

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 600 ZLT

Номер моделі PETL69910.0

Серійний номер \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



### МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання, або якщо якоїсь частини виробу бракує чи її пошкоджено, зателефонуйте нам:

веб-сайт:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



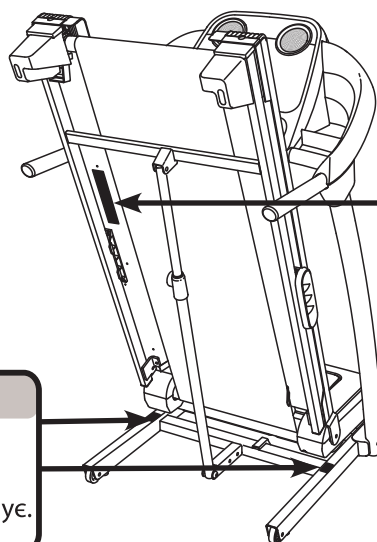
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# ЗМІСТ

|                                              |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|
| РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК ..... | 2                           |
| ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ .....        | 3                           |
| ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ .....                  | 5                           |
| ЗБИРАННЯ .....                               | 6                           |
| ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ .....            | 15                          |
| СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ .....               | 24                          |
| УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ .....                 | 25                          |
| РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ .....            | 28                          |
| ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ .....                        | 30                          |
| ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА .....                     | 32                          |
| ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН .....             | Остання сторінка обкладинки |
| ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ .....              | Остання сторінка обкладинки |

## РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки поста-чаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



**УВАГА**  
Тримайте ноги та руки  
осторонь цього місця,  
коли доріжка функціонує.

**УВАГА**  
Запобігайте ризику серйозного поранення для себе та інших осіб. Прочитайте посібник використання та:

- Сідайте на піднімак під час вмикання бігової доріжки.
- Мінімізуйте швидкість поступово.
- Тримайтеся за бильця, щоб не упасти та завжди причіплюйте кліпс ключа безпеки до своєї одягу.
- Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте стомленість, запаморочення або затруднений подих.
- Упевніться, що блокувальний засув повністю засунутий перед тим, як пересути або скласти доріжку.
- Установіть мінімальний нахил доріжки перед тим, як поставити її у положення зберігання.
- Не дозволяйте дітям грати навколо доріжки.
- Знімайте та ховайте ключ безпеки, коли ви не використовуєте доріжку.
- Тримайте свою одягу, пальці та волосся осторонь бігової доріжки.
- Не намагайтеся регулювати або лагодити біговий кілима, коли він рухається.
- Завжди одягайте спортивне взуття при використанні доріжки.

# ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Щоб зменшити ризик серйозної травми, перед користуванням біговою доріжкою ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
3. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
4. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
5. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
6. Ніколи не допускайте дітей у віці до 12 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
7. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 136 кг.
8. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
9. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях; завжди взувайте спортивне взуття.*
10. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 15), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
11. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм<sup>2</sup>), не довший за 1,5 м.
12. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
13. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ **УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ** на стор. 25.)
14. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ **УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ** на стор. 17).
15. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
16. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.

17. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
18. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення вимкнено [OFF], від'єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ. (Розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5).
19. Не намагайтеся підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 6 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 24.) Щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
20. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
21. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
22. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
23. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
24. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в комерційних, прокатних та інших установах.
25. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

**ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ**

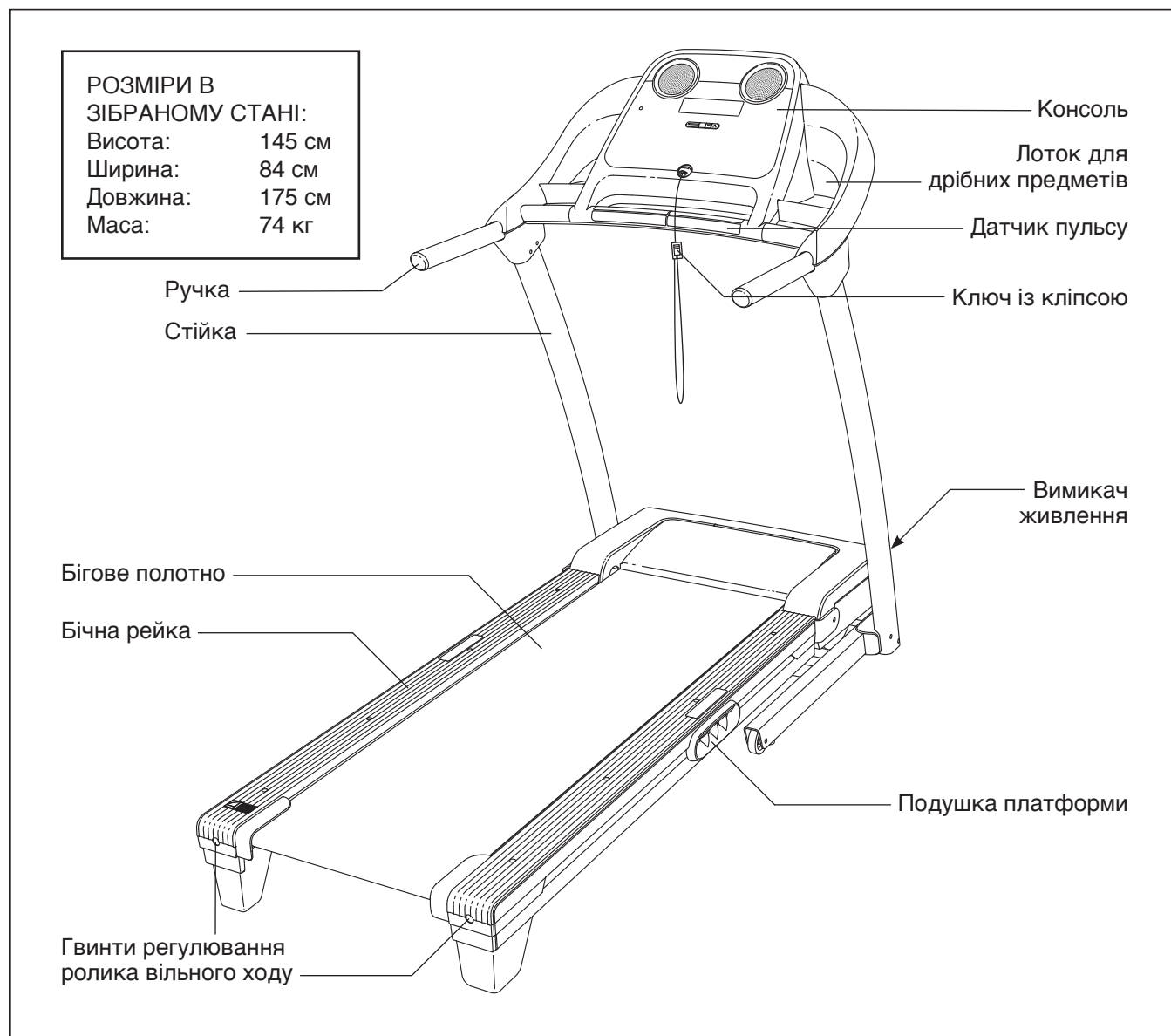
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційній біговій доріжці PROFORM® 600 ZLT. Бігова доріжка 600 ZLT пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома приємнішими та ефективнішими. А коли ви не тренуєтеся, цю унікальну бігову доріжку можна скласти догори – і вона займає більш ніж удвічі менше місця на підлозі порівняно з іншими аналогічними тренажерами.

**Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися**

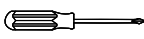
**біговою доріжкою.** Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

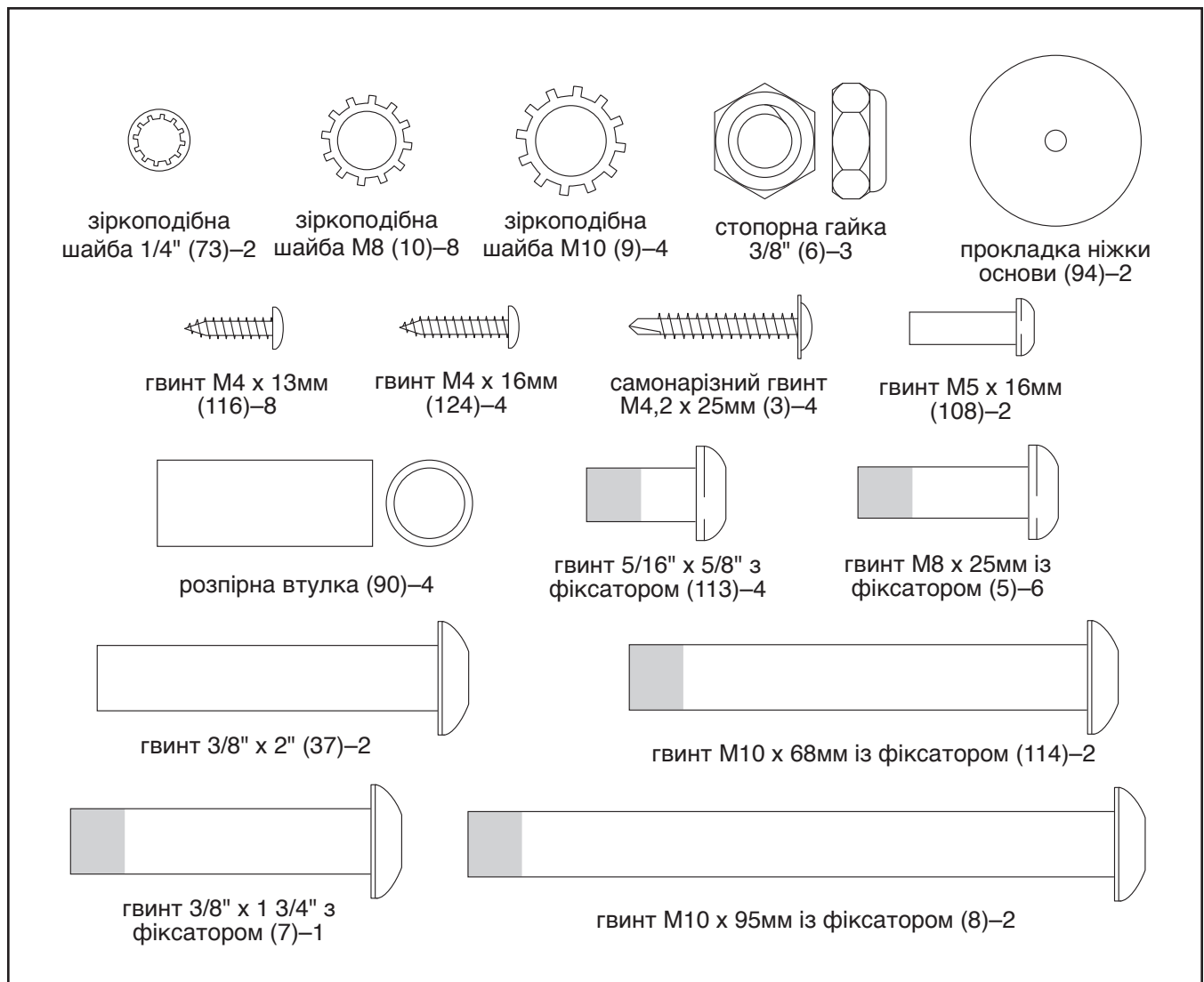


# ЗБИРАННЯ

Для збирання тренажера вам знадобиться помічник. Звільніть достатньо місця в кімнаті та розпакуйте всі деталі бігової доріжки. **Не викидайте пакувальні матеріали до завершення збирання.** Примітка. Внутрішня сторона бігового полотна вкрита високоефективною змащувальною речовиною. Під час транспортування незначна кількість цієї речовини може потрапити на зовнішню поверхню полотна або на картонну коробку, в якій воно постачається. Це нормально і ніяк не вплине на роботу бігової доріжки. Якщо змащувальна речовина потрапила на зовнішню поверхню бігового полотна, просто витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного миючого засобу.

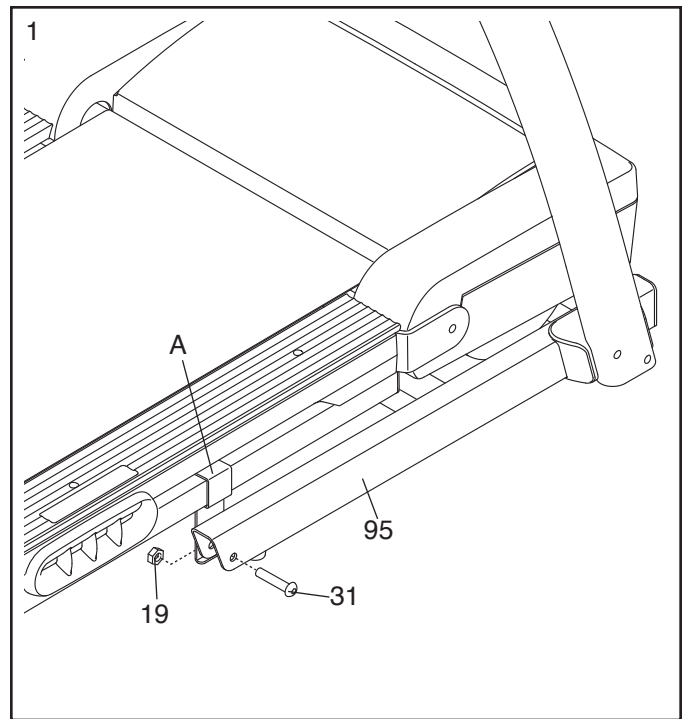
Для збирання тренажера потрібні шестигранні ключі , які постачаються в комплекті, а також ваші власні інструменти: хрестова викрутка , розвідний ключ  та ножиці .

На малюнках нижче зображено кріпильні елементи. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після дужок – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Деякі дрібні деталі можуть постачатися зібраними. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**



1. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Відкрутіть гайку М10 (19), вийміть гвинт М10 х 50мм (31) і зніміть транспортувальну скобу (А) з основи (95). Зніміть другу транспортувальну скобу з іншого боку бігової доріжки. Транспортувальні скоби більше не потрібні, їх можна утилізувати. **Гайки та гвинти знадобляться у кроках 3 та 6.**

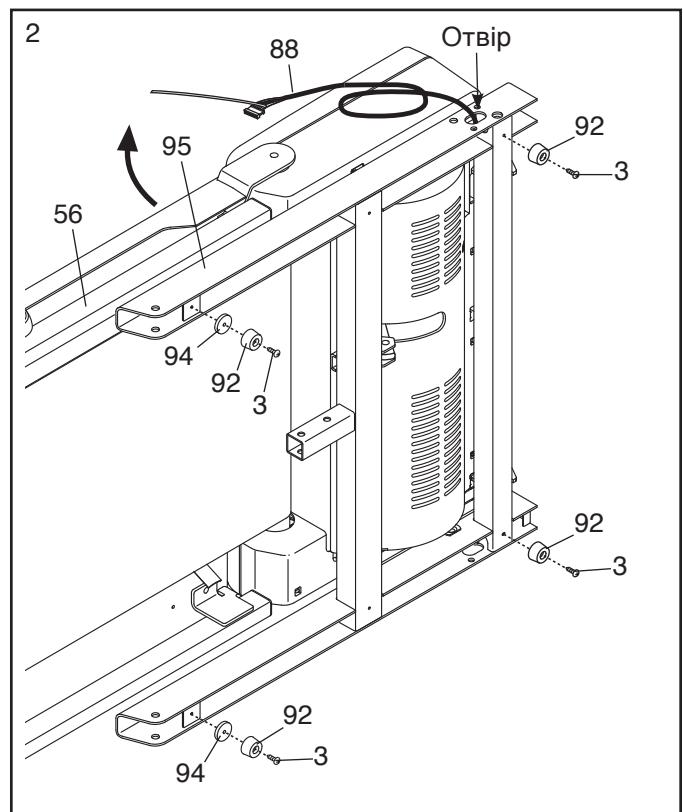


2. Разом із помічником обережно поставте бігову доріжку на лівий бік. Трохи розсуньте раму (56) та основу, щоб забезпечити більшу стійкість; **поки що не розкладайте раму повністю.**

Розріжте хомут, яким кабель стійки (88) прикріплено до основи (95). Потягніть за пластмасову стрічку протяжки, яка знаходиться у вказаному отворі основи, та повністю витягніть кабель стійки з отвору.

Прикріпіть дві ніжки основи (92) до основи (95), як показано на малюнку, самонарізними гвинтами М4,2 х 25мм (3), використовуючи прокладки ніжок основи (94).

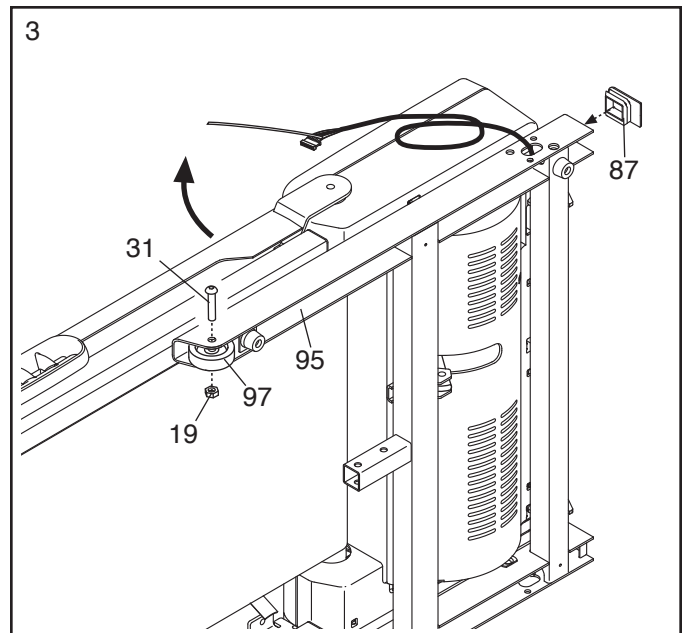
Інші дві ніжки основи (92) просто прикріпіть самонарізними гвинтами М4,2 х 25мм (3).





3. Закріпіть коліщатко (97) гвинтом M10 x 50мм (31) і гайкою M10 (19), які були зняті на кроці 1. **Не затягуйте гайку надто сильно; коліщатко має вільно прокручуватися.**

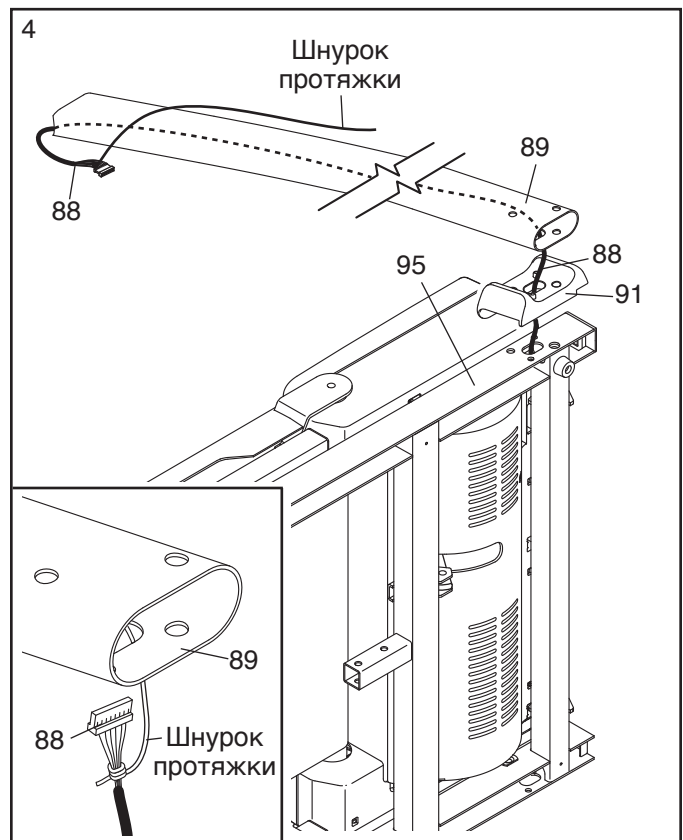
Вставте заглушку основи (87) в отвір на торці основи (95).



4. Знайдіть праву стійку (89) і проставку правої стійки (91); вони позначені наклейками з написом "Right" (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права).

Пропустіть кабель стійки (88) через проставку правої стійки (91), як показано. Після того встановіть проставку правої стійки на основу (95).

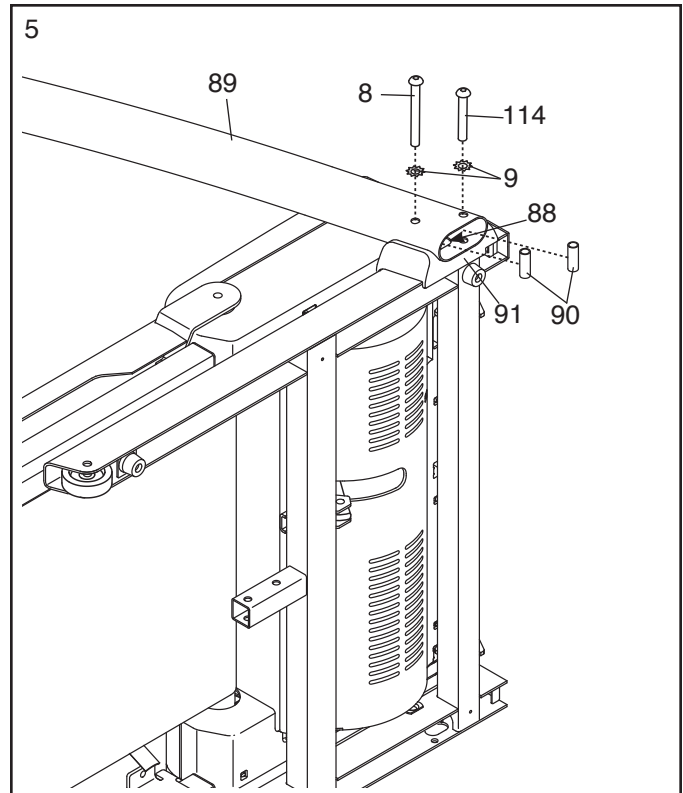
Попросіть помічника потримати праву стійку (89) біля основи (95). **Дивіться малюнок поруч.** Міцно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у праву стійку, до кінця кабелю стійки (88). Тягнучи за другий кінець шнурка, протягніть кабель стійки через праву стійку.





5. Вставте розпірну втулку (90) всередину правої стійки (89) з нижнього торця. Вставте гвинт M10 x 95мм із фіксатором (8) із зіркоподібною шайбою M10 (9) у праву стійку та розпірну втулку. **Аналогічним чином вставте другу розпірну втулку, гвинт M10 x 68мм із фіксатором (114) та зіркоподібну шайбу M10.**

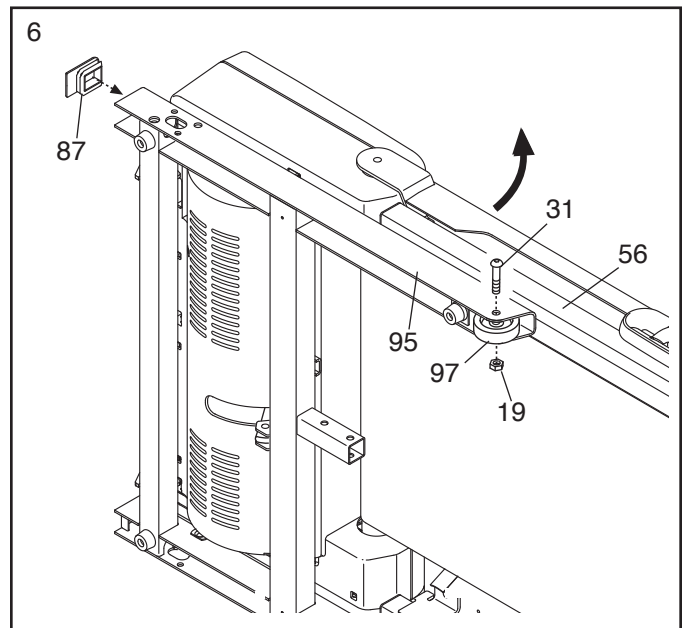
Прикладіть праву стійку (89) до проставки правої стійки (91). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелю стійки (88).** Закрутіть гвинти M10 x 95мм з фіксатором (8) та гвинти M10 x 68мм з фіксатором (114) так, щоб їх головки торкалися правої стійки; **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**



6. Разом із помічником обережно переверніть бігову доріжку на правий бік. Трохи розсуньте раму (56) та основу, щоб забезпечити більшу стійкість; **поки що не розкладайте раму повністю.**

Закріпіть коліщатко (97) гвинтом M10 x 50мм (31) і гайкою M10 (19), які були зняті на кроці 1. **Не затягуйте гайку надто сильно; коліщатко має вільно прокручуватися.**

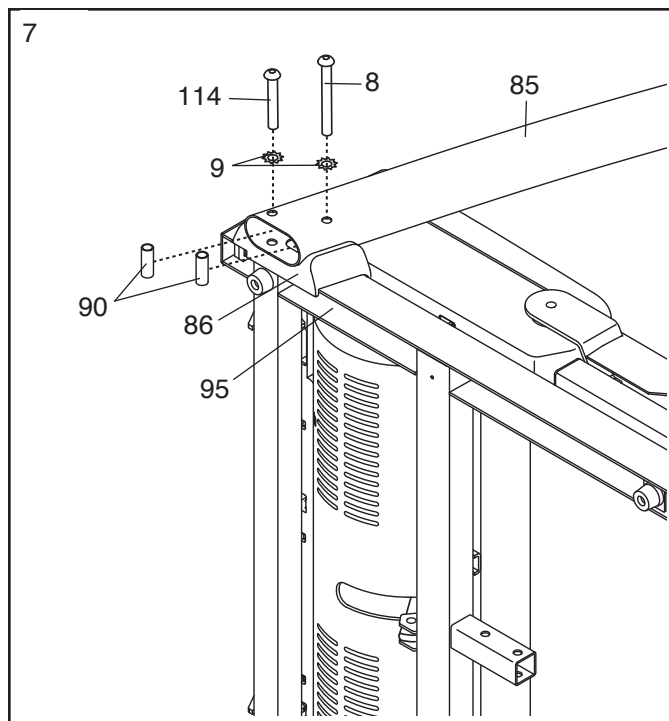
Вставте заглушку основи (87) в отвір на торці основи (95).



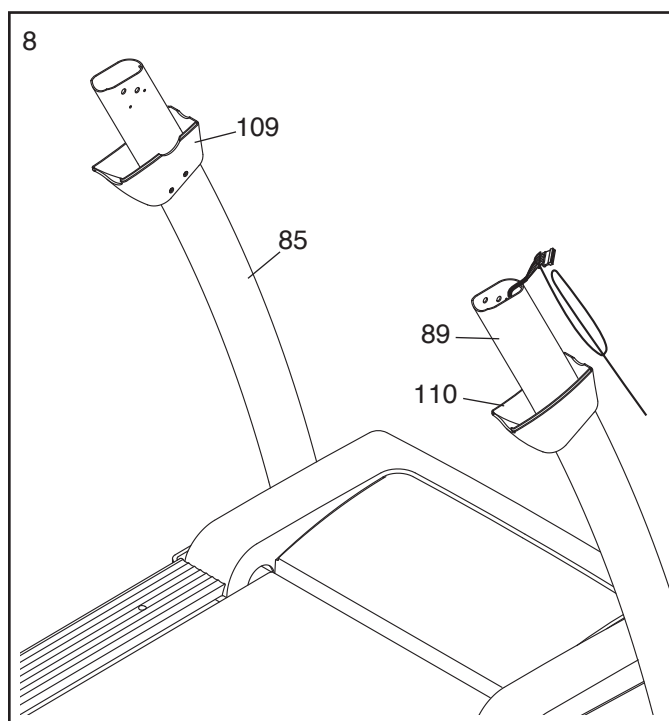
7. Попросіть помічника потримати розпірну втулку (90) всередині лівої стійки (85) з нижнього торця. Вставте гвинт M10 x 95мм із фіксатором (8) із зіркоподібною шайбою M10 (9) у ліву стійку та розпірну втулку. **Аналогічним чином вставте другу розпірну втулку, гвинт M10 x 68мм із фіксатором (114) та зіркоподібну шайбу M10.**

Прикладіть ліву стійку (85) і проставку лівої стійки (86) до основи (95). Закрутіть гвинти M10 x 95мм з фіксатором (8) та гвинти M10 x 68мм з фіксатором (114) так, щоб їх головки торкалися лівої стійки; **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Разом із помічником поставте бігову доріжку рівно основою (95) на підлогу.



8. Знайдіть кришки лівої та правої стійок (109, 110); вони позначені наклейками з написом "Left" або "Right" (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права). Одягніть кришку лівої стійки на ліву стійку (85), як показано. Одягніть кришку правої стійки на праву стійку (89), як показано.

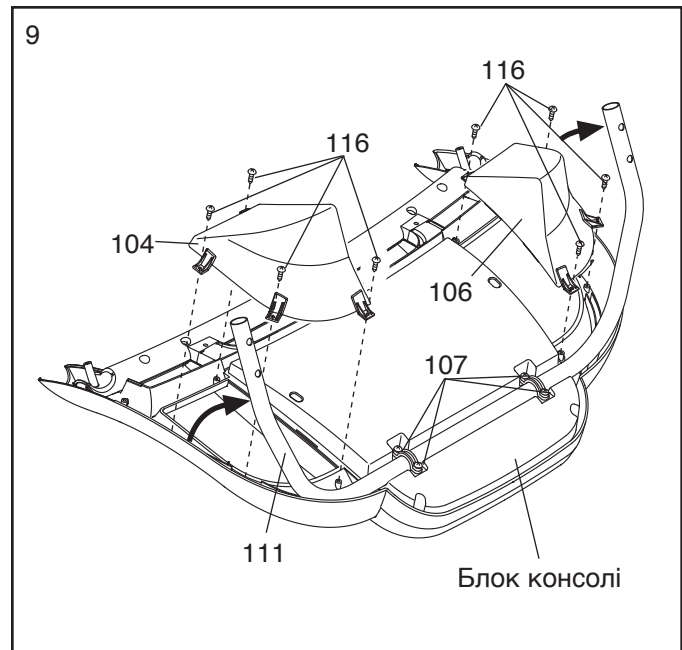


9. Покладіть блок консолі рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль.

Послабте чотири гвинти #8 x 1" (107).  
Обережно поверніть рамку консолі (111) в положення, показане на малюнку. **Не повертайте рамку консолі надто далеко, щоб не розірвати дрід заземлення.**

Знайдіть лівий та правий лотки для дрібних предметів (104, 106). Закріпіть лотки на блоці консолі вісьмома гвинтами М4 x 13мм (116).

Обережно поверніть рамку консолі (111) в початкове положення.



10. Знайдіть праву ручку (101); вона позначена наклейкою з написом "Right" (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права). Зніміть хомут із правої ручки. Якщо потрібно, притисніть закладну гайку М8 (34) на її місце.

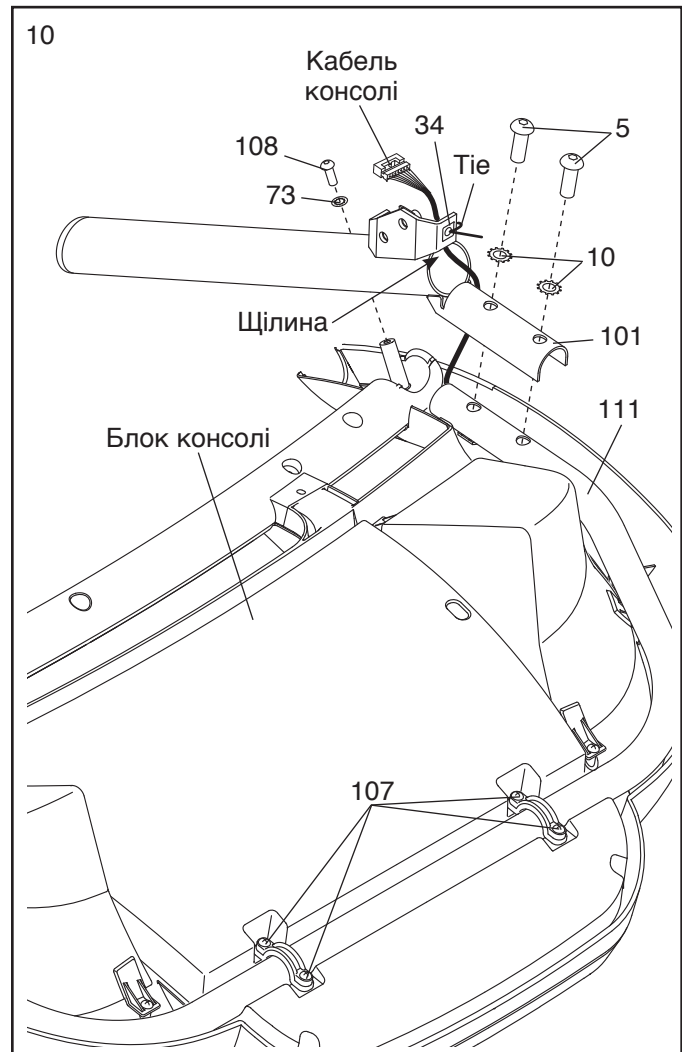
Тримайте праву ручку (101) біля блоку консолі. Протягніть кабель консолі збоку від ручки, а потім крізь щілину в ручці, як показано.

Якщо потрібно, відрегулюйте положення рамки консолі (111) таким чином, щоб отвори правої ручки (101) співпали з отворами на рамці консолі.

Прикріпіть праву ручку (101) до рамки консолі (111) та блоку консолі двома гвинтами М8 x 25мм із фіксатором (5) із двома зіркоподібними шайбами М8 (10) та гвинтом М5 x 16мм (108) із зіркоподібною шайбою 1/4" (73). **Не допускайте пошкодження ізоляції кабелю консолі. Спочатку вкрутіть усі три гвинти, а потім затягніть їх.**

Аналогічним чином прикріпіть ліву ручку (не показано). **Примітка. З лівого боку немає кабелю.**

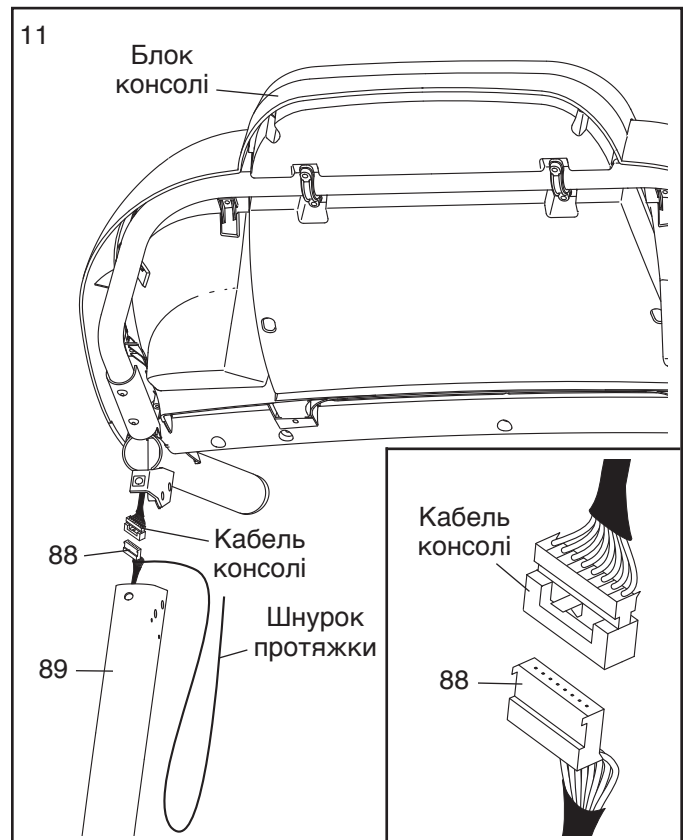
Затягніть гвинти #8 x 1" (107). **Будьте обережні, щоб не затягнути гвинти надто сильно.**



11. Попросіть помічника потримати блок консолі біля правої стійки (89).

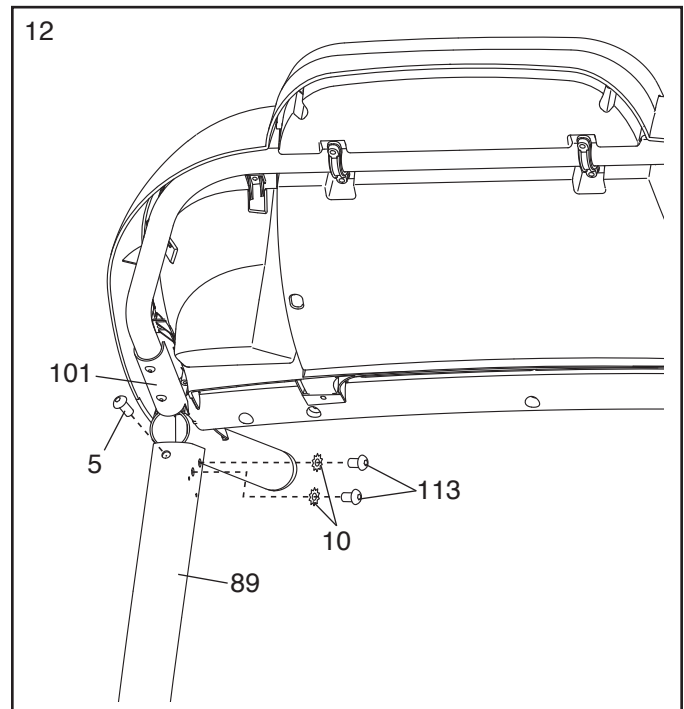
З'єднайте кабель стійки (88) з кабелем консолі. **Дивіться малюнок поруч. Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням.** Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки. Після цього сховайте роз'єми всередину правої стійки (89).

Поставте блок консолі на праву стійку (89) та ліву стійку (не показано). **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.**



12. Вкрутіть гвинт М8 х 25мм із фіксатором (5) і два гвинти 5/16" х 5/8" з фіксатором (113) з двома зіркоподібними шайбами М8 (10) у праву стійку (89) та праву ручку (101), як показано. **На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

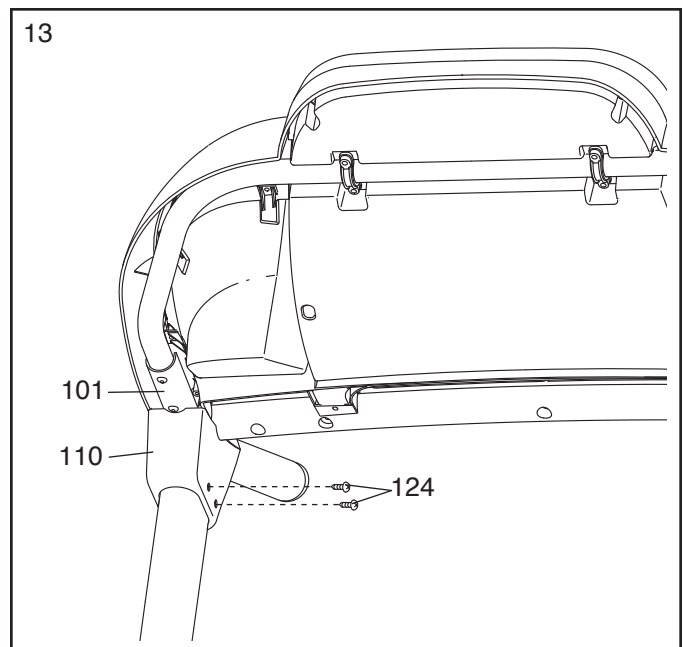
Аналогічним чином прикріпіть ліву ручку (не показано). Після цього міцно затягніть усі шість гвинтів із фіксатором.



13. Підніміть кришку правої стійки (110) впритул до правої ручки (101). Закріпіть кришку правої стійки двома гвинтами M4 x 16мм (124). **Будьте обережні, щоб не затягнути гвинти надто сильно.**

Аналогічним чином прикріпіть кришку лівої стійки (не показано).

**Див. пункти 5 і 7.** Затягніть два гвинти M10 x 95мм із фіксатором (8) і два гвинти M10 x 68мм із фіксатором (114).



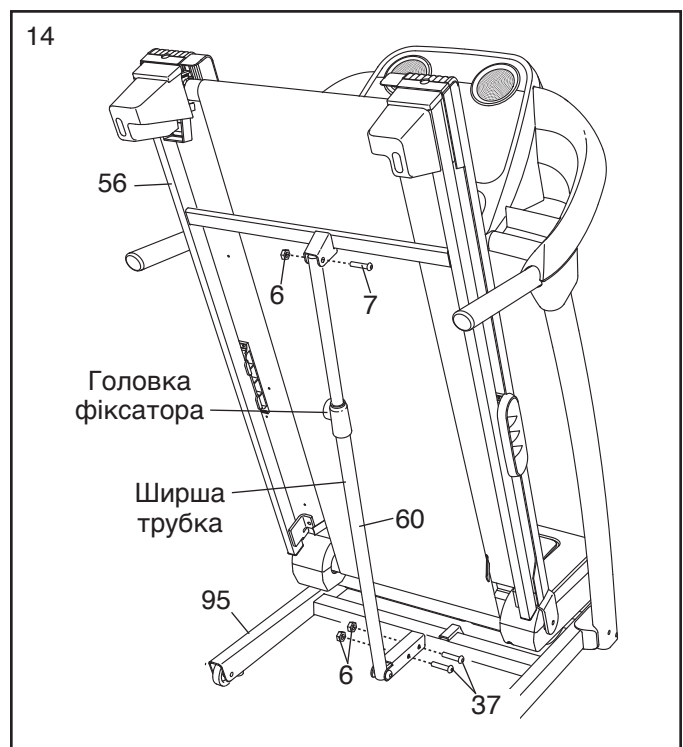
14. Підніміть раму (56), як показано. **Попросіть помічника тримати раму до завершення цього кроку.**

Візьміть телескопічну опору (60) таким чином, щоб ширша трубка і головка фіксатора були розташовані, як показано.

Закріпіть верхній кінець телескопічної опори (60) на рамі (56) гвинтом 3/8" x 1 3/4" з фіксатором (7) і стопорною гайкою 3/8" (6).

Закріпіть нижній кінець телескопічної опори (60) на основі (95) двома гвинтами 3/8" x 2" (37) і двома стопорними гайками 3/8" (6). Примітка. Можливо, потрібно буде похитати раму (56) вперед-назад, щоб отвори на телескопічній опорі співпали з отворами основи.

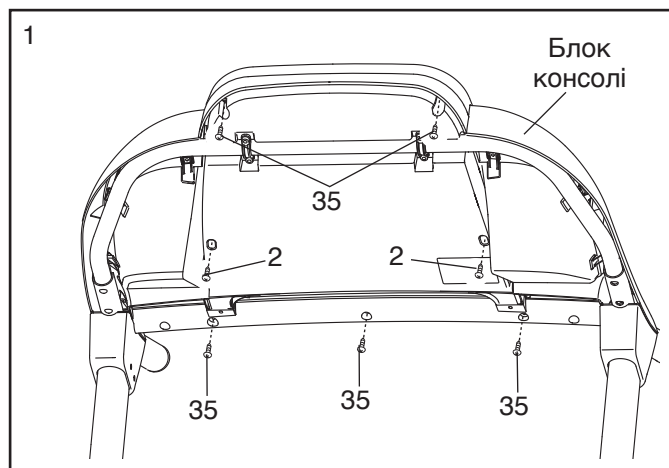
Опустіть раму (56) (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 24).



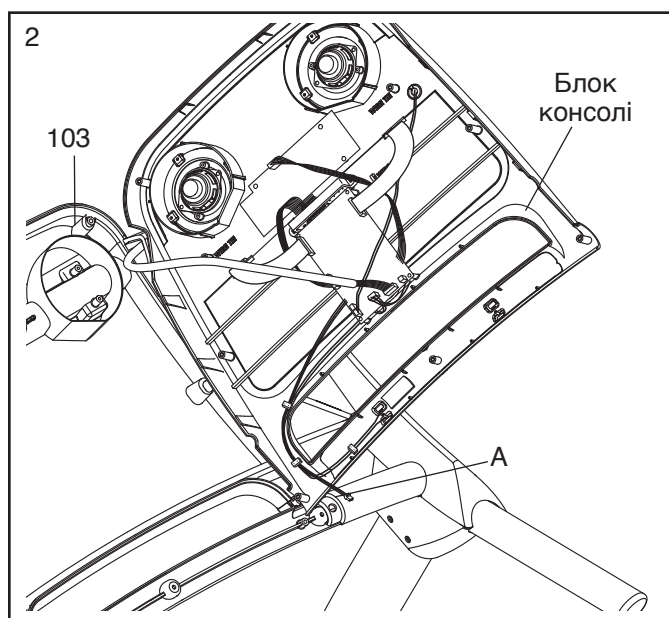
15. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте натяжку всіх різьбових з'єднань.** Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, можна покласти під бігову доріжку килимок. Зберігайте шестигранні ключі, які постачаються в комплекті, в надійному місці; один із них потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 26 і 27).

Якщо ви придбали додатковий нагрудний датчик пульсу (дивіться стор. 23), встановіть приймач, який додається до датчика, дотримуючись поданих нижче інструкцій.

1. Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку. Викрутіть п'ять гвинтів M4 x 19мм (35) і два гвинти M4 x 45мм (2) знизу на блоці консолі.



2. Обережно зніміть блок консолі з основи консолі (103). Знайдіть кабель датчика пульсу (А) всередині блоку консолі.

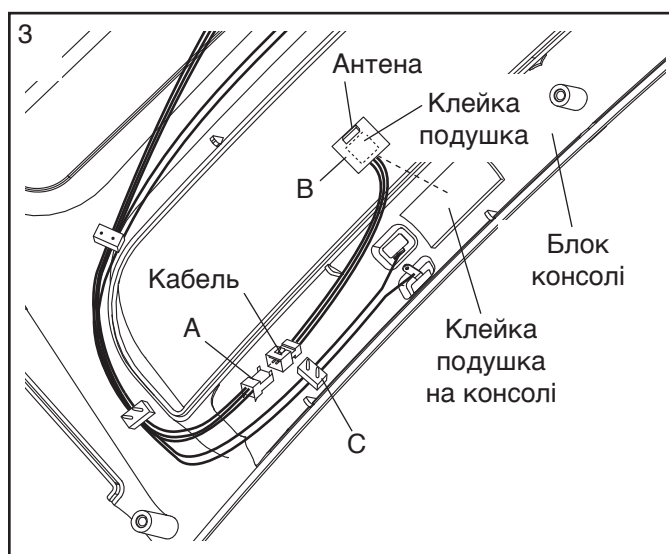


3. Під'єднайте кабель приймача (В) до кабелю датчика пульсу (А).

Відклейте паперову підкладку з клейких подушок на нижній поверхні приймача (В) та на консолі. **Візьміть приймач так, щоб антена була повернута, як показано.** Притисніть приймач до клейкої подушки на консолі.

Зніміть тримач кабелів (С). Вкладіть кабель приймача (В) між двома пластмасовими штифтами і притисніть тримач кабелів на місце.

4. **Дивіться пункт 1.** Встановіть блок консолі на місце та закріпіть його. **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.** Інші дроти, які додаються до приймача, можна утилізувати.



# ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

## ПОПЕРЕДНЬО ЗМАЩЕНЕ БІГОВЕ ПОЛОТНО

Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО!** Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами. Подібні речовини погіршують роботу бігового полотна і спричиняють його сильне зношення.

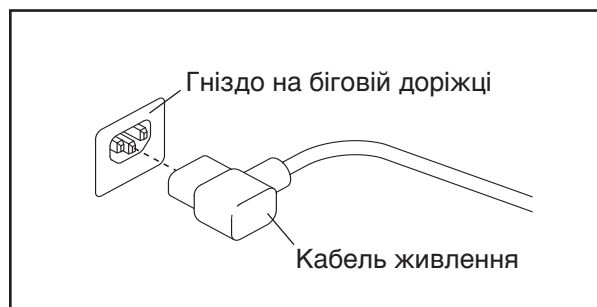
## ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб обов'язково має бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи таким чином небезпеку враження струмом. Кабель живлення цього виробу має спеціальний дріт для заземлення виробу і штепсель із контактом заземлення. **ВАЖЛИВО!** У разі пошкодження кабелю живлення замініть його кабелем, рекомендованим виробником.

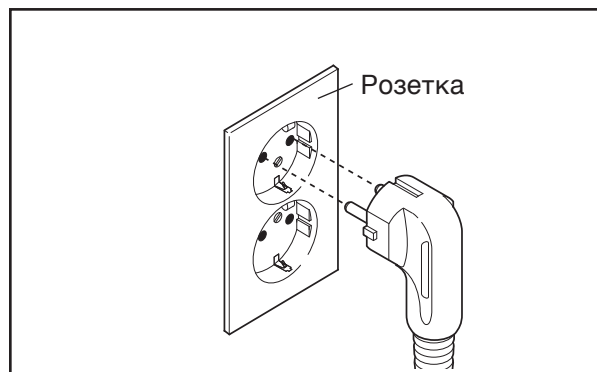
**⚠ НЕБЕЗПЕКА!** Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом. Якщо штепсель не входить у розетку, забезпечте встановлення розетки відповідного типу кваліфікованим електриком.

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.

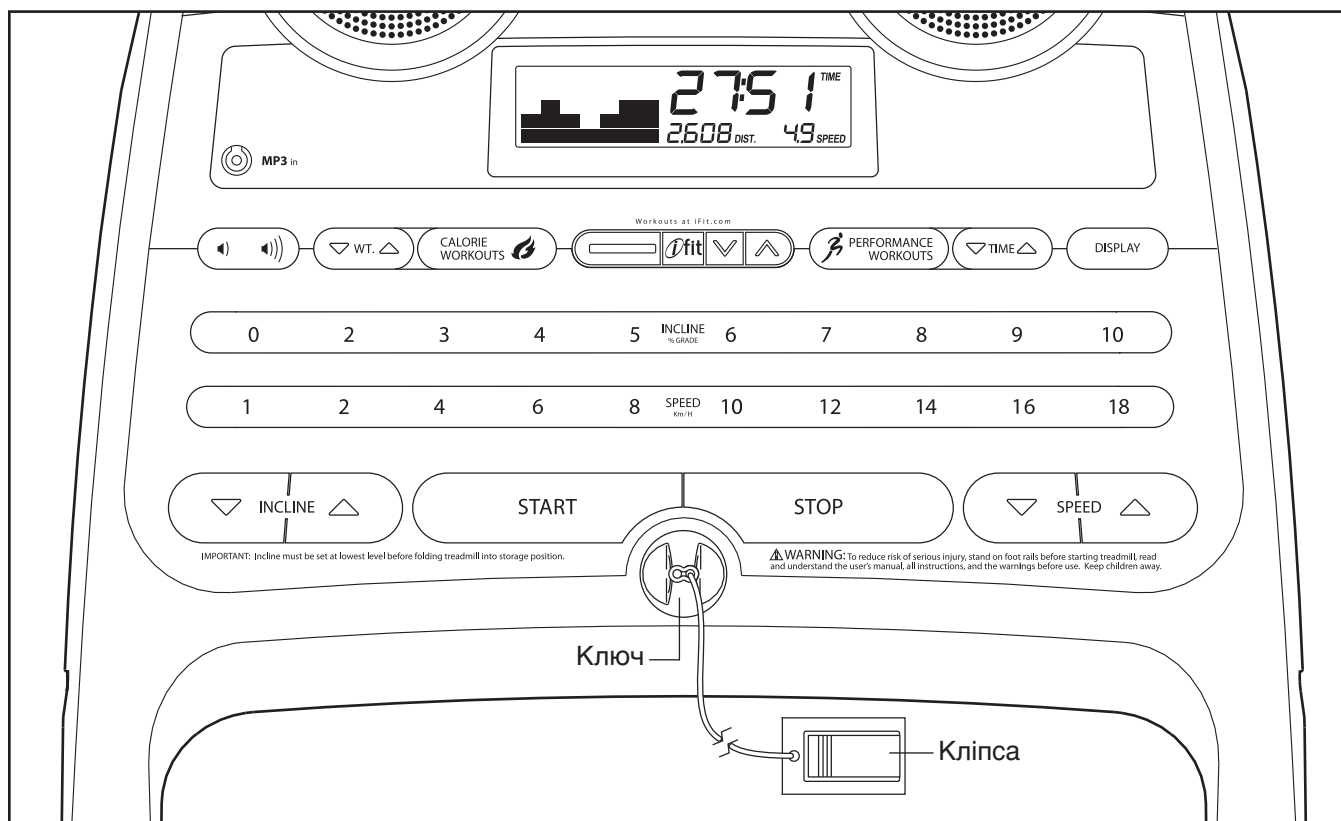


2. Вставте штепсель кабелю живлення у відповідну розетку, належним чином встановлену та заземлену з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.





## ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



### ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

Знайдіть на консолі наклейку з попередженнями англійською мовою. На аркуші з наклейками, який постачається в комплекті, є аналогічні наклейки іншими мовами. Наклейте на консоль попереджувальну наклейку українською мовою.

### ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі бігової доріжки представлено вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування приємнішими та ефективнішими. У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете навіть слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на центральній ручці або додаткового нагрудного датчика пульсу (дивіться стор. 23).

Крім того, у консолі збережено шість програм витрати калорій та шість тренувальних програм. Кожна програма автоматично керує швидкістю та нахилом бігової доріжки, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування.

У консолі є також система інтерактивних тренувань iFit. Для використання системи iFit потрібні спеціальні картки iFit з курсами програм,

орієнтованими на досягнення певних результатів у покращенні вашої фізичної форми. Наприклад, щоб позбутися зайвих кілограмів, можна вибрати 8-тижневий курс схуднення. Програми iFit автоматично керують роботою бігової доріжки. Картки iFit продаються окремо. **Щоб придбати картки iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через стереосистему на консолі.

**Увімкнення живлення**— дивіться стор. 17.  
**Режим ручного керування**— дивіться стор. 17.  
**Програми витрати калорій**— дивіться стор. 20.  
**Тренувальні програми**— дивіться стор. 21.  
**Програми iFit**— дивіться стор. 22.  
**Інформаційний режим**— дивіться стор. 23.  
**Використання стереосистеми**— дивіться стор. 23.

Примітка. Інформація на консолі може відображатися в англійських або метричних одиницях вимірювання. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, або змінити одиниці вимірювання, дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 23. Примітка. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому розділі стосуються метричних одиниць.

## УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

**ВАЖЛИВО!** Якщо бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплеїв на консолі та інших електричних компонентів.

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 15). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення ввімкнено [RESET].



**ВАЖЛИВО!** Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплеї засвічуються одразу після під'єднання кабелю живлення та ввімкнення тренажера вимикачем, це означає, що ввімкнено демонстраційний режим. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Стоп [STOP] і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплеї не згасають, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 23.

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа (дивіться малюнок на стор. 16) та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі. За мить дисплеї засвітяться. **ВАЖЛИВО!** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад—якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.

**ВАЖЛИВО!** Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 27).

## ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

### 1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

### 2. Виберіть режим ручного керування.

Режим ручного керування встановлюється автоматично після вставлення ключа. Якщо вибрано вбудовану програму, вийміть ключ і вставте його знову.

### 3. За бажанням вкажіть свою вагу.

Для точнішого обчислення витрачених калорій можна вказати на консолі свою вагу, натискаючи кнопки збільшення або зменшення ваги [WT]. Примітка. Вказана вага буде зберігатися в пам'яті тренажера.

### 4. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Пуск [START], кнопку збільшення швидкості [SPEED] або одну з кнопок вибору значення швидкості від 1 до 18 км/год. [SPEED Km/H].

Після натиснення кнопки Пуск або кнопки збільшення швидкості бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Протягом тренування можна довільно змінювати швидкість полотна, натискаючи кнопки. За кожним натисненням кнопки швидкість змінюється на 0,1 км/год.; якщо утримувати кнопку натиснутою, швидкість змінюватиметься з кроком 0,5 км/год. Примітка. Після натиснення кнопки бігове полотно може набрати вибрану швидкість не одразу, а з деякою затримкою.

Після натиснення однієї з кнопок вибору швидкості бігове полотно почне поступово набирати швидкість до досягнення вибраного значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Стоп [STOP]. На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб знову запустити полотно, натисніть кнопку Пуск або кнопку збільшення швидкості.

## 5. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити рівень нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку збільшення або зменшення нахилу [INCLINE] або одну з кнопок вибору значення рівня нахилу [INCLINE % GRADE]. Після кожного натиснення кнопки кут нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

## 6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

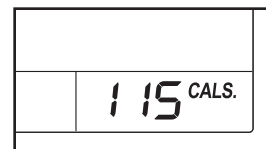
**Трек**—у режимі ручного керування на дисплеї відображатиметься уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. В міру того, як ви біжите або йдете на біговій доріжці, на дисплеї з'являтимуться нові індикатори, вимальовуючи кільцевий трек. Коли кільце замкнеться, індикатори згаснуть і знову поступово з'являтимуться, вимальовуючи наступне коло.



**Ліва нижня частина екрана**—під час заняття зліва внизу на екрані може відображатися час від початку тренування та дистанція, яку ви пройшли або пробігли. Щоразу, коли змінюється кут нахилу бігової доріжки, нове значення кута нахилу також відображається зліва внизу на екрані. Примітка. Коли вибрано тренувальну програму або програму iFit, замість часу від початку тренування зліва внизу відображається час, який залишився до завершення програми.



**Права нижня частина екрана**—справа внизу на екрані може відображатися приблизна кількість витрачених калорій та швидкість бігового полотна. Тут також відображаються показники вашого пульсу, коли ви використовуєте датчик пульсу на центральній ручці (дивіться пункт 7).



**Верхня частина екрана**—вгорі на екрані може відображатися час від початку тренування, дистанція, яку ви пройшли або пробігли, приблизна кількість витрачених калорій або швидкість бігового полотна. Натискайте кнопку Дисплей [DISPLAY] потрібну кількість разів, щоб вгорі на екрані з'явився той показник, який вас найбільше цікавить. Примітка. Показник, який відображається у верхній частині екрана, не буде відображатися в нижній частині.



Щоб скинути всі дані на екрані, натисніть кнопку Стоп [STOP], вийміть ключ і вставте його знову.

## 7. За бажанням контролюйте свій пульс.

**Примітка.** Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та додатковий нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно.

Інформацію про використання додаткового нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 23.

Перед першим використанням датчика пульсу на центральній ручці зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчика. Ваші руки мають бути чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки** та покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу; потримайте їх нерухомо приблизно десять секунд. **Не**

**забирайте руки.** Коли датчик розпізнає ваше серцебиття, на кожен удар пульсу в правій нижній частині екрана з'явиться значок серця, потім з'явиться одна або дві риски, і нарешті відобразиться частота вашого пульсу. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

## 8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Встаньте на бічні рейки, натисніть кнопку Стоп і поверніть бігову доріжку до мінімального нахилу. Під час складання бігової доріжки в положення для зберігання кут нахилу має бути мінімальним; інакше існує ризик пошкодження тренажера. Зніміть ключ із консолі та покладіть його в надійне місце.

Після закінчення тренування переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення вимкнено [OFF] та від'єднайте кабель живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти бігової доріжки можуть зноситися передчасно.**

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ВИТРАТИ КАЛОРІЙ

### 1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 17.

### 2. Виберіть програму витрати калорій.

Щоб вибрати програму, натискайте кнопку Програми витрати калорій [CALORIE WORKOUTS] до відображення потрібної програми на дисплеї.

Коли ви вибираєте програму витрати калорій, зліва внизу на дисплеї блиматиме максимальне значення рівня нахилу для цієї програми, справа внизу—максимальна швидкість, а вгорі—приблизна кількість калорій, які ви витратите. На екрані також прокручується графік зміни швидкості протягом всієї програми.

### 3. За бажанням вкажіть свою вагу.

Для точнішого обчислення витрачених калорій можна вказати на консолі свою вагу, натискаючи кнопки збільшення або зменшення ваги [WT]. Примітка. Вказана вага буде зберігатися в пам'яті тренажера.

### 4. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, натисніть кнопку Пуск [START] або кнопку збільшення швидкості [SPEED]. За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить кут нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Кожна програма розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один кут нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або кута нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

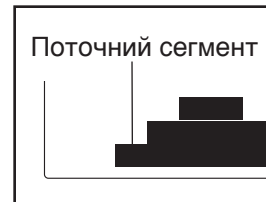
Під час тренування перебіг виконання програми позначатиметься на графіку. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної

ділянки графіка.

Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню швидкості для поточного сегмента програми.

В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали.

Якщо для наступного сегмента запрограмовано інші значення швидкості та/або кута нахилу, ці значення кілька разів блимнуть на дисплеї для попередження, і бігова доріжка автоматично змінить швидкість і/або кут.



В кінці програми бігове полотно сповільнить рух і зупиниться.

Якщо на будь-якому етапі виконання програми значення швидкості або кута нахилу для вас надто велике або надто мале, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи відповідні кнопки регулювання швидкості або кута нахилу [INCLINE]; **однак на початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення, запрограмовані для наступного сегмента.**

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Стоп [STOP]. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Пуск або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та кута нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

### 5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 6 на стор. 18.

### 6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 7 на стор. 19.

### 7. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 19.

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

### 1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 17.

### 2. Виберіть тренувальну програму.

Щоб вибрати програму, натискайте кнопку Тренувальні програми [PERFORMANCE WORKOUTS] до відображення потрібної програми на дисплеї.

Коли ви вибираєте тренувальну програму, вгорі на дисплеї з'явиться номер програми, зліва внизу блиматиме максимальне значення рівня нахилу для цієї програми, а справа внизу – максимальна швидкість; трохи згодом угорі буде показано тривалість програми. На екрані також прокручується графік зміни швидкості протягом всієї програми.

### 3. За бажанням вкажіть свою вагу.

Для точнішого обчислення витрачених калорій можна вказати на консолі свою вагу, натискаючи кнопки збільшення або зменшення ваги [WT]. Примітка. Вказана вага буде зберігатися в пам'яті тренажера.

### 4. За бажанням встановіть тривалість програми.

Коли ви вибираєте тренувальну програму, її тривалість можна встановити в діапазоні від 15 до 45 хвилин із кроком у 5 хвилин. Для регулювання тривалості натискайте кнопки збільшення або зменшення часу [TIME] до відображення бажаного часу.

### 5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 4 на стор. 20.

### 6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 6 на стор. 18.

### 7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 7 на стор. 19.

### 8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 19.

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

Щоб придбати картки iFit, відвідайте веб-сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника. Картки iFit можна також придбати в деяких магазинах.

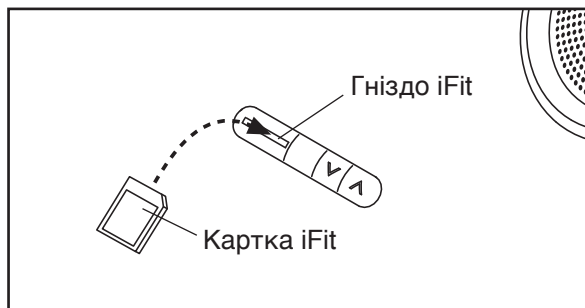
### 1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 17.

### 2. Вставте картку iFit і виберіть програму.

Щоб використовувати програми iFit, потрібно вставити картку iFit у відповідне гніздо на консолі. Вставляйте картку в гніздо iFit металевими контактами вниз і вперед.

Після цього виберіть програму, натискаючи кнопки iFit зі стрілками вгору або вниз. Коли ви вибираєте програму iFit, зліва внизу на дисплеї блиматиме максимальне значення кута нахилу для цієї програми, справа внизу відображатиметься максимальна швидкість, а трохи згодом зліва внизу буде показано тривалість програми. На екрані також прокручується графік зміни швидкості протягом всієї програми.



Кожна програма iFit розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один кут нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або кута нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

### 3. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, натисніть кнопку Пуск [START] або кнопку збільшення швидкості [SPEED]. За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить кут нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Під час тренування ви будете отримувати голосові вказівки свого персонального тренера. Програма iFit виконується так само як і програма витрати калорій (дивіться пункт 4 на стор. 20).

Якщо значення швидкості або рівня нахилу в певному сегменті для вас надто велике або надто мале, ви можете змінити це значення, натискаючи відповідні кнопки регулювання швидкості або рівня нахилу; **однак на початку наступного сегмента бігова доріжка автоматично встановить значення, запрограмовані для наступного сегмента.**

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Стоп [STOP]. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Пуск. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та кута нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

### 4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 6 на стор. 18.

### 5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 7 на стор. 19.

### 6. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 19.

**УВАГА! Завжди виймайте картку iFit із гнізда на консолі, коли нею не користуєтесь.**



## ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

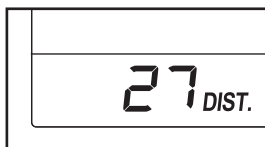
В інформаційному режимі консолі можна перевірити лічильники загальної дистанції, пройденої біговим полотном, та сумарної кількості годин використання бігової доріжки. У цьому режимі також можна вибрати метричні або англійські одиниці вимірювання та увімкнути або вимкнути демонстраційний режим.

Щоб перейти в інформаційний режим, натисніть кнопку Стоп [STOP] перед тим як вставити ключ у гніздо на консолі; вставте ключ і відпустіть кнопку Стоп. В інформаційному режимі на дисплеї відображатимуться такі дані.

Угорі на екрані буде показано сумарну кількість годин використання бігової доріжки.



Зліва внизу буде показано сумарну кількість кілометрів (або миль), пройдених біговим полотном.



Справа внизу відображатиметься позначка одиниць вимірювання—“M” означає метричні одиниці (кілометри та кілограми), а “E”—англійські (милі та фунти). Якщо потрібно змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку збільшення швидкості [SPEED].



Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, консоль працюватиме як звичайно коли кабель живлення під'єднано, вимикач живлення увімкнено і ключ вставлено у гніздо на консолі. Однак коли ви витягнете ключ, кнопки не працюватимуть, але дисплей залишиться увімкненим. Коли демонстраційний режим увімкнено, в інформаційному режимі справа внизу на екрані відображатиметься індикація “d”. Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, натискайте кнопку зменшення швидкості.



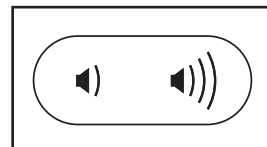
Щоб вийти з інформаційного режиму, витягніть ключ із гнізда на консолі.

## ВИКОРИСТАННЯ СТЕРЕОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через вбудовану стереосистему консолі, потрібно підключити дисковий, MP3 чи інший портативний програвач до консолі через гніздо для MP3-програвача.

Візьміть аудіокабель, що постачається в комплекті, та під'єднайте його до гнізда для MP3-програвача. Другий роз'єм аудіо кабелю вставте у гніздо на дисковому, MP3 чи іншому портативному програвачі. **Переконайтеся, що штекери аудіокабелю вставлені повністю.**

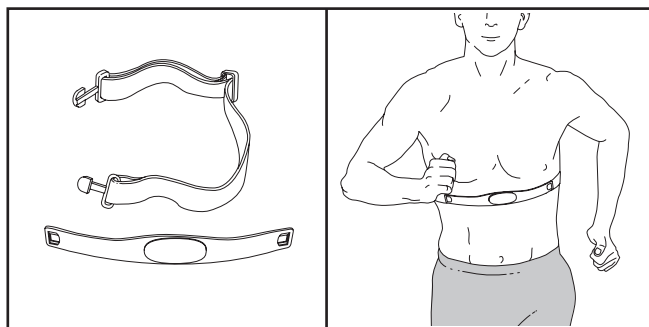
Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Регулювати гучність можна як на портативному програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



Якщо ви підключили портативний програвач компакт-дисків, і під час тренування відтворення збивається, покладіть програвач не на консоль, а на підлогу або іншу рівну поверхню.

## ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

Додатковий нагрудний датчик пульсу забезпечує постійний контроль вашого пульсу під час тренування без потреби класти руки на центральну ручку. **Щоб придбати додатковий нагрудний датчик пульсу, зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

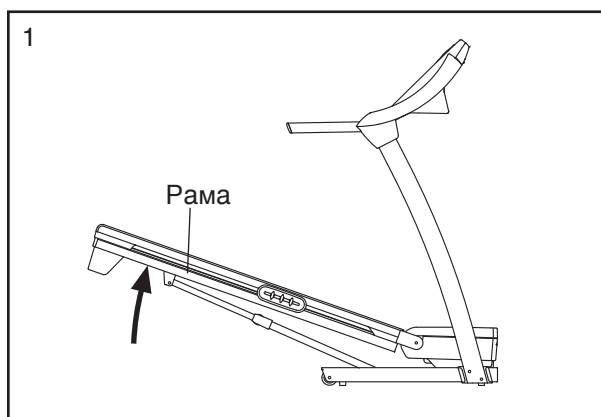


# СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

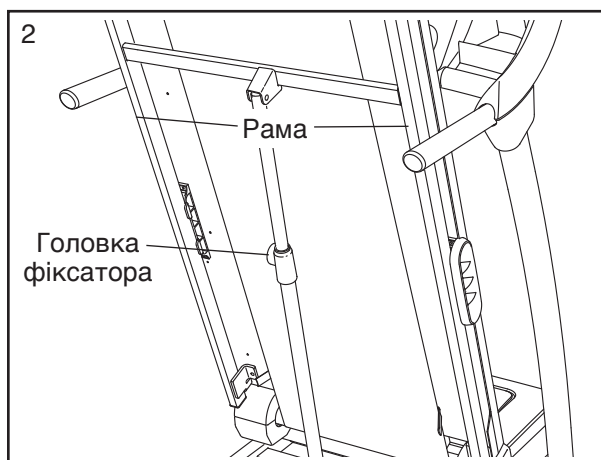
## СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Щоб запобігти пошкодженню бігової доріжки, перед складанням завжди опускайте полотно до мінімального нахилу. Вийміть ключ і від'єднайте кабель живлення. **УВАГА!** Щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА! Не піднімайте раму за пластмасові бічні рейки. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.**



2. Підніміть раму в положення для зберігання так, щоб фіксатор із клацанням увійшов на місце. **УВАГА! Переконайтеся, що фіксатор заблокував телескопічну опору.**

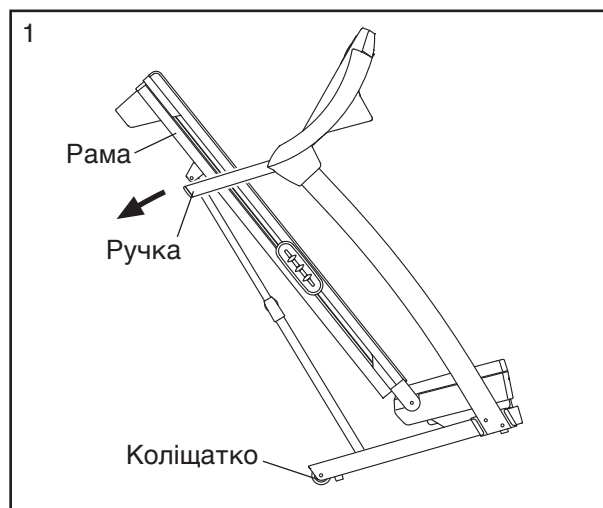


Щоб вберегти підлогу або килим, можна покласти під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

## ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

1. Візьміться за раму та за одну з ручок і поставте ногу перед коліщатком.



2. Потягніть за ручку, нахилиючи бігову доріжку так, щоб вона могла котитися на коліщатах; тоді обережно пересуньте її в потрібне місце. **УВАГА! Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, не нахилиючи її, не тягніть за раму та не пересувайте бігову доріжку по нерівній поверхні.**
3. Поставте ногу перед коліщатком і обережно поставте бігову доріжку.

## РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. **Дивіться малюнок 2.** Правою рукою тримайте верхній край бігової доріжки. Потягніть головку фіксатора ліворуч; якщо потрібно, легко гойдніть раму вперед. Опустіть раму на кілька сантиметрів униз і відпустіть фіксатор.
2. **Дивіться малюнок 1 ліворуч.** Міцно тримаючи металеву раму обома руками, обережно опустіть її на підлогу. **УВАГА! Не тримайте раму за пластмасові бічні рейки та не кидайте її. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.**

# УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем із біговою доріжкою можна розв'язати, виконуючи вказівки, подані нижче. Знайдіть відповідний симптом і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

**ПРОБЛЕМА:** не вмикається живлення

**ВИРІШЕННЯ:** а. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 15). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм<sup>2</sup>), не довший за 1,5 м.

б. Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.

в. Перевірте вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Якщо верхня частина вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.



**ПРОБЛЕМА:** живлення вимикається під час користування тренажером

**ВИРІШЕННЯ:** а. Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.

б. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.

в. Витягніть ключ із гнізда на консолі. Знову вставте ключ у гніздо.

г. Якщо бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

**ПРОБЛЕМА:** дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі

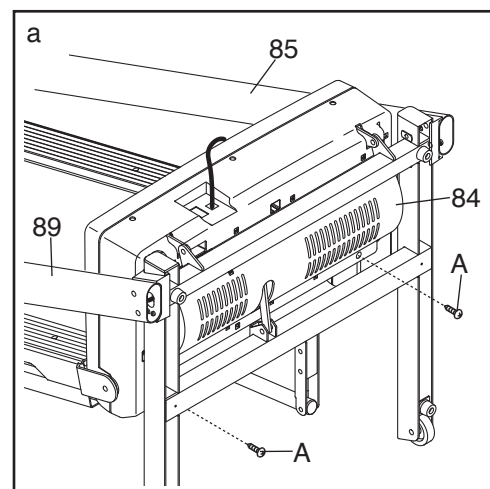
**ВИРІШЕННЯ:** а. Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Стоп [STOP] і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не вимикається, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 23.

**ПРОБЛЕМА:** дисплей на консолі відображає неточні дані

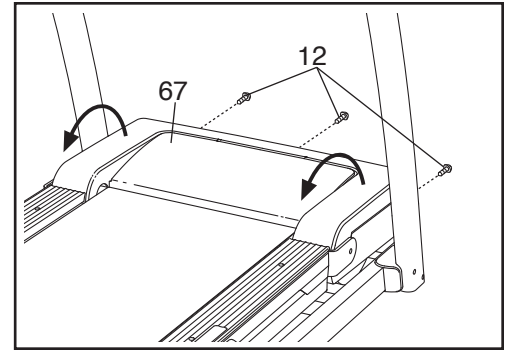
**ВИРІШЕННЯ:** а. За допомогою кнопок збільшення та зменшення рівня нахилу [INCLINE] встановіть рівень нахилу бігової доріжки 5%.

Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Разом із помічником обережно складіть бігову доріжку стійками (85, 89) до полотна. У нижній кришці двигуна (84) може бути два гвинти (А). Якщо вони наявні, викрутіть їх. Примітка. Потрібна хрестова викрутка з довжиною стрижня не менше 13 см.

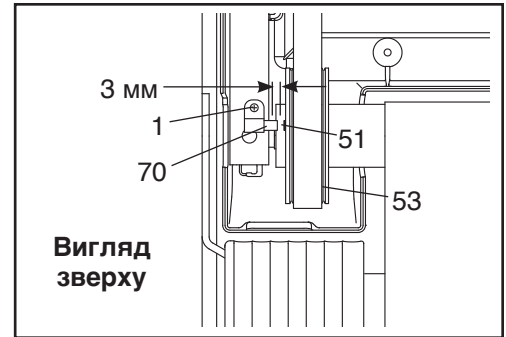
Підніміть стійки (85, 89) і розкладіть тренажер.



Викрутіть три гвинти кришки М4,2 х 19мм (12) та обережно відкрийте кришку двигуна (67).



Знайдіть герконовий вимикач (70) і магніт (51) на лівій стороні шків (53). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3 мм.** Якщо необхідно, послабте гвинт М4,2 х 19мм (1), трохи посуньте герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Прикріпіть на місце кришку двигуна (не показано). Закрутіть два гвинти нижньої кришки (не показано), якщо вони наявні. Увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин та перевірте правильність відображення швидкості.



**ПРОБЛЕМА:** нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

**ВИРІШЕННЯ:** а. Коли ключ вставлений у гніздо консолі, натисніть будь-яку кнопку регулювання нахилу [INCLINE]. Під час зміни кута нахилу витягніть ключ. За кілька секунд вставте ключ знову. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання нахилу.

**ПРОБЛЕМА:** бігове полотно сповільнюється під навантаженням

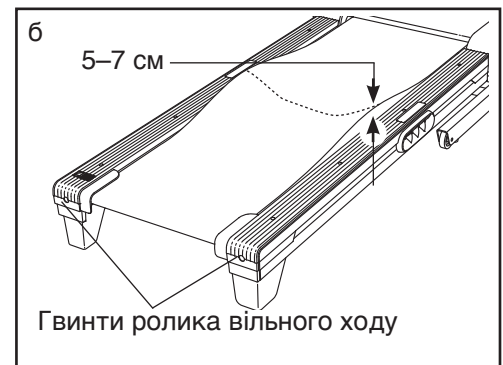
**ВИРІШЕННЯ:** а. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм<sup>2</sup>), не довший за 1,5 м.

б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень.

Вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.**

За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 оберта. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки.

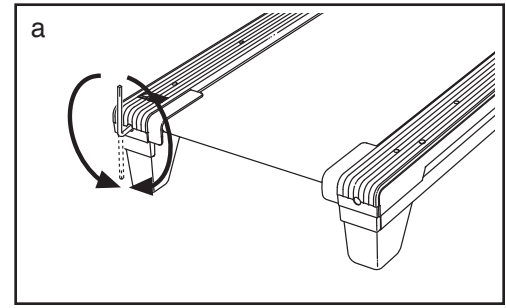
Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



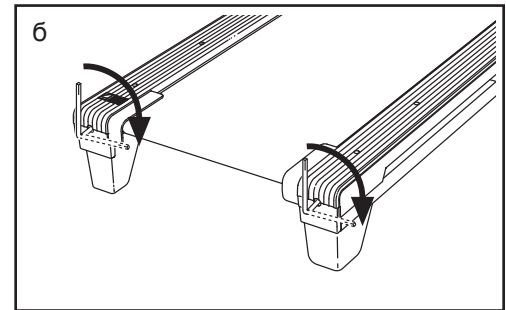
в. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

**ПРОБЛЕМА:** бігове полотно не відцентроване або проковзує під навантаженням

**ВИРІШЕННЯ:** а. Якщо бігове полотно не відцентроване, насамперед витягніть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо полотно **зсунуто ліворуч**, візьміть шестигранний ключ і поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою; **якщо полотно зсунуто праворуч**, поверніть гвинт на 1/2 оберта проти годинникової стрілки. Будьте обережні, щоб не натягнути бігове полотно надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



б. Якщо бігове полотно проковзує під навантаженням, насамперед витягніть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 оберта. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно випробуйте бігову доріжку протягом кількох хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.





# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

**⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

**Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.**

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

## ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

|     |     |     |     |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу “зону тренування”. Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

**Схуднення** — для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витратити відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

**Аеробні тренування** — для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

## РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

**Розігрів** — розпочинайте тренування 5-10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуєтеся до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

**Зона тренування** — займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

**Завершення** — наприкінці тренування присвятить 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

## ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

### 1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

### 2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожен ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

### 3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

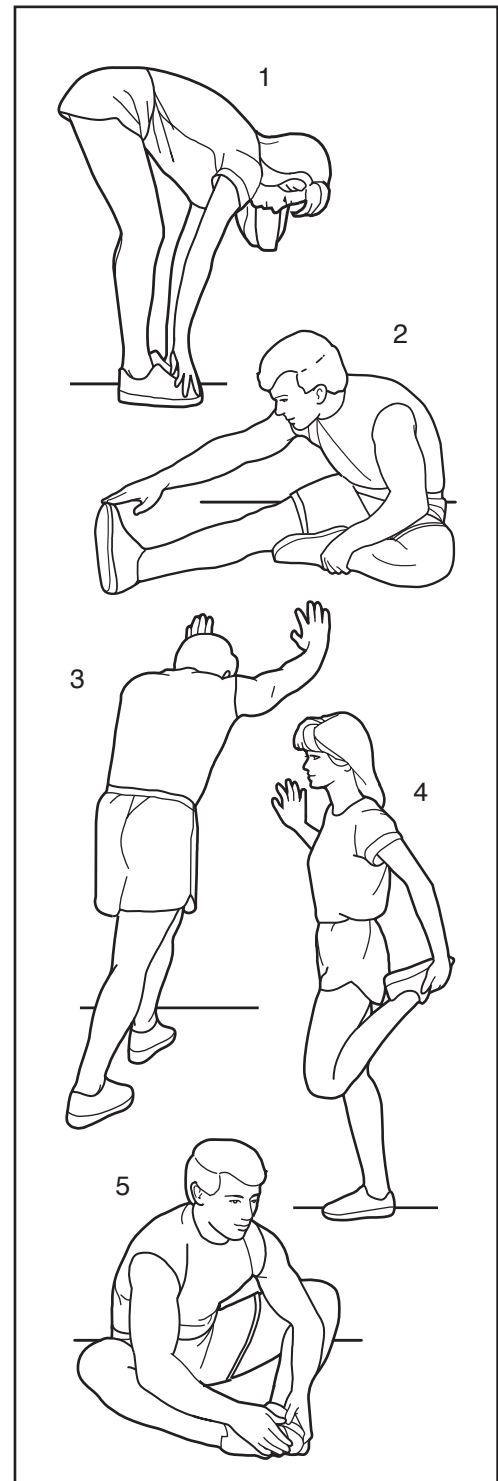
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожен ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

### 4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримайчись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожен ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

### 5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.





# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

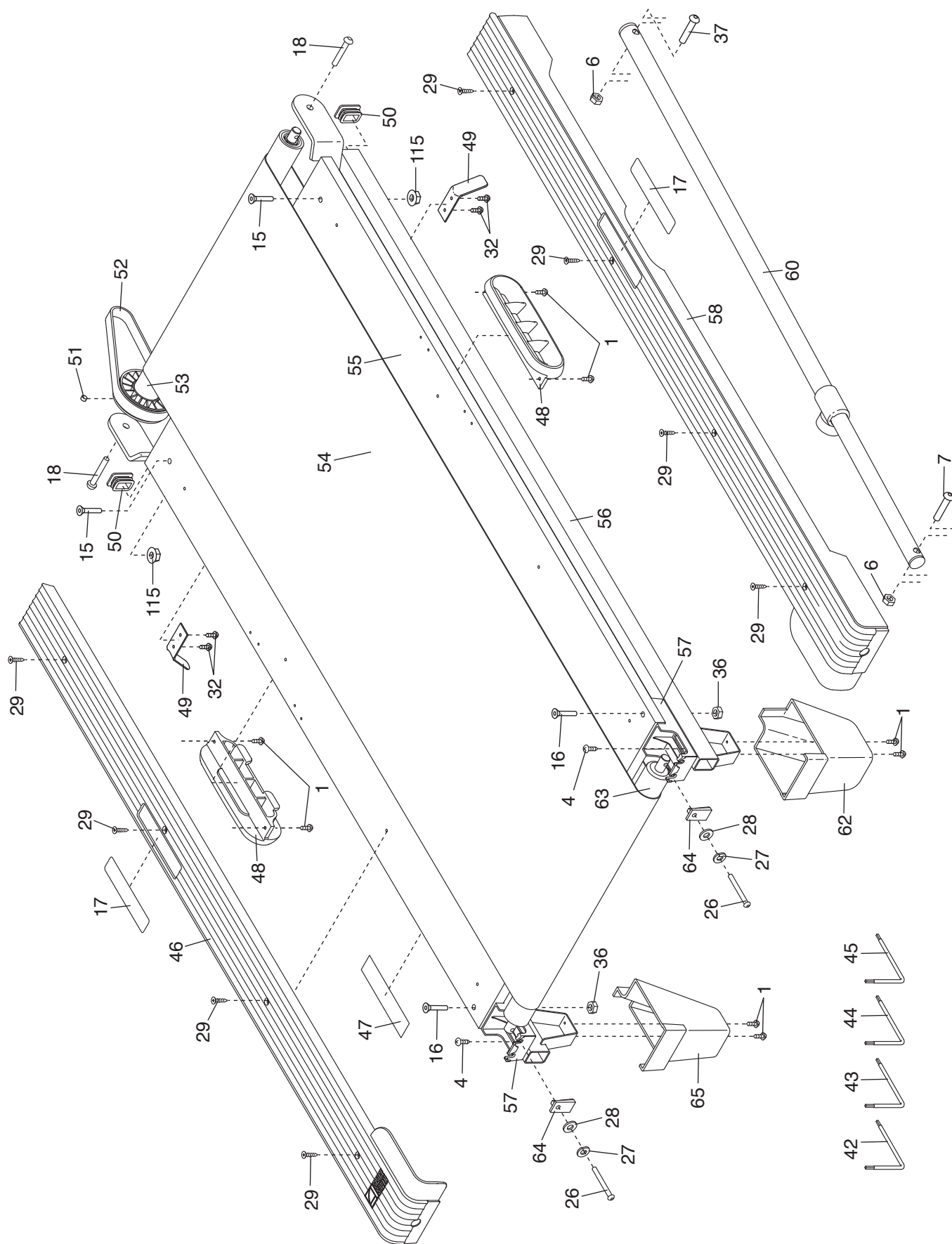
Номер моделі: PETL69910.0 R1211A

Усі деталі з цього переліку зображено на ДЕТАЛІЗОВАНИХ СХЕМАХ наприкінці цього посібника.

| № дет. | К-ть | Назва                                 | № дет. | К-ть | Назва                                     |
|--------|------|---------------------------------------|--------|------|-------------------------------------------|
| 1      | 9    | гвинт М4,2 x 19мм                     | 50     | 2    | заглушка рами                             |
| 2      | 2    | гвинт М4 x 45мм                       | 51     | 1    | магніт                                    |
| 3      | 4    | самонарізний гвинт М4,2 x 25мм        | 52     | 1    | ремінь двигуна                            |
| 4      | 11   | гвинт заземлення #8 x 1/2"            | 53     | 1    | привідний ролик/шків                      |
| 5      | 6    | гвинт М8 x 25мм із фіксатором         | 54     | 1    | бігове полотно                            |
| 6      | 6    | стопорна гайка 3/8"                   | 55     | 1    | бігова платформа                          |
| 7      | 1    | гвинт 3/8" x 1 3/4" з фіксатором      | 56     | 1    | рама                                      |
| 8      | 2    | гвинт М10 x 95мм із фіксатором        | 57     | 2    | кронштейн ролика                          |
| 9      | 4    | зіркоподібна шайба М10                | 58     | 1    | права бічна рейка                         |
| 10     | 8    | зіркоподібна шайба М8                 | 59     | 1    | кришка доступу                            |
| 11     | 5    | гвинт М4,2 x 13мм                     | 60     | 1    | телескопічна опора                        |
| 12     | 3    | гвинт кришки М4,2 x 19мм              | 61     | 1    | кронштейн опори                           |
| 13     | 3    | фіксатор кришки                       | 62     | 1    | права ніжка                               |
| 14     | 0    | не використовується                   | 63     | 1    | ролик вільного ходу                       |
| 15     | 2    | гвинт М8 x 35мм                       | 64     | 2    | пластина кронштейну ролика                |
| 16     | 2    | гвинт М8 x 90мм                       | 65     | 1    | ліва ніжка                                |
| 17     | 2    | Наклейка для бічної рейки             | 66     | 2    | скоби консолі                             |
| 18     | 2    | гвинт М10 x 30мм                      | 67     | 1    | кришка двигуна                            |
| 19     | 4    | гайка М10                             | 68     | 1    | головний двигун                           |
| 20     | 1    | гвинт 3/8" x 1 3/4"                   | 69     | 3    | хомут підйомної рамки                     |
| 21     | 1    | гвинт 3/8" x 1 1/2"                   | 70     | 1    | герконовий вимикач                        |
| 22     | 1    | дріт заземлення контролера            | 71     | 1    | клема герконового вимикача                |
| 23     | 2    | гвинт 3/8" x 1"                       | 72     | 2    | прокладка рами                            |
| 24     | 2    | гайка 3/8"                            | 73     | 2    | зіркоподібна шайба 1/4"                   |
| 25     | 1    | гвинт М6 x 45мм                       | 74     | 1    | підйомна рамка                            |
| 26     | 2    | гвинт М6 x 70мм                       | 75     | 1    | обмежувач кута нахилу                     |
| 27     | 2    | стопорна шайба М6                     | 76     | 1    | дріт заземлення підйомної рамки та ролика |
| 28     | 2    | пласка шайба М6                       | 77     | 1    | підйомний двигун                          |
| 29     | 8    | гвинт М5 x 25мм                       | 78     | 1    | прокладка підйомного двигуна              |
| 30     | 2    | гвинт двигуна 1/4"                    | 79     | 1    | кабель підйомного двигуна                 |
| 31     | 2    | гвинт М10 x 50мм                      | 80     | 1    | контролер                                 |
| 32     | 4    | гвинт М4,2 x 13мм із широкою головкою | 81     | 1    | кабель живлення                           |
| 33     | 5    | гвинт М4,2 x 10мм                     | 82     | 1    | кабель живлення для Великобританії        |
| 34     | 2    | закладна гайка М8                     | 83     | 1    | вимикач живлення                          |
| 35     | 10   | гвинт М4 x 19мм                       | 84     | 1    | нижня кришка двигуна                      |
| 36     | 2    | гайка М8                              | 85     | 1    | ліва стійка                               |
| 37     | 3    | гвинт 3/8" x 2"                       | 86     | 1    | проставка лівої стійки                    |
| 38     | 2    | хомут                                 | 87     | 2    | заглушка основи                           |
| 39     | 9    | хомут 8"                              | 88     | 1    | кабель стійки                             |
| 40     | 2    | знімний дротовий хомут                | 89     | 1    | права стійка                              |
| 41     | 1    | ключ із кліпсою                       | 90     | 4    | розпірна втулка                           |
| 42     | 1    | шестигранний ключ 6 мм                | 91     | 1    | проставка лівої стійки                    |
| 43     | 1    | шестигранний ключ 4 мм                | 92     | 4    | ніжка основи                              |
| 44     | 1    | шестигранний ключ 5 мм                | 93     | 2    | попереджувальна наклейка                  |
| 45     | 1    | шестигранний ключ                     | 94     | 2    | прокладка ніжки основи                    |
| 46     | 1    | ліва бічна рейка                      | 95     | 1    | основа                                    |
| 47     | 1    | попереджувальна наклейка              | 96     | 1    | дріт заземлення підйомної рамки та основи |
| 48     | 2    | подушка платформи                     |        |      |                                           |
| 49     | 2    | напрямна полотно                      |        |      |                                           |

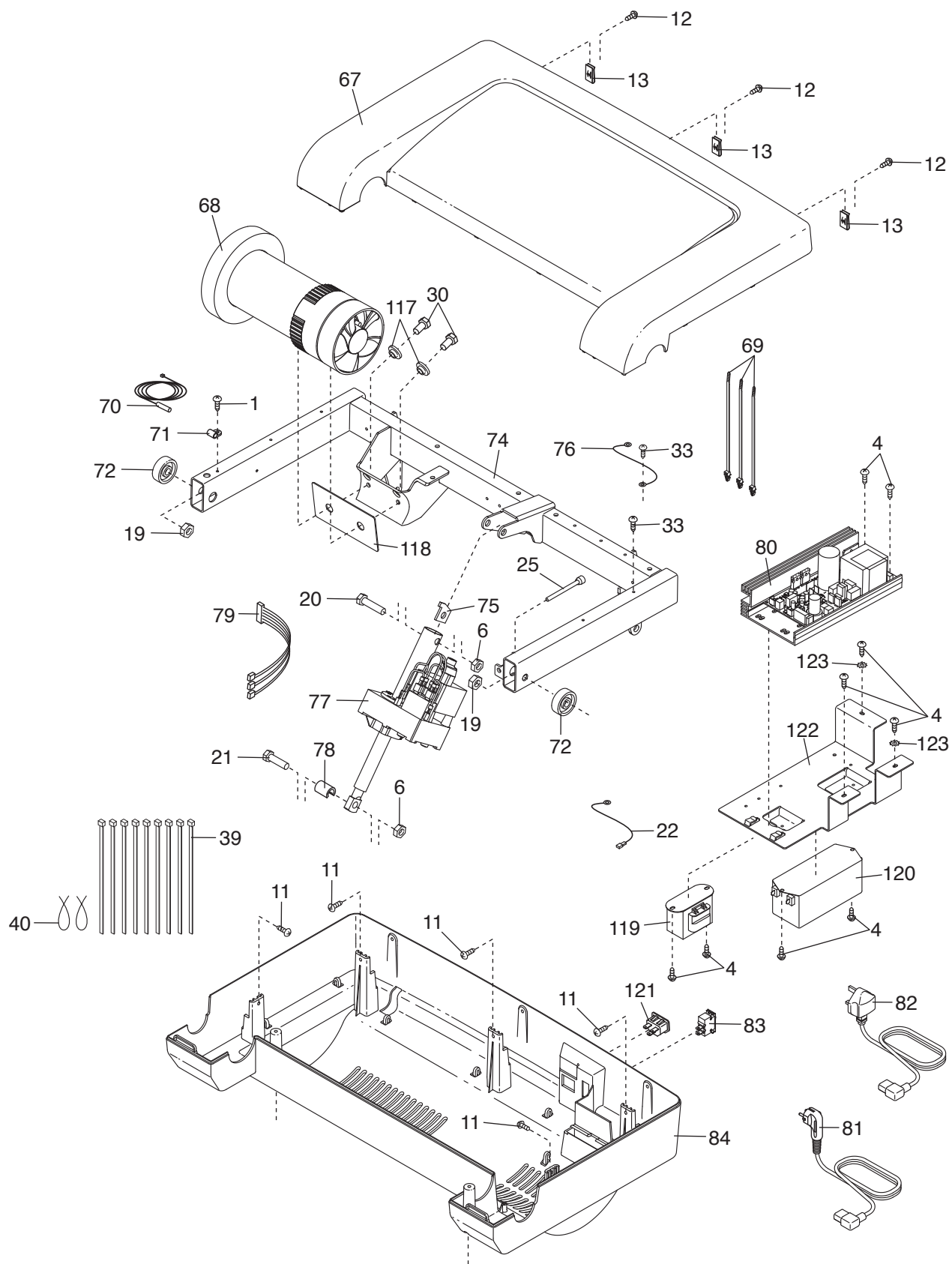
| № дет. | К-ть | Назва                              | № дет. | К-ть | Назва                           |
|--------|------|------------------------------------|--------|------|---------------------------------|
| 97     | 2    | коліщатко                          | 111    | 1    | рамка консолі                   |
| 98     | 2    | заглушка ручки                     | 112    | 1    | аудіокабель                     |
| 99     | 1    | ліва ручка                         | 113    | 4    | гвинт 5/16" x 5/8" з фіксатором |
| 100    | 1    | центральна ручка                   | 114    | 2    | гвинт M10 x 68мм із фіксатором  |
| 101    | 1    | права ручка                        | 115    | 2    | фланцева гайка M8               |
| 102    | 1    | дріт заземлення консолі            | 116    | 8    | гвинт M4 x 13мм                 |
| 103    | 1    | основа консолі                     | 117    | 2    | втулка кріплення двигуна        |
| 104    | 1    | лівий лоток для дрібних предметів  | 118    | 1    | ізолятор двигуна                |
| 105    | 1    | консоль                            | 119    | 1    | трансформатор                   |
| 106    | 1    | правий лоток для дрібних предметів | 120    | 1    | фільтр                          |
| 107    | 4    | гвинт #8 x 1"                      | 121    | 1    | гніздо живлення                 |
| 108    | 2    | гвинт M5 x 16мм                    | 122    | 1    | кронштейн контролера            |
| 109    | 1    | кришка лівої стійки                | 123    | 2    | зіркоподібна шайба #8           |
| 110    | 1    | кришка правої стійки               | 124    | 6    | гвинт M4 x 16мм                 |
|        |      |                                    | *      | —    | посібник користувача            |

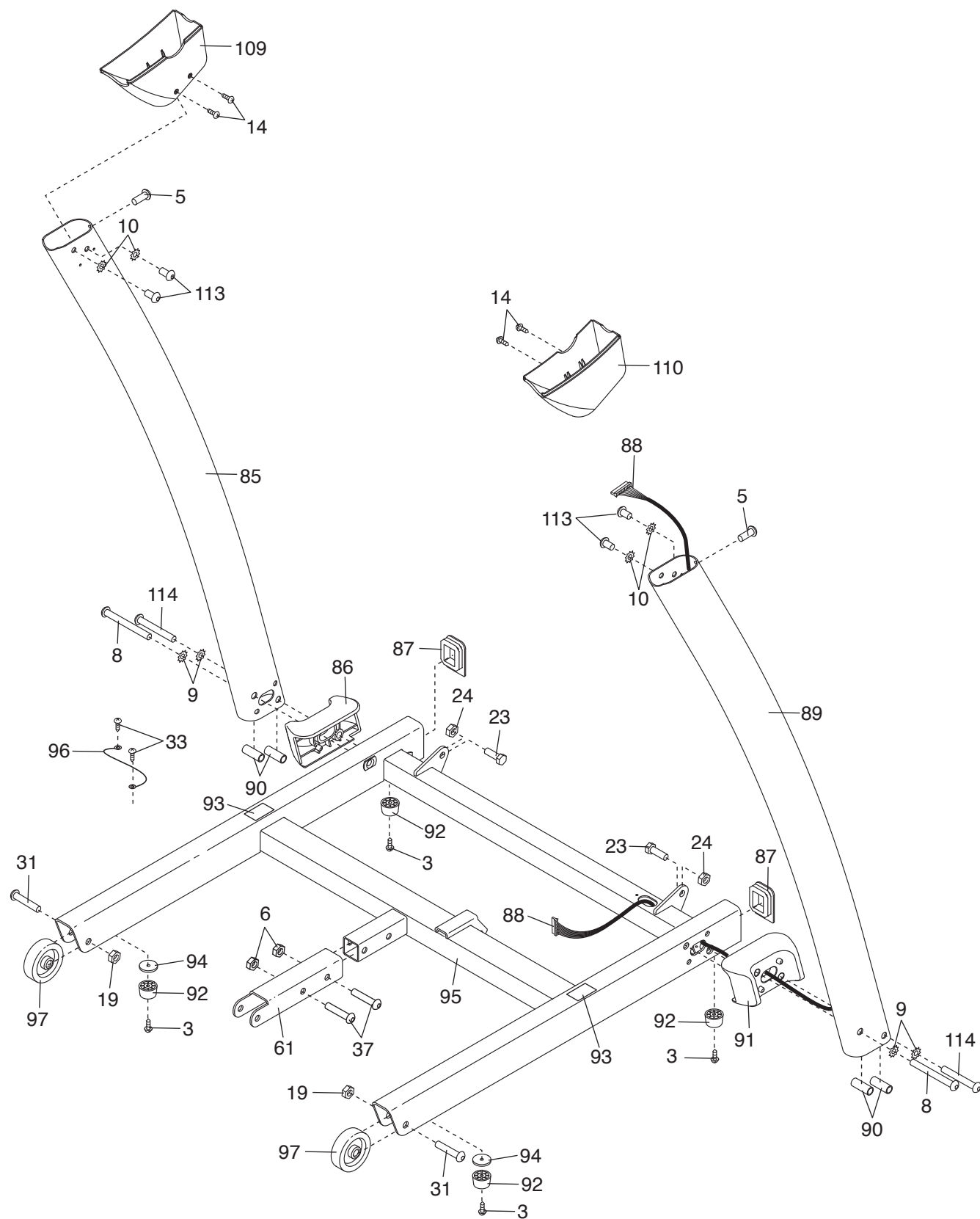
Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. \*Ці деталі не зображені на схемі.



# ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Б

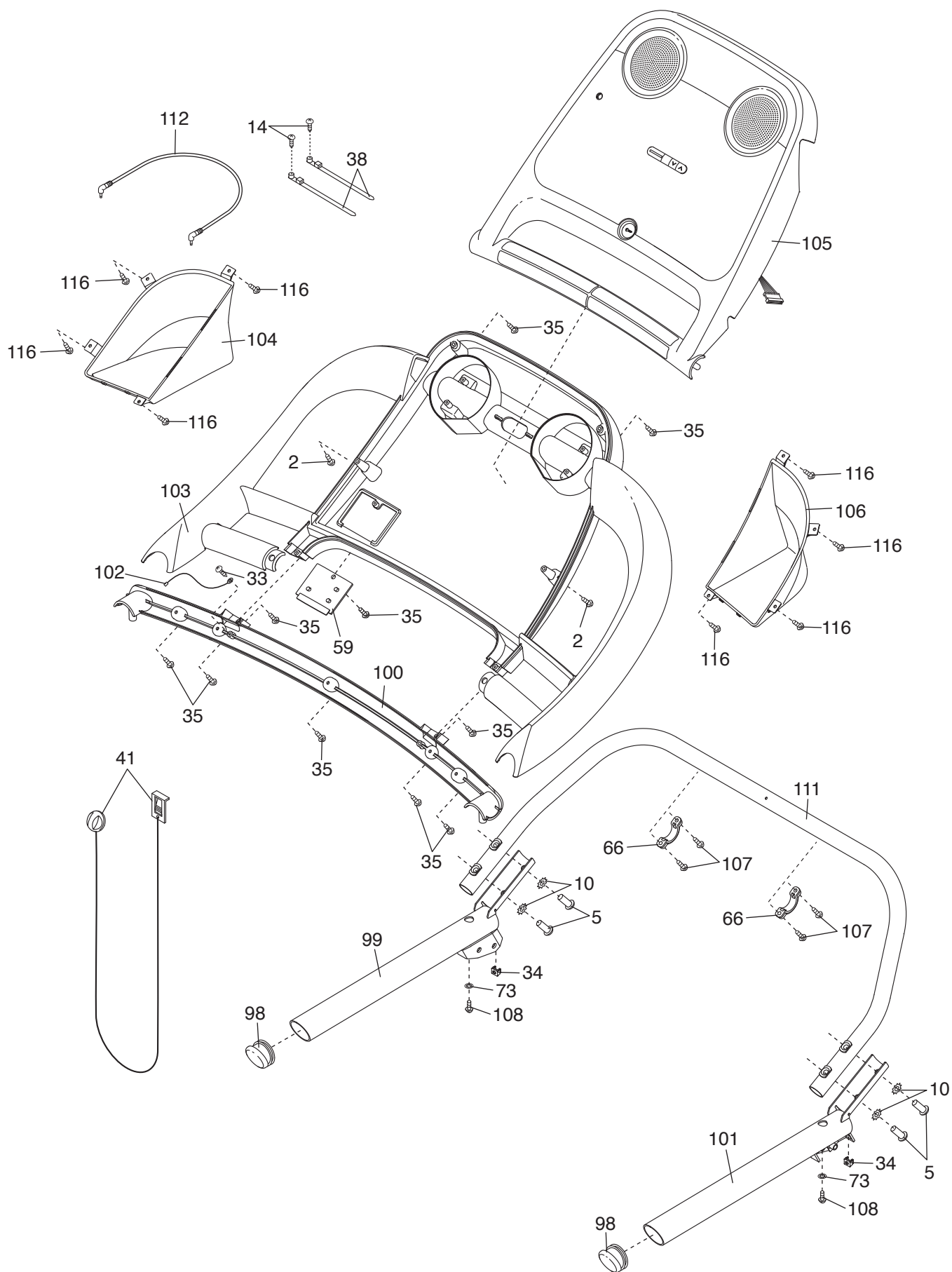
Номер моделі: PETL69910.0 R1211A





# ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Г

Номер моделі: PETL69910.0 R1211A



---

# ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника)
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника)
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

---

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.

Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

