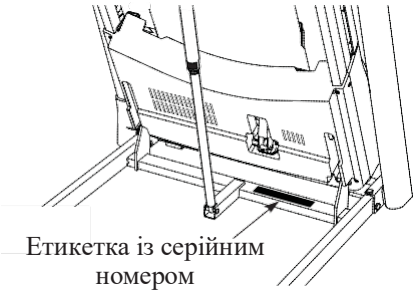
PRO-FORM®

PERFORMANCE 375i

Модель № PETL68719.0
Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



Етикетка із серійним номером

СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

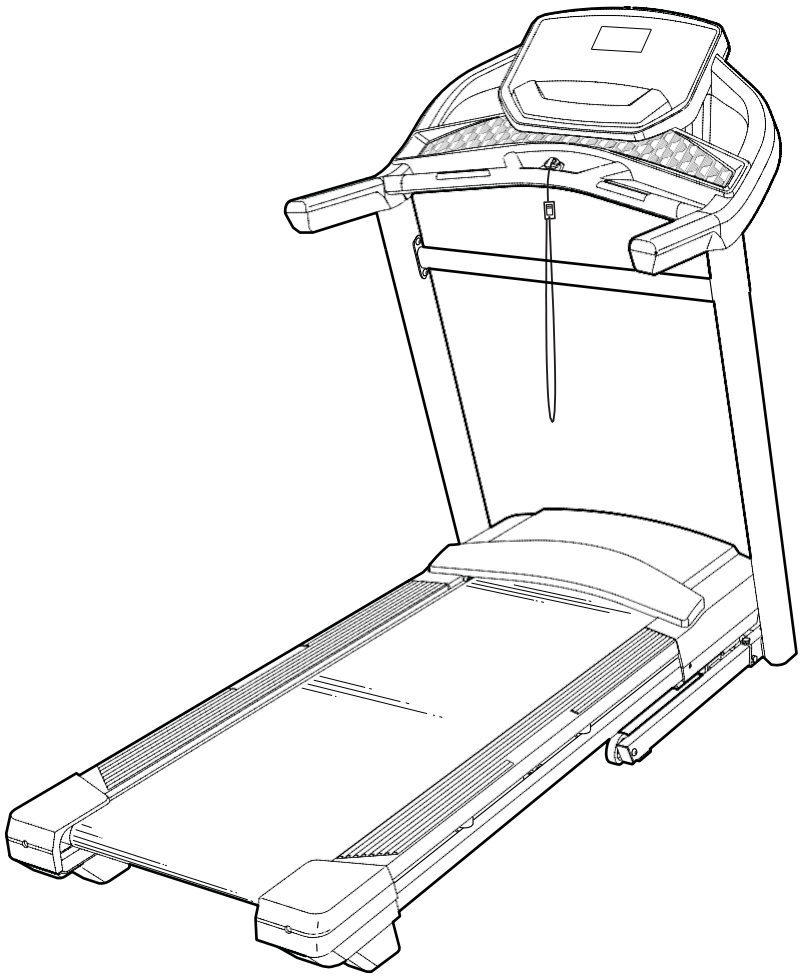
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ
Телефон: 0330 123 1045
З Ірландії Телефон: 053 92 36102
Вебсайт: iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com
Адреса:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

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

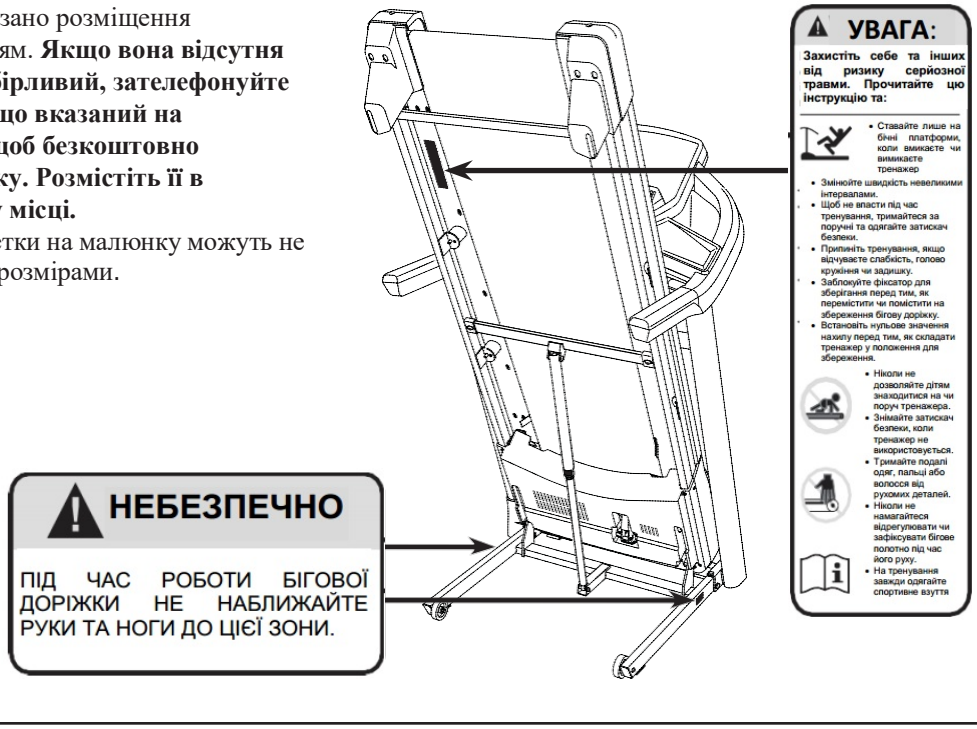


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ 2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ 3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ 5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА 6
МОНТАЖ 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 LLC. 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

⚠УВАГА: 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 бігової доріжки мають бути належним чином проінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.**
2. **Перед початком тренувань проконсультуйтесь 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. Забороняється 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 залишалось 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 125 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 тренуйтесь 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 вставляйте у блок запобіжника відповідно до стандарту ASTA 13-амперний запобіжник BS1362.**
14. **У випадку необхідності використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм^2), 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 вилка 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. розділ "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 19). Під час тренування завжди прикріплюйте до одягу затискач.**
18. **Завжди ставайте на платформи для ніг, коли вмикаєте чи зупиняєте бігове полотно. Під час тренування завжди тримайтесь за поручні.**
19. **Рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися, коли на ній тренується людина.**
20. **Оберігайте пальці, волосся та одяг від рухомого бігового полотна.**

21. **Бігова доріжка здатна розвивати високі швидкості. Щоб уникнути різких перепадів швидкості, змінюйте швидкість 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, переводьте перемикач живлення у вимкнену позицію (див. малюнок на ст. 5, де показано розташування перемикача 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. Не вмикайте складений тренажер.**

26. **Не змінюйте нахил тренажера, підкладаючи під нього якісь предмети.**

27. **Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.**

28. **Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.**

29. **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.**

30. **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 375I. Бігова доріжка PERFORMANCE 375I 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, ознайомтеся з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть 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.

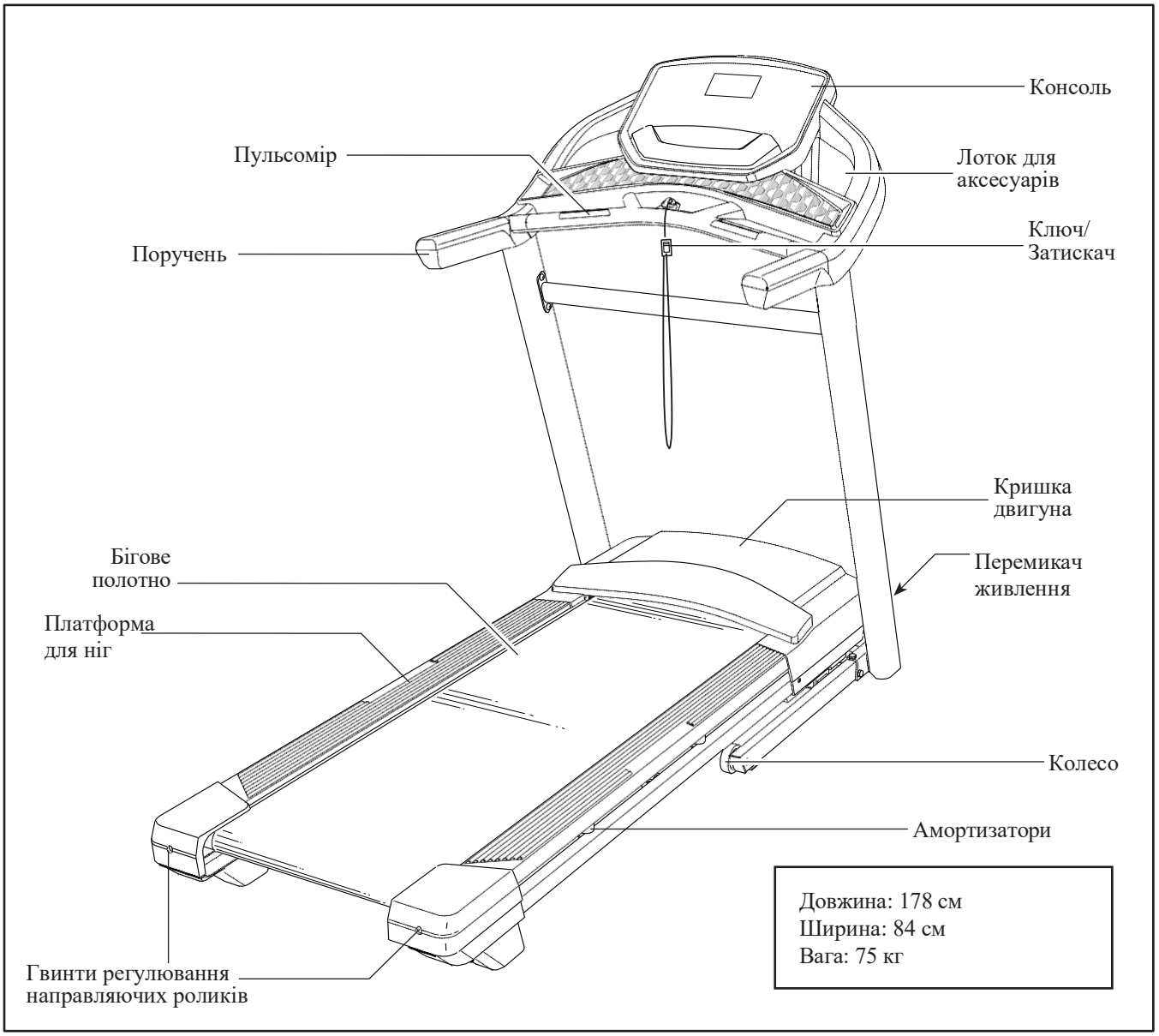
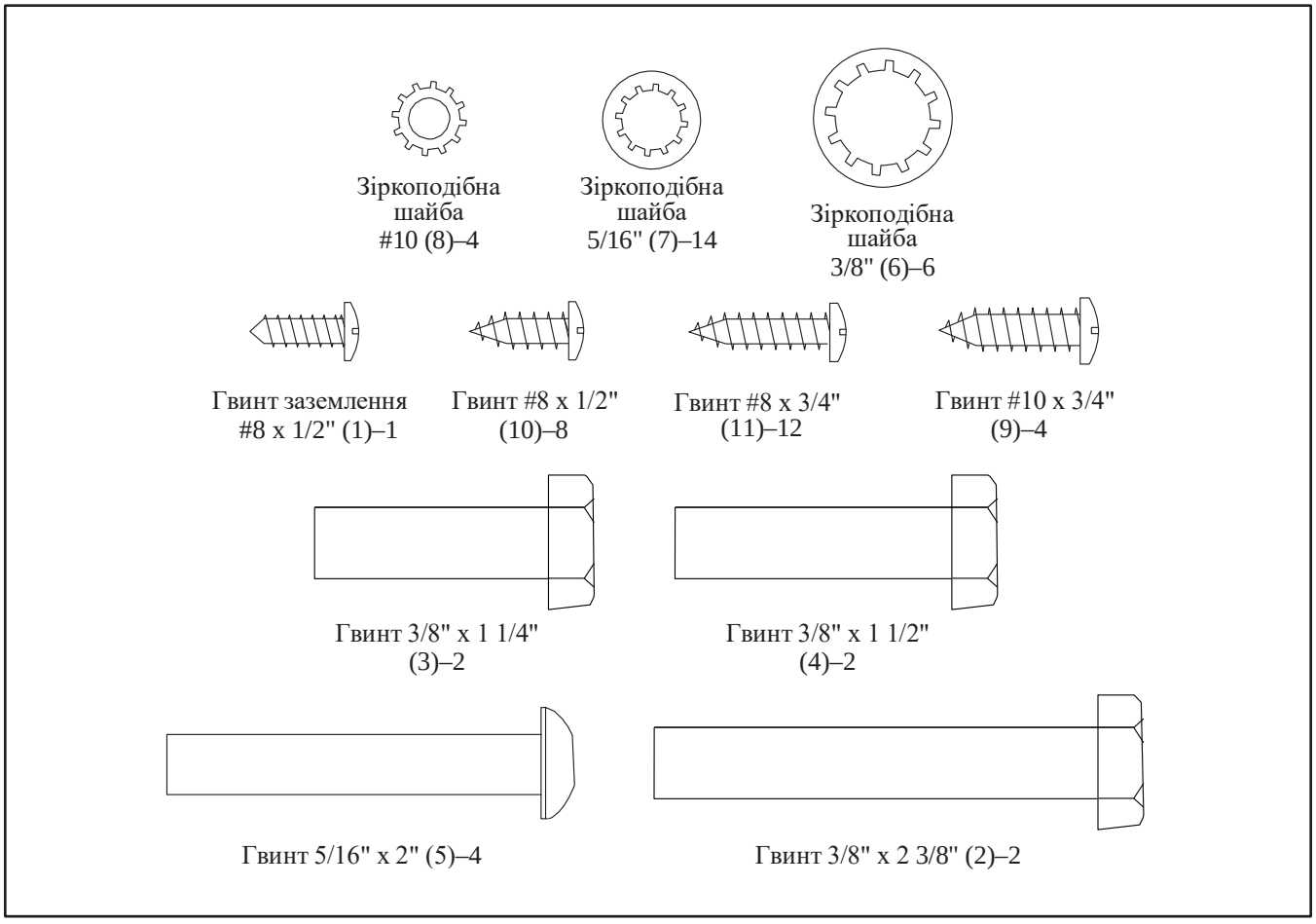


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

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 2 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

хрестоподібна викрутка

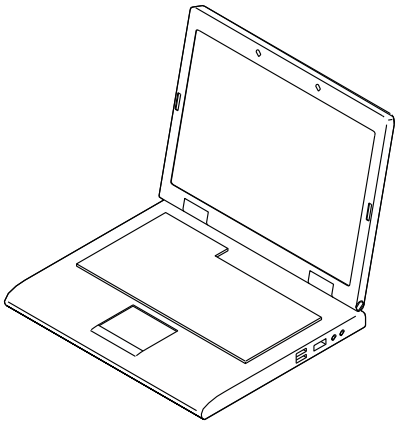
розвідний ключ

Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. **Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великобританії** перейдіть на вебсайт iconsupport.eu. Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

   Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:
   - квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
   - своє ім'я, адресу та номер телефону;
   - номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).

1

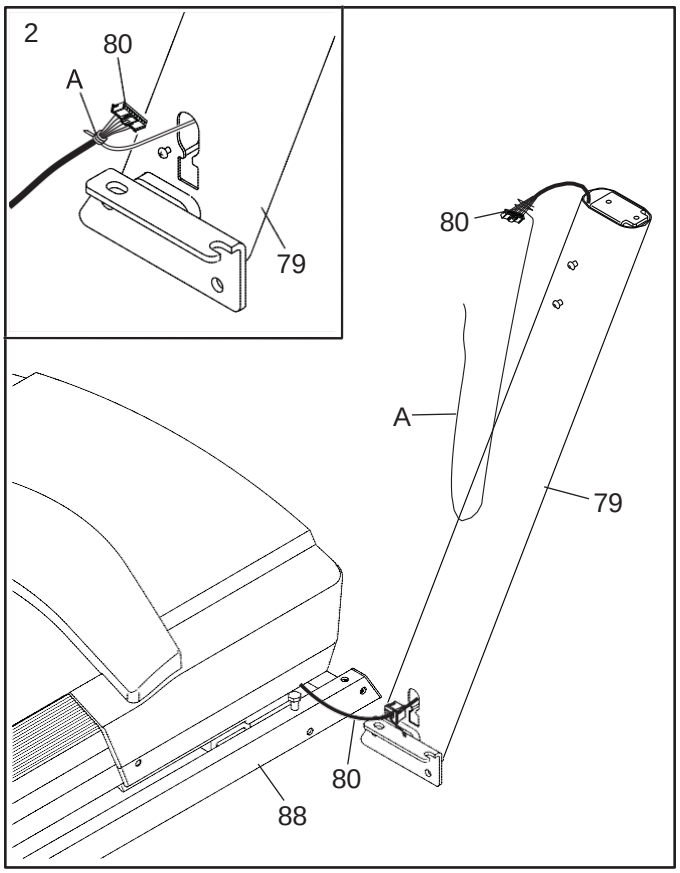


2. **Переконайтеся, що кабель живлення від'єднано.**

   Зніміть кріплення проводу опорної стійки (80) на передній стороні основи (88).

   Далі визначте праву опорну стійку (79). Нехай Ваш помічник потримає праву опорну стійку біля основи (88).

   Див. вставку малюнку. Закріпіть міцно кріплення проводу (A) на правій опорній стійці (79), обтягнувши його навколо кінця проводу опорної стійки (80). Далі вставте провід опорної стійки в нижній кінець правої опорної стійки, протягуючи у той самий час інший кінець кріплення проводу через праву опорну стійку.

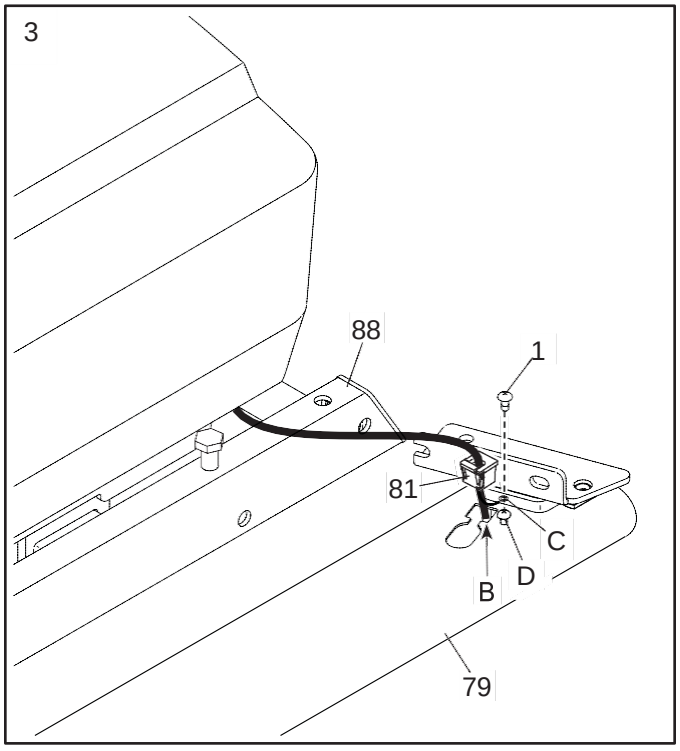


3. Покладіть праву опорну стійку (79) біля основи (88).

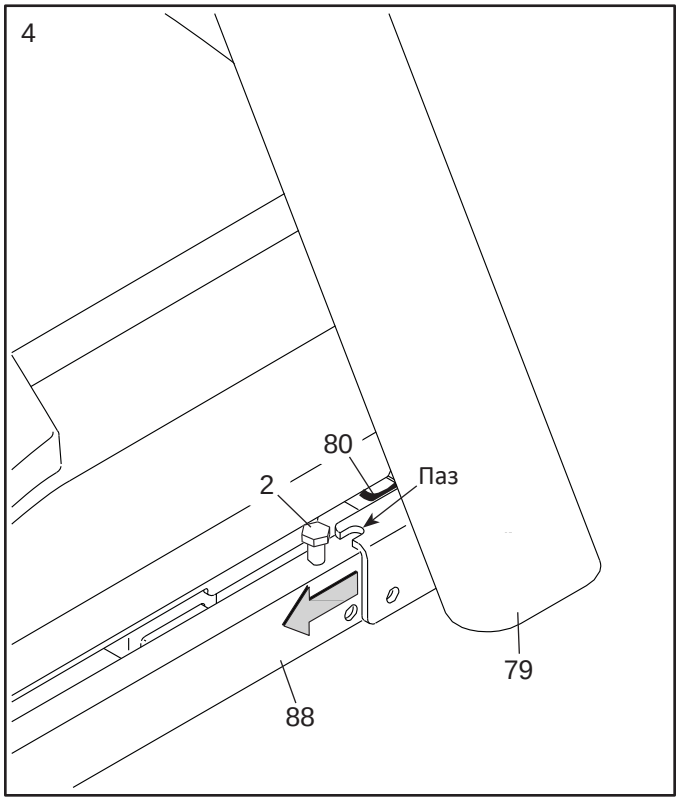
   Вставте ізоляційну втулку (81) в квадратний отвір (B) у правій опорній стійці (79). **Переконайтеся, що провід заземлення (C) не перетиснуто.**

   Якщо гвинт (D) уже загвинчений на правій опорній стійці (79), відгвинтіть та викиньте його.

   Під'єднайте провід заземлення (C) до правої опорної стійки (79) гвинтом заземлення #8 x 1/2" (1).

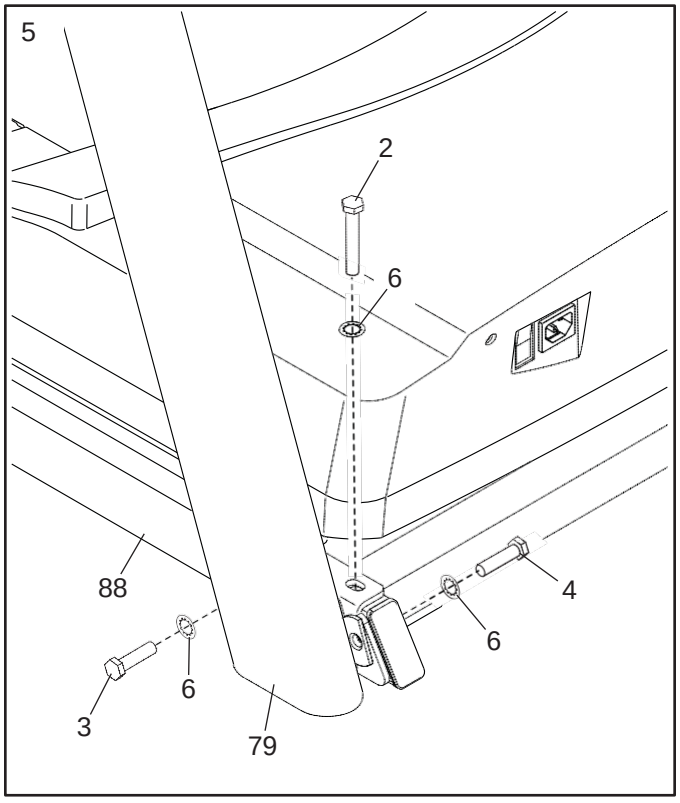


4. Установіть праву опорну стійку (79) на основі (88), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що провід опорної стійки (80) не перетиснуто.** Перемістіть праву опорну стійку так, щоб гвинт 3/8" x 2 3/8" (2) в основі вставився в паз правої опорної стійки. **Не затягуйте гвинти повністю.**

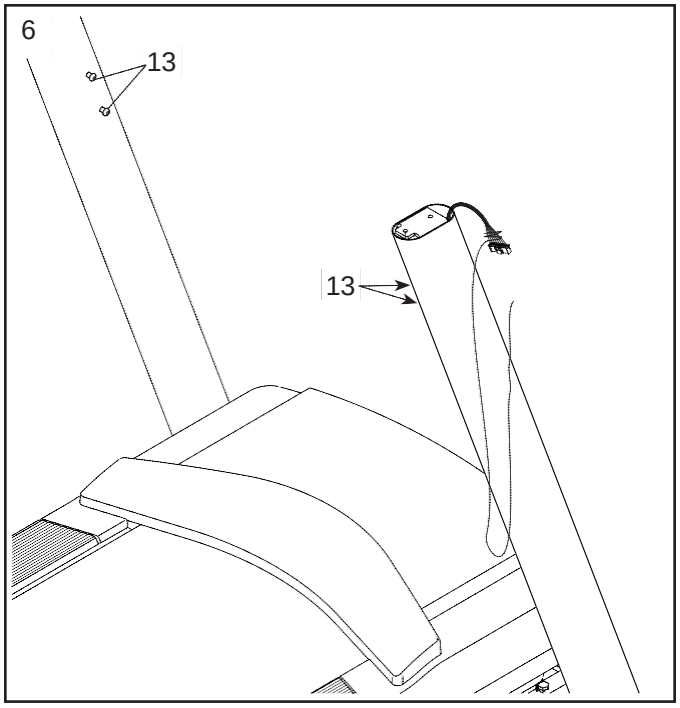


5. Встановіть праву опорну стійку (79) на основі (88) та закріпіть гвинтом 3/8" x 2 3/8" (2), гвинтом 3/8" x 1 1/4" (3), гвинтом 3/8" x 1 1/2" (4) та 3 зіркоподібними шайбами 3/8" (6), як показано на малюнку; **не затягуйте ці гвинти повністю.**

   Встановіть ліву опорну стійку (не показана), як описано в кроках 4 і 5. Примітка: З лівої сторони проводка відсутня.

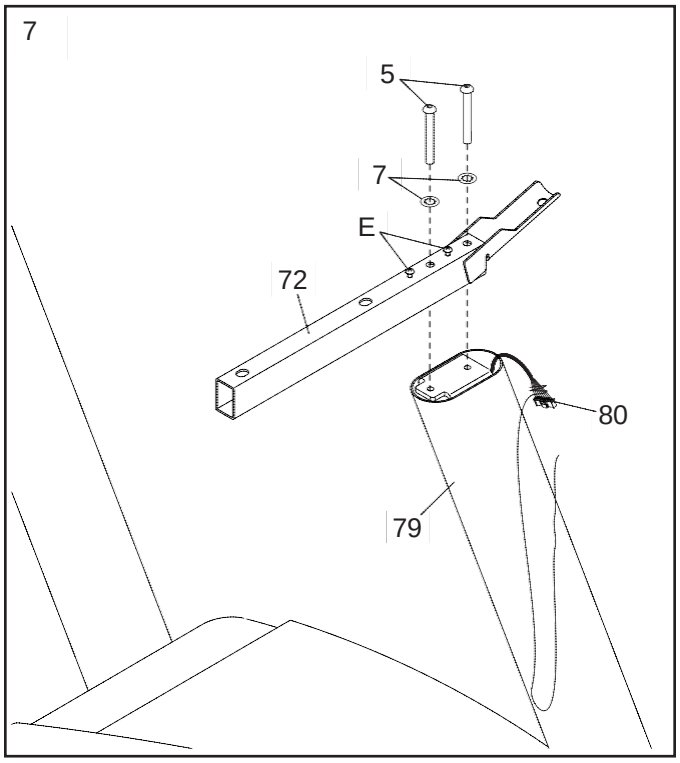


6. **Відгвинтіть та збережіть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (13).**



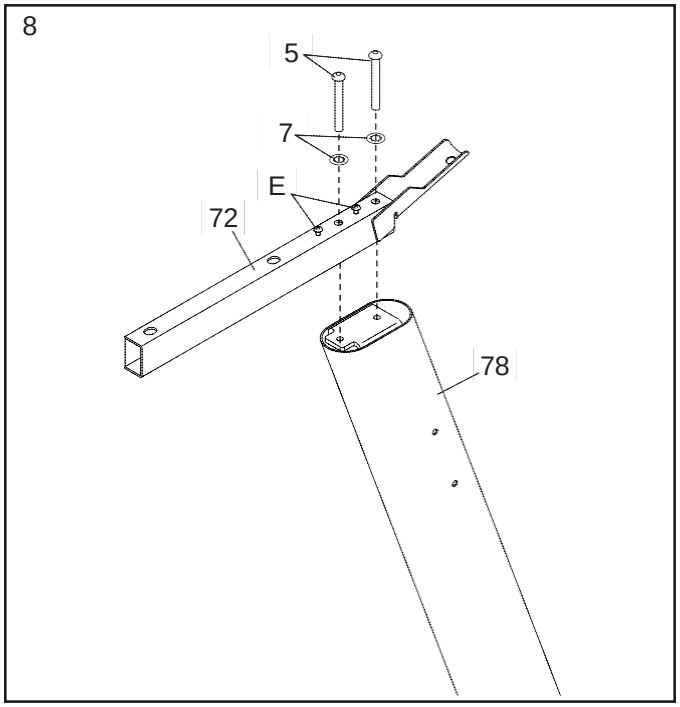
7. Встановіть поручень (72) на правій опорній стійці (79) та закріпіть 2 гвинтами 5/16" x 2" (5) та 2 зіркоподібними шайбами 5/16" (7); **наживіть гвинти, а потім затягніть їх. Переконайтеся, що провід опорної стійки (80) не перетиснуто.**

   Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (E).

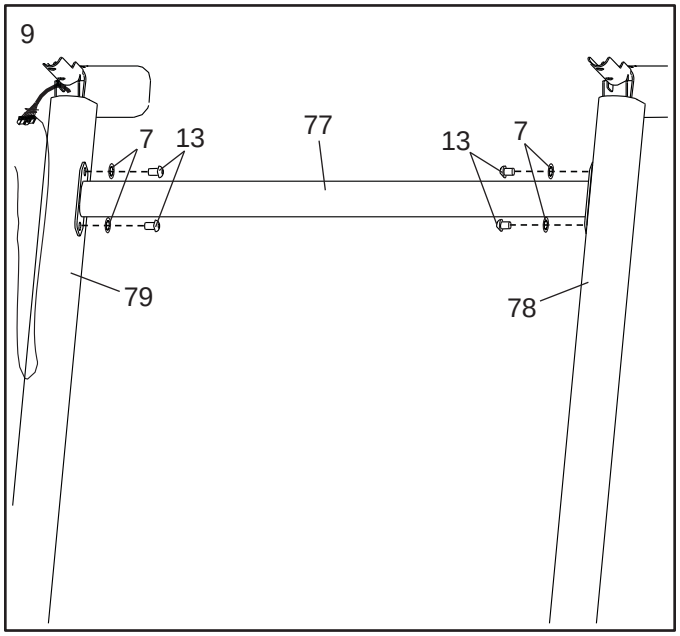


8. Прикріпіть зібраний лівий поручень (72) на лівій опорній стійці (78) та закріпіть 2 гвинтами 5/16" x 2" (5) та 2 зіркоподібними шайбами 5/16" (7); **наживіть гвинти, а потім затягніть їх.**

   Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (E).



9. Обережно перемістіть поперечку опорної стійки (77) між ліву та праву опорні стійки (78, 79). Закріпіть поперечку опорної стійки 4 гвинтами 5/16" x 3/4" (13), які були відгвинчені під час виконання кроку 6, та 4 зіркоподібні шайби 5/16" (7);**наживіть всі 4 гвинти, а потім затягніть їх.**

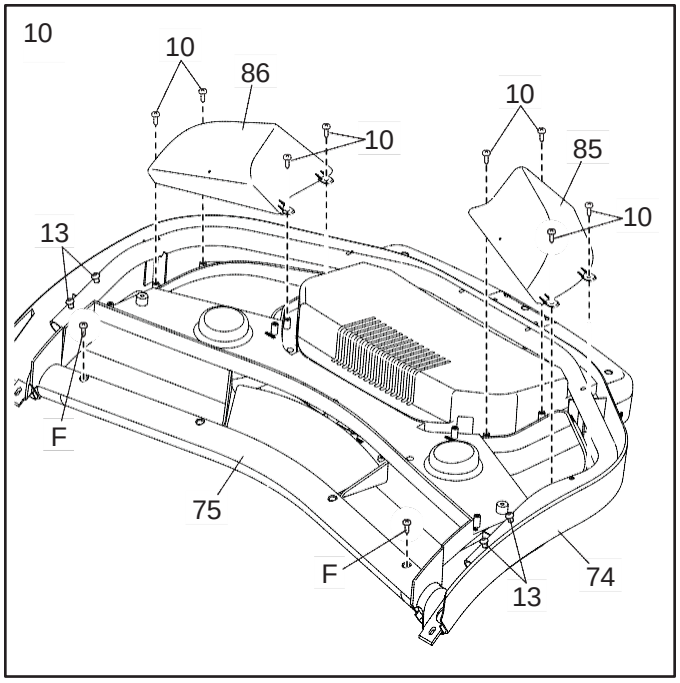


10. Покладіть основу консолі (74) лицевою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її.

Далі відгвинтіть і викиньте 2 вказані гвинти (F). Демонтуйте поперечку пульсоміра (75).

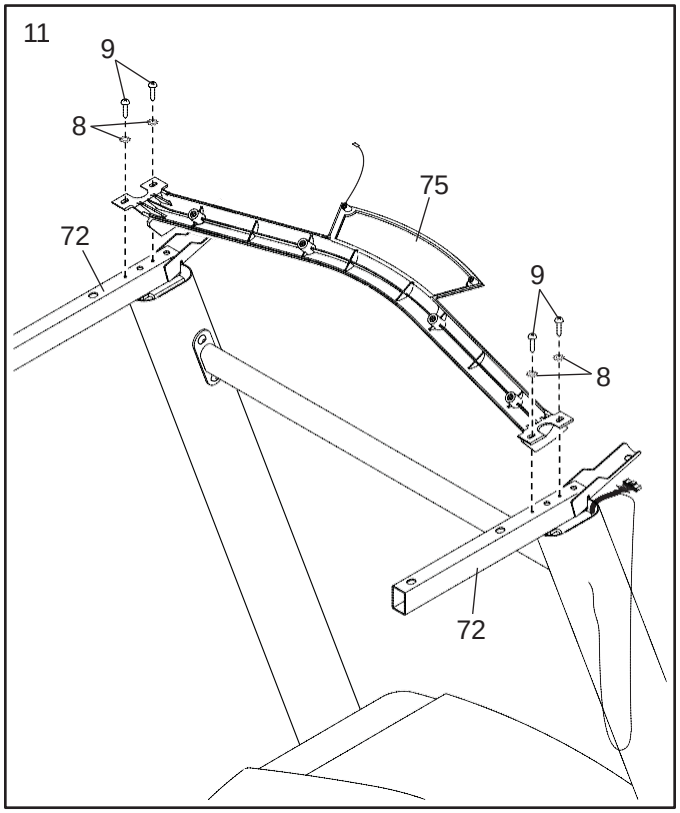
Визначте лівий та правий лотки (85, 86). Закріпіть лотки на основі консолі (74) 8 гвинтами #8 x 1/2" (10); **не затягуйте надто гвинти.**

Відгвинтіть та збережіть 4 вказаних гвинти 5/16" x 3/4" (13).



11. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження поперечки пульсоміра (75), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте гвинти #10 x 3/4" надто сильно (9).**

Розташуйте поперечку пульсоміра (75), як показано на малюнку. Закріпіть поперечку пульсоміра на поручнях (72) 4 гвинтами #10 x 3/4" (9) та 4 зіркоподібними шайбами #10 (8); **наживіть всі 4 гвинти та потім затягніть їх.**



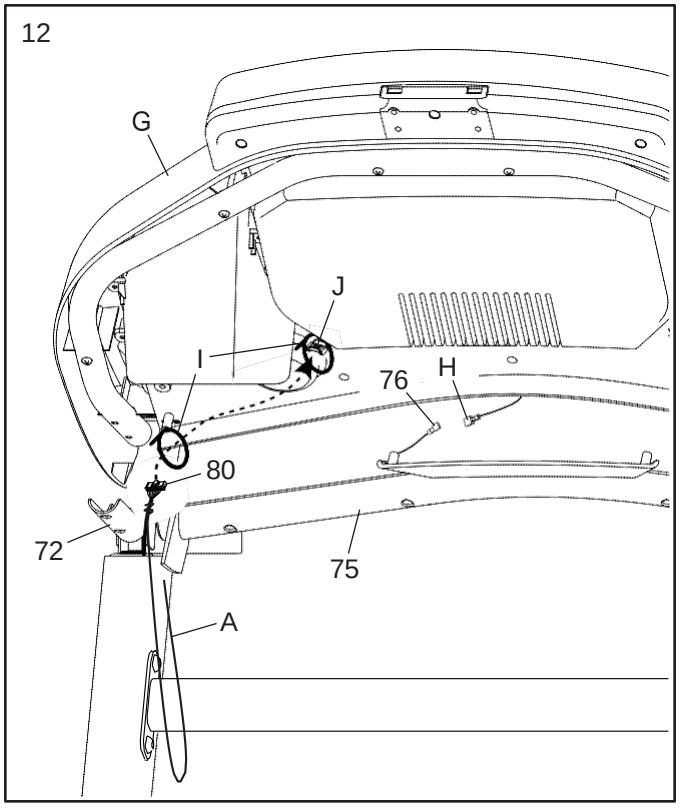
12. Попросіть помічника, щоб він потримав зібрану консоль (G) біля поручнів (72).

З'єднайте провід заземлення (H) на зібраній консолі (G) із проводом заземлення (76) на поперечці пульсоміра (75).

Після цього вставте провід опорної стійки (80) у дві вказані петлі кріплень (I).

З'єднайте провід опорної стійки (80) та провід консолі (J). **З'єднувачі мають легко з'єднуватися і фіксуватися.** Якщо це не так, поверніть один з'єднувач та спробуйте знову.

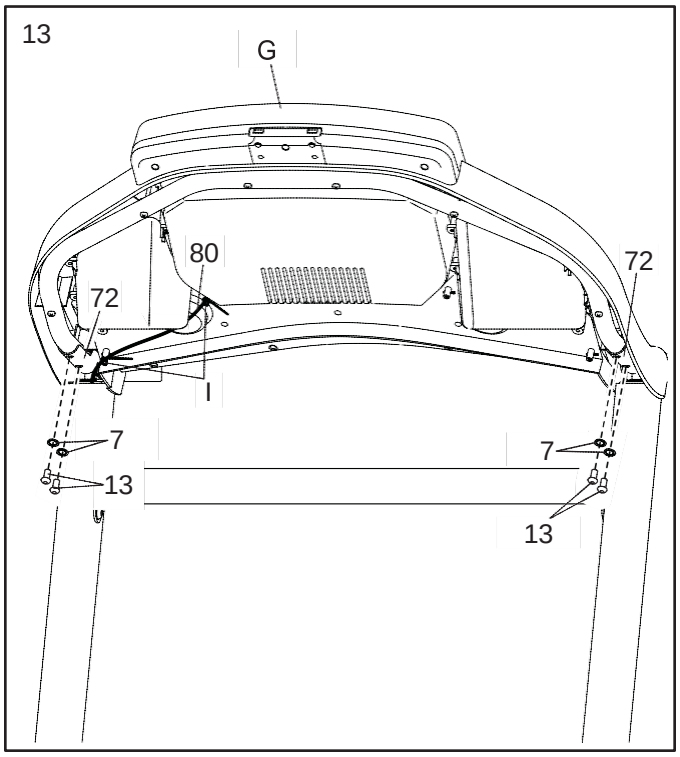
Після цього зніміть кріплення для проводів (A) із проводу опорної стійки (80).



13. Встановіть зібрану консоль (G) на поручнях (72). **Переконайтеся, що кабелі не перетиснуті.**

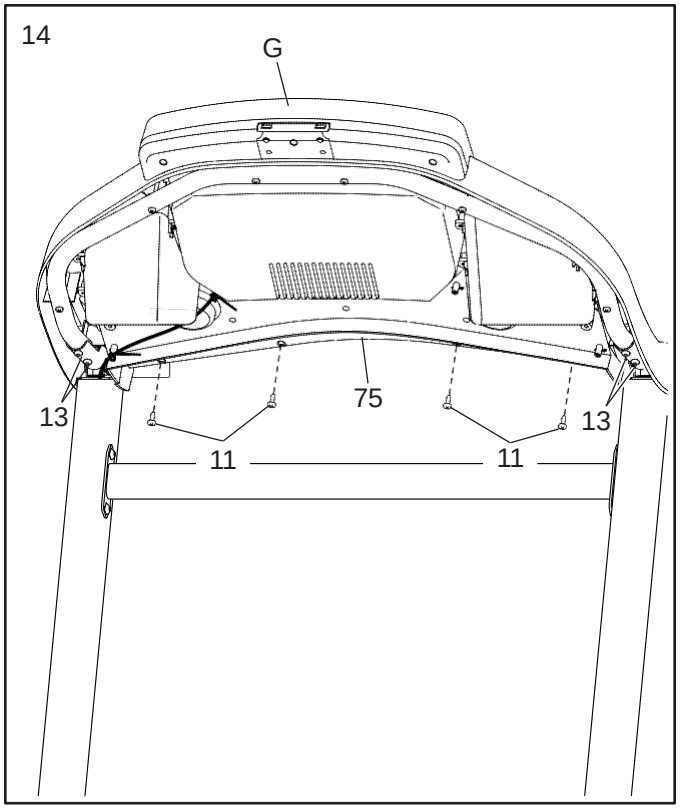
Сховайте залишок проводу опорної стійки (80) у зібраній консолі (G). Обмотайте провід опорної стійки 2 кріпленнями (I) та відріжте кінці кріплень.

Закріпіть зібрану консоль (G) 4 гвинтами 5/16" x 3/4" (13), які були відгвинчені під час виконання кроку 10, та 4 зіркоподібні шайби 5/16" (7); **поки не затягуйте повністю гвинти.**



14. Закріпіть поперечку пульсоміра (75) на зібраній консолі (G) 4 гвинтами #8 x 3/4" (11); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте надто гвинтів.**

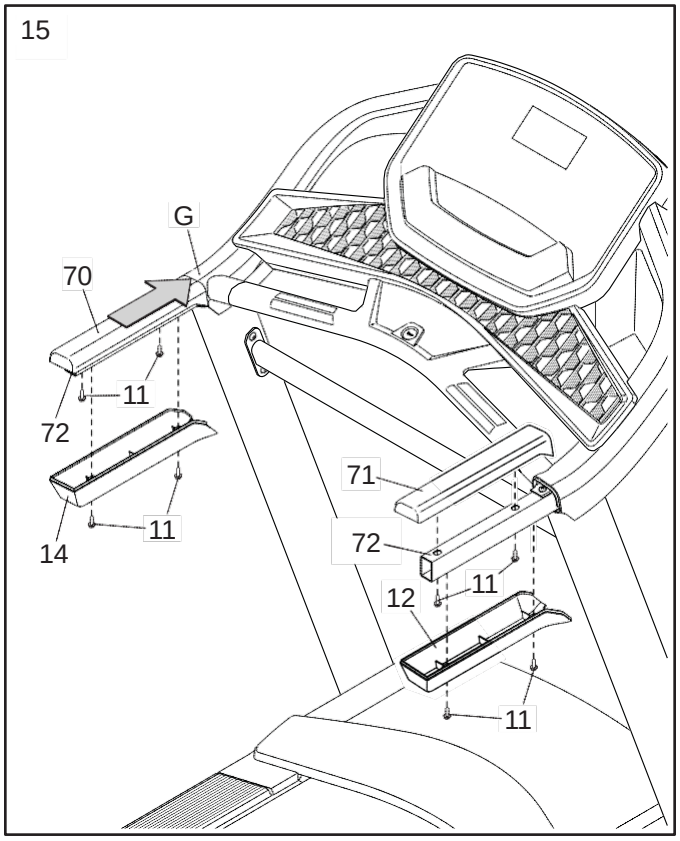
Далі міцно затягніть 4 гвинти 5/16" x 3/4" (13).



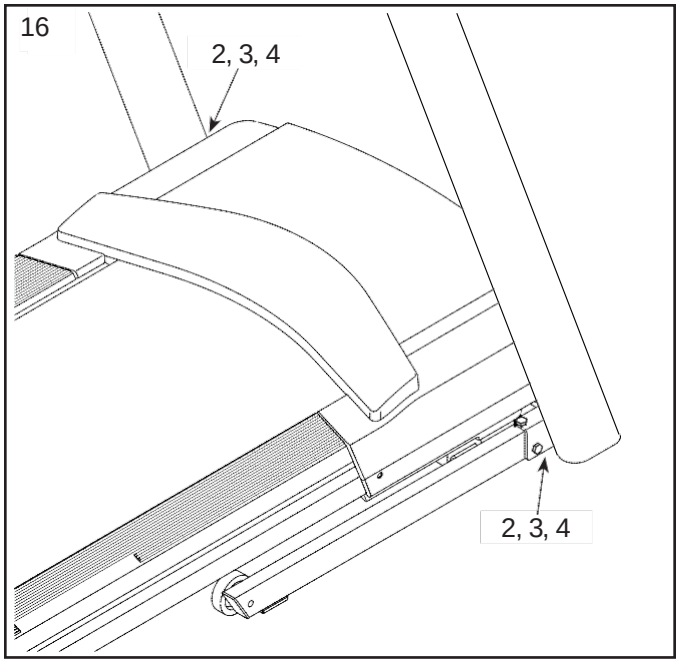
15. Встановіть ліву накладку поручня (70) на лівому поручні (72). Наживіть 2 гвинти #8 x 3/4" (11) на лівому поручні та лівій накладці поручня. Перемістіть ліву накладку поручня вперед навпроти зібраної консолі (G), як показано на малюнку. Затягніть всі гвинти.

Закріпіть нижню частину лівого поручня (14) на поручні (72) 2 гвинтами #8 x 3/4" (11).

Закріпіть верхню кришку правого поручня (71) і нижню частину правого поручня (12) на правому поручні (72), як описано вище.



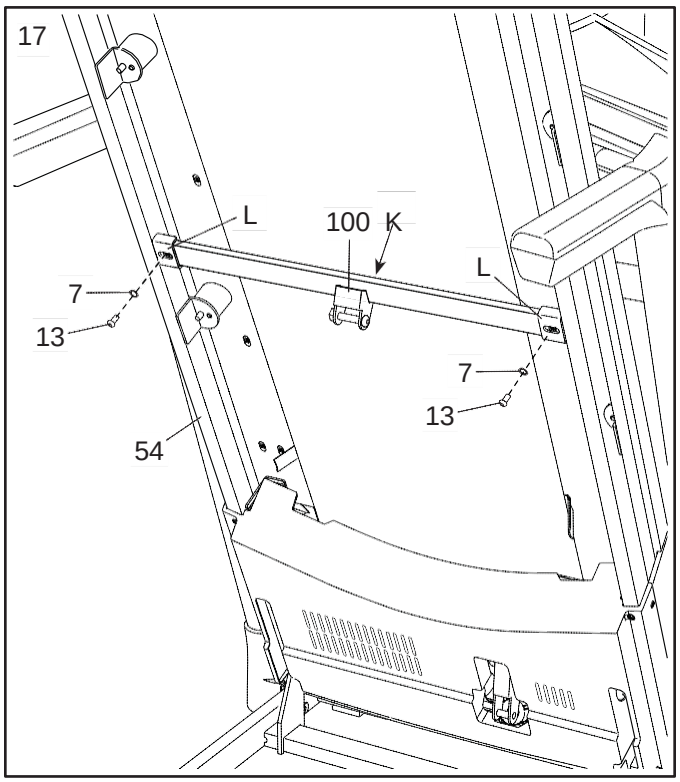
16. Затягніть всі 8 гвинтів (2, 3, 4).



17. Підніміть раму (54) у вертикальне положення. **Попросіть помічника утримувати раму доти, доки крок 19 не буде виконаний.**

    Відгвинтіть 2 гвинти 5/16" x 3/4" (13) на поперечці фіксатора (100).

    Розташуйте поперечку фіксатора (100), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що наклейка "This side toward belt" (Цією стороною до бігового полотна) (K) повернена до бігової доріжки.** Прикріпіть поперечку фіксатора до кронштейнів (L) на рамі (54) за допомогою 2 гвинтів 5/16" x 3/4" (13), які нещодавно були відгвинчені, та 2 зіркоподібних шайб 5/16" (7).

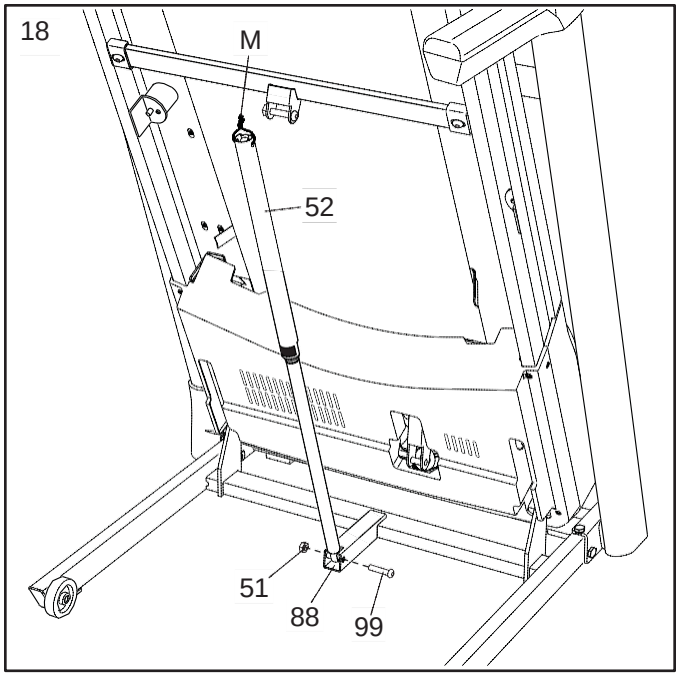


18. Відгвинтіть гайку 5/16" (51) та болт 5/16" x 1 3/4" (99) на кронштейні на основі (88).

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

Закріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (52) на кронштейні основи (88) болтом 5/16" x 1 3/4" (99) та гайкою 5/16" (51), як показано на малюнку.

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

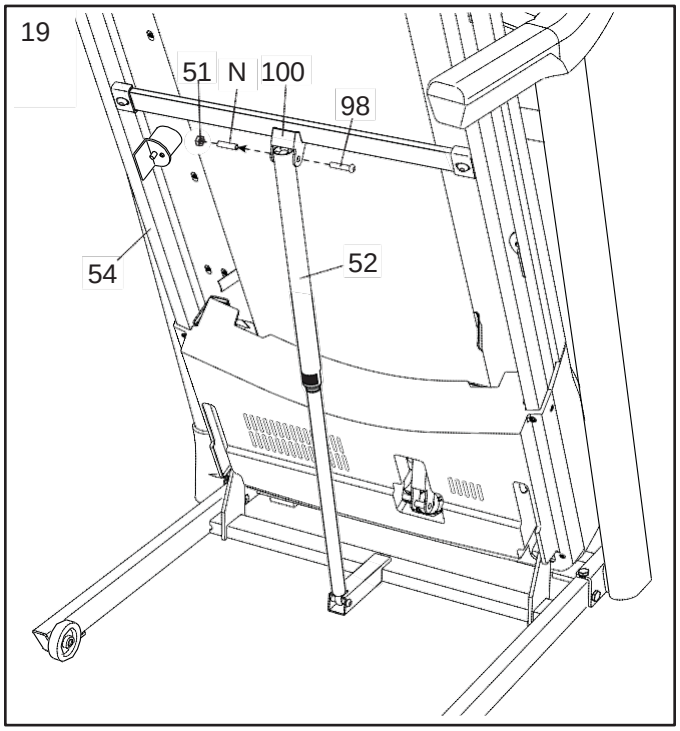


19. Відгвинтіть гайку 5/16" (51) та болт 5/16" x 2 1/4" (98) на кронштейні поперечки фіксатора (100).

Поєднайте верхній кінець фіксатора для зберігання (52) з кронштейном на поперечці фіксатора (100) та вставте болт 5/16" x 2 1/4" (98) в отвір на кронштейні та фіксаторі для зберігання. **Таким чином, прокладка (N) випаде із фіксатора для зберігання; викиньте прокладку.**

Далі затягніть гайку 5/16" (51) на болті 5/16" x 2 1/4" (98). **Не затягуйте гайку надто сильно; фіксатор для зберігання (52) має вільно повертатися.**

Потім опустіть раму (54) (див. розділ "ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ" на ст. 25).



20. **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 тренажер килимок. Аби уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від прямих сонячних променів. Зберігайте шестигранний ключ, що поставляється 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

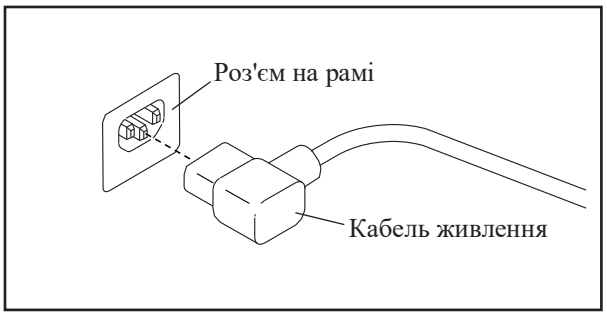
ПІДКЛЮЧЕННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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 провід 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 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.

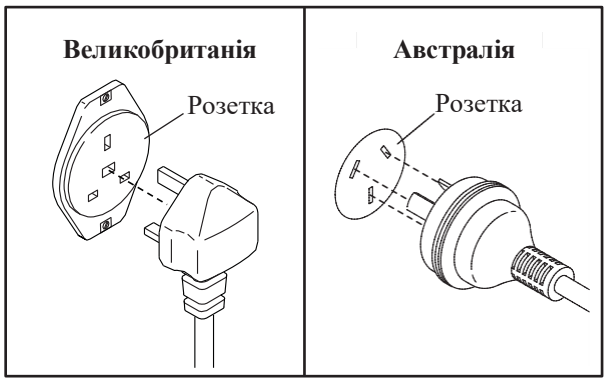
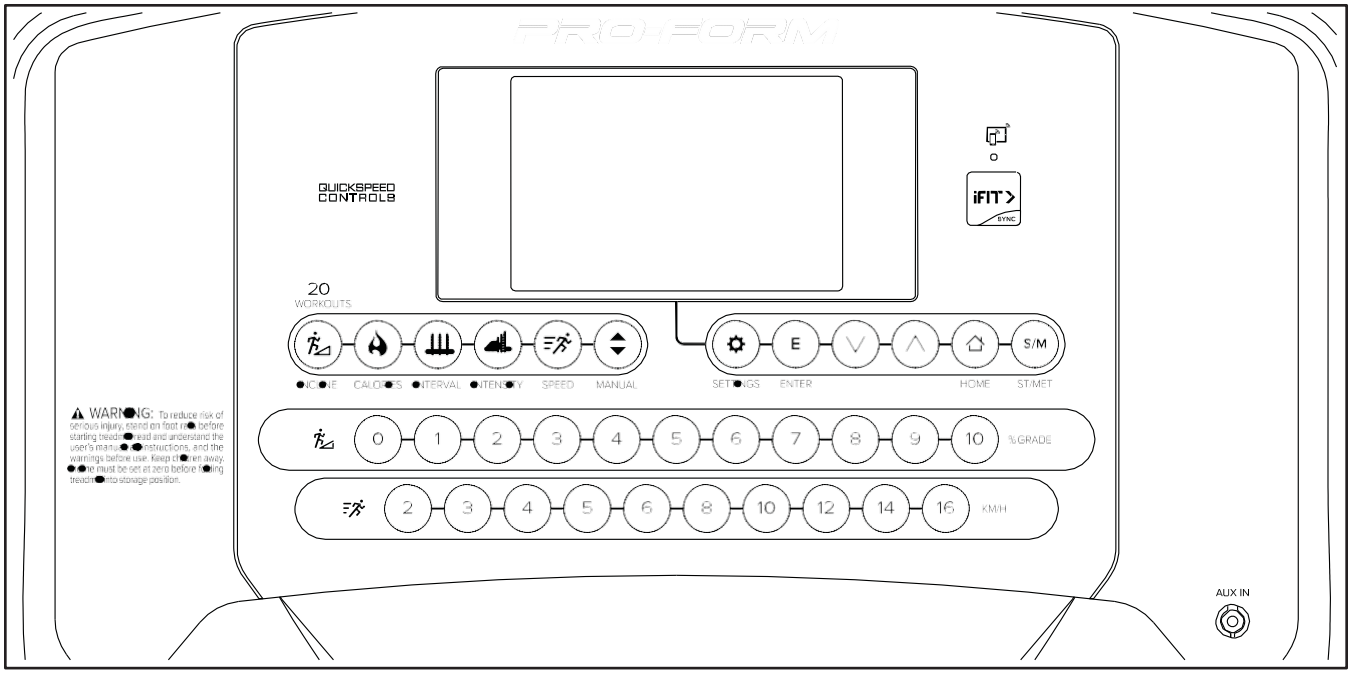


СХЕМА КОНСОЛІ



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 клавіші. Під час тренувань консоль буде показувати Ваші результати на даний момент. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра Ви знайдете на ст. 24.**

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® Smart Cardio Equipment для запису та відстежування інформації про тренування.

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

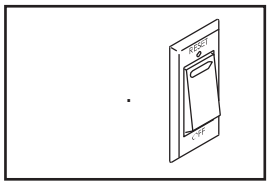
Увімкнення живлення – див. ст. 19. **Використання ручного режиму –** див. ст. 19. **Використання попередньо встановленої програми тренування –** див. ст. 21. **Підключення планшета до консолі –** див. ст. 22. **Підключення пульсоміра до консолі –** див. ст. 23. **Використання режиму налаштування –** див. ст. 23. **Використання звукової системи –** див. ст. 24.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть на консолі клавішу S/M (Станд./Метр. система вимірювання). Для зручності всі рекомендації в цьому розділі подані в кілометрах.

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

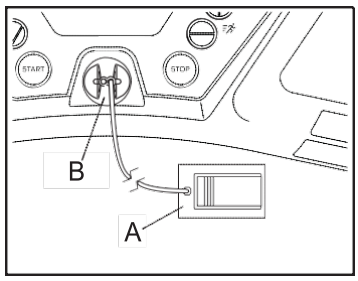
УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вмикати 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. Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення.

ВАЖЛИВО: Консоль підтримує демонстраційний режим дисплею, який призначений для демонстрації тренажера у магазині. Якщо такий режим активований, після того, як Ви вставите вилку кабелю живлення в розетку та переведете перемикач живлення у ввімкнене положення, на дисплеї буде транслюватися демонстраційна презентація доти, доки не буде вставлено ключ. Щоб вимкнути демонстраційний режим, див. крок 2 на ст. 23-24.



Далі станьте на платформи для ніг. Віднайдіть затискач (A), прикріплений до ключа (B), і закріпіть його на поясі свого одягу. Далі вставте ключ в консоль. Через мить дисплеї загоряться. **ВАЖЛИВО: В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка повинна сповільнитися і зупинитися. 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). Потім натисніть або клавішу Incline decrease (Зменш. нахилу), або клавішу найменшого цифрового значення 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 ЖИВЛЕННЯ" зліва.

2. **Виберіть ручний режим.**

   Якщо ручний режим не обрано, натисніть на консолі клавішу Manual (Ручний режим).

3. **Запустіть бігове полотно.**

   Щоб запустити бігове полотно, натисніть клавішу Start (Старт) або одну із пронумерованих клавіш Speed (Швидкість).

   Після натискання клавіші Start (Старт) бігове полотно почне рухатися на найменшій швидкості. Під час тренування Ви можете змінити швидкість бігового полотна, натиснувши клавіші Speed increase/decrease (Збільш./Зменш. швидкості). Після кожного натиснення однієї із клавіш значення швидкості буде поступово змінюватися; якщо клавішу затиснути, значення швидкості буде змінюватися швидше. Примітка: Після натиснення клавіші через деякий час бігова доріжка буде працювати з обраною швидкістю.

   Якщо Ви натиснете одну із пронумерованих клавіш швидкості, бігове полотно буде поступово змінювати значення швидкості доти, доки не буде досягнуто вибраного значення швидкості.

   Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу Stop (Стоп). На дисплеї почне мигати значення часу. Для відновлення руху полотна натисніть клавішу Start (Старт).

4. **При потребі змініть нахил бігової доріжки.**

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

5. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

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

- Потрачений час;
- Відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;
- Індикатор інтенсивності тренування;
- Приблизна кількість спалених калорій;
- Кут нахилу бігової доріжки;
- Висота, на котру піднялися, в метрах;
- Швидкість бігового полотна;
- Пульс користувача (див. крок 6);
- Матриця

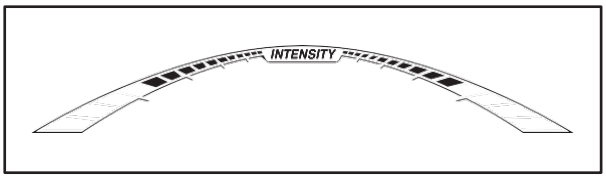
Матриця пропонує кілька варіантів відображення вкладок. Натискайте клавіші Incline increase/decrease (Збільш./зменш. кута нахилу) біля кнопки Enter (Ввід) доти, доки не відкриється потрібна вкладка.

Вкладка "Incline" (Нахил) відображає профайл налаштувань нахилу тренування. В кінці кожної хвилини буде відображатися новий сегмент. Вкладка "Speed" (Швидкість) відображає профайл налаштувань швидкості тренування.

Вкладка "My Trail" (Мій маршрут) відображає трек, який становить 400 м (1/4 м). Під час тренування мигатиме прямокутник, який відображатиме прогрес заняття. На вкладці "My Trail" (Мій маршрут) буде також відображатися кількість подоланих кругів.

Вкладка "Calorie" (Калорії) відображає приблизну кількість спалених калорій. Розмір кожного сегменту вказує на кількість спалених калорій під час цього сегменту. Після вибору вкладки "Calorie" (Калорії) дисплей калорій буде відображати приблизну кількість спалених калорій за годину.

Під час тренування індикатор рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності Вашого тренування.



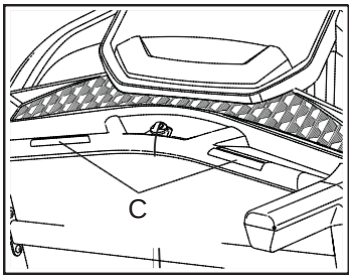
Для скидання дисплеїв натисніть кілька раз клавішу Stop (Стоп).

6. При потребі виміряйте серцевий ритм.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра.

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

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



Перед використанням пульсоміра зніміть захисну плівку з металевих контактів (C) на імпульсному індикаторі. Крім того, переконайтеся, що Ваші руки є чистими.

Щоб виміряти пульс, **станьте на платформи для ніг** та візьміться руками за імпульсний індикатор, поклавши їх 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 металевих контактах принаймні 15 секунд.**

7. **Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.**

   Станьте на платформи для ніг, натисніть клавішу Стоп (Stop) і **встановіть 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.

   Спершу переведіть перемикач живлення у вимкнене положення 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 "УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ" на ст. 19.

2. **Виберіть попередньо встановлену програму тренування.**

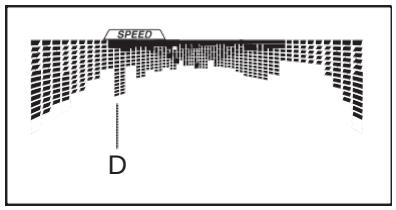
   Щоб вибрати попередньо встановлену програму тренування, натискайте клавішу Calorie (Калорії), клавішу Interval (Інтервал), клавішу Intensity (Інтенсивність) або клавішу Speed (Швидкість) доти, доки на дисплеї не з'явиться потрібна програма тренування.

   Після вибору попередньо встановленої програми тренування на дисплеї буде показано назву і тривалість програми тренування. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування буде відображатися на матриці. Якщо обрана програма тренування калорій, на дисплеї буде відображатися приблизна кількість калорій, що будуть спалені. Примітка: Під час програми тренування нахилу на дисплеї відображатиметься не значення швидкості, а значення нахилу.

3. **Розпочніть тренування.**

   Щоб запустити програму тренування, натисніть клавішу Start (Старт). Через мить після натиснення клавіші бігова доріжка автоматично встановить 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.



Під час тренування профілі у вкладках швидкості та нахилу будуть відображати Ваш прогрес. Миготливий сегмент профілю відображає поточний сегмент (D) тренування. Висота миготливого сегменту вказує на рівень швидкості чи нахилу поточного сегменту. В кінці кожного сегменту будуть звучати звукові сигнали, а після цього бликатиме наступний сегмент профілю. Якщо для наступного сегмента встановлено інше значення швидкості і/чи нахилу, ці значення почнуть блимати на дисплеї перед тим, як на тренажері будуть застосовані нові налаштування швидкості і/чи нахилу.

Тренування буде продовжуватися у такому темпі доти, доки не перестане блимати останній сегмент профілю та не завершиться останній сегмент. Далі бігове полотно поступово зупиниться.

Примітка: В програмі Calorie (Калорії) оцінюється кількість калорій, які будуть спалені під час тренування. Фактична кількість калорій, які будуть спалені, залежить від різних факторів, наприклад, Вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми Ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу доріжки, це буде впливати на кількість витрачених калорій.

Якщо значення швидкості чи кута нахилу для Вас надто високе чи низьке, Ви можете вручну змінити це значення, натискаючи клавіші Speed (Швидкість) або Incline (Кут нахилу); **однак на початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення, запрограмовані для наступного сегмента.**

Щоб вийти з програми тренування в будь-який момент, натисніть клавішу Stop (Стоп). На дисплеї почне мигати значення часу. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку Start (Старт). Бігове полотно почне рухатися на найменшій швидкості. Однак після початку наступного сегменту тренування бігова доріжка автоматично відрегулюється на значення швидкості та нахилу, встановлені для наступного сегменту.

4. **Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.**

   Див. крок 5 на ст. 20. Якщо обрано попередньо встановлену програму тренування, на дисплеї замість затраченого часу буде відображатися час, що залишився.

5. **При потребі виміряйте серцевий ритм.**

   Див. крок 6 на ст. 20.

6. **Після закінчення тренування витягніть ключ із консолі.**

   Див. крок 7 на ст. 21.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

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

1. **Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit® Smart Cardio Equipment.**

   На своєму планшеті IOS® або Android™ перейдіть до магазину App Store SM або Google Play™, віднайдіть безкоштовний додаток iFit–Smart Cardio Equipment та встановіть його на планшеті. **Переконайтеся, що на Вашому планшеті увімкнена функція BLUETOOTH.**

   Далі відкрийте додаток iFit–Smart Cardio Equipment 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" на ст. 23.

3. **Підключіть планшет до консолі.**

   Натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit® Smart Cardio Equipment, 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–Smart Cardio Equipment, щоб записувати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

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

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

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір до консолі Bluetooth Smart, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); 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, затискайте на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

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

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль підтримує інформаційний режим, який дозволяє відстежувати інформацію про використання бігової доріжки та встановлювати власні налаштування консолі.

1. Виберіть інформаційний режим.

Для вибору режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування). Після вибору режиму налаштування на дисплеї будуть відображені версія ПЗ та одиниця вимірювання (стандартна чи метрична). Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть клавішу S/M (Стандартне/Метричне).

2. Виберіть додаткові екрани.

Після вибору інформаційного режиму на дисплеї з'явиться декілька додаткових вікон. Натискайте клавіші Increase (Збільш.) біля клавіші Enter (Вхід) для вибору кожного з наступних вікон:

КАЛІБРУВАННЯ НАХИЛУ – Щоб відкалібрувати систему нахилу, натискайте клавіші Incline increase/decrease (Збільш./Зменш. нахилу). Далі рівень нахилу бігової доріжки буде збільшено до максимального значення, а потім зменшено до мінімального значення.

ПЕРЕВІРКА ДИСПЛЕЯ – Система перевіряє, чи всі зони дисплея правильно світяться. Щоб прискорити виконання перевірки, натисніть кнопку Speed increase (Збільш. швидкість). Щоб увімкнути чи вимкнути повноекранний режим, натисніть кнопку Incline increase (Збільш. нахилу).

КОД КЛАВІШІ – Це вікно призначено для спеціалістів сервісного центру.

ЗАГАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ЧАСУ/ВІДСТАНІ – У цьому вікні відображається загальна тривалість використання тренажера, а також загальна відстань у милях чи кілометрах, яка була подолана на біговій доріжці.

РІВЕНЬ КОНТРАСТУ – Щоб налаштувати рівень контрасту дисплею, натискайте клавіші Incline increase/decrease (Збільш./Зменш. нахилу).

ДЕМОНСТРАЦІЙНИЙ РЕЖИМ – Щоб увімкнути чи вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Speed increase (Збільш. швидкість).

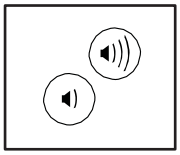
Для відображення попереднього вікна натисніть кнопку Speed decrease (Зменш. швидкість), яка розташована поруч із кнопкою Enter (Ввід).

3. Вийдіть із режиму налаштування.

Для виходу із режиму налаштування натисніть клавішу Settings (Налаштування).

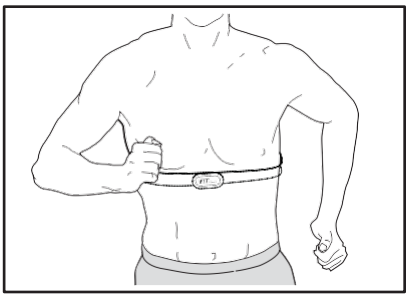
ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

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 на своєму аудіоплеєрі клавішу Play (Відтворити). Щоб відрегулювати рівень гучності, скористайтеся клавішами Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятором гучності на плеєрі.

НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР



Якщо Вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відстежувати 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.**

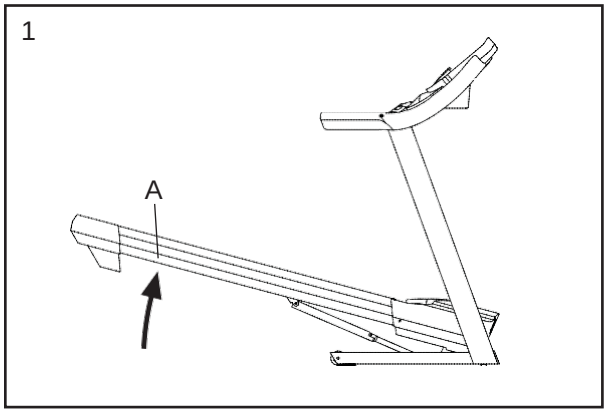
Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ЯК СКЛАСТИ ТА ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

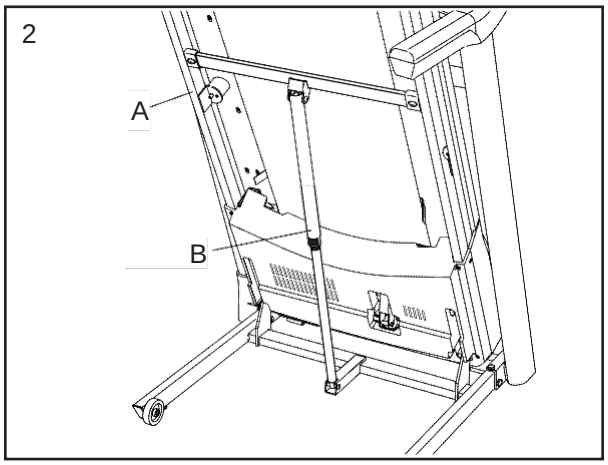
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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. Захопіть металеву раму (A) в місті, показаному стрілкою нижче. **УВАГА: Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги в колінах та тримайте спину рівно.**



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

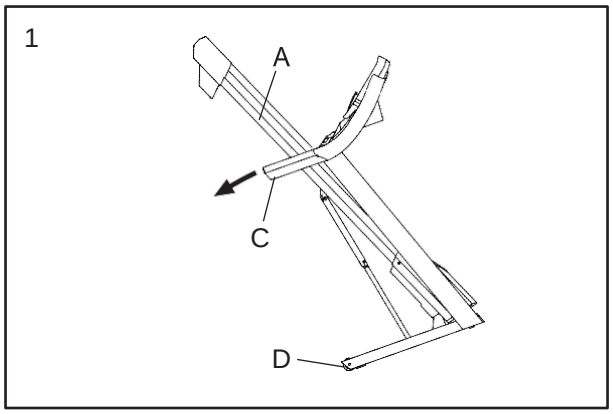


Щоб захистити підлогу чи килим, підстеліть під тренажер килимок. Оберігайте бігову доріжку від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер у положенні для зберігання при температурі вище 30°C.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед переміщенням бігової доріжки, складіть її так, як описано зліва. **УВАГА: Переконайтеся, що фіксатор заблокувався у положенні для зберігання. Переміщати бігову доріжку мають 2 особи.**

1. Утримуйте раму (A) та один із поручнів (C), поставте ногу на колесо (D).



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

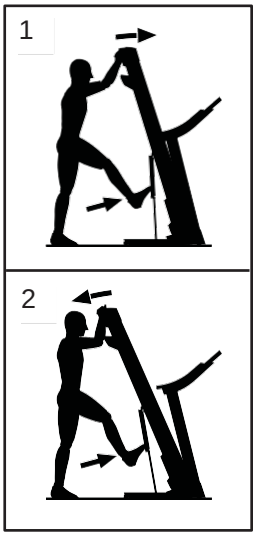
3. Поставте ногу на колесо (D) та обережно опустіть бігову доріжку.

ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Штовхніть верхній кінець рами вперед і у той же час обережно натисніть ногою на верхню деталь фіксатора для зберігання.

2. Натиснувши ногою на фіксатор для зберігання, 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 забезпечення оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера.
Відразу замінюйте зношені деталі.

Регулярно виконуйте очищення бігової доріжки та тримайте бігове полотно чистим і сухим. Спершу **переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та відключіть кабель живлення.** Протріть зовнішні деталі тренажера ганчіркою, змоченою в мильний розчин. **ВАЖЛИВО: Не розпилюйте рідини безпосередньо на бігову доріжку. Щоб уникнути пошкодження консолі, оберігайте її від контакту з рідинами.** Протріть насухо бігову доріжку м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

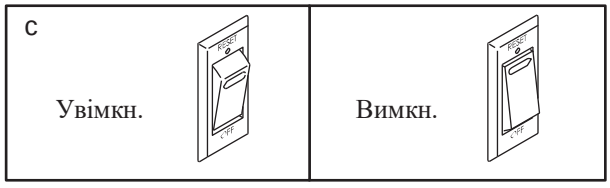
Більшість несправностей бігової доріжки можуть бути вирішені за допомогою простих порад, наведених нижче. Знайдіть відповідну проблему і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на передній обкладинці цього посібника.

ПРОБЛЕМА: Не вмикається живлення.

a. Переконайтеся, що кабель живлення підключено належним чином до заземленої розетки (див. ст. 17). Для подовження використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм^2), довжина котрого не перевищує 1,5 м.

b. Після підключення кабелю живлення переконайтеся, що ключ вставлений у консоль.

c. Перевірте перемикач живлення на рамі бігової доріжки біля кабелю живлення. Якщо перемикач виступає, 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.

a. Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок C зліва). Якщо перемикач вимкнений, зачекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на нього.

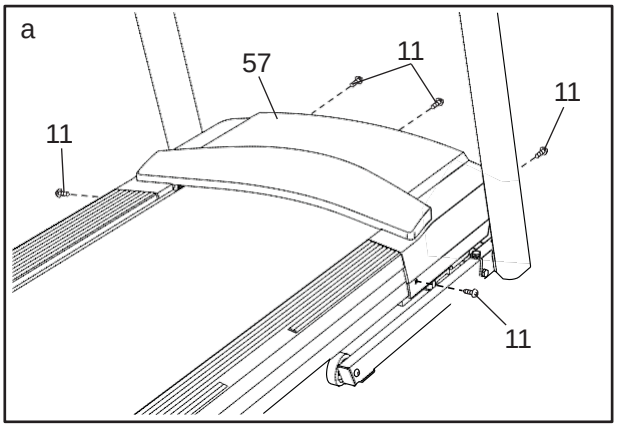
b. Переконайтеся, що кабель живлення підключено. Якщо кабель живлення підключений, відключіть його, зачекайте 5 хвилин, а тоді підключіть його знову.

c. Витягніть ключ із консолі та вставте його знову.

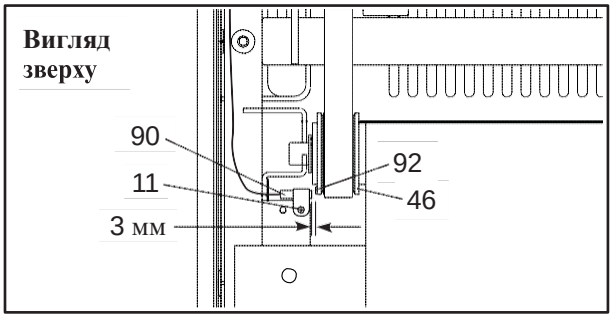
d. Якщо бігова доріжка і далі функціонує неправильно, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консолі функціонує неправильно.

a. Витягніть ключ із консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Далі відгвинтіть 5 гвинтів #8 x 3/4" (11) та обережно поверніть кришку двигуна (57).



Потім віднайдіть герконовий перемикач (90) і магніт (92) з лівої сторони шківа (46). 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 гвинт #8 x 3/4" (11), трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Встановіть назад кришку двигуна (див. ст. 26), а потім потренуйтеся на біговій доріжці кілька хвилин, щоб перевірити коректність визначення швидкості.



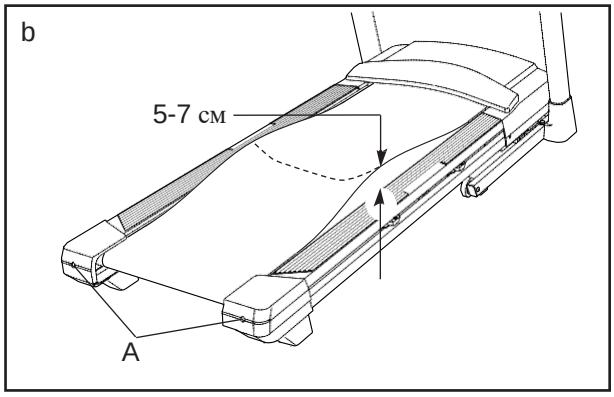
ПРОБЛЕМА: Рівень нахилу бігової доріжки змінюється неправильно.

a. Виконайте калібрування системи нахилу (див. крок 2 на ст. 23).

ПРОБЛЕМА: Бігове полотно уповільнюється при ходьбі.

a. Для подовження використовуйте лише 3-жильний подовжувач, кабель 14 калібру (2 мм²), довжина котрого не перевищує 1,5 м.

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

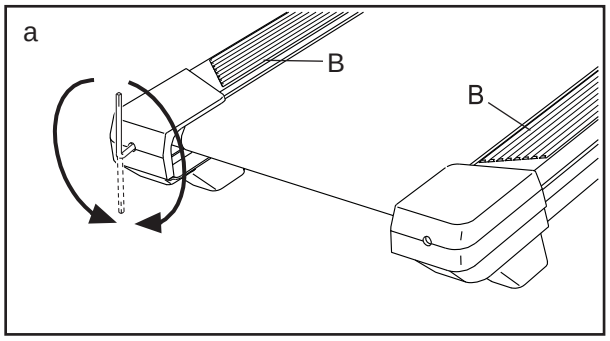


c. Поверхня полотна Вашої бігової доріжки покрита високопродуктивним мастилом. **ВАЖЛИВО: Ніколи не наносьте силіконовий спрей чи інші речовини на бігове полотно чи бігову платформу без вказівки спеціаліста авторизованого сервісу. Такі речовини можуть пошкодити бігове полотно і пришвидшити його знос.** 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, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції.

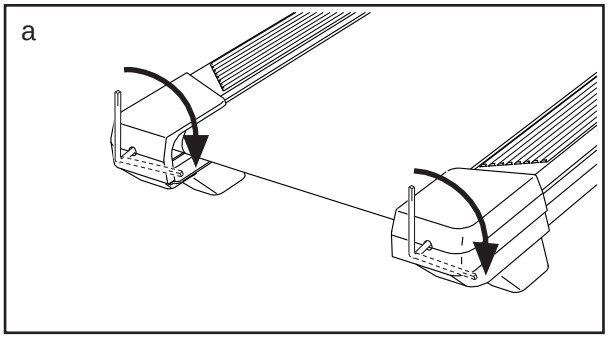
ПРОБЛЕМА: Бігове полотно не відцентроване між платформами для ніг.

a. **ВАЖЛИВО: Якщо бігове полотно зачіпає платформи для ніг (B), це може привести до його пошкодження.** Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ. Якщо бігове полотно змістилось уліво,** то за допомогою шестигранного ключа поверніть лівий гвинт регулювання направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 обороти; **якщо бігове полотно змістилось управо,** поверніть лівий гвинт регулювання направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/2 обороти. Намагайтесь натягувати бігове полотно не надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно походіть по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру доти, доки бігове полотно не буде відцентровано належним чином.



ПРОБЛЕМА: Бігове полотно просковзує під час ходьби

a. Спершу витягніть ключ та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Коли 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 походіть по біговій доріжці кілька хвилин. Повторяйте процедуру доти, доки бігове полотно не буде натягнуто належним чином.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠УВАГА: Перед початком занять проконсультуйтесь 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. На точність вимірювання пульсу можуть впливати різні чинники. 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 проконсультуйтесь 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. У наведеній нижче таблиці показані 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 рискою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – на рекомендований рівень 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 витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне витрачати 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 сердечний 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 покращують циркуляцію крові.

Тренування. Тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно до верхньої цифри таблиці довше, ніж 20 хвилин.). Під час тренування дихайте регулярно і глибоко, 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 одноденний 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 № PETL68719.0 R0719A

№	Кіл.	Назва
1	2	Гвинт заземлення #8 x 1/2"
2	4	Гвинт 3/8" x 2 3/8"
3	2	Гвинт 3/8" x 1 1/4"
4	2	Гвинт 3/8" x 1 1/2"
5	4	Гвинт 5/16" x 2"
6	6	Зіркоподібна шайба 3/8"
7	14	Зіркоподібна шайба 5/16"
8	4	Зіркоподібна шайба #10
9	4	Гвинт #10 x 3/4"
10	8	Гвинт #8 x 1/2"
11	57	Гвинт #8 x 3/4"
12	1	Нижня частина правого поручня
13	10	Гвинт 5/16" x 3/4"
14	1	Нижня частина лівого поручня
15	3	Гвинт M6 x 55 мм
16	2	Гвинт 3/8" x 1 1/8"
17	2	Гвинт 1/4" x 1 1/4"
18	4	Гвинт 1/4" x 1"
19	15	Гвинт #8 x 5/8"
20	1	Болт 3/8" x 1 3/4"
21	1	Болт із шест. голівкою 3/8" x 1 1/2"
22	2	Гвинт двигуна 1/4"
23	4	Гвинт #8 x 7/16"
24	2	Гвинт #8 x 3/4"
25	4	Болт 3/8" x 1 1/2"
26	1	Фіксатор контролера
27	5	Гвинт з напівкр. гол. #8 x 1/2"
28	6	Гвинт #8 x 1"
29	13	Шайба 7/32"
30	2	Зіркоподібна шайба #8
31	1	Консоль
32	2	Опорна шайба 3/8"
33	4	Контргайка 1/4"
34	1	Гайка M6
35	3	Затискач #8
36	10	Контргайка 3/8"
37	2	Болт 3/8" x 2 1/2
38	1	Ліва платформа для ніг
39	1	Права платформа для ніг
40	4	Амортизатор платформи
41	1	Етикетка із застереженням
42	1	Задній ролик
43	1	Бігова платформа
44	1	Бігове полотно
45	2	Фіксатор ременю
46	1	Передній ролик/шків
47	2	Штифт 3/8"
48	2	Пластикова втулка 9/32"
49	1	Пластина контролера
50	4	Пластикове кріплення
51	2	Гайка 5/16"
52	1	Фіксатор для зберігання
53	1	Ремінь приводу двигуна
54	1	Рама
55	1	Права задня опора
56	1	Ліва задня опора
57	1	Кришка двигуна
58	1	Декоративна накладка
59	2	Прокладка рами нахилу
60	4	Пластикова втулка 3/8"
61	1	Двигун нахилу
62	2	Втулка рами
63	1	Рама нахилу
64	2	Прокладка двигуна нахилу
65	1	Контролер
66	1	Кабель живлення
67	1	Розетка
68	1	Перемикач живлення
69	1	Нижній захисний щит
70	1	Кришка лівого поручня
71	1	Кришка правого поручня
72	2	Поручень
73	1	Рамка консолі
74	1	Основа консолі
75	1	Поперечка пульсоміра
76	1	Заземлений провід консолі
77	1	Поперечка опорної стійки
78	1	Ліва опорна стійка
79	1	Права опорна стійка
80	1	Провід опорної стійки
81	2	Ізоляційна втулка
82	4	Заглушка основи
83	2	Передня підставка основи
84	2	Підставка основи
85	1	Лівий лоток
86	1	Правий лоток
87	2	Етикетка із попередженням
88	1	Основа
89	1	Фільтр
90	1	Герконовий перемикач
91	1	Затискач
92	1	Магніт
93	1	Роз'єднувач амортизатора
94	1	Приводний двигун
95	2	Колесо
96	1	Ключ/Затискач

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
97	2	Кріплення для дротів	101	2	Втулка двигуна
98	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	102	2	Шайба 3/8"
99	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	*	–	Інструкція з експлуатації
100	1	Поперечка фіксатора			

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ A

Модель № PETL68719.0 R0719A

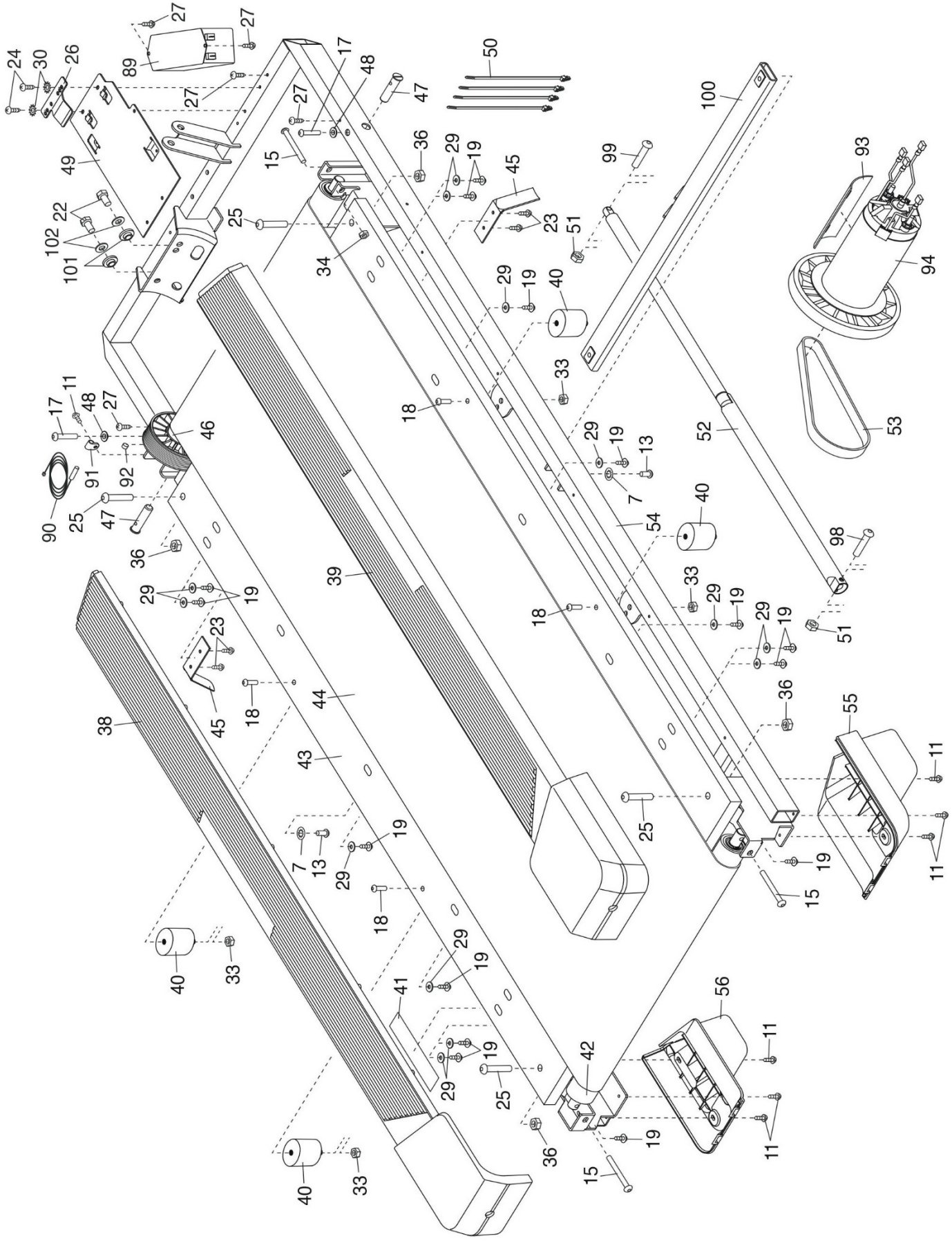


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PETL68719.0 R0719A

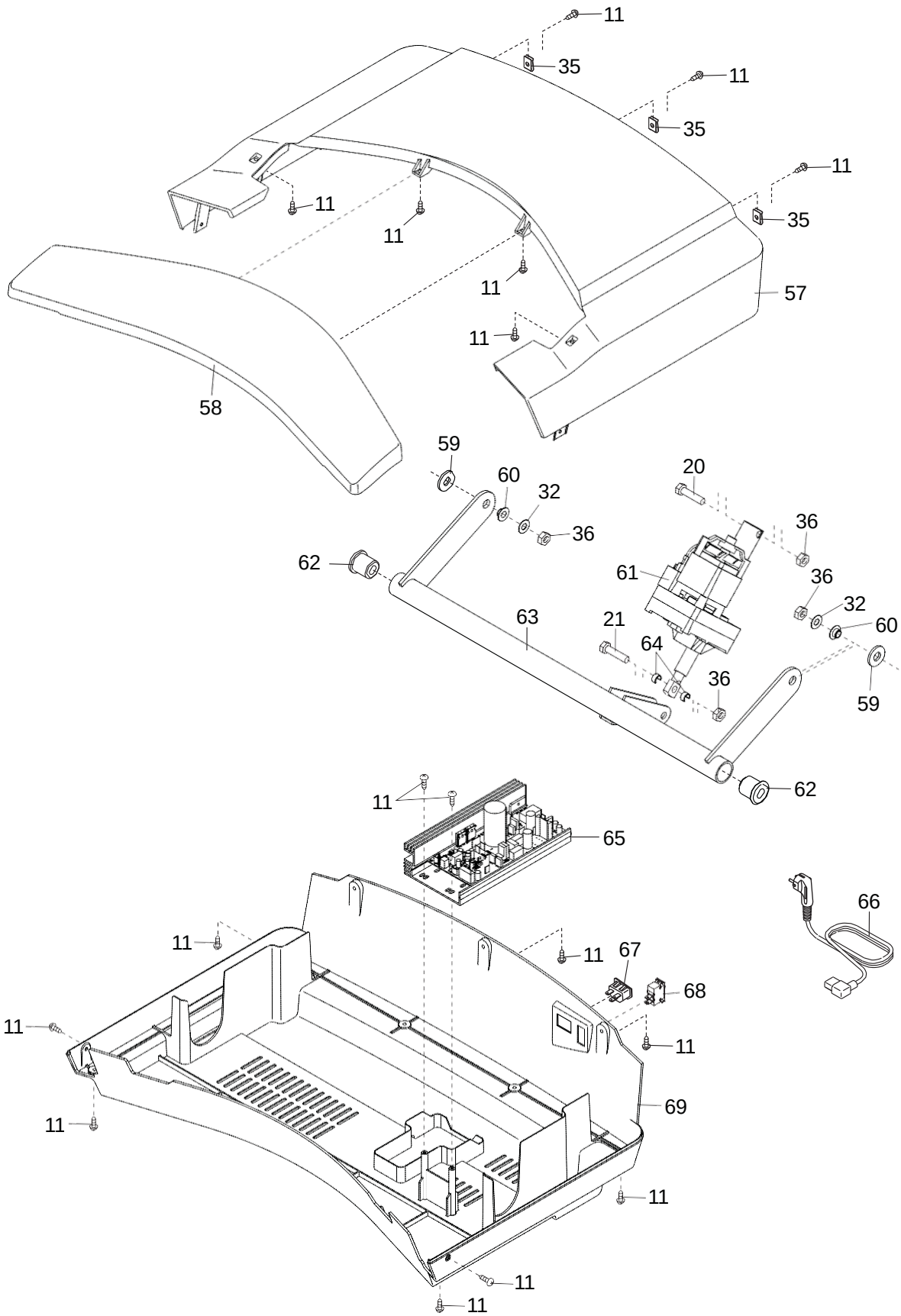


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ B

Модель № PETL68719.0 R0719A

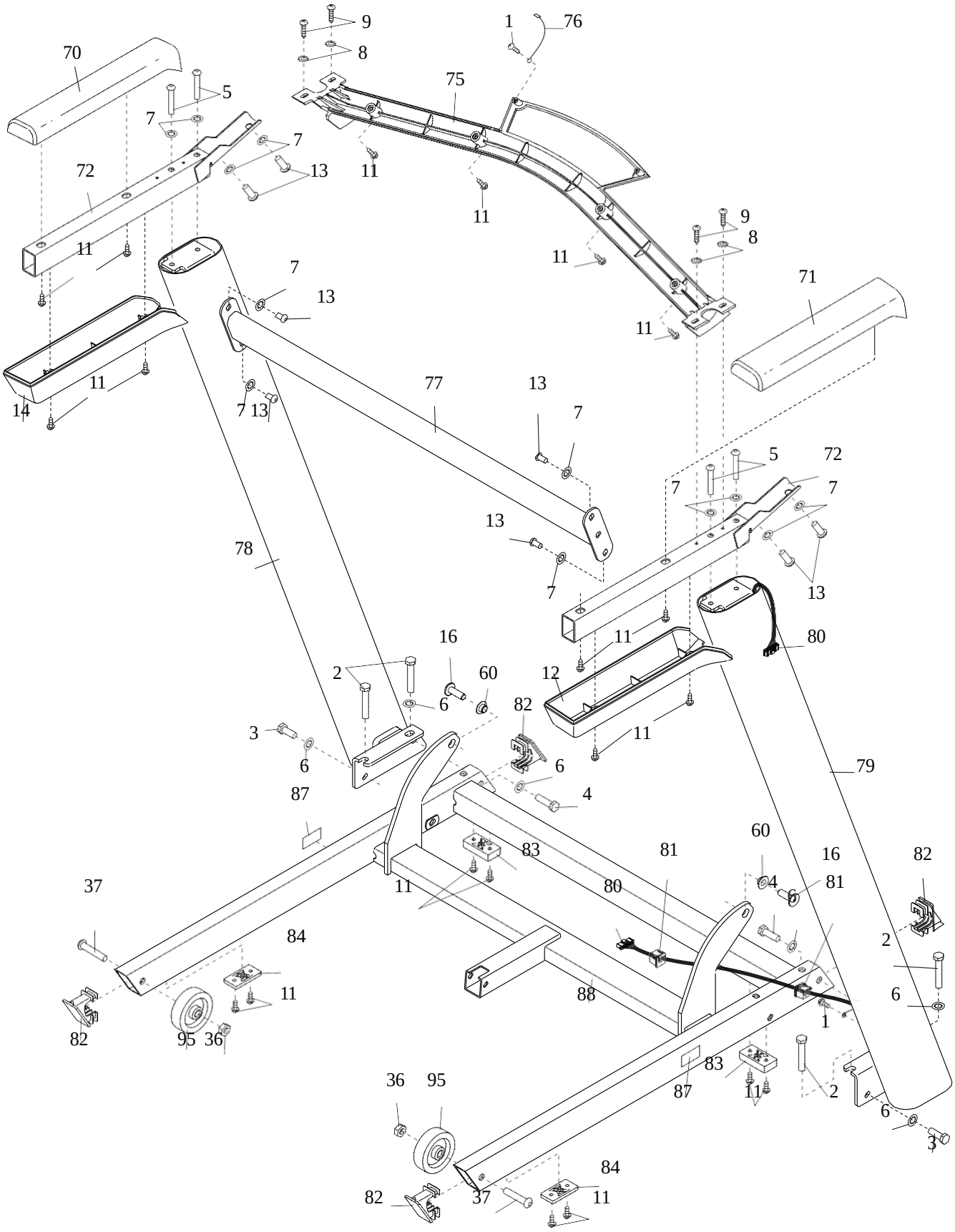
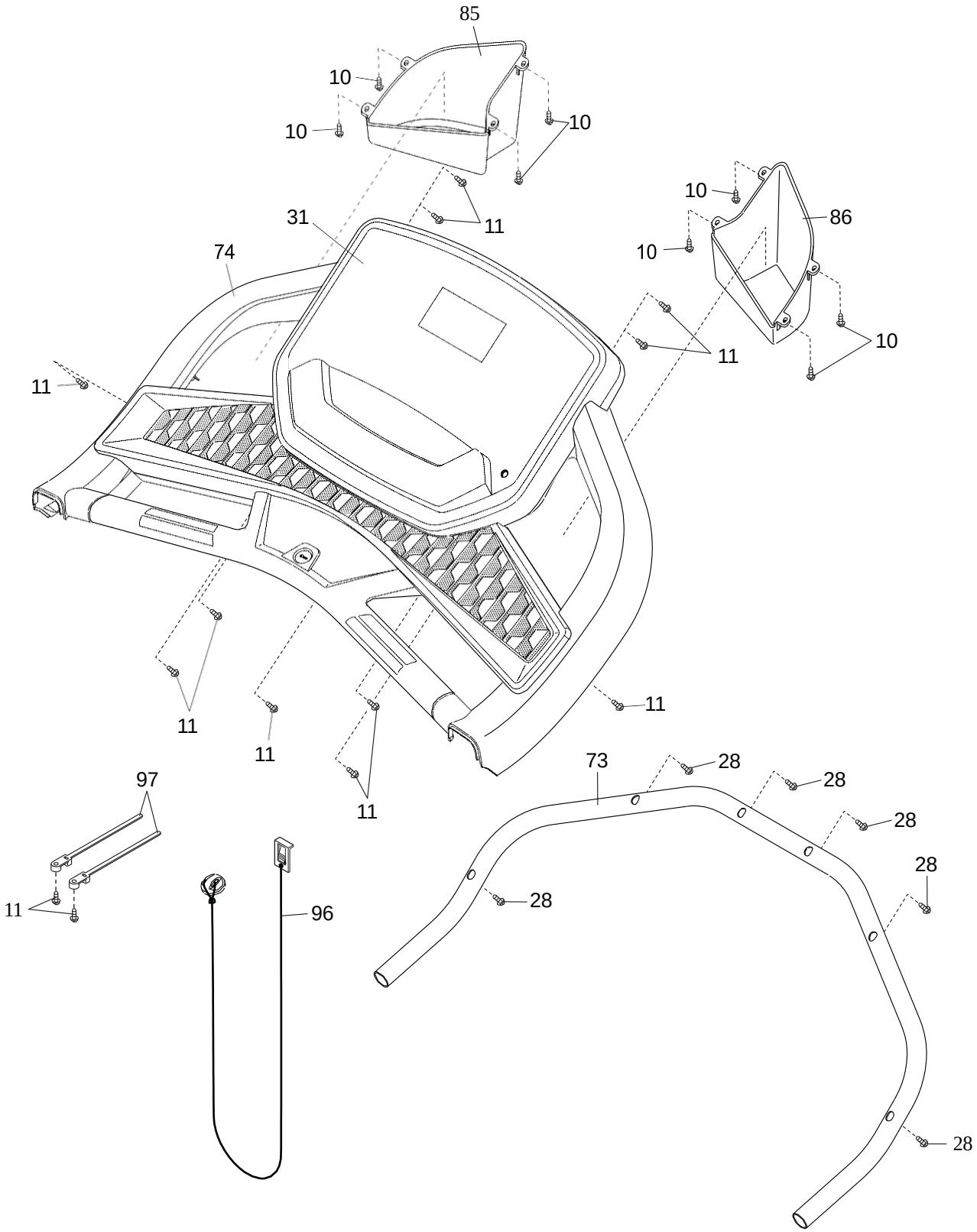


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Г

Модель № PETL68719.0 R0719A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією 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 деталей, 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 відповідно до 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 потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

Надруковано в Китаї © 2019 ICON Health & Fitness, Inc.