

PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 410i

Модель № PETL80816.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

3 Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

Великобританія

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

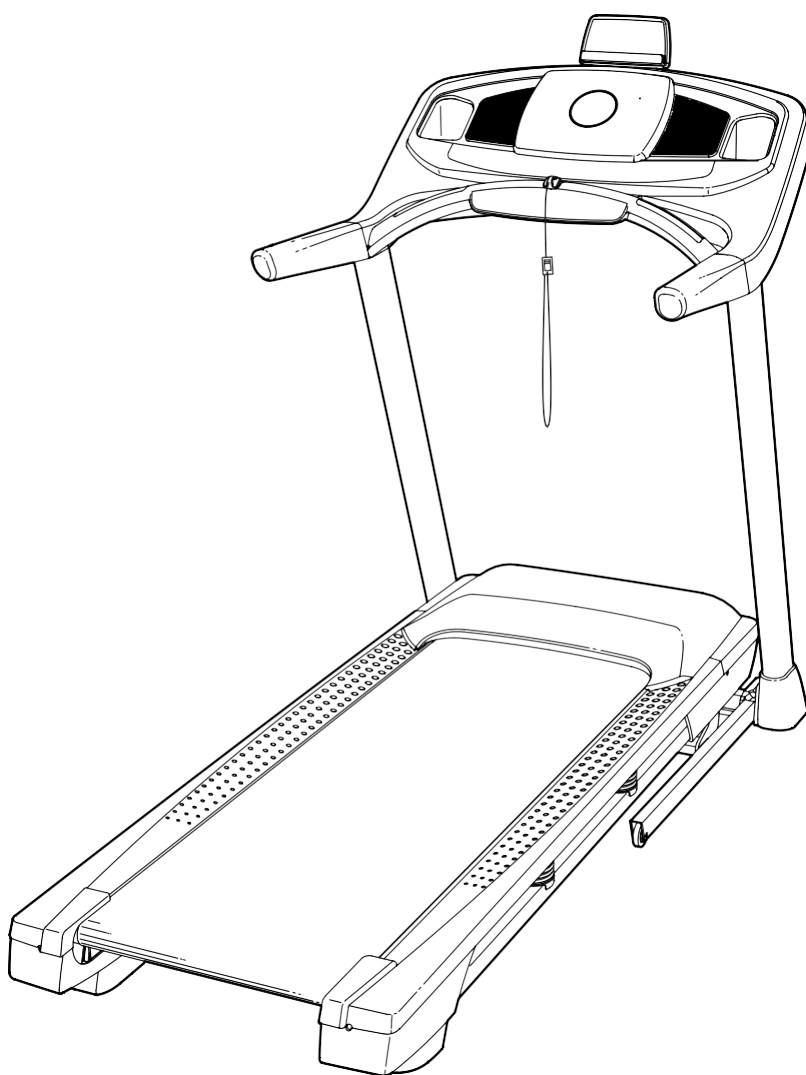
WINSTON HILLS NSW

2153, АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

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

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



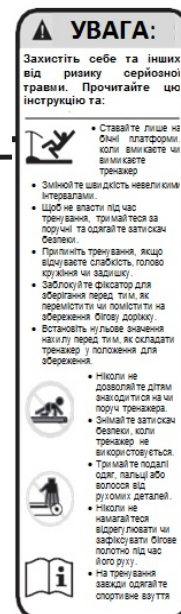
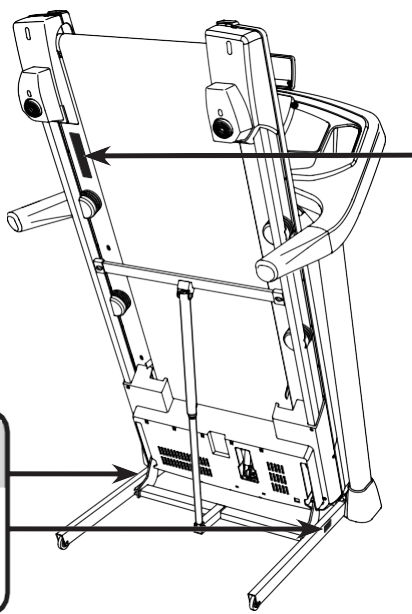
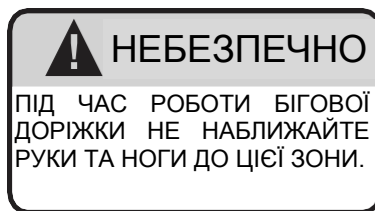
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА	6
СКЛАДАННЯ.....	7
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ.....	17
ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	25
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	26
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	30
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, зателефонуйте за номером телефону, що вказаний на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



PROFORM та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google Inc. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

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

1. Всі користувачі тренажера мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання бігової доріжки від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Заборонено використовувати бігову доріжку в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте бігову доріжку в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалося 2,4 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Не розміщайте бігову доріжку на поверхні, яка закриває вентиляційні отвори. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під бігову доріжку килимок.
8. Не експлуатуйте бігову доріжку в місцях, де присутня аерозольна продукція або в місцях, де підвищений вміст кисню.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага котрих не перевищує 135 кг.
11. Ніколи не дозволяйте, щоб на тренажері одночасно тренувалися двоє чи більше осіб.
12. Одягайте на тренування відповідний одяг. Не одягайте надто вільного одягу, який може потрапити у рухомі деталі бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується одягати спеціальний спортивний одяг. *Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж, в шкарпетках чи сандаліях.*
13. Підключайте кабель живлення тренажера (див. ст. 17) лише до заземленої мережі. Не під'єднуйте жодного приладу до схеми живлення, до якої підключено тренажер. У випадку заміни запобіжника в кабелі живлення вставте відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362 у блок запобіжника.
14. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.
15. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
16. Ніколи не рухайте бігове полотно, якщо тренажер вимкнений. Не експлуатуйте бігову доріжку, якщо кабель живлення чи штепсельна розетка пошкоджені, або якщо тренажер неправильно функціонує (Якщо тренажер неправильно працює, див. розділ "УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК" на ст. 26.).
17. Перед початком тренувань прочитайте інформацію про процедуру аварійної зупинки, проаналізуйте її та відпрацюйте на практиці (див. "ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 19). Під час тренування завжди одягайте затискач.
18. Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтеся за поручні.
19. Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.
20. Оберегайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.

21. Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких стрибків швидкості, змінюйте її поступово.
22. Пульсомір – це не медичний пристрій. На його точність можуть впливати різні фактори, включаючи рух користувача. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
23. Якщо тренажер увімкнений, ніколи не залишайте його без нагляду. Завжди виймайте ключ безпеки, переводьте перемикач живлення у вимкнену позицію (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування вимикача живлення) та відключайте кабель живлення, якщо бігова доріжка не використовується.
24. Не намагайтеся переміщати тренажер, поки він не складений належним чином. (Див. розділи "СКЛАДАННЯ" на ст. 7 та "ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ" на ст. 25.) Ви повинні бути у змозі легко піднімати 20 кг, щоб перемістити бігову доріжку.
25. У випадку складання чи переміщення бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор для зберігання надійно утримує раму в положенні для зберігання.
25. Не змінюйте нахил тренажера, підкладаючи під нього предмети.
26. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
27. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
28. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення відразу після завершення тренування, перед очищенням бігової доріжки та перед виконанням процедур технічного обслуговування та регулювання, описаних у цій інструкції. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо цього не просить спеціаліст авторизованого сервісного центру. Будь-які інші види технічного обслуговування, не описані в цій інструкції, мають виконуватися кваліфікованими спеціалістами.
29. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нової бігової доріжки PROFORM® PERFORMANCE 410I. Тренажер PERFORMANCE 410I володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання інструкції у вас

виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цього посібника. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру виписіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

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

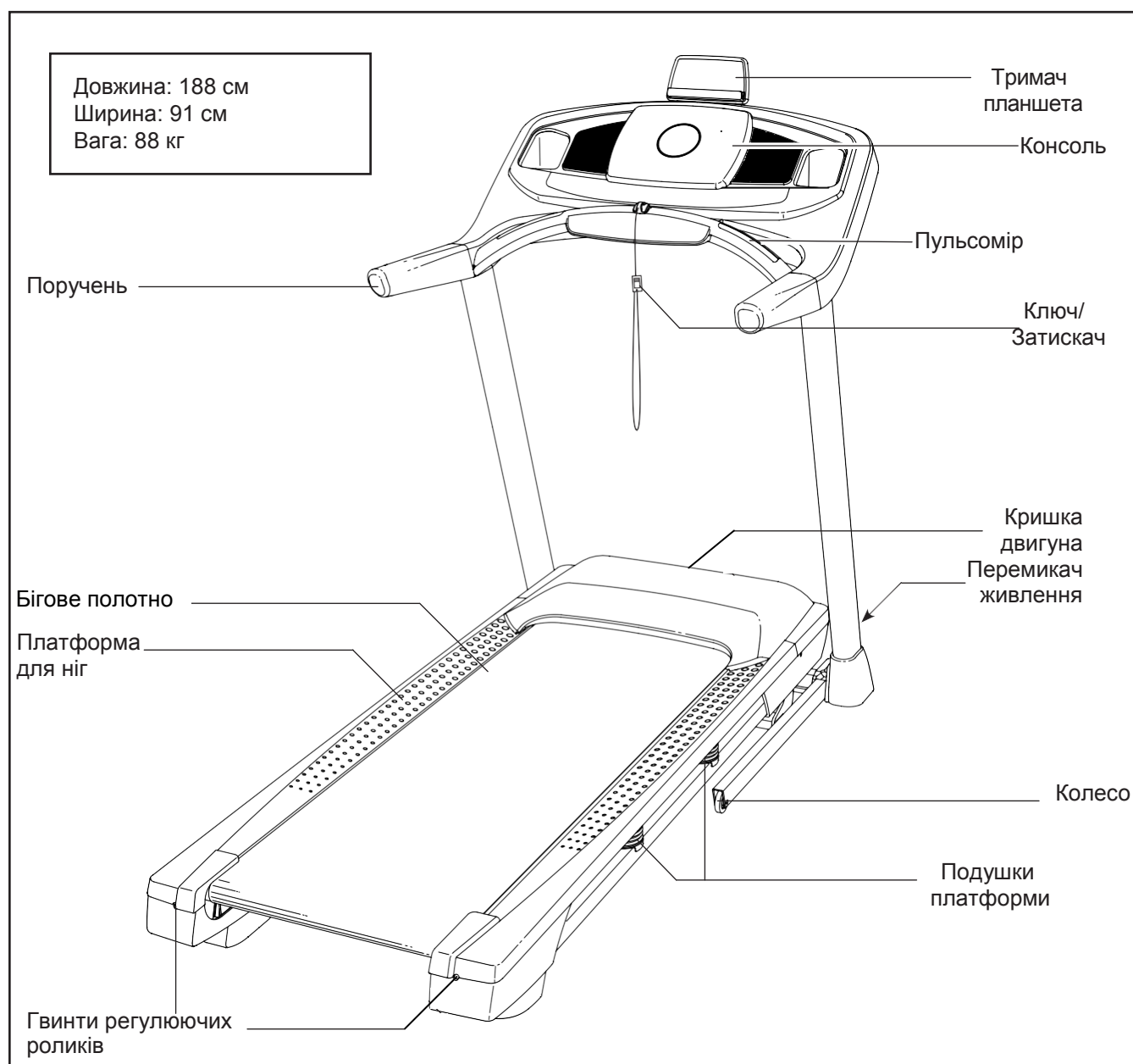
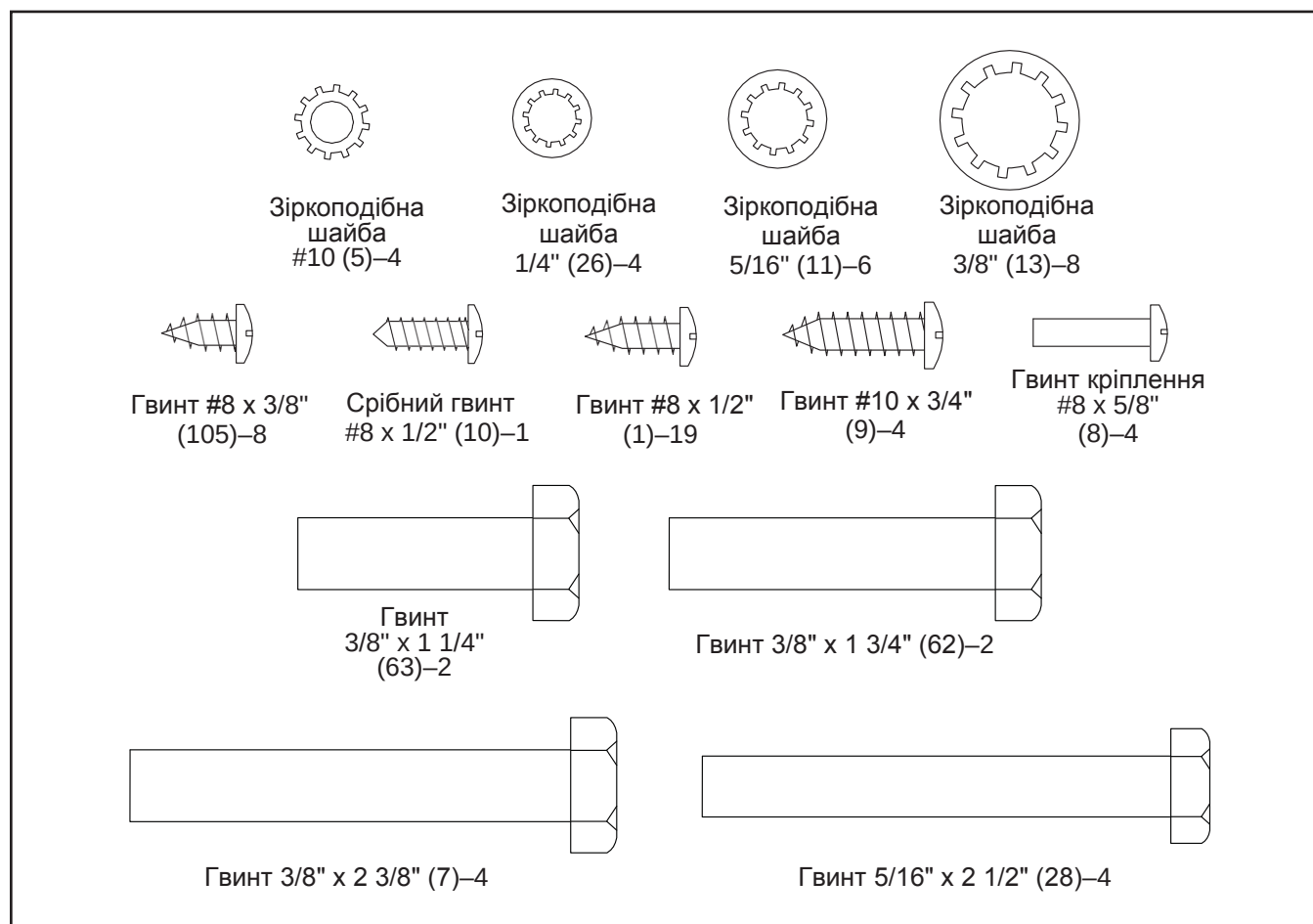


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнки, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері. В комплект можуть бути додані додаткові деталі.**



МОНТАЖ

- Складання тренажера мають виконувати дві особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після доставки на поверхні бігової доріжки ви можете помітити рештки мастила. Це нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, протріть її м'якою тканиною, змоченою в м'який неабразивний миючий засіб.

- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 6.
- Для складання знадобляться такі інструменти:

шестигранні ключі



одна викрутка Phillips



один розвідний ключ



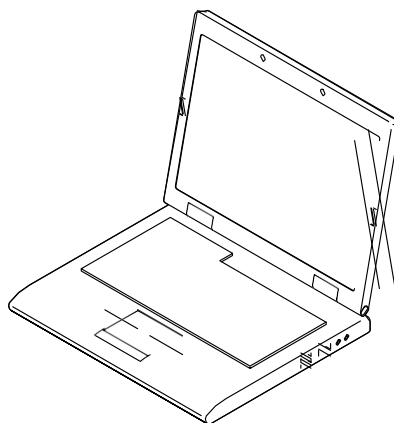
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на веб-сайт www.iconsupport.eu та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію свого тренажера;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- отримати можливість отримувати наші повідомлення про удосконалення та пропозиції.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

1

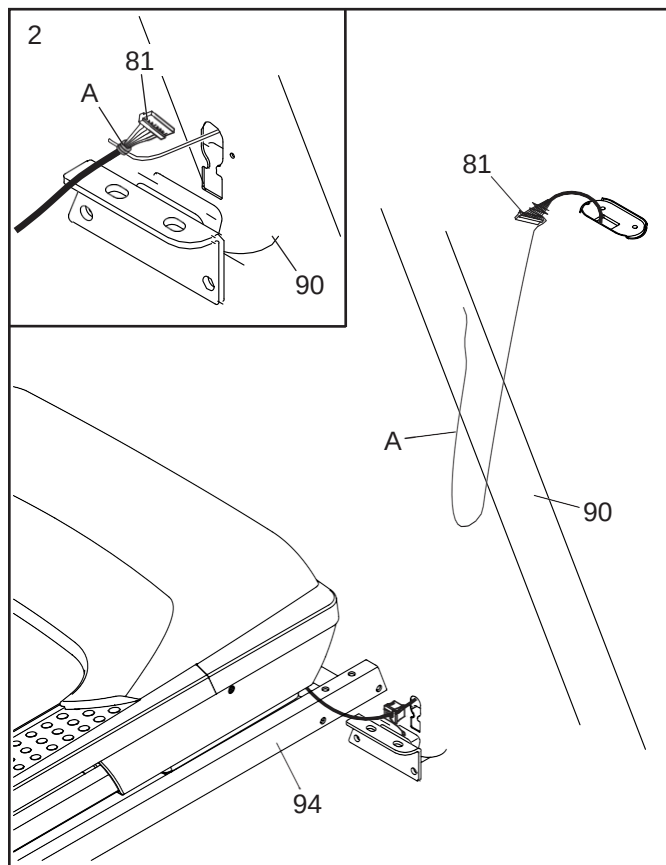


2. Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.

Зніміть кріплення проводу стійки (81) спереду основи (94).

Далі визначте праву стійку (90). Нехай ваш помічник потримає праву стійку біля основи (94).

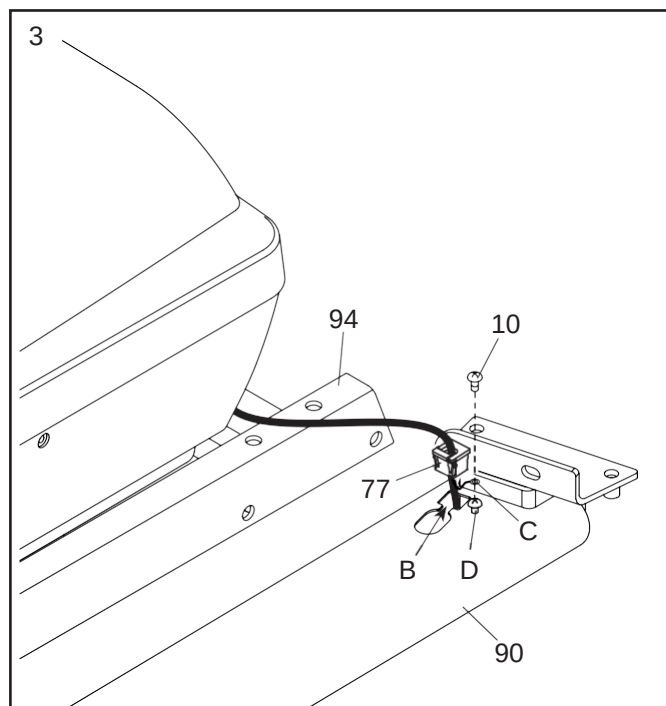
Див. вставку малюнку. Закріпіть міцно кріплення проводу (A) на правій стійці (90), обтягнувши його навколо кінця проводу стійки (81). Далі вставте провід стійки в нижній кінець правої стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення проводу через праву стійку.



3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (94). Вставте ізоляційну втулку (77) в квадратний отвір (B) у правій стійці. Переконайтеся, що провід заземлення (C) не перетиснутий.

Далі відгвинтіть і викиньте вказаний гвинт (D).

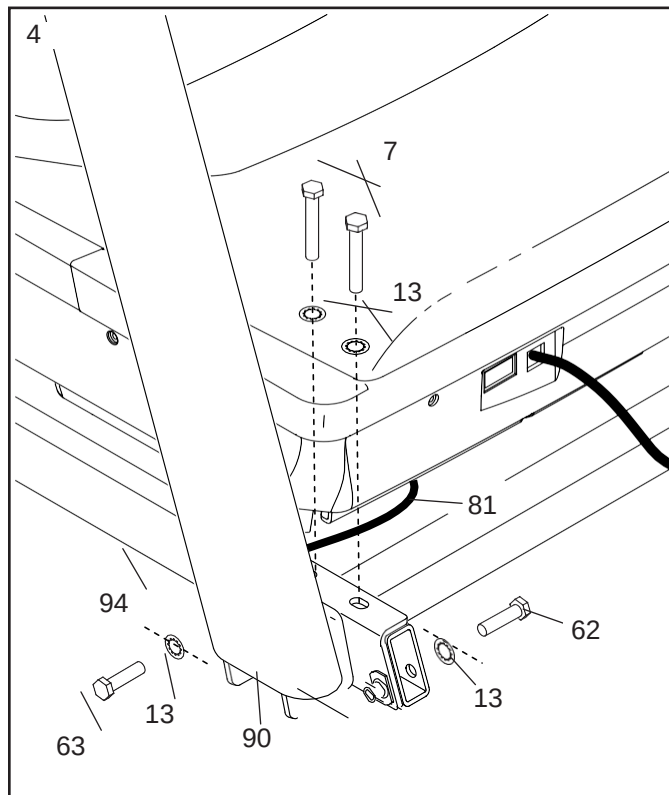
Закріпіть провід заземлення (C) на правій стійці (90) срібним гвинтом #8 x 1/2" (10).



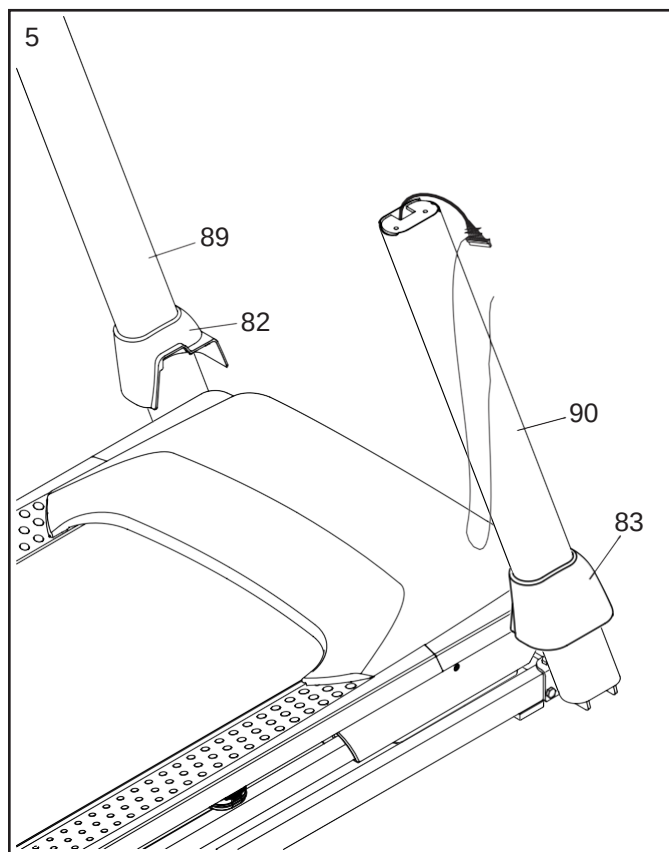
4. Утримуйте праву стійку (90) навпроти основи (94). **Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий.**

Закріпіть праву стійку (90) 2 гвинтами $3/8"$ x 2 $3/8"$ (7), гвинтом $3/8"$ x 1 $1/4"$ (63), гвинтом $3/8"$ x 1 $3/4"$ (62) та 4 зіркоподібними шайбами $3/8"$ (13), як показано на малюнку; **не затягуйте ці гвинти повністю.**

Аналогічно закріпіть ліву стійку (не показано). Примітка: З лівої сторони проводка відсутня.



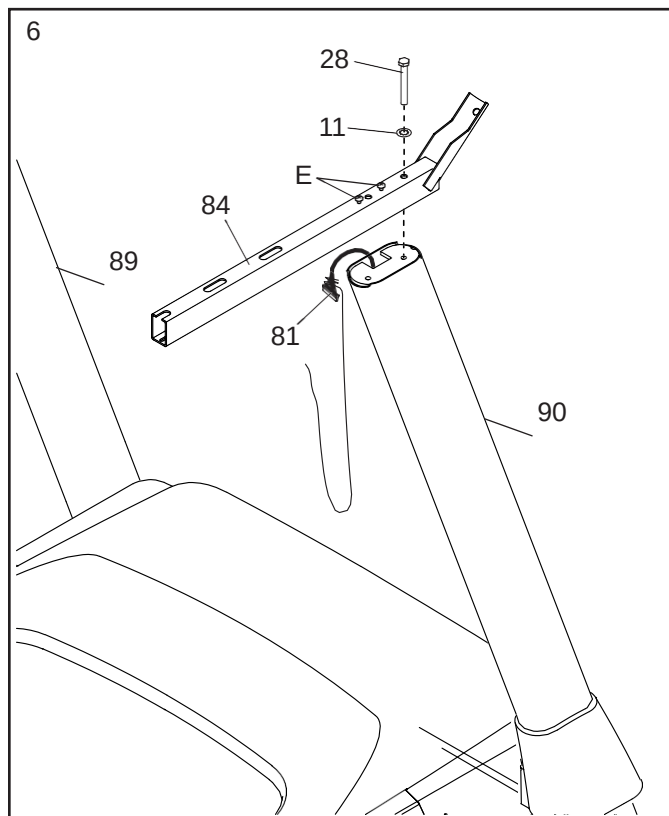
5. Визначте ліву та праву кришки основи (82, 83). Насуньте ліву та праву кришки основи на ліву та праву опорні стійки (89, 90), як показано на малюнку.



6. Закріпіть поручень (84) на правій стійці (90) за допомогою гвинта 5/16" х 2 1/2" (28) та зіркоподібної шайби 5/16" (11) у вказаному на малюнку місці. **Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий. Не затягуйте гвинт повністю.**

Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (Е).

Аналогічно закріпіть інший поручень (не показано) до лівої стійки (89). Примітка: 3 лівої сторони проводка відсутня.



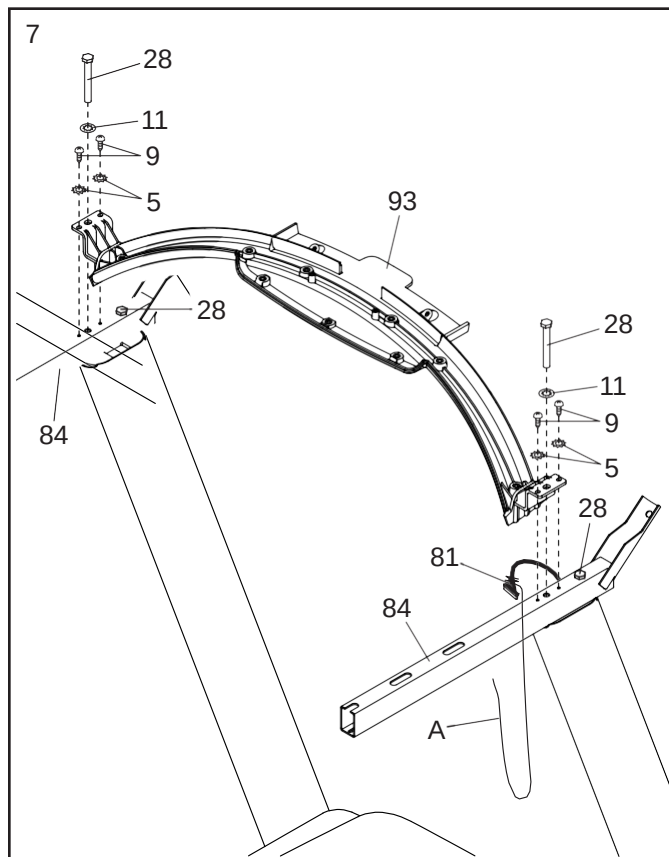
7. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (93), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 х 3/4" надто сильно (9).**

Розташуйте поперечку пульсоміра (93), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (84) 4 гвинтами #10 х 3/4" (9) та 4 зіркоподібними шайбами #10 (5); **наживіть всі 4 гвинти та потім затягніть їх. Переконайтеся, що провід стійки (81) не перетиснутий.**

Затягніть 2 гвинти 5/16" х 2 1/2" (28) та 2 зіркоподібні шайби 5/16" (11) на поперечці пульсоміра (93), як показано на малюнку.

Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" х 2 1/2" (28).

Після цього зніміть кріплення для проводів (А) із проводу стійки (81).

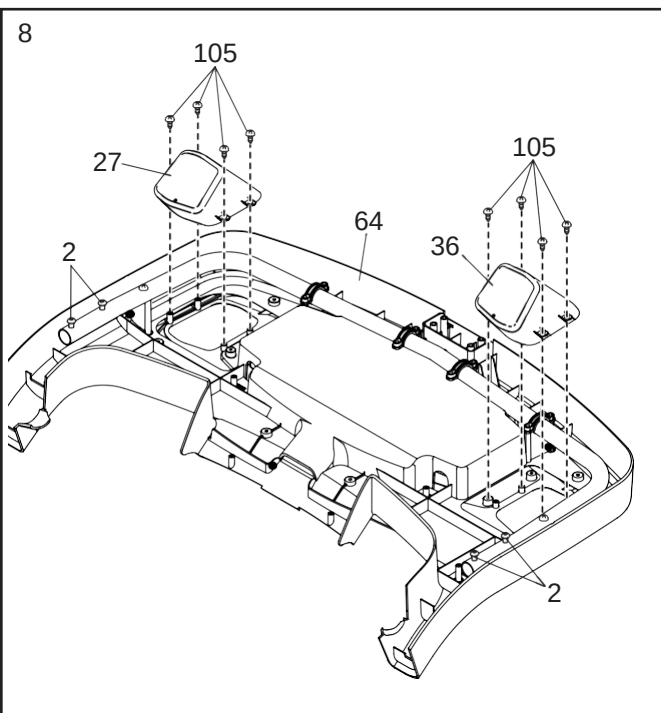


8. Покладіть основу консолі (64) лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її.

Віднайдіть лівий лоток (36). Закріпіть лівий лоток 4 гвинтами #8 x 3/8" (105); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

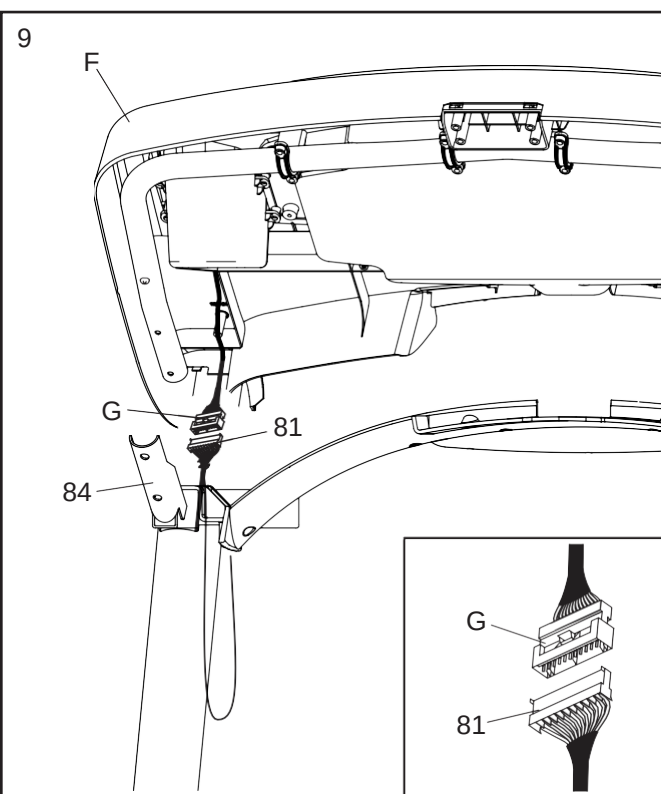
Тепер закріпіть правий лоток (27) 4 гвинтами #8 x 3/8" (105).

Відгвинтіть та збережіть 4 гвинти 1/4" x 1/2" (2).



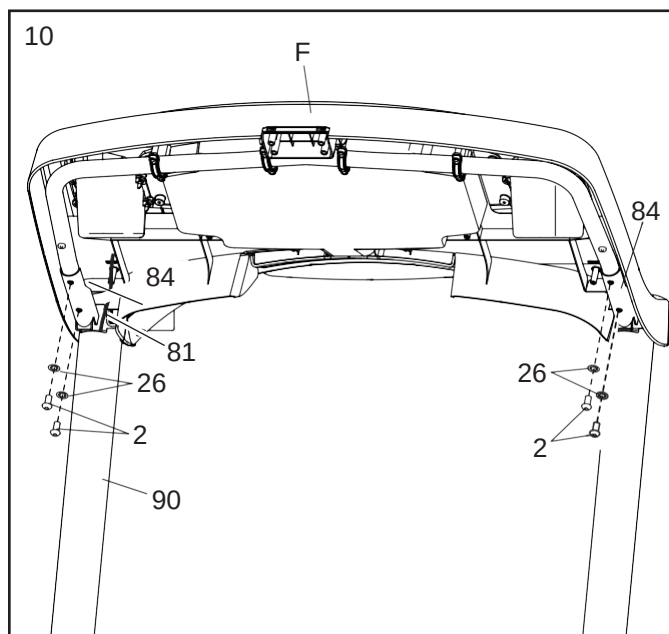
9. Попросіть помічника утримувати зібрану консоль (F) біля правого поручня (84) і лівого поручня (не показано).

Див. вставку малюнку. З'єднайте провід стійки (81) та провід консолі (G). **З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися.** Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову. **ЯКЩО З'ЄДНУВАЧІ ПІДКЛЮЧЕНІ НЕПРАВИЛЬНО, КОНСЛЬ МОЖЕ ВИЙТИ ІЗ ЛАДУ ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.**



10. Встановіть зібрану консоль (F) на поручнях (84). **Переконайтеся, що проводи не перетиснуті.** Сховайте залишок проводу опорної стійки (81) в правій опорній стійці (90).

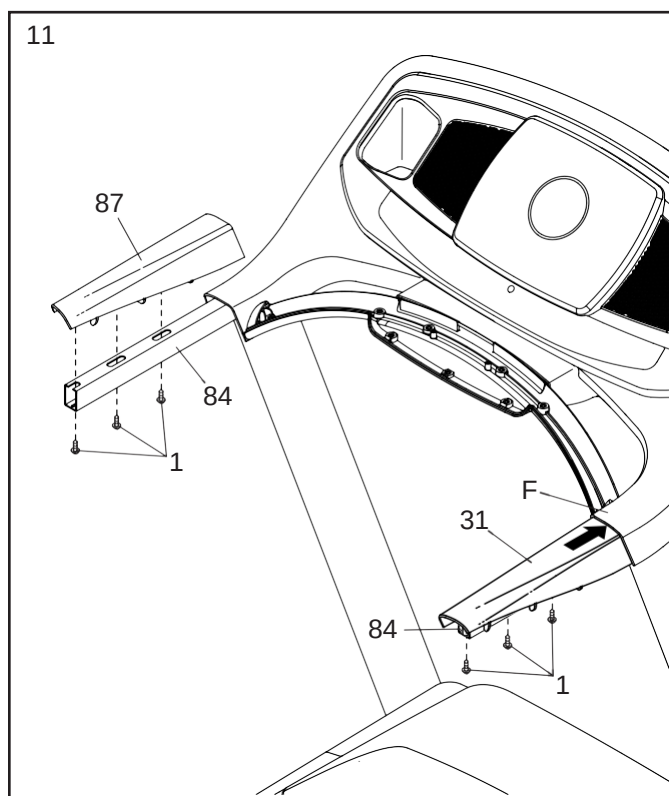
Закріпіть зібрану консоль (F) на кронштейнах поручнів (84) 4 гвинтами $1/4" \times 1/2"$ (2), які були відгвинчені під час виконання кроку 8, та 4 зіркоподібні шайби $1/4"$ (26); **повністю затягніть гвинти.**



11. Визначте праву накладку поручня (31). Встановіть праву накладку поручня на правому поручні (84). Затягніть 3 гвинта $\#8 \times 1/2"$ (1) в нижній частині кришки правого поручня; **не затягуйте гвинти повністю.**

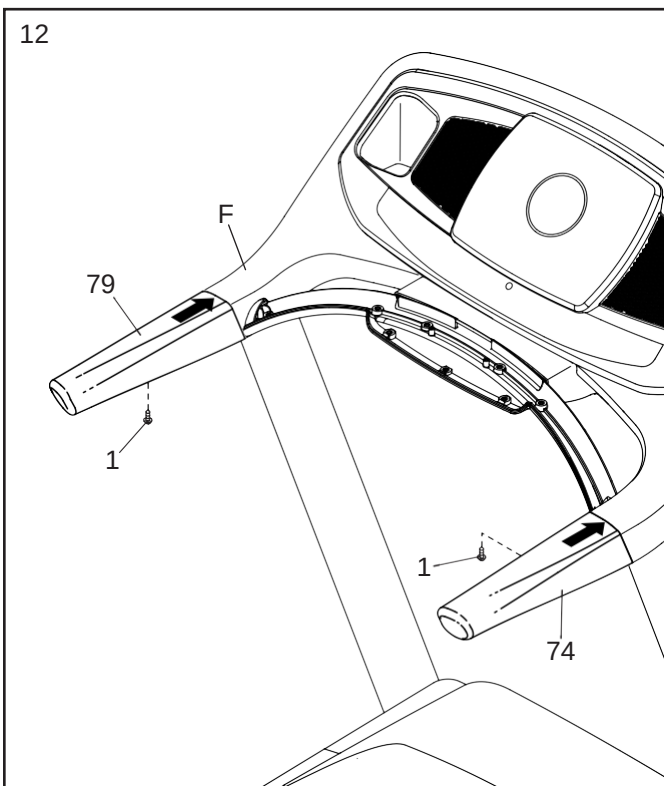
Далі посуньте праву кришку поручня (31) впритул до зібраної консолі (F). Затягніть 3 гвинти $\#8 \times 1/2"$ (1); **не затягуйте надто гвинти.**

Аналогічно прикріпіть кришку лівого поручня (87).



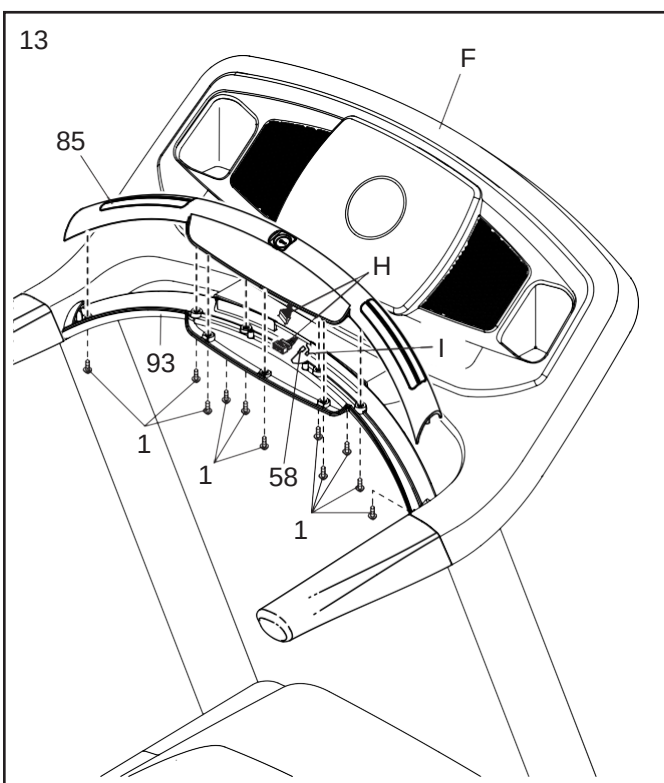
12. Насуньте праву і ліву ручки поручнів (74, 79) на праву і ліву кришки поручнів (не показані) та проти зібраної консолі (F).

Закріпіть ручки поручнів (74, 79) 2 гвинтами #8 x 1/2" (1); **не затягуйте надто гвинтів.**



13. Утримуйте імпульсний індикатор (85) біля зібраної консолі (F). З'єднайте 2 імпульсні проводи (H), а також провід заземлення консолі (58) із проводом консолі (I) на зібраній консолі (F).

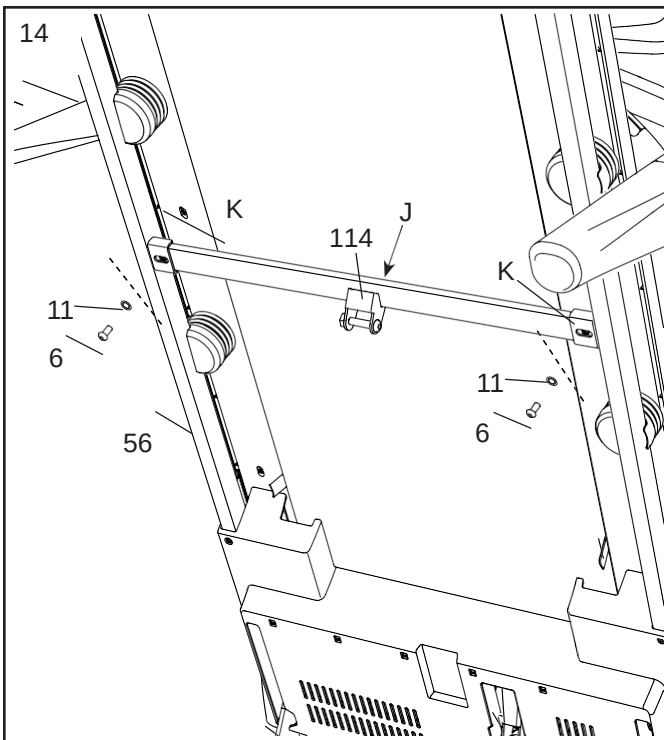
Закріпіть імпульсний індикатор (85) на поперечині пульсоміра (93) 11 гвинтами #8 x 1/2"(1); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. Переконайтеся, що проводи не перетиснуті.**



14. Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **ВАЖЛИВО:** Не піднімайте раму за межі вертикального положення. Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 16 не буде виконаний.

Відгвинтіть 2 гвинти 5/16" x 3/4" (6) на поперечці фіксатора (114).

Розташуйте поперечку фіксатора (114), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що наклейка "This side toward belt" (Цією наклейкою до полотна) (J) повернута до бігового полотна.** Закріпіть поперечку фіксатора на кронштейнах (K) на рамі (56) 2 демонтованими гвинтами 5/16" x 3/4" (6) та 2 зіркоподібними шайбами 5/16" (11).

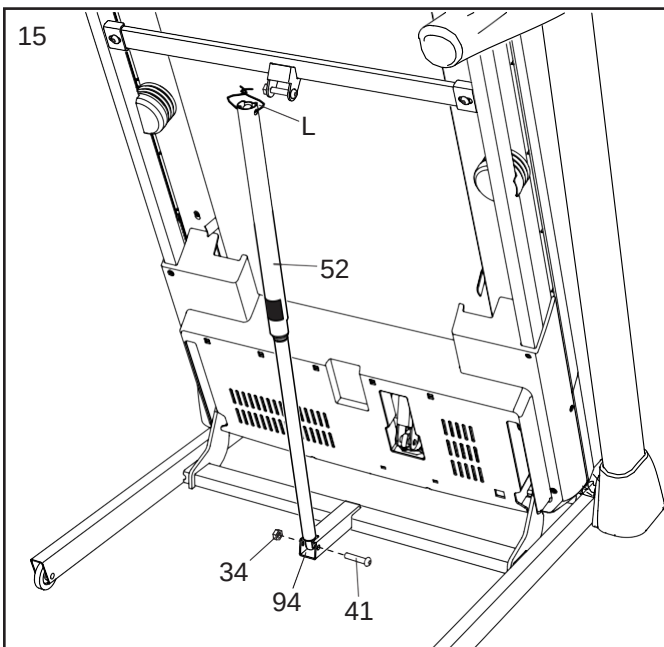


15. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 1 3/4" (41) на кронштейні на основі (94).

Розташуйте фіксатор для зберігання (52), як показано на малюнку.

Закріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (52) на кронштейні на основі (94) болтом 5/16" x 1 3/4" (41) та гайкою 5/16" (34).

Далі підніміть фіксатор для зберігання (52) у вертикальне положення та зніміть кріплення (L).

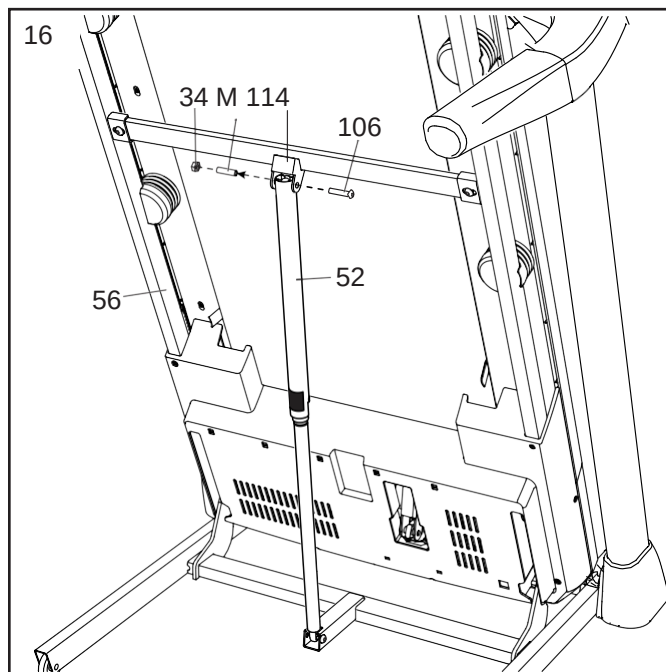


16. Відгвинтіть гайку 5/16" (34) та болт 5/16" x 2 1/4" (106) на кронштейні на поперечці фіксатора (114).

З'єднайте верхній кінець фіксатора для зберігання (52) з кронштейном на поперечці фіксатора (114) та вставте болт 5/16" x 2 1/4" (106) в отвір на кронштейні та фіксаторі для зберігання. **Таким чином, прокладка (М) випаде із фіксатора для зберігання; викиньте прокладку.**

Далі затягніть гайку 5/16" (34) на болті 5/16" x 2 1/4" (106). **Не затягуйте гайку надто сильно; фіксатор для зберігання (52) має вільно повертатися.**

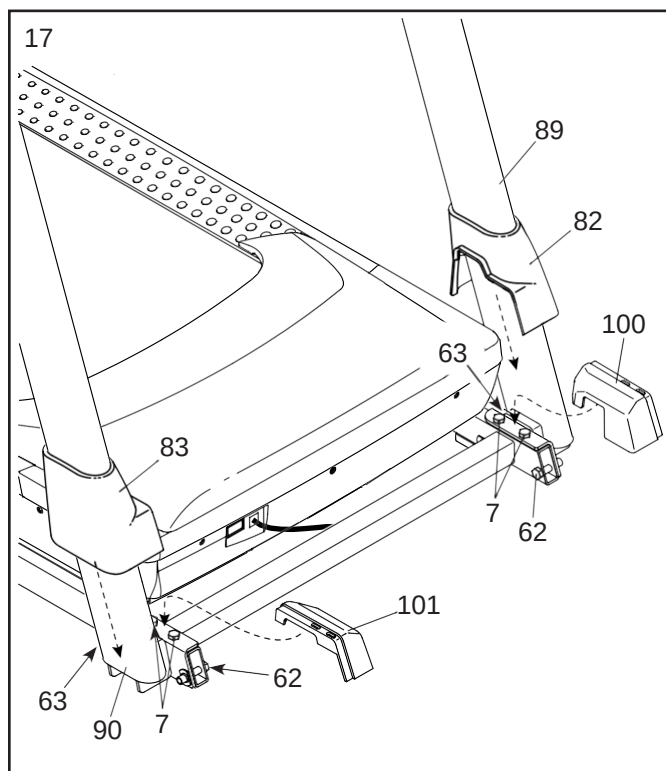
Потім опустіть раму (56) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 25).



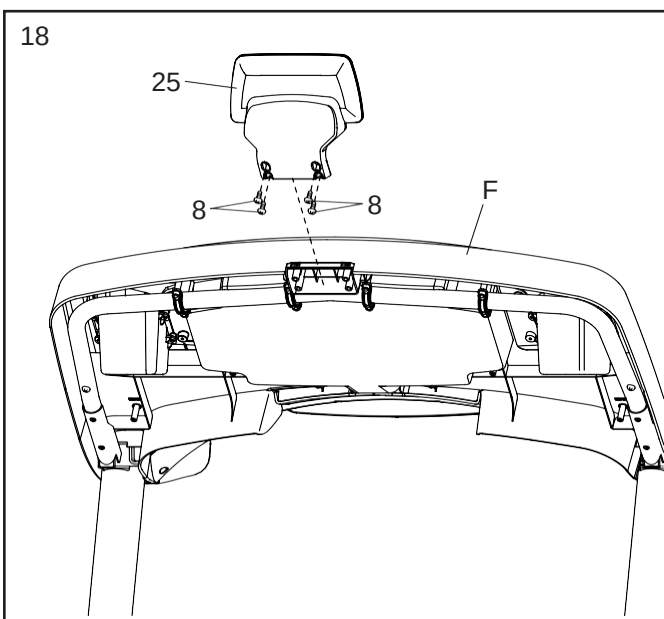
17. Міцно затягніть 4 гвинти 3/8" x 2 3/8" (7), 2 гвинти 3/8" x 1 3/4" (62) та 2 гвинти 3/8" x 1 1/4" (63).

Встановіть ліву внутрішню накладку основи (100) на нижній кінець лівої стійки (89). Далі посуньте ліву накладку основи (82) вниз та притисніть її до лівої внутрішньої накладки основи.

Встановіть праву внутрішню накладку основи (101) на нижній кінець правої стійки (90). Далі посуньте праву накладку основи (83) вниз та притисніть її до правої внутрішньої накладки основи.



18. Закріпіть тримач планшета (25) до зібраної консолі (F) 4 кріпильними гвинтами #8 x 5/8 (8); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте надто кріпильних гвинтів.**



19. **Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті.** Якщо на дисплеї бігової доріжки наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранний ключ, що йде в комплекті, у безпечному місці; шестигранний ключ використовується для регулювання бігового полотна (див. ст. 27-28). Примітка: В комплект можуть бути додані додаткові деталі.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

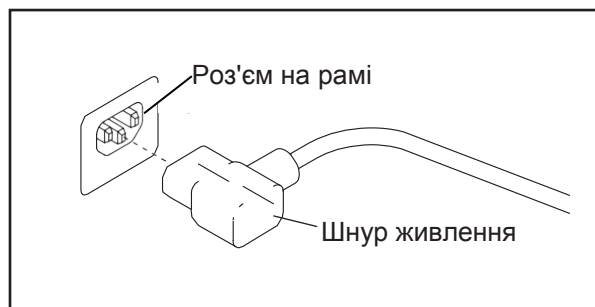
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб має бути заземленим. У випадку несправності чи поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ймовірність ураження електричним струмом. Кабель живлення тренажера включає в себе заземлений кабель з роз'ємом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.

⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення заземленого кабелю підвищує ризик враження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення, попросіть кваліфікованого спеціаліста перевірити це. Не намагайтесь замінювати штепсельну вилку, встановлену виробником, – якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого спеціаліста замінити її.

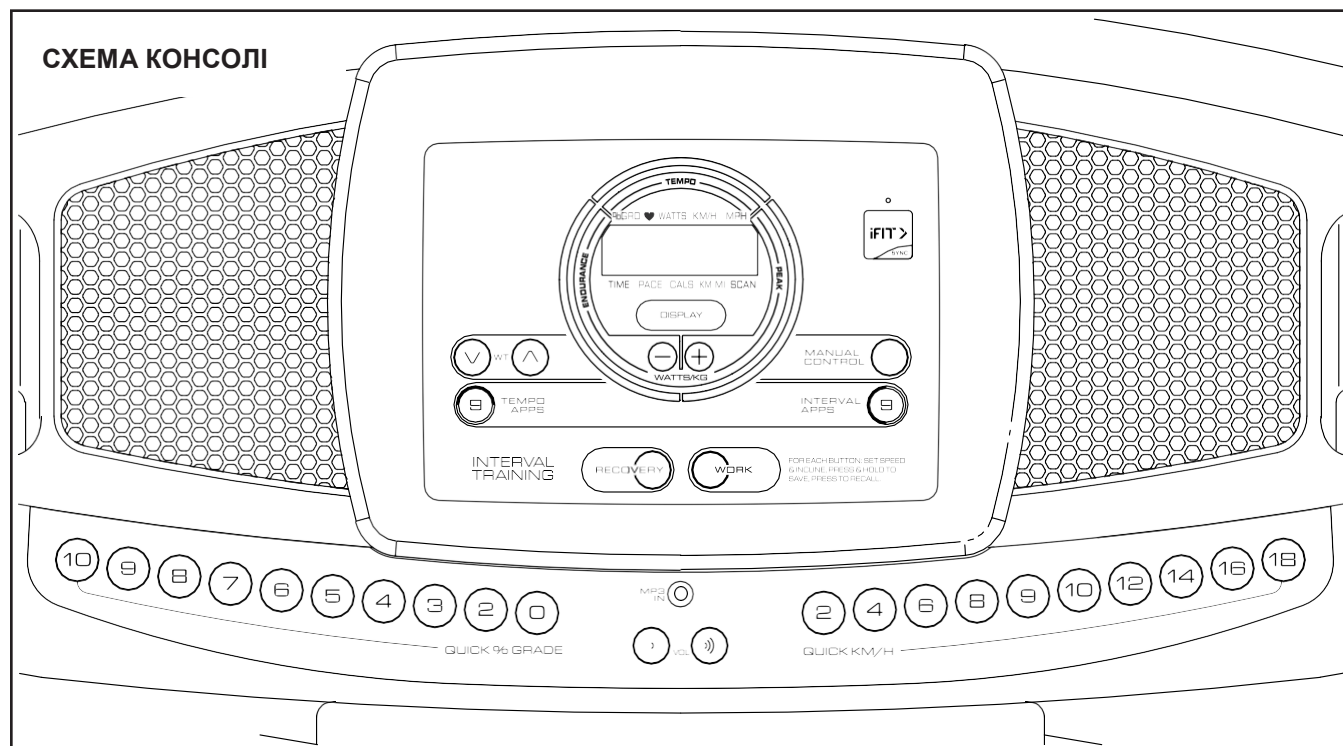
Для підключення кабелю живлення виконайте наступні кроки.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в роз'єм на рамі бігової доріжки.



2. Вилку кабелю живлення вставте в розетку, встановлену і заземлену згідно з нормами місцевого законодавства.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль бігової доріжки пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними і приємними.

Ручний режим дозволяє змінювати швидкість та нахил бігової доріжки одним натисканням кнопки. Під час тренувань консоль буде показувати ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Більше інформації про покупку додаткового пульсоміра ви знайдете на ст. 23.**

Крім того, консоль пропонує серію попередньо встановлених програм тренування. Кожна програма тренування автоматично встановлює швидкість та нахил тренажера, визначаючи ефективний режим тренування.

Ви можете також підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Bluetooth Tablet для запису та відслідковування інформації про тренування.

Під час тренувань користувач може слухати улюблену музику чи аудіо книги через вмонтовану звукову систему.

Увімкнення живлення – див. ст. 19. **Використання ручного режиму** – див. ст. 19. **Використання попередньо встановленої програми тренування** – див. ст. 21. **Використання інтервальної програми тренування** – див. ст. 22. **Підключення планшета до консолі** – див. ст. 22. **Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі** – див. ст. 23. **Використання звукової системи** – див. ст. 23. **Використання інформаційного режиму** – див. ст. 24. **Використання тримача планшета** – див. ст. 24.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб дізнатися обрану одиницю вимірювання, див. розділ "ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ" на ст. 24. Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її. Щоб не пошкодити бігового полотна, на тренування одягайте чисте спортивне взуття. Під час першого використання бігової доріжки спостерігайте за розміщенням бігового полотна і при потребі відцентруйте його (див. ст. 28).

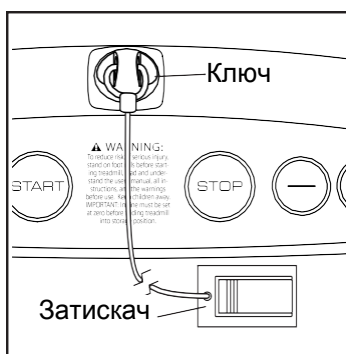
УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати адаптер живлення. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплею консолі чи інших електронних деталей.

Підключіть кабель живлення (див. ст. 17). Віднайдіть перемикач живлення на тренажері біля кабелю живлення. Перемістіть перемикач живлення у вимкнене положення.



Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач, прикріплений до ключа, і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль. Через мить дисплей загоряється.



ВАЖЛИВО: В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте затискач, обережно зробивши декілька кроків назад; якщо ключ не витягується з консолі, положення затискача потрібно відрегулювати.

ВАЖЛИВО: Перед використанням бігової доріжки виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль відображає коректне значення рівня нахилу бігової доріжки. Спочатку натисніть один раз клавішу Incline increase (Зб. нахилу). Далі натисніть або клавішу Incline decrease (Зм. нахилу), або найнижчу клавішу Quick Incline (Шв. налашт. нахилу), щоб встановити найнижче значення положення бігової доріжки. Коли рама перестане рухатися, бігова доріжка буде готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" зліва.

2. Виберіть ручний режим.

Для вибору ручного режиму натисніть клавішу Manual Control (Ручний контроль).

3. Введіть вагу.

Натисніть клавіші Wt increase/decrease (Зб./зм. ваги), щоб ввести значення своєї ваги. Це дозволить підвищити точність кола ефективності. Примітка: Натисніть і утримуйте клавіші Wt increase/decrease (Зб./зм. ваги), щоб швидше ввести значення своєї ваги.

4. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть клавішу Start (Старт) або одну із клавіш Quick Speed (Шв. налашт. швидкості).

Якщо ви натиснете клавішу Start (Старт), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування при потребі змінійте швидкість бігового полотна, натискаючи клавіші Speed increase/decrease (Зб./зм. швидкості). Після кожного натиснення однієї із клавіш значення швидкості буде змінюватися на 0,1 км/год; якщо утримувати клавішу, значення швидкості буде змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час бігова доріжка буде працювати з обраною швидкістю.

Якщо ви натиснете одну із клавіш Quick Speed (Шв. налашт. швидкості), бігове полотно буде поступово змінювати значення швидкості доти, доки не буде досягнуто вибраного значення швидкості.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (Стоп). На дисплеї почне мигати час. Для відновлення роботи полотна натисніть клавішу Start (Старт).

5. При потребі змініть нахил бігової доріжки.

Щоб змінити кут нахилу бігової доріжки, натисніть клавіші Incline increase/decrease (Збільш./зменш. кута нахилу) або одну з пронумерованих клавіш Quick Incline (Шв. налашт. нахилу). Після кожного натискання однієї із цих кнопок значення кута нахилу буде змінюватися доти, доки не буде досягнуто вибраного значення.

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Під час тренування на дисплеї бігової доріжки можуть відображатися такі показники:

- кут нахилу бігової доріжки;
- пульс користувача (див. крок 7);
- рівень ефективності в ватах;
- швидкість бігового полотна;
- потрачений час;
- темп;
- приблизна кількість спалених калорій;
- відстань, яку ви пройшли чи пробігли.

Для перегляду потрібної інформації про тренування натисніть клавішу Display (Дисплей).

Під час тренування індикатор рівня ефективності тренування буде показувати приблизний рівень ефективності вашого тренування. Щоб змінити рівень ефективності, натисніть клавішу Watts/Kg increase/decrease (Збільш./зменш. зн. ват/кг). Значення швидкості і/або нахилу бігової доріжки будуть автоматично збільшені або зменшені; це дозволить досягти потрібного рівня інтенсивності.

Для скидання значень дисплеїв натисніть клавішу Stop (Стоп) витягніть ключ, а потім знову вставте його.

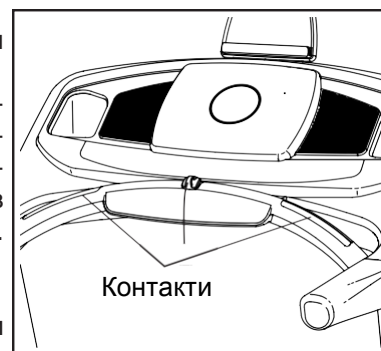
7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи додаткового пульсоміра. **Інформацію про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 23.**

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 23.

Примітка: Якщо ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір BLUETOOTH Smart буде пріоритетним.

Перед першим використанням пульсоміра зніміть поліетиленову плівку з металевих контактів на пульсомірі. Також переконайтесь, що ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на платформі для ніг** та візьміться руками за імпульсний індикатор, поклавши руки на металеві контакти; **тримайте руки нерухомо**. Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Станьте на платформи для ніг, натискайте клавішу Stop (Стоп) доти, доки не буде встановлено нульове значення нахилу бігової доріжки. Коли ви складаєте бігову доріжку в положення зберігання, встановіть нульове значення нахилу, щоб вберегти її від пошкодження. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі та покладіть його у безпечне місце.

Далі переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення. **ВАЖЛИВО:** Ігнорування цієї вимоги приведе до передчасного пошкодження електричних компонентів бігової доріжки.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВИМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 19.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 19.

3. Виберіть попередньо встановлену програму тренування.

Щоб вибрати попередньо встановлене тренування, натискайте клавішу Tempo Apps (Програми інтенсивності) або клавішу Intrvl Apps (Програми інтервалу) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

4. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу Start (Старт). Через мить після натиснення клавіші на біговій доріжці автоматично будуть встановлені налаштування початкової швидкості та нахилу тренування. Тримайтесь за поручні та починайте іти.

Кожна програма тренування ділиться на декілька сегментів. Для кожного сегменту запрограмовано одне значення швидкості та одне значення кута нахилу. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування швидкості і/або нахилу можна запрограмувати для декількох сегментів.

Якщо налаштування швидкості або нахилу надто високі або низькі, то в будь-яку мить тренування ви можете вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Speed (Швидкість) або Incline (Нахил); **однак після початку наступного сегменту тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.**

Щоб вийти з програми тренування в будь-який момент, натисніть клавішу Stop (Стоп). Щоб продовжити тренування, натисніть клавішу Start (Старт). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Після початку наступного сегменту програми тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 20. На дисплеї замість часу, що минув, буде відображатися час, що залишився.

6. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 7 на ст. 20.

7. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 зліва.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Інтервальна програма тренування передбачує чергування інтервалів низької інтенсивності у вправах "Recovery" (Відновлення) та інтервалів високої інтенсивності у вправах "Work" (Робота).

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ "УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ" на ст. 19.

2. Введіть вагу.

Див. крок 3 на ст. 19.

3. Виберіть налаштування інтервалів відновлення.

Щоб обрати для інтервалів відновлення необхідні значення швидкості та нахилу, натисніть клавіші Speed (Швидкість) та Incline (Нахил). Далі натисніть й утримуйте клавішу Recovery (Відновлення) доти, доки не прозвучить 2 звукових сигнали.

4. Виберіть налаштування інтервалів роботи.

Щоб обрати для інтервалів роботи необхідні значення швидкості та нахилу, натисніть клавіші Speed (Швидкість) та Incline (Нахил). Далі натисніть й утримуйте клавішу Work (Робота) доти, доки не прозвучить 2 звукових сигнали.

5. Рекомендуємо чергувати інтервали відновлення та інтервали роботи.

Під час тренування натисніть клавішу Recovery (Відновлення), щоб ввести значення швидкості та нахилу, які були вибрані вами для інтервалів відновлення. Для введення значень швидкості та нахилу, які були вибрані вами для інтервалів роботи натисніть клавішу Work (Робота). Кількість чергувань інтервалів відновлення та інтервалів роботи є необмеженою.

У випадку необхідності змінити ці налаштування повторіть кроки 3 і 4.

6. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 6 на ст. 20. На дисплеї замість часу, що минув, буде відображатися час, що залишився.

7. Виміряйте серцевий ритм при потребі.

Див. крок 7 на ст. 20.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.

Див. крок 8 на ст. 21.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-підключення до планшетів через додаток iFit Bluetooth Tablet та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші BLUETOOTH-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit Bluetooth Tablet.

На своєму планшеті IOS® або Android™ перейдіть до магазину App StoreSM або Google Play™, віднайдіть безкоштовний додаток iFit Bluetooth Tablet та встановіть його на планшеті. **Переконайтеся, що на вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

Далі відкрийте додаток iFit Bluetooth Tablet та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо до консолі ви підключаєте одночасно пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ", що справа.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit Bluetooth Tablet, щоб записати і відстежувати результати тренування.

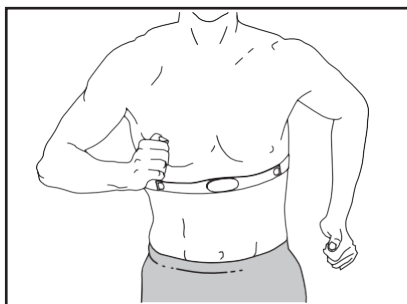
5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб від'єднати планшет від консолі, виберіть в додатку iFit Bluetooth Tablet функцію Disconnect (Від'єднати). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки не загориться світлодіод темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність



програми для того, щоб досягти бажаних тренувань. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм свого пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО КОНСОЛІ ПУЛЬСОМІРА

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити до консолі пульсомір BLUETOOTH Smart, натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі блимне два рази червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

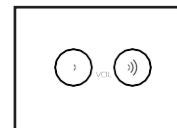
Щоб від'єднати пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки не загориться світлодіод темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі BLUETOOTH-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

Далі натисніть кнопку Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Змінійте рівень гучності, використовуючи на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./ Зменш.) або регулятор гучності на своєму аудіоплеєрі.



ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль підтримує інформаційний режим, який дозволяє переглядати інформацію про використання та обирати одиницю вимірювання.

Для вибору інформаційного режиму вставте ключ у консоль, утримуючи у той же час клавішу Stop (Стоп). Після цього відпустіть клавішу Stop (Стоп). Примітка: Якщо була обрана програма тренування, натискайте клавішу Stop (Стоп), щоб вийти з програми тренування і отримати доступ до інформаційного режиму. Після вибору інформаційного режиму буде відображатися наступна інформація:

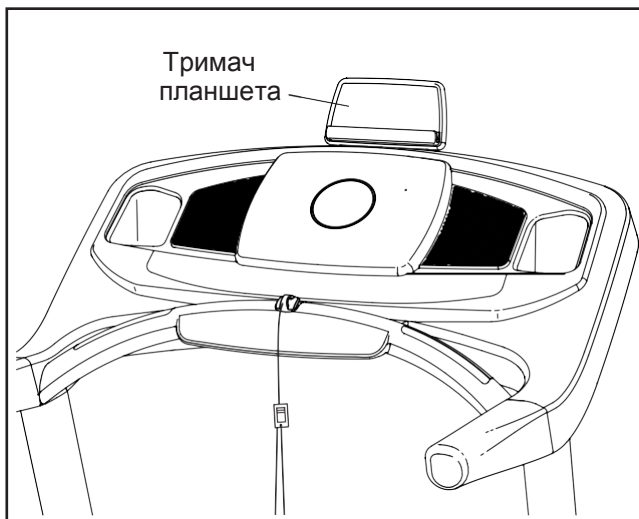
Версія програмного забезпечення консолі.

Одиниця в англійських милях (буква "E") чи метричних кілометрах (буква "M"). У випадку необхідності змінити одиницю вимірювання натисніть клавішу Speed increase (Збільш. швидкість).

Для виходу з інформаційного режиму витягніть ключ із консолі або натискайте клавішу Stop (Стоп).

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТА

Під час тренування ви можете переглядати медіафайли на своєму планшеті. Поставте планшет на тримачі, який буде утримувати планшет на місці.

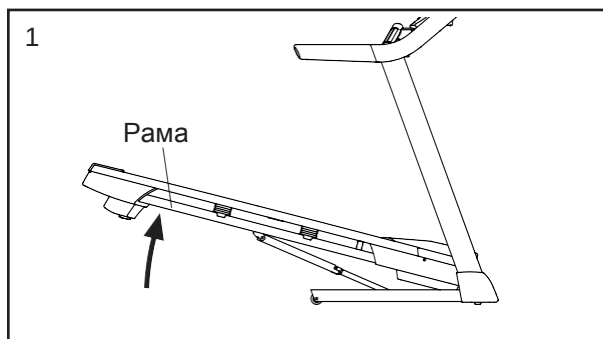


ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

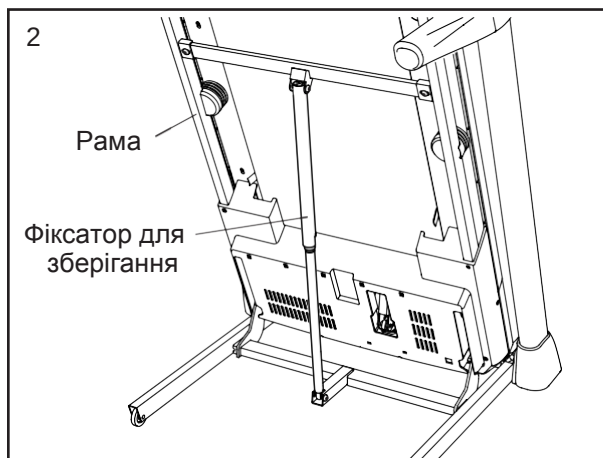
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Щоб уникнути пошкодження бігової доріжки, встановіть нульове значення нахилу перед її складанням. Витягніть ключ та кабель живлення. **УВАГА:** Ви повинні бути у змозі легко піднімати 20 кг, щоб піднімати, опускати або переміщати бігову доріжку.

1. Вхопіть металеву раму в місті, показаному стрілкою нижче. **УВАГА:** Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги, тримайте спину прямо і підніміть раму наполовину до вертикального положення.



2. Піднімайте раму доти, доки фіксатор для збереження не заблокується в положенні для зберігання. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор для збереження заблокувався.

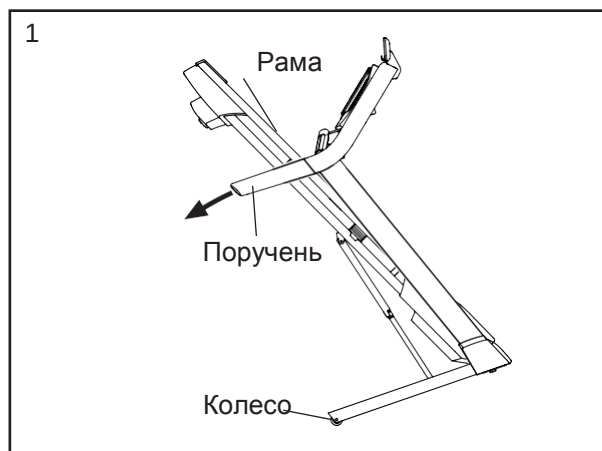


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під бігову доріжку килимок. Оберегайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед переміщенням бігової доріжки, складіть її так, як описано зліва. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор транспортування зафіксовано. Переміщати бігову доріжку мають 2 особи.

1. Утримуйте раму та один із поручнів, поставте ногу на колесо.

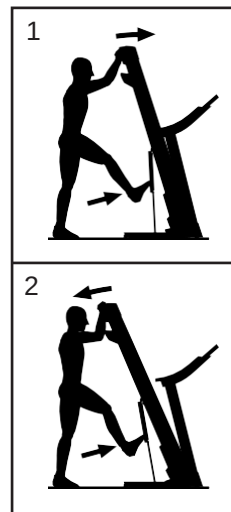


2. Тягніть тренажер за поручень доти, доки він не почне котитися на колесах. Обережно перемістіть його в потрібне місце. **УВАГА:** Не переміщайте бігову доріжку, якщо вона не нахилена назад. Не тягніть раму та не переміщуйте тренажер на нерівній поверхні.

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

ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Штовхніть верхній кінець рами вперед і у той же час обережно натисніть ногою на верхню частину фіксатора для збереження.
2. Натиснувши ногою на фіксатор для збереження, потягніть верхній кінець рами до себе.
3. Відійдіть назад і зачекайте, поки рама опуститься на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

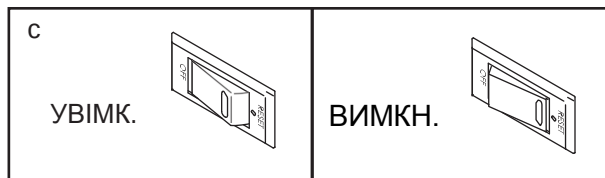
Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.

Регулярно виконуйте очищення бігової доріжки та тримайте бігове полотно чистим і сухим. Спершу **переведіть перемикач живлення у вимкнену позицію та відключіть кабель живлення**. Протріть зовнішні деталі бігової доріжки вологою тканиною, змоченою у розчин з невеликою кількістю мила. **ВАЖЛИВО: Не розпилюйте рідини безпосередньо на бігову доріжку. Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте її контакту з рідинами.** Протріть насухо бігову доріжку м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА: не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (див. ст. 17). У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 5 м.
- Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.
- Перевірте перемикач живлення на рамі бігової доріжки біля кабелю живлення. Якщо перемикач знаходиться у такому положенні, як показано на малюнку, це означає, що він спрацював. Щоб перевести перемикач у вимкнене положення, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.



ПРОБЛЕМА: живлення вимикається під час користування тренажером

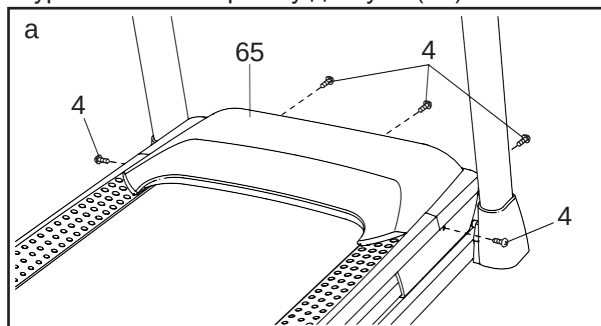
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок С зліва). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка і далі функціонує неправильно, ознайомтесь з інформацією на першій обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: рівень нахилу бігової доріжки змінюється неправильно

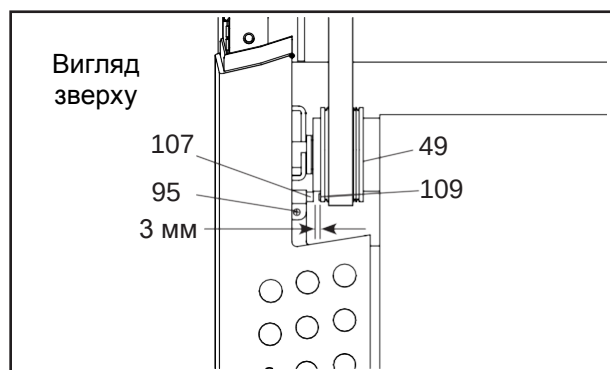
- Натисніть і утримуйте клавішу Stop (Стоп) та клавішу Speed increase (Збільш. швидкості), вставте ключ безпеки в консоль, потім відпустіть клавішу Stop (Стоп) та клавішу Speed increase (Збільш. швидкості). Натисніть клавішу Stop (Стоп), потім клавішу Incline increase/ decrease (Збільш./Зменш. нахилу). Далі рівень нахилу бігової доріжки буде збільшено до максимального значення, а потім зменшено до мінімального значення. Так система нахилу буде відкалібрована. Якщо регулювання нахилу не розпочнеться, тоді натисніть знову клавішу Stop (Стоп) та клавішу Incline increase/decrease (Збільш./Зменш. нахилу). Після завершення калібрування витягніть ключ із консолі.

ПРОБЛЕМА: дисплей консолі функціонує неправильно.

- Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Відгвинтіть 5 гвинтів #8 x 3/4" (4). Акуратно зніміть кришку двигуна (65).



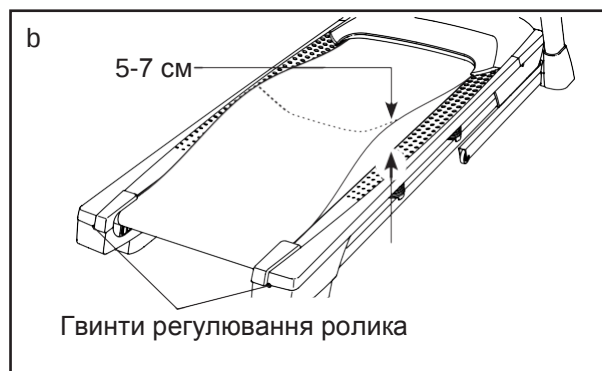
Потім віднайдіть герконовий перемикач (107) і магніт (109) з лівої сторони шків (49). Повертайте шків доти, доки магніт не зрівняється із герконовим перемикачем. **Переконайтеся, що відстань між магнітом та герконовим перемикачем складає близько 3 мм.** При потребі ослабте кріпильний гвинт #8 x 1/2" (95) трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Встановіть на місце кришку двигуна за допомогою кріпильних гвинтів #8 x 3/4" гвинтів (не показано) і запустіть бігову доріжку на кілька хвилин для перевірки правильності показань швидкості.



ПРОБЛЕМА: бігове полотно уповільнюється при ходбі

- a. У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (1 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.

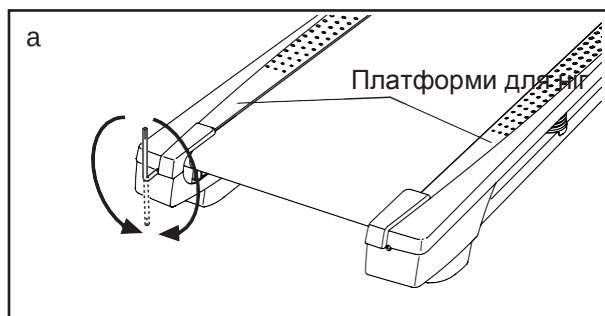
- b. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися, і полотно може зазнати пошкоджень. Витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтеся не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походите по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- c. Поверхня полотна вашої бігової доріжки покрита високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО: Ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу.** Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно, що стане результатом його передчасного зносу. Якщо вам здається, що бігове полотно слід змастити, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.
- d. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під час бігу, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

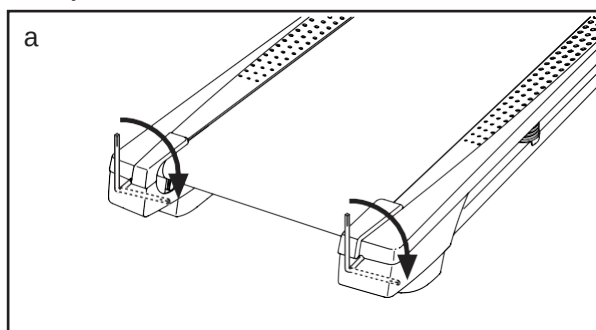
ПРОБЛЕМА: бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

- а. **ВАЖЛИВО:** Якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг, це може привести до пошкодження бігового полотна. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилось у ліву сторону, шестигранним ключем поверніть гвинт лівого регульовального ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороту; якщо бігове полотно змістилось у праву сторону, шестигранним ключем поверніть гвинт правого регульовального ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороту. Намагайтесь надто не натягувати бігове полотно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



ПРОБЛЕМА: бігове полотно проковзує при ходьбі

- а. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо бігове полотно натягнуто належним чином, необхідно підняти бігове полотно з кожного краю на 5-7 см над біговою платформою. Намагайтесь не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походиті по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

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

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, є рекомендованим рівнем серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рекомендованим рівнем серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рекомендованим рівнем серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ, рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчуйте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL80816.0 R1016B

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
1	23	Гвинт #8 x 1/2"	51	2	Пластикова втулка 9/32"
2	4	Гвинт 1/4" x 1/2"	52	1	Фіксатор для зберігання
3	2	Підставка основи	53	2	Гвинт 1/4" x 1 1/4"
4	29	Гвинт #8 x 3/4"	54	1	Приводний двигун
5	4	Зіркоподібна шайба #10	55	1	Ремінь приводу двигуна
6	2	Гвинт 5/16" x 3/4"	56	1	Рама
7	4	Гвинт 3/8" x 2 3/8"	57	1	Ліва задня опора
8	4	Гвинт кріплення #8 x 5/8"	58	1	Заземлений провід консолі
9	4	Гвинт #10 x 3/4"	59	4	Гумова подушка
10	1	Срібний гвинт #8 x 1/2"	60	1	Права платформа для ніг
11	6	Зіркоподібна шайба 5/16"	61	1	Направляючий ролик
12	4	Самонарізний гвинт #8 x 1"	62	2	Гвинт 3/8" x 1 3/4"
13	8	Зіркоподібна шайба 3/8"	63	2	Гвинт 3/8" x 1 1/4"
14	14	Гвинт зі сфер. гол. #8 x 3/4"	64	1	Основа консолі
15	3	Гвинт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Кришка двигуна
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	66	4	Основа подушки
17	2	Болт кріплення колеса 3/8" x 1 1/2"	67	2	Прокладка рами нахилу
18	1	Рамка консолі	68	5	Стінка опорної стійки
19	4	Гвинт #8 x 7/16"	69	1	Двигун нахилу
20	2	Гвинт 1/4" x 3/8"	70	1	Рама нахилу
21	2	Штифт 3/8"	71	2	Втулка рами
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	72	1	Контролер
23	4	Ступінчастий болт 5/16" x 1 3/4"	73	1	Пластина контролера
24	2	Зіркоподібна шайба #8	74	1	Ручка правого поручня
25	1	Тримач планшета	75	1	Перемикач живлення
26	4	Зіркоподібна шайба 1/4"	76	1	Шнур живлення
27	1	Правий лоток	77	1	Ізоляційна втулка
28	4	Гвинт 5/16" x 2 1/2"	78	1	Нижня захисна кришка
29	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 1 3/4"	79	1	Ручка лівого поручня
30	4	Плоска шайба 5/16"	80	1	Консоль
31	1	Права кришка поручня	81	1	Провід опорної стійки
32	2	Прокладка двигуна нахилу	82	1	Ліва кришка основи
33	6	Контргайка 3/8"	83	1	Права кришка основи
34	6	Гайка 5/16"	84	2	Поручень
35	4	Гвинт 1/4" x 1 1/4"	85	1	Імпульсний індикатор
36	1	Лівий лоток	86	2	Кріплення для кабелю
37	6	Гвинт #8 x 5/8"	87	1	Ліва кришка поручня
38	2	Колесо	88	1	Ключ/Затискач
39	4	Ізолятор	89	1	Ліва стійка
40	2	Права опора	90	1	Права стійка
41	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	91	2	Попереджаюча етикетка
42	1	Ліва платформа для ніг	92	4	Фіксатор консолі
43	1	Застерегаюча етикетка	93	1	Пульсомір
44	1	Бігова платформа	94	1	Основа
45	1	Бігове полотно	95	8	Гвинт кріплення #8 x 1/2"
46	2	Фіксатор ременю	96	2	Шайба 3/8"
47	1	Права задня опора	97	8	Шайба M5
48	4	Кріплення для кабелю	98	1	Гайка 1/4"
49	1	Ведучий ролик/шків	99	1	Фіксатор контролера
50	2	Прокладка ніжки основи	100	1	Ліва внутрішня кришка основи

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

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

№	Кіл.	Опис	№	Кіл.	Опис
101	1	Права внутрішня кришка основи	109	1	Магніт
102	4	Пластикова втулка 3/8"	110	2	Втулка двигуна
103	2	Втулка ролика	111	1	Фільтр
104	1	Розетка	112	2	Гайка #8
105	8	Гвинт #8 x 3/8"	113	2	Гвинт заземлення #8 x 1/2"
106	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	114	1	Поперечка фіксатора
107	1	Герконовий перемикач	115	1	Роз'єднувач амортизатора
108	1	Затискач	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

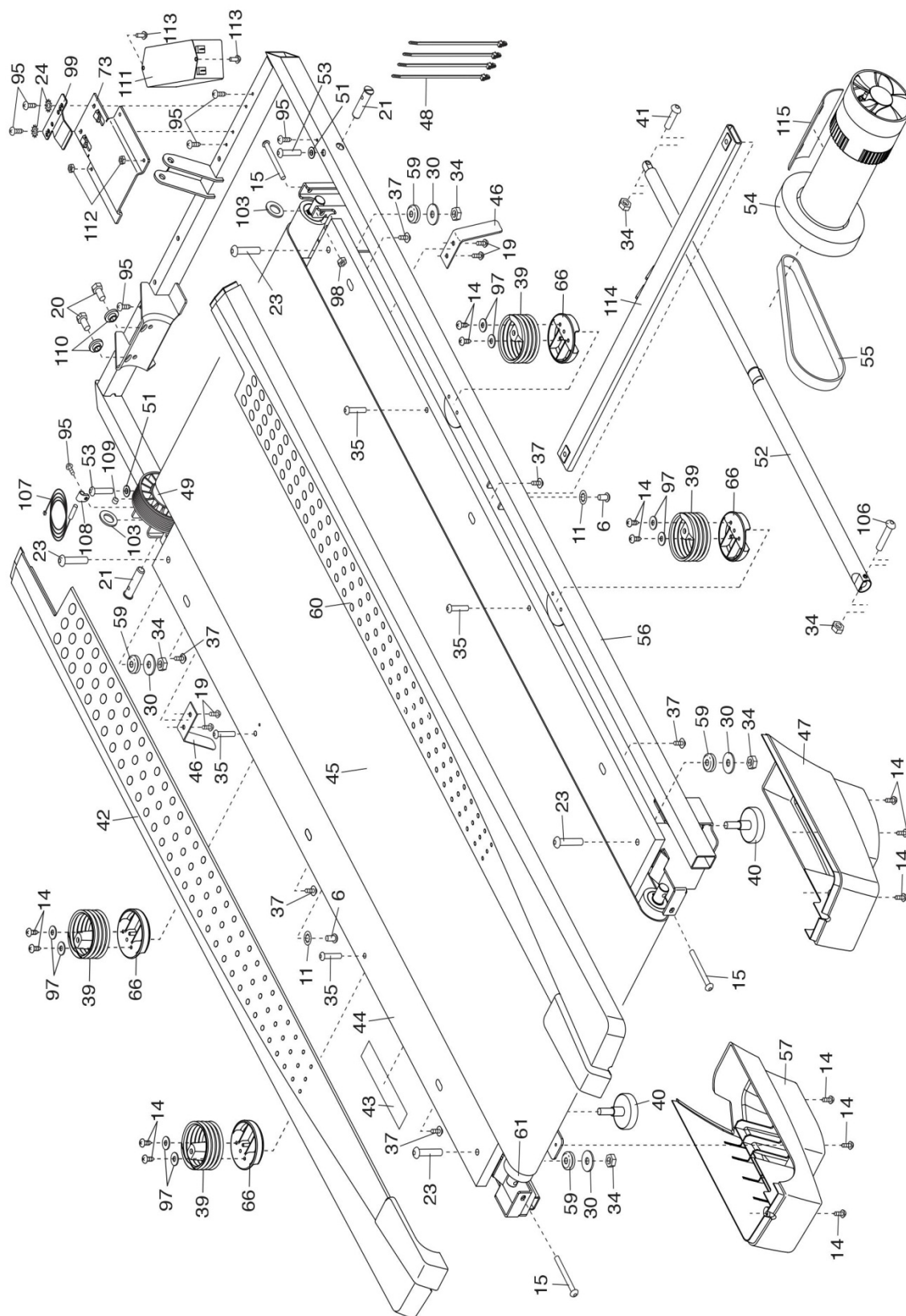
Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

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

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А

Модель № PETL80816.0

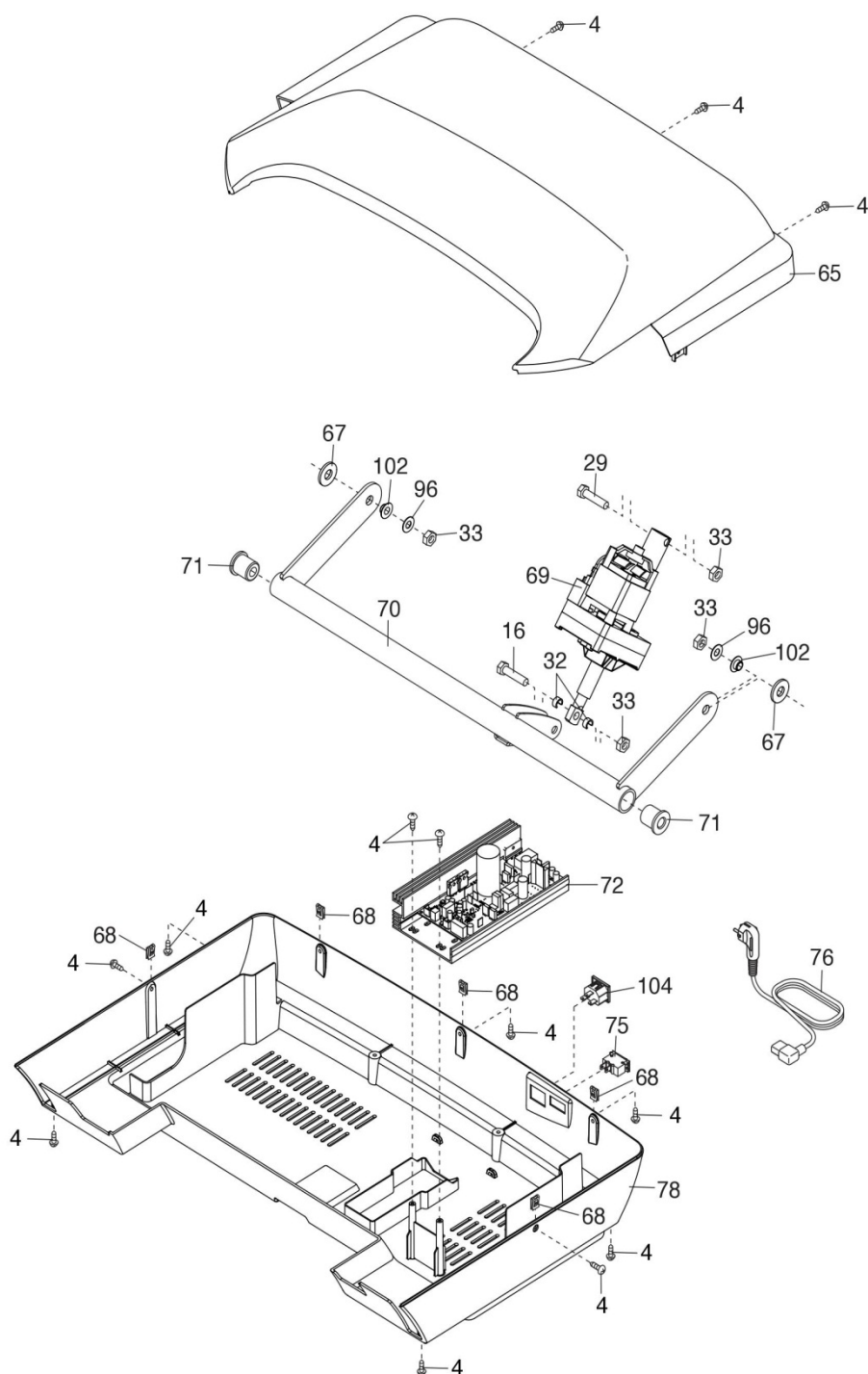


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PETL80816.0

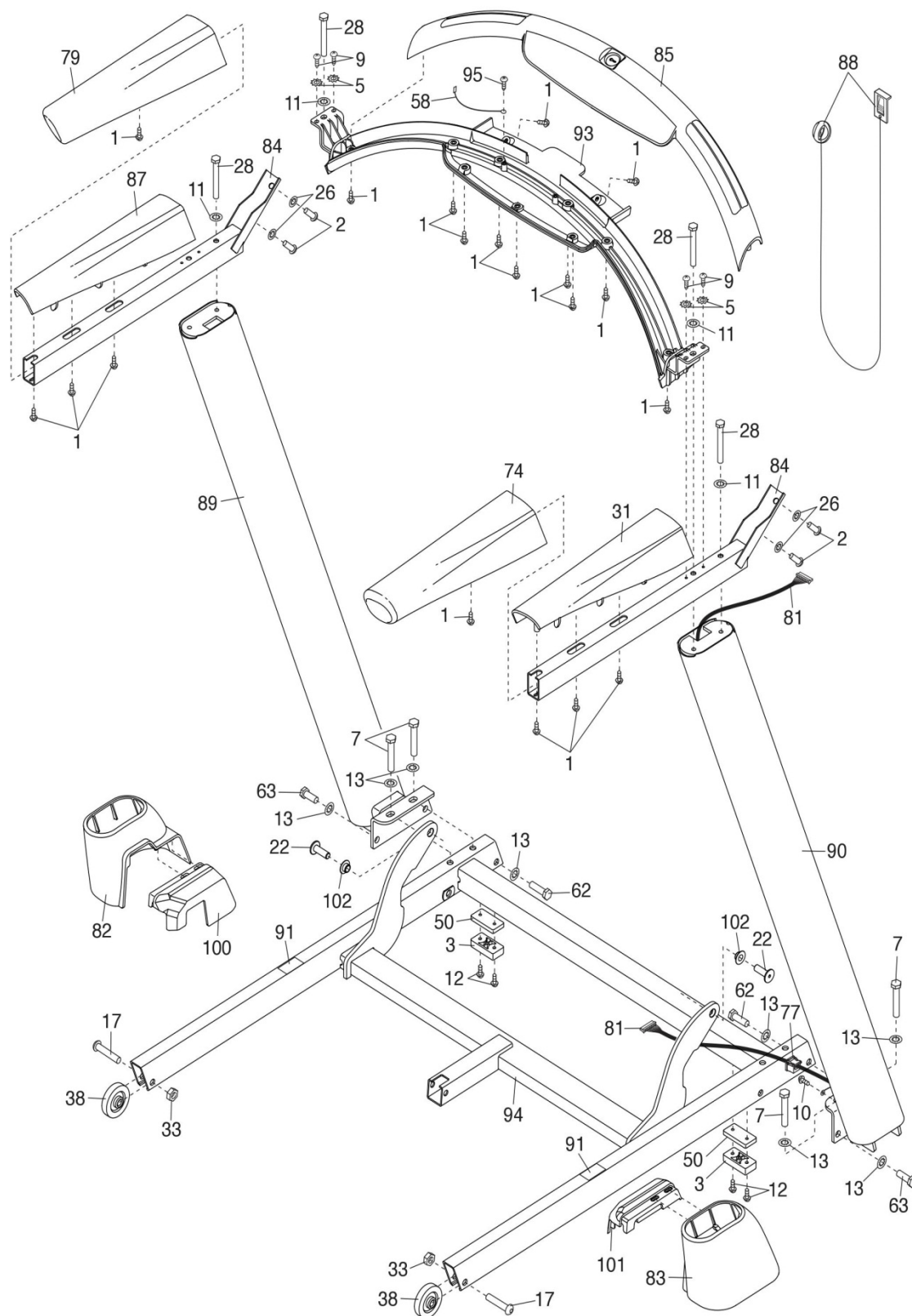


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ В

Модель № PETL80816.0

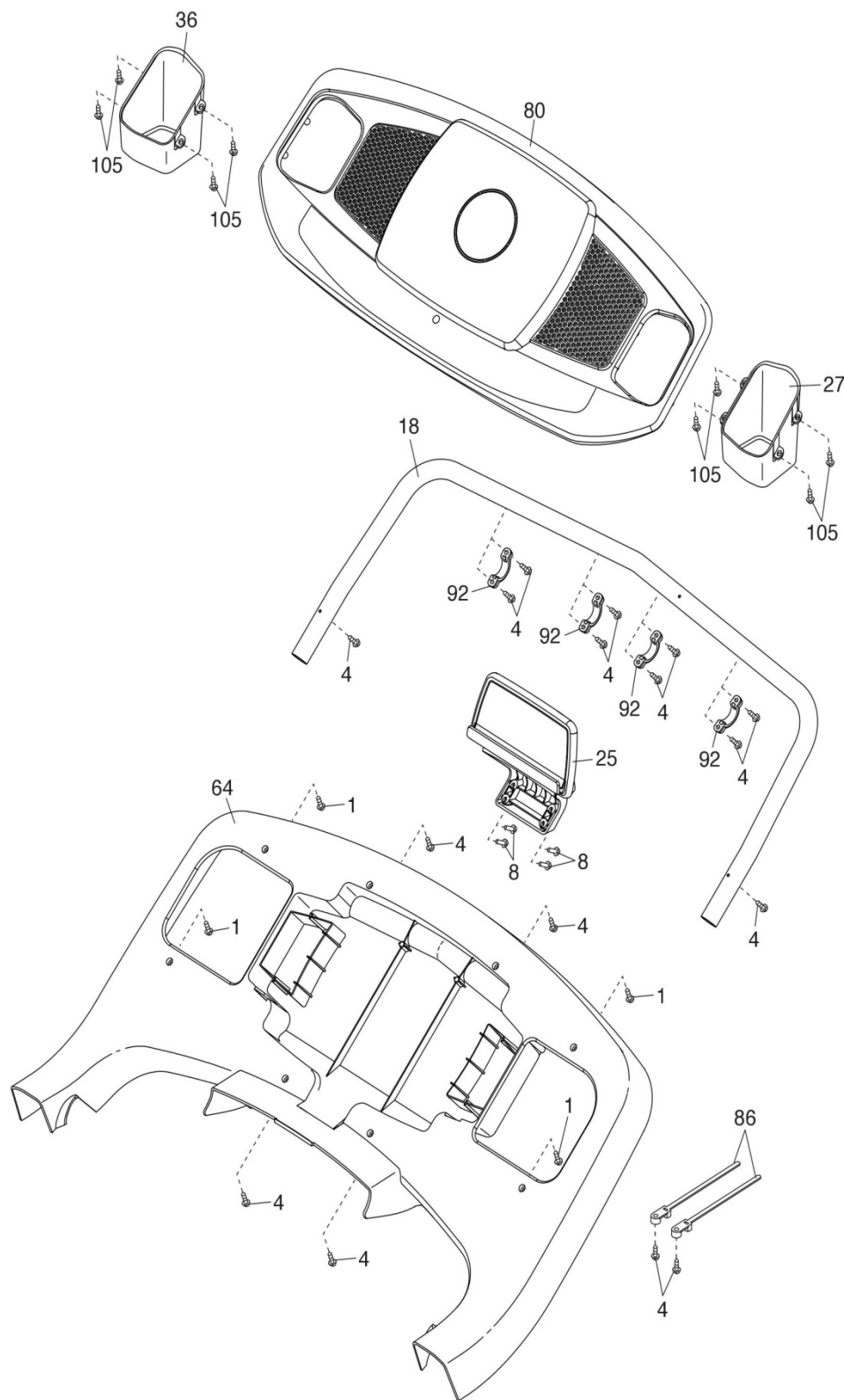


Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № PETL80816.0



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

