

PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 950

Модель No. PETL99711.0

серійний No. _____

Вверху впишіть серійний номер.



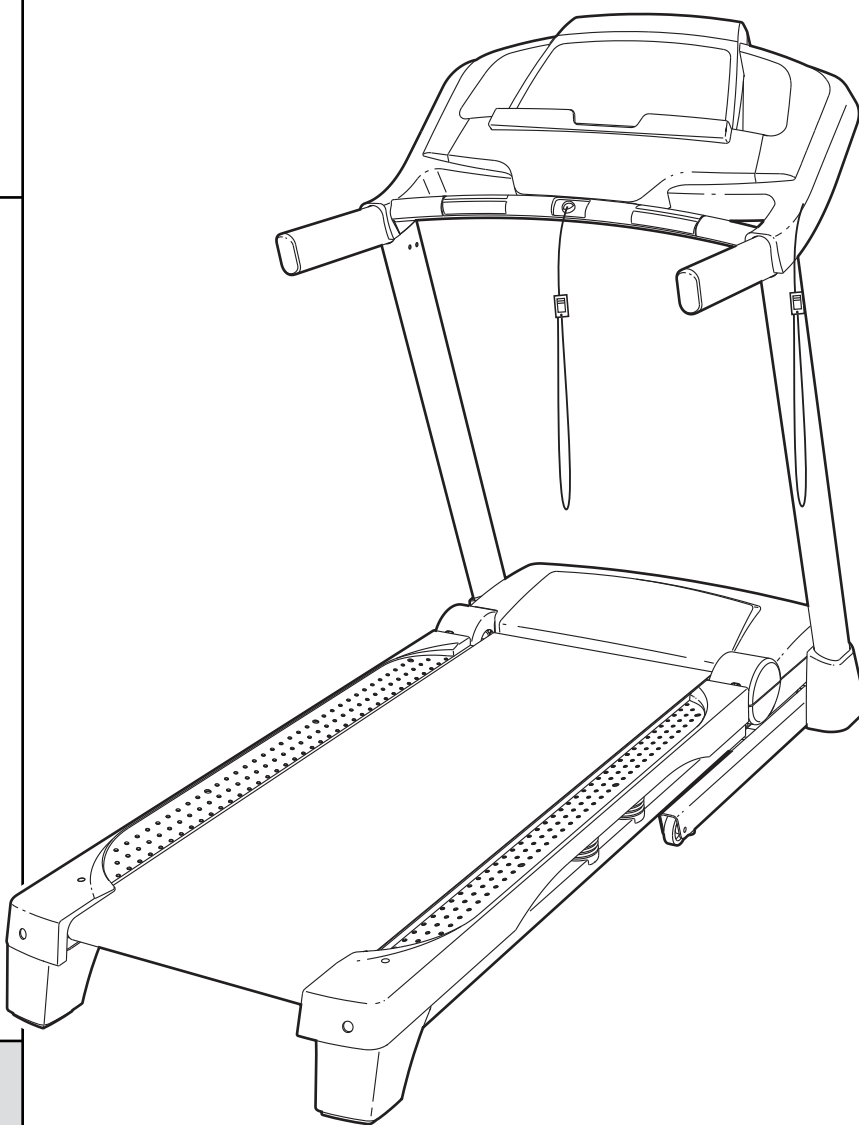
Є питання?

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

⚠ УВАГА!!

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

Керівництво по Експлуатації



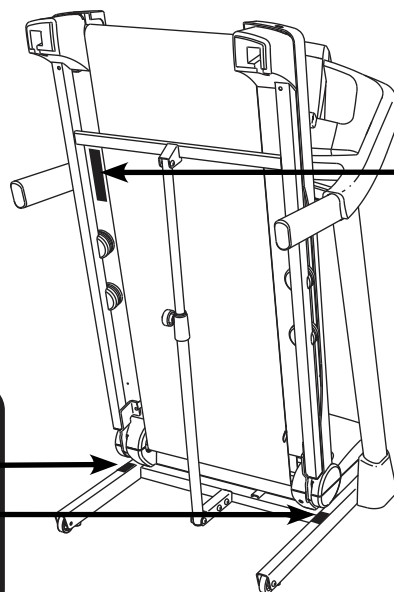
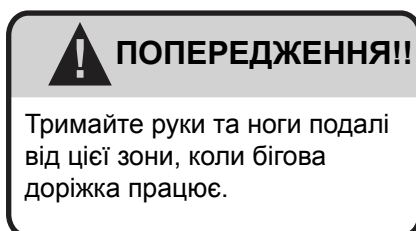
ЗМІСТ

Застереження про місце розташування етикеток.....	2
Важливі застереження.....	3
Перед початком роботи.....	5
Монтаж.....	6
Управління та настройка.....	7
Як скласти та пересувати бігову доріжку.....	14
Пошук та усунення поломок.....	15
Комплекс вправ.....	24
Перелік деталей.....	25
Малюнок в розгорнутому вигляді.....	28
Замовлення замінних деталей.....	30
Інформація про переробку коробки.....	32
Застереження про місце розташування етикеток.....	Back Cover

МІСЦЕ РОЗТАШУВАННЯ ЕТИКЕТОК ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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

Примітка: Етикетка може не відповідати актуальному розмірі.



⚠ WARNING:

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

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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

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

- 20. Не намагайтесь піднімати, опускати або рухати бігову доріжку поки вона належно не встановлена (див пункт МОНТАЖ, та ЯК ЗБИРАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ). Також Ви повинні бути в змозі підняти, опустити або перемістити 20кг.
- 21. При складанні або переміщенні бігової доріжки, впевніться, що засув надійно тримає раму бігової доріжки в позиції для зберігання.
- 22. Заборонено вставляти будь-які предмети в отвори бігової доріжки.
- 23. Постійно перевіряйте та належно затягуйте всі рухомі частини бігової доріжки.
- 24. НЕБЕЗПЕЧНО: Завжди витягуйте шнур живлення після використання, перед чищенням бігової доріжки, перед проведен-

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

- 25. Дана бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте дану бігову доріжку в комерційних та орендних цілях.
- 26. Надлишок тренування може призвести до серйозних пошкоджень чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули нудоту чи біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

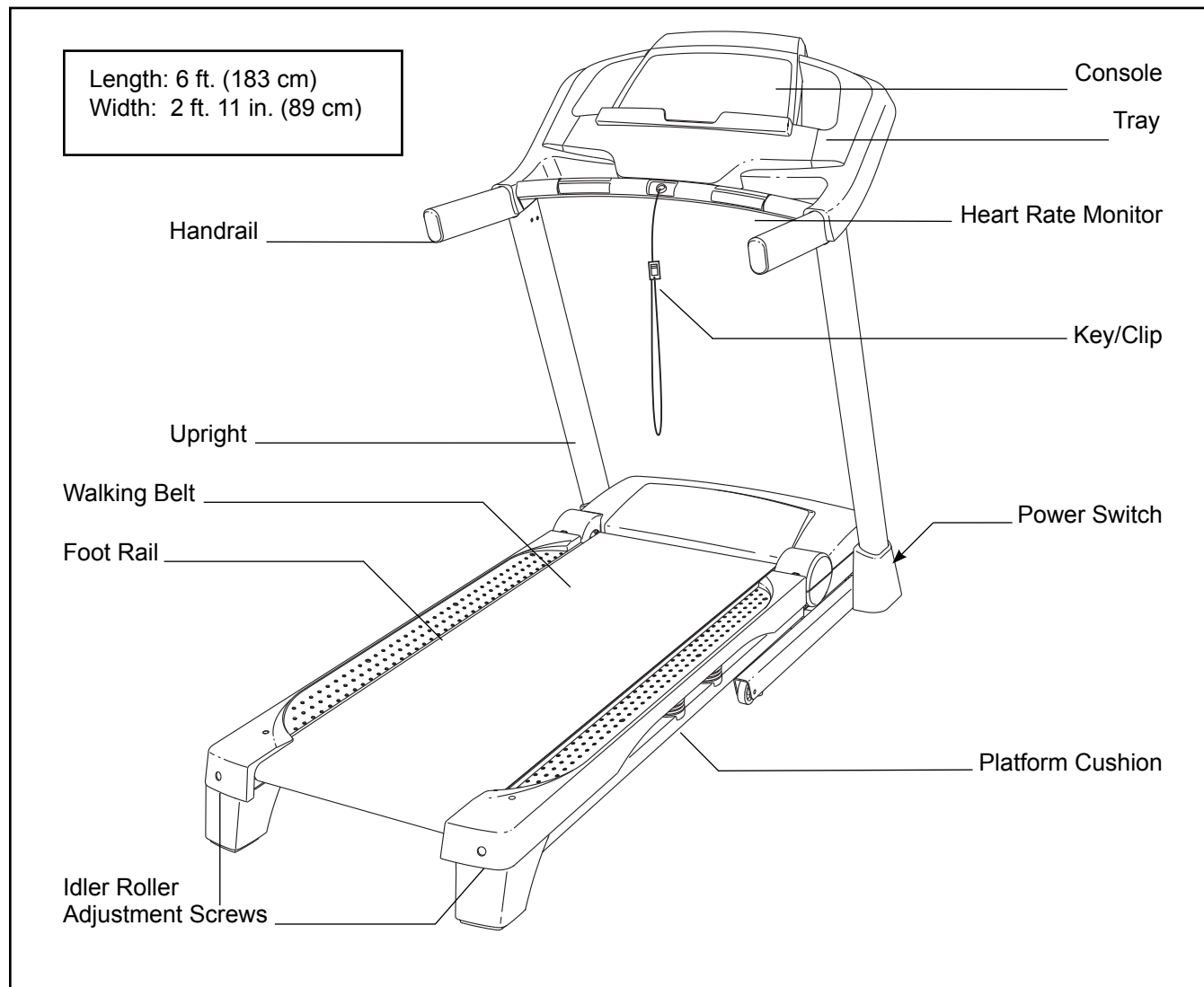
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ

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

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

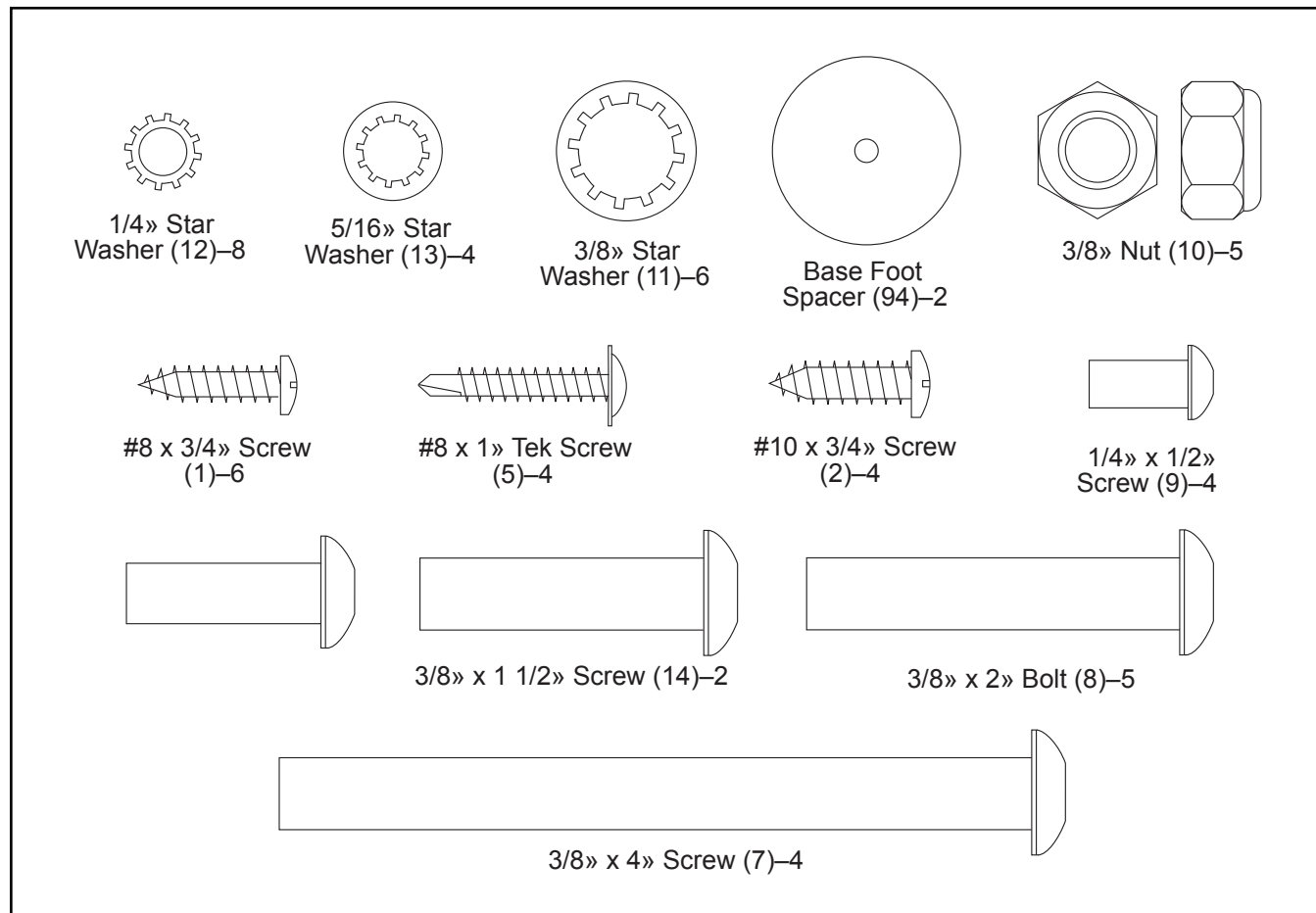
Перед тим, як читати далі, погляньте на малюнок внизу, та ознайомтесь з підписаними деталями.



МОНТАЖ

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

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



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

МОНТАЖ

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

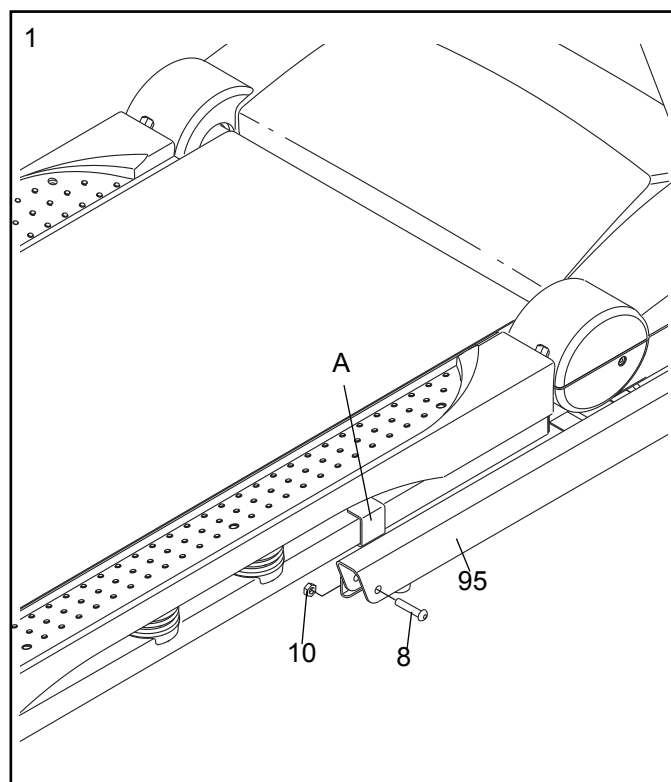
Використовуйте малюнок нижче для визначення необхідного комплекту інструментів для монтажу. Цифра у дужках, що на малюнку, відображає номер запасної частини в переліку ЗАПАСНІ ЧАСТИНИ в кінці даного керівництва з експлуатації. Цифра, що відображена після дефісу, означає кількість необхідних запасних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

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

Крок 1: Впевніться, що шнур живлення не підключений.

Видаліть 3/8 гайку (10), 3/8*2 болт (8), та транспортуючий кронштейн (А) від основи (95).

Видаліть транспортуючий кронштейн від іншої сторони бігової доріжки як показано на малюнку. Збережіть гайки та болти для здійснення їх на кроках 3 та 6.



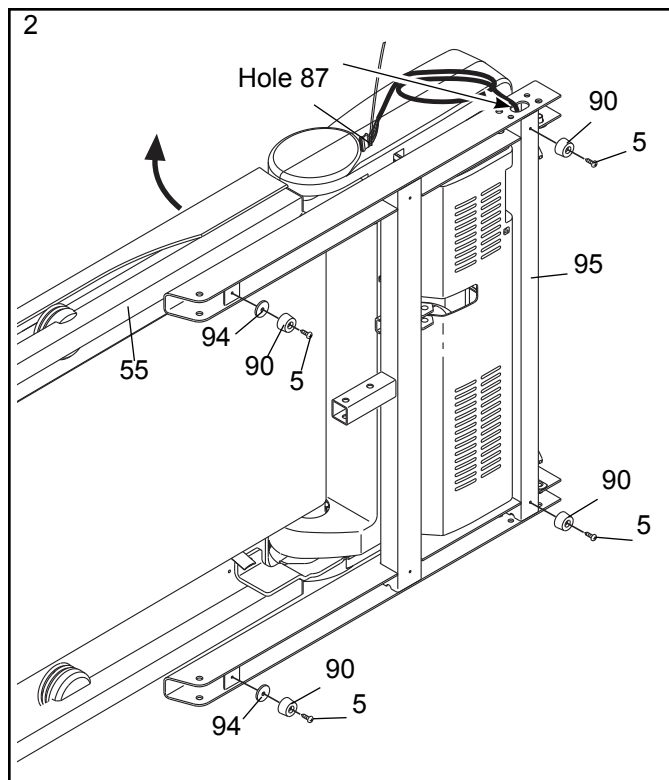
Крок 2.

Друга персона обережно нахиляє бігову доріжку на ліву сторону. Раму (55) частково зігнути, щоб бігова доріжка була більш стійкою, але не повністю.

Відріжте вузол, що поєднує вертикальний дрід (87) до основи (95). Розмістіть пластиковий вузол у відповідному отворі в основі, та, використовуючи вузол, протягніть вертикальний дрід через отвір.

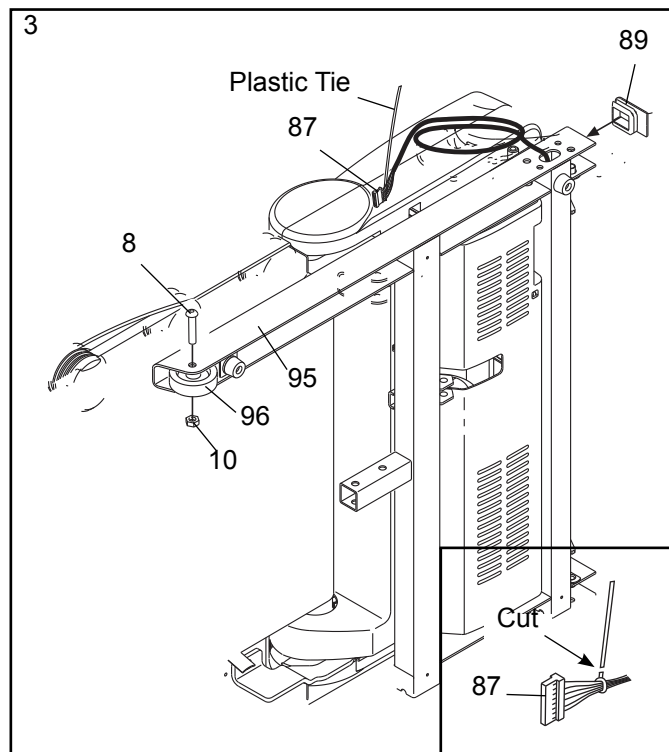
Приєднайте дві підніжки основи (90) до основи (95) як показано на малюнку за допомогою 8*1 шурупа (5) та двома втулками (94).

Потім, приєднайте інші дві підніжки основи (90) за допомогою двох 8*1 шурупів (5).



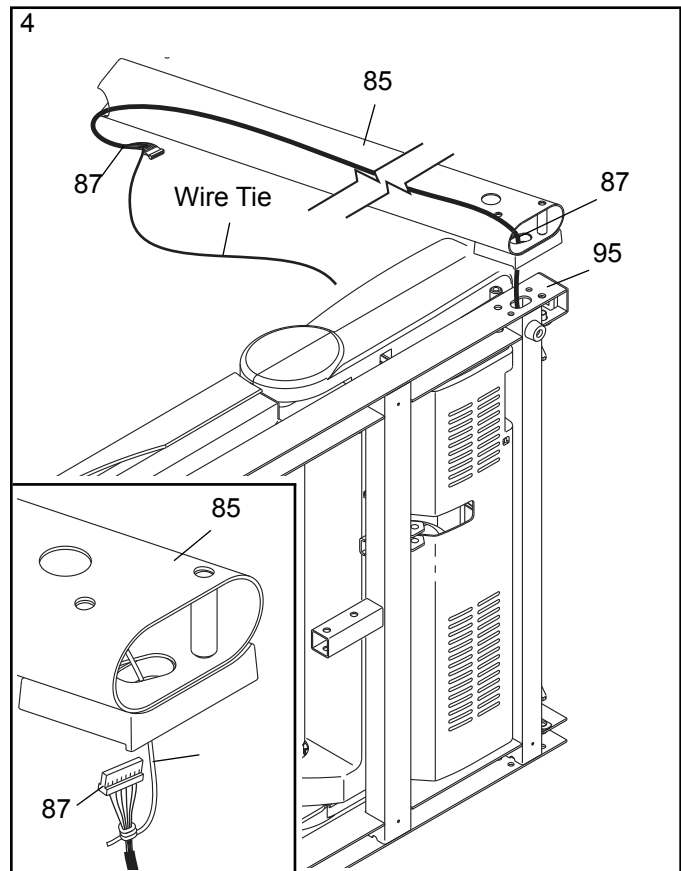
Крок 3.

Дивись вставлений малюнок. Відріжте пластиковий вузол, що біля вертикального дроту (87). Приєднайте ролик (96) до основи (95) за допомогою 3/8*2 болта (8) та 3/8 гайкою (10). Не перетягуйте гайку; ролики повинні рухатись вільно.



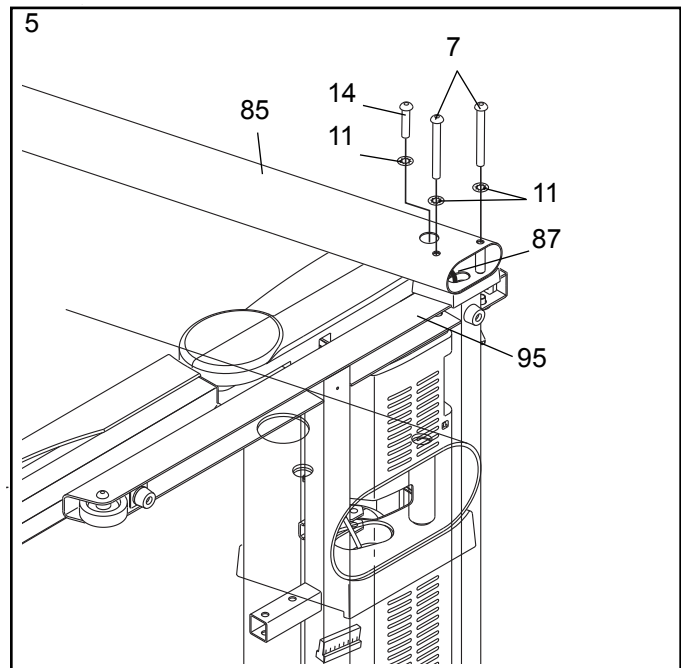
Крок 4.

Визначте праву стійку (85), що позначена англійським словом «Right». Утримуйте праву стійку біля основи (95) як показано на малюнку. Дивись вставлений малюнок. Зв'яжіть пучок дротів, що знаходяться в правій стійці (85), до кінця вертикального дроту (87). Потім, протягніть інший кінець пучка дротів через всю праву стійку до самого верху.



Крок 5.

Утримуйте праву стійку (85) напроти основи (95). Будьте обережні, не затисніть вертикальний дрід (87). Вставте два 3/8*4 шурупи (7) з 3/8 зіркоподібною шайбою (11) та 3/8*1 1/2 шуруп (14) з 3/8 зіркоподібною шайбою (11) в правій стійці. Частково затягніть 3/8*4 шурупи (7), але не перетягуйте їх. Також частково затягніть 3/8*1 1/2 шуруп (14).

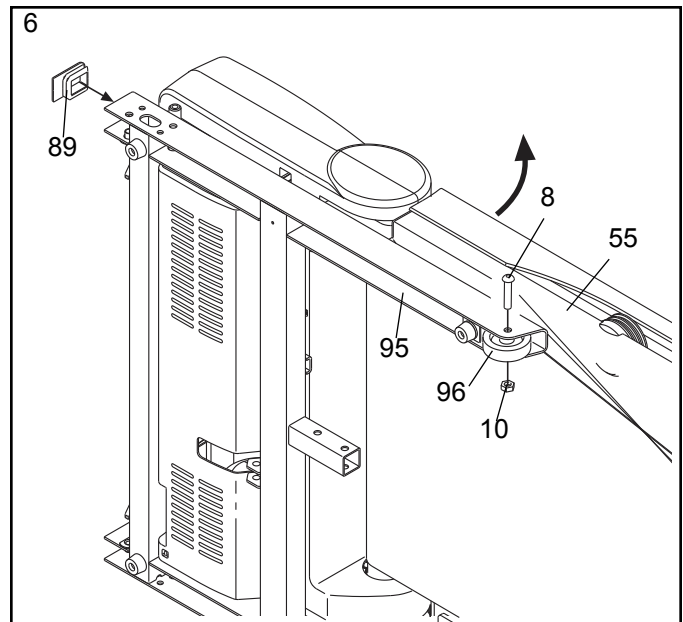


Крок 6.

Друга персона обережно нахилиє бігову доріжку на праву сторону. Раму (55) частково зігнути, щоб бігова доріжка була більш стійкою, але не повністю.

Приєднайте ролик (96) до основи (95) за допомогою $3/8 \times 2$ болта (8) та $3/8$ гайки (10). Не перетягуйте гайку; ролики повинні рухатись вільно.

Одягніть ковпачок (89) на основу (95).

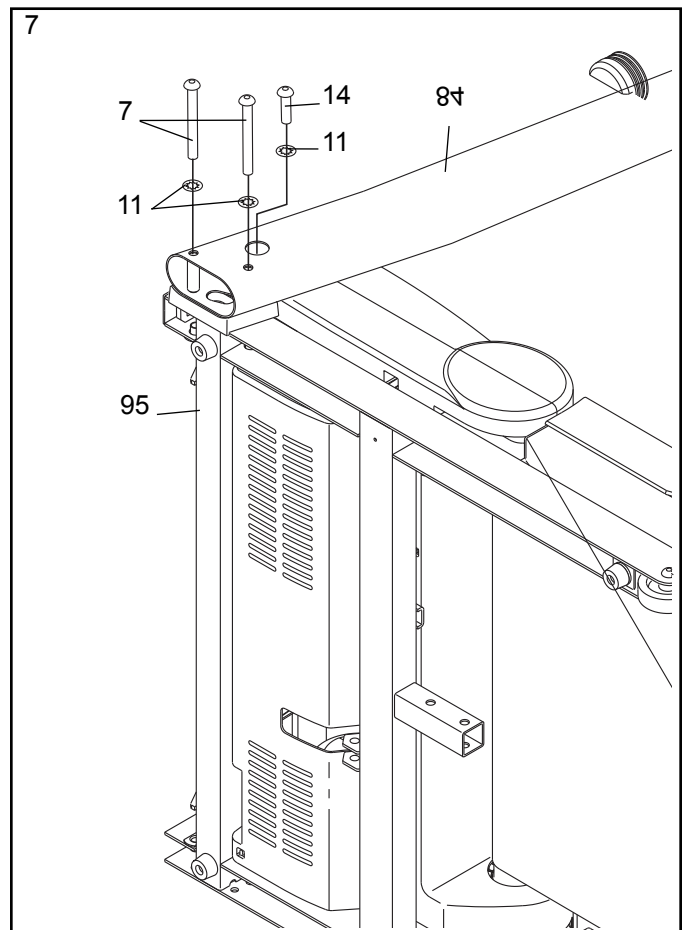


Крок 7.

Утримуйте ліву стійку (84) напроти основи (95). Вставте два $3/8 \times 4$ шурупи (7) з $3/8$ зіркоподібною шайбою (11) та $3/8 \times 1 \frac{1}{2}$ шуруп (14) з $3/8$ зіркоподібною шайбою (11) в лівій стійці.

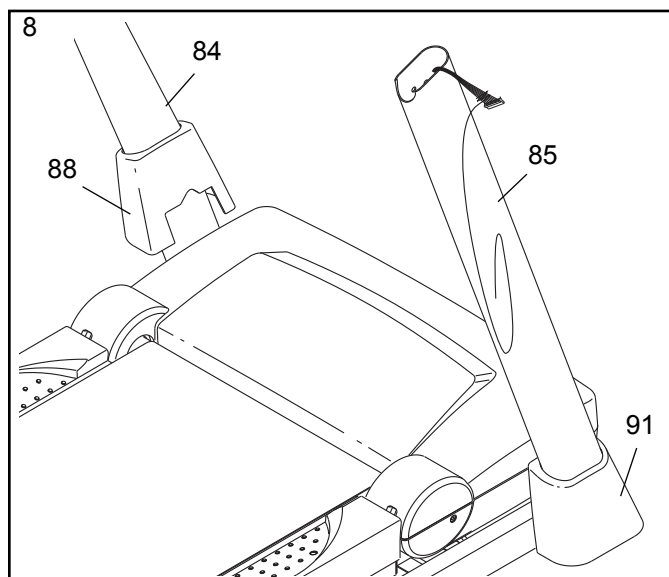
Частково затягніть $3/8 \times 4$ шурупи (7), але не перетягуйте їх. Також частково затягніть $3/8 \times 1 \frac{1}{2}$ шуруп (14).

За допомогою другої особи опустіть бігову доріжку на підлогу так, щоб основа (95) бігової доріжки стояла рівно.



Крок 8.

Визначте праву кришку стійки (91) та ліву кришку стійки (88). Одягніть праву кришку стійки на праву стійку (85) як показано на малюнку. Одягніть ліву кришку стійки на ліву стійку (84) як показано на малюнку.

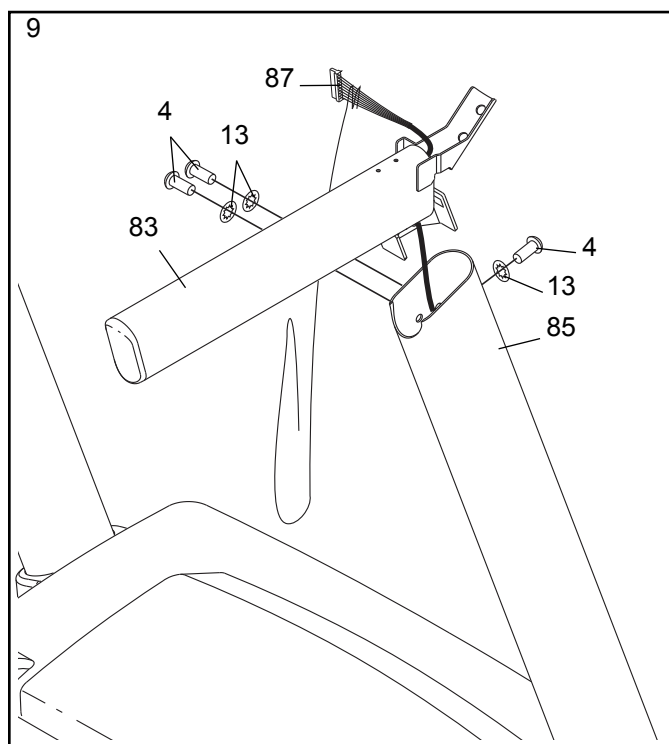


Крок 9.

Утримуйте правий поручень (83) біля правої стійки (85). Протягніть вертикальний дрот (87) через вказаний кронштейн на правому поручні та протягніть його в правий поручень як показано на малюнку.

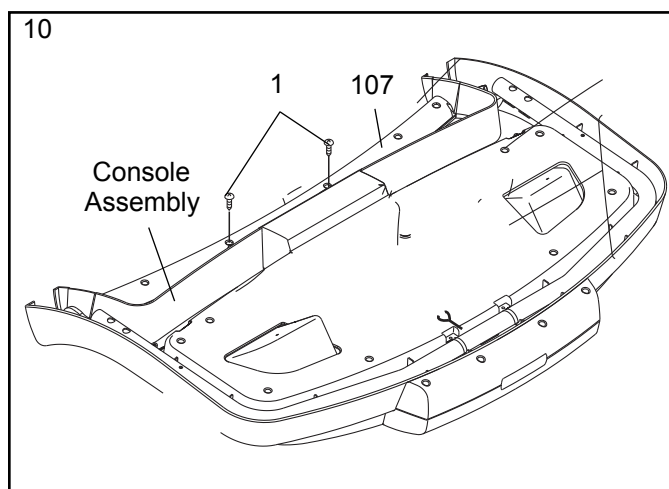
Приєднайте правий поручень (83) до правої стійки (85) за допомогою трьох 5/16*1 болтів та трьох 5/16 зіркоподібних шайб (13) як показано на малюнку. Не затягуйте болти.

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



Крок 10.

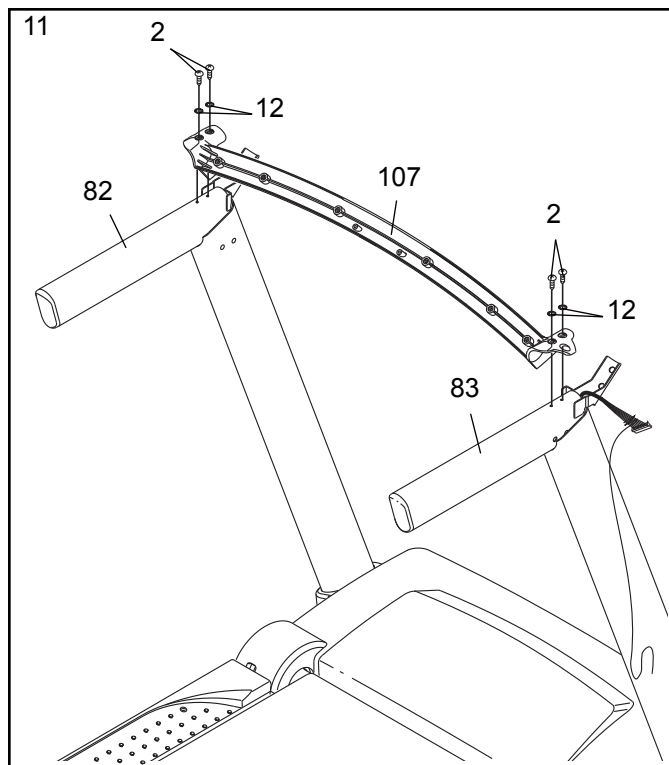
Покладіть консоль лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб запобігти подряпин на консолі. Видаліть два #8*3/4" шурупа (1). Обережно зніміть поперечину (107).



Крок 11.

ВАЖЛИВО: Для того, щоб не пошкодити поперечину (107), не використовуйте електроінструменти та не перетягуйте 10*3/4 шурупи (2).

Розмістіть поперечину (107) як показано на малюнку. Приєднайте поперечину до поручнів (82,83) за допомогою чотирьох 10*3/4 шурупів (2) та чотирьох 1/4 зіркоподібних шайб (12). На цьому етапі туго затягніть всі чотири шурупи.



Крок 12.

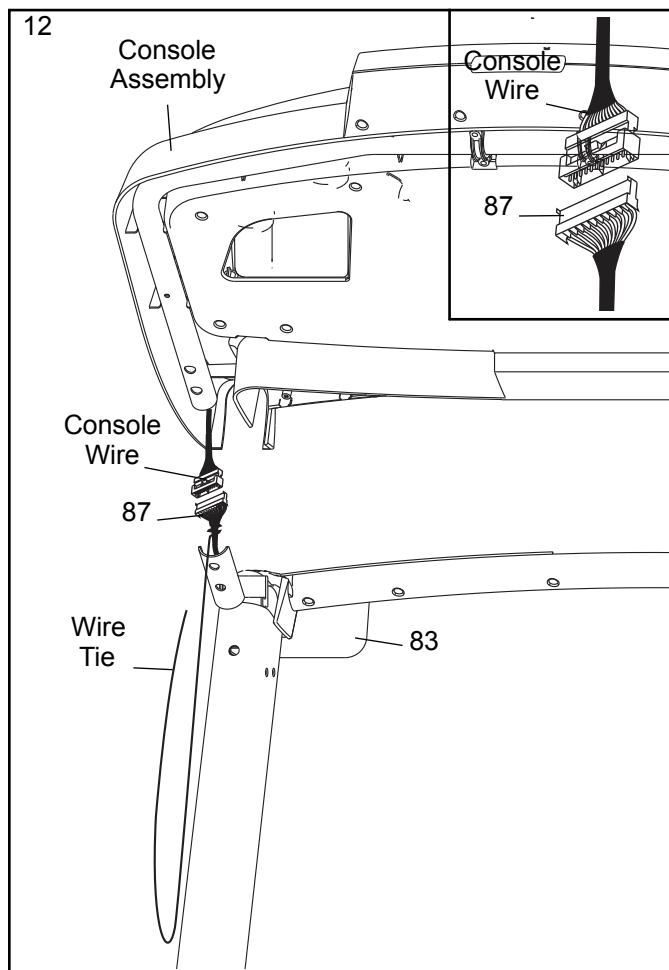
Друга особа утримує консоль біля правої стійки (83).

Приєднайте вертикальний дрот (87) до дроту консолі.

Дивись вставлений малюнок.

З'єднання повинні приєднуватися легко.

Якщо це не так, поверніть один із з'єднувачів та спробуйте ще раз. **ЯКЩО З'ЄДНАННЯ НЕ ПРИЄДНАНІ ПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ ЗЛАМАТИСЯ ПРИ ПІДКЛЮЧЕННІ ДО ЖИВЛЕННЯ.** Видаліть довгий вузол від вертикального дроту та вузол від дротів консолі.

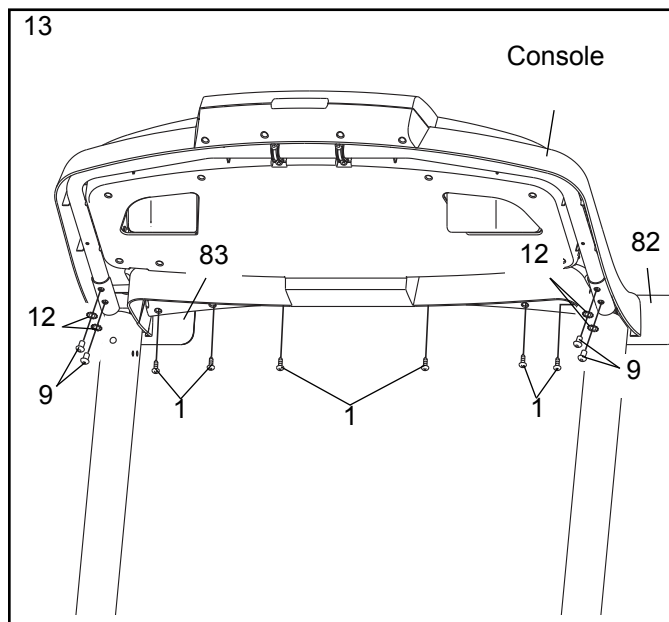


Крок 13.

Встановіть консоль на лівий поручень (82) та правий поручень (83). Будьте обережні не затисніть дроти. Сховайте надлишок вертикального дроту (не показано) в правий поручень. Приєднайте консоль з шістьма $8 \times 3/4$ шурупами (1) та чотирма $1/4 \times 1/2$ шурупи (9) з чотирма $1/4$ зіркоподібними шайбами (12). На цьому етапі затягніть всі 10 шурупів.

Дивись кроки 5 та 7. Туго затягніть чотири $3/8 \times 4$ шурупи (7) та два $3/8 \times 1 \frac{1}{2}$ шурупи (14).

Дивись крок 9. Туго затягніть шість $5/16 \times 1$ болтів



Крок 14.

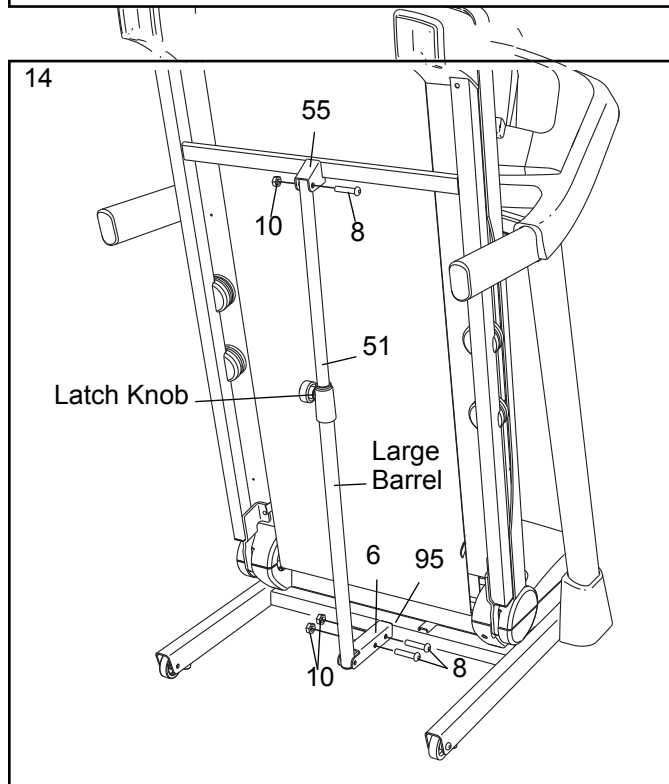
Підніміть раму (55) як показано на малюнку. Друга особа утримує її в даній позиції поки крок не буде завершений.

Зафіксуйте засувку для зберігання (51) та поперечину в позиції як показано на малюнку.

Приєднайте засувку кронштейна (6) та засувку для зберігання (51) до основи (95) за допомогою двох $3/8 \times 2$ болта (8) та двох $3/8$ гайок (10).

Приєднайте верхню частину засувки для зберігання (51) до рами (49) за допомогою $3/8 \times 2$ болта (8) та $3/8$ гайки (10).

Опустіть раму (49) (дивись розділ ЯК ОПУСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ)



Крок 15.

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

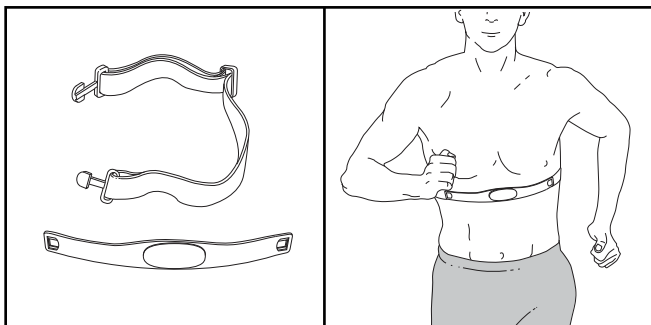
ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ НАГРУДНИЙ СЕНСОР ДЛЯ ВИМІРУ ПУЛЬСУ

Як одягати нагрудний сенсор для виміру пульсу

Нагрудний сенсор для виміру пульсу складається з двох частин: нагрудного ремня та сенсору (див малюнок). Вставте лапку на одному кільці нагрудного ремня в отвір на одному кільці сенсора, як показано на малюнку. Натисніть на кінець сенсору під застібкою на нагрудному ремені. Лапка повинна бути на одному рівні з передньою частиною сенсору.

Після цього, огорніть нагрудний сенсор для виміру пульсу навколо грудей та приєднайте другий кінець нагрудного ремня до сенсору. При необхідності налаштуйте довжину нагрудного ремня. Нагрудний сенсор для виміру пульсу повинен знаходитись під одягом, щільно притискатися до шкіри та бути на зручній висоті. Впевніться, що логотип на сенсорі направлений вперед та знаходиться праворуч вгорі.

Потім, відтягніть сенсор від тіла на декілька сантиметрів та знайдіть дві електродні області на внутрішній стороні (електродні області покриті невеликими борознами). Змочіть дві електродні області сольовим розчином, наприклад, слиною або розчином для контактних лінз. Знову закріпіть сенсор у грудях так, щоб він знаходився на ваших грудях.



УПРАВЛІННЯ ТА НАСТРОЙКА

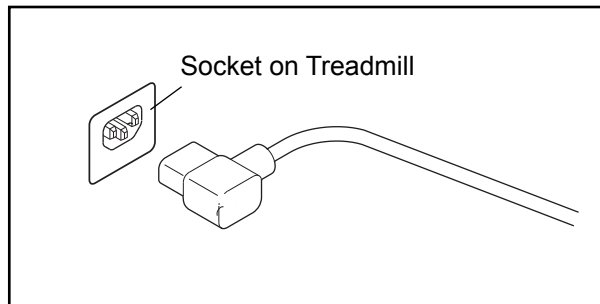
Як увімкнути шнур живлення

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

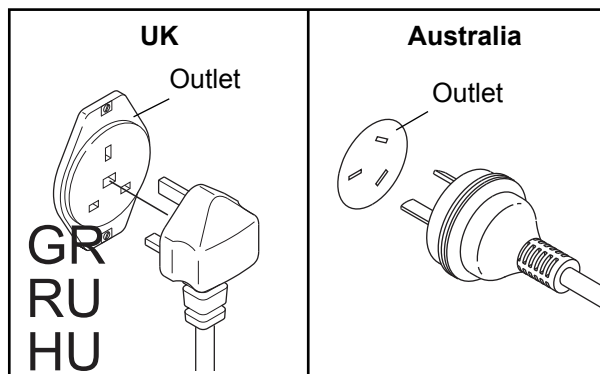
⚠ Небезпечно: Неправильне підключення заземленого дроту може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або спеціалістом по обслуговуванню, якщо ви сумніваєтесь в правильності заземлення. Не модифікуйте штекер, що поставляється з продуктом,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

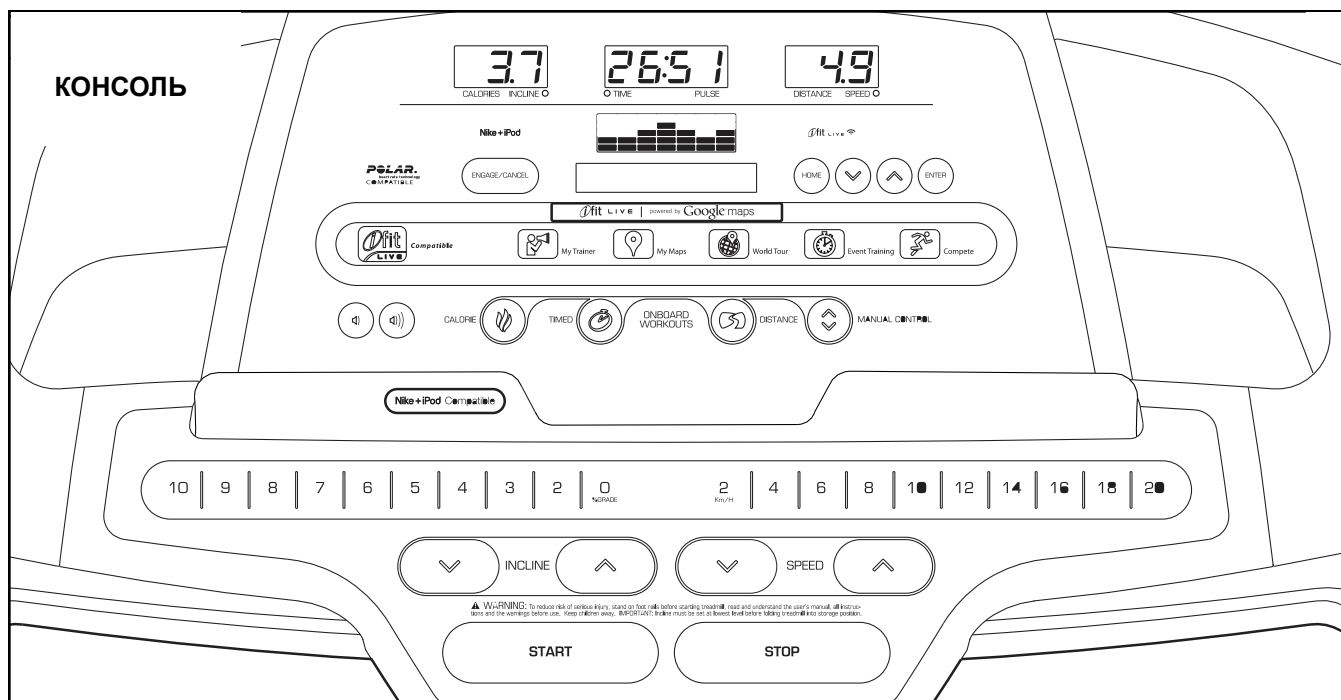
Слідуйте наступним крокам, щоб підключити шнур живлення.

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



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





ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

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

В додаток до цього, консоль має 15 вбудовані програми тренування – 5 програм на втрату калорій, 5 програм на час тренування та 5 програм на відстань тренування. Кожна програма автоматично контролює швидкість та кут нахилу бігової доріжки під час виконання ефективних тренувань.

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

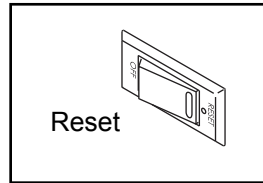
Включіть тренажер до електричного живлення, див стр 18. Для використання ручного режиму консолі слідуйте вказівкам на стр 18. Для використання вбудованих програм, див стр 20. Для використання iFit Live тренування, див стр 21. Для використання стереосистеми, див стр 22. Для використання інформаційного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

Примітка: консоль може відображати або метричні дані або англійські виміри Для того, щоб з'ясувати, яка одиниця виміру обрана чи, щоб змінити одиницю виміру, дивиться пункт інформаційний режим на стр 23. Примітка: для простоти використання, всі інструкції в цьому розділі відображають метричні виміри.

ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ

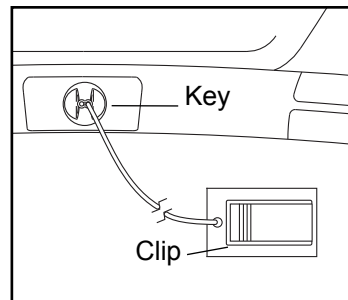
ВАЖЛИВО: Якщо бігова доріжка зберігалася при холодній температурі, тоді перед підключенням її до живлення дозвольте нагрітися до кімнатної температури. Якщо Ви цього не зробите, то можливо пошкодити монітор консолі чи інших електричних компонентів.

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



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

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



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

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. Вставте ключ в консоль

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ вище

2. Оберіть ручний режим

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

3. Запустіть бігове полотно

Щоб запустити бігове полотно натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість) або на одну з кнопок швидкості швидкого програмування в 2 до 20. Якщо натиснута кнопка START (СТАРТ) або SPEED (збільшити швидкість), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2км/год. Під час тренування можна змінювати швидкість як вам зручно, натискаючи на кнопки SPEED+ та SPEED- (збільшити або зменшити швидкість). Кожного разу при натисканні кнопки швидкість змінюється на 0,1км/год. Якщо кнопку утримувати протягом кількох хвилин, то швидкість почне змінюватися з інтервалом в 0,5км/год. Примітка: Після натискання кнопки біговому полотні може знадобитися деякий час, щоб набрати швидкість.

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

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

4. Змініть кут нахилу бігової доріжки, якщо бажаєте.

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

5. Слідуйте вказівкам на моніторі.

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



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

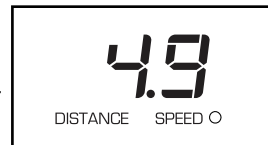
«Віконце» калорій буде показувати приблизну кількість втрачених калорій. Висота кожного сегменту відображає кількість втрачених калорій під час цього сегменту.



Час / дисплей - Цей дисплей покаже минулий час. На дисплеї також відображається частота вашого пульсу, якщо ви використовуєте монітор серцевого ритму (див крок 6 на сторінці 19).



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



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

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

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



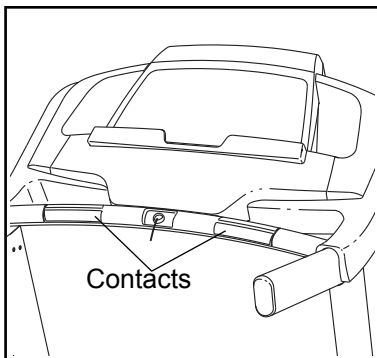
Коли PROFORM підключений до консолі, символ Nike + IPOD у верхній частині дисплея загориться.



6. Поміряти частоту свого пульсу.

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

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



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

7. Після закінчення тренування, виміть ключ на консолі.

Встаньте на платформу для ніг, натисніть кнопку STOP (СТОП) та встановіть мінімальний нахил бігової доріжки. Нахил повинен бути мінімальним, коли бігова доріжка складається в положення для зберігання, в іншому випадку бігова доріжка буде пошкоджена. Після цього виміть ключ з консолі та покладіть його в безпечне місце.

Якщо ви закінчили тренування на біговій доріжці, виключіть вимикач живлення та витягніть шнур з розетки. Важливо: якщо ви цього не будете робити, то електричні елементи зносяться передчасно.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВБУДОВАНІ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ в консоль

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ

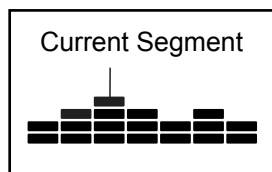
2. Оберіть вбудовану програму

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

3. Почати тренування

Щоб почати тренування натисніть кнопку START (СТАРТ), SPEED (збільшити швидкість). Тримайтеся за поручні та почніть тренування. Якщо натиснута кнопка START (СТАРТ) або SPEED (збільшити швидкість), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2км/год. Під час тренування можна змінювати швидкість як вам зручно, натискаючи на кнопки SPEED+ та SPEED- (збільшити або зменшити швидкість). Після натискання кнопки біговому полотні може знадобитися деякий час, щоб набрати швидкість. Кожна програма поділена на сегменти. Для кожного сегменту запрограмована одна швидкість та один кут нахилу. Примітка: декілька послідовних сегментів можуть бути запрограмованими на одну і ту ж швидкість та/або кут нахилу бігового полотна.

Під час тренування, «віконця» швидкості та кута нахилу будуть показувати ваші показники. Мигаюча колонка буде відображати поточний сегмент програми.



Висота мигаючого сегменту відображає швидкість та кут нахилу поточного сегменту. Вкінці кожного сегменту пролунає звук та почне мигати наступний сегмент. Якщо для наступного сегменту запрограмовані інша швидкість та кут нахилу, то бігова доріжка автоматично перейде на нові налаштування.

Програма буде продовжувати працювати за таким принципом, поки останній сегмент не буде завершений. Після завершення програми останнього сегменту, бігове полотно почне повільно зупинятися.

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

4. Слідуйте вказівкам на моніторі.

5. Виміряйте свій пульс, якщо бажаєте.

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

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРОГРАМУ iFIT LIVE

Примітка: Для того, щоб використовувати iFit Live програму тренування, ви повинні мати iFit Live модуль. Придбати iFit Live модуль в будь-який час, ви можете через сайт: www.iFit.com або за-телефонувавши за номером телефону, що знаходиться на титульній сторінці даного Керівництва з Експлуатації. Ви повинні мати доступ до комп'ютера з виходом в Інтернет та USB портом. Ви також повинні бути зареєстровані на офіційному сайті: iFit.com. Вставте iFit Live модуль, дивись інструкції до iFit Live модуля.

1. Вставте ключ в консоль.

Див розділ **ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ**.

2. Вставте iFit Live модуль в консоль.

Для того, щоб користуватися програмою iFit Live, ви повинні мати iFit Live модуль. Вставте iFit Live модуль, дивись інструкції, що включені до iFit Live модуля.

Важливо: антена і трансмітер в iFit Live модулі повинні знаходитись на відстані 20см (8 дюймів) від людей та не повинні бути біля чи приєднані з іншою антеною чи трансмітером.

3. Вибір користувача.

Якщо зареєстровано більше ніж один користувач, ви можете включити користувачів в головний екран iFit Live. За допомогою кнопок INCREASE (збільшити) та DECREASE (зменшити), що знаходяться біля кнопки ENTER (вхід).

4. Вибір програми iFit Live.

Для того, щоб обрати iFit Live програму тренування, натисніть кнопку iFit Live. Перед тим як програми буде завантажено, ви повинні додати їх до вашого графіку тренування на сайті www.iFit.com.

Натисніть кнопку iFit Live, щоб завантажити наступну програму до вашого графіку тренування. Натисніть кнопку My Trainer, кнопку My Maps, кнопку World Tour або кнопку Event Training, що завантажити програму відповідного типу. Потім натисніть кнопку Complete, щоб підтвердити вибір. Для отримання більше інформації про iFit Live режим, відвідайте сайт: www.iFit.com.

Якщо ви обрали програму тренування iFit Live, на екрані з'являється показник тривалості тренування, відстань, яку ви маєте пробігти,

та приблизна кількість калорій, яку ви спалите. На екрані також має з'явитися назва програми. Якщо ви оберете режим «змагання», показники будуть відраховуватися в зворотному напрямку.

Примітка: Кожна кнопка iFit Live також може включити демо режим. Для того, щоб використати демо режим, потрібно видалити iFit Live модуль з консолі та натиснути одну з кнопок iFit Live.

5. Початок тренування

Натисніть кнопку START або SPEED INCREASE, щоб почати тренування. В той момент як ви натиснули цю кнопку, бігова доріжка автоматично відрегулює початкову швидкість та кут нахилу.

Бігове полотно почне рухатись з установленою швидкістю для першого сегменту тренування. Якщо починається наступний сегмент програми, то бігова доріжка автоматично налаштовує швидкість та кут нахилу для наступного сегменту.

Під час тренування, персональний тренер буде вас супроводжувати протягом всього часу тренування.

Для того, щоб зупинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку СТОП. Час почне мерехтити на екрані. Для перезапуску програми натисніть кнопку START (СТАРТ) або SPEED (збільшити швидкість). Якщо починається наступний сегмент програми, то бігова доріжка автоматично налаштовує швидкість та кут нахилу для наступного сегменту.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Завжди виймайте картку iFit якщо ви не використовуєте її.

6. Слідуйте вказівкам на екрані

Див крок 5 на стр.16

7. Виміряйте частоту пульсу, якщо бажаєте.

Див крок 6 на стр.20.

8. Для отримання більше інформації про iFit Live режим, відвідайте сайт: www.iFit.com.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ PROFORM SYNC

Функція PROFORM SYNC дає можливість записувати результати тренування на Ваш iPod (не включений в комплект). Ви також можете завантажувати свої результати на сайт: Nikeplus.com, де, за допомогою великої кількості інструментів, Ви можете проаналізувати свої результати та контролювати свій прогрес в напрямку досягнення своєї цілі. Для того, що придбати SYNC, зверніться, будь ласка, до Вашого постачальника.

Для того, що мати можливість використовувати SYNC функцію, Ви повинні мати iPod nano (4 або 5 версії) або iPod touch (2, 3 чи 4 версії). Ви також повинні мати доступ до комп'ютера з Інтернетом. Для більш детальної інформації про функцію SYNC, дивись інструкцію.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ СТЕРЕОСИСТЕМУ

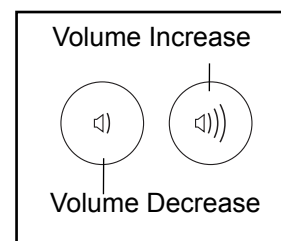
Дана бігова доріжка розроблена спеціально для роботи з iPod та сертифікована розробником відповідно до стандартів Apple. Для того, щоб слухати музику та аудіо книги через консоль під час тренування, вам необхідно підключити ваш MP3, CD-програвач або іншу домашню стереосистему до консолі через MP3 роз'єм або через PROFORM SYNC функцію.

Вставте один кінець стерео аудіо кабелю у роз'єм консолі. Вставте інший кінець в роз'єм MP3 або CD-програвача. Увімкніть навушники в роз'єм для навушників на консолі. Впевніться, що аудіо дрти повністю вставлені.

Для того, щоб використовувати SYNC функцію, підключіть iPod (не сходить до комплекту) до кабелю, що тягнеться від SYNC. Впевніться, що iPod повністю підключений.

Потім натисніть кнопку Play на вашому MP3 або CD-програвачі. Відрегулюйте звук на програвачі або на консолі за допомогою кнопок збільшення чи зменшення, що знаходяться біля кнопки ВХІД.

Якщо використовуєте MP3 або CD-програвач, то установіть його на підлозі або іншій плоскій поверхні, але ні в якому разі не на консолі.



ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

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

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

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



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



Матриця відображає обрану одиницю виміру. Для того, щоб змінити одиницю виміру, натисніть кнопку ENTER (вхід) або SPEED increase (збільшення швидкості). Для того, щоб відображалась відстань в кілометрах, оберіть METRIC (метричний).

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

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

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

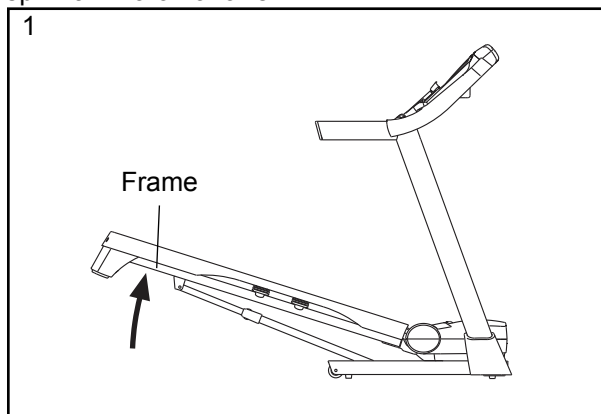
Для того, щоб вийти з інформаційного режиму, видаліть ключ з консолі.

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

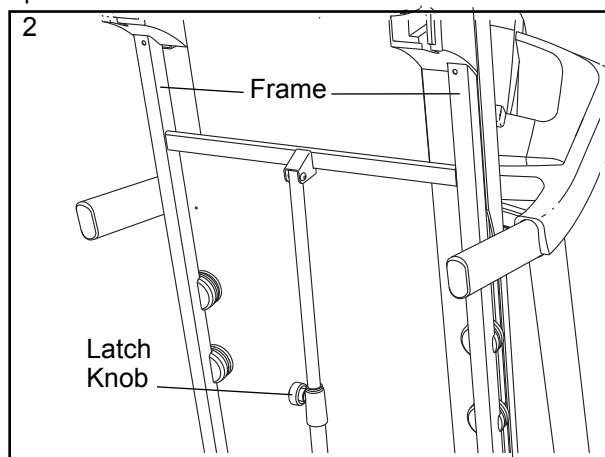
ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ.

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

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



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

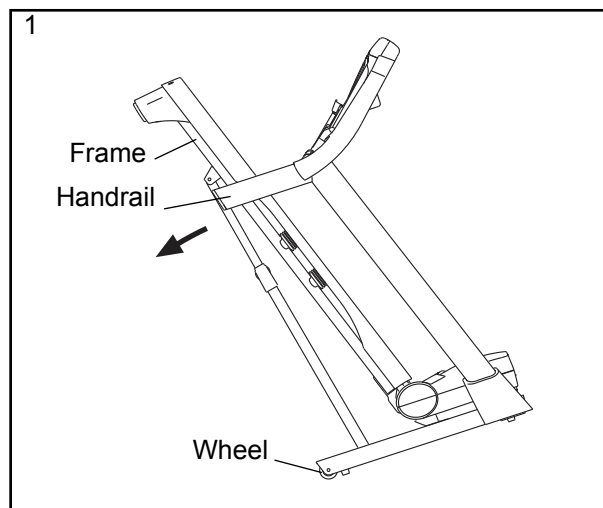


Щоб захистити підлогу або килим від пошкодження, покладіть під бігову доріжку підкладку. Не піддавайте бігову доріжку дії прямого сонячного проміння. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання при температурі вище 30 градусів за Цельсієм.

ЯК ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ.

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

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



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

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

ЯК ОПУСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ

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

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

ПОШУК ТА УСУНЕННЯ ПОШКОДЖЕНЬ

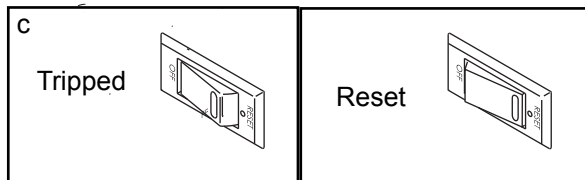
Більшість проблем з біговою доріжкою можуть бути вирішені за допомогою наступних кроків. Знайдіть відповідні ознаки та слідуйте вказаним внизу інструкціям. Якщо необхідна подальша допомога, зверніться в організацію, в якій ви придбали бігову доріжку.

Проблема: Не вмикається живлення.

а. Впевніться в тому, що шнур живлення вставлений в правильну заземлену розетку (див стр. 13). Якщо потрібний подовжувач, використовуйте тільки трьохжильний шнур з січенням 1мм² (калібр 14), не довше 1.5м (5 футів).

в. Якщо шнур живлення підключений, впевніться в тому, що в консоль вставлений ключ.

с. Перевірте запобіжник, що розташований на біговій доріжці поруч зі шнуром живлення. Якщо вимикач знаходиться в положенні, як показано на малюнку, це означає, що запобіжник виключився. Для того, щоб повернути положення запобіжник, зачекайте п'ять хвилин та знову натисніть вимикач.



Проблема: Живлення вмикається під час тренування

а. Перевірте вимикач живлення (див малюнок зверху). Якщо вимикач живлення виключився, почекайте п'ять хвилин та знову натисніть вимикач, щоб повернути його положення.

в. Впевніться, що шнур живлення увімкнутий. Якщо шнур живлення увімкнутий, вимкніть його, почекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть.

с. Виміть ключ з консолі. Вставте ключ в консоль знову.

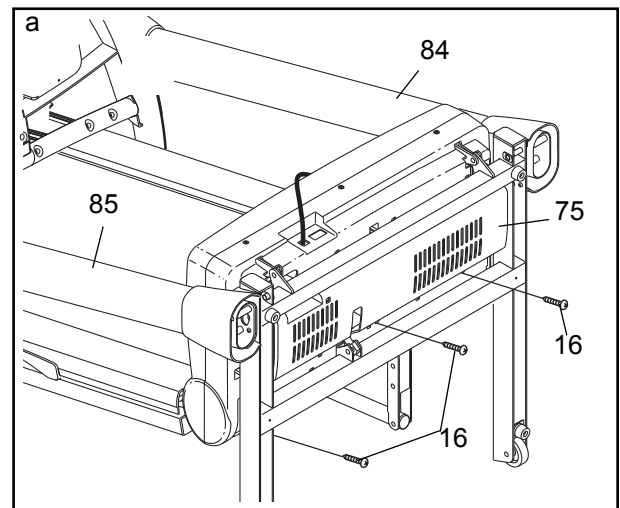
д. Якщо бігова доріжка не увімкнулась, зверніться до організації, в якій ви придбали даний товар.

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

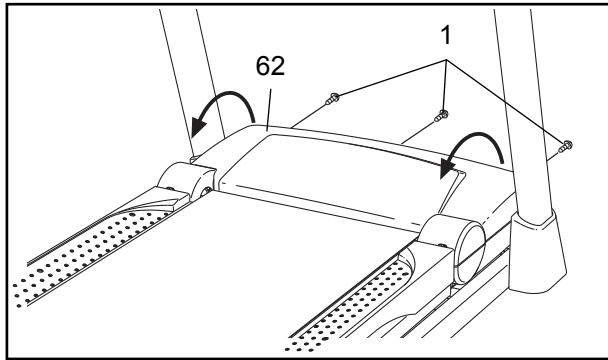
а. Консоль має демо режим, даний режим розроблений спеціально для демонстрації бігової доріжки в магазині. Якщо екран не світиться коли ви виймаєте ключ, демо режим включається. Для того, щоб виключити демо режим, утримуйте кнопку STOP (стоп) декілька секунд. Якщо екран все ще світиться, див ІНФОРМАЦІЙНИЙ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

Проблема: Дисплей консолі не працює правильно.

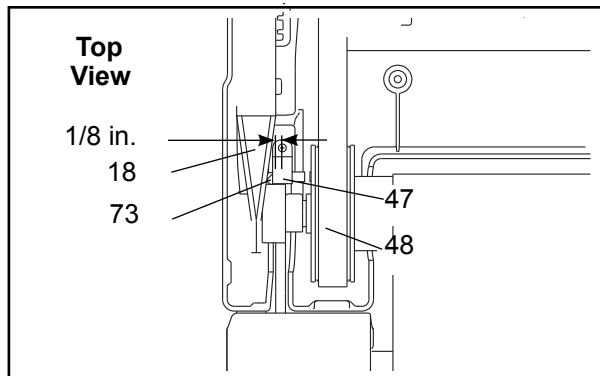
а. Виміть ключ з консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою другої особи, нахиліть стійки (84, 85) Виміть три #8*2 шурупа (А). Викрутка не повинна бути довшою, ніж 13см Потім підніміть стійки (84, 85)



Видаліть три #8*3/4 шурупа (1) та обережно зніміть кожух двигуна (62)



Найдіть герконове реле (73) та магніт (47) на лівій стороні ведучого ролика (48). Повертайте ведучий ролик доки магніт не зрівняється з герконовим реле. Впевніться, що зазор між магнітом та герконовим реле приблизно 1/8 дюймів (3мм). При необхідності, ослабте #8*3/4 шуруп (18), легенько відвиньте герконове реле та знову затягніть шуруп. Знову встановіть кожух (не показано) за допомогою п'яти #8*3/4 шурупів (не показано) та запустіть бігову доріжку на декілька хвилин, щоб перевірити правильність визначення швидкості.

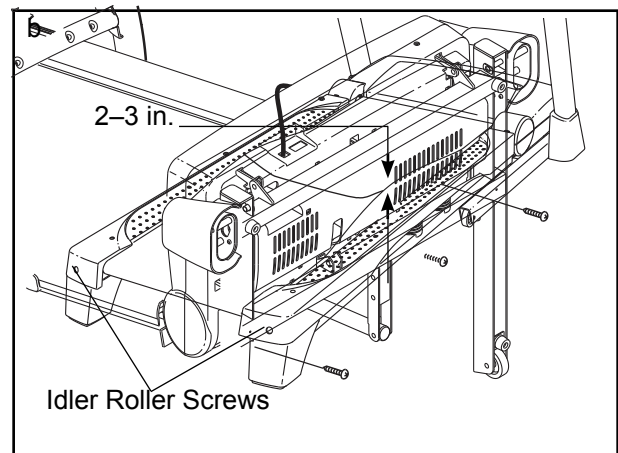


Проблема: Кут нахилу бігової доріжки не змінюється правильно.

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

Проблема: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі по ній.

а. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте тільки трьохжильний шнур 1мм2 (калібр 14), не довше 1.5м (5футів).
б. Якщо бігове полотно занадто натягнуте, продуктивність бігової доріжки може погіршитись, та бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ та ВІДКЛЮЧІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ. За допомогою гайкового ключа, поверніть на чверть обороту два болта заднього ролика проти часової стрілки. При правильному натягу бігового полотна ви повинні бути в спроможі підняти кожний край полотна на 2-3 дюйми (5-7см) від платформи для ходьби. Будьте уважними, установіть бігове полотно по центру. Потім включіть шнур живлення, вставте ключ та пройдіть по біговій доріжці протягом декількох хвилин. Повторяйте цю дію доки бігове полотно не буде правильно натягнуте.

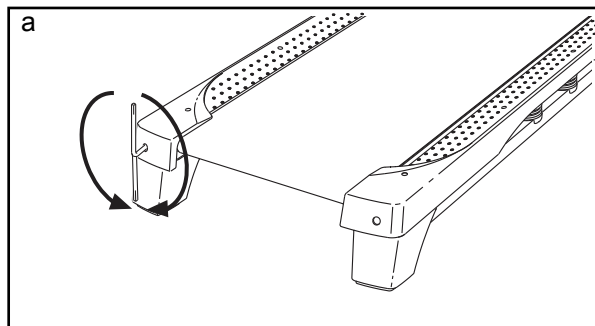


с. Бігова доріжка має бігове полотно покрите високопродуктивним мастилом. Важливо: Ніколи не покривайте силіконовим спреєм або іншою субстанцією бігове полотно чи бігову платформу самостійно. Проконсультуйтеся з сервісним центром організації, в якій ви придбали даний товар.

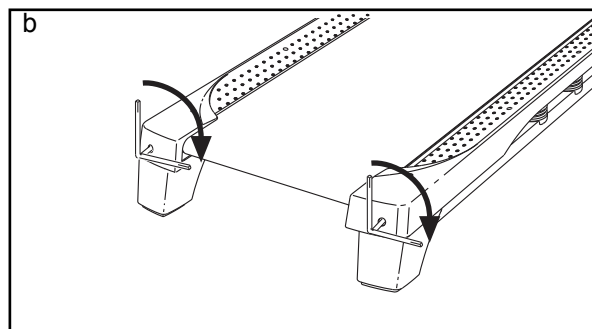
д. Якщо бігове полотно все ще уповільнюється при ходьбі по ній, зверніться до організації, в якій ви придбали даний товар.

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

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



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



КОМПЛЕКС ВПРАВ

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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

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

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	

СПАЛЕННЯ ЖИРУ

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

АЕРОБНІ ВПРАВИ

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

РОЗМИНКА: Перед початком тренування, зробіть вправи на розтяжку та вправи з низькою інтенсивністю протягом 5-10 хвилин. Правильна розминка збільшує температуру тіла, частоту серцевих скорочень та циркуляцію, підготовлюючи тіло до тренування.

ВПРАВИ «ЗОНИ ТРЕНУВАННЯ» - після розминки збільшуйте інтенсивність вправ так, щоб частота пульсу знаходилась в «зоні тренування» протягом 20 хвилин або більше. (Протягом перших тижнів тренувань, не дозволяйте частоті пульсу знаходитись в «зоні тренування» довше 20 хвилин). Глибоко вдихайте під час тренування – ніколи не затримуйте дихання.

ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ – В кінці тренування, зробіть вправи на розтяжку протягом 5-10 хвилин. Це допоможе збільшити гнучкість м'язів та запобігти проблем після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАННЯ

Для підтримки або покращення стану потрібно проводити три тренування на тиждень

1. Вправа на розтяжку з торканням пальців ніг.

Встаньте, злегка зігніть коліна, та повільно нахилийтесь вперед, зігнувшись у попереку. Розслабте спину та плечі, щоб нахилитися як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, задні частини колінних суглобів та спина.

2. Вправа на розтяжку підколінного сухожилля.

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе та лишіть її навпроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, нижня частина спини та пах.

3. Вправа на розтяжку литок / Ахіллових сухожиль.

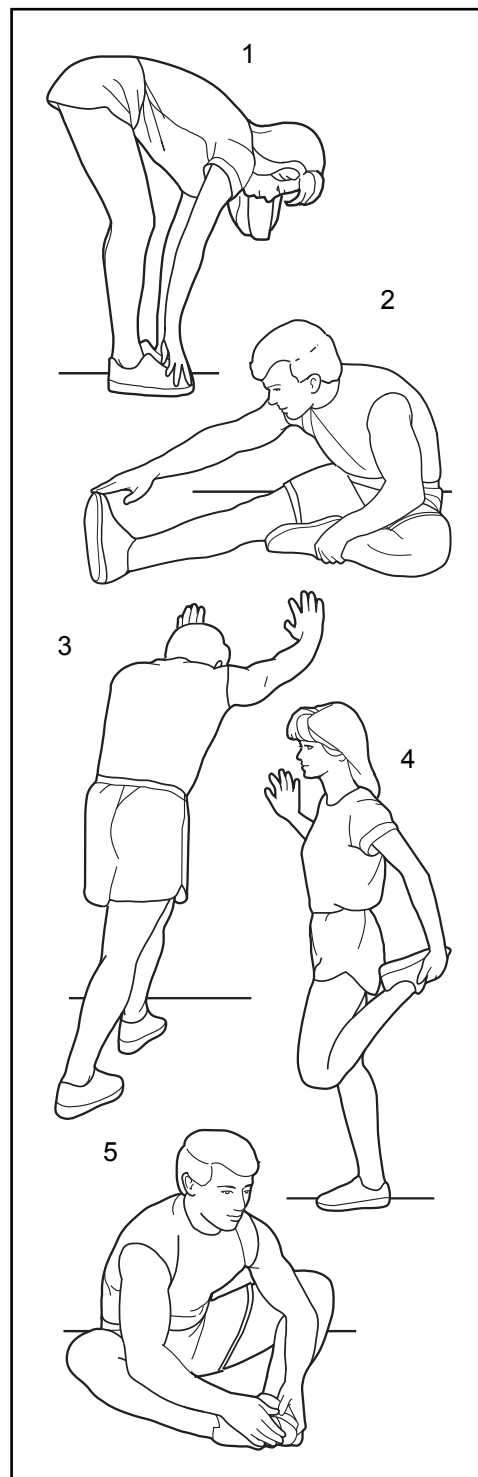
Поставте одну ногу перед іншою, нахиліться вперед та упріться руками в стінку. Тримайте задню частину ноги прямою, а стопу, що знаходиться позаду, повністю прилеглою до підлоги. Зігніть ногу, що знаходиться попереду, нахиліться вперед та перемістіть стегно до стіни. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Для того, щоб створити додаткову розтяжку Ахіллесового сухожилля, зігніть також і ногу, що знаходиться позаду. Вправи на розтяжку: ікри, Ахіллесове сухожилля та щиколотки.

4. Вправа на розтяжку чотириглавих м'язів.

Упріться однією рукою в стіну для рівноваги, нахиліться назад та візьміться за стопу іншою рукою. Підтягніть п'яту як можна ближче до сидниці. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегон.

5. Вправа на розтяжку внутрішньої частини стегон.

Сядьте, поставивши стопи разом, а коліна назовні. Підтягніть стопи як можна ближче до пахової області. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.

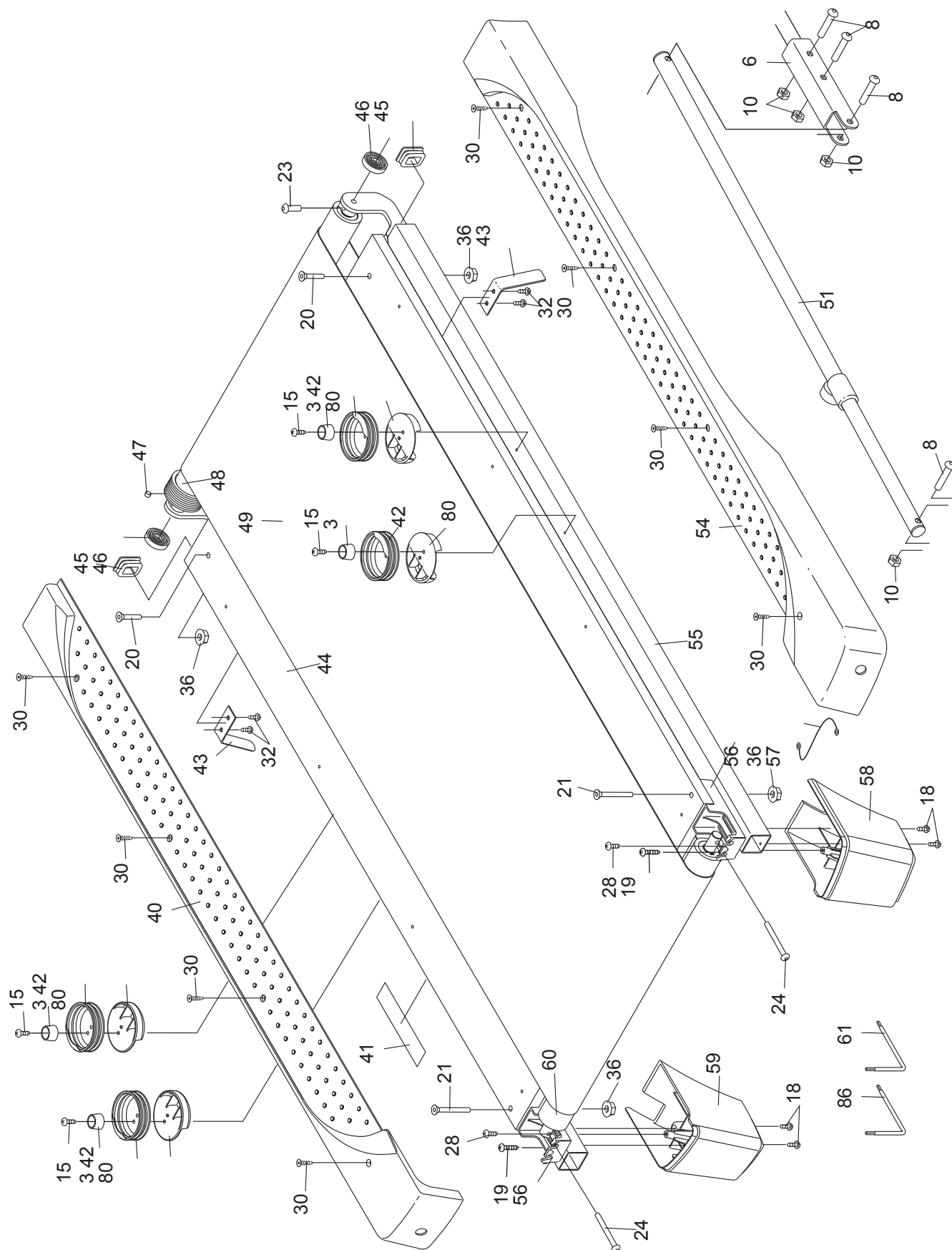


ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

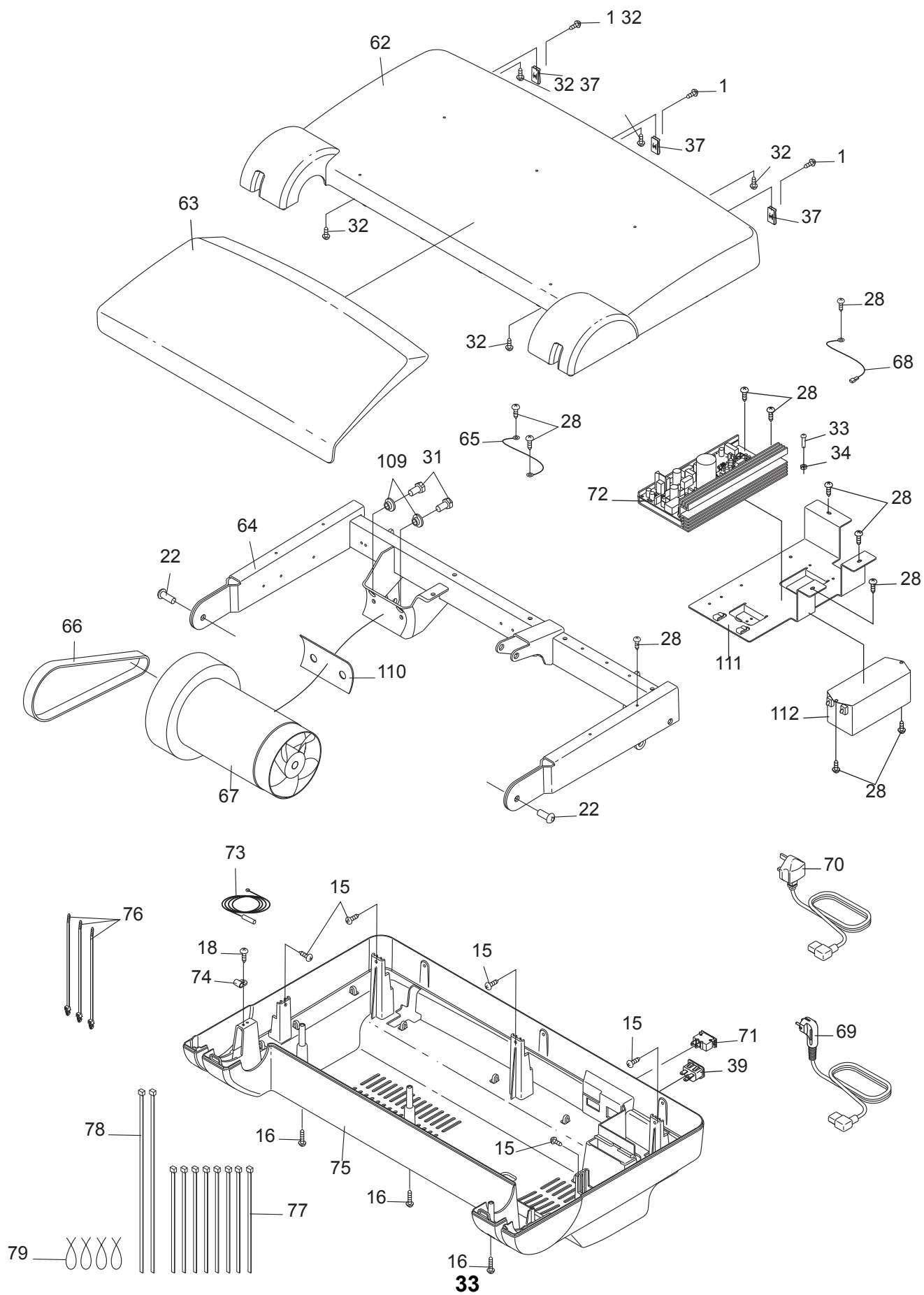
№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
1	21	#8*3/4" шуруп	51	1	Засувка для зберігання
2	4	#10*3/4" шуруп	52	2	Заземлений дріт консолі
3	4	Внутрішня подушка	53	4	8*1 шуруп
4	6	5/16*1" болт	54	1	Права рейка
5	4	#8*1 шуруп	55	1	рама
6	1	Засувка кронштейна	56	2	Кронштейн ролика
7	4	3/8*4 шуруп	57	1	Заземлений дріт ролика
8	6	3/8*2 болт	58	1	Права задня підніжка
9	4	1/4*1/2 шуруп	59	1	Ліва задня підніжка
10	6	3/8 гайка	60	1	Запасний ролик
11	6	3/8 зіркоподібна шайба	61	1	Шестигранний ключ
12	8	1/4 зіркоподібна шайба	62	1	Кожух двигуна
13	6	5/16 зіркоподібна шайба	63	1	кожух
14	2	3/8*1 1/2 шуруп	64	1	Підйом рами
15	9	8* 3/4 шуруп	65	1	Заземлений дріт рами
16	3	8*2 шуруп	66	1	Ремінь двигуна
17	2	8*1/2 шуруп	67	1	двигун
18	5	#8*3/4 шуруп	68	1	Заземлений дріт контролера
19	2	#8*1 1/2 шуруп	69	1	Шнур живлення
20	2	5/16*1 1/2 болт	70	1	Шнур живлення
21	2	Ковпак для поручня	71	1	Вимикач живлення
22	2	3/8*1 шуруп	72	1	контролер
23	1	1/4*1 шуруп	73	1	геркон
24	2	Роликові шайби	74	1	геркон
25	1	3/8*1 3/4 болт	75	1	Захисний щит
26	1	3/8*1 1/2 шестигранний болт	76	3	Пучок дротів
27	2	3/8*3/4 болт	77	8	8 пучок
28	13	#8*1/2 шуруп	78	2	15 пучок
29	1	#8*1/2 заземлений шуруп	79	4	Роз'єм
30	8	#12*1 1/4 шуруп	80	4	Амортизуючи пластина
31	2	1/4 шуруп двигуна	81	2	Ковпачок поручня
32	4	#8*7/16 шуруп	82	1	Лівий поручень
33	1	#8*3/4 болт	83	1	Правий поручень
34	1	#8 гайка	84	1	Ліва стійка
35	4	3/8 гайка	85	1	Права стійка
36	4	5/16 гайка	86	1	5/32 шестигранний ключ
37	3	кожух	87	1	Вертикальний дріт
38	0	Не використовується	88	1	ліва кришка основи
39	1	Штепсельна рохетка	89	2	Кришка основи
40	1	Ліва рейка	90	4	підніжки
41	1	деколь	91	1	Права кришка основи
42	4	Амортизаційна платформа	92	2	деколь
43	2	ремінь	93	1	дріт
44	1	Робоча платформа	94	2	втулка
45	2	Ковпачок рами	95	1	основа
46	2	Втулка рами	96	2	ролики
47	1	магніт	97	1	двигун
48	1	Передній ролик	98	1	Втулка двигуна
49	1	Бігове полотно	99	1	ключ
50	1	Аудіо дріт	100	3	кабель

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
101	1	консоль	108	1	Правий лоток
102	1	Рама консолі	109	2	Втулка двигуна
103	1	Лівий лоток	110	1	Ізолятор двигуна
104	2	8*3/4 шуруп	111	1	Електронний кронштейн
105	2	Зажим консолі	112	1	фільтр
106	1	Основа консолі	*	-	Курівництво з експлуатації
107	1	Перекладина			

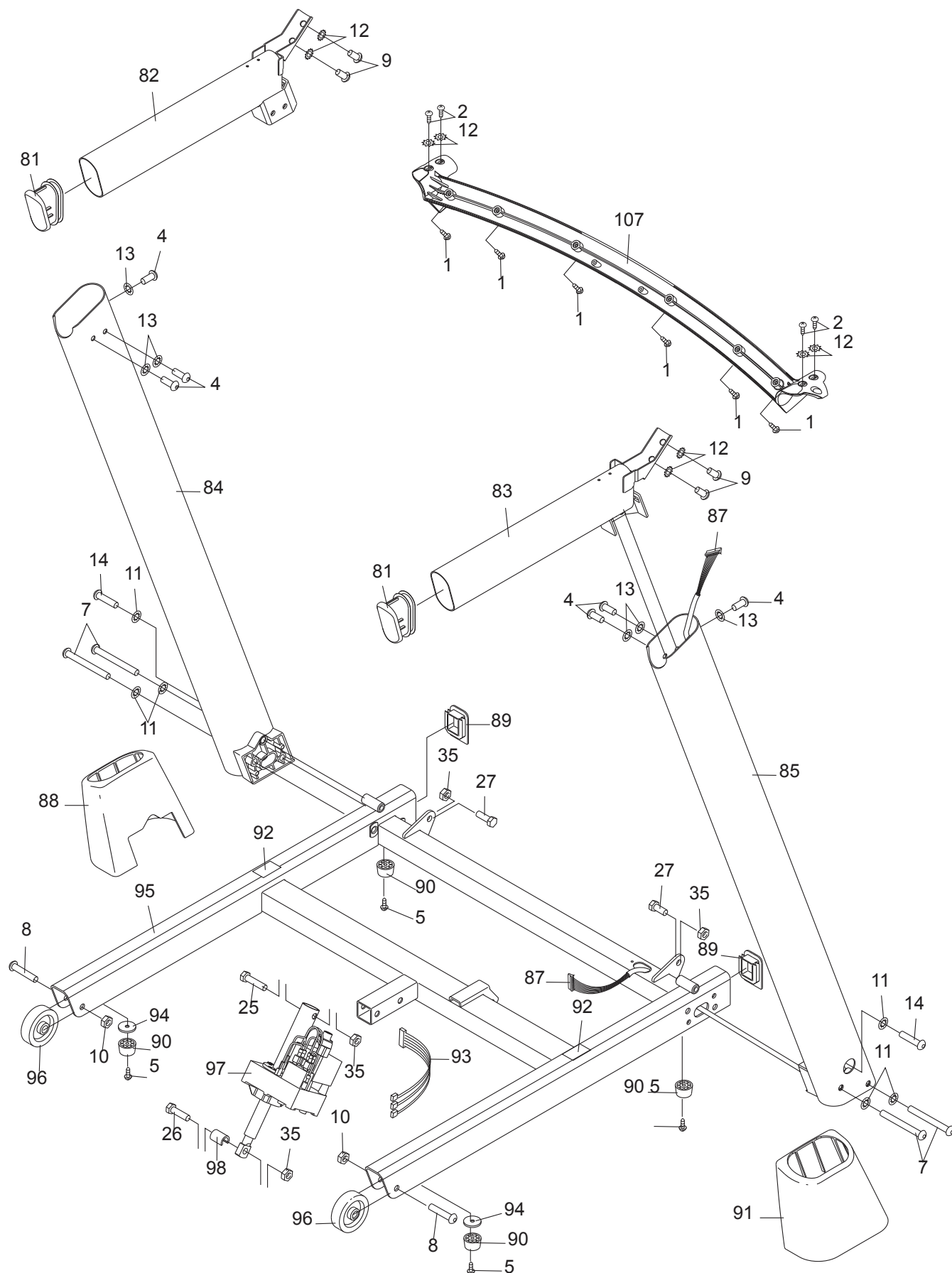
Примітка: Специфікація може змінюватися без повідомлення. Для того, щоб придбати замінні частини, див задню сторінку даного керівництва з експлуатації! *Дані деталі не вказані на малюнках.



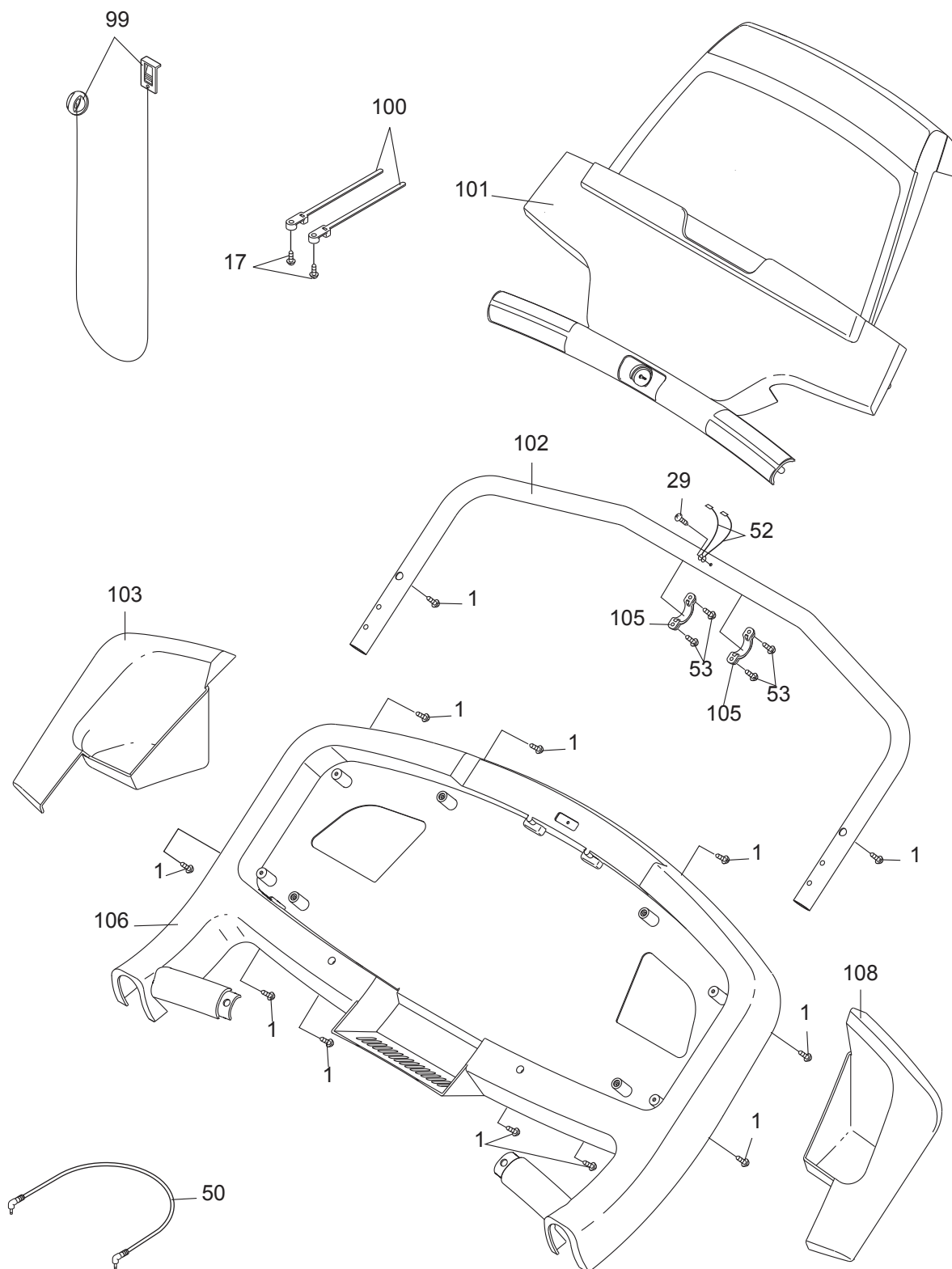
КРЕСЛЕННЯ В



КРЕСЛЕННЯ С



КРЕСЛЕННЯ D



ORDERING REPLACEMENT PARTS

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

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

RECYCLING INFORMATION

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

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

