

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

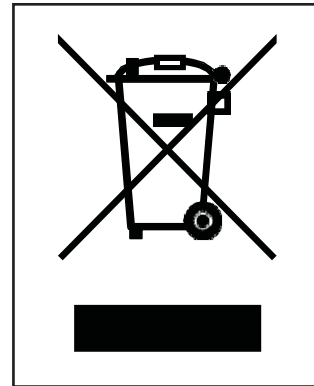
Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватися з нами:

- номер моделі та серійний номер тренажера (вказані на передній обкладинці даного посібника);
- назву тренажера (дивіться передню обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (дивіться розділи «СПИСОК ДЕТАЛЕЙ» і «СХЕМА ДЕТАЛЕЙ» в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у вашому регіоні. Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси та покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом або організацією, де ви придбали цей тренажер.



PRO-FORM[®] 105 CST

Модель № PETL38817.2

Серія № _____

Впишіть серійний номер у відведеному вище місці



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії: 053 92 36102

Вебсайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
UNITED KINGDOM

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

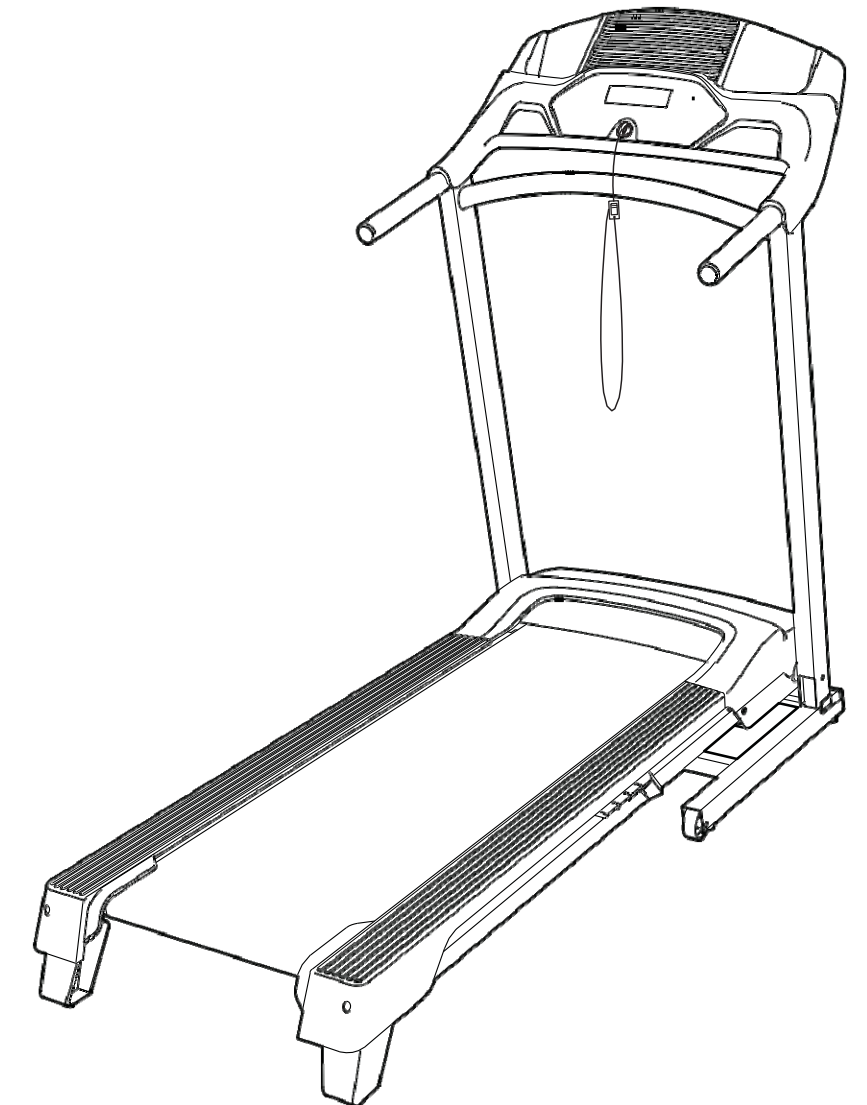
Адреса:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

▲ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



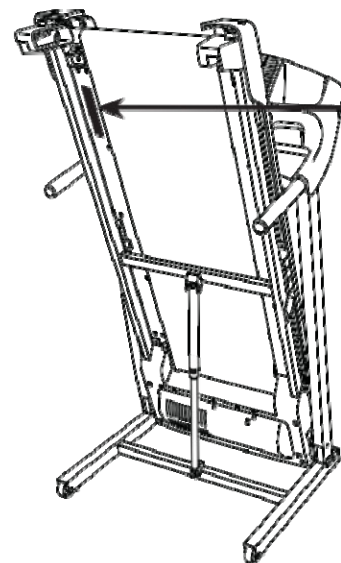
ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ.....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	6
МОНТАЖ.....	7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.....	10
ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ.....	19
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК.....	20
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	23
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	24
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ.....	25
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки(-ок) із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наліпку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.

Примітка: Розміри етикетки(-ок) на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



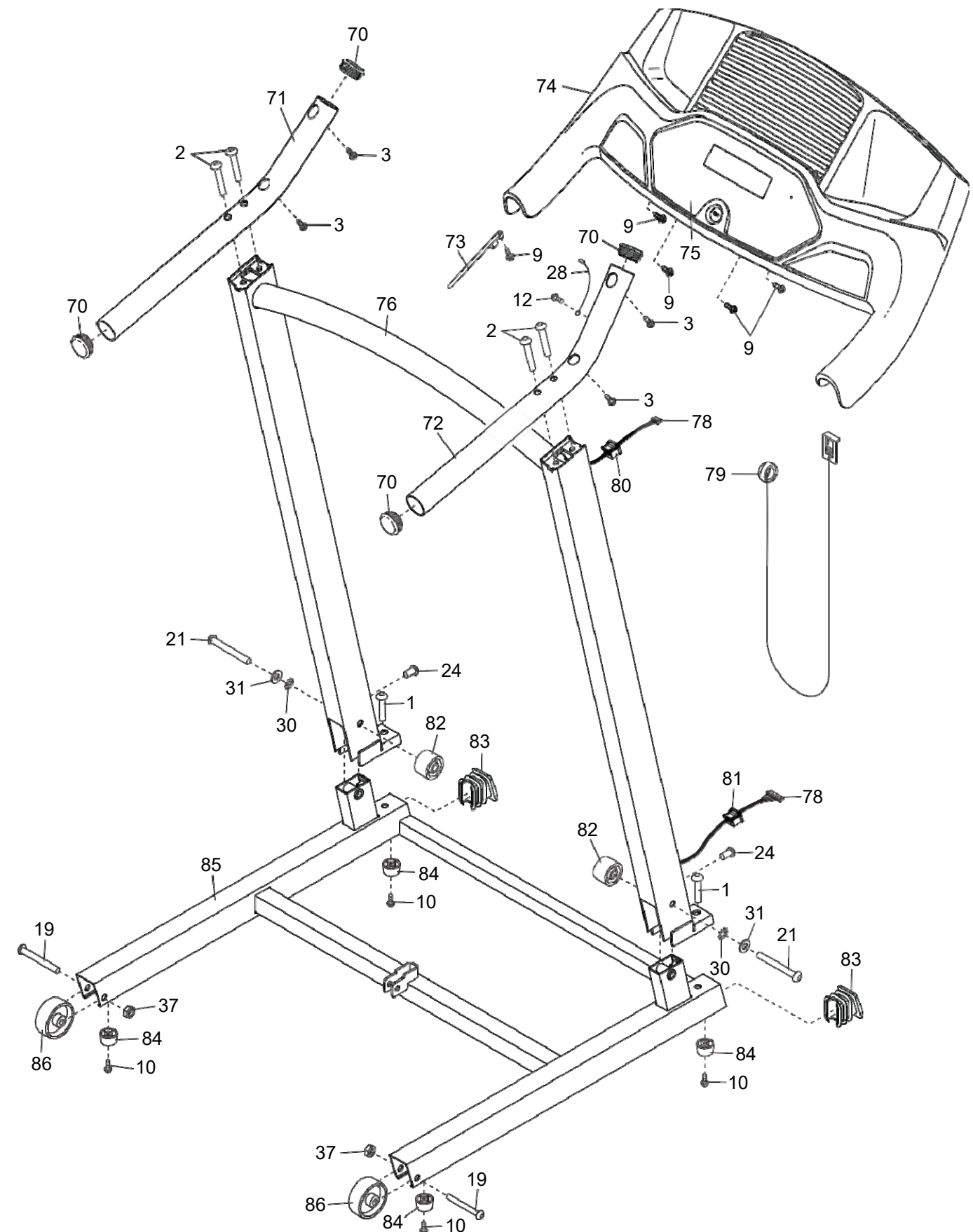
УВАГА

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

- При запуску чи зупинці бігової доріжки стійте тільки на білих смугах.
- Займайте швидкість поступово.
- Тримайтеся за поручні та завжди однієї зависокої опори, поки користуєтеся біговою доріжкою.
- Зупиніться якщо відчули запаморочення чи слабкість.
- Ретельно закріпіть фіксатор зберігання перед тим як рухати чи зберігати тренажер.
- Перед тим як складати бігову доріжку переконайтеся, що нахил бігового полотна на нульовій позиді.
- Ніколи не залишайте дітей нахил поруч з тренажером.
- Відкривайте завісоку опори, коли не користуєтеся тренажером.
- Тримайте одяг, пальці та волосся подальше від рухомих частин тренажера.
- Не налаштовуйте бігове полотно під час руху.
- Одежите спортивне взуття під час використання бігової доріжки.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ С

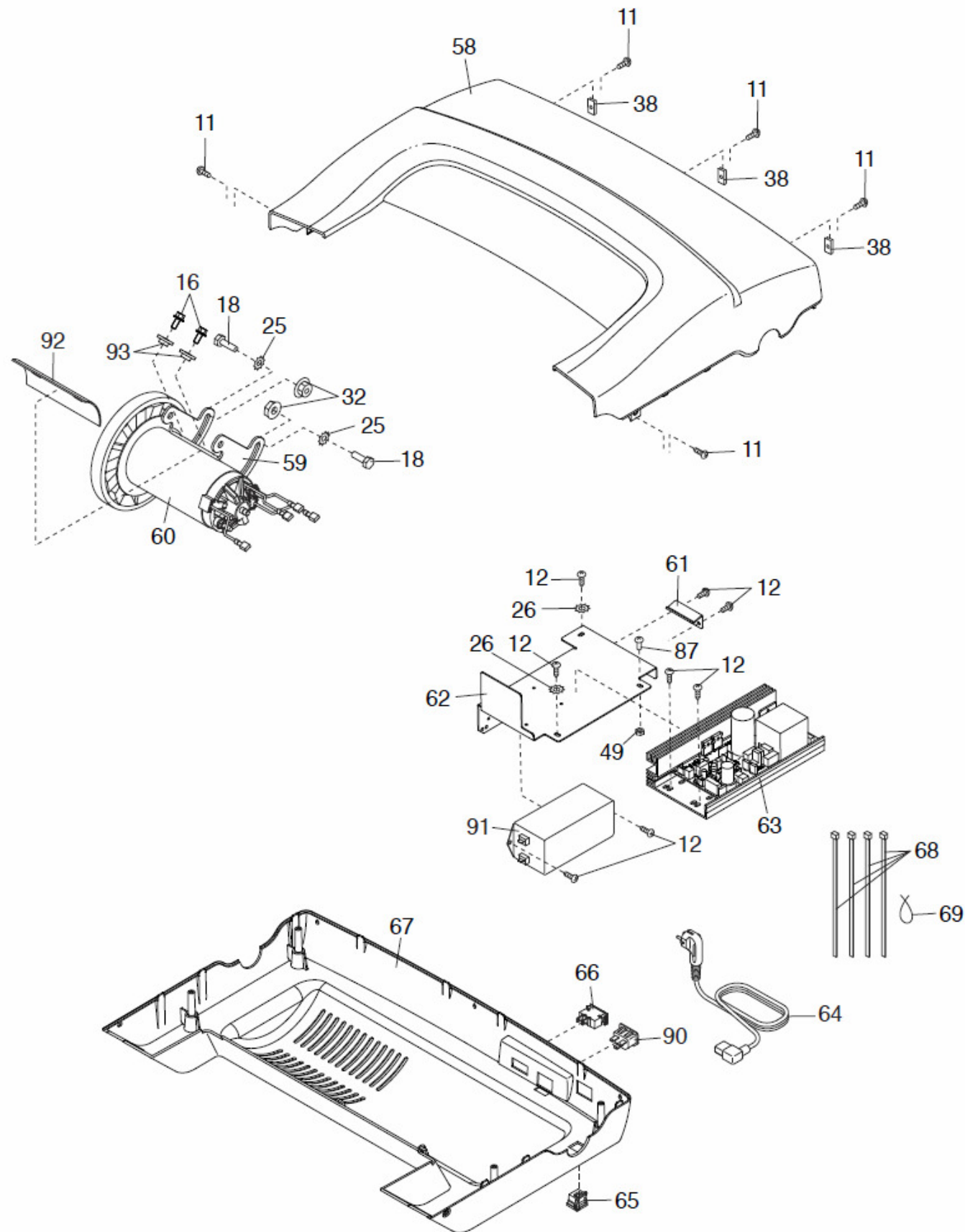
Модель № PETL38817.2 R0618A



PROFORM та IFIT зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App store — зареєстрована торгова марка Apple Inc., зареєстрована в США та інших країнах. Android і Google Play — торгові марки Google LLC. Bluetooth® міжнародна марка та логотип — зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc. і використовуються на умовах ліцензії. IOS — торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовуються на умовах ліцензії.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № PETL38817.2 R0618A



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, які мають певні проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними, розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем або не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати 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 бігову доріжку в гаражі, на відкритій терасі чи біля води.
7. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні. Переконайтеся, що перед тренажером є принаймні 2,4м і по 0,6м з кожної сторони бігової доріжки. Не ставте бігову доріжку на будь-якій поверхні, яка перекриває отвори для повітря. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкоджень, підстеліть під бігову доріжку мат.
8. Не використовуйте бігову доріжку в приміщеннях, де розпилювались аерозолі чи вживається чистий кисень.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися люди, вага котрих не перевищує 115кг.
11. На біговій доріжці має бути не більш одного користувача.
12. Під час тренування вдягайте відповідний одяг. Він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажера. Спортивний одяг рекомендований як для чоловіків, так і для жінок. Завжди тренуйтеся у спортивному взутті. Ніколи не займайтеся на босу ногу, у шкарпетках або босоніжках.
13. При підключенні кабелю живлення (стор. 8), підключіть його до заземленого джерела живлення. Більше нічого не має бути увімкнено до цього джерела. При заміні запобігача в адаптері кабелю живлення використовуйте сертифікований 13 амперний запобігач BS1362.
14. Якщо подовжувач необхідний, використовуйте кабель з поперечним перерізом не менше 2мм² і довжиною не більше 1,5м.
15. Тримайте кабель подалі від поверхонь, що нагріваються.
16. Ніколи не переміщуйте бігове полотно поки воно увімкнено. Також не використовуйте тренажер, якщо пошкоджено дрід або розетку, чи бігова доріжка не функціонує належним чином (дивіться стор. 15 розділ «ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК»).
17. Перед тим як використовувати бігову доріжку уважно прочитайте, зрозумійте та перевірте термінову зупинку (дивіться стор. 10 розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ»). Під час тренування завжди використовуйте кліпсу.
18. Завжди стійте на бічних смугах під час запуску чи зупинки бігового полотна. Завжди тримайтеся за поручні доки займаєтеся на тренажері.
19. Під час тренування на біговій доріжці, рівень шуму тренажера буде збільшуватись.
20. Під час тренування тримайте пальці, волосся й одяг подалі від рухомих частин тренажера.
21. Бігова доріжка здатна розвивати значну швидкість. Щоб запобігти різких стрибків швидкості, змінійте її поступово.

22. Пульсометр не є медичним пристроєм. На точність вимірювання серцевого ритму можуть вплинути різні фактори, в тому числі, рух користувача. Пульсометр є лише допоміжним засобом для визначення загальних тенденцій серцевого ритму.

23. Ніколи не залишайте увімкнену бігову доріжку без нагляду. Завжди від'єднуйте захисний ключ, переводіть перемикач живлення у положення «вимкнено» (розташування перемикача дивіться на малюнку, стор. 5) і від'єднуйте кабель живлення, коли тренажер не використовується.

24. Не намагайтеся пересувати тренажер доки він не зібраний (стор. 7 «МОНТАЖ», стор. 19 «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ»). Для того, щоб перемістити бігову доріжку ви повинні мати можливість підняти 20кг ваги. Переконайтеся, що таке навантаження безпечно для вашого здоров'я.

25. Складаючи чи переміщуючи бігову доріжку, переконайтеся, що фіксатор надійно тримає конструкцію в позиції для зберігання. Не користуйтеся тренажером коли він знаходиться у складеному положенні.

26. Не змінюйте нахил бігової доріжки, підкладаючи предмети під неї.

27. Ніколи не вставляйте будь-які предмети в будь-який отвір на біговій доріжці.

28. Регулярно перевіряйте та затягуйте усі деталі бігової доріжки.

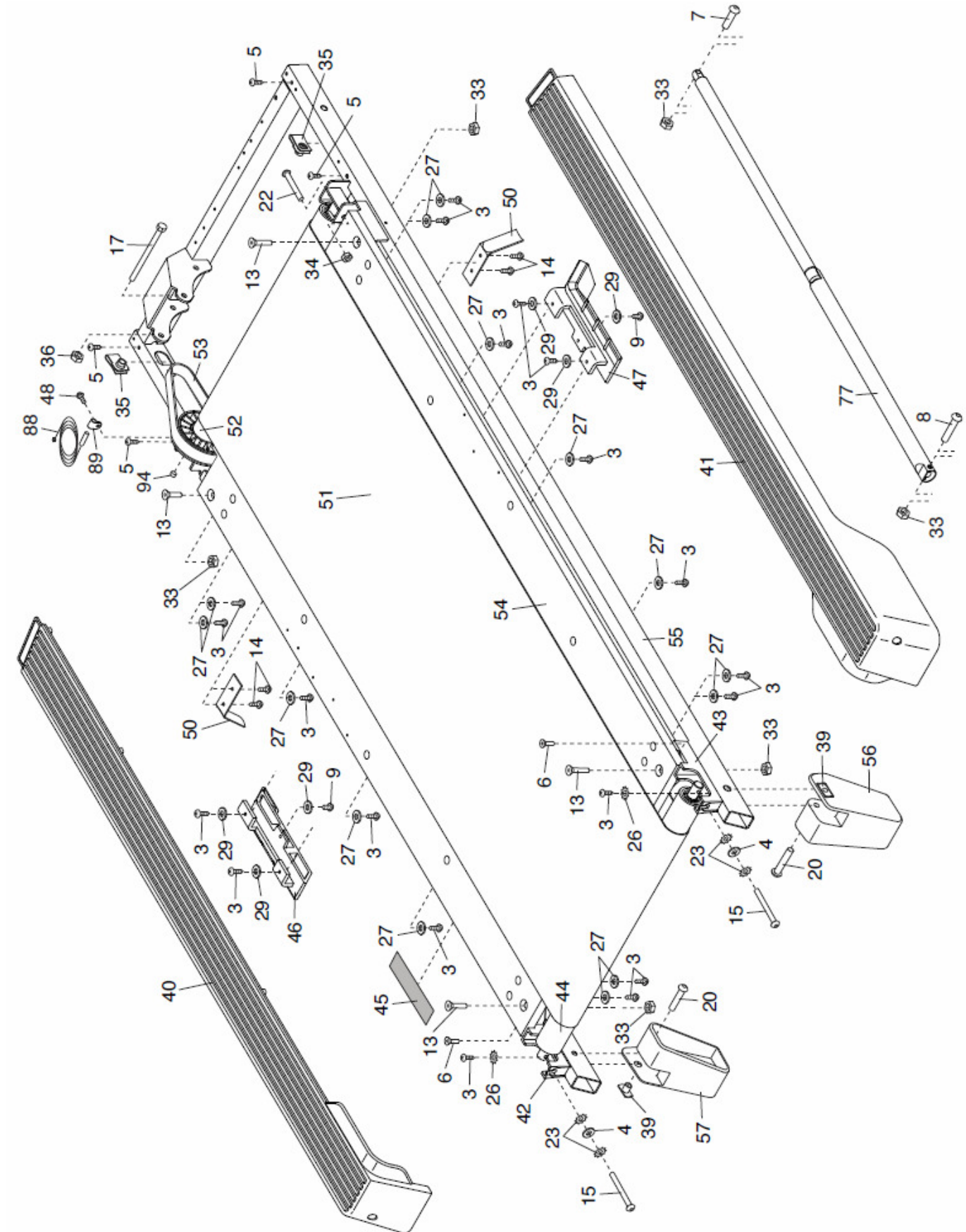
29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди від'єднуйте кабель живлення одразу після використання, перед тим як мити бігову доріжку, перед тим як обслуговувати та налаштовувати тренажер згідно з інструкцією. Ніколи не знімайте кожух мотора, тільки якщо вам сказав це зробити офіційний представник сервісного центру. Сервісне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

30. Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм або, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПРАВИЛА

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PETL38817.2 R0618A



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL38817.2 R0618A

№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
1	2	M10 x 60мм Гвинт	49	1	#8 Гайка
2	4	M10 x 48мм Гвинт	50	2	Напрямна полотно
3	24	M4.2 x 19мм Гвинт	51	1	Бігове полотно
4	2	1/4" Шайба	52	1	Провідний ролик / Шків
5	4	M4 x 13мм Гвинт з пресшайбою	53	1	Ремінь мотора
6	2	M8 x 35мм Гвинт з потайною головою	54	1	Бігова платформа
7	1	M8 x 32мм Болт	55	1	Рама
8	1	M8 x 52мм Болт	56	1	Права задня ніжка
9	7	M4 x 13мм Гвинт з напівкруглою головою	57	1	Ліва задня ніжка
10	4	M4 x 19мм Гвинт з буром (текс)	58	1	Кожух мотора
11	5	M4.2 x 19мм Гвинт	59	1	Кріплення мотора
12	9	M4 x 10мм Гвинт	60	1	Тяговий мотор
13	4	M8 x 30мм Гвинт	61	1	Кутник контролера
14	4	M4 x 13мм Гвинт	62	1	Пластина кріплення плати
15	2	M6 x 70мм Гвинт	63	1	Контролер
16	2	1/4" x 9/16" Гвинт	64	1	Кабель живлення
17	1	M8 x 102мм Болт	65	1	Втулка нижньої кришки мотора
18	2	M8 x 20мм Гвинт	66	1	Перемикач живлення
19	2	3/8" x 2" Болт	67	1	Нижня кришка мотора
20	2	M8 x 40мм Гвинт	68	4	Стяжка для кабелю
21	2	M10 x 110мм Гвинт	69	1	Роз'ємний хомут
22	1	M6 x 60мм Гвинт	70	4	Накладка на поручень
23	4	M6 Зубчата шайба	71	1	Лівий поручень
24	2	M10 x 20мм Гвинт	72	1	Правий поручень
25	2	M8 Зубчата шайба	73	1	Стяжка для дроту
26	4	M4 Зубчата шайба	74	1	База консолі
27	14	Плоска шайба бічних смуг	75	1	Консоль
28	1	Дріт заземлення	76	1	Стійка
29	6	#8 Шайба	77	1	Фіксатор для зберігання
30	2	M10 Зубчата шайба	78	1	Кабель стійки
31	2	M10 Шайба	79	1	Ключ / Кліпса
32	2	M8 Гайка з фланцем	80	1	Верхня квадратна втулка стійки
33	6	M8 Гайка	81	1	Нижня квадратна втулка стійки
34	1	M6 Гайка	82	2	Втулка рами
35	2	M10 Гайка-пластина	83	2	Заглушка основи
36	1	M8 Гайка мотора	84	4	Ніжка основи
37	2	3/8" Контргайка	85	1	Основа
38	3	Кліпса кожуха	86	2	Колесо
39	2	M8 Гайка задньої ніжки	87	1	#8 x 3/4" Дрібний гвинт
40	1	Ліва бічна смуга	88	1	Геркон
41	1	Права бічна смуга	89	1	Затискач геркона
42	1	Ліве кріплення напрямного ролика	90	1	Приймач
43	1	Праве кріплення напрямного ролика	91	1	Фільтр
44	1	Напрямний ролик	92	1	Ізолятор мотора
45	1	Наліпка із застереженням	93	2	Втулка мотора
46	1	Лівий амортизатор платформи	94	1	Магніт
47	1	Правий амортизатор платформи	*	-	Посібник користувача
48	1	#8 x 3/4" Гвинт зі сферичною головою			

ппп

Примітка: Специфікація може бути змінена без попередження. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника.

* Ці деталі не зображені на схемі.

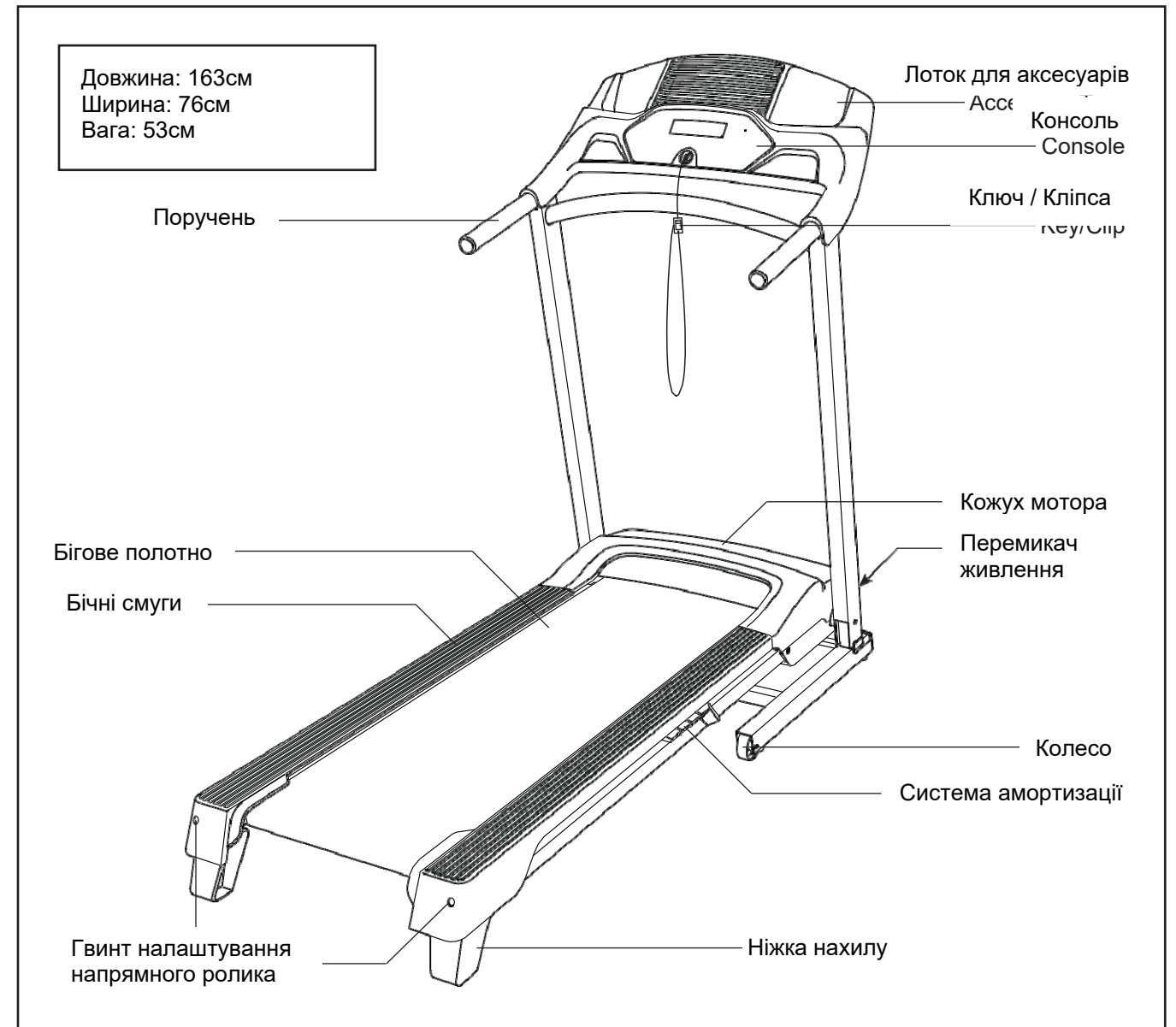
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо вам за вибір бігової доріжки PROFORM® 105 CST. Даний тренажер пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити тренування вдома ефективнішими та приємнішими. Коли ви не тренуєтесь, цю унікальну бігову доріжку можна скласти та вона буде займати вдвічі менше місця на підлозі, ніж інші бігові доріжки.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування.

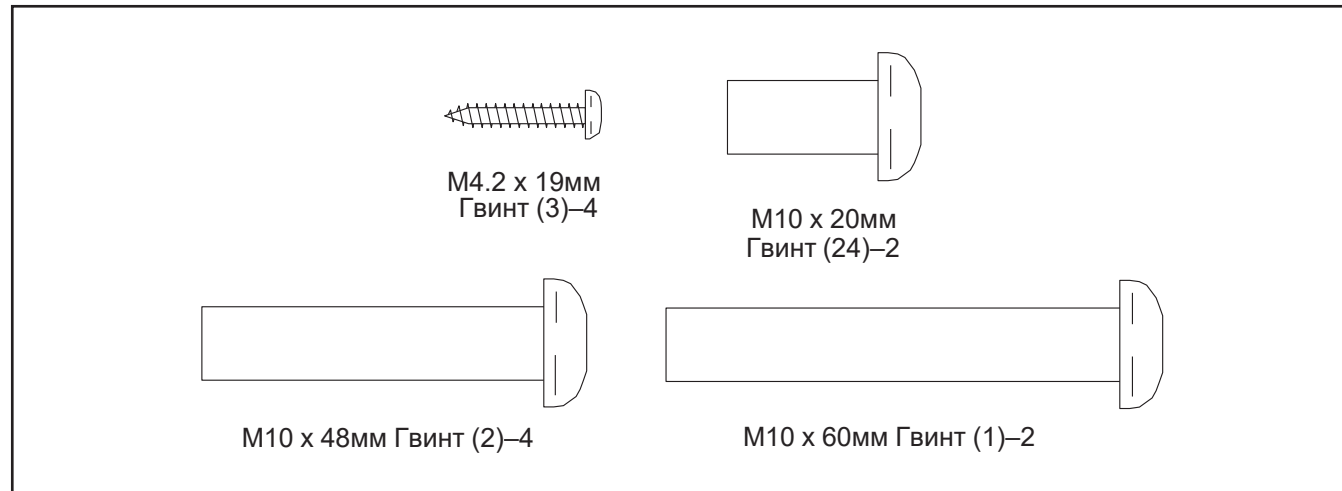
Якщо після її прочитання у вас виникли запитання, зверніться за контактами на першій сторінці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру виписіть номер моделі та серійний номер. Номер моделі та місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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



ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок 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.**



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

Пульсометр не є медичним пристроєм. На точність вимірювання серцевого ритму можуть вплинути різні фактори. Пульсометр є лише допоміжним засобом для визначення загальних тенденцій серцевого ритму.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програмусвоїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватися 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. У наведеній нижче таблиці показані рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та фізичних вправ.

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

Щоб 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, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра — на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра — на 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 витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин організм почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, 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 ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ ваш пульс має знаходитися в межах найвищої цифри 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 20 хвилин). Дихайте регулярно та глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

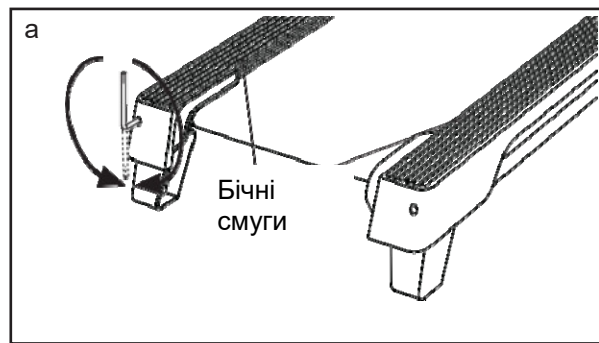
Кінцева заминка. Закінчайте тренування з 5-10 хвилинної заминки. Вона підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

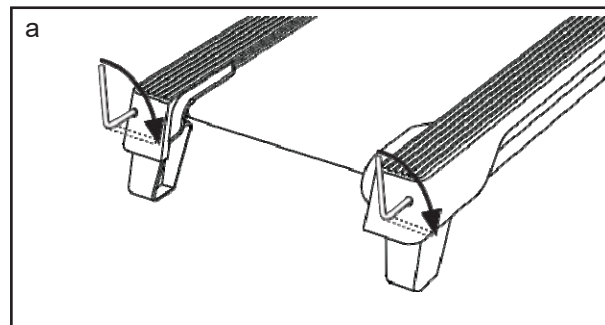
НЕПОЛАДКА: Бігове полотно не відцентроване

- а. **ВАЖЛИВО: Якщо бігове полотно чіпляється за бічні смуги, воно може пошкодитися.** По-перше, **від'єднайте ключ і ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ. Якщо полотно зсунуто ліворуч**, візьміть шестигранний ключ і поверніть лівий гвинт натяжного ролику на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою; **якщо полотно зсунуто праворуч**, поверніть лівий гвинт натяжного ролику на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. Будьте обережні, щоб не натягнути бігове полотно надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



НЕПОЛАДКА: Бігове полотно проковзує під навантаженням

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



МОНТАЖ

- Монтаж тренажера мають виконувати 2 людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після відвантаження, можлива наявність масляної субстанції на зовнішній частині бігової доріжки. Це нормально. Якщо вона є на тренажері, витріть субстанцію м'якою тканиною та м'яким, небразивним засобом для прибирання.
- Щоб визначити дрібні деталі, дивіться стор. 6.

- Деталі лівої сторони позначені "L" або "Left", а правої сторони — "R" або "Right".

- Для монтажу необхідні наступні інструменти:

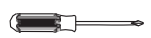
шестигранний ключ



розвідний ключ



хрестова викрутка

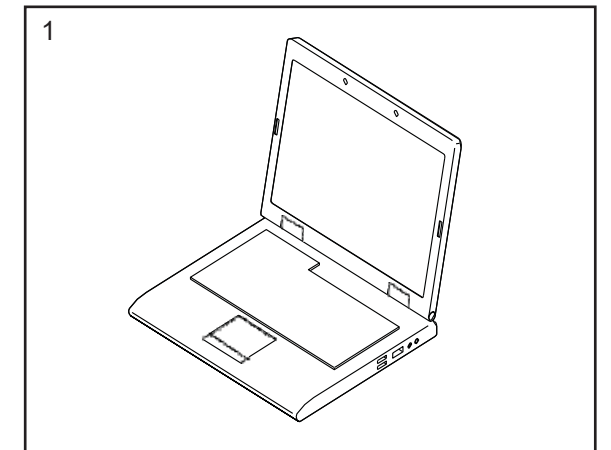


Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу чи електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).



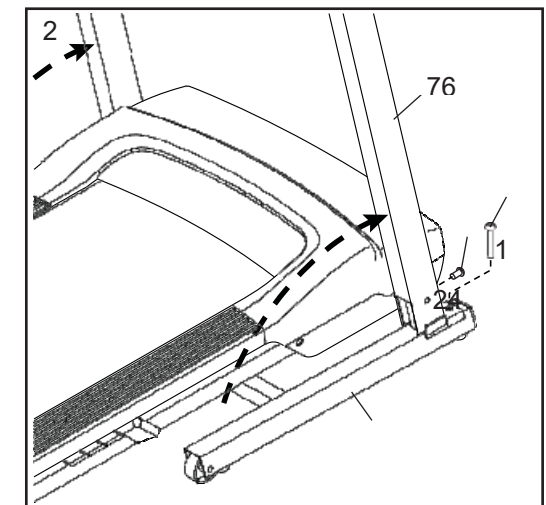
2. Переконайтеся, що кабель живлення вимкнено.

За допомогою помічника, обережно підніміть Стійки (76) у вертикальне положення.

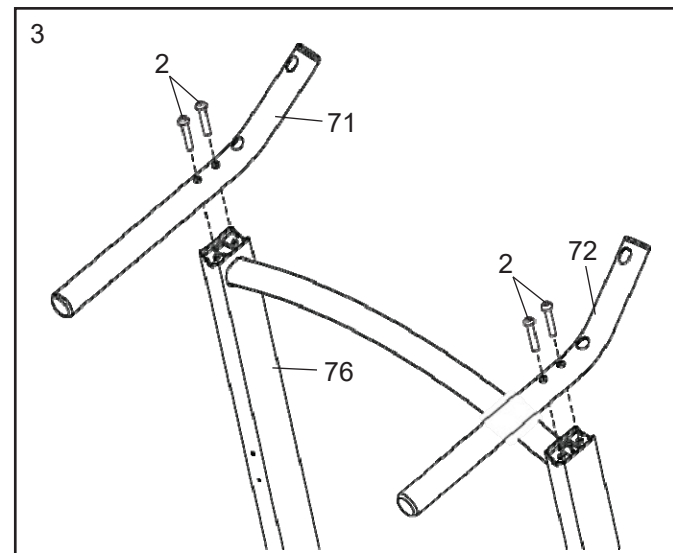
Потім, затягніть М10 х 60мм Гвинт (1) і М10 х 20мм Гвинт (24) на Основі (85) та Стійці (76), як показано. **Поки що не затягуйте Гвинти повністю.**

Повторіть цей крок для лівої сторони тренажера (не показано).

Потім, затягніть всі чотири Гвинти (1, 24).



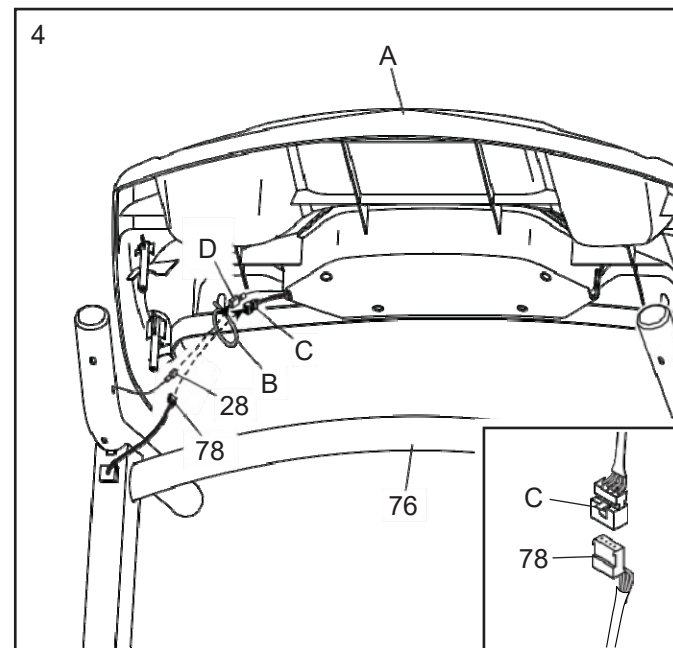
3. Пригвинтіть Лівий і Правий поручні (71, 72) до Сійок (76) за допомогою чотирьох М10 x 48мм Гвинтів (2). **Наживіть всі чотири Гвинти, а потім затягніть їх.**



4. Разом із помічником, розташуйте зібрану консоль (А) біля Сійок (76).

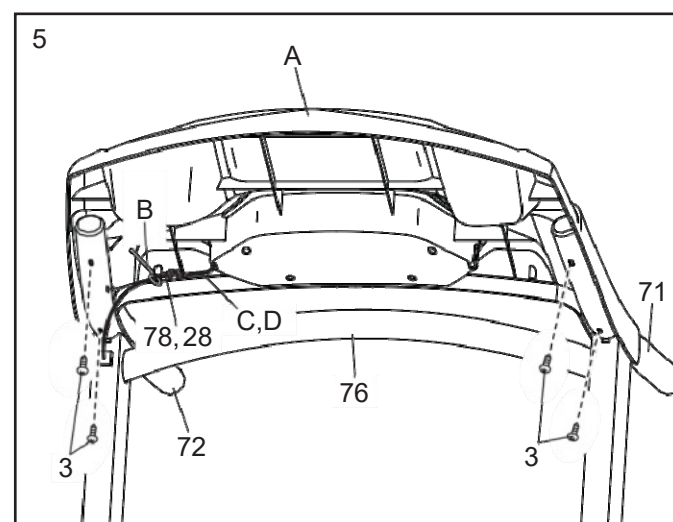
Протягніть Кабель стійки (78) та Дріт заземлення (28) у петлю хомути (В) на задній частині зібраної консолі (А).

З'єднайте Кабель стійки (78) з кабелем консолі (С) та Дріт заземлення (28) з дротом заземлення консолі (D). **Конектори повинні легко увійти один в одного та зафіксуватися у з'єднаному положенні.** Якщо цього не відбулося, поверніть один з конекторів та спробуйте ще раз. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ КОНЕКТОРИ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО КОЛИ ВИ УВІМКНЕТЕ ЖИВЛЕННЯ.**



5. Пригвинтіть зібрану консоль (А) до Сійок (76) і до Лівого та Правого поручнів (71, 72) за допомогою чотирьох М4.2 x 19мм Гвинтів (3). **Наживіть всі чотири Гвинти, а потім затягніть їх. Виконуйте операцію обережно, щоб не затиснути дроти.**

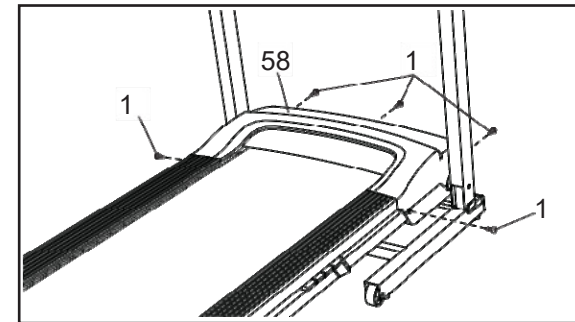
Потім, вставте конектори на дротах (С, D, 78, 28) у зібрану консоль (А). Наступним кроком, щільно затягніть хомут (В) навколо Кабелю стійки (78) та відріжте кінець хомути.



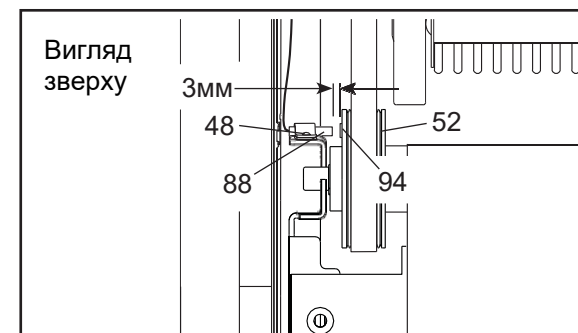
НЕПОЛАДКА: Дисплей консолі відображає неточні дані

- а. Від'єднайте ключ від панелі управління та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Складіть бігову доріжку у положення для зберігання (дивіться розділ «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор.19).

Далі, викрутіть п'ять зазначених М4.2 x 19мм Гвинтів (11) та обережно відкрийте Кожух мотора (58).

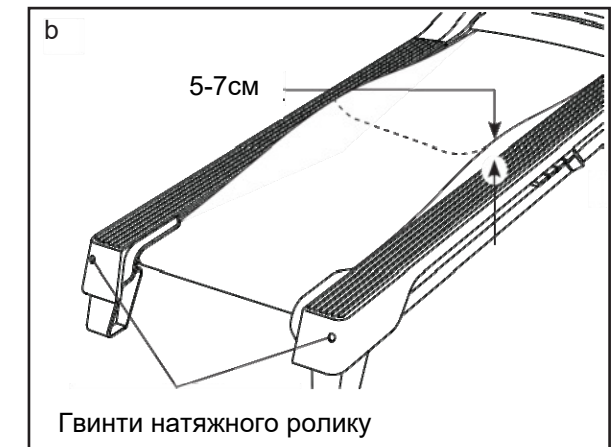


Знайдіть Геркон (88) і Магніт (94) на лівій стороні Шківа (51). Прокрутіть шків таким чином, щоб Магніт опинився точно навпроти Геркона. **Переконайтеся, що відстань між Магнітом і Герконом становить приблизно 3мм.** Якщо необхідно, послабте #8 x 3/4" Гвинт зі сферичною головкою (48), трохи посуňte Геркон і знову затягніть гвинт. Прикріпіть на місце Кожух мотора (не показано) й увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити правильність відображення швидкості.



НЕПОЛАДКА: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

- а. Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (2мм²), не довший за 1,5м.
- б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися та полотно може зазнати пошкодження. Від'єднайте ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти напрямних ролика проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5-7см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- с. Полотно бігової доріжки вкрито високо-ефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО: Ніколи не покривайте бігове полотно чи платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями чи іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити.** Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна та спричинити його сильне зношення. Також вони можуть зіпсувати бігове полотно та викликати надмірний знос. Якщо ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за контактами на першій сторінці цього посібника.
- д. Якщо бігове полотно під час тренування все ще сповільнюється, зверніться за контактами на першій сторінці цього посібника.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення оптимальної роботи та зменшення зносу. Перевіряйте та ретельно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується бігова доріжка. негайно замініть будь-яку зношену деталь. Використовуйте лише запчастини надані виробником.

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

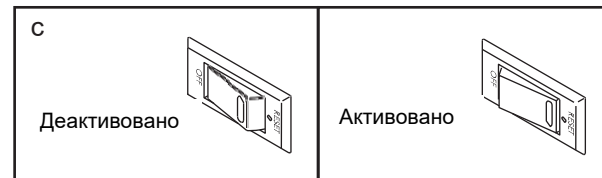
УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

Більшість проблем із тренажером можна розв'язати, виконуючи вказівки, надані нижче. Знайдіть ознаку та виконайте рекомендовані дії. Якщо проблема не вирішена, зверніться за контактами на першій сторінці цього посібника.

НЕПОЛАДКА: Не вмикається живлення

- Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (2мм²) не довший за 1,5м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того, як кабель живлення було під'єднано до розетки.

- Перевірте перемикач живлення, що розташований біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, як зображено на малюнку, то його деактивовано. Щоб активувати перемикач, зачекайте 5 хвилин і натисніть на перемикач, щоб він повернувся на своє місце.



НЕПОЛАДКА: Під час користування вимикається живлення

- Перевірте перемикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо перемикач деактивовано, зачекайте 5 хвилин і натисніть на перемикач, щоб він повернувся на своє місце.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте 5 хвилин і під'єднайте знову.
- Від'єднайте ключ від панелі управління та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка й далі не працює, зверніться за контактами на першій сторінці цього посібника.

НЕПОЛАДКА: Дисплеї консолі продовжують світитися, коли ви витягуєте ключ із консолі

- Консоль може мати демонстраційний режим дисплея, призначений для використання, якщо бігова доріжка продається в магазині. Якщо дисплеї продовжують світитися, коли ви виймаєте ключ з консолі, демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути його, утримуйте кнопку «Stop» (Стоп) протягом кількох секунд. Якщо дисплеї все ще світяться, щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться «РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ» на стор. 16.

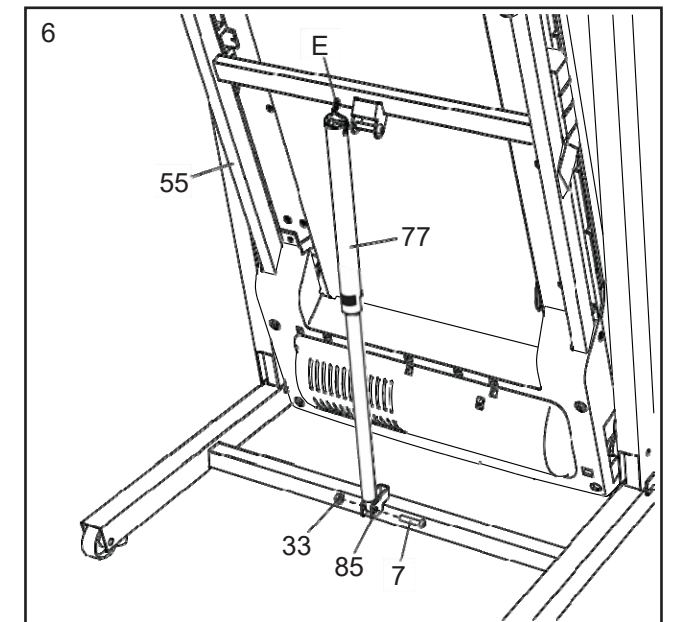
- Підніміть Раму (55) у вертикальне положення. **Ваш помічник повинен тримати Раму, доки ви не закінчите крок 7.**

Відкрутіть М8 Гайку (33) та М8 х 32мм Болт (7) від петель на Основі (85).

Потім, розмістіть Фіксатор для зберігання (77), як показано.

Прикрутіть нижню частину Фіксатора для зберігання (77) до петель на Основі (85) за допомогою М8 х 32мм Болта (7) та М8 Гайки (33).

Потім, підніміть Фіксатор для зберігання (77) у вертикальне положення та видаліть хомут (E).

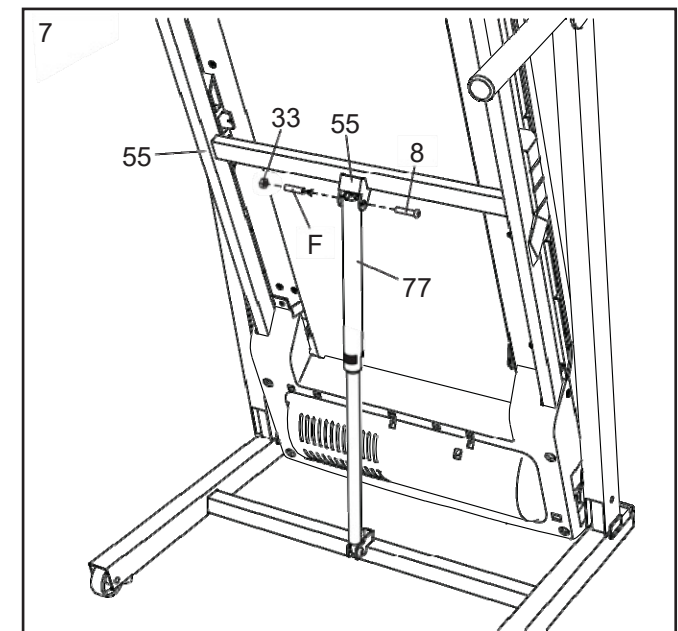


- Відкрутіть М8 Гайку (33) та М8 х 52мм Болт (8) від петель на Рамі (55).

Розташуйте верхній кінець Фіксатора для зберігання (77) між петель на Рамі (55), протягніть М8 х 52мм Болт (8) через петлі та Фіксатор для зберігання. **Ця дія виштовхне заглушку (F) з Фіксатора для зберігання. Викиньте заглушку.**

Потім, затягніть М8 Гайку (33) на М8 х 52мм Болті (8). **Не перезатягуйте Гайку. Фіксатор для зберігання повинен мати можливість рухатись.**

Потім, опустіть Раму (55) (дивіться «РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ» на стор. 19).



- Перед використанням бігової доріжки необхідно переконатися, що всі деталі надійно закріплені.** Якщо є пластикові плівки на наліпках, зніміть плівки. Щоб захистити підлогу чи килим, підкладіть мат під бігову доріжку. Для запобігання пошкодження консолі, тримайте бігову доріжку подалі від прямих сонячних променів. Тримайте шестигранні ключі з комплекту у надійному місці. Один із цих ключів використовується для регулювання бігового полотна (дивіться стор. 16-17). Примітка: Може комплектуватися додатковими деталями.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

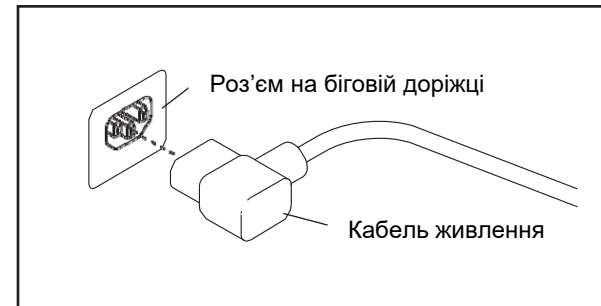
Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності чи поломці, заземлення забезпечує шлях відводу електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом. Бігова доріжка має кабель із заземлювальним провідником і вилкою, які мають контакт для заземлення.

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

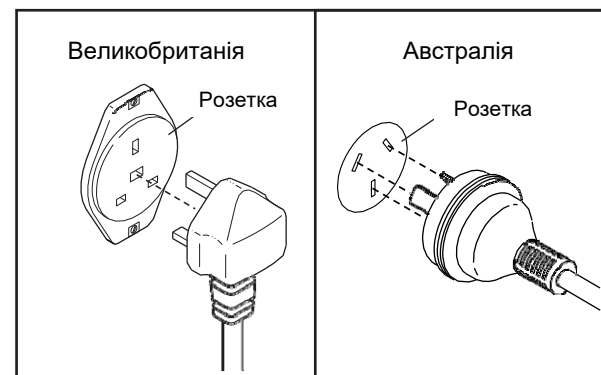
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземлюючого провідника може призвести до виникнення ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або людиною, що займається обслуговуванням електрообладнання, якщо у вас є сумніви щодо того, що продукт правильно заземлений. Не змінюйте електричну вилку, що поставляється у комплекті з тренажером. Якщо вона не входить у електричну розетку, то вам потрібно знайти відповідну розетку чи перехідник.

Виконайте наступні дії, щоб підключити кабель живлення.

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



2. Підключіть інший кінець кабелю живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

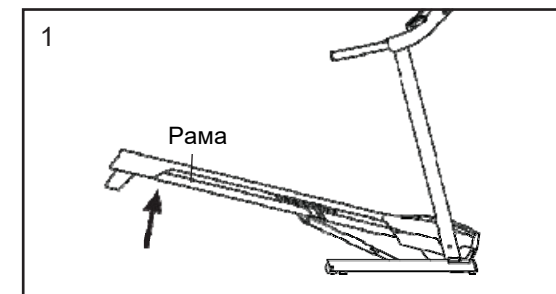


ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

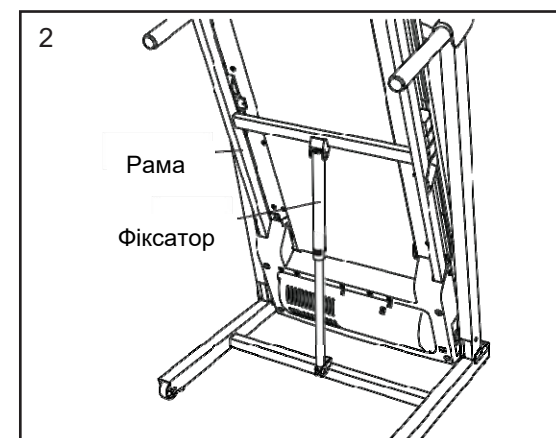
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед тим, як скласти бігову доріжку, **вийміть ключ і від'єднайте кабель живлення. УВАГА: Щоб підняти, опустити чи перемістити бігову доріжку, ви повинні мати можливість підняти 20кг ваги. Переконайтеся, що таке навантаження безпечно для вашого здоров'я.**

1. Міцно візьміться за металеву раму (А) в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА: Не підіймайте раму за пластмасові бічні смуги. Підіймаючи раму від підлоги зігніть коліна та тримайте спину рівно.** Підніміть раму десь на половину до вертикального положення.



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

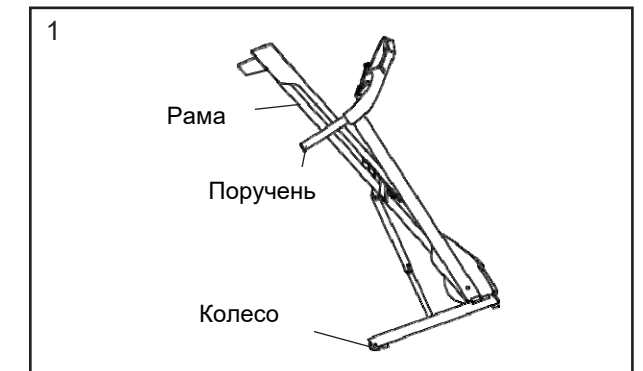


Щоб вберегти підлогу чи килим, підкладіть під бігову доріжку мат. Не залишайте тренажер під прямим сонячним промінням. А також не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30°C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед пересуванням бігову доріжку потрібно скласти, як описано ліворуч. **УВАГА: Переконайтеся, що фіксатор заблокував опору в положенні для зберігання. Для пересування бігової доріжки вам може знадобитися помічник.**

1. Візьміться руками за раму та один з поручнів і поставте одну ногу на колесо.

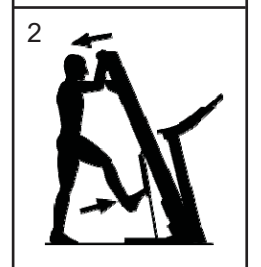
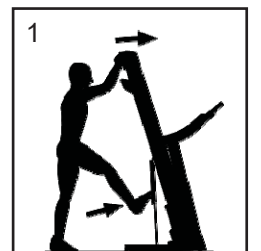


2. Потягніть за поручень назад, поки бігова доріжка не встане на колеса. Обережно перемістіть її в обране місце. **УВАГА: Не пересувайте бігову доріжку не нахиливши її назад, не тягніть за раму та також не переміщуйте її по нерівній поверхні.**

3. Поставте одну ногу на колесо та обережно опустіть бігову доріжку

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

1. Натисніть руками на верхній край рами, а ногою в цей час натисніть на фіксатор для зберігання в місці вказаному стрілкою.
2. При натисканні на фіксатор ногою, потягніть верхній кінець рами до себе.
3. Зробіть крок назад і дайте рамі опуститися нижче, до підлоги.

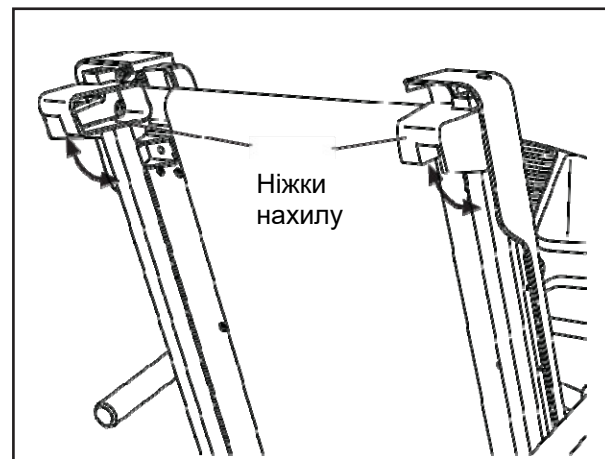


ЯК ЗМІНИТИ НАХИЛ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб змінювати інтенсивність вправ, ви можете змінювати нахил бігової доріжки. Є два рівні нахилу. Перед зміною нахилу вийміть ключ з консолі та від'єднайте кабель живлення. Далі складіть бігову доріжку в положення для зберігання (дивіться стор. 19).

Щоб змінити нахил, поверніть обидві ніжки нахилу в потрібне положення. **УВАГА: Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що обидві ніжки нахилу знаходяться в однаковому положенні та міцно тримаються на місці.**

Після того як ви відрегулювали ніжки нахилу, опустіть бігову доріжку (дивіться стор. 19).



ОПЦІЙНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Неважливо, чи ваша мета полягає в тому, щоб спалювати калорії, чи в тому, щоб зміцнювати серцево-судинну систему, ключем досягнення найкращих результатів є належне рахування серцевих скорочень під час тренування. Опційний пульсометр дозволяє безперервно контролювати частоту серцевих скорочень в той час, як ви тренуєтеся, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей. **Щоб дізнатися де можна придбати опційний пульсометр, будь ласка, подивіться, передню обкладинку цього посібника.**

Примітка: Консоль сумісна з усіма пульсометрами Bluetooth Smart.

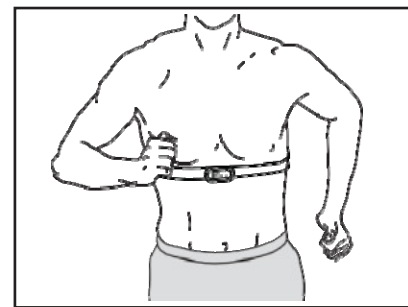
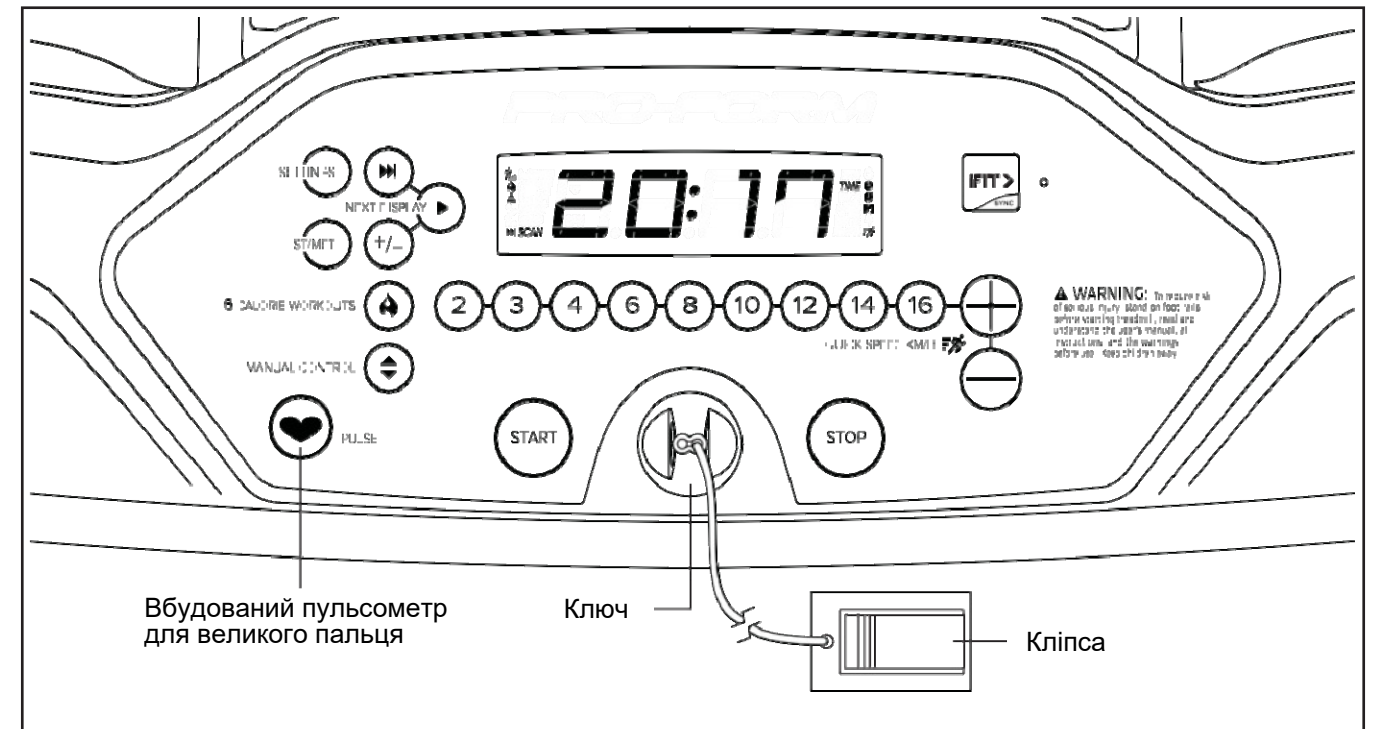


СХЕМА КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними та приємними. При використанні ручного режиму, ви можете змінювати швидкість і нахил бігової доріжки лише одним натисканням кнопки. Під час тренувань консоль миттєво відображає актуальну інформацію. Також ви можете вимірювати свій пульс за допомогою вбудованого пульсометра чи сумісного пульсометра. **Для того, щоб більше дізнатися про використання опційного пульсометра, дивіться стор. 18.**

На консолі також є вибір вбудованих тренувань, розроблених, щоб допомогти вам спалити калорії та зміцнити серцево-судинну систему. Кожне тренування автоматично контролює швидкість і нахил бігової доріжки, оскільки це робить ваше заняття ще більш ефективним.

Ви також можете підключити свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit®-Smart Cardio Equipment для запису та відстеження інформації про тренування.

Як увімкнути живлення — дивіться стор. 12.

Як користуватися ручним режимом — дивіться стор. 12.

Як користуватися вбудованими програмами тренувань — дивіться стор. 14.

Як під'єднати планшет до консолі — дивіться стор. 15.

Як під'єднати опційний пульсометр — дивіться стор. 16.

Як користуватися режимом налаштувань — дивіться стор. 16.

Як змінити нахил бігової доріжки — дивіться стор. 18.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є пластикові плівки на наліпках, зніміть плівки. Щоб запобігти пошкодженню бігової платформи, під час тренування, носіть чисте спортивне взуття. Під час першого використання бігової доріжки спостерігайте за вирівнюванням бігового полотна та, якщо треба, відцентруйте його (дивіться стор. 22).

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань в стандартних або метричних одиницях. Щоб дізнатись, яка одиниця виміру вибрана, дивіться «РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ» на стор. 16. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть декілька разів кнопку "St/Met" (Стандартне/Метричне).

ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ 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 дисплея консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (стор. 10). Потім знайдіть кнопку живлення на рамі бігової доріжки, що знаходиться поруч з кабелем живлення. Переключіть перемикач живлення в нульову позицію (як вказано на малюнку).



ВАЖЛИВО: Консоль може мати демонстраційний режим дисплея призначений для використання, якщо бігова доріжка продається в магазині. Якщо дисплеї починають світитися, як тільки ви підключаєте кабель живлення та переводите перемикач в позицію «активовано», демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути його, утримуйте кнопку «Stop» (Стоп) протягом кількох секунд. Якщо дисплеї все ще світяться, щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться «РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ» на стор. 16.

Потім встаньте на бічні смуги бігової доріжки. Знайдіть кліпсу, прикріплену до ключа та закріпіть кліпсу на одязі (дивіться малюнок на стор. 11). Потім вставте ключ до консолі. Через мить увімкнеться дисплей. **ВАЖЛИВО:** У разі надзвичайної ситуації ключ зміститься зі свого місця на консолі, в результаті чого бігове полотно сповільниться до повної зупинки. Перевірте кліпсу, обережно зробивши кілька кроків назад; якщо ключ залишається на своєму місці, відрегулюйте її положення.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ у консоль.

Дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ» зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Коли ключ вставлено, буде вибрано ручний режим. Якщо ви вибрали тренування, натисніть кнопку ручного керування. На дисплеї повинні з'явитися лише нулі.

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть кнопку "Start" (Пуск) або одну з пронумерованих кнопок "Speed" (Швидкість).

Якщо ви натиснете кнопку "Start" (Пуск), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2км/год. Під час тренування, за бажанням, змінійте швидкість натискаючи кнопки збільшення та зменшення. Кожного разу, коли ви натискаєте одну з кнопок, налаштування швидкості змінюватиметься поступово; якщо ви утримуватимете кнопку, швидкість зміниться швидше.

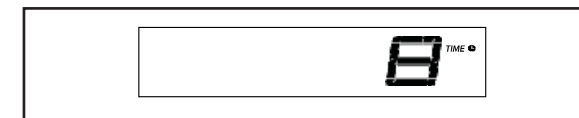
Якщо натиснути одну з пронумерованих кнопок швидкості, бігове полотно буде поступово змінювати швидкість, доки не досягне вибраного значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть "Stop" (Стоп). На дисплеї почне блимати час. Щоб перезапустити бігове полотно, натисніть кнопку "Start" (Пуск), одну з кнопок налаштування швидкості чи кнопку збільшення швидкості.

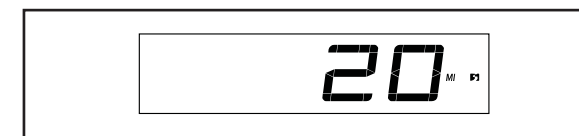
Display Test (Перевірка дисплею) — цей екран використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування дисплею.

Button Test (Перевірка клавіші) — цей параметр використовується спеціалістами сервісних служб для перевірки належного функціонування певної клавіші.

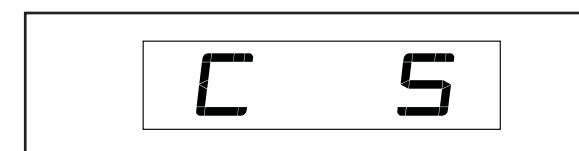
Total Time (Загальний час) — на дисплеї з'являється слово "TIME" (Час). Дисплей буде показувати загальну кількість годин використання тренажера.



Total Distance (Загальна відстань) — на дисплеї з'являються букви "MI" (милі) чи KM (км). Дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або км), що була подолана на тренажері.



Contrast Level (Рівень контрасту) — на дисплеї з'явиться поточний рівень контрасту. Натискайте клавіші збільшення та зменшення швидкості, щоб змінити рівень контрасту.



Demo Mode (Демонстраційний режим) — на дисплеї буде відобразитися повідомлення про активацію демонстраційного режиму. Консоль підтримує демонстраційний режим, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо на тренажері активовано демонстраційний режим, консоль не буде вимикатись, а інформація на дисплеї не буде обнулятися після завершення тренування. Щоб перейти до налаштувань демонстраційного режиму, натисніть кілька раз кнопку збільшення швидкості. Для активації деморежиму виберіть "DON" (Активация демонстративного режима). Для деактивації деморежиму виберіть "DOFF" (Деактивация демонстраційного режима).



4. Вийдіть із режиму налаштувань.

Натисніть кнопку "Settings" (Налаштування), щоб вийти з режиму налаштувань.

5. При потребі від'єднайте ваш планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, спочатку виберіть опцію "Disconnect" (Від'єднати) у додатку iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment app). Потім затисніть кнопку "iFit Sync" на консолі, дпоки LED-індикація на консолі не стане рівномірно зеленою.

Примітка: Всі з'єднання Bluetooth між консоллю та іншими пристроями (у т.ч. будь-якими планшетами, пульсометрами і т.д.) будуть розірвані.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ПУЛЬСОМЕТР ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з пульсометрами Bluetooth Smart.

Щоб підключити ваш пульсометр Bluetooth Smart до консолі, натисніть кнопку "iFit Sync" на консолі. Номер парування консолі з'явиться на дисплеї. Коли з'єднання відбудеться, LED-індикація на консолі двічі блимне червоним.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться більш одного сумісного пульсометра, консоль підключиться до пульсометра з найсильнішим рівнем сигналу.

Щоб від'єднати пульсометр від консолі, затисніть кнопку "iFit Sync" на консолі, поки LED-індикація на консолі не стане рівномірно зеленою.

Примітка: Всі з'єднання Bluetooth між консоллю та іншими пристроями (у т.ч. будь-якими планшетами, пульсометрами, і т.д.) будуть розірвані.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу "Settings" (Налаштування). Спочатку на дисплеї з'явиться меню налаштувань. Примітка: Якщо ви вибрали тренування, можливо, треба кілька разів натиснути кнопку "Stop" (Стоп), щоб повернутися до головного меню та обрати режим налаштувань.

2. Перейдіть до режиму налаштувань.

Під час активації режиму налаштувань, ви можете переходити по кількох екранах налаштувань. Для вибору потрібного екрана налаштувань натисніть кілька раз кнопку "Stop" (Стоп).

3. При потребі змініть налаштування.

Software Version Number (Номер версії програмного забезпечення) — номер версії ПЗ буде відображатися на дисплеї.

Unit of Measurement (Одиниці виміру) — вибрана одиниця вимірювання буде відображатися на дисплеї. Консоль може відобразити швидкість і відстань в стандартних чи метричних одиницях вимірювання. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз кнопку збільшення швидкості. Щоб переглянути інформацію про тренування в стандартних одиницях вимірювання, виберіть "Std" (Стандартне вимірювання). Щоб переглянути інформацію про тренування в метричних одиницях вимірювання, виберіть "Met" (Метричне вимірювання).



4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

На дисплеї відображається наступна інформація:

Calories (CALs) — коли вибрано ручний режим і більшість вбудованих тренувань, буде відображатися приблизна кількість спалених калорій. Коли вибрано тренування для спалювання калорій, буде відображатися приблизна кількість калорій, що залишилося спалити під час тренування.

Calories per Hour (CALs/HR) (Кал/год) — приблизна кількість спалених калорій за годину.

Distance (MI or KM) (Відстань у милях або км) — відстань, яка була подолана в милях чи кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кнопку "St/Met" (Стандартне/Метричне).

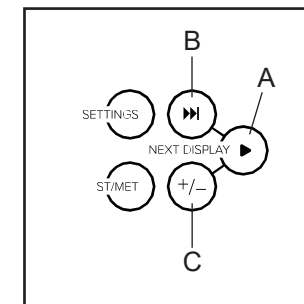
Pace (Темп) — швидкість обертання педалей в хвилинах на милю чи на кілометр. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кнопку "St/Met" (Стандартне/Метричне).

Pulse (BPM і символ серця) — ваш пульс, якщо використовується нагрудний або наручний пульсометр (дивіться крок 5 на стор. 14).

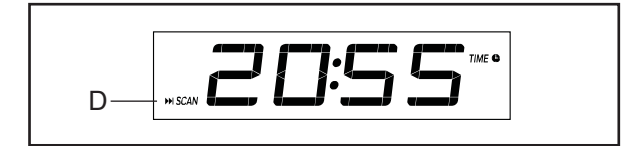
Speed (MPH or KPH) (Швидкість, миль/год або км/год) — швидкість обертання педалей в милях або кілометрах на годину. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кнопку "St/Met" (Стандартне/Метричне).

Time (Час) — потрачений час.

Натисніть кнопку відтворення (A) кілька разів для перегляду бажаної інформації про тренування на дисплеї.



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



Щоб налаштувати цикл сканування, декілька разів натисніть кнопку "Scan" (Сканування).

Для деактивації режиму сканування, натисніть кнопку "Next Display" (Наступний дисплей); індикатор сканування зникне.

Ви також можете налаштувати режим сканування так, щоб відображати лише потрібну інформацію про тренування в циклі повторення.

Для налаштування режиму сканування, спочатку натискайте кнопку "Next Display" (Наступний дисплей) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація, яку бажаєте додати чи видалити з циклу сканування.

Далі, натискайте кнопки +/- (C) щоб додати чи видалити певну 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.

Потім натисніть кнопку "Scan" (Сканування), щоб повернутися до режиму сканування.

Щоб скинути дисплей, двічі натисніть кнопку "Stop" (Стоп), вийміть ключ, а потім знову вставте ключ.

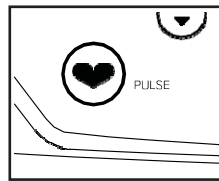
5. При потребі виміряйте пульс.

Ви можете вимірювати частоту серцевих скорочень за допомогою вбудованого пульсометра для великого пальця чи опційного сумісного пульсометра. **Для того, щоб дізнатися де можна придбати опційний пульсометр, дивіться стор. 18.**

Консоль сумісна з усіма пульсометрами Bluetooth Smart. Як підключити ваш пульсометр до консолі, дивіться стор. 16.

Примітка: Якщо ви одночасно використовуєте два пульсометра, перевагу матиме пульсометр Bluetooth Smart.

Щоб виміряти пульс, **встаньте на бічні смуги** та покладіть великий палець на пульсометр. **Не натискайте занадто сильно — кровообіг у великому пальці буде обмежено та ваш пульс може не визначитися.** Коли консоль визначить ваше серцебиття, на дисплеї з'явиться маленький символ серця, а на дисплеї відобразиться ваш пульс. **Для найточнішого вимірювання частоти серцевих скорочень тримайте великий палець на пульсометрі принаймні 15 секунд.**



Якщо відображений пульс здається вам занадто високим або низьким, чи якщо ваш пульс не відображається, підніміть великий палець на декілька секунд, а потім знов покладіть його на пульсометр. Не забувайте стояти на місці під час вимірювання пульсу.

6. Коли ви завершили вправи, вийміть ключ з консолі.

Встаньте на бічні смуги та натисніть кнопку "Stop" (Стоп). Потім вийміть ключ із консолі та покладіть його в надійне місце.

Коли ви закінчили користуватися біговою доріжкою, знеструмте прилад, перевівши перемикач живлення в положення «вимкнено» та від'єднайте кабель живлення. **ВАЖЛИВО: Якщо цього не зробити, електричні компоненти бігової доріжки можуть пошкодитись.**

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ВБУДОВАНИМИ ТРЕНУВАННЯМИ

7. Вставте ключ у консоль.

Дивіться розділ «ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ» на стор. 12.

8. Виберіть вбудовані тренування.

Щоб вибрати вбудовані тренування, кілька разів натисніть кнопку "Calorie Workouts" (Тренування для спалювання калорій) поки на дисплеї не з'явиться необхідне тренування.

Через декілька секунд після того, як ви вибрали тренування, на дисплеї на кілька секунд з'явиться приблизна кількість калорій, що буде спалена та максимальна швидкість тренування.

9. Запустіть бігове полотно.

Натисніть кнопку "Start" (Старт). Через мить після цього, бігова доріжка автоматично налаштується на першу швидкість для тренування. Візьміться за поручні та почніть ходьбу.

Кожне тренування поділено на декілька сегментів. Для кожного сегмента запрограмовано одну ціль зі спалювання калорій та одну швидкість. Примітка: Однакові налаштування швидкості можуть бути запрограмовані для послідовних сегментів.

Коли сегмент закінчується, а для наступного сегмента запрограмовано інше значення швидкості, на дисплеї загориться попередження щодо налаштувань швидкості. Потім бігова доріжка автоматично налаштується на швидкість наступного сегмента.

Таким чином тренування буде триватиме поки не закінчиться останній сегмент. Потім бігове полотно сповільниться до зупинки.

Якщо налаштування швидкості для поточного сегмента занадто високі чи низькі, ви можете вручну змінити налаштування, натискаючи кнопки регулювання швидкості; однак, **коли поточний сегмент тренування закінчиться, бігова доріжка автоматично налаштується на швидкість наступного сегмента.**

Щоб припинити тренування в будь-який момент, натисніть кнопку "Stop" (Стоп). Щоб перезапустити тренування, натисніть кнопку "Start" (Старт). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Коли почнеться наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично налаштується на швидкість цього сегмента.

10. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Дивіться крок 4 на стор. 13.

11. При потребі виміряйте пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 14.

12. Коли ви завершили вправи, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 6 на стор. 14.

ЯК ПІД'ЄДНАТИ ВАШ ПЛАНШЕТ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує підключення Bluetooth до планшетів через додаток iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment) і до сумісних пульсометрів. Примітка. Інші підключення Bluetooth не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на ваш планшет додаток iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment).

На вашому планшеті iOS® або Android™ відкрийте App Store™ або Google Play™ та знайдіть безкоштовний додаток iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment). Встановіть програму на планшет. **Перевірте, що на вашому планшеті увімкнено Bluetooth.**

Потім, відкрийте iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment) і сдотримуйтеся інструкції щодо налаштування облікового запису та програми iFit.

2. При потребі підключіть пульсометр до консолі.

Якщо ви підключаєте до консолі пульсометр разом із планшетом, **пульсометр необхідно підключити до того, як ви підключите планшет.** Дивіться «ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ПУЛЬСОМЕТР ДО КОНСОЛІ» на стор. 16.

3. Підключіть ваш планшет до консолі.

Натисніть кнопку "iFit Sync" на консолі. Номер парування консолі з'явиться на дисплеї. Потім дотримуйтеся інструкцій у iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment), щоб підключити ваш планшет до консолі.

Коли з'єднання відбудеться, LED-індикація на консолі стане блакитною.

4. Запишіть та відстежуйте дані про ваші тренування.

Дотримуйтеся інструкцій у додатку iFit для кардіотренажерів (iFit-Smart Cardio Equipment), щоб записувати та відстежувати дані про ваші тренування.