

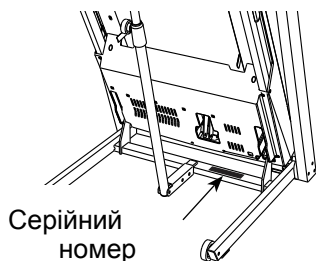
PRO-FORM[®]

520 ZLT

Модель No. PETL99711.0

серійний No. _____

Вверху впишіть серійний номер.



Є питання?

Якщо ви маєте якісь питання, або якщо деякі частини бігової доріжки відсутні, будь ласка, зверніться в компанію, де ви придбали даний товар.

УВАГА!!

Уважно прочитайте всі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві по Експлуатації, перш ніж почати використовувати дане обладнання. Збережіть дане Керівництво по експлуатації для подальшого використання.

Керівництво по Експлуатації



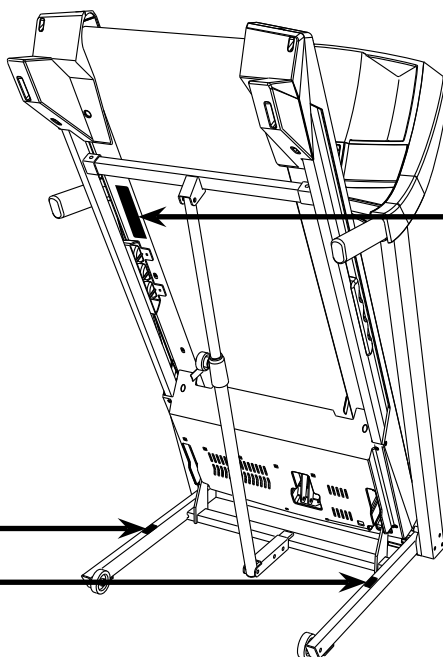
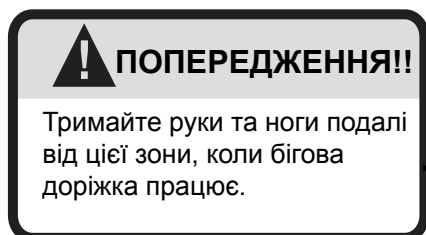
ЗМІСТ

Застереження про місце розташування етикеток	2
Важливі застереження	3
Перед початком роботи.....	5
Монтаж.....	6
Як використовувати нагрудний сенсор	7
Управління та настройка.....	13
Як складати та пересувати бігову доріжку.....	19
Пошук та усунення поломок	20
Комплекс вправ	23
Перелік деталей.....	24
Малюнок в розгорнутому вигляді.....	25
Замовлення замінних деталей	25
Інформація про переробку коробки	Back Cover
Застереження про місце розташування етикеток	Back Cover

МІСЦЕ РОЗТАШУВАННЯ ЕТИКЕТОК ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Даний малюнок показує місце розташування етикеток попередження. Якщо етикетки відсутні, будь ласка, зателефонуйте за телефоном на титульній сторінці даного Керівництва з експлуатації та попросіть про безкоштовні етикетки. Наклейте етикетку на указаному місці.

Примітка: Етикетка може не відповідати актуальному розмірі.



▲WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.

- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



- Never allow children on or around treadmill.

- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

⚠ Увага: Перед початком користування даною біговою доріжкою, будь ласка дуже уважно прочитайте всі важливі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві з Експлуатації, щоб зменшити ризик отримання серйозних травм. Компанія не несе відповідальності за персональні травми або пошкодження при використанні даного товару.

1. Перед початком тренування, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем. Дотримання цього попередження дуже важливе для користувачів, які досягли 35-річного віку, або користувачам, які мають певні проблеми зі здоров'ям.
2. Відповідальність за адекватне інформування всіх користувачів бігової доріжки про всі попередження та застереження несе власник бігової доріжки.
3. Використовуйте бігову доріжку тільки у відповідності до інструкцій.
4. зберігати бігову доріжку в гаражі, поблизу води або у вологому місці.
5. Розмістіть бігову доріжку на рівній поверхні, позаду бігової доріжки на відстані 2.4м та на відстані 0.6м з кожного боку не повинно нічого знаходитися. Для того, щоб захистити підлогу від пошкодження, під бігову доріжку постеліть ковдру.
6. Не тренуйтеся на біговій доріжці, якщо в кімнаті використовувався аерозоль чи освіжувач повітря.
7. Не допускайте до бігової доріжки дітей до 12 років та домашніх тварин.
8. Максимальна вага користувача 150кг.
9. Тренуватися на біговій доріжці може тільки один користувач в один і той же час.
10. Тренуйтеся тільки у зручному одязі. Рекомендується тренуватися в спортивному костюмі як жінкам так і чоловікам. Завжди взуйте спортивне взуття. Не дозволяється тренуватися без взуття чи сандалях.
11. Розетка, в яку включається шнур живлення бігової доріжки, має бути обов'язково заземлена.
12. Якщо потрібен шнур-подовжувач, то використовуйте тільки трійник, 1мм², але не довший, чим 1.5м.
13. Шнур живлення не повинен бути розміщений біля нагрітої поверхні.
14. Заборонено пересувати бігове полотно, якщо шнур живлення увімкнутий. Не дозволяється тренуватися на біговій доріжці, якщо шнур живлення пошкоджений, або якщо бігова доріжка не працює належним чином (див пункт УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ, якщо бігова доріжка не працює належно).
15. Прочитайте, зрозумійте та перевірте як працює кнопка АВАРІЙНОЇ ЗУПИНКИ бігової доріжки перед початком тренування (див пункт ЯК УВІМКНУТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ).
16. Заборонено починати тренування на біговій доріжці, стоячи на біговому полотні. Потрібно завжди триматися за поручні під час тренування.
17. Бігова доріжка підтримує функцію тренування на великій швидкості. Тому швидкість потрібно налаштовувати поступово, щоб запобігти раптовому скачку в швидкості.
18. Екран частоти пульсу – це не медичний пристрій. Різноманітні фактори, включаючи і рухи користувача, можуть впливати на точність частоти пульсу. Екран частоти пульсу призначений тільки для допомоги у визначенні тенденції частоти пульсу в цілому.
19. Заборонено залишати бігову доріжку в робочому стані. Необхідно видалити ключ безпеки, витягнути шнур живлення з розетки та поставте вимикач в позицію «вимкнено», якщо Ви не використовуєте бігову доріжку.

20. Не намагайтесь піднімати, опускати або рухати бігову доріжку поки вона належно не встановлена (див пункт МОНТАЖ, та ЯК ЗБИРАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ). Також Ви повинні бути в змозі підняти, опустити або перемістити 20кг.

21. При складанні або переміщенні бігової доріжки, впевніться, що засув надійно тримає раму бігової доріжки в позиції для зберігання.

22. Заборонено вставляти будь-які предмети в отвори бігової доріжки.

23. Постійно перевіряйте та належно затягуйте всі рухомі частини бігової доріжки.

24. НЕБЕЗПЕЧНО: Завжди витягуйте шнур живлення після використання, перед чищенням бігової доріжки, перед проведенням технічного обслуговування та перед процедурами налаштування, що описані в

даному керівництві по експлуатації. Заборонено видаляти двигун самостійно, тільки в присутності представника авторизованого сервісного центру. Проводити інші процедури технічного обслуговування, що не описані в даній інструкції, також можна проводити тільки в присутності представника авторизованого сервісного центру.

25. Дана бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте дану бігову доріжку в комерційних та орендних цілях.

26. Надлишок тренування може призвести до серйозних пошкоджень чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули нудоту чи біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

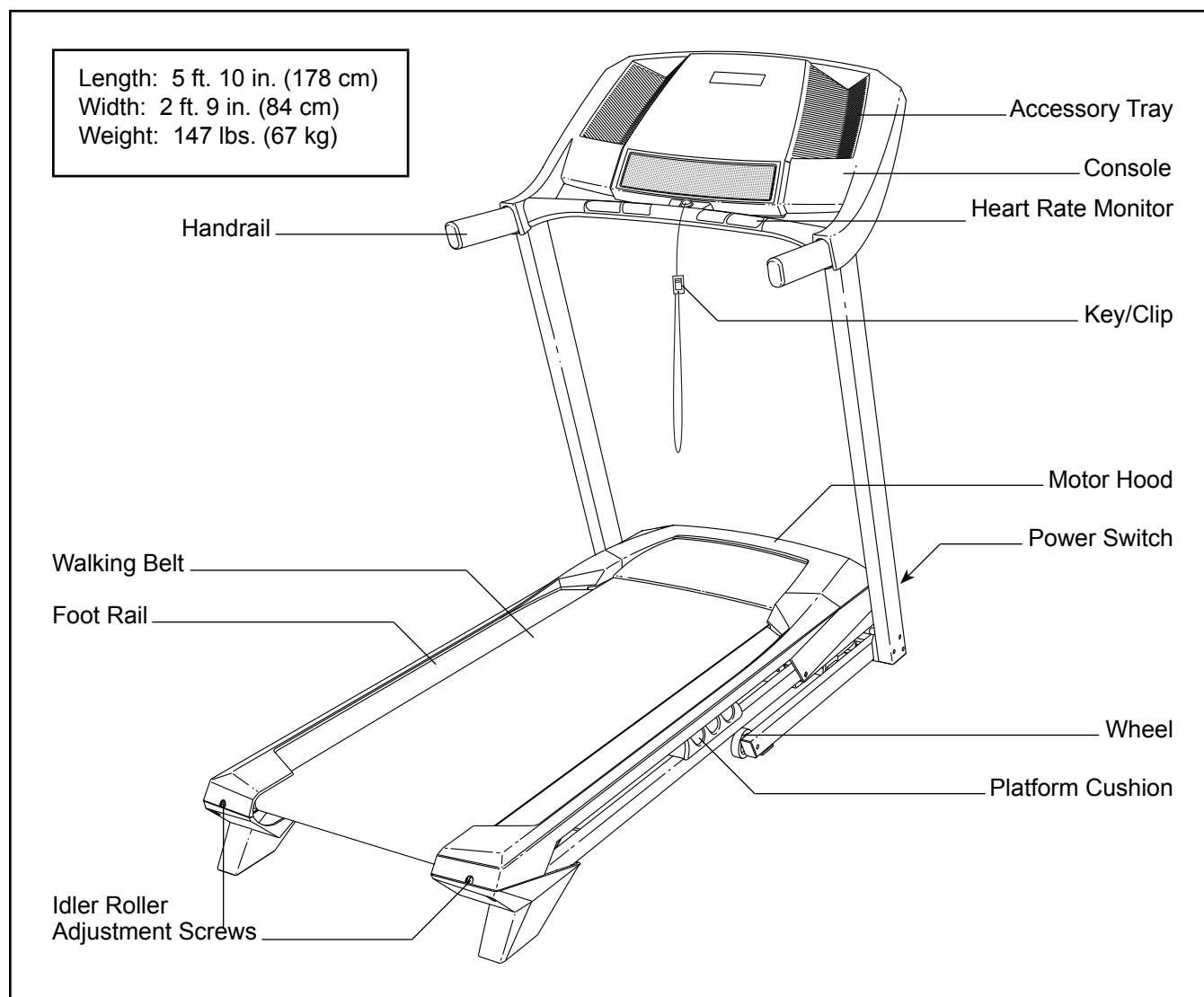
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАН

Щиро дякуємо за Ваш вибір нової бігової доріжки PROFORM Performance 950. Бігова доріжка Performance 950 пропонує набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваше тренування в домашніх умовах більш приємнішим та ефективнішим.

Для вашої зручності уважно прочитайте дане керівництво з експлуатації перед тим, як використовувати бігову доріжку. Якщо у вас лишилися питання, зверніться до організації, в якій придбали бігову доріжку; будьте готові надати номер моделі товару та його серійний номер. Номер моделі бігової доріжки та її серійний номер можна знайти на етикетці, що знаходиться на біговій доріжці (див титульну сторінку даного керівництва з експлуатації для визначення місцезнаходження етикетки).

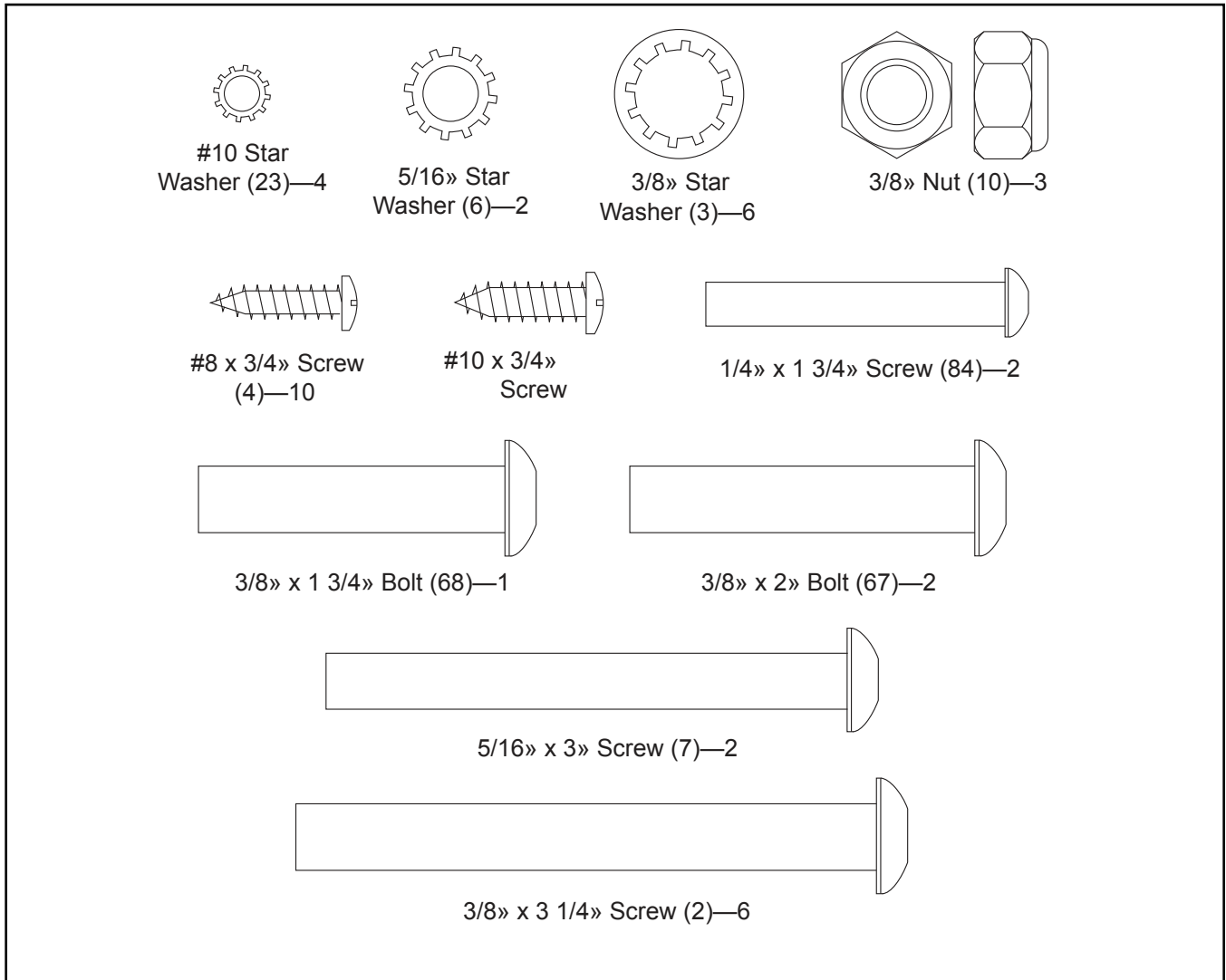
Перед тим, як читати далі, погляньте на малюнок внизу, та ознайомтесь з підписаними деталями.



МОНТАЖ

Для монтажу бігової доріжки потрібно дві людини. Встановіть бігову доріжку на вільне місце та приберіть всі пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальні матеріали поки монтаж не буде повністю завершений.

Примітка: внутрішня поверхня рухомої стрічки бігової доріжки покрита високоефективною змазкою.



Під час доставки невелика кількість змазки може потрапити на верхню частину рухомої стрічки або на пакувальну картону коробки. Це нормально та не впливає на працездатність бігової доріжки. Якщо змазка потрапила на верхню частину рухомої стрічки, просто витріть змазку м'якою тканиною з нежорстким очисником.

МОНТАЖ

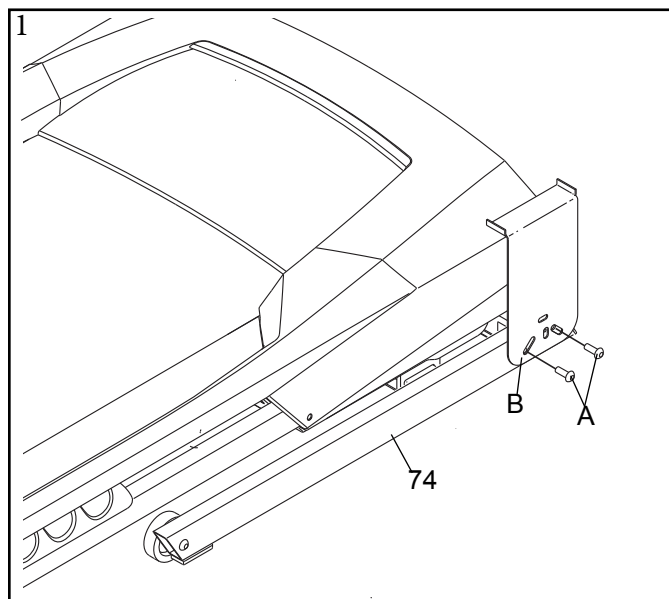
При монтажі вам знадобиться торцевий ключ, та ваші власні інструменти: хрестоподібна викрутка, кусачки, гайковий ключ, ножиці, плоскогубці.

Використовуйте малюнок нижче для визначення необхідного комплекту інструментів для монтажу. Цифра у дужках, що на малюнку, відображає номер запасної частини в переліку ЗАПАСНІ ЧАСТИНИ в кінці даного керівництва з експлуатації. Цифра, що відображена після дефісу, означає кількість необхідних запасних частин для монтажу.

Примітка: Деякі маленькі запасні частини вже змонтовані, тому, щоб запобігти пошкодженню частин, не використовуйте силові інструменти. Додатковий комплект інструментів може бути включений.

Крок 1.

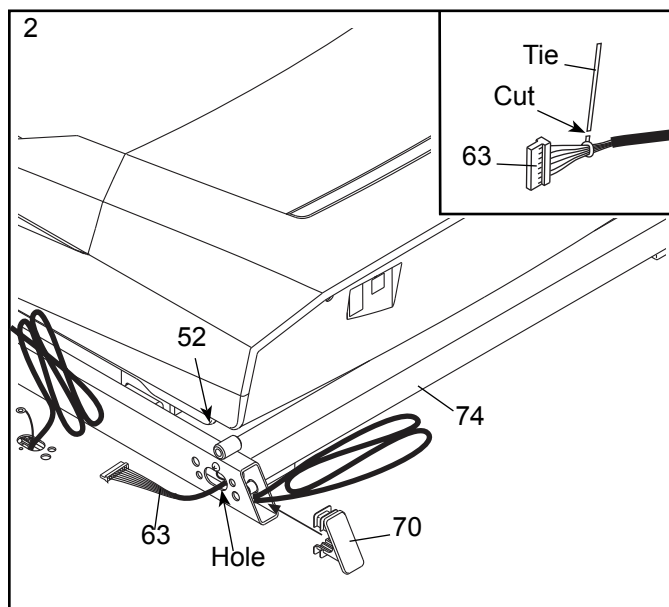
Видаліть два шурупа (A) та кронштейни (B) від правої сторони основи (74), повторіть цей крок з іншої сторони бігової доріжки.



Крок 2.

Визначте ліву стійку (75), яка позначена англійським словом «Left». Друга людина повинна утримувати вертикальну стійку біля основи (80).

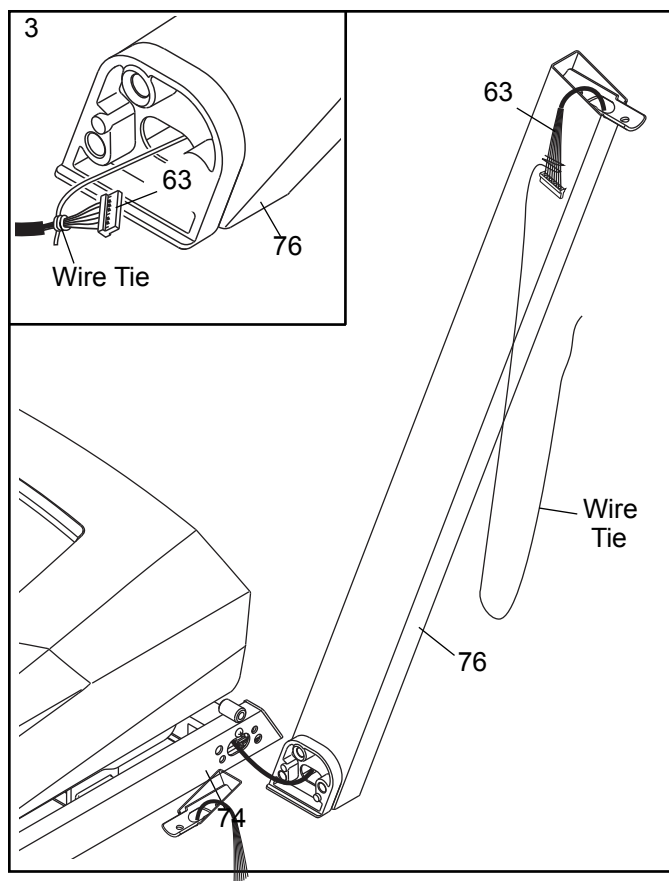
Дивись встановлений малюнок. Вузол дротів у лівій стійці (75) зав'яжіть навколо вертикального дроту (70). Потім, вставте вертикальний дрот в нижній кінець вертикальної стійки.



Крок 3.

Визначте вертикальну стійку (76), яка позначена англійським словом «Right». Друга людина повинна утримувати вертикальну стійку біля основи (74).

Дивись встановлений малюнок. Вузол дротів у вертикальній стійці (76) зав'яжіть навколо вертикального дроту (63). Потім, вставте вертикальний дрот в нижній кінець вертикальної стійки.

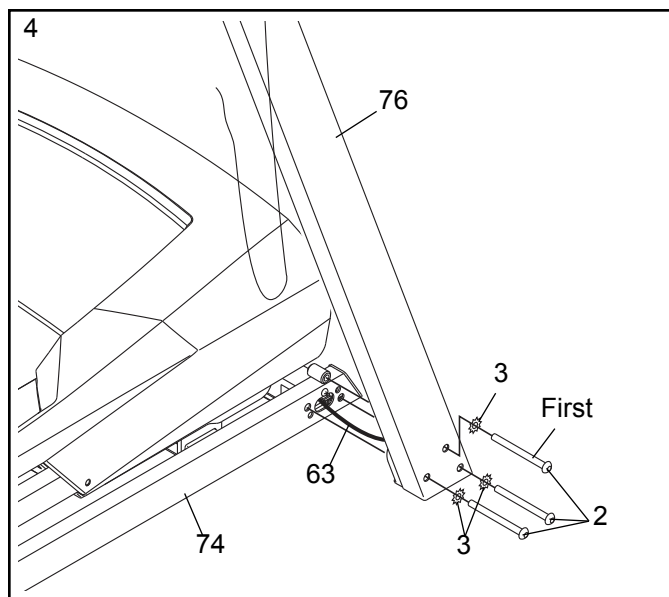


Крок 4.

Тримайте праву стійку (76) навпроти основи (74) як показано на малюнку. Будете обережні, не затисніть вертикальний дрот (63).

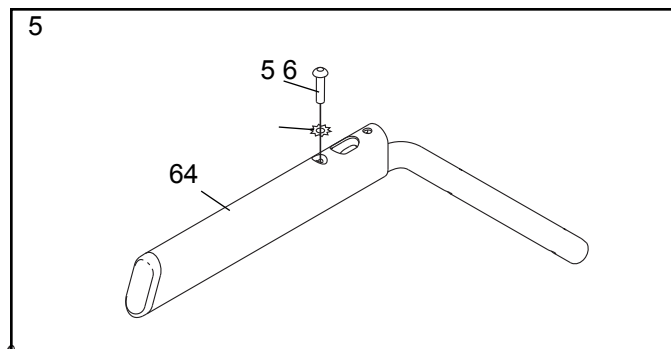
Вставте 3/8"×3 1/4" шуруп (2) за допомогою 3/8" зіркоподібних шурупів (3) в верхню частину правої стійки. Потім частково затягніть шуруп в основу (74).

Частково затягніть 3/8"×3 1/4" шурупи (2) за допомогою двох 3/8" зіркоподібних шурупів (3) в праву стійку (76) та основу (74); не затягуйте щільно ремонтні болти поки.



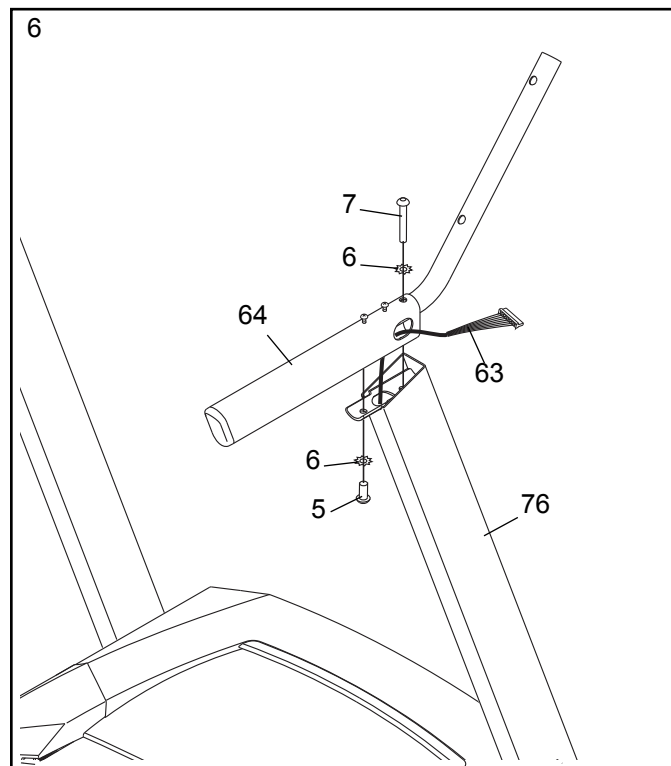
Крок 5.

Утримуйте ліву стійку (66) напроти основи (74). Вставте 3/8"×3 1/4" шуруп (2) за допомогою 3/8" зіркоподібний шуруп (3) в верхню частину лівої стійки. Потім частково затягніть шуруп в основу (74). Частково затягніть 3/8"×3 1/4" шурупи (2) за допомогою двох 3/8" зіркоподібних шурупів (3) в ліву стійку (76) та основу (74); не затягуйте щільно ремонтні болти поки.



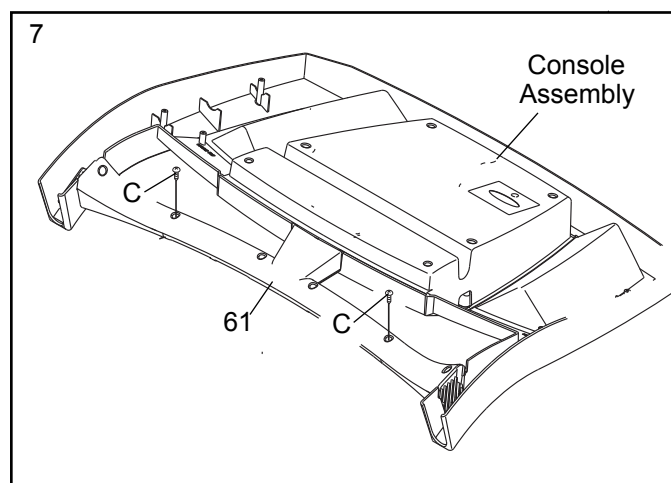
Крок 6.

Визначте ліву та праву кришки стійки (88,89). Одягніть ліву кришку стійки на ліву стійку (66) як показано на малюнку. Одягніть праву кришку стійки на праву стійку (76) як показано на малюнку.



Крок 7.

Покладіть консоль лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб запобігти подряпин на консолі. Видаліть два #8×1" шурупа (1). Обережно зніміть поперечину (61). Визначте ліву та праву лотки (90,60). Вставте їх в консоль за допомогою М4.2×13мм шурупів (65). Обережно оберніть поперечину (61) вниз до консолі.



Крок 8.

Визначте правий поручень (64). Видаліть пучок від правого поручня. При необхідності, натисніть М8 закладна гайка (85) назад на місце.

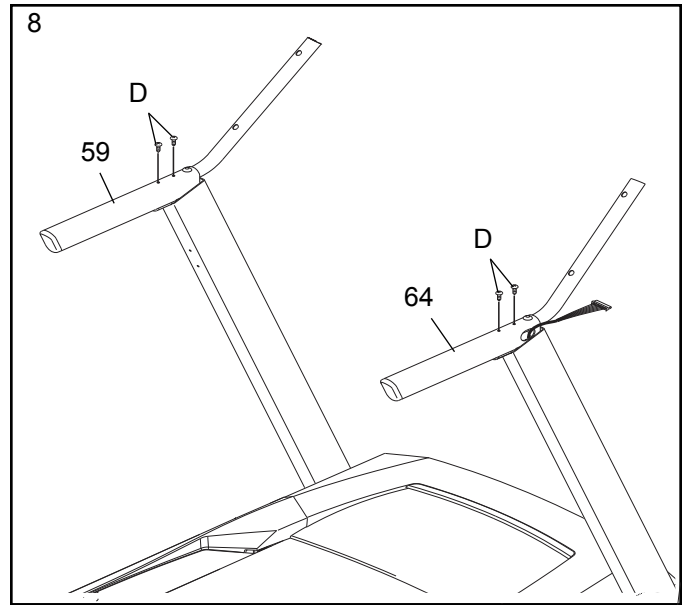
Утримуйте правий поручень (64) біля консолі. Використайте вузол на консолі, протягніть дрід навколо правої стійки та протягніть його в правий поручень як показано на малюнку.

При необхідності, зафіксуйте раму консолі (61) відповідно до отворів в правому поручні (64) за допомогою отворів в консолі.

Приєднайте правий поручень (64) до перекладини (61) и консолі за допомогою двох М8*25мм болтів (5), двох М8 зіркоподібних шайб (6), та М5*16мм шурупа (23) з ¼" зіркоподібною шайбою. Впевніться, що дроти консолі не затиснені. Вставте болти та шурупи та затисніть їх.

Приєднайте лівий поручень (не показано) як описано внизу. Примітка: в лівій стійці дротів не має.

Затягніть #8*1" шурупи (7). Будьте обережні не перетягуйте шурупи.



Крок 9.

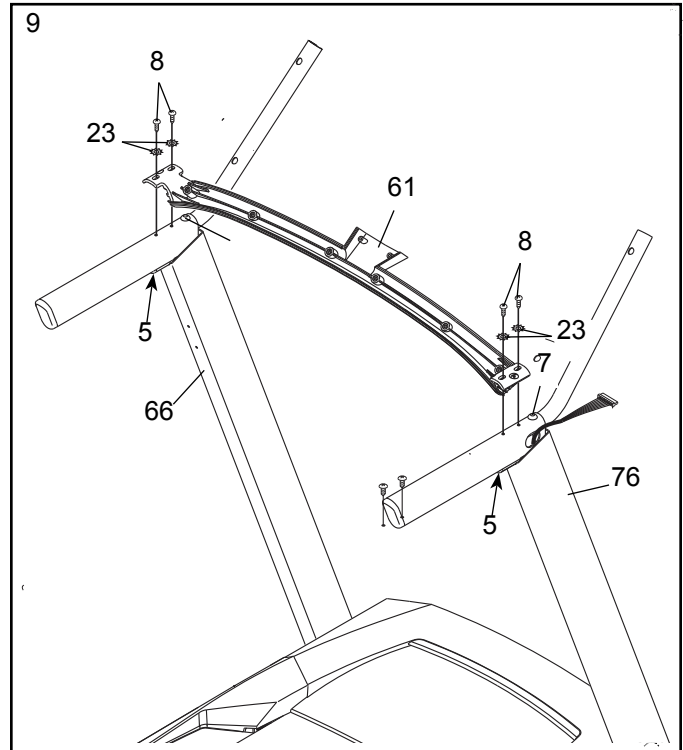
Друга особа утримує консоль біля правої стійки (76).

Приєднайте вертикальний дрід (63) до дроту консолі.

Дивись вставлений малюнок. З'єднання повинні приєднуватися легко. Якщо це не так, поверніть один із з'єднувачів та спробуйте ще раз. **ЯКЩО З'ЄДНАННЯ НЕ ПРИЄДНАНІ ПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ ЗЛАМАТИСЯ ПРИ ПІДКЛЮЧЕННІ ДО ЖИВЛЕННЯ.**

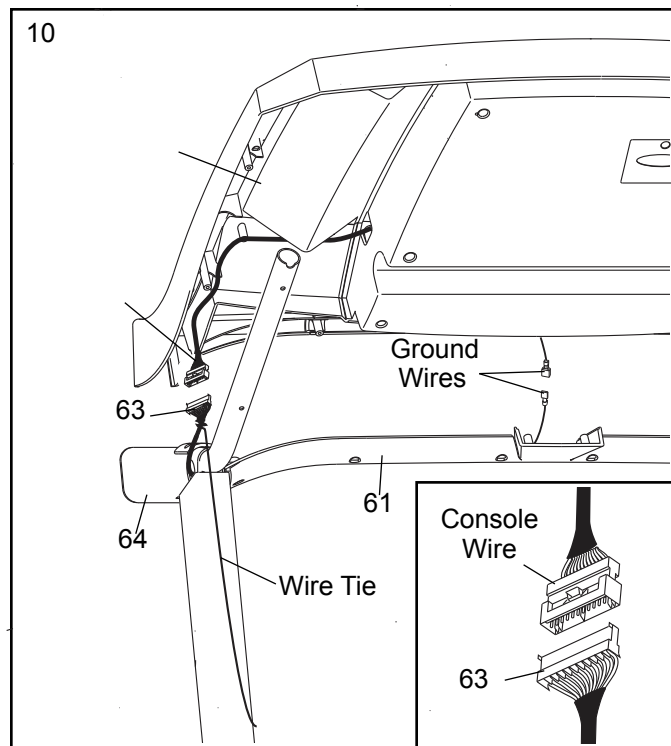
Видаліть довгий вузол від вертикального дроту та вузол від дротів консолі. Потім, вставте з'єднання в праву стійку (76).

Установіть консоль на праву стійку (76) та ліву стійку (як показано на малюнку). Впевніться, що жоден дрід не затиснутий.



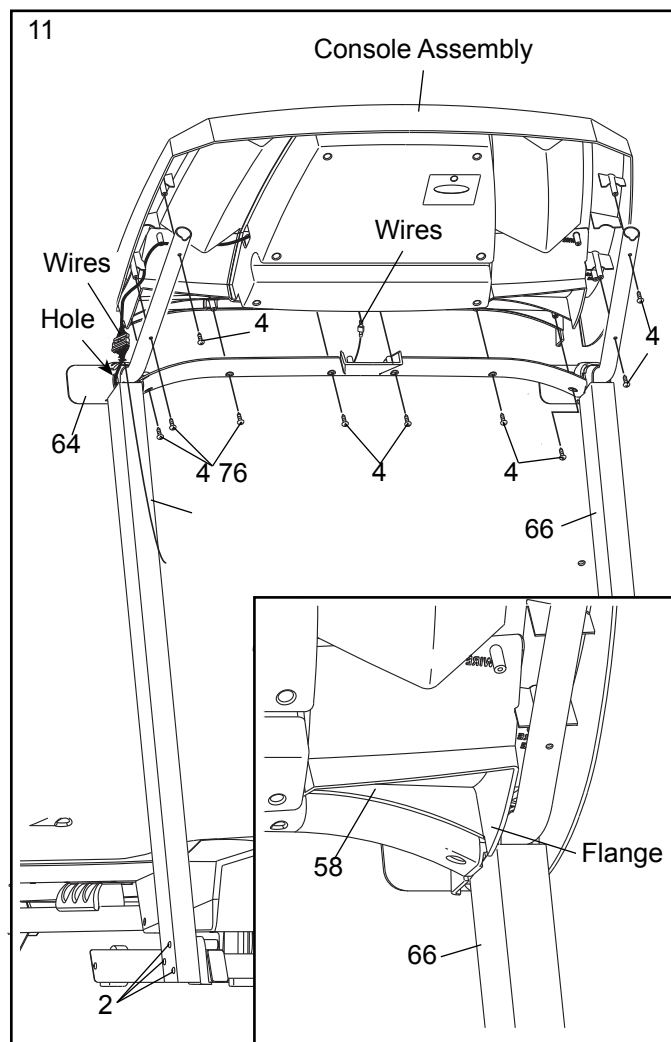
Крок 10.

Зафіксуйте М8*25мм болт (5) та два 5/16”*5/8” шурупи (79) за допомогою двох М8 зіркоподібними шайбами (6) в праву стійку (76) та правий поручень (64) як показано. Не затягуйте болт та шурупи на цьому етапі. Приєднайте лівий поручень (як показано на малюнку) як описано внизу. Потім, туго затягніть два болти та чотири шурупи.



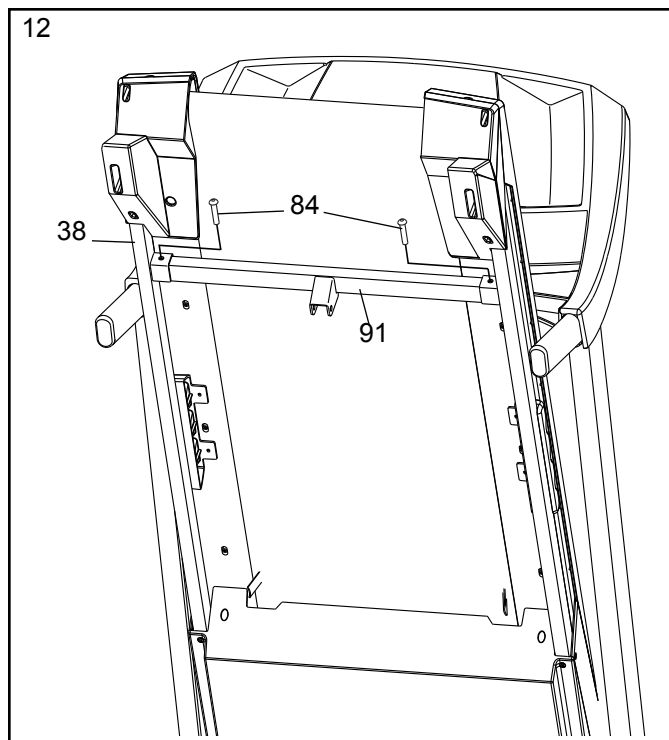
Крок 11.

Одягніть кришку правого поручня (89) на правий поручень (64). Приєднайте кришку правого поручня за допомогою М4.2*16мм шурупів. Приєднайте кришку лівої стійки (як показано на малюнку) як описано внизу. Дивись кроки 4 та 5. Затягніть шість 3/8”*3 1/4” шурупів (2).



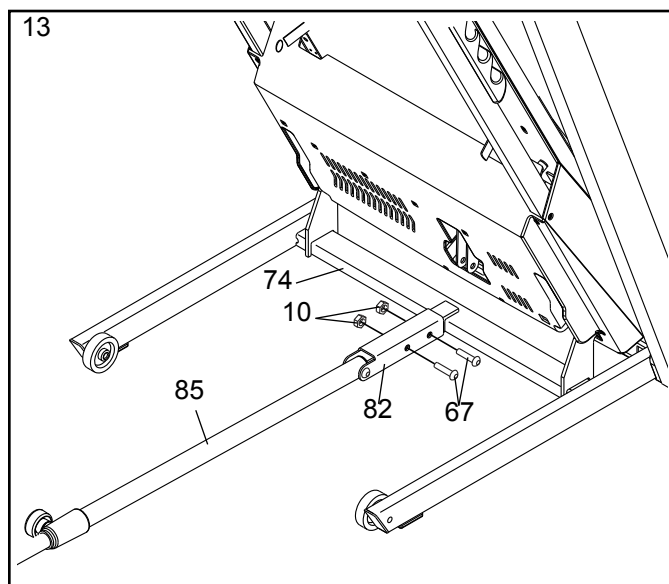
Крок 12.

Друга особа утримує раму (38) протягом здійснення трьох наступних кроків по монтажу.
Приєднайте засувку перекладки (91) до основи (38) за допомогою двох $\frac{1}{4} \times 1 \frac{3}{4}$ " шурупів.



Крок 13.

Приєднайте засувку кронштейна (99) на кінці засувки для зберігання (97) до основи (74) за допомогою двох $\frac{3}{8} \times 2$ " болтів (67) та двох $\frac{3}{8}$ " гайок (98).

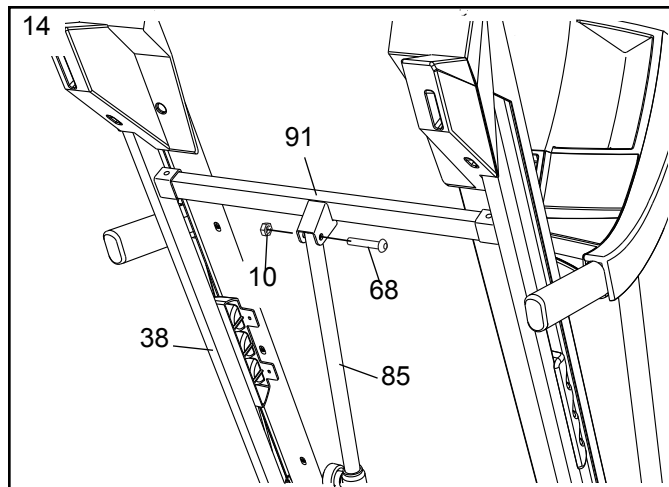


Крок 14.

Приєднайте верхній кінець засувки для зберігання (97) до кронштейну (91) за допомогою $3/8 \times 1 \frac{3}{4}$ " болта (65) та $3/8$ " гайки (198).

Пересуньте бігову доріжку на бажане місце для проведення тренування якщо ви збирали її в іншому місці (дивись розділ ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕСУНУТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ)

Опустіть основу (38) (дивись розділ ЯК ОПУСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ).



Крок 15. Впевніться, що всі частини бігової доріжки надійно закручені перед початком тренування. Якщо на етикетці бігової доріжки знаходиться шматочки пластику, видаліть його. Для захисту підлоги чи ковдри від пошкодження підкладіть спеціальну підстилку під бігову доріжку. Примітка: обов'язково збережіть шестигранний ключ, що входить до комплекту; він використовується для налаштування бігового полотна.

УПРАВЛІННЯ ТА НАСТРОЙКА

ЯК УВІМКНУТИ ШНУР ЖИВЛЕННЯ

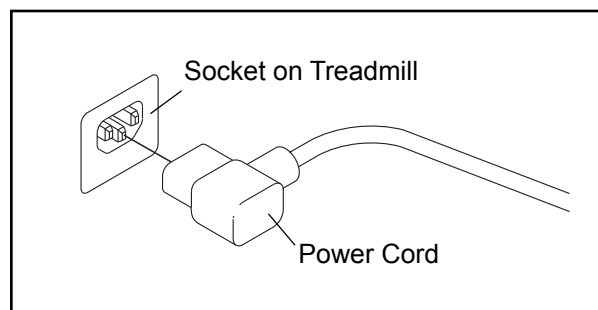
Даний продукт має бути заземленим. При несправностях або поломці заземлення представляє собою шлях з найменшим опором для електричного струму, таким чином знижуючи ризик ураження. Продукт оснащений шнуром живлення з заземлюючим приводом и роз'ємом заземлення. **Важно: якщо шнур живлення пошкоджений, його потрібно замінити на кабель, рекомендований виробником?**



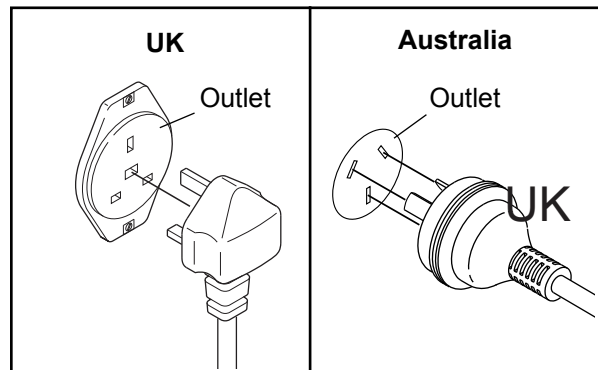
Небезпечно: Неправильне підключення заземленого дроту може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або спеціалістом по обслуговуванню, якщо ви сумніваєтесь в правильності заземлення. Не модифікуйте штекер, що поставляється з продуктом, - якщо він не підходить до розетки, змініть його за допомогою кваліфікованого електрика.

Слідуйте наступним крокам, щоб підключити шнур живлення

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

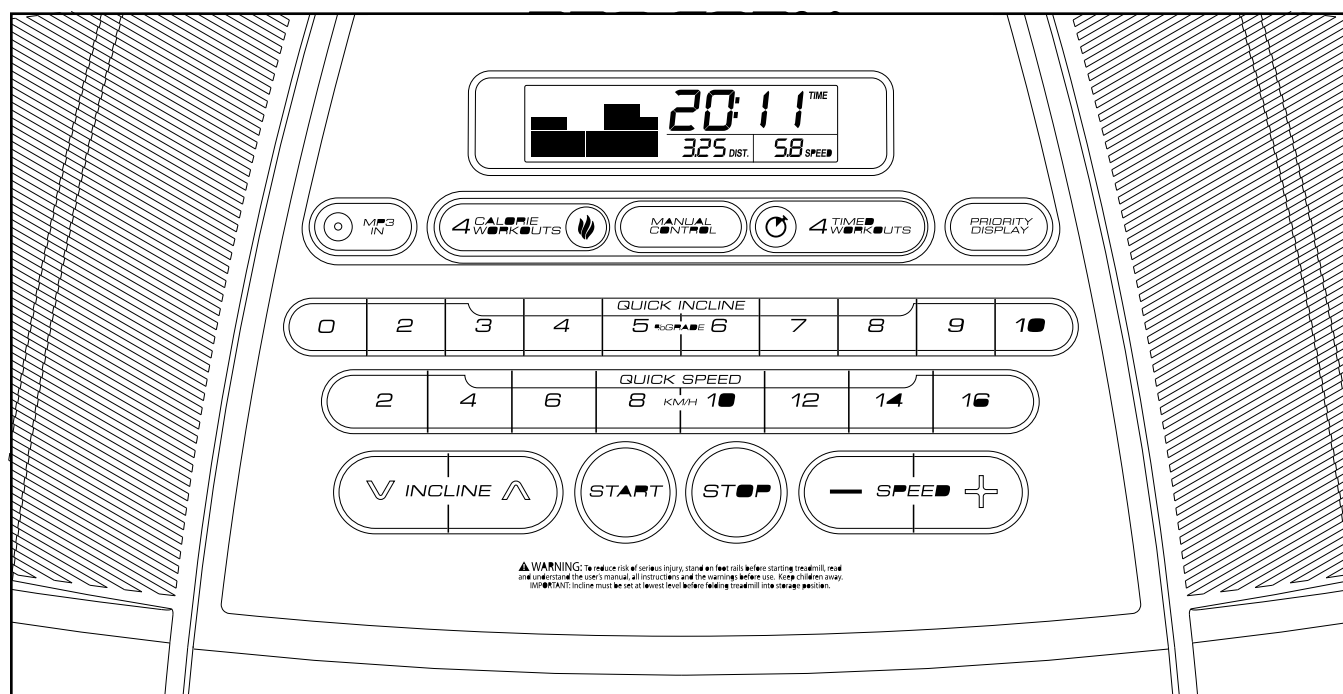


2. Вставте шнур живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена и заземлена відповідно до правил.



GR
RU
HU

КОНСОЛЬ



ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль бігової доріжки пропонує вражаючий набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваші домашні вправи більш приємними та ефективними. Коли обирається ручне управління консолі, швидкість та уклін бігової доріжки можливо поміняти, натиснувши на кнопки. Під час тренування консоль буде постійно відображати інформацію про тренування. Можливо навіть змінити частоту пульсу, використовуючи поручень – сенсор або додатковий нагрудний сенсор.

Консоль має 4 вбудовані програми контролю калорій, які допоможуть втратити калорії та вдосконалити серцево-судинну систему, укріпити або тримати в тонусі ваші м'язи. В додаток до цього, консоль має 4 вбудовані програми часу тренування. Кожна програма автоматично контролює швидкість та кут нахилу бігової доріжки під час виконання ефективних тренувань.

Консоль також дозволяє використовувати інтерактивні технології iFit Live. Використання технології iFit Live – це рівнозначно тренуванням з персональним тренером. Режим iFit Live дозволяє підключитися до бездротової мережі, де можливо завантажити персональну програму тренування, стежити за результатами свого тренування, змагатися з іншими користувачами, та мати доступ до багатьох інших характеристик. Для того, щоб купити iFit Live, відвідайте нашу інтернет сторінку www.iFit.com або зателефонуйте за номером телефону, що знаходиться на першій сторінці даного паспорту.

Використовуючи стереоаудіокабель ви також можете слухати свою улюблену музику або аудіо книги під час тренування!

Включіть тренажер до електричного живлення, див стр 18. Для використання ручного режиму консолі слідуйте вказівкам на стр 18. Для використання вбудованих програм, див стр 20. Для використання iFit Live тренування, див стр 21. Для використання стереосистеми, див стр 22. Для використання інформаційного режиму, див стр 23.

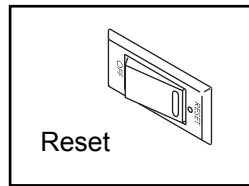
Примітка: консоль може відображати або метричні дані або англійські виміри Для того, щоб з'ясувати, яка одиниця виміру обрана чи, щоб змінити одиницю виміру, дивиться пункт інформаційний режим на стр 23.

Примітка: для простоти використання, всі інструкції в цьому розділі відображають метричні виміри

ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ

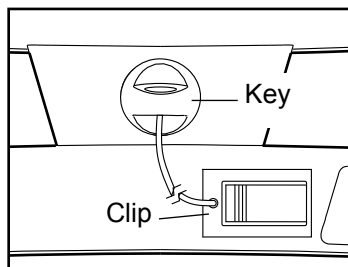
ВАЖЛИВО: Якщо бігова доріжка зберігалася при холодній температурі, тоді перед підключенням її до живлення дозвольте нагрітися до кімнатної температури. Якщо Ви цього не зробите, то можливо пошкодити монітор консолі чи інших електричних компонентів.

Включіть шнур живлення (див стр 14). Потім знайти вимикач живлення на рамі бігової доріжки біля шнура живлення. Впевніться, що він знаходиться в положенні «увімкнено».



ВАЖЛИВО: На моніторі консолі з'явиться демо режим, що розроблений для використання, якщо бігова доріжка встановлена в магазині. Якщо з'явилося світло як тільки ви увімкнули шнур живлення та впевнились, що він знаходиться в положенні «увімкнено», то це означає, що запусився демо режим. Відключіть демо режим, натиснувши кнопку СТОП та утримуючи її протягом декількох секунд. Якщо Вам не вдалося відключити демо режим, див ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стр 21.

Потім встаньте на платформу для ніг на біговій доріжці. Знайдіть затискач, приєднаний до ключа та надійно прикріпіть його до поясу вашого одягу. Потім, вставте ключ в консоль. Через деякий час монітор увімкнеться.



ВАЖЛИВО: При аварійній ситуації, ключ потрібно витягнути з консолі, щоб бігове полотно почало повільно зупинятися. Перевірте затискач: зробіть декілька кроків назад і якщо ключ не витягнеться з консолі, то потрібно відрегулювати позицію затискача знову.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. Вставте ключ в консоль

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ вище.

2. Оберіть ручний режим.

Якщо ключ безпеки вставлений, то ручний режим обраний. Якщо ви обрали програму тренування, від'єднайте ключ безпеки від консолі та знову вставте. На екрані повинні бути тільки нулі.



3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість) або на одну з кнопок швидкості швидкого програмування в 2 до 20.

Якщо натиснута кнопка START (СТАРТ) або SPEED (збільшити швидкість), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2км/год. Під час тренування можна змінювати швидкість як вам зручно, натискаючи на кнопки SPEED+ та SPEED- (збільшити або зменшити швидкість). Кожного разу при натисканні кнопки швидкість змінюється на 0,1км/год. Якщо кнопку утримувати протягом кількох хвилин, то швидкість почне змінюватися з інтервалом в 0,5км/год. Примітка: Після натискання кнопки біговому полотні може знадобитися деякий час, щоб набрати швидкість.

Якщо натиснути одну з кнопок швидкості швидкого програмування, то бігове полотно буде повільно збільшувати швидкість доти, поки не досягне обраного значення!

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть на кнопку STOP (СТОП). Показник часу почне мигати на моніторі. Щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість).

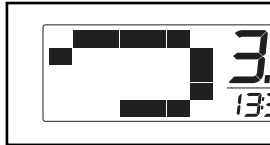
4. Змініть кут нахилу бігової доріжки, якщо бажаєте.

Щоб змінити кут нахилу бігової доріжки натисніть на кнопки збільшення або зменшення кута нахилу бігової доріжки або на одну з кнопок швидкого програмування кута нахилу. Кожного разу при натисканні однієї з кнопок, бігова доріжка буде поступово змінюватися поки не досягне заданого значення.

5. Слідуйте вказівкам на моніторі.

При тренуванні на біговій доріжці, на моніторі відображаються наступні показники тренування:

Матриця пропонує декілька «віконць» на моніторі. Натискайте на кнопки збільшення та зменшення, що знаходяться біля кнопки ENTER (ВХІД) поки не з'явиться потрібне вам «віконце».



«Віконце» кута нахилу буде показувати можливі установки кута нахилу бігового полотна для тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

«Віконце» швидкості буде показувати можливі установки швидкості для тренування.
«Віконце» треку буде показувати трек, представляє собою 400метрів (1/4 миль).



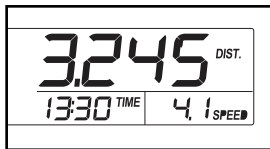
Під час тренування, мигаючий прямокутник буде показувати Ваш результат. «Віконце» треку також буде показувати кількість кіл, які ви пройшли.

«Віконце» калорій буде показувати приблизну кількість втрачених калорій. Висота кожного сегменту відображає кількість втрачених калорій під час цього сегменту. Під час тренування, рівень інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень.



Натисніть на кнопку HOME, щоб повернутися в меню по замовчуванню (див ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стр 23, як встановити дане меню). При необхідності натисніть на кнопку HOME знову.

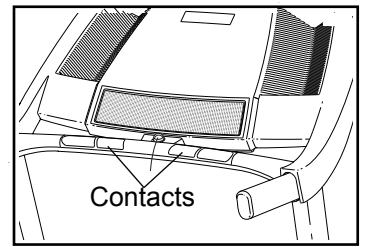
Коли безпроводний iFit Live модуль приєднаний, значок зверху дисплея буде показувати потужність безпроводного сигналу Чотири дуги вказує на повний сигнал.



Для того, щоб скинути всі налаштування, натисніть кнопку STOP (СТОП), виміть ключ та вставте його знову!

6. Поміряти частоту свого пульсу, якщо бажаєте.

Примітка: Якщо ви одночасно використовуєте нагрудний сенсор для виміру пульсу та поручень – сенсор, то консоль не буде правильно відображати частоту вашого пульсу. Інформація про те, як використовувати нагрудний сенсор.



Для того, щоб почати користуватися поручнем – сенсором для виміру пульсу, спочатку видаліть пластикову плівку з металевих контактів поручня. Також впевніться, що ваші руки чисті.

Для того, щоб виміряти частоту пульсу, встаньте на платформу для ніг та візьміться за металеві контакти – уникаючи переміщення рук. Після того, як пульс знайдеться, то з'явиться в правій частині екрану значок серця, яке буде мигати кожного разу, коли б'ється ваше серце, з'являться одна або дві лінії, а потім буде відображатися частота вашого пульсу. Для більш точного визначення частоти пульсу, тримайтеся за контакти не менш, ніж 15 секунд.

7. Після закінчення тренування, виміть ключ на консолі.

Встаньте на платформу для ніг, натисніть кнопку STOP (СТОП) та встановіть мінімальний нахил бігової доріжки. Нахил повинен бути мінімальним, коли бігова доріжка складається в положення для зберігання, в іншому випадку бігова доріжка буде пошкоджена. Після цього виміть ключ з консолі та покладіть його в безпечне місце. Якщо ви закінчили тренування на біговій доріжці, виключіть вимикач живлення та витягніть шнур з розетки. Важливо: якщо ви цього не будете робити, то електричні елементи зносяться передчасно.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВСБУДОВАНІ ПРОГРАМИ.

1. Вставте ключ в консоль.

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ

2. Оберіть вбудовану програму.

Для того, щоб обрати вбудовану програму, натисніть будь-яку кнопку CALORIE WORKOUTS або TIMED WORKOUTS.

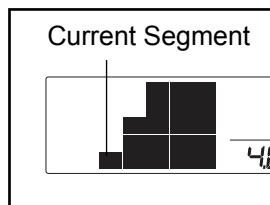


Якщо ви обрали CALORIE WORKOUT (програма тренування на втрату калорій), то кут нахилу бігового полотна та приблизна кількість втрати калорій, що ви втратите, буде мигати на екрані декілька секунд; потім на екрані з'явиться інформація про тривалість тренування за обраною програмою. Якщо ви обрали TIMED WORKOUT (програма тренування на час тренування), то максимальний показник швидкості буде моргати на екрані в нижньому правому куті, замість показника кількості калорій, яке ви втратите.

3. Почати тренування

Щоб почати тренування натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість). Тримайтеся за поручні та почніть тренування. Якщо натиснута кнопка START (СТАРТ) або SPEED (збільшити швидкість), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2км/год. Під час тренування можна змінювати швидкість як вам зручно, натискаючи на кнопки SPEED+ та SPEED- (збільшити або зменшити швидкість). Після натискання кнопки біговому полотні може знадобитися деякий час, щоб набрати швидкість.

Кожна програма поділена на сегменти. Для кожного сегменту запрограмована одна швидкість та один кут нахилу. Примітка: декілька послідовних сегментів можуть бути запрограмованими на одну і ту ж швидкість та/або кут нахилу бігового полотна.



Під час тренування, «віконця» швидкості та кута нахилу будуть показувати ваші показники. Мигаюча колонка буде відображати поточний сегмент програми. Висота мигаючого сегменту відображає швидкість та кут нахилу поточного сегменту. Вкінці кожного сегменту пролунає звук та почне мигати наступний сегмент. Якщо для наступного сегменту запрограмовані інша швидкість та кут нахилу, то бігова доріжка автоматично перейде на нові налаштування.

Програма буде продовжувати працювати за таким принципом, поки останній сегмент не буде завершений. Після завершення програми останнього сегменту, бігове полотно почне повільно зупинятися. Щоб зупинити тренування, натисніть на кнопку STOP (СТОП). Показник часу почне мигати на моніторі. Щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість).

4. Слідуйте вказівкам на моніторі.

5. Виміряйте свій пульс, якщо бажаєте.

6. Якщо ви закінчили тренування, видаліть ключ з консолі.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Дана консоль має інформаційний режим, який показує загальну кількість годин, що працювала бігова доріжка, та загальну кількість кілометрів, що пройшло бігове полотно.

Для того, щоб обрати інформаційний режим, утримуйте кнопку STOP (СТОП) та вставляйте ключ в консоль. Коли інформаційний режим вибраний, на моніторі буде відображатись наступна інформація:

В частині екрану, де відображається час, буде показано загальне число часу використання бігової доріжки.



В частині екрану, де відображається відстань, буде показано загальне число кілометрів, яке пройшло бігове полотно.

Матриця відображає обрану одиницю виміру Для того, щоб змінити одиницю виміру, натисніть кнопку ENTER (вхід) або SPEED increase (збільшення швидкості) Для того, щоб відображалась відстань в кілометрах, оберіть METRIC (метричний) Для того, щоб відстань відображалась в милях, оберіть ENGLISH (англійський). Натисніть кнопку зменшення, що навпроти кнопки ENTER (вхід).

Консоль має демо режим, який спеціально розроблений для демонстрацій, наприклад, коли бігова доріжка знаходиться в магазині. Поки демо режим включений, консоль функціонує нормально, коли ви увімкнули шнур живлення, натисніть вимикач в положення «увімкнено», та вставте ключ в консоль. Хоча, коли ви знімете ключ, екран не гасне, проте кнопки не функціонують. Якщо демо режим включений, слово ON з'являється на матриці. Щоб включити або виключити демо режим, натисніть кнопку ENTER (ВХІД) або SPEED increase (збільшення швидкості).

Натисніть кнопку зменшення, що навпроти кнопки ENTER (вхід).

Натисніть кнопки збільшення або зменшення кута нахилу бігової доріжки, щоб відрегулювати контрастний рівень екрану.

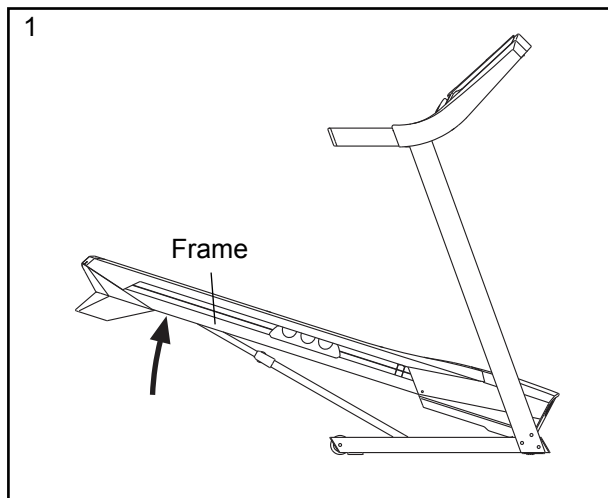
Для того, щоб вийти з інформаційного режиму, видаліть ключ з консолі.

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

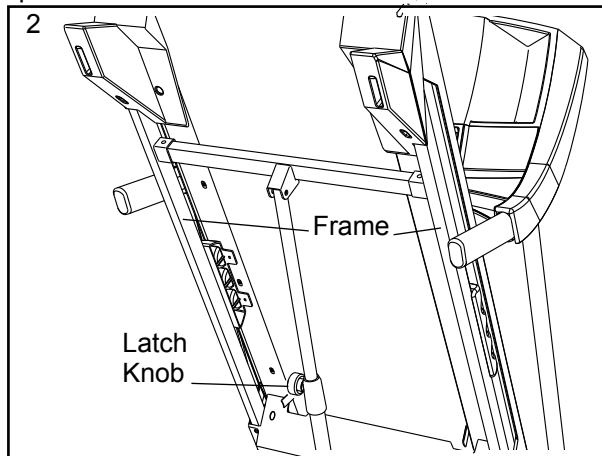
ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ.

Перед складанням бігової доріжки зменшіть кут нахилу до мінімального. Якщо цього не зробити, можна дуже серйозно пошкодити бігову доріжку. Виміть ключ та відключить шнур живлення. **УВАГА:** Для того, щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви повинні бути фізично спроможними підняти вагу 45 фунтів (20кг).

1. Тримайте руками раму бігової доріжки, як показано на малюнку стрілочкою праворуч. Увага: Для того, щоб зменшити ймовірність отримання пошкоджень, зігніть ноги та тримайте спину прямо. Підніміть бігову доріжку за рахунок зусиль м'язів ніг, а не спини. Підніміть бігову доріжку до половини вертикального положення.



2. Пересуньте праву руку в показане положення та міцно візьміть бігову доріжку. Лівою рукою потягніть ручку фіксатора вліво та утримуйте її. Підніміть бігову доріжку, поки отвір в рамі не сумісний зі стержнем фіксатора, та вставте стержень фіксатора в отвір.

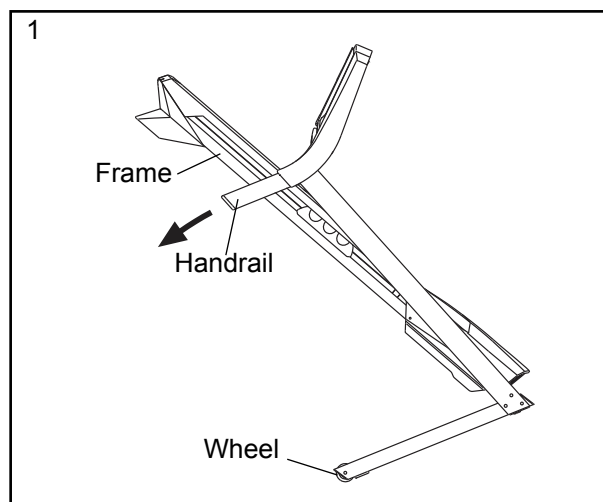


Щоб захистити підлогу або килим від пошкодження, покладіть під бігову доріжку підкладку. Не піддавайте бігову доріжку дії прямого сонячного проміння. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання при температурі вище 30 градусів за Цельсієм.

ЯК ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Перед тим, як пересунути бігову доріжку, складіть її в положення для зберігання, як описано вище. Для того, щоб пересувати бігову доріжку потрібно дві людини.

1. Утримуйте раму та одну з рукояток, та поставте одну підніжку на один з роликів.



2. Нахиліть бігову доріжку назад так, щоб вона вільно каталась на роликах, та обережно пересуньте її в потрібне місце. **Обережно: Ніколи не пересувайте бігову доріжку, не нахиливши її назад. Не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.**

3. Поставте одну підніжку на один з роликів та обережно опустіть бігову доріжку, що знаходиться в положенні для зберігання.

ЯК ОПУСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ

1. Дивись малюнок 2 Утримуйте верхній кінець бігової доріжки правою рукою, як показано на малюнку 2. А лівою рукою потягніть ручку фіксатора вліво та утримуйте її. Важливо: Не повертайте фіксатор. При необхідності, потягніть раму вперед. Опускайте бігову доріжку, поки рама не пройде за стержень фіксатора.

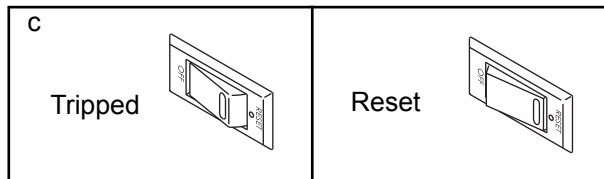
2. Дивись малюнок 1 ліворуч Міцно тримайте металеву раму двома руками та опускайте її до підлоги. Обережно: Не тримайте раму за пластикові підніжки бігової доріжки, та не кидайте її. Для того, щоб зменшити ймовірність отримання пошкоджень, зігніть ноги та тримайте спину прямо.

ПОШУК ТА УСУНЕННЯ ПОШКОДЖЕНЬ

Більшість проблем з біговою доріжкою можуть бути вирішені за допомогою наступних кроків. Знайдіть відповідні ознаки та слідуйте вказаним внизу інструкціям. Якщо необхідна подальша допомога, зверніться в організацію, в якій ви придбали бігову доріжку.

Проблема: Не вмикається живлення.

- а.** Впевніться в тому, що шнур живлення вставлений в правильну заземлену розетку (див стр. 13). Якщо потрібний подовжувач, використовуйте тільки трьохжильний шнур з січенням 1мм² (калібр 14), не довше 1.5м (5 футів).
- б.** Якщо шнур живлення підключений, впевніться в тому, що в консоль вставлений ключ.
- с.** Перевірте запобіжник, що розташований на біговій доріжці поруч зі шнуром живлення. Якщо вимикач знаходиться в положенні, як показано на малюнку, це означає, що запобіжник виключився. Для того, щоб повернути положення запобіжник, зачекайте п'ять хвилин та знову натисніть вимикач.



Проблема: Живлення вимикається під час тренування.

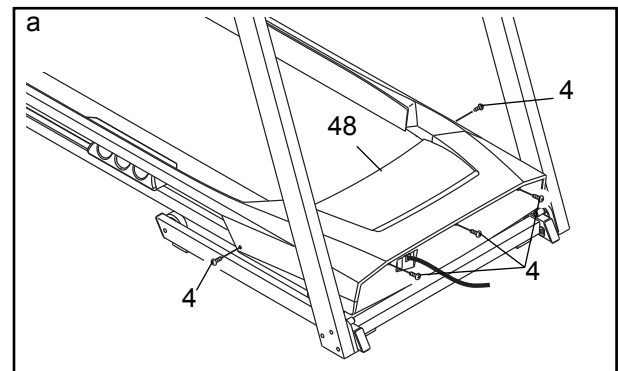
- а.** Перевірте вимикач живлення (див малюнок зверху). Якщо вимикач живлення виключився, почекайте п'ять хвилин та знову натисніть вимикач, щоб повернути його положення.
- б.** Впевніться, що шнур живлення ввімкнутий. Якщо шнур живлення ввімкнутий, вимкніть його, почекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть.
- с.** Виміть ключ з консолі. Вставте ключ в консоль знову.

Проблема: Екран консолі не світиться коли ви виймаєте ключ з консолі

Консоль має демо режим, даний режим розроблений спеціально для демонстрації бігової доріжки в магазині. Якщо екран не світиться коли ви виймаєте ключ, демо режим включається. Для того, щоб виключити демо режим, утримуйте кнопку STOP (стоп) декілька секунд. Якщо екран все ще світиться, див ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стр 21, як відключити демо режим.

Проблема: Дисплей консолі не працює правильно.

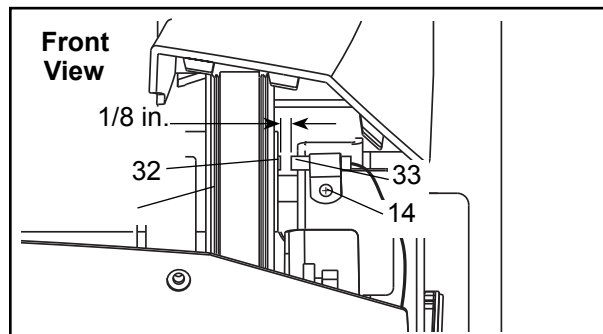
- А)** Виміть ключ з консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою другої особи, нахиліть стійки (84, 85) Виміть три #8*2 шурупа (А). Викрутка не повинна бути довшою, ніж 13см



- Потім підніміть стійки (84, 85)
Видаліть три #8*3/4 шурупа (1) та обережно зніміть кожух двигуна (62)

Найдіть герконове реле (73) та магніт (47) на лівій стороні ведучого ролика (48). Повертайте ведучий ролик доки магніт не зрівняється з герконовим реле. Впевніться, що зазор між магнітом та герконовим реле приблизно 1/8 дюйма (3мм). При необхідності, ослабте #8*3/4 шуруп (18), легенько відвиньте герконове реле та знову затягніть шуруп.

Знову встановіть кожух (не показано) за допомогою п'яти #8*3/4 шурупів (не показано) та запустіть бігову доріжку на декілька хвилин, щоб перевірити правильність визначення швидкості.



Проблема: Кут нахилу бігової доріжки не змінюється правильно.

а. Утримуйте кнопки STOP (стоп) та ЗБІЛЬШЕННЯ ШВИДКОСТІ, вставте ключ в консоль, а потім вийміть обидві кнопки. Натисніть кнопку STOP (стоп, а потім натисніть кнопку ЗБІЛЬШЕННЯ чи ЗМЕНШЕННЯ КУТА НАХИЛУ. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня кута нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня. Це калібрує систему кута нахилу. Якщо ж система кута нахилу не калібрує, натисніть кнопку STOP (стоп) та потім натисніть кнопку ЗБІЛЬШЕННЯ чи ЗМЕНШЕННЯ КУТА НАХИЛУ знову. Якщо система кута нахилу калібрує, вийміть ключ з консолі.

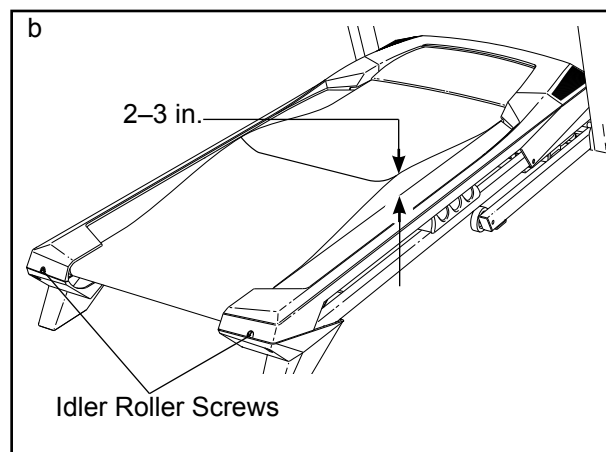
Проблема: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі по ній.

а. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки трьохжильний шнур 1мм2 (калібр 14), не довше 1.5м (5футів).

б. Якщо бігове полотно занадто натягнуте, продуктивність бігової доріжки може погіршитись, та бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ та ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ. За допомогою гайкового ключа, поверніть на чверть обороту два болта заднього ролика проти часової стрілки. При правильному натягу бігового полотна ви повинні бути в спроможності підняти кожний край полотна на 2-3 дюйми (5-7см) від платформи для ходьби. Будьте уважними, установіть бігове полотно по центру.

Потім включіть шнур живлення, вставте ключ та пройдіть по біговій доріжці протягом декількох хвилин. Повторяйте цю дію доки бігове полотно не буде правильно натягнуте.

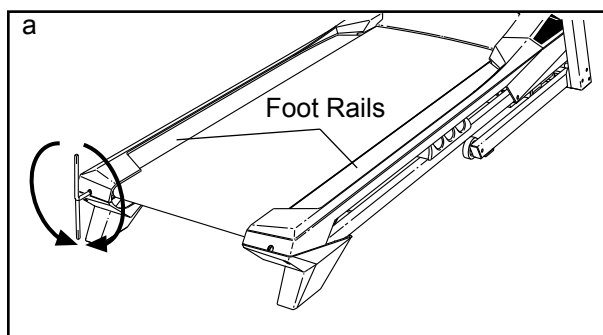
с. Бігова доріжка має бігове полотно покрите високопродуктивним мастилом. Важливо: Ніколи не покривайте силіконовим спреєм або іншою субстанцією бігове полотно чи бігове платформу самостійно. Проконсультуйтеся з сервісним центром організації, в якій ви придбали даний товар.



д. Якщо бігове полотно все ще уповільнюється при ходьбі по ній, зверніться до організації, в якій ви придбали даний товар.

Проблема: Бігове полотно знаходиться не по центру або зміщується при ходьбі по ній

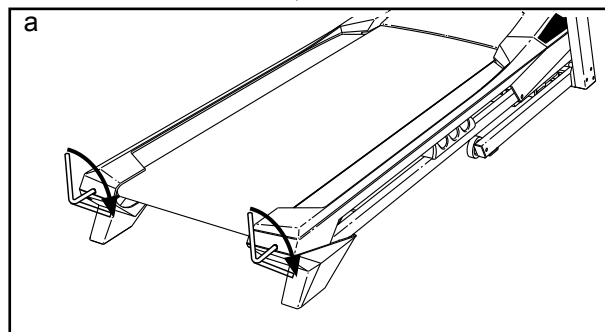
а. Якщо бігове полотно знаходиться не по центру, спершу виміть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось вліво, використайте гайковий ключ для того, щоб повернути болт лівого заднього ролика по часовій стрілці на пів-обороту; якщо бігове полотно змістилось вправо, поверніть болт лівого заднього ролика проти часової стрілки на пів-обороту. Будьте обережними – не перетягуйте бігове полотно. Потім, включіть шнур живлення, вставте ключ та пройдіть по біговій доріжці протягом декількох хвилин. Повторяйте до тих пір, поки бігове полотно не буде розміщене по центру.



б. Якщо бігове полотно зміщується при ходьбі по ній, виміть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою гайкового ключа, поверніть на чверть обороту два болта заднього ролика по часовій стрілці. При правильному натягу бігового полотна ви повинні бути в змозозі підняти кожний край полотна на 2-3 дюйми (5-7см) від платформи для ходьби. Будьте уважними, установіть бігове полотно по центру. Потім включіть шнур живлення, вставте ключ та пройдіть по біговій доріжці протягом декількох хвилин. Повторяйте цю дію доки бігове полотно не буде правильно натягнуте.

Проблема: На екрані консолі з'явилися зайві лінії

А) На екрані консолі з'явилися зайві лінії, див **ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ** та відрегулюйте контрастний рівень екрану.



КОМПЛЕКС ВПРАВ

⚠ УВАГА: Перед початком тієї чи іншої програми вправ, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком старше 35 років або людей з проблемами зі здоров'ям.

Датчики для виміру пульсу не являються медичним обладнанням. На точність визначення пульсу можуть впливати багато факторів, в тому числі і рухи користувача. Датчики призначені тільки для визначення загальних тенденцій серцевого ритму під час тренування.

Наступні інструкції можуть спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про вправи, придбайте відповідну книгу або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування та адекватний відпочинок - це головні складові для досягнення успішних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Незалежно від того, чи цілю являється спалення жиру чи покращити серцево-судинну систему, ключ для досягнення бажаних результатів - тренування з правильною інтенсивністю. Правильний рівень інтенсивності може бути визначений, виходячи з частоти пульсу. Графік внизу показує рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру і для аеробних вправ.

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	

Для того, щоб визначити правильну частоту пульсу, спочатку знайдіть свій вік внизу графіку (кількість прожитих років округляється до близького десятку). Далі, знайдіть три цифри над своїм віком. Ці три цифри визначають вашу «зону тренування». Дві нижні цифри - це рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру, а верхня цифра - це рекомендована частота пульсу для аеробних вправ.

СПАЛЕННЯ ЖИРУ

Для того, щоб ефективно спалити жир, необхідно тренуватися на відносно невеликому рівні інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших декількох хвилин тренування, ваше тіло використовує легко доступні вуглеводні калорії для отримання енергії. Тільки після перших декількох хвилин, тіло починає використовувати запасні жирові калорії для отримання енергії. Якщо ваша ціль являється спалення жиру, налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна нижньому числу у вашій «зоні тренування».

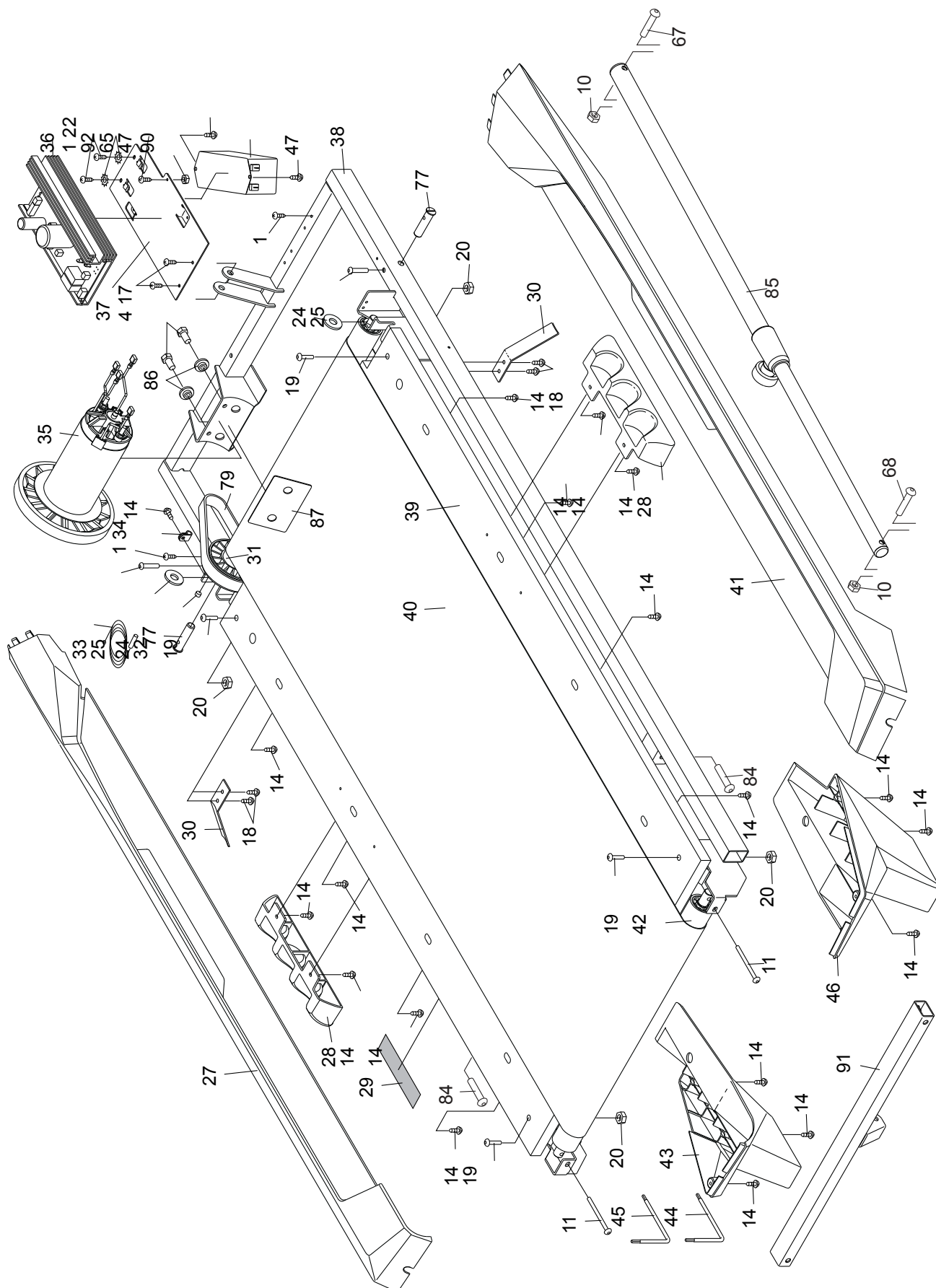
АЕРОБНІ ВПРАВИ

Якщо ваша ціль являється укріплення серцево-судинної системи, то вправи повинні бути «аеробними». Аероні вправи - це дія, при якій організм потребує велику кількість кисню протягом тривалого часу. Це збільшує кількість крові, яке серцю необхідно прокачувати через м'язи, а також кількість крові, яке легені повинні збагатити киснем. Для аеробних вправ налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна верхньому числу у вашій «зоні тренування».

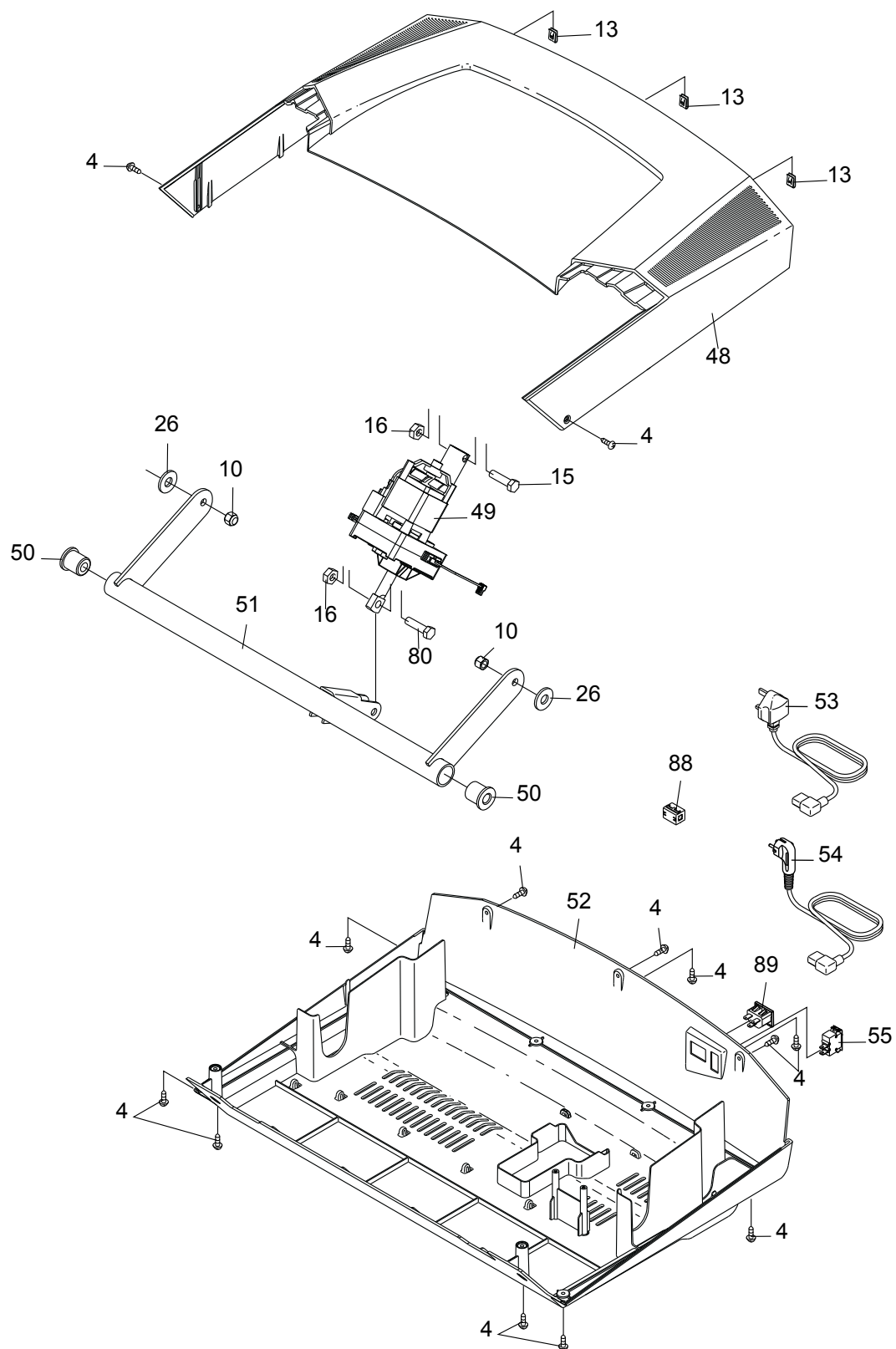
ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
1	6	#8*1/2" заземлений шуруп	55	4	M4.2*16мм шуруп
2	6	#10*3 1/4" шуруп	56	1	консоль
3	6	3/8"зіркоподібна шайба	57	1	Основа консолі
4	20	#8*3/4" шуруп	58	1	Лівий поручень
5	6	M8*25мм болт	59	1	Правий лоток
6	8	M8 зіркоподібна шайба	60	1	Основа консолі
7	4	#8*1" шуруп	61	1	ключ
8	2	1/4"зірковоподібна шайба	62	1	Вертикальний дріт
9	2	3/8"*2 1/2" болт	63	1	Правий поручень
10	0	Не використовується	64	8	M4.2*13мм шуруп
11	2	M6*55мм шуруп	65	1	Ліва стійка
12	2	3/8*1 болт	66	3	3/8*2 болт
13	3	колпак	67	1	3/8* 1 3/4 болт
14	19	#8*3/4 шуруп	68	2	Попереджувальна наклейка
15	1	3/8*1 3/4 болт	69	4	Нижня кришка
16	6	3/8 гайка	70	2	Товста подушка основи
17	2	1/4 шуруп	71	2	Тонка подушка основи
18	4	#8*3/4 шуруп	72	1	Вертикальна втулка
19	4	5/16*1 1/2 болт	73	1	основа
20	4	5/16* гайка	74	2	колеса
21	2	Ковпак для поручня	75	1	Вертикальна стійка
22	2	8 зіркоподібна шайба	76	2	Фіксатор основи
23	2	M5*16мм шуруп	77	8	8*3/4 шуруп
24	2	Роликові шайби	78	8	8*3/4 шуруп
25	2	1/4*1 1/4 шуруп	79	4	5/16*5/8 шуруп
26	2	шайба	80	1	Кришка лючка
27	1	Ліва рейка	81	2	Вузол дротів
28	2	Амортизаційна платформа	82	1	пульсометр
29	1	дека	83	2	Хомут консолі
30	2	ремін	84	2	M4*45мм шуруп
31	1	ролики	85	2	M8 закладна гайка
32	1	магніт	86	2	Втулка двигуна
33	1	геркон	87	1	тримач
34	1	геркон	88	1	ліва вертикальна кришка
35	1	двигун	89	1	Права вертикальна кришка
36	1	контролер	90	1	Лівий лоток
37	1	Електрична плата	91	1	Затискач поперечини
38	1	основа	92	1	3/8*1 1/2 болт
39	1	Робоча платформа	93	7	M4.2*16мм шуруп
40	1	Бігове полотно	94	2	1/4 зіркоподібна шайба
41	1	Права рейка	95	1	нижня частина
42	1	Запасний ролик	96	2	1/4*1 3/4 шуруп
43	1	Ліва задня підніжка	97	1	Затискач для зберігання
44	1	Шестигранний ключ	98	4	3/8 гайка
45	1	7/32 шестигранний ключ	99	1	кронштейн
46	1	Права задня підніжка	100	1	8*3/4 болт
47	1	Заземлений дріт	101	1	8 гайка
48	1	Ковпак двигуна	102	2	8*1/3 шуруп
49	1	Кут нахилу двигуна	103	1	фільтер
50	2	втулка	104	1	Ізолятор двигуна
51	1	основа	105	1	ферит
52	1	Шнур живлення	106	1	5/32 шестигранний ключ
53	1	Шнур живлення	*	-	Керівництво з експлуатації
54	1	вмикач			

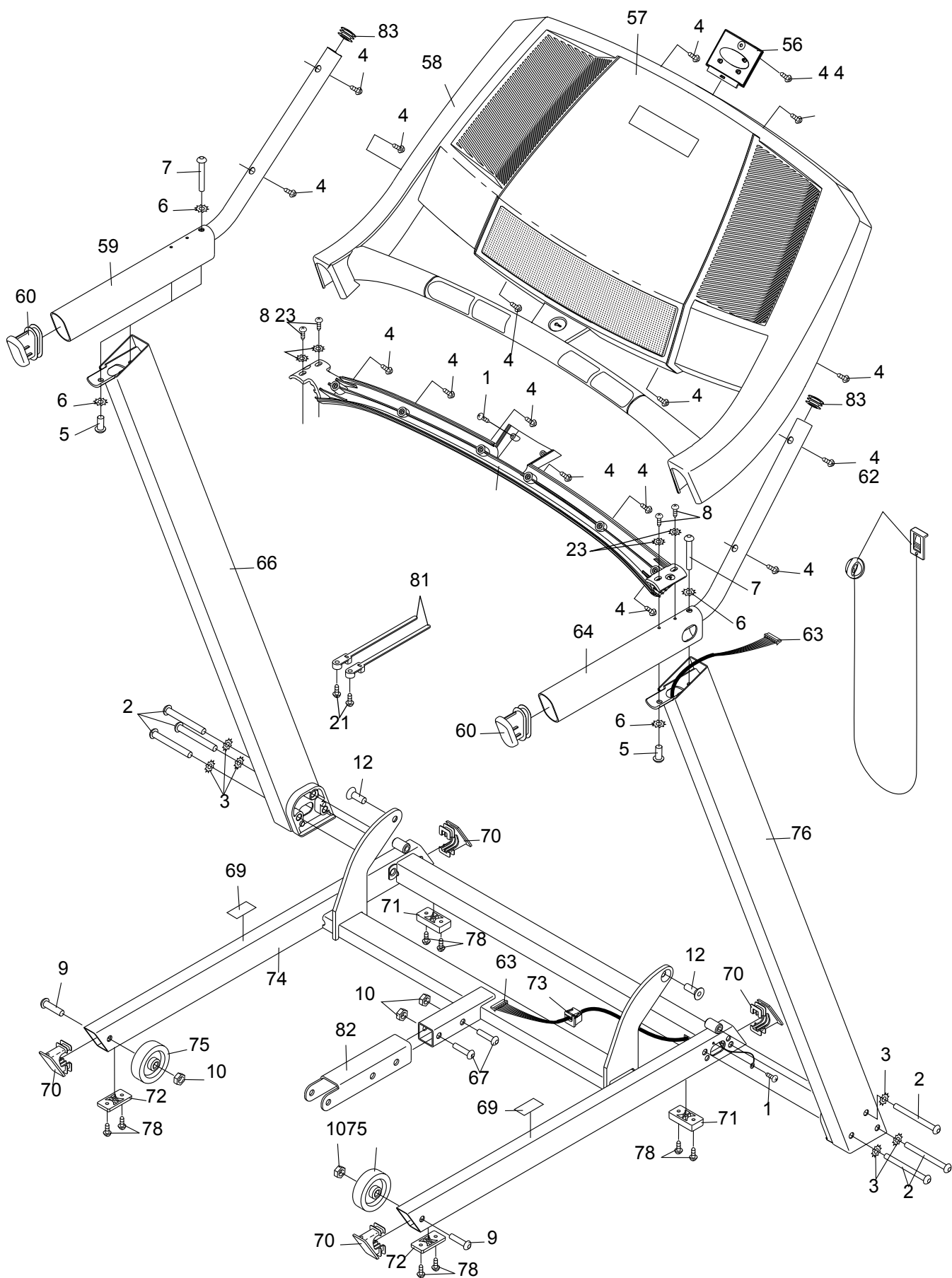
Примітка: Специфікація може змінюватися без повідомлення. Для того, щоб придбати замінні частини, див задню сторінку даного керівництва з експлуатації! *Дані деталі не вказані на малюнках.



КРЕСЛЕННЯ В



КРЕСЛЕННЯ С



ORDERING REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, please see the front cover of this manual. To help us assist you, be prepared to provide the following information when contacting us:

- the model number and serial number of the product (see the front cover of this manual)
- the name of the product (see the front cover of this manual)
- the key number and description of the replacement part(s) (see the PART LIST and the EXPLODED DRAWING near the end of this manual)

RECYCLING INFORMATION

This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

Please use recycling facilities that are authorized to collect this type of waste in your area. In doing so, you will help to conserve natural resources and improve European standards of environmental protection. If you require more information about safe and correct disposal methods, please contact your local city office or the establishment where you purchased this product.

