберіть Std (Станд. вимірювання). Щоб переглянути інформацію про тренування в метричних одиницях вимірювання, виберіть Met (Метр. вимірювання).

A rectangular box with a black border containing the text "Std" in a bold, black, sans-serif font.

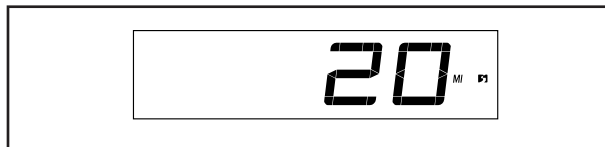
Перевірка дисплею – цей екран використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування дисплею.

Перевірка клавіші – цей параметр використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування певної клавіші.

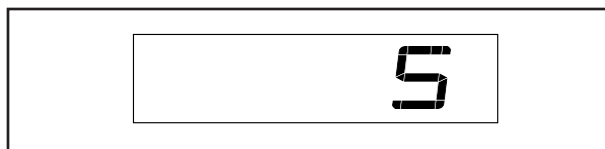
Загальний час – на дисплеї з'являється слово "TIME" (ЧАС). Дисплей часу буде показувати загальну кількість годин використання бігової доріжки.



Загальна відстань – на дисплеї з'являються букви "MI" (МИЛІ) чи KM (КІЛОМЕТРИ). Дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що були подолані на тренажері.



Рівень контрасту – на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натискайте клавіші Increase/decrease (Шв. збільш./зменш. опору), щоб змінити рівень контрасту.



Демонстраційний режим – на дисплеї буде відображатися повідомлення про активацію демонстраційного режиму. Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активований демо-режим, консоль не буде вимикатися, а дисплей не буде перезавантажуватися після закінчення тренування. Щоб вибрати демонстраційний режим, натисніть кілька раз клавішу клавішу Speed increase (Збільш. швидкості). Для активації демонстраційного режиму натисніть клавішу On (Актив. демонстр. режиму). Для деактивації демонстраційного режиму натисніть клавішу Off (Деактив. демонстр. режиму).



4. Вийдіть із режиму налаштування.

Натисніть клавішу Settings (Налаштування), щоб вийти із режиму обслуговування.

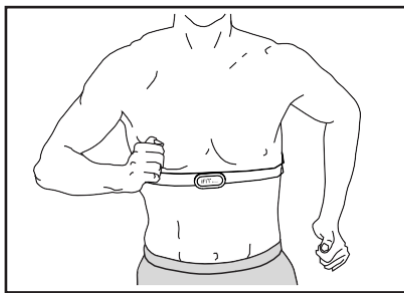
ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

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

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Відрегулювати гучність можна за допомогою регулятора гучності на вашому аудіоплеєрі.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

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



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

Примітка: консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ АМОРТИЗАТОРІВ

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

Щоб підвищити рівень жорсткості бігової доріжки, перемістіть амортизатори в передню частину тренажера; щоб зменшити рівень жорсткості бігової доріжки, перемістіть амортизатори в задню частину тренажера. **Примітка: переконайтеся, що на амортизаторах з лівої та правої сторін бігової доріжки відрегульовано однаковий рівень жорсткості. Чим швидше ви біжите на тренажері або чим вища ваша вага, тим вищою має бути значення жорсткості бігової платформи.**

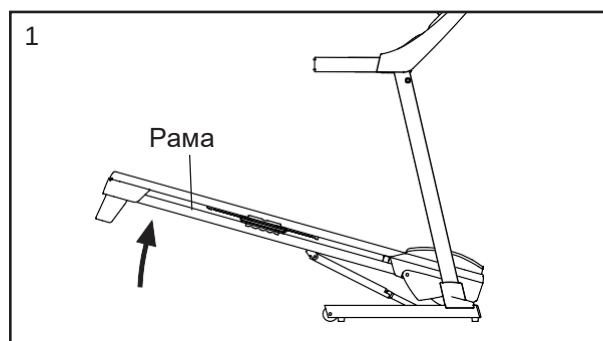


ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

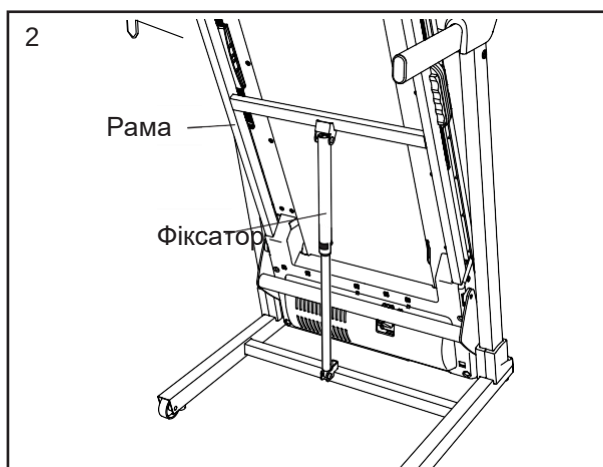
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Перед складанням бігової доріжки витягніть ключ і відключіть кабель живлення. **УВАГА:** ви повинні бути у змозі легко піднімати 20 кг, щоб піднімати, опускати або переміщати бігову доріжку.

1. Вхопіть металеву раму в місті, показаному стрілкою нижче. **УВАГА:** не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги в колінах та тримайте спину рівно. Підніміть раму наполовину до вертикального положення.



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

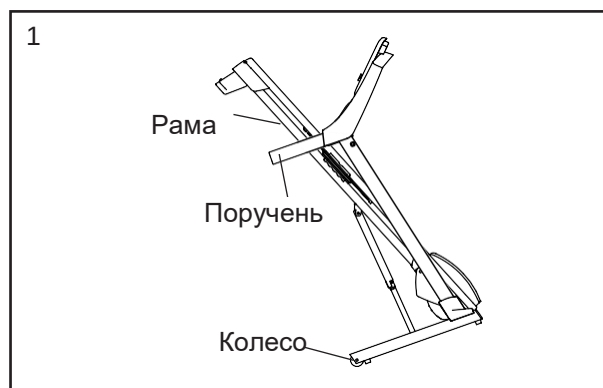


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Остерігайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

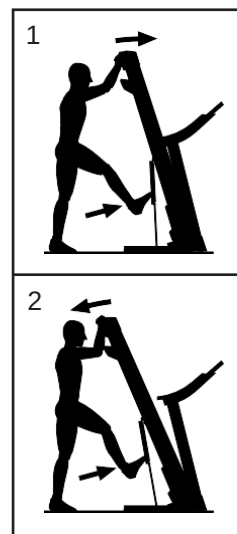
1. Утримуйте раму та один із поручнів, поставте ногу на колесо.



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

ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

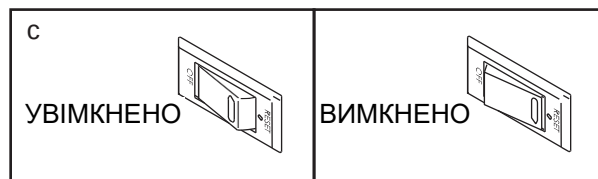
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

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

ПРОБЛЕМА: не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 12). У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
- Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.

- Перевірте перемикач живлення на рамі бігової доріжки біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як показано на малюнку, це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.



ПРОБЛЕМА: живлення вимикається під час користування тренажером

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

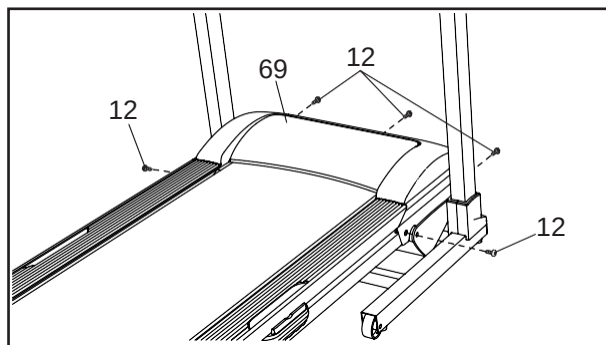
ПРОБЛЕМА: рівень нахилу бігової доріжки змінюється неправильно

- Використання режиму налаштувань (див. ст. 18). Натисніть клавішу Stop (Стоп), а потім клавішу Incline increase/decrease (Збільш./зменш. нахилу). Далі рівень нахилу бігової доріжки буде збільшено до максимального значення, а потім зменшено до мінімального значення. Так система нахилу буде відкалібрована. Після завершення калібрування витягніть ключ із консолі.

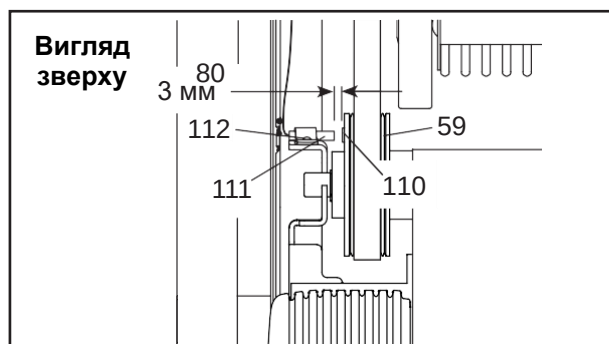
ПРОБЛЕМА: дисплей консолі функціонує неправильно

- а. Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Далі складіть тренажер (див. розділ "ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 21).

Відгвинтіть 5 вказаних гвинтів з напівкруглою голівкою М4.2 x 19 мм (12). Потім обережно демонтуйте кришку двигуна (69).



Потім віднайдіть герконовий перемикач (111) і магніт (110) з лівої сторони шків (59). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** Якщо потрібно, ослабте гвинт зі сферичною голівкою #8 x 3/4" (112), перемістіть трохи герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт. Встановіть назад кришку двигуна (не показана), а потім увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити коректність визначення швидкості.

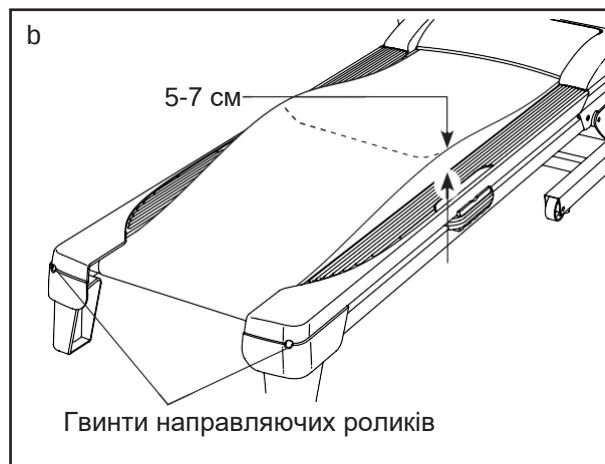


ПРОБЛЕМА: дисплей консолі продовжує горіти, хоча ключ витягнутий із консолі

- а. Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо дисплей консолі продовжує горіти, хоча ключ витягнутий із консолі, це означає, що активований демонстраційний режим. Щоб деактивувати демонстраційний режим, натисніть та утримуйте клавішу Stop (Стоп) декілька секунд. Якщо дисплей не погас, див. розділ "НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ" на ст. 18 для деактивації демонстраційного режиму.

ПРОБЛЕМА: бігове полотно уповільнюється при ходьбі

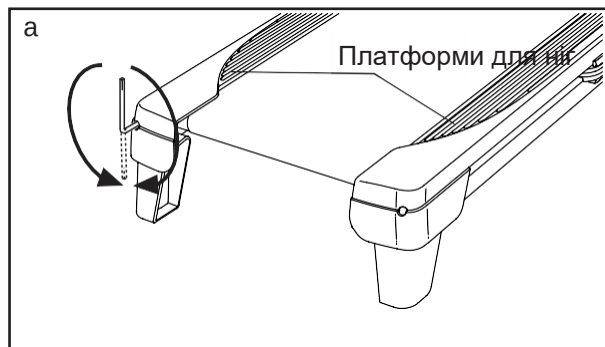
- а. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина якого не перевищує 1,5 м.
- б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походіть по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- с. Поверхня полотна вашої бігової доріжки покрита високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО:** ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу. Такі речовини можуть пошкодити бігове полотно і пришвидшити її знос. Якщо вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- д. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

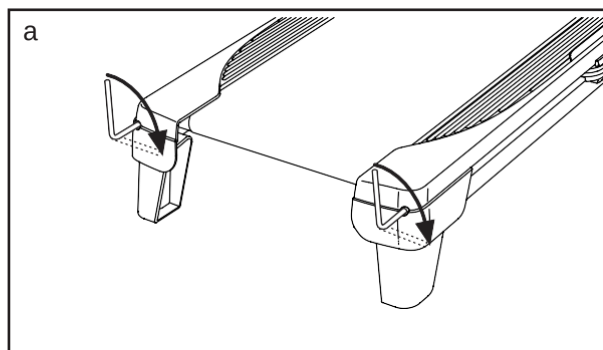
ПРОБЛЕМА: бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

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



ПРОБЛЕМА: бігове полотно проковзує при ходьбі

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



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL49817.0 R1117A

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
1	2	Гвинт 3/8" x 2 1/4"	51	2	Колія амортизатора
2	2	Гвинт 3/8" x 2 3/4"	52	2	Амортизатор платформи
3	2	Гвинт 3/8" x 3/4"	53	2	Стопор амортизатора
4	1	Болт М8 x 35 мм	54	1	Попереджаюча етикетка
5	4	Зіркоподібна шайба М10	55	1	Гвинт кріплення #8 x 3/4"
6	2	Гвинт М8 x 35 мм	56	1	Гайка #8
7	4	Гвинт М4.2 x 13 мм	57	2	Фіксатор ременю
8	20	Гвинт М4.2 x 19 мм	58	1	Бігове полотно
9	1	Болт М8 x 52 мм	59	1	Ведучий ролик/шків
10	6	Гвинт з напівкр. гол. М4.2 x 13 мм	60	1	Ремінь приводу двигуна
11	6	Самонарізний гвинт М4.2 x 19 мм	61	4	Кріплення для кабелю
12	5	Гвинт з напівкр. гол. М4.2 x 19 мм	62	1	Рама
13	8	Гвинт М4.2 x 18 мм	63	1	Бігова платформа
14	9	Гвинт М4.2 x 10 мм	64	1	Кронштейн правого регулюв. ролика
15	4	Гвинт М8 x 30 мм	65	1	Кронштейн лівого регулюв. ролика
16	4	Гвинт фіксатора ременю М4.2 x 13 мм	66	1	Права задня опора
17	2	Гвинт М6 x 70 мм	67	1	Ліва задня опора
18	2	Гвинт двигуна 1/4"	68	1	Направляючий ролик
19	1	Болт М8 x 102 мм	69	1	Кришка двигуна
20	2	Болт М8 x 20 мм	70	1	Кронштейн приводного двигуна
21	2	Болт 3/8" x 2"	71	1	Приводний двигун
22	1	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"	72	1	Кронштейн контролера
23	2	Болт М8 x 40 мм	73	1	Контролер
24	4	Болт М10 x 57 мм	74	1	Кронштейн електроніки
25	1	Нікельований гвинт М4.2 x 13 мм	75	1	Двигун нахилу
26	1	Болт 3/8" x 1 3/8"	76	1	Прокладка двигуна нахилу
27	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 2"	77	1	Рама нахилу
28	16	Гвинт #8 x 3/4"	78	4	Втулка рами
29	1	Гвинт М6 x 60 мм	79	1	Нижня захисна кришка
30	2	Болт М10 x 55 мм	80	1	Перемикач живлення
31	2	Гвинт М8 x 48 мм	81	1	Шнур живлення
32	2	Плоска шайба 1/4"	82	2	Втулка двигуна
33	2	Зіркоподібна шайба М8.4	83	1	Основа
34	4	Зіркоподібна шайба М6	84	2	Квадратна заглушка
35	1	Розетка	85	1	Ліва опора консолі
36	14	Плоска шайба платформи для ніг	86	1	Права опора консолі
37	2	Зіркоподібна шайба М4.2	87	1	Заземлений провід консолі
38	2	Колесо	88	1	Пульсомір
39	1	Консоль	89	2	Передня заглушка поручня
40	1	Основа консолі	90	4	Втулка поручня
41	1	Ключ/Затискач	91	2	Поручень
42	3	Ковпачкова гайка М8	92	2	Заглушка поручня
43	4	Гайка 3/8"	93	1	Фіксатор для зберігання
44	1	Гайка М6	94	1	Ліва стійка
45	3	Стінка опорної стійки	95	1	Права стійка
46	2	Приварна гайка М8	96	3	Ізоляційна втулка
47	4	Гайка М10	97	1	Провід опорної стійки
48	6	Гайка М8	98	1	Ліва зовн. накладка опорної стійки
49	1	Ліва платформа для ніг	99	1	Ліва внутр. накладка опорної стійки
50	1	Права платформа для ніг	100	1	Права внутр. накладка опорної стійки

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

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

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
101	1	Права зовн. накладка опорної стійки	109	4	Шайба бігової платформи
102	2	Заглушка основи	110	1	Магніт
103	4	Підставка основи	111	1	Герконовий перемикач
104	2	Застерігаюча етикетка	112	1	Гвинт зі сфер. гол. #8 x 3/4"
105	2	Фланцева гайка M8	113	1	Скоба герконового перемикача
106	2	Підставка платформи	114	1	Роз'єднувач амортизатора
107	2	Плоска шайба M10	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
108	1	Фільтр			

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PETL49817.0 R1117A

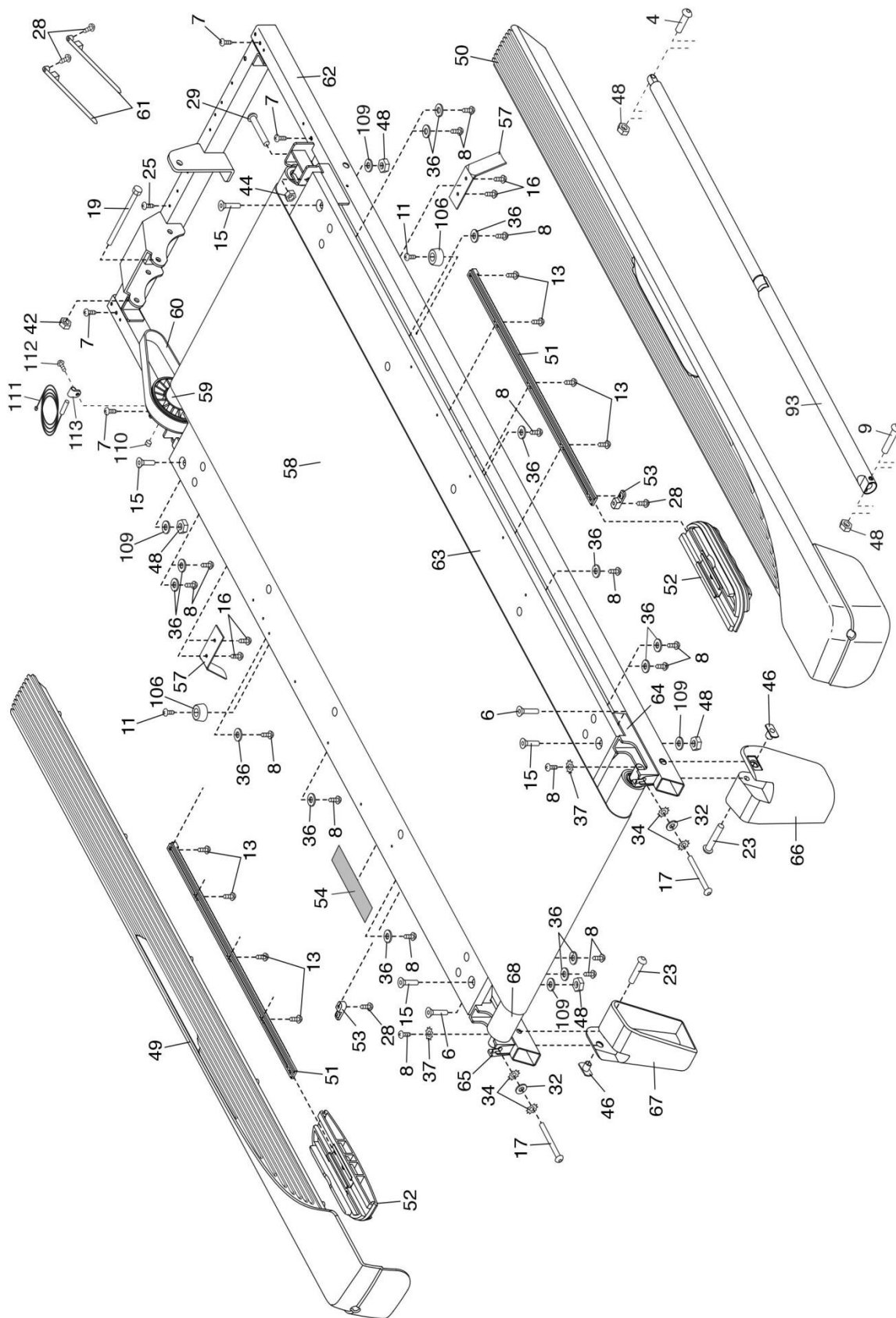


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PETL49817.0 R1117A

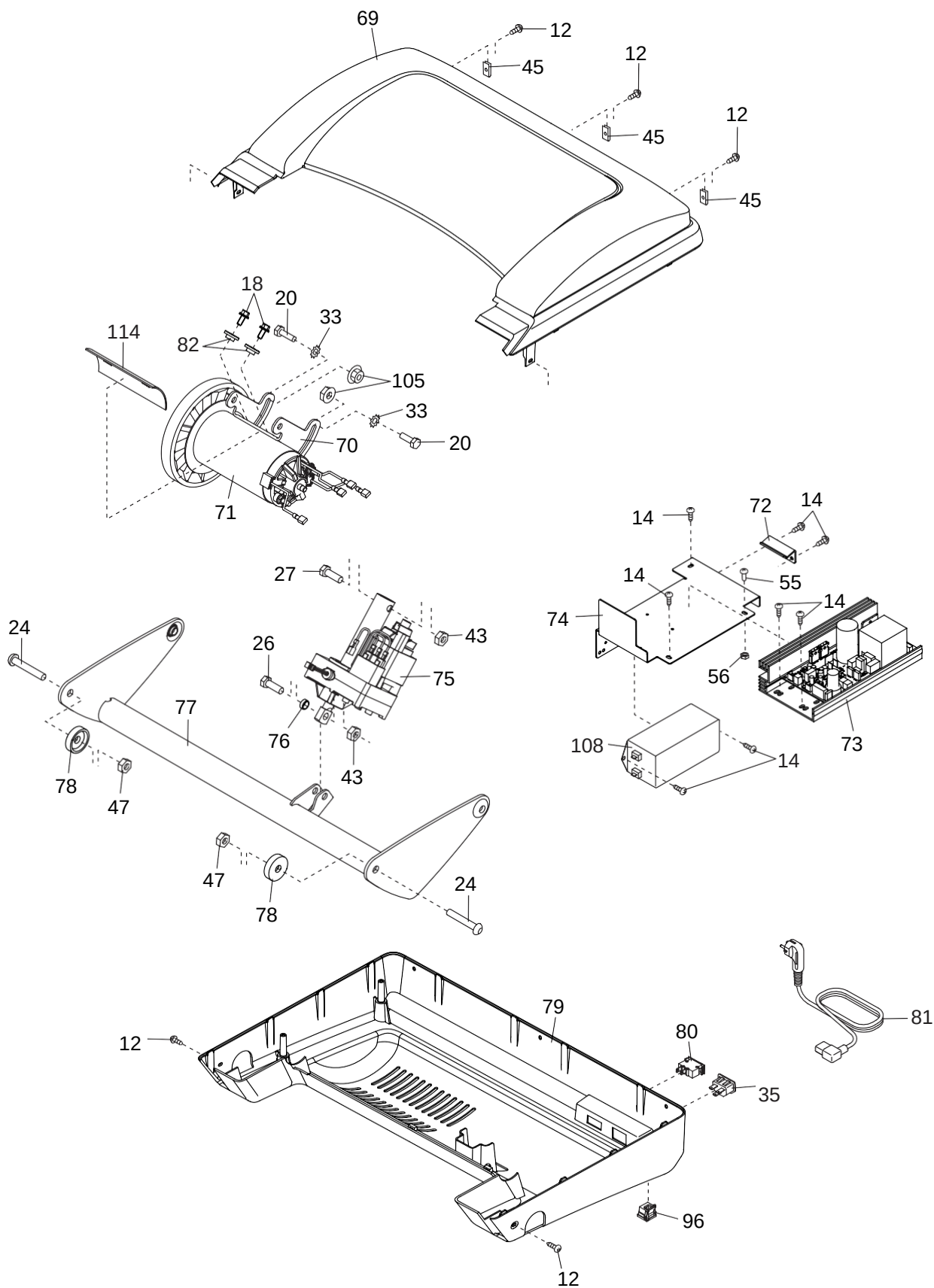


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № PETL49817.0 R1117A

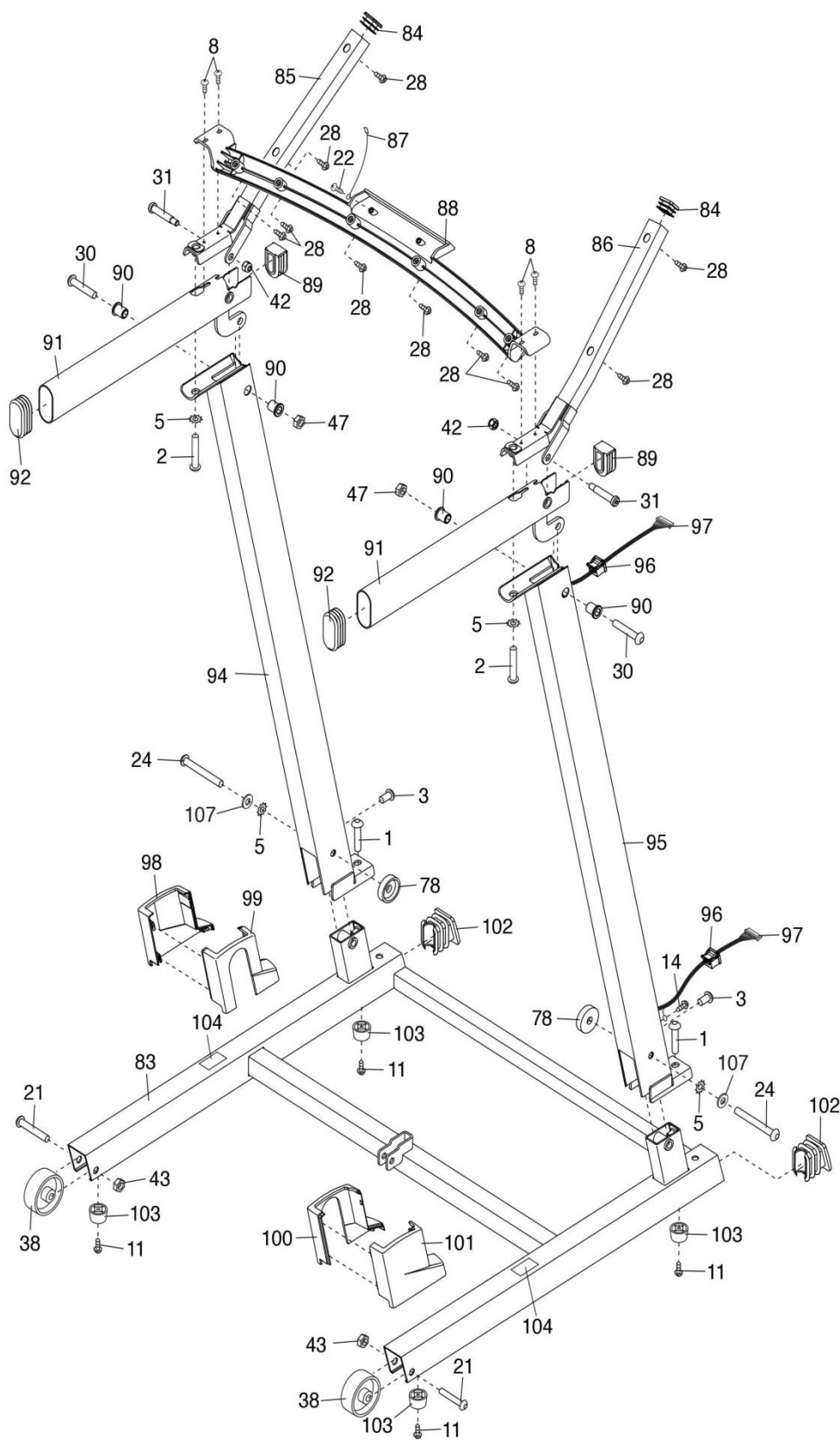
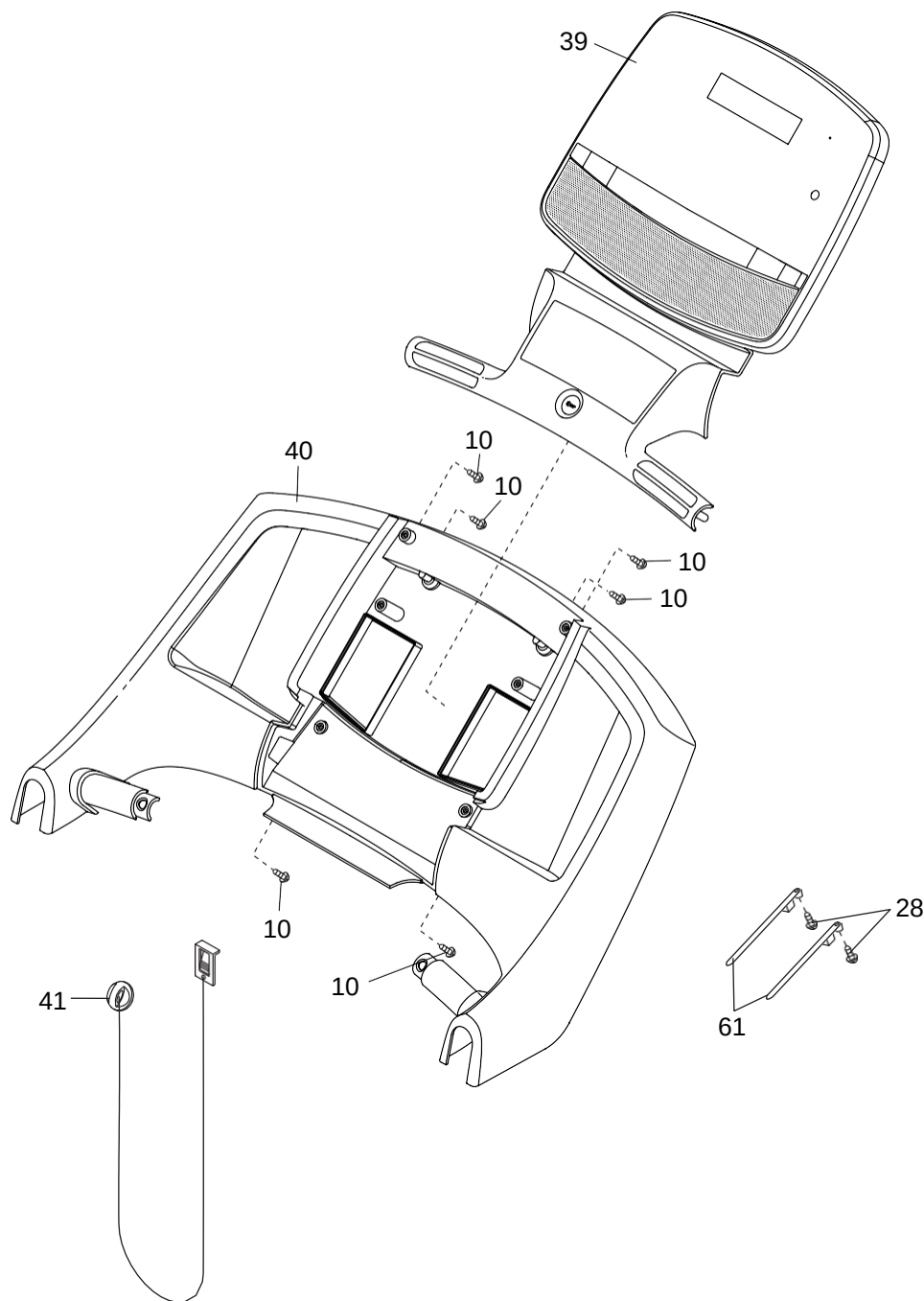


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № PETL49817.0 R1117A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

