

PRO-FORM[®]

305 CST

Модель № PETL59817.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.



ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів

Контактні телефони:

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof.interatletika.com

E-mail: prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.



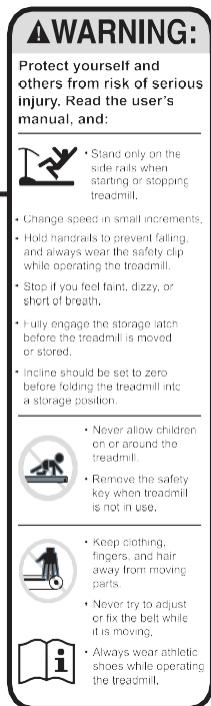
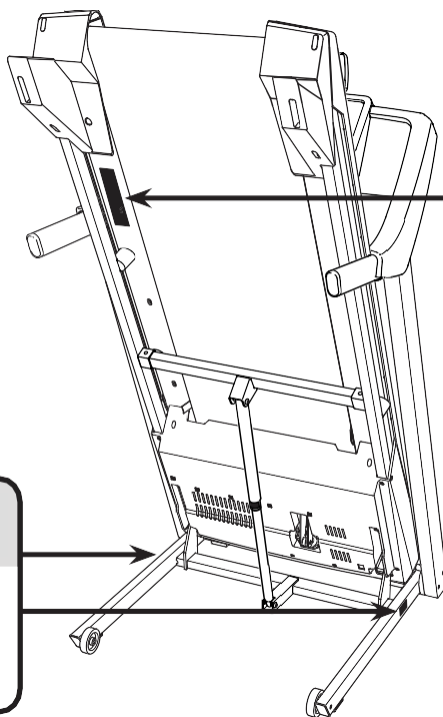
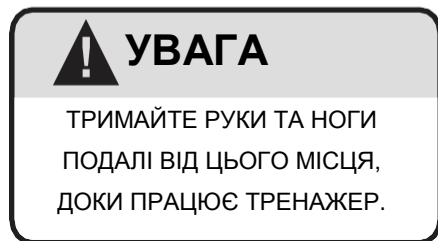
www.prof.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
МОНТАЖ.....	7
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА	14
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА НА МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ	22
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	23
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	26
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	28
ДЕТАЛЬНІ СХЕМИ	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.	Остання сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ.	Остання сторінка

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок на тренажері. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки, як зображено на малюнку. Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.



PROFORM та IFIT – зареєстровані товарні знаки компанії ICON Health & Fitness, Inc. App Store - торгова марка компанії Apple Inc., зареєстрована в США та інших країнах. Android і Google Play - торгові марки компанії Google Inc., BLUETOOTH® текстова марка та логотипи - зареєстровані товарні знаки компанії Bluetooth SIG, Inc., і використовуються за ліцензією. IOS - торгова марка або зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах і використовуються за ліцензією.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням тренажера необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклеюваних на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. Тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
5. Бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте бігову доріжку в комерційних, орендних приміщеннях.
6. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологості та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 8 футами (2.4 м) вільного місця за ним і 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
8. Не займайтесь на тренажері у приміщеннях, де використовують аерозольні продукти чи кисневі розпилювачі.
9. Тримайте дітей до 13 років та тварин подалі від тренажера.
10. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 135 кг.
11. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
12. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. *Завжди одягайте атлетичне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.*
13. Підключивши шнур живлення (див. стор. 14), підключіть шнур живлення до заземленого контуру. Жоден інший прилад не повинен знаходитись на тому самому контурі. При заміщенні запобіжника в адаптері шнура живлення вставте запобіжник BS1362, рекомендований ASTA, із 13-амперним запобіжником.
14. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-мірний (1 мм²) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
15. Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не використовуйте бігове полотно під час вимкнення живлення. Не використовуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення або штепсельна вилка пошкоджені, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, див. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 23).
17. Прочитайте, зрозумійте та перевірте процедуру екстреної зупинки перед використанням бігової доріжки (див. стор. 16). Завжди використовуйте затиск під час використання бігової доріжки.
18. Під час запуску або зупинки бігового полотна завжди ставайте на платформи. Завжди тримайтеся за поручні під час використання бігової доріжки.
19. Коли людина ходить по біговій доріжці, рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися.
20. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від рухомого бігового полотна.

21. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових швидкісних стрибків.
22. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
23. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду, доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте кабель живлення та ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторінці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
24. Не намагайтесь підіймати, опускати чи переставляти тренажер до тих пір, доки він не зібраний як потрібно (Дивіться інструкцію з МОНТАЖУ на стор. 7 МОНТАЖ Й ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА на стор. 28). Ви повинні бути в змозі підіймати до 20 кг, щоб опускати чи пересувати тренажер.
25. Виконуючи монтаж або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
26. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.
27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
28. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
29. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення одразу ж після використання тренажера, чи до того, як збираєтесь чистити тренажер, виконувати процедури з регулювання та зберігання. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо Вам не сказав це зробити представник сервісної служби. Інші дії, що не описані в цій інструкції повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
30. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ВИЩЕНАВЕДЕНІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали бігову доріжку PROFORM® 305 CST. Тренажер 305 CST пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.

Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер. Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів.

Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче та ознайомтесь з позначеними частинами.

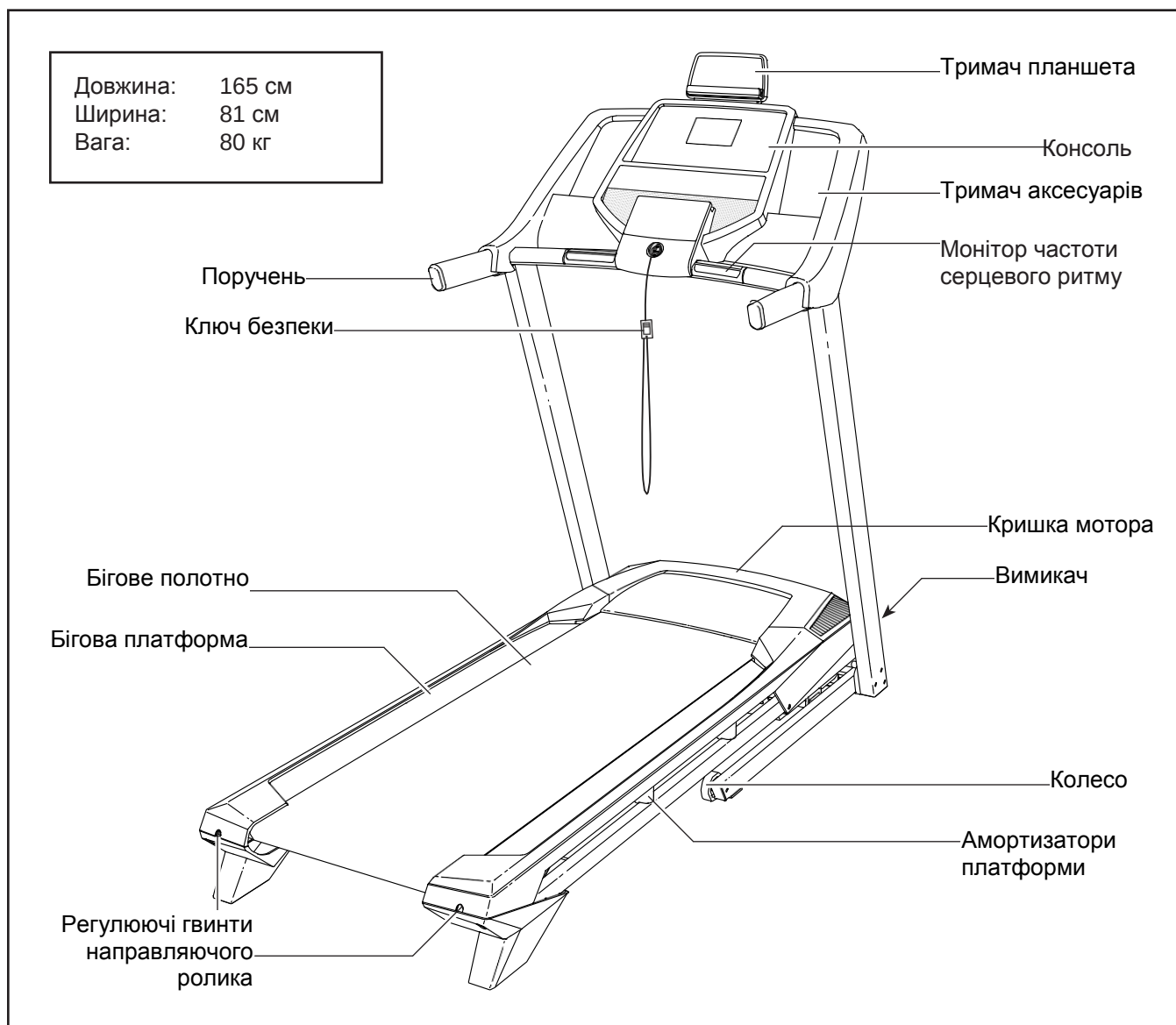
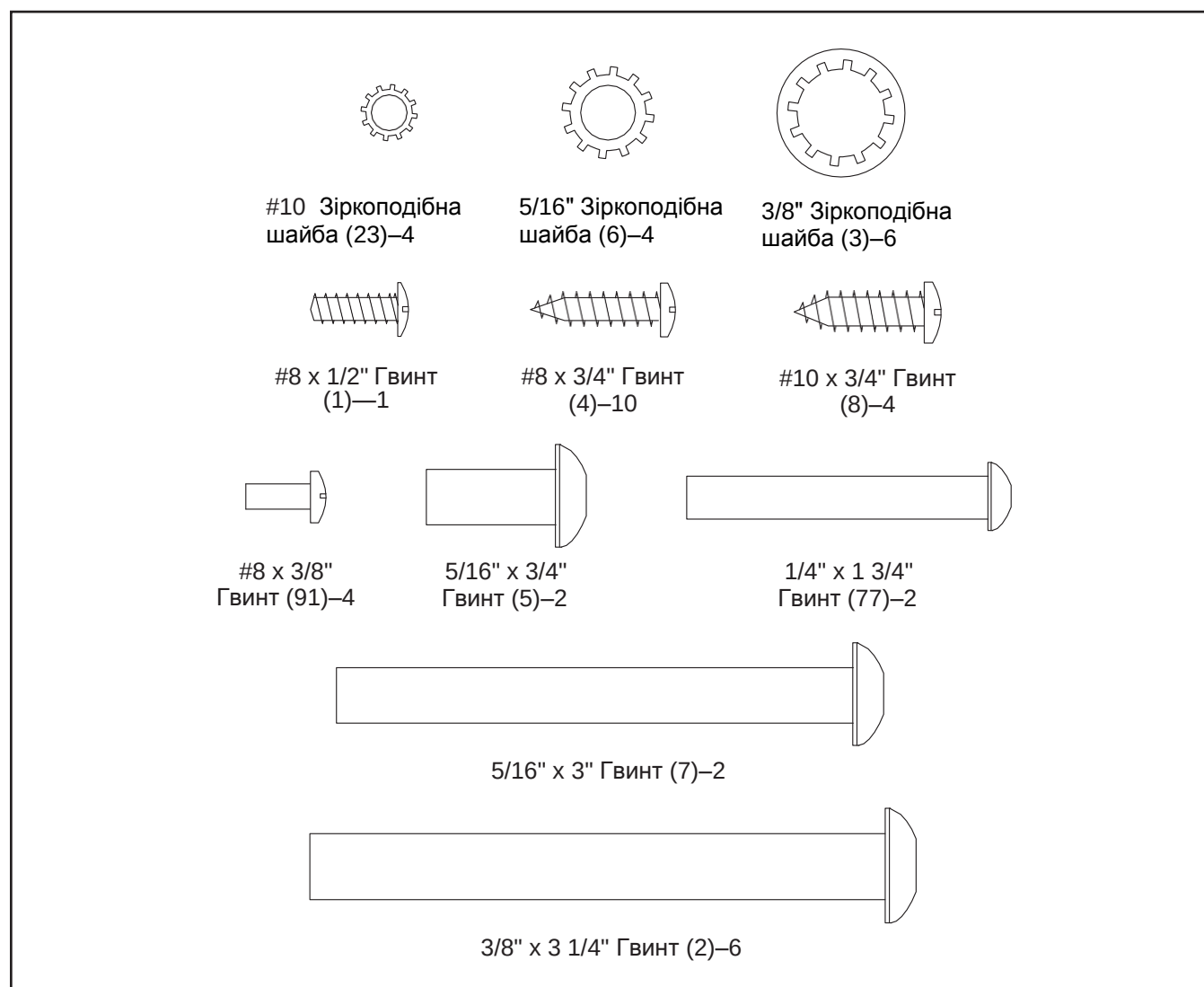


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які необхідні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які необхідні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у комплекті, перевірте, може вона вже приєднана. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**



МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажера.
- Після транспортування на зовнішніх поверхнях бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного мийного засобу.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони тренажера.

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
- Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:

шестигранний ключ, який
постачається в комплекті



1 хрестова викрутка



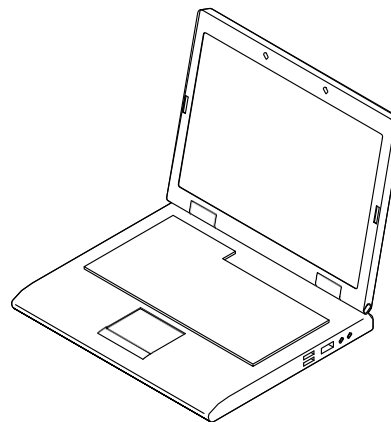
Щоб уникнути пошкодження деталей,
не користуйтеся електроприладами.

1. Зайдіть на сайт www.interatletika.com на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.

- активується гарантія вашого тренажера;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

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

1



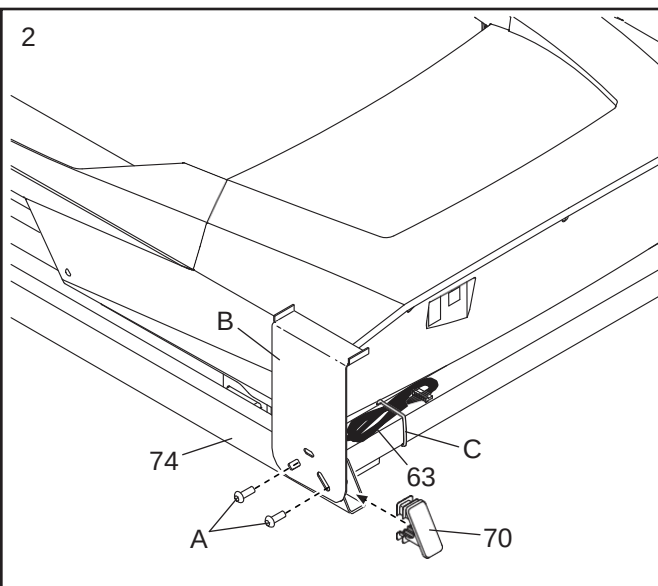
2. Переконайтеся, що шнур живлення від'єднано.

Зніміть два гвинти (A) та транспортувальний кронштейн (B) на правій стороні основи (74). Потім зніміть гвинти та транспортувальний кронштейн (не показано) на лівій стороні основи.

Видаліть гайку (C), що закріплює провід стійки (63).

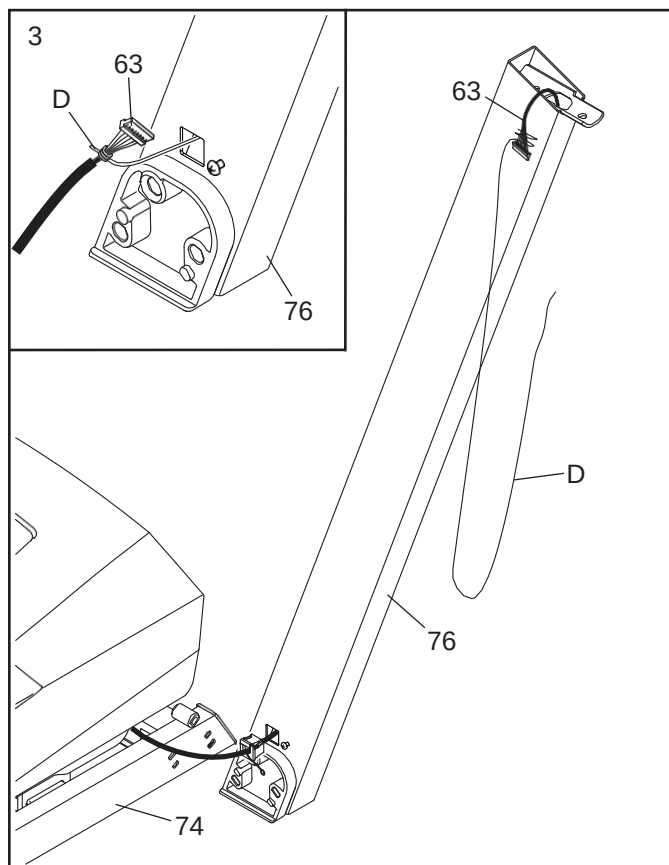
Потім, натисніть на кришку основи (70) на кожній стороні основи (74).

2



3. Визначте праву стійку (76). Друга людина повинна тримати праву стійку поруч з основою (74).

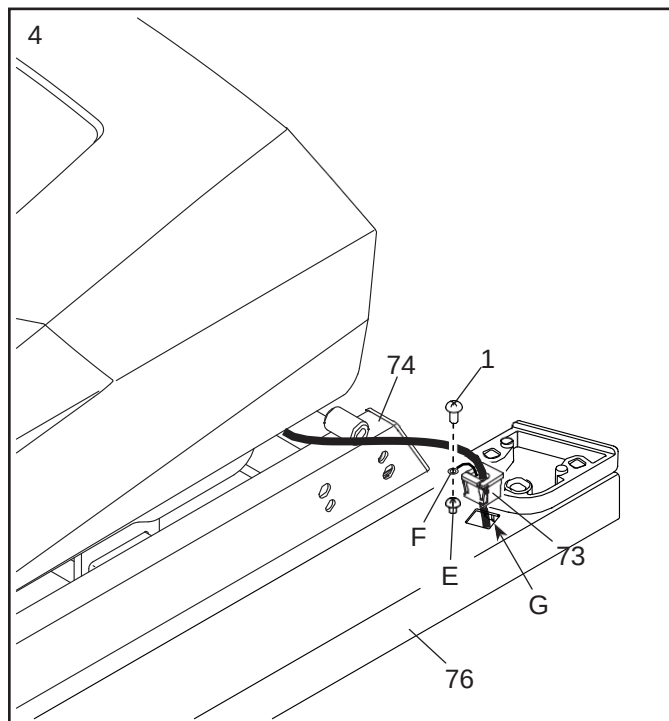
Дивіться вкладений малюнок. Зв'яжіть дротяну стяжку (D) в правій стійці (76), надійно зафіксуйте навколо кінця проводу стійки (63). Потім вставте провід стійки в нижній частині правої стійки, потягніть за інший кінець дротяної стяжки через праву стійку.



4. Встановіть праву стійку (76) біля основи (74), як показано на малюнку.

Якщо є гвинт (E), прикріплений до правої стійки (76), видаліть його. Прикріпіть заземлюючий провід (F) до основи за допомогою гвинта # 8 x 1/2" (1).

Потім вставте ущільнювач стійки (73) у квадратний отвір (G) у правій стійці (76).

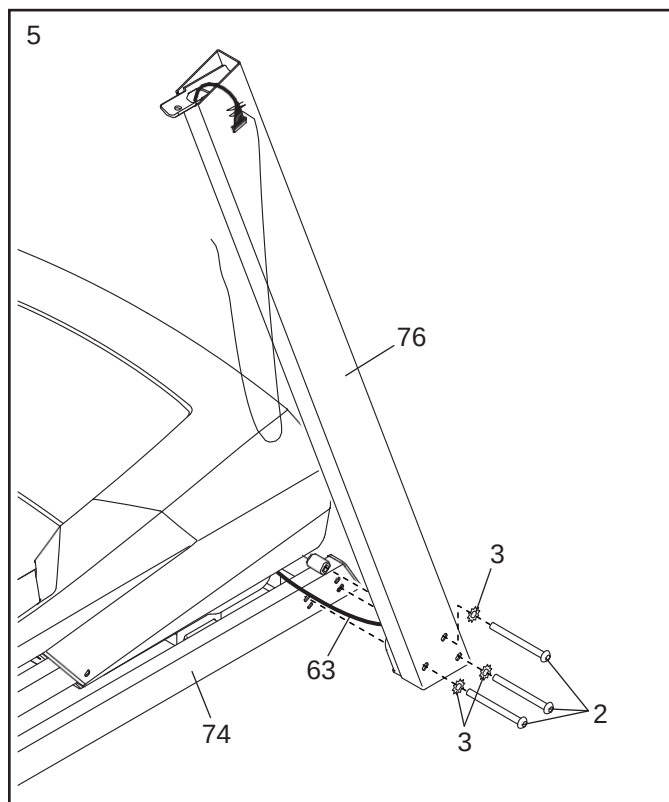


5. Тримайте праву стійку (76) проти основи (74).
Будьте обережні, щоб не затиснути провід стійки (63).

Вставте 3/8" x 3 1/4" гвинт (2) разом з 3/8" зіркоподібною шайбою (3) у верхній отвір правої стійки (76). Частково затягніть гвинт у основу (74).

Частково затягніть ще два гвинти на 3/8" x 3 1/4" (2) разом з 3/8" зіркоподібною шайбою (3) у правій стійці (76) та основі (74), **повністю не затягуйте гвинти.**

Прикріпіть ліву стійку (не показана на малюнку) таким же чином. Примітка. На лівій стороні проводи відсутні.

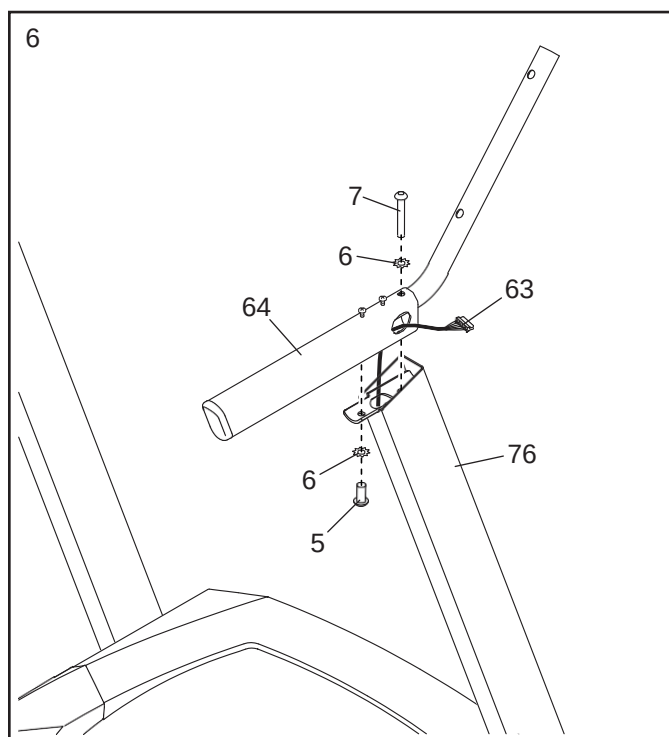


6. Визначте правий поручень (64). Друга людина повинна тримати правий поручень поруч з правою стійкою (76).

Протягніть провід стійки (63) в нижній частині правого поруччя (64) та витягніть з отвору в правому поручні.

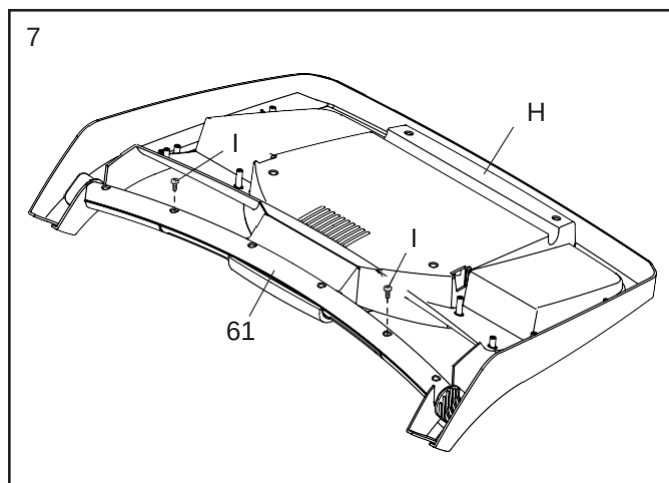
Будьте обережні, щоб не затиснути провід стійки (63). Вставте та частково затягніть 5/16" x 3/4" гвинт (5) разом з 5/16" зіркоподібною шайбою (6) у правій стійці (76) та правому поручні (64). Потім частково затягніть 5/16" x 3" гвинт (7) разом з 5/16" зіркоподібною шайбою у правому поручні та правій стійці; **повністю не затягуйте гвинти.**

Прикріпіть лівий поручень (не показано на малюнку) таким же чином. Примітка. На лівій стороні проводи відсутні.

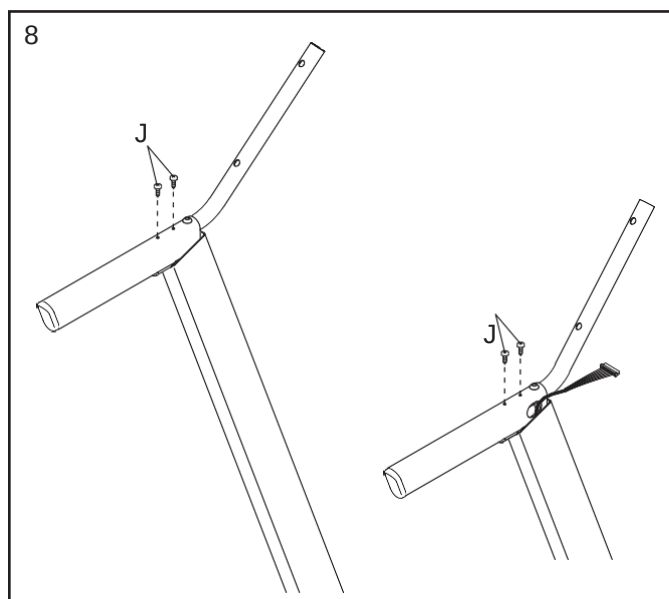


7. Встановіть основу консолі (Н) лицьовою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати основу консолі.

Видаліть два гвинти (І). Потім видаліть поперечну планку консолі (61).

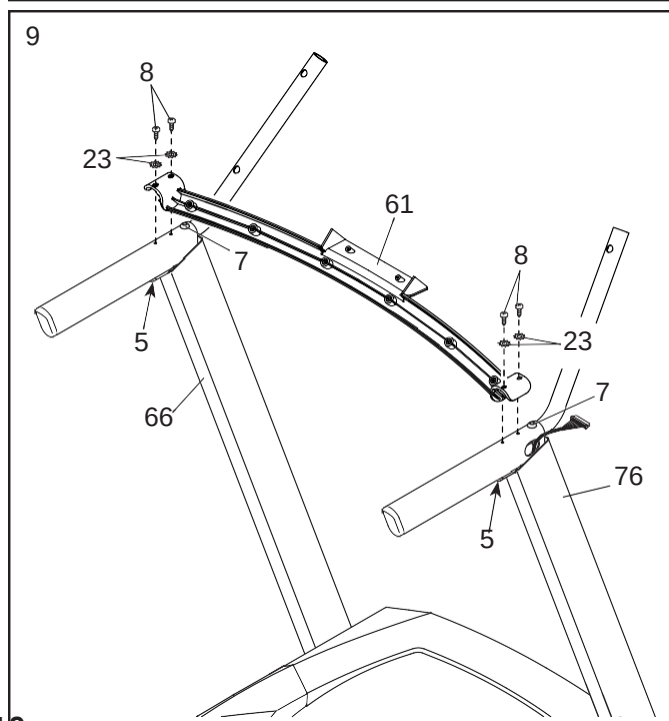


8. Видаліть чотири вказані гвинти (J).



9. Прикріпіть поперечну планку консолі (61) до лівої та правої стійки (66, 76) за допомогою чотирьох #10 x 3/4" гвинтів (8) та чотирьох #10 зіркоподібних шайб (23), **вставте всі чотири гвинта, а потім затягніть їх.**

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

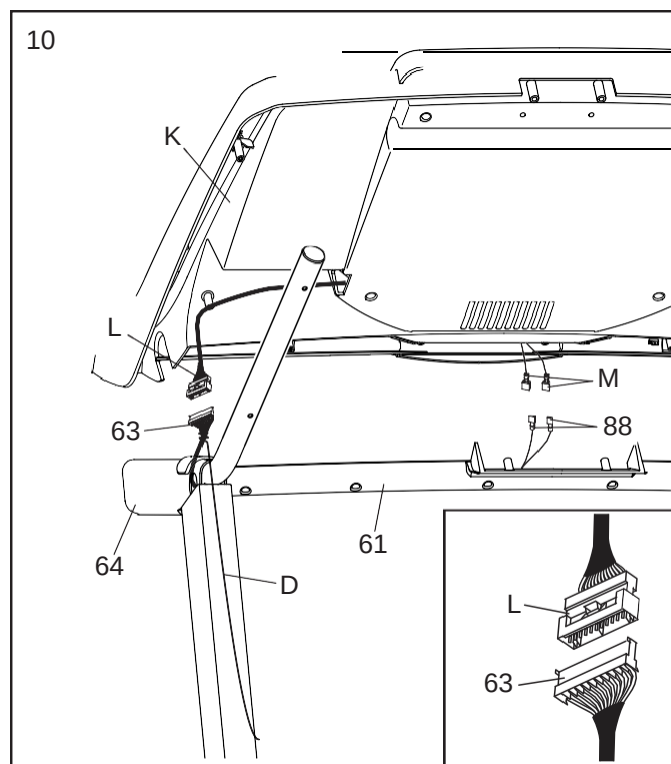


10. За допомогою другої людини, утримуйте монтаж консолі (K) поруч з правим поручнем (64).

Дивіться вкладений малюнок. Під'єднайте провід стійки (63) до проводу консолі (L).

Роз'єми повинні легко вставлятися разом на місце. Якщо це не відбувається, поверніть один роз'єм і спробуйте ще раз. **ЯКЩО ВИ НЕ ПРАВИЛЬНО ПІДКЛЮЧИТЕ РОЗ'ЄМИ, КОНСОЛЬ МОЖЕ ПОШКОДИТИСЯ, КОЛИ ВИ ВМИКАЄТЕ ЖИВЛЕННЯ.** Потім видаліть дріт'яну стяжку (D) з проводу стійки.

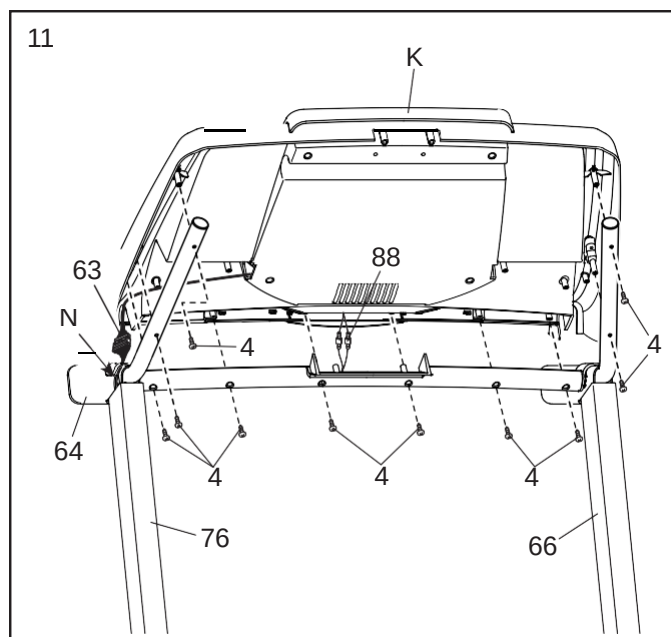
Підключіть два заземлених проводу консолі (88) до двох заземлених проводів (M) на поперечні планці консолі (61).



11. Вставте провід стійки (63) у правий поручень (64) через вказаний отвір (N), коли ви встановлюєте монтаж консолі на лівій та правій стійках (66, 76). **Переконайтеся, що проводи (63, 88) не затиснуті.**

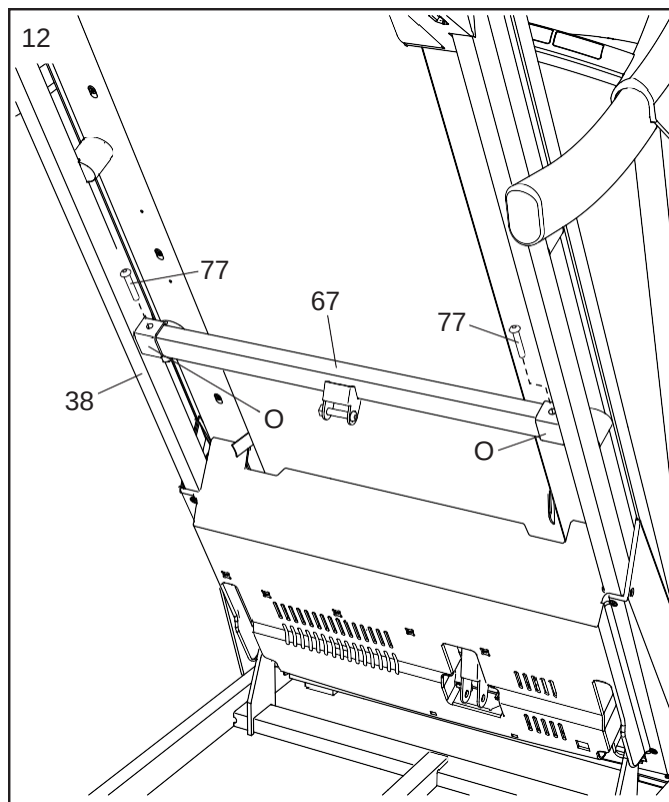
Приєднайте монтаж консолі (K) за допомогою десяти #8 x 3/4" гвинтів (4); **вставте всі десять гвинтів, а потім затягніть їх. Повністю не затягуйте гвинти.**

Дивіться крок 5. Затягніть всі шість 3/8" x 3 1/4" гвинтів (2).



12. Підніміть раму (38) в положення, показане на малюнку. **Попросіть помічника утримувати раму, поки крок 14 не буде завершено.**

Розташуйте телескопічну опору (67), як показано на малюнку. Приєднайте телескопічну опору до кронштейнів (O) рами (38) за допомогою двох 1/4" x 1 3/4" гвинтів (77).

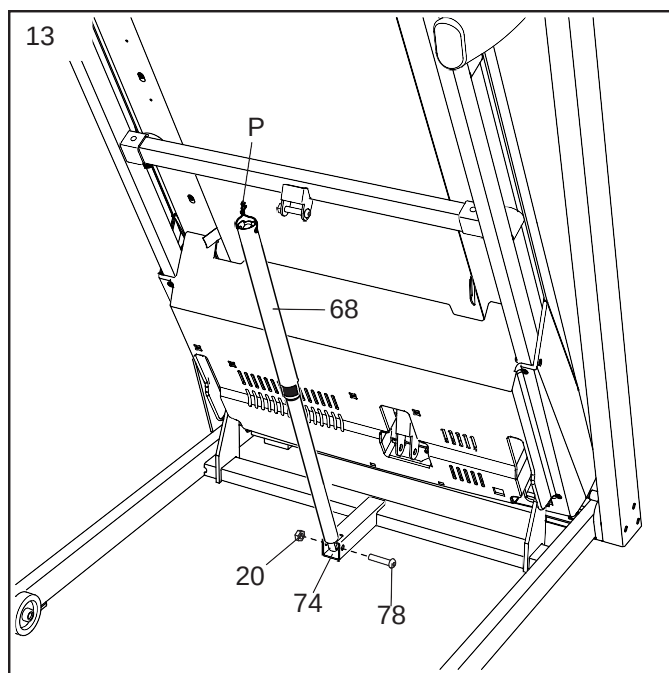


13. Видаліть 5/16" гайку (20) та 5/16" x 1 3/4" болт з кронштейну на основі (74).

Розташуйте фіксатор для зберігання (68), як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (68) до кронштейну на основі (74) за допомогою 5/16" x 1 3/4" болта (78) та 5/16" гайки (20), як показано на малюнку.

Потім підніміть фіксатор для зберігання (68) у вертикальне положення та зніміть тяжку (P).

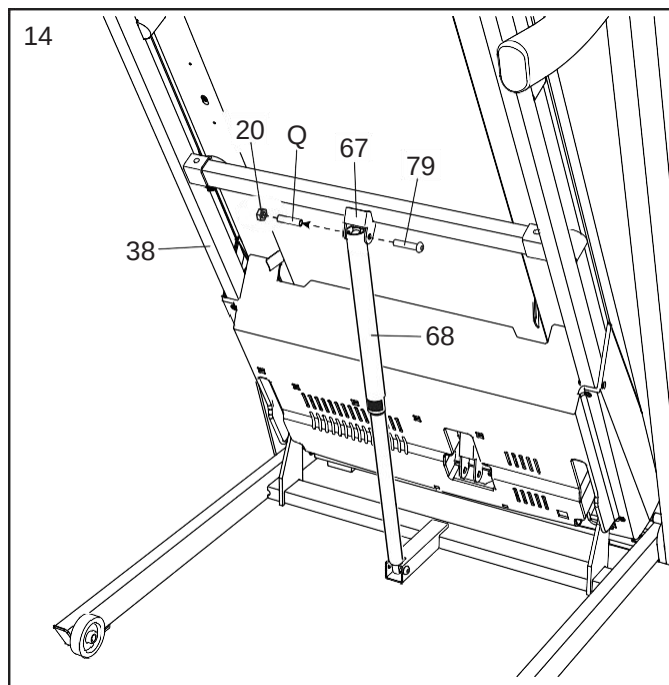


14. Видаліть 5/16" гайку (20) та 5/16" x 2 1/4" болт (79) з кронштейну на телескопічній опорі (67).

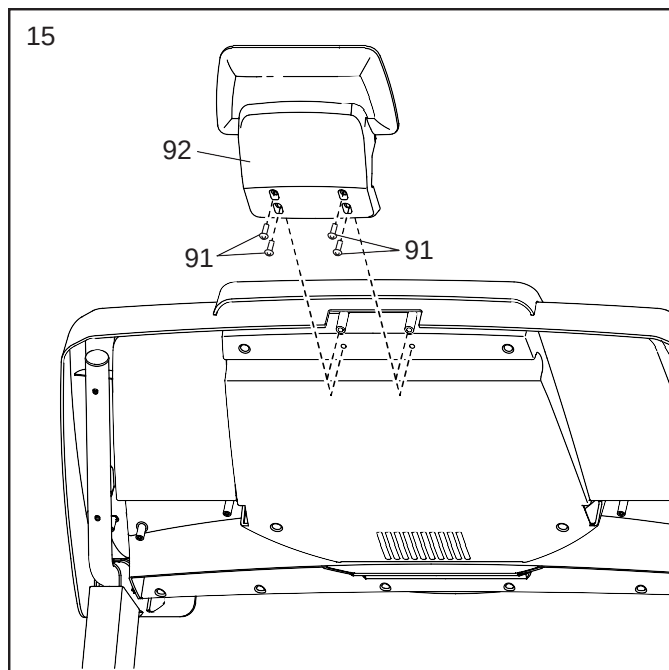
Вирівняйте верхній кінець фіксатора для зберігання (68) за допомогою кронштейна на телескопічній опорі (67) та вставте 5/16" x 2 1/4" болт (79) через кронштейн та фіксатор для зберігання. **Це призведе до висунення спейсера (Q) із фіксатора для зберігання; вийміть спейсер.**

Затягніть 5/16" гайку (20) на 5/16" x 2 1/4" болт (79). **Не перетягуйте гайку, фіксатор для зберігання (68) повинен обертатися.**

Потім опустіть раму (38) (див. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на сторінці 22).



15. Прикріпіть тримач для планшета (92) чотирма #8 x 3/8" гвинтами (91), **вставте всі чотири гвинта, а потім затягніть їх. Не перетягуйте гвинти.**



16. **Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати бігову доріжку.** Якщо на інформаційних наклейках тренажера залишилися плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер. Тримайте шестигранний ключ у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання бігового полотна (дивіться сторінки 24 та 25). Примітка: додаткові інструменти можуть бути у комплекті.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ МЕРЕЖЕВИЙ КАБЕЛЬ

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад, принаймні, знизить ризик електричного удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений провід.

ВАЖЛИВО: Якщо мережевий кабель пошкоджений, його слід замінити на рекомендованим виробником кабель.

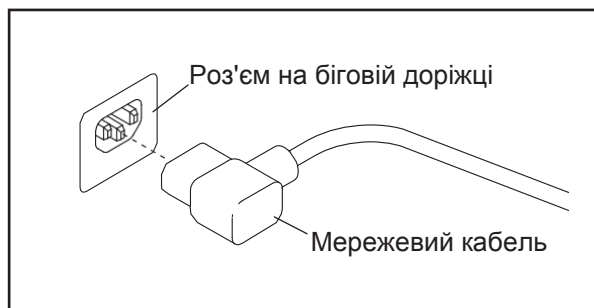


НЕБЕЗПЕЧНО:

Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте провід, що наданий виробником, якщо він не підійде до розетки, встановіть правильну розетку за допомогою електрика.

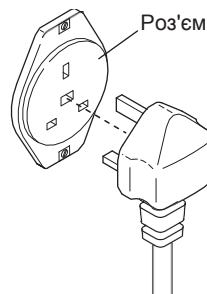
Виконайте наведені нижче кроки, щоб підключити мережевий кабель.

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

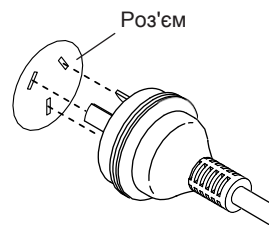


2. Підключіть мережевий кабель до відповідного роз'єму, який правильно встановлений та заземлений відповідно до всіх місцевих норм.

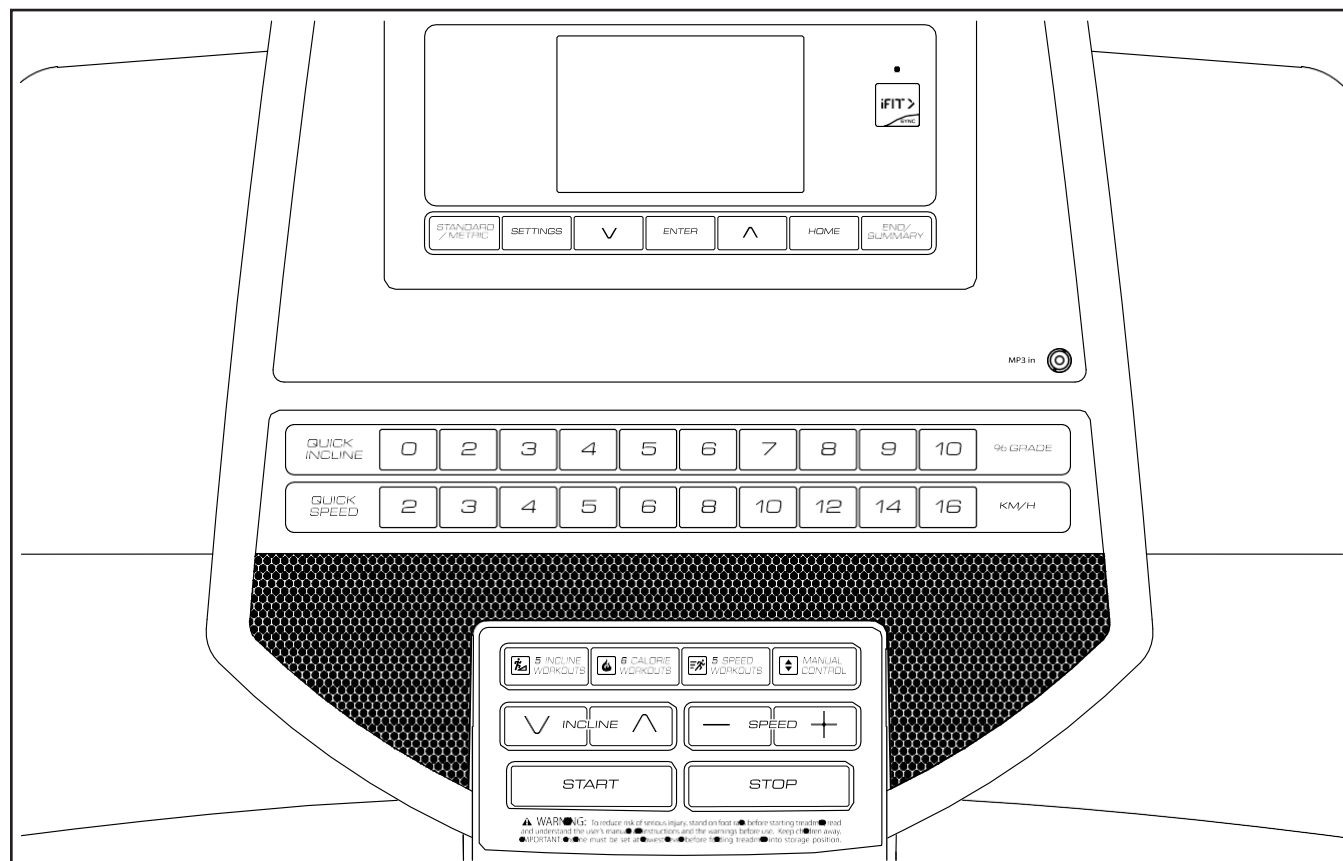
Великобританія



Австралія



КОНСОЛЬ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними. Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити швидкість і кут нахилу тренажера натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Дивіться інформацію на стор. 21 щодо придбання додаткового нагрудного датчика.**

Крім того, консоль має попередньо запрограмовані програми тренування. Кожне тренування автоматично контролює швидкість та нахил бігової доріжки.

Ви також можете підключити свій планшет до консолі та використовувати iFit® для запису та відстеження інформації про тренування.

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 16. Щоб увімкнути ручний режим, дивіться сторінку 16. Щоб увімкнути попередньо запрограмовані програми, дивіться сторінку 18. Щоб використовувати звукову стерео систему, дивіться сторінку 19. Щоб підключити планшет до консолі, дивіться сторінку 20. Щоб підключити монітор пульсу до консолі, дивіться сторінку 20. Щоб використовувати режим налаштування, дивіться сторінку 21. Щоб використовувати тримач планшета, дивіться сторінку 21.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб змінити вибрану одиницю вимірювання, натисніть кнопку Standard/Metric. Для зручності, усі одиниці вимірювання в даній інструкції подані в кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є захисна плівка, зніміть її. Для запобігання пошкодження бігової платформи, вдягайте чисте, спортивне взуття під час використання бігової доріжки. Перший раз, коли ви використовуєте бігову доріжку, стежте за **15** біговим полотном, при необхідності, відрегулюйте (дивіться сторінку 25).

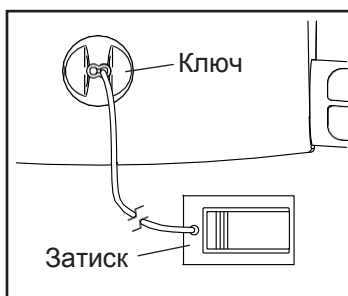
УВІМКНЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дайте йому нагрітись до кімнатної температури, до того як вмикати напругу. Якщо Ви цього не зробите, то можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть кабель живлення (дивіться сторінку 14). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі бігової доріжки біля мережевого кабелю. Натисніть вимикач живлення в положення «скидання» (RESET).



Встаньте на бігову платформу. Знайдіть затиск, прикріплений до ключа, та зафіксуйте затиск до вашого одягу. Потім вставте ключ у консоль. Через деякий час дисплей буде світитися.



ВАЖЛИВО: У екстреному випадку, ключ безпеки від'єднується від консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте затиск ключа безпеки: обережно відійдіть декілька кроків назад; якщо ключ безпеки не від'єднується від консолі, відрегулюйте положення затиску.

ВАЖЛИВО. Перед використанням бігової доріжки виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль показує правильний рівень нахилу тренажера: спочатку натисніть кнопку збільшення нахилу один раз. Потім натисніть кнопку зменшення нахилу або найнижчу кнопку "Швидкий нахил", щоб встановити тренажер до найнижчого значення. Коли рама перестає рухатися, бігова доріжка готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться як УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Якщо ручний режим не вибрано, натисніть кнопку Manual Control на консолі.

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть кнопку Start.

При натисканні на кнопку Start, бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Як ви тренуєтесь, ви можете змінити швидкість руху бігового полотна натискаючи кнопки збільшення та зменшення швидкості. Кожен раз, коли ви натискаєте одну з кнопок, швидкість змінюється на 0,1 км/годину; якщо ви утримуєте кнопку, то налаштування швидкості будуть змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після того, як ви натиснете на кнопку, це може зайняти певний час, щоб бігове полотно досягло цього значення швидкості.

Якщо натиснути одну з кнопок Quick Speedi, бігове полотно поступово змінить швидкість до досягнення вибраної швидкості.

Для того, щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для повторного запуску бігового полотна натисніть кнопку Start.

4. Зміна нахилу бігового полотна.

Щоб змінити нахил бігового полотна, натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу чи одну з пронумерованих Quick Incline. Кожного разу як натискатимете одну з кнопок, нахил змінюватиметься доки не досягне визначеної позиції.

5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Під час бігу чи ходьби на тренажері, екран відображає наступну інформацію:

- Час, який залишився до кінця тренування
- Відстань, яку ви пройшли або пробігли
- Шкалу інтенсивності тренування
- Кількість спалених калорій
- Рівень нахилу бігової доріжки
- Кількість кроків, які ви пройшли вгору
- Швидкість бігового полотна
- Частоту пульсу (дивіться крок 6 на сторінці 18)
- Матрицю

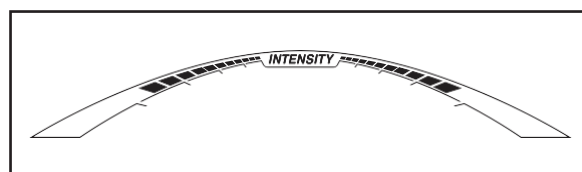
Матриця пропонує кілька вкладок дисплея. Натисніть кнопку збільшення та зменшення поруч з кнопкою Enter, поки не з'явиться відповідна закладка.

Вкладка Incline покаже профіль налаштування нахилу тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Вкладка Speed покаже профіль налаштувань швидкості тренування.

Вкладка My Trail покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтесь, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.

Вкладка Calorie покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента. При виборі закладки Calorie, дисплей калорій покаже наближену кількість спалених калорій за годину.

Коли ви тренуєтесь, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням. При необхідності, натисніть кнопку Home ще раз.

Для скидання налаштування дисплея, натисніть кнопку Stop.

6. Виміряйте Ваш пульс.

Ви можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Дивіться інформацію на стор. 21 щодо придбання додаткового нагрудного датчика.**

Консоль сумісна з усіма моніторами серцевого ритму BLUETOOTH® Smart. Щоб підключити монітор пульсу до консолі, дивіться сторінку 20.

Примітка. Якщо ви одночасно використовуєте обидва монітори серцевого ритму, монітор BLUETOOTH буде мати пріоритет.

До того як використовувати датчики для вимірювання пульсу, зніміть плівку з металевих контактів на поручнях. Додатково переконайтесь, що ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на бокові платформи** і тримайтеся за датчики на поручнях - долонями за металеві контакти; **намагайтеся не совати руками**. Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти протягом 15 секунд.**

7. Після закінчення тренування вийміть ключ безпеки з консолі.

Станьте на бокові платформи, натисніть клавішу End/Summary і **відрегулюйте нахил тренажера до нульової позиції**. Рівень нахилу має бути 0 градусів чи, у іншому випадку, тренажер може бути пошкоджений під час того, як Ви будете складати його для зберігання. Вийміть ключ з консолі і покладіть у безпечне місце.

Коли Ви закінчите використовувати тренажер, натисніть на вимикач у положення «вимкнено» та вийміть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Якщо не виконувати даних вказівок, електричні компоненти бігової доріжки можуть передчасно вийти з ладу.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться **ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР** на сторінці 16.

2. Виберіть програму.

Щоб обрати певну програму, натискайте кнопку Incline (Рівень Нахилу), кнопку Calorie (Калорії), кнопку Speed (Швидкість) чи повторюйте натискання, доки бажана програма не з'явиться на екрані.

Коли ви вибрали бажану програму, на дисплеї буде відображатися тривалість тренування і назва тренування. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування буде з'являтися в матриці. Якщо ви вибираєте програму Calorie (Калорії), на екрані буде відображатися приблизна кількість калорій, яку ви спалили.

3. Розпочніть тренування.

Натисніть клавішу Start, щоб розпочати тренування. Через деякий час після натискання кнопки бігова доріжка автоматично налаштовує швидкість та кут нахилу тренування. Тримайтеся за поручні та починайте ходьбу

Кожне тренування поділено на сегменти. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних сегментів.

Під час тренування, профілі будуть відображати ваш поточний прогрес. Миготливий сегмент відображає поточний стан тренування.



Висота миготливого сегмента вказує налаштування швидкості або нахилу для поточного сегмента. У кінці кожного сегмента лунатиме серія звукових сигналів, а наступний сегмент профілю почне блимати. Якщо різна швидкість або нахил запрограмований для наступного сегмента, швидкість і/або нахил буде блимати на дисплеї, щоб попередити вас, а бігова доріжка автоматично адаптується до нової швидкості або нахилу.

Тренування продовжуватиметься до завершення останнього сегменту. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню.

Примітка: Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну зміните швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

Якщо налаштування швидкості або нахилу занадто високі або занадто низькі, під час тренування, в будь-який час, ви можете вручну змінити налаштування шляхом натискання на кнопки Speed або Incline; проте, коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично змінить швидкість і нахил для наступного сегмента.

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку Start або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Коли розпочинається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.

Дивіться крок 5 на сторінці 17. При виборі запрограмованого режиму тренування, на дисплеї буде відображатися час, що залишився.

5. Виміряйте частоту серцебиття.

Дивіться крок 6 на сторінці 18.

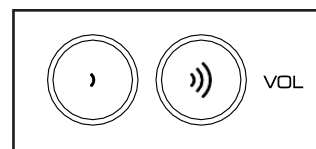
6. Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.

Дивіться крок 7 на сторінці 18.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, Вам потрібно підключити Ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі через аудіо роз'єм (3,5 мм). Переконайтеся, що кабель повністю підключений. Примітка. Щоб придбати кабель, зверніться до місцевого магазину електроніки.

Натисніть кнопку Play на Вашому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити (Increase) чи зменшити (Decrease) на консолі



ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit і сумісні монітори серцевого ритму. Примітка: Інші підключення BLUETOOTH не підтримуються

1. Завантажте та встановіть додаток iFit на смарт-пристрої.

На вашому смарт-пристрої IOS® або Android™, відкрийте App StoreSM або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit, а потім встановіть додаток на смарт-пристрої. Переконайтеся, що опція BLUETOOTH включена на смарт-пристрої.

Відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій, щоб налаштувати обліковий запис iFit й налаштувати параметри.

2. При необхідності, підключіть монітор пульсу до консолі.

Якщо ви підключаєте монітор пульсу та смарт-пристрій до консолі, **перед тим, як підключити його, підключіть монітор пульсу**. Дивіться, як ПІДКЛЮЧИТИ МОНІТОР СЕРЦЕВОГО РИТМУ ДО КОНСОЛІ справа.

3. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб підключити ваш смарт-пристрій до консолі.

Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати синім. Натисніть кнопку Bluetooth на консолі, щоб підтвердити з'єднання; Світлодіод на консолі потім загориться синім кольором

4. Записуйте та відстежуйте інформацію тренування.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб записувати й відстежувати інформацію тренування.

5. Відключіть смарт-пристрій від консолі.

Щоб від'єднати смарт пристрій від консолі, спочатку виберіть опцію відключення в додатку iFit для пристроїв Bluetooth. Потім натисніть і утримуйте кнопку iFit Sync на консолі, доки світлодіод на консолі не стане зеленим.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені

ПІДКЛЮЧЕННЯ МОНІТОРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з усіма моніторами BLUETOOTH Smart heart rate.

Для підключення вашого монітору, натисніть кнопку Bluetooth на консолі. Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати два рази. Примітка: Це може зайняти до 15 секунд.

Примітка: Якщо є більше ніж один сумісний монітор серцевого ритму біля консолі, консоль буде з'єднуватися з монітором серцевого ритму з найсильнішим сигналом.

Щоб відключити пульсометр натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені..

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль має режим налаштувань, який відстежує інформацію на біговій доріжці і дозволяє персоналізувати налаштування консолі.

1. Виберіть режим налаштувань.

Щоб вибрати режим налаштування, натисніть кнопку Settings. Коли вибрано режим налаштування, на дисплеї буде показано загальну кількість годин на загальну кількість кілометрів (або миль).

2. Виберіть додаткові екрани.

Якщо вибраний інформаційний режим, матриця буде відображати кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб вибрати кожен з наступних екранів:

INCLINE CALIBRATION (Калібрування нахилу) — Щоб відкалібрувати систему нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку збільшення або зменшення нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня.

UNITS (Одиниці вимірювання) — Натисніть кнопку збільшення та зменшення нахилу, щоб змінити одиницю вимірювання, яка відображається на консолі

CONTRAST LVL (Контрастність дисплею)— Натисніть кнопку збільшення та зменшення нахилу, щоб від регулювати рівень контрастності дисплея

Натисніть кнопку зменшення поруч із кнопкою Enter, щоб повернутися до попереднього екрана

3. Вихід з режиму налаштувань.

Для виходу з режиму, вийміть ключ з консолі.

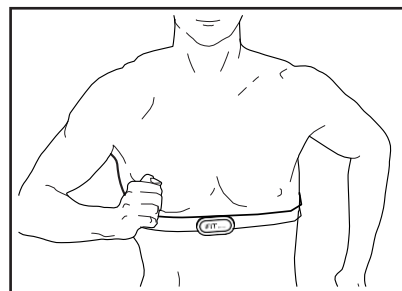
ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Ви можете використовувати свій планшет, щоб переглядати медіа під час тренування. Помістіть планшет на тримач планшета.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний пульсометр, див. інформацію на лицьовій обкладинці даної інструкції.**



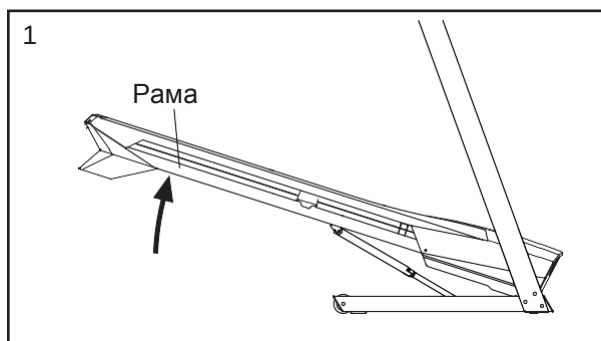
Примітка: консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH® Smart heart rate.

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА НА МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

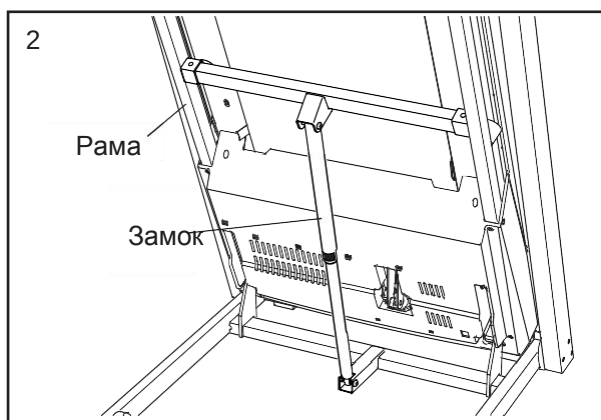
МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

Щоб уникнути пошкодження тренажера, поставте рівень нахилу в найнижчу позицію перед тим, як складати тренажер. Вийміть ключ безпеки з консолі та вимкніть напругу. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** ви маєте бути в змозі підняти 20 кг для того, щоб підіймати та опускати тренажер.

1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою на малюнку. **Увага:** Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



2. Підіймайте раму до того моменту, доки вона не зафіксується у положенні для зберігання. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок закритий.

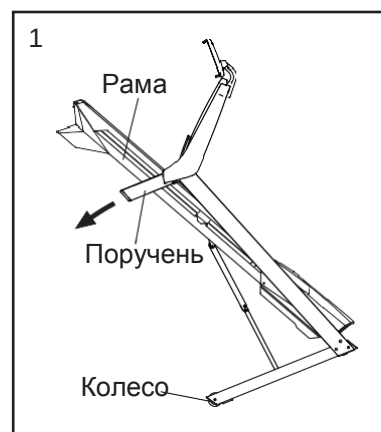


Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть мат під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. Не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85° F (30° C).

ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

До того як пересувати тренажер, складіть його як описано вище. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок для зберігання закритий. Переміщення тренажера може потребувати участі двох людей.

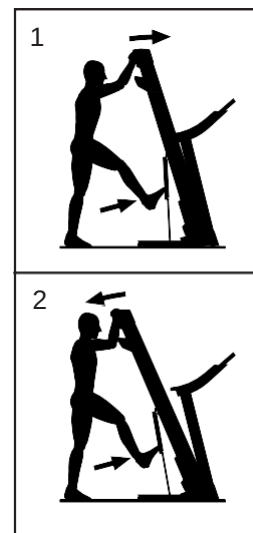
1. Тримайте раму та один з поручнів, помістіть ногу напроти колеса.
2. Тримайте тренажер за поручень та відходьте назад до тих пір, поки тренажер не почне котитись на колесах, далі обережно перемістіть його у бажане місце. **УВАГА:** Не пересувайте тренажер не відкинувши його назад, не смикайте раму і не пересувайте тренажер по нерівній поверхні.



3. Розмістіть одну ногу напроти колеса й обережно опустіть тренажер.

ОПУСКАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Потягніть верхній кінець рами вперед і одночасно обережно натискайте на верхню частину фіксатора для зберігання
2. Під час натискання на фіксатор ногою, потягніть верхній кінець рами до себе
3. Відійдіть назад і опустіть раму на підлогу



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для забезпечення оптимальної продуктивності й зменшення зносу. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі, коли використовується тренажер.

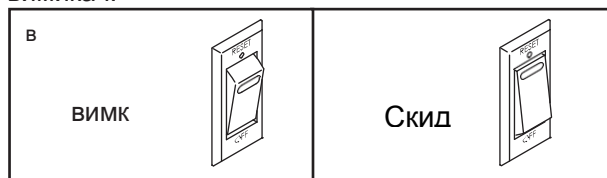
Щоб очистити тренажер, використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого мила.
ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі та тримайте пульт від прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем з тренажером може бути вирішено за допомогою простих кроків, що зазначені нижче. Визначте проблему, що з'явилася та слідуйте інструкціям. Якщо потрібна подальша допомога, дивіться на обкладинку цієї інструкції.

НЕСПРАВНІСТЬ: Не вмикається напруга.

- Переконайтеся, що кабель живлення підключений до обмежувача напруги, а обмежувач напруги підключений до правильно заземленої розетки (дивіться сторінку 14). Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-ти міліметровий (1 мм²) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
- Як тільки кабель живлення буде підключено, переконайтеся, що ключ безпеки вставлений у консоль.
- Переконайтеся, що вимикач знаходиться у правильному положенні, як зображено на малюнку. Щоб перезапустити тренажер, переведіть вимикач у положення «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть вимикач.

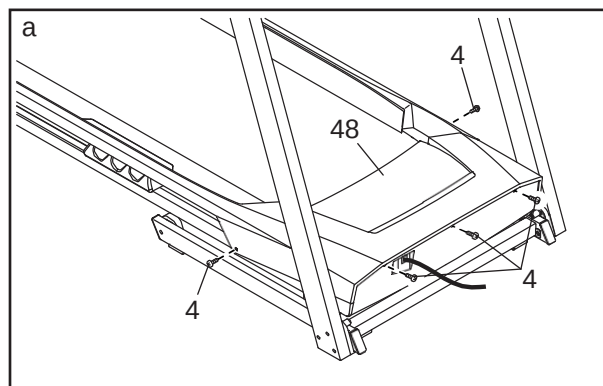


НЕСПРАВНІСТЬ: Вимикається напруга під час користування.

- Перевірте вимикач (дивіться малюнок зліва). Якщо вимикач знаходиться у положенні «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення на «увімкнено».
- Переконайтеся, що кабель живлення увімкнений. Якщо кабель живлення увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.
- Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.
- Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції

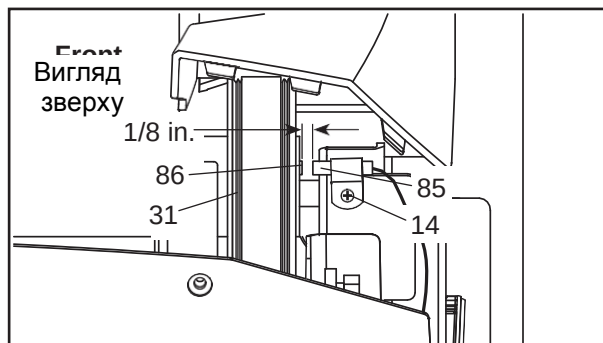
НЕСПРАВНІСТЬ: Дисплей консолі не правильно функціонує.

- Вийміть ключ безпеки з консолі і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Видаліть п'ять #8 x 3/4" гвинтів (4).



Обережно підніміть кришку мотора (48) вгору, а потім посуньте вперед і назад. Переконайтеся, що кришка мотора не потрапляє на моторний отвір.

Розмістіть герконове реле (85) і магніт (86) на лівій стороні блоку (31). Повертайте блок до тих пір, доки магніт не зрівняється з герконовим реле. **Переконайтеся, що щілина між магнітом та герконовим реле близько 1/8 дюйма (3 мм).** При необхідності, послабте #8 x 3/4" само нарізний гвинт (14), злегка посуňte герконове реле, а потім заново затягніть гвинт. Приєднайте кришку мотора (не зображено) за допомогою п'яти #8 x 3/4" гвинтів (не зображено). Увімкніть бігове полотно на декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.

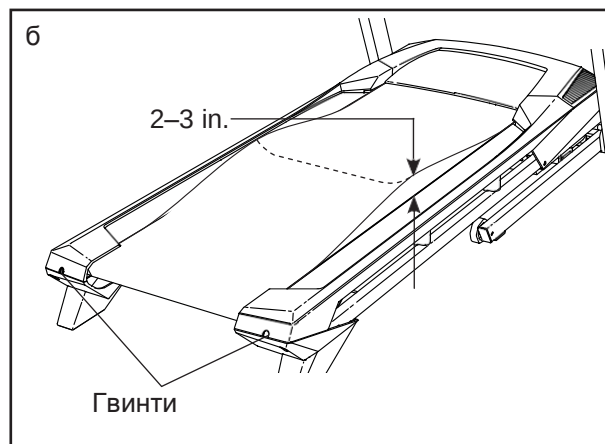


НЕСПРАВНІСТЬ: Кут нахилу тренажера змінюється неправильно.

- а. Утримуйте кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості, вставте ключ в консоль, а потім відпустіть кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості. Натисніть кнопку Stop, а потім натисніть на кнопку збільшення/зменшення нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня. Це дозволить відкалібрувати систему нахилу. Якщо не розпочалося калібрування кута нахилу, натисніть кнопку Stop ще раз, а потім натисніть кнопку збільшення/зменшення нахилу. Коли нахил відкалібрований, вийміть ключ з консолі.

НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

- а. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-ти міліметровий (1 мм²) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
- б. Якщо бігове полотно надто затягнуте, продуктивність тренажера може зменшитись й бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликові гвинти проти часової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно правильно затягнуте, ви повинні буди в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна від 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) від платформи (зображено на малюнку). Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, приєднайте дріт до електромережі, вставте ключ безпеки і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде правильно затягнуте.

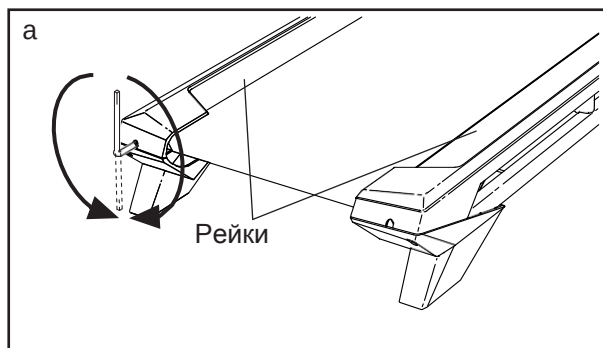


Бігове полотно змазане мастильним матеріалом. **Важливо: Ніколи не використовуйте самостійно силіконовий спрей чи інші рідини для змащування бігового полотна чи бігової платформи, до того як не проконсультуєтесь з спеціалістом сервісного центру. Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час тренувань. Якщо ви вважаєте, що бігове полотно потребує змазки, подивіться на обкладинку цієї інструкції.**

- г. Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

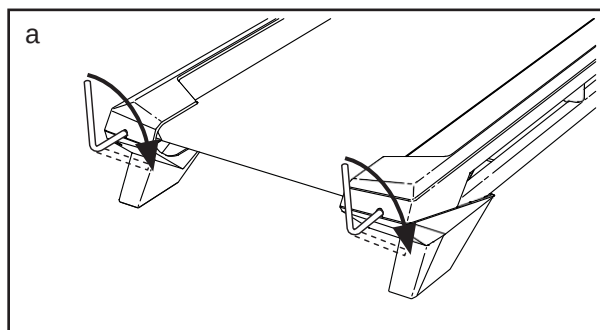
НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно зміщене з центру чи пробуксовує під час тренування.

- а. Якщо бігове полотно зміщене з центру, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, тоді використайте шестигранний ключ, щоб повернути роликовий гвинт за часовою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно зміщене вправо, тоді поверніть роликовий гвинт проти часової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні і не надто перетягуйте бігове полотно. Потім, підключіться до електромережі, вставте ключ безпеки і прокрутіть бігове полотно декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується.



НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно пробуксовує під час тренування.

- а. Спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликові гвинти за часовою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно затягнуте, тоді ви повинні бути в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна з 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і обережно запустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під ризикою). З числа, що знаходяться над ризикою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма «аеробіки». Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитися у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК 3 ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Заминка – закінчуйте Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

2. ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область

3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

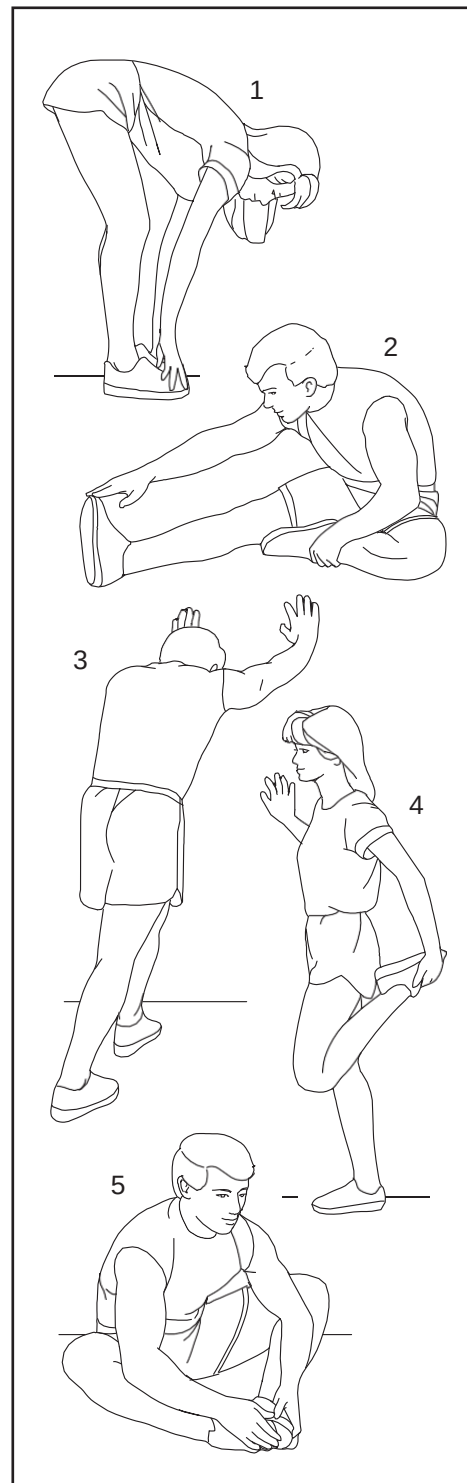
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL59817.0 R0517B

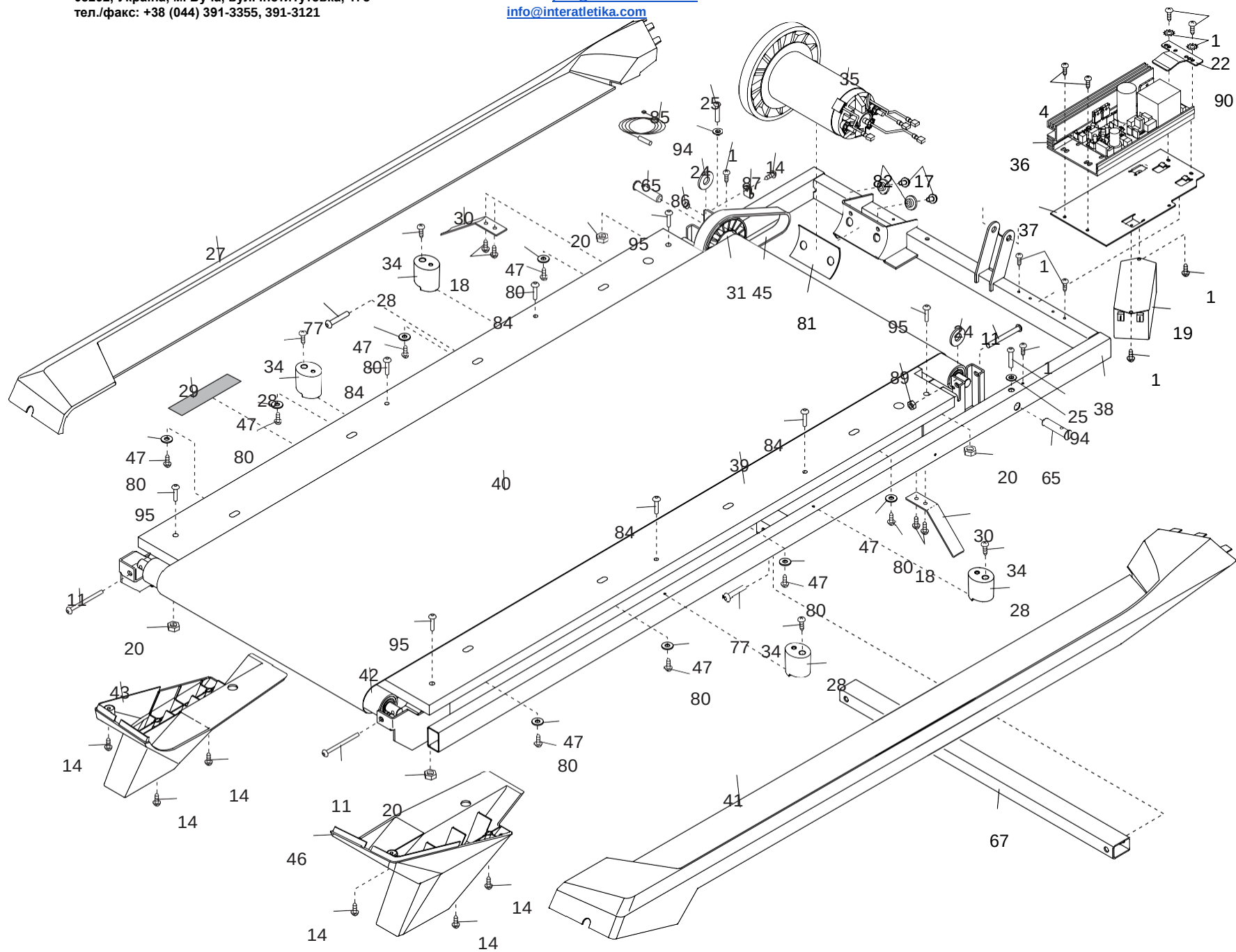
№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
1	9	#8 x 1/2" Гвинт	50	2	Втулка рами
2	6	3/8" x 3 1/4" Гвинт	51	1	Підйомна рама
3	6	3/8" Зіркоподібна шайба	52	1	Захисна пластина
4	35	#8 x 3/4" Гвинт	53	1	Контейнер
5	2	5/16" x 3/4" Гвинт	54	1	Мережевий кабель
6	4	5/16" Зіркоподібна шайба	55	1	Вимикач
7	2	5/16" x 3" Гвинт	56	2	Спейсер консолі
8	4	#10 x 3/4" Гвинт	57	1	Консоль
9	2	3/8" x 2 1/2" Болт	58	1	Основа консолі
10	4	3/8" Гайка	59	1	Лівий поручень
11	3	M6 x 55мм Гвинт	60	2	Кришка поручня
12	2	3/8" x 1" Болт	61	1	Поперечна планка
13	3	Затиск	62	1	Ключ/Затиск
14	7	#8 x 3/4" Гвинт	63	1	Провід стійки
15	1	3/8" x 1 3/4" Болт	64	1	Правий поручень
16	2	3/8" Стопорна гайка	65	2	Ліва рама
17	2	1/4" x 3/8" Гвинт	66	1	Ліва стійка
18	4	#8 x 1/2" Гвинт	67	1	Телескопічна опора
19	1	Фільтр	68	1	Фікс. для зберігання
20	6	5/16" Гайка	69	2	Наклейки
21	2	#8 x 1/2" Гвинт	70	4	Кришка основи
22	2	#8 Зіркоподібна шайба	71	2	Широка планка
23	4	#10 Зіркоподібна шайба	72	2	Тонка планка
24	2	Шайба приводного ролика	73	2	Ущільнювач стійки
25	2	1/4" x 1 1/4" Гвинт	74	1	Основа
26	2	Шайба нахилу	75	2	Колесо
27	1	Ліва платформа	76	1	Права стійка
28	4	Прокладка подушки	77	2	1/4" x 1 3/4" Гвинт
29	1	Застережливі наклейки	78	1	5/16" x 1 3/4" Болт
30	2	Ремінь	79	1	5/16" x 2 1/4" Болт
31	1	Приводний ролик	80	8	#8 x 5/8" Гвинт
32	1	3/8" x 1 1/2" Болт	81	1	Ізолятор мотора
33	2	Кришка поручнів	82	2	Втулка мотора
34	12	#8 x 3/4" Гвинт	83	2	3/8" Шайба
35	1	Мотор	84	2	1/4" x 1" Гвинт
36	1	Контролер	85	1	Герконове реле
37	1	Пластина контролера	86	1	Магніт
38	1	Рама	87	1	Затиск реле
39	1	Бігова платформа	88	2	Заземлений провід
40	1	Бігове полотно	89	1	M6 Гайка
41	1	Права платформа	90	1	Затиск контролера
42	1	Натяжний ролик	91	4	#8 x 3/8" Гвинт
43	1	Ліве заднє колесо	92	1	Тримач планшета
44	4	Стяжка	93	4	3/8" Втулка
45	1	Ремінь приводного мотора	94	2	9/32" Втулка
46	1	Праве заднє колесо	95	4	5/16" x 1 1/2" Болт
47	8	Шайба	96	1	M4 x 8 мм Гвинт
48	1	Кришка мотора	*	—	Інструкція користувача
49	1	Мотор нахилу			

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

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

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

29

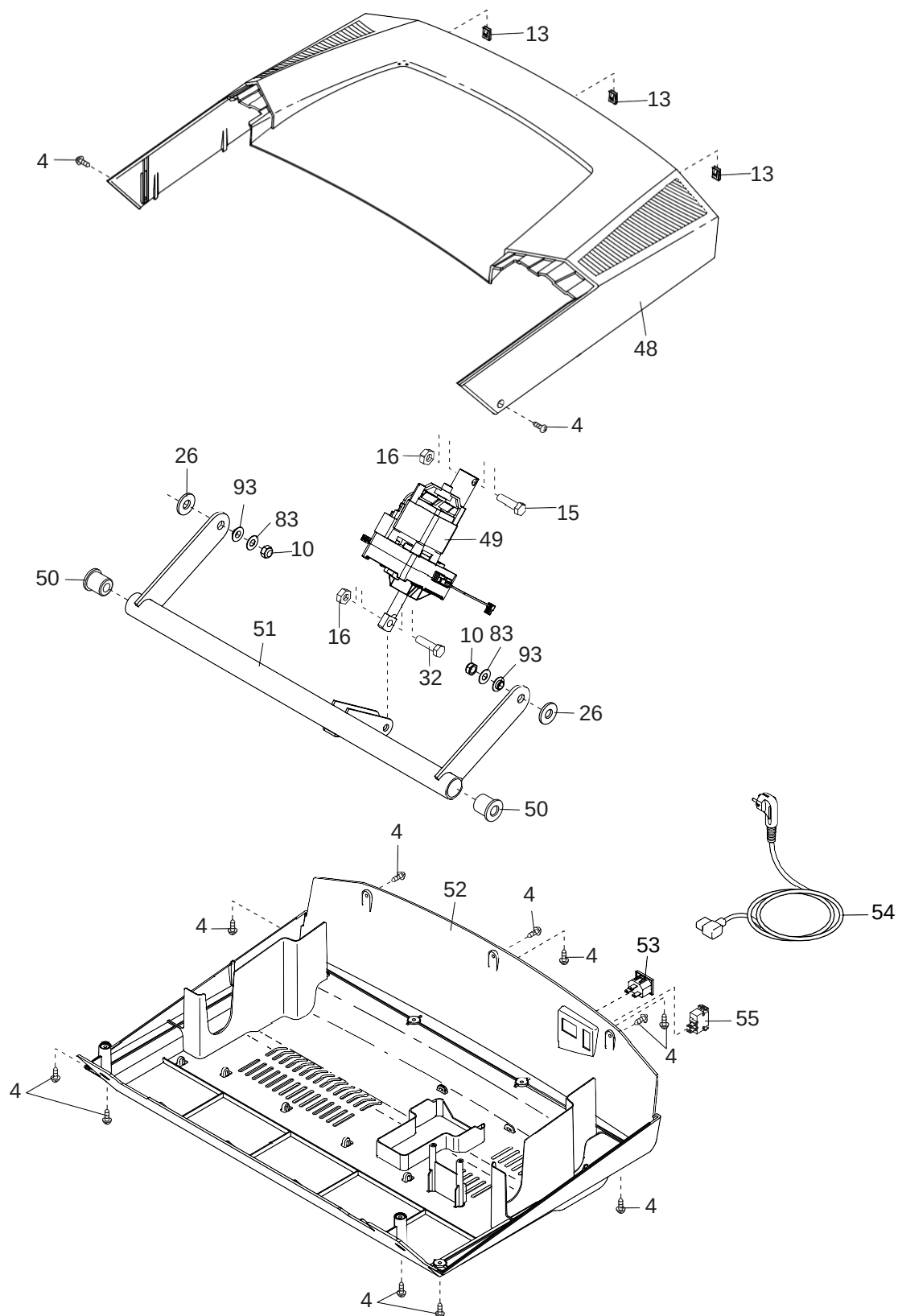


ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

Модель № РЕТЛ59817.0

ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б

Модель № PETL59817.0 R0517B

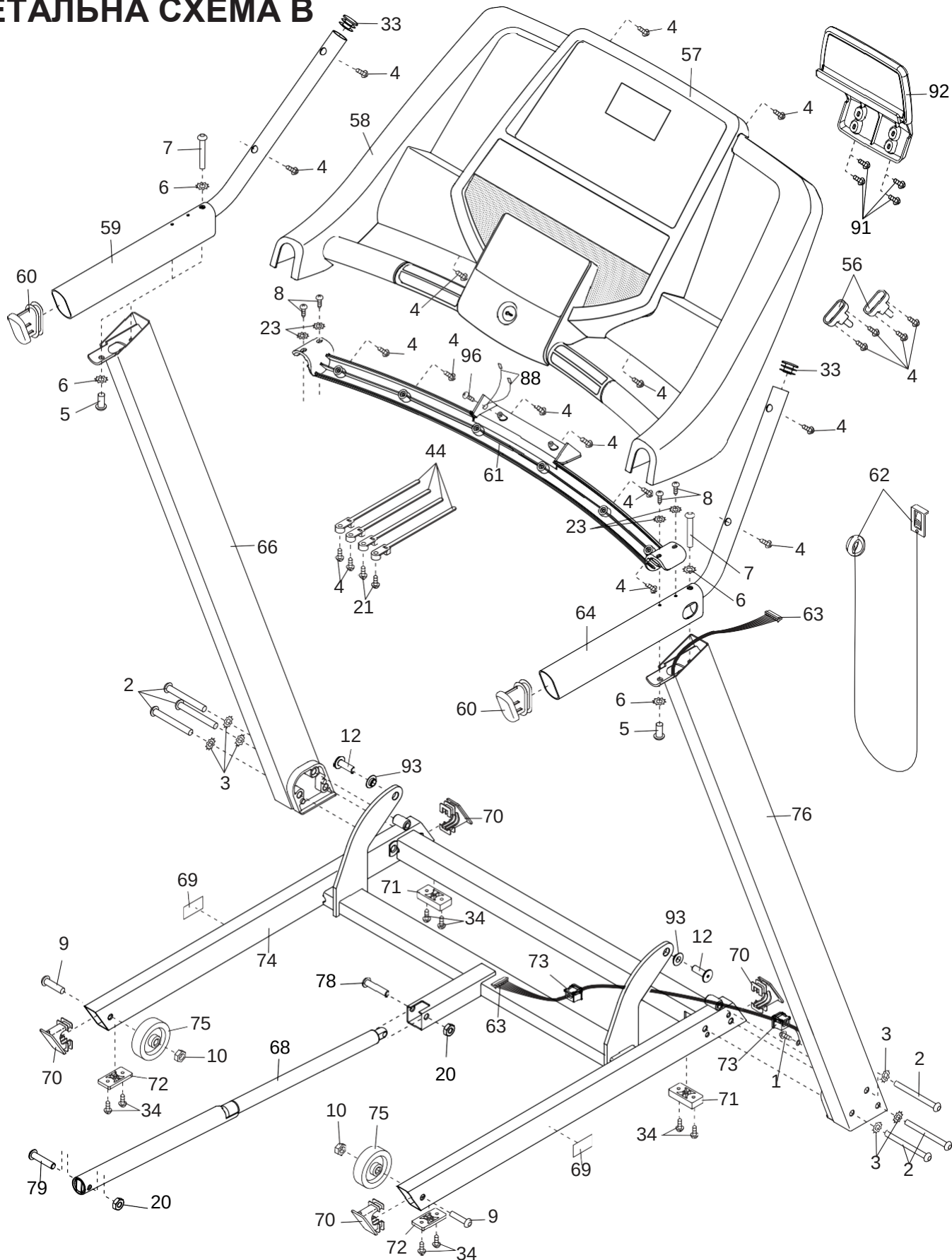


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

Модель № PETL59817.0 R0517B

ДЕТАЛЬНА СХЕМА В



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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

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

