

PRO-FORM[®]

SPORT 7.0

Номер моделі PETL79716.0

Серійний номер _____

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



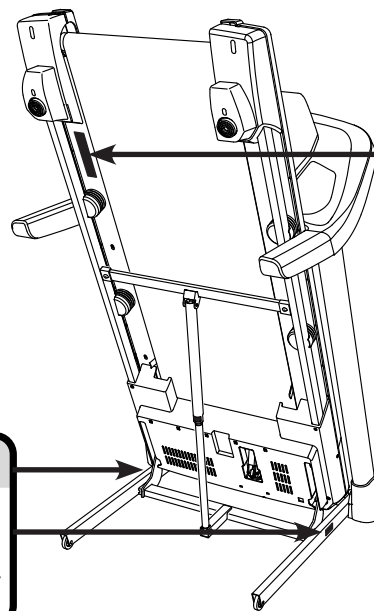
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК.....	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.....	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ.....	6
ЗБИРАННЯ.....	7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.....	16
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ.....	24
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	25
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ.....	28
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	30
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА.....	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН.....	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

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



⚠️ обережність
КОЛИ БІГОВУ ДОРІЖКУ
ВВІМКНЕНО, ТРИМАЙТЕ РУКИ
ТА НОГИ ПОДАЛІ ВІД ЦЬОЇ ЗОНИ.

⚠️ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД НЕБЕЗПЕКИ СЕРЙОЗНОЇ ТРАВМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА, А ТАКОЖ:

- ВМИКАЮЧИ ТА ВИМИКАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ, ЗАВЖДИ СТОЙТЕ НА БІЧНИХ РЕЗКАХ.
- ЗМІНЮЙТЕ ШВИДІСТЬ ПОСТУПОВО.
- ТРЕНУЮчись НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ, ЗАВЖДИ ЧІПЬОЙТЕ КЛІПСУ КЛОЧА БЕЗПЕКИ ДО ПОЯСА І ТРИМАЙТЕСЯ ЗА РУЧКИ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ.
- НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ СЛАБІСТЬ, ЗАПАМ'ЯТОЧЕННЯ АБО БРАК ДИХАННЯ.
- СКЛАДАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ АБО ПЕРЕСУВАННЯ, НАДІЙНО ЗАКІНЧИТЕ ТЕЛЕСКОПІЧНУ ОПОРУ.
- ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ВСТАНОВІТЬ НУЛЬОВИЙ НАХИЛ ПОЛОТНА.
- НІКОЛИ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ АБО БЛИЗЬКО ДО НЕЇ.
- КОЛИ БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ВІМКНІТЬ АЛУЧ БЕЗПЕКИ.
- СПИДКУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩОБ ВАШІ ОДІЖ, ВОЛОСОСЯ ЧИ ПАЛЬЦІ НЕ ЗАТІСНУЛИ РУХОМИМИ ЧАСТИНАМИ ТРЕНАЖЕРА.
- НІКОЛИ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПОПРАВИТИ АБО ВІДРЕГУЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО, КОЛИ ВОНО РУХАЄТЬСЯ.
- ДЛЯ ЗАНЯТТЯ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ ЗАВЖДИ ВІЗЬМАЙТЕ СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ.

PROFORM – це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc. IFIT – це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc. App Store – це товарний знак компанії Apple Inc., зареєстрований у США та інших країнах. Android і Google Play – це товарні знаки компанії Google Inc. Назва і логотипи BLUETOOTH® – це зареєстровані товарні знаки компанії Bluetooth SIG, Inc., які використовуються за ліцензією. IOS – це товарний знак або зареєстрований товарний знак компанії Cisco у США та інших країнах, який використовується за ліцензією.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
2. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Бігова доріжка не призначена для користування особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями, окрім випадків, коли особи, відповідальні за їх безпеку, проводять відповідний інструктаж або безпосередньо наглядають за процесом тренування на біговій доріжці.
4. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
5. Бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в будь-яких комерційних, прокатних та інших установах.
6. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому подвір'ї, а також поблизу води.
7. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
8. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
9. Ніколи не допускайте дітей віком до 13 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
10. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 135 кг.
11. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
12. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.*
13. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 16), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
14. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
15. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.

16. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 25.)
17. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18). Під час тренування на біговій доріжці кліпса ключа має бути завжди причеплена до вашого одягу.
18. Коли бігове полотно починає рух або зупиняється, завжди стійте на бічних рейках. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
19. Коли хтось іде або біжить по біговій доріжці, рівень шуму від тренажера зростає.
20. Тримайте пальці, волосся та одяг на безпечній відстані від бігового полотна, коли воно рухається.
21. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
22. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
23. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення Off (вимкнено) (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднайте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.
24. Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 24.) Щоб пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
25. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання. Не вмикайте бігову доріжку у складеному стані.
26. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.
27. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
28. Щоразу перевіряйте бігову доріжку перед користуванням; слідкуйте, щоб усі різьбові з'єднання були належним чином затягнуті.
29. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднайте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
30. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість, задишку або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на новій біговій доріжці PROFORM® SPORT 7.0. Бігова доріжка SPORT 7.0 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до

нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

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

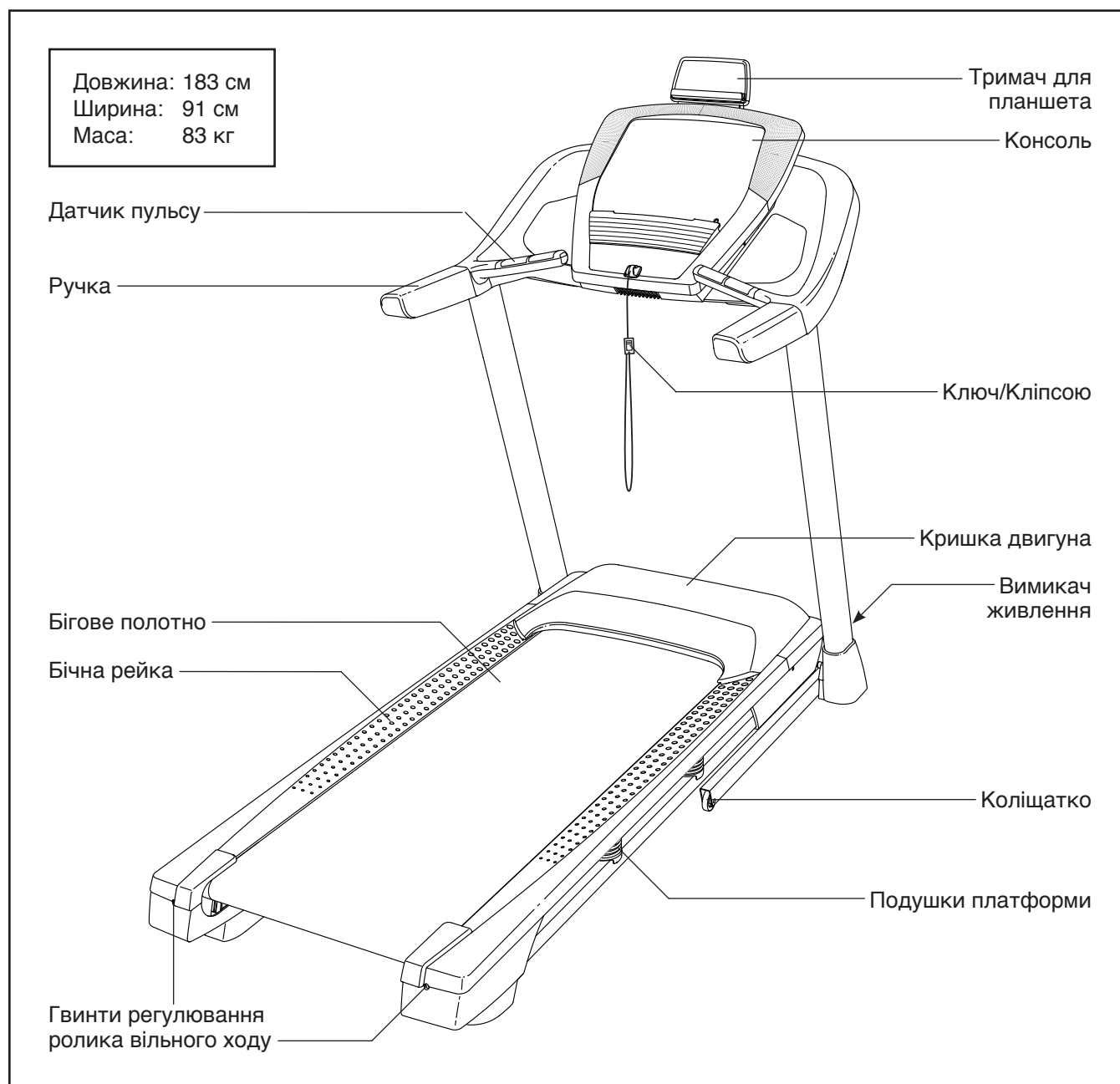
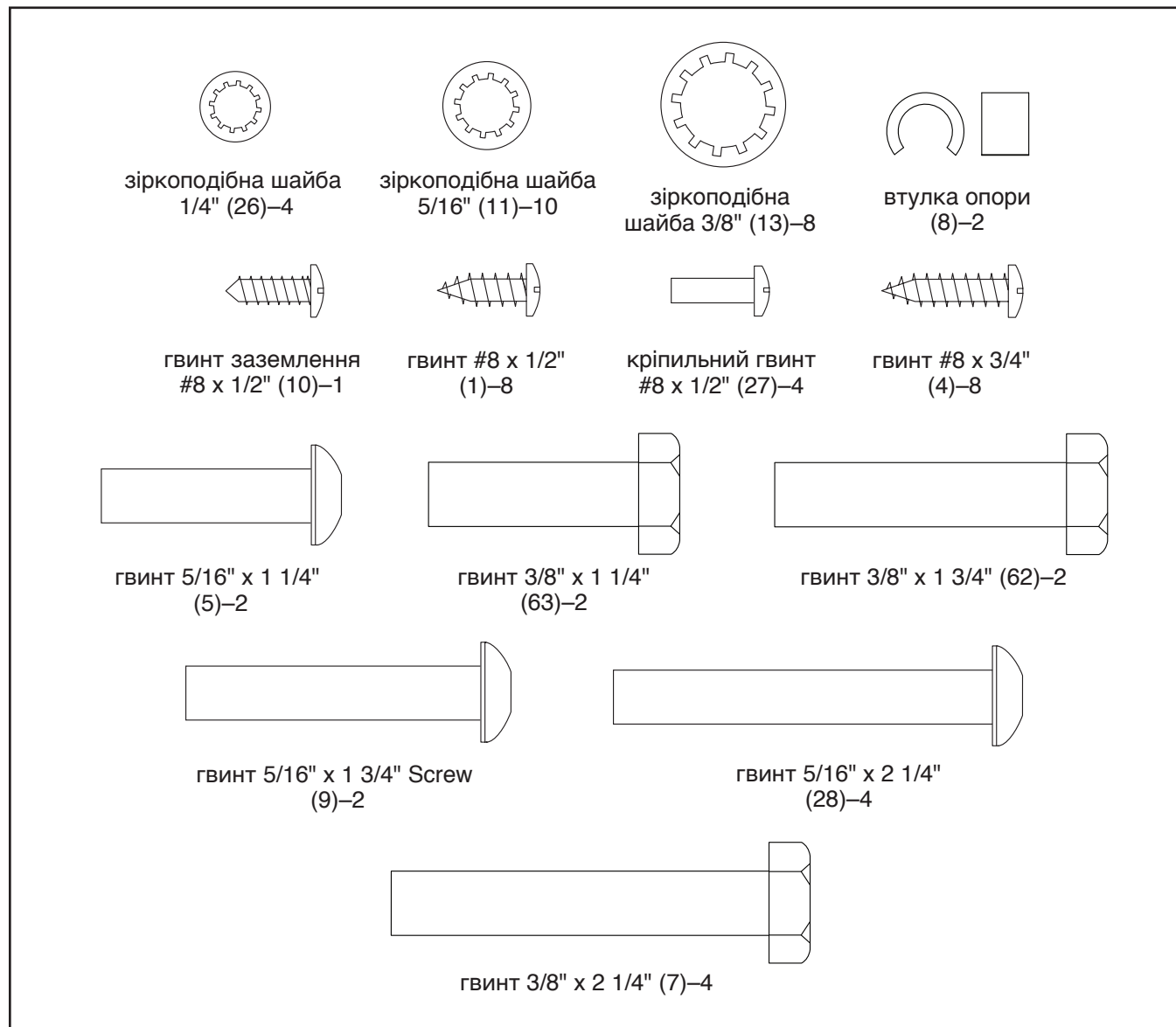


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**



ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Після транспортування на зовнішніх поверхнях бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного миючого засобу.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.

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

шестигранні ключі, які постачаються в комплекті



хрестова викрутка



розвідний ключ



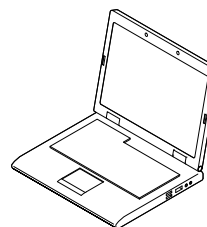
Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.

- активує гарантію для вашого виробу;
- заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
- дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

Примітка. Якщо у вас немає доступу до Інтернету, зателефонуйте за номером, вказаним під заголовком ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ на передній сторінці обкладинки, щоб зареєструвати виріб.

1

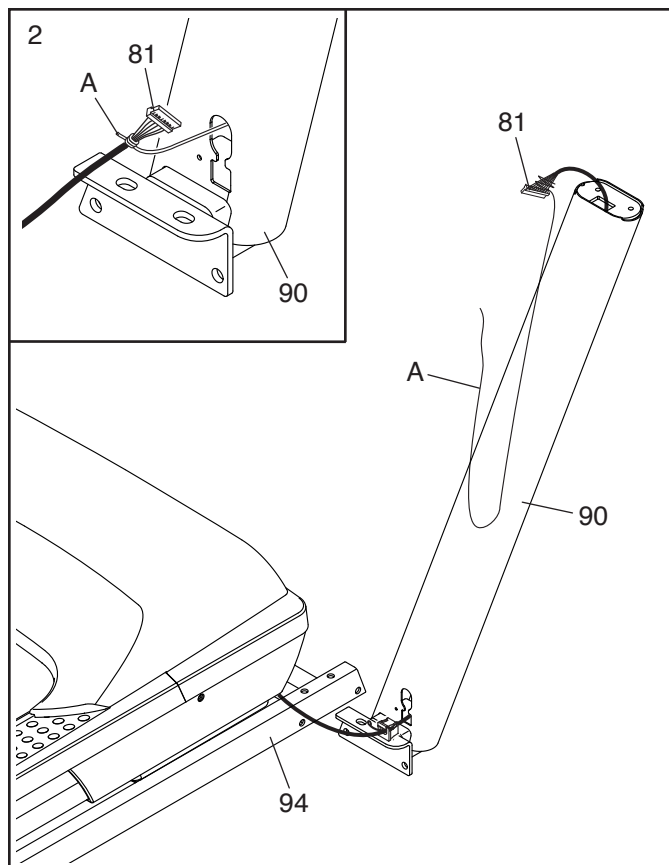


2. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Зніміть хомут, яким кабель стійки (81) прикріплений до передньої частини основи (94).

Знайдіть праву стійку (90). Попросіть помічника потримати праву стійку біля основи (94).

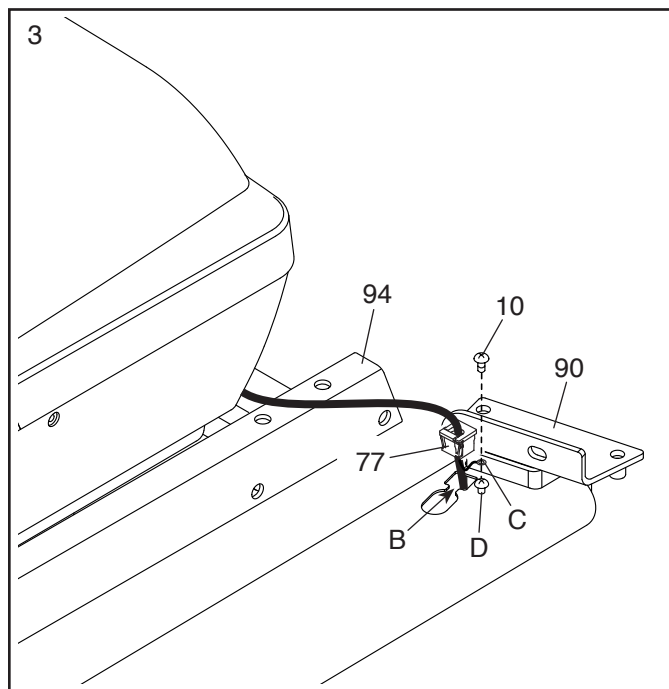
Дивіться малюнок-вставку. Міцно прив'яжіть шнурок протяжки (A), вкладений у праву стійку (90), до кінця кабелю стійки (81). Вставте кабель стійки в нижній отвір правої стійки та потягніть за другий кінець шнурка, протягуючи кабель через праву стійку.



3. Покладіть праву стійку (90) біля основи (94). Вставте втулку (77) у квадратний отвір (B) у правій стійці. **Не пошкодьте ізоляцію дроту заземлення (C).**

Викрутіть гвинт (D), вказаний на малюнку; його можна утилізувати.

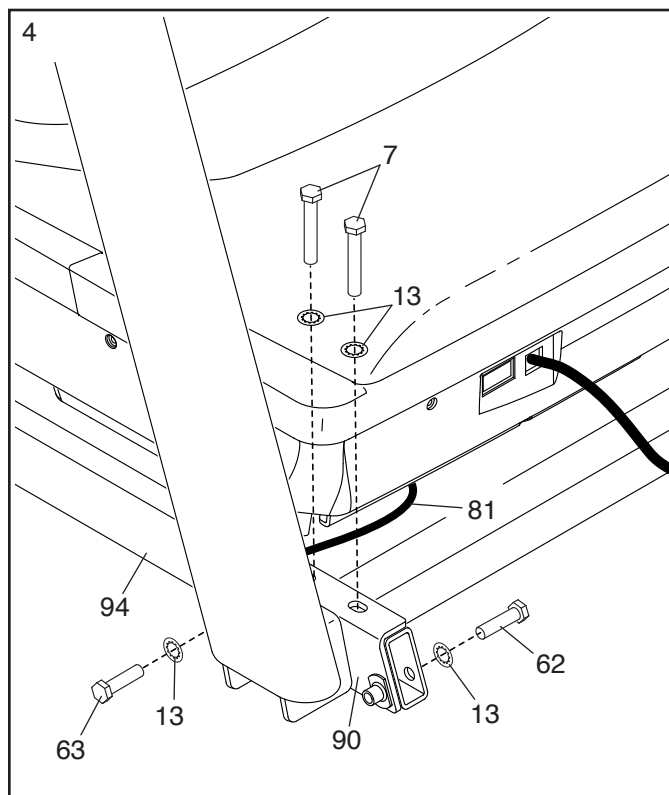
Прикріпіть дріт заземлення до правої стійки (90) гвинтом заземлення #8 x 1/2" (10).



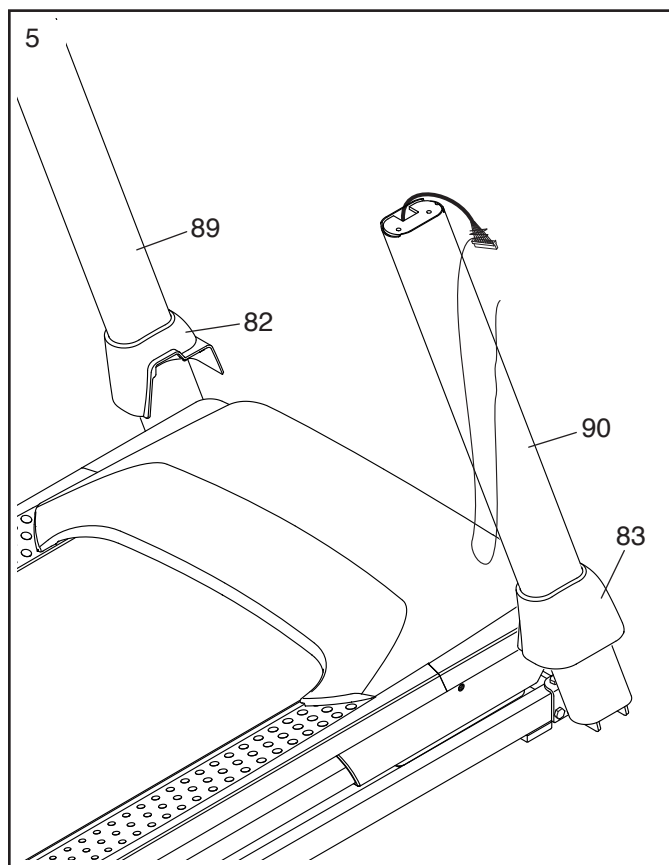
4. Прикладіть праву стійку (90) до основи (94).
Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81).

Прикріпіть праву стійку (90) двома гвинтами $3/8'' \times 2 1/4''$ (7), гвинтом $3/8'' \times 1 1/4''$ (63) і гвинтом $3/8'' \times 1 3/4''$ (62) з чотирма зіркоподібними шайбами $3/8''$ (13), як показано; **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Аналогічним чином приєднайте ліву стійку (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелів.



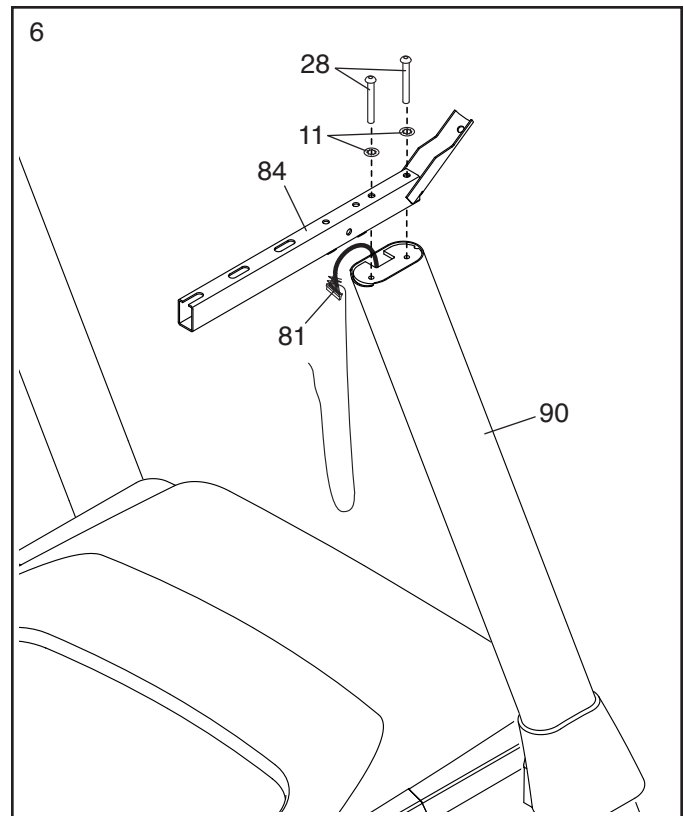
5. Визначте ліву і праву кришки основи (82, 83).
Одягніть ліву та праву кришки основи на ліву та праву стійки (89, 90), як показано.



6. Знайдіть праву ручку (84).

Прикріпіть праву ручку (84) до правої стійки (90) двома гвинтами 5/16" x 2 1/4" (28) через зіркоподібні шайби 5/16" (11); спочатку **вкрутіть обидва гвинти, а потім затягніть їх по черзі. Не пошкодьте ізоляцію кабелю стійки (81).**

Аналогічним чином прикріпіть ліву ручку (не показано) до лівої стійки (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелів.

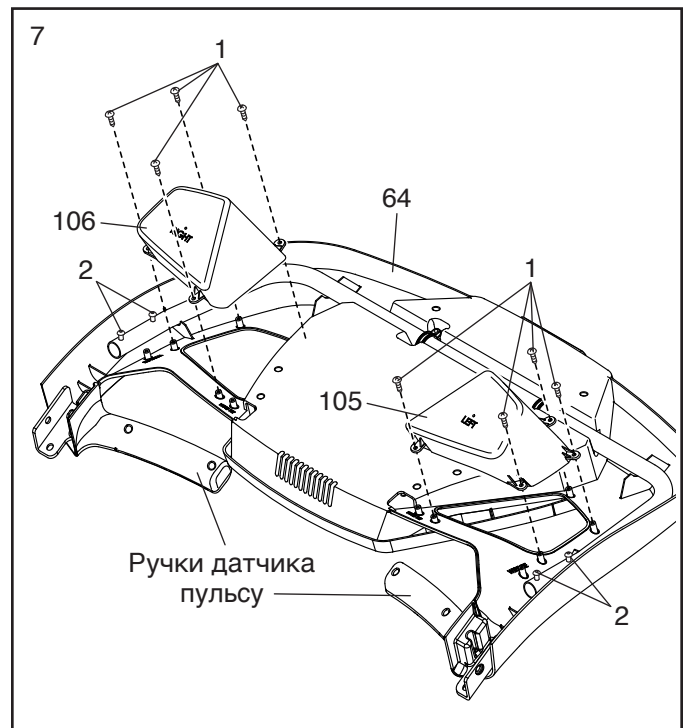


7. Покладіть основу консолі (64) рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль. **Не піднімайте основу консолі за ручки датчика пульсу.**

Викрутіть чотири гвинти 1/4" x 1/2" (2); вони будуть потрібні згодом.

Знайдіть лівий лоток (105). Прикріпіть лівий лоток чотирма гвинтами #8 x 1/2" (1).

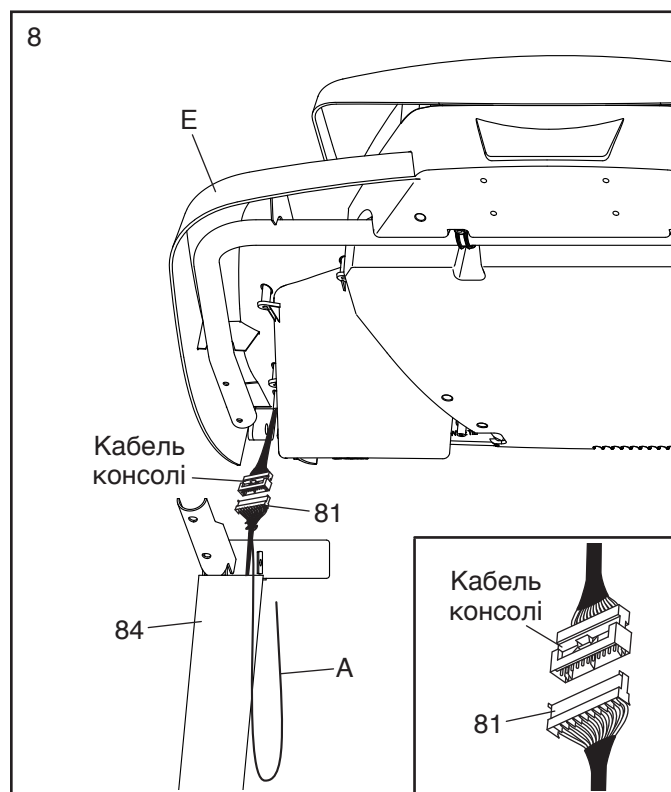
Аналогічним чином приєднайте правий лоток (106).



8. Попросіть помічника потримати блок консолі (Е) біля правої ручки (84) та лівої ручки (не показано).

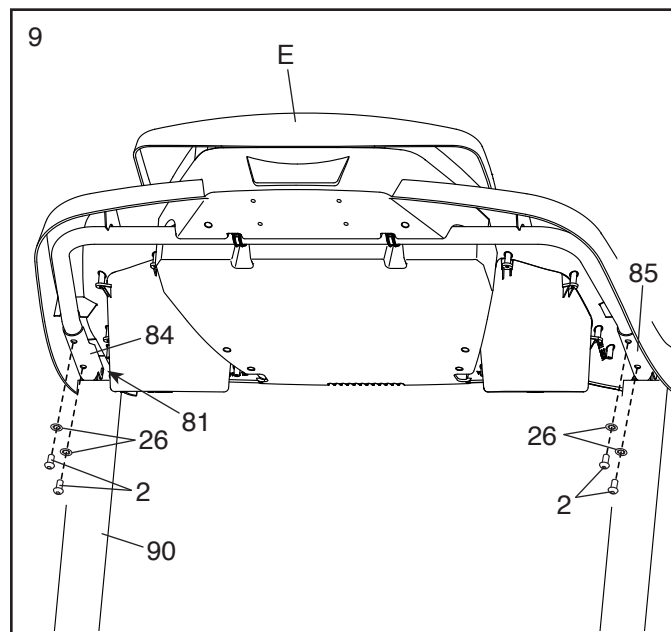
Дивіться малюнок-вставку. З'єднайте кабель стійки (81) із кабелем консолі.

Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням. Якщо з'єднати роз'єми не вдається, перевірьте один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Після цього зніміть шнурок протяжки (А) з кабелю стійки.

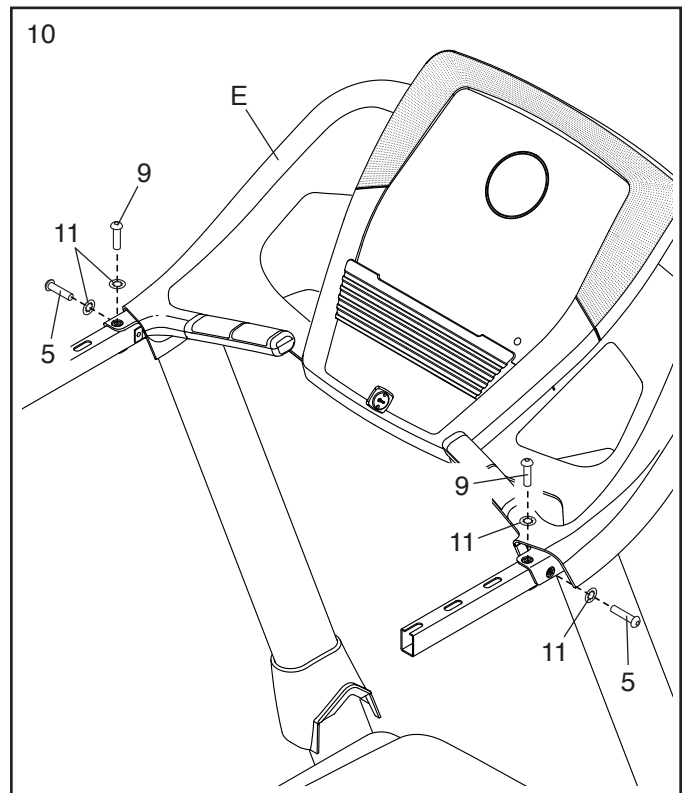


9. Поставте блок консолі (Е) на праву та ліву ручки (84, 85). **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.** Сховайте надлишок кабелю стійки (81) у праву стійку (90).

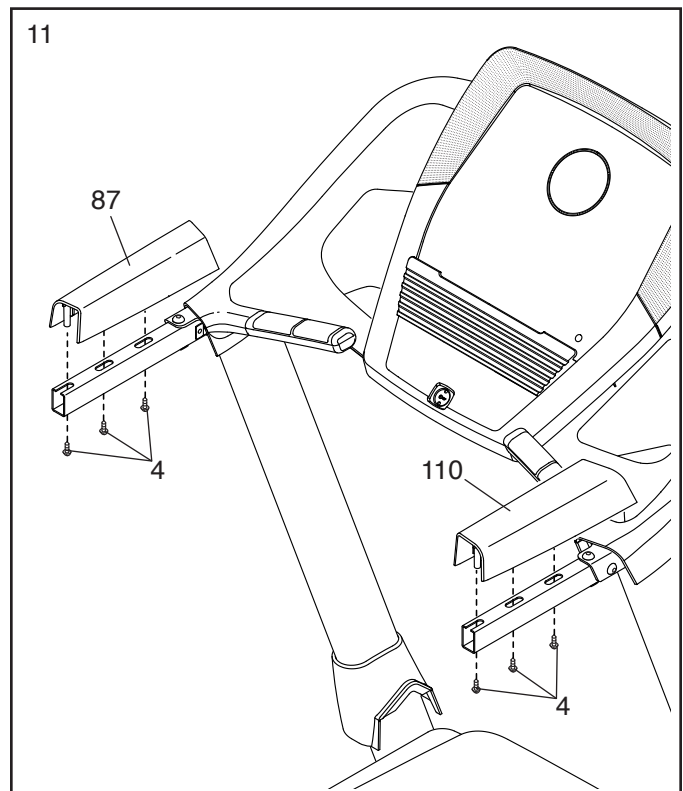
Закріпіть блок консолі (Е) на кронштейнах ручок (84, 85) чотирма гвинтами 1/4" x 1/2" (2), викрученими на кроці 7, із чотирма зіркоподібними шайбами 1/4" (26); **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**



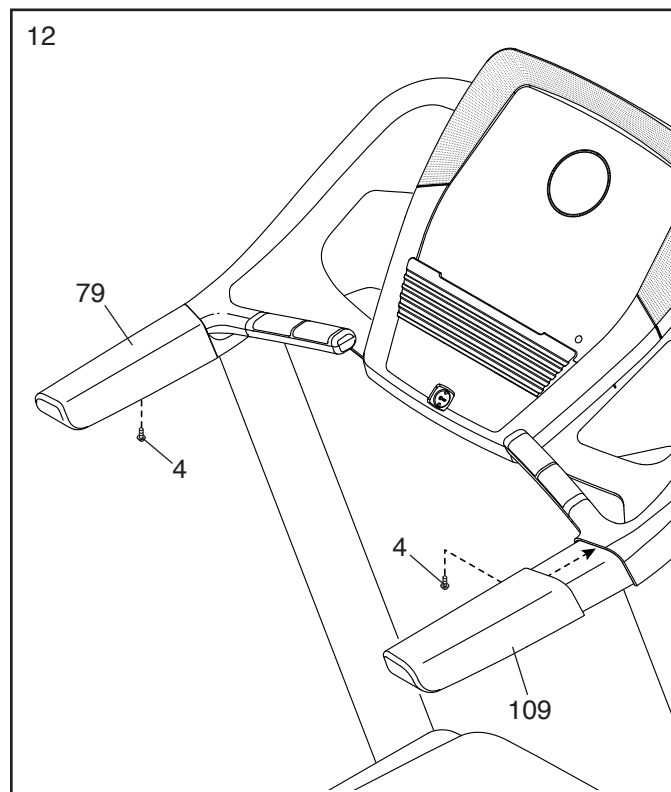
10. Прикріпіть блок консолі (Е) двома гвинтами 5/16" x 1 1/4" (5), двома гвинтами 5/16" x 1 3/4" (9) та чотирма зіркоподібними шайбами 5/16" (11); **спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**



11. Прикріпіть кришки правої та лівої ручок (110, 87) шістьма гвинтами #8 x 3/4" (4); **не затягуйте гвинти надто сильно.**



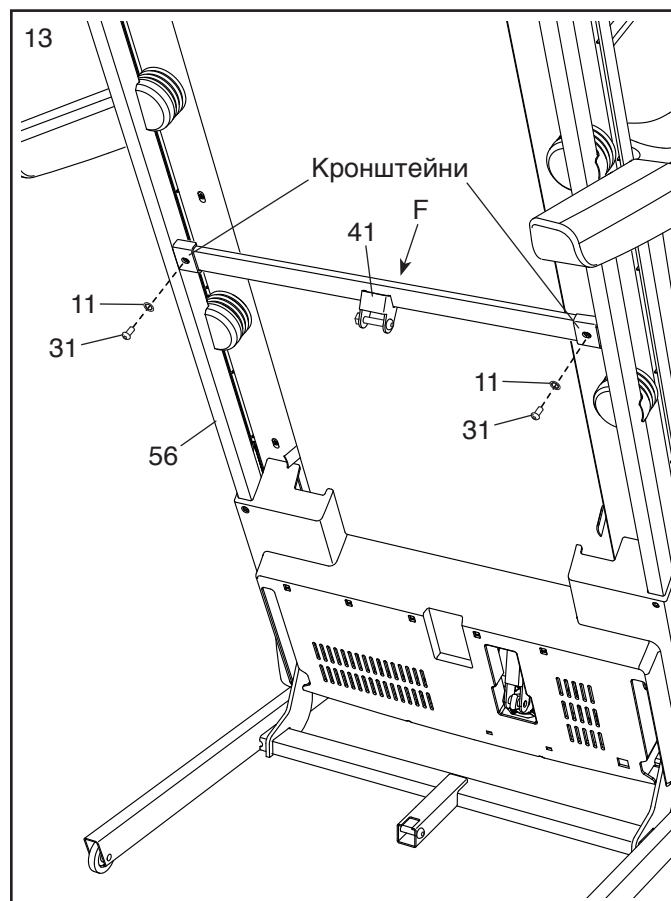
12. Одягніть накладки правої та лівої ручок (109, 79) на кришки правої та лівої ручок (не показано). Прикріпіть накладки ручок двома гвинтами #8 x 3/4" (4); **не затягуйте гвинти надто сильно.**



13. Підніміть раму (56) у вертикальне положення. **Попросіть помічника тримати раму до завершення кроку 15.**

Викрутіть два гвинти 5/16" x 3/4" (31), які фіксують поперечну рейку опори (41).

Розташуйте поперечну рейку опори (41), як показано на малюнку. **Наклейка з написом «This side toward belt» (цією стороною до полотна) (F) має бути повернута до бігової доріжки.** Прикріпіть поперечну рейку опори до кронштейнів на рамі (56) двома гвинтами 5/16" x 3/4" (31) через зіркоподібні шайби 5/16" (11).

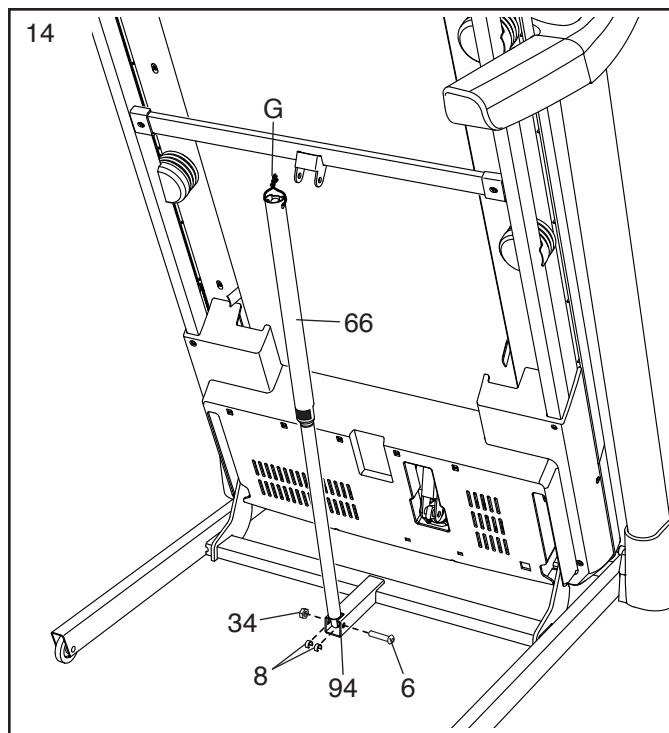


14. Відкрутіть гайку 5/16" (34) і вийміть гвинт 5/16" x 1 3/4" (6) із кронштейна на основі (94).

Розташуйте телескопічну опору (66), як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець телескопічної опори (66) до кронштейна на основі (94) гвинтом 5/16" x 1 3/4" (6) із двома втулками опори (8) і гайкою 5/16" (34).

Після цього підніміть телескопічну опору (66) до вертикального положення і зніміть хомут (G).



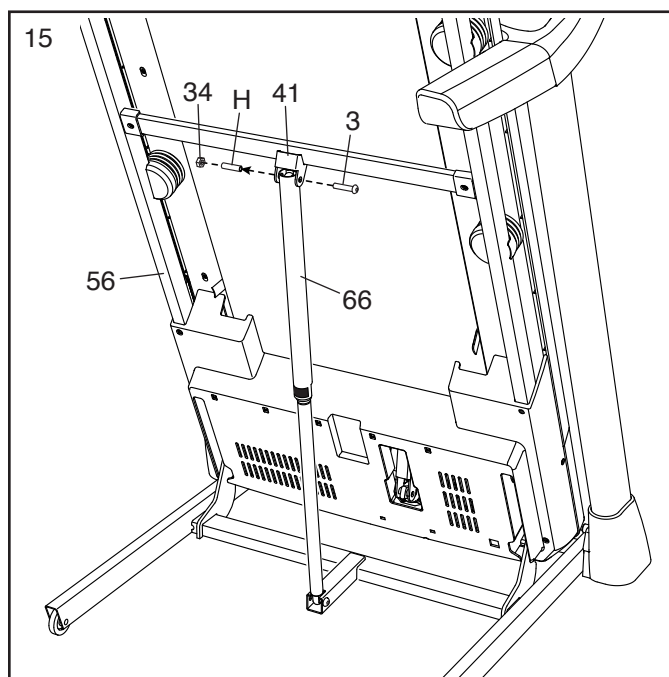
15. Відкрутіть гайку 5/16" (34) і вийміть гвинт 5/16" x 2 1/4" (3) з кронштейна на поперечній рейці опори (41).

Сумістіть верхній кінець телескопічної опори (66) із кронштейном на поперечній рейці опори (41) і вставте гвинт 5/16" x 2 1/4" (3) в отвори кронштейна і телескопічної опори.

Гвинт виштовхне з іншого боку втулку (H); її можна утилізувати.

Закрутіть гайку 5/16" (34) на гвинт 5/16" x 2 1/4" (3); **не затягуйте гайку надто сильно; телескопічна опора (66) має рухатися, як на шарнірі.**

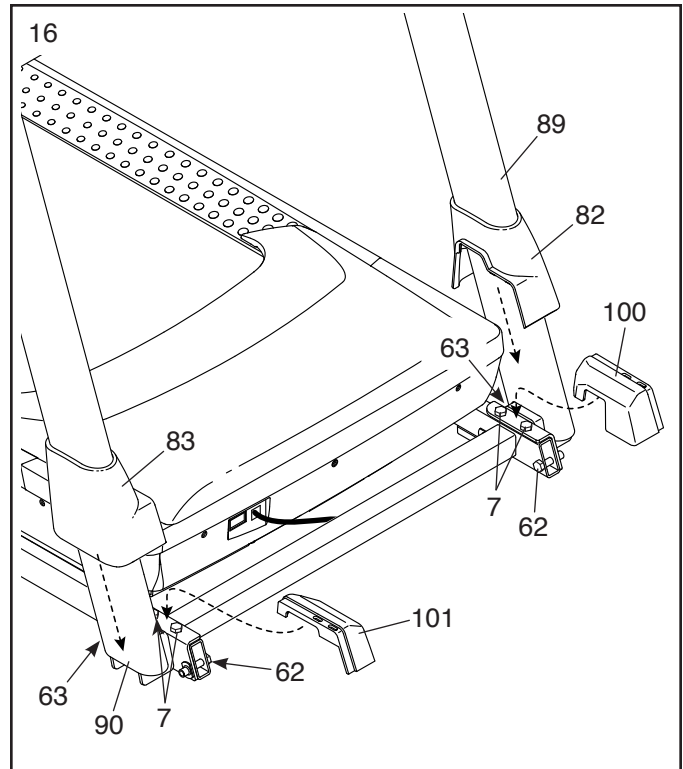
Після цього опустіть раму (56) (дивіться розділ «РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ» на стор. 24).



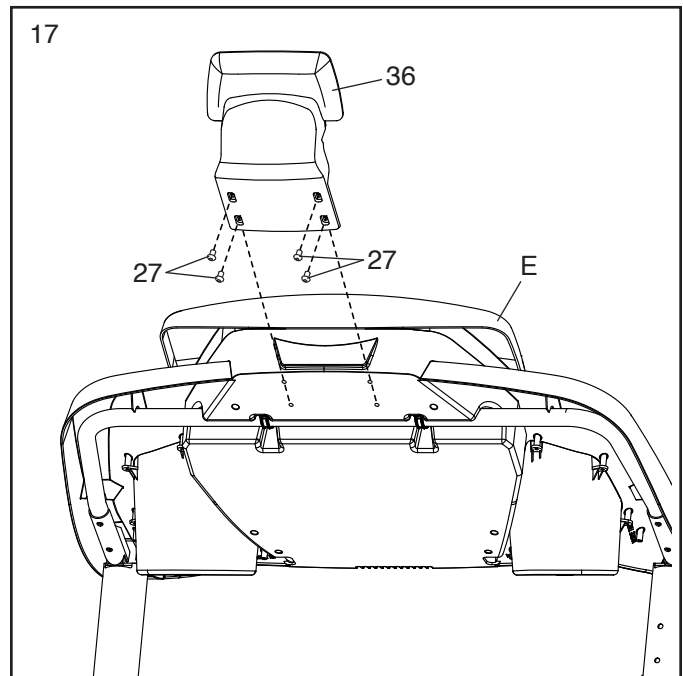
16. Міцно затягніть чотири гвинти 3/8" x 2 1/4" (7), два гвинти 3/8" x 1 3/4" (62) і два гвинти 3/8" x 1 1/4" (63).

Прикладіть внутрішню ліву кришку основи (100) до нижнього кінця лівої стійки (89). Після цього посуньте ліву кришку основи (82) донизу та притисніть її до внутрішньої лівої кришки основи.

Прикладіть внутрішню праву кришку основи (101) до нижнього кінця правої стійки (90). Після цього посуньте праву кришку основи (83) донизу та притисніть її до внутрішньої правої кришки основи.



17. Прикріпіть тримач для планшета (36) до блока консолі (E) чотирма кріпильними гвинтами #8 x 1/2" (27); спочатку вкрутіть усі чотири кріпильних гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте кріпильні гвинти надто сильно.



18. Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань. Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Щоб запобігти ушкодженню консолі, не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Зберігайте шестигранний ключ, який постачається в комплекті, в надійному місці; він потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 26 та 27). Примітка. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

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

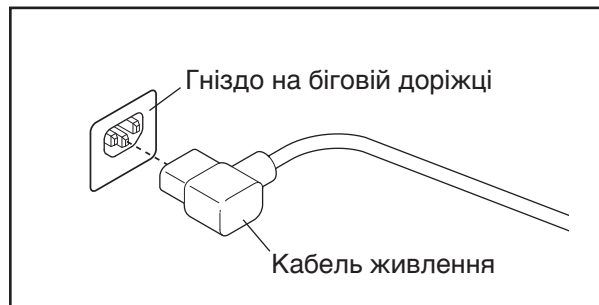


НЕБЕЗПЕКА!

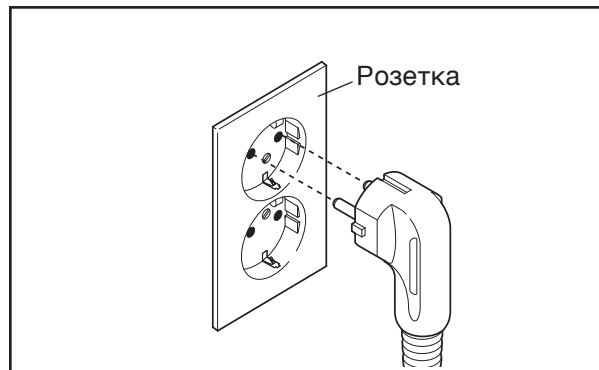
Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом.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

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

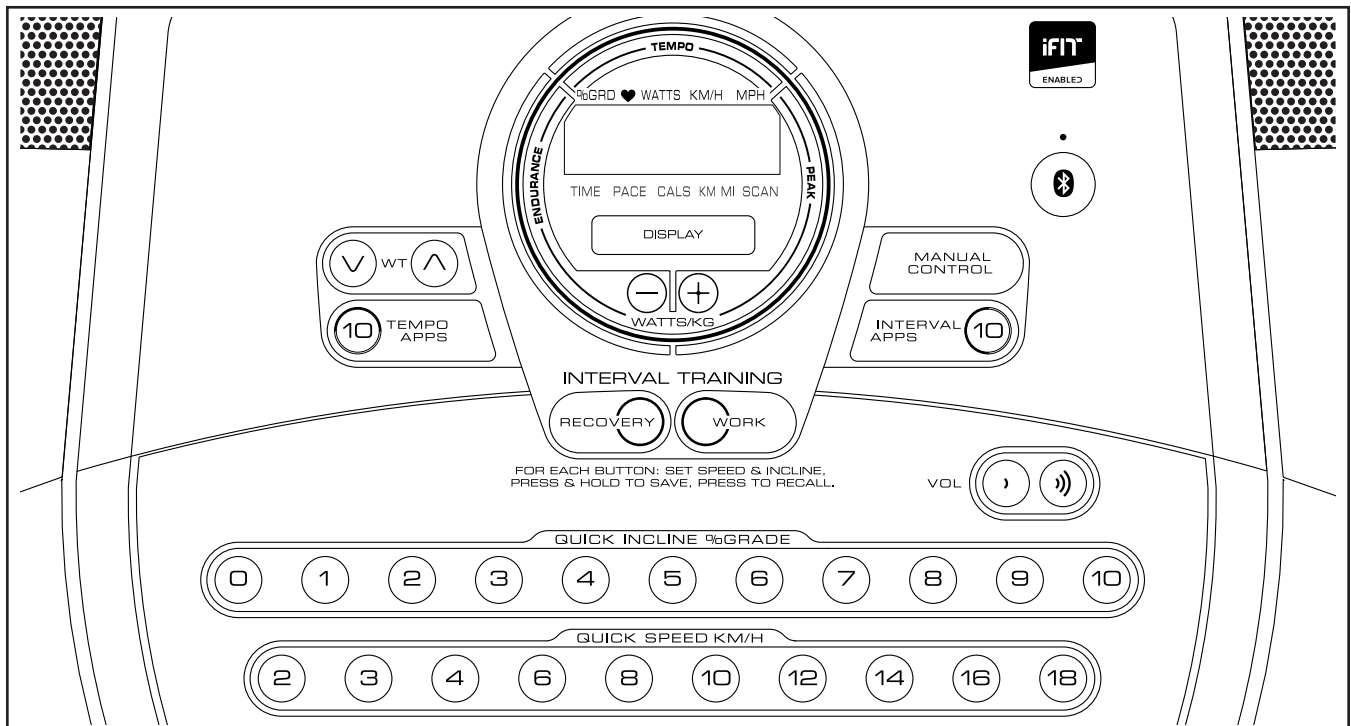
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



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



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

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

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі бігової доріжки представлено низку функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування ефективнішими та приємнішими.

У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете навіть слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручках або сумісного нагрудного датчика пульсу. **Інформацію про придбання додаткового нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 22.**

Окрім цього, на консолі можна вибрати одну із вбудованих програм тренування. Кожна програма автоматично керує швидкістю та нахилом бігової доріжки, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування.

Ви також можете підключити до консолі свій смартфон або планшет із програмою iFit®, щоб записувати дані про свої тренування та відстежувати свої результати. Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через аудіосистему на консолі.

Увімкнення живлення – дивіться стор. 18. **Режим ручного керування** – дивіться стор. 18. **Вбудовані програми** – дивіться стор. 20. **Інтервальні програми тренування** – дивіться стор. 21. **Підключення смартфона чи планшета до консолі** – дивіться стор. 21. **Підключення датчика пульсу до консолі** – дивіться стор. 22. **Використання аудіосистеми** – дивіться стор. 22. **Інформаційний режим** – дивіться стор. 23. **Використання тримача для планшета** – дивіться стор. 23.

Примітка. Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 23. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому розділі стосуються вимірювання в кілометрах.

ВАЖЛИВО! Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 26).

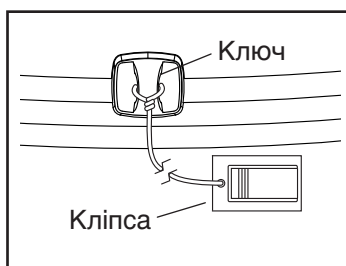
УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 16). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення Reset (увімкнено).



Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі.



За мить дисплей засвітиться. **ВАЖЛИВО!** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.

ВАЖЛИВО! Перед початком користування біговою доріжкою потрібно виконати описані нижче дії для перевірки точності відображення рівня нахилу на консолі. Один раз натисніть стрілку вгору на кнопці Incline (нахил). Потім натисніть стрілку вниз на кнопці Incline або кнопку найменшого числового значення в ряду кнопок Quick Incline (швидкий вибір нахилу), щоб перевести бігову доріжку в найнижче положення. Коли рама зупиниться, бігова доріжка буде готова до користування.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. Виберіть режим ручного керування.

Натисніть кнопку Manual Control (ручне керування), щоб вибрати режим ручного керування.

3. Введіть свою вагу.

Натискайте стрілки вгору та вниз біля напису Wt (вага), щоб ввести свою вагу. Ця інформація підвищить точність відображення кільцевого індикатора зусилля. Примітка. Щоб прискорити введення ваги, натискайте та утримуйте стрілки біля напису Wt.

4. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Run (біг) або одну з кнопок у ряду Quick Speed (швидкий вибір швидкості).

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

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

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб знову запустити бігове полотно, натисніть кнопку Run.

5. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити рівень нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку Incline (нахил) зі стрілкою вгору або вниз або одну з кнопок Quick Incline (швидкий вибір нахилу). Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Під час тренування на біговій доріжці на дисплеї можуть відображатися такі показники:

- рівень нахилу бігової доріжки
- ваш пульс (дивіться пункт 7)
- ваш рівень зусилля у ватах
- швидкість руху бігового полотна
- час від початку тренування
- ваш темп
- приблизна кількість витрачених калорій
- дистанція, яку ви пройшли або пробігли

Щоб переглянути потрібні відомості на дисплеї, натисніть кнопку Display (відображення).

Під час тренування приблизний рівень інтенсивності вашої роботи відображатиметься на кільцевому індикаторі зусилля. Для регулювання рівня інтенсивності натисніть кнопку + або – над написом Watts/Kg (ват/кг). Бігова доріжка автоматично зменшить або збільшить швидкість та/або рівень нахилу полотна, щоб відкоригувати інтенсивність тренування до бажаного рівня.

Щоб скинути всі дані на дисплеї, натисніть кнопку Stop кілька разів або вийміть ключ і вставте його знову.

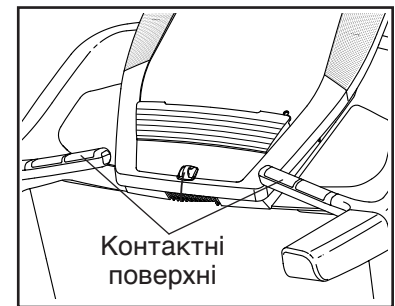
7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Ви можете слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручках або сумісного нагрудного датчика пульсу. **Інформацію про придбання додаткового нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 22.**

Консоль сумісна з усіма датчиками пульсу BLUETOOTH® Smart. Інформацію про підключення датчика пульсу до консолі дивіться на стор. 22.

Примітка. Якщо одночасно використовувати обидва датчики пульсу, пріоритетне значення матимуть покази датчика BLUETOOTH Smart.

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



Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки**, покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на центральній ручці та **тримайте їх нерухомо**. Коли датчик виявить ваш пульс, його частота відобразиться на дисплеї. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

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

Встаньте на бічні рейки, натисніть кнопку Stop кілька разів і **поверніть бігову доріжку до нульового рівня нахилу. Під час складання бігової доріжки в положення для зберігання рівень нахилу має бути нульовим; інакше існує ризик пошкодження тренажера.** Зніміть ключ із консолі та покладіть його в надійне місце.

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

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. Введіть свою вагу.

Дивіться пункт 3 на стор. 18.

3. Виберіть вбудовану програму.

Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку Tempo Apps (темпові програми) або Interval Apps (інтервальні програми) до відображення потрібної програми на дисплеї.

4. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, натисніть кнопку Run (біг). За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить рівень нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Кожна програма розділена на сегменти. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один рівень нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або рівня нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

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

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Stop (стоп). Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Run. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 6 на стор. 19. Замість часу від початку тренування на дисплеї відображатиметься час до завершення програми.

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 7 на стор. 19.

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

Дивіться пункт 8 ліворуч.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Інтервальне тренування складається з низки періодів «роботи» з високою інтенсивністю, які чергуються з періодами «відновлення» зі значно нижчою інтенсивністю руху.

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. Введіть свою вагу.

Дивіться пункт 3 на стор. 18.

3. Виберіть режим для періодів відновлення.

За допомогою кнопок регулювання Speed та Incline (швидкості та нахилу) встановіть бажані значення швидкості та рівня нахилу полотна для періодів відновлення. Натисніть кнопку Recovery (відновлення) та утримуйте її, поки консоль не подасть два звукових сигнали.

4. Виберіть режим для періодів роботи.

За допомогою кнопок регулювання Speed та Incline встановіть бажані значення швидкості та рівня нахилу полотна для періодів роботи. Натисніть кнопку Work (робота) та утримуйте її, поки консоль не подасть два звукових сигнали.

5. Чергуйте періоди відновлення та періоди роботи протягом тренування.

Під час тренування натисніть кнопку Recovery, щоб вибрати режим швидкості й нахилу, встановлений для періодів відновлення. Натисніть кнопку Work, щоб вибрати режим швидкості й нахилу, встановлений для періодів роботи. Змінюйте режими скільки завгодно разів протягом тренування.

Щоб змінити налаштування будь-якого з режимів у будь-який момент, повторіть дії, описані в пунктах 3 та 4.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 6 на стор. 19. Замість часу від початку тренування на дисплеї відображатиметься час до завершення програми.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 7 на стор. 19.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 20.

ПІД'ЄДНАННЯ СМАРТФОНА АБО ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH-з'єднання зі смартфонами або планшетами через програму iFit або з сумісними датчиками пульсу. Примітка. Інші BLUETOOTH-з'єднання не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть програму iFit на свій портативний пристрій.

Зі свого планшета чи смартфона з системою IOS® або Android™ увійдіть в магазин App StoreSM чи Google PlayTM, знайдіть безкоштовну програму iFit і встановіть її на свій пристрій. **Увімкніть на пристрої режим Bluetooth з низьким енергоспоживанням (Bluetooth Low Energy, BLE).**

Відкрийте програму iFit і виконайте початкові інструкції для створення облікового запису iFit і налаштування основних параметрів.

2. Під'єднайте свій пристрій до консолі.

Дотримуйтеся інструкцій у програмі iFit для встановлення з'єднання між пристроєм і консоллю.

Коли з'єднання буде встановлено, світлодіодний індикатор на консолі заблимає синім. Щоб підтвердити з'єднання, натисніть кнопку Bluetooth на консолі; індикатор на консолі припинить блимати й засвітиться синім.

3. Записуйте дані про свої тренування та відстежуйте свої результати.

Для запису й відстеження результатів своїх тренувань дотримуйтеся інструкцій у програмі iFit.

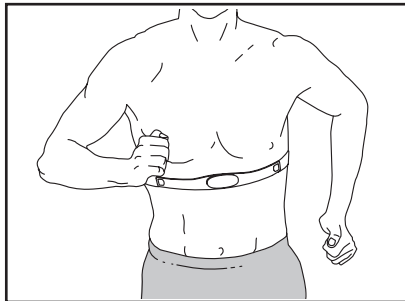
4. Коли потрібно, від'єднайте пристрій від консолі.

Щоб від'єднати смартфон або планшет від консолі, натисніть кнопку Bluetooth на консолі та утримуйте її протягом 5 секунд; світлодіодний індикатор на консолі згасне.

Примітка. При цьому будуть розірвані всі BLUETOOTH-з'єднання між консоллю та іншими пристроями (смартфонами, планшетами, датчиками пульсу тощо).

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

Незалежно від того, чи ви тренуєтесь заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, оптимальна



частота пульсу під час тренування є важливим чинником досягнення найкращого результату. За допомогою додаткового нагрудного датчика пульсу ви зможете постійно контролювати частоту пульсу протягом тренування, щоб ефективніше досягати поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний датчик пульсу, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Примітка. Консоль сумісна з усіма датчиками пульсу BLUETOOTH Smart.

ПІД'ЄДНАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з усіма датчиками пульсу BLUETOOTH Smart.

Щоб під'єднати до консолі свій датчик пульсу BLUETOOTH Smart, натисніть кнопку Bluetooth на консолі. Коли з'єднання буде встановлено, світлодіодний індикатор на консолі блимне двічі. Примітка. Процес може тривати до 15 секунд.

Примітка. Якщо поблизу консолі буде виявлено декілька сумісних датчиків пульсу, консоль встановить з'єднання з датчиком, сигнал якого буде найсильнішим. Якщо поблизу консолі буде виявлено декілька сумісних датчиків пульсу, консоль встановить з'єднання з датчиком, сигнал якого буде найсильнішим.

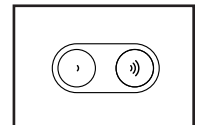
Щоб від'єднати датчик пульсу від консолі, натисніть кнопку Bluetooth на консолі та утримуйте її протягом 5 секунд; коли світлодіодний індикатор засвітиться, відпустіть кнопку.

Примітка. При цьому будуть розірвані всі BLUETOOTH-з'єднання між консоллю та іншими пристроями (смартфонами, планшетами, датчиками пульсу тощо).

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий, MP3 або інший портативний програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель із двома штекерами 3,5 мм (продається окремо). **Вставте штекери аудіокабелю до упору в роз'єми на програвачі та на консолі. Примітка. Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

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



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

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

В інформаційному режимі на консолі можна переглянути зведену інформацію про використання бігової доріжки та налаштувати одиниці вимірювання для консолі.

Щоб перейти в інформаційний режим, натисніть і утримуйте кнопку Stop (стоп) та вставте ключ у гніздо на консолі. Після цього відпустіть кнопку Stop. Примітка. Якщо на тренажері вибрано якусь програму, потрібно натиснути кнопку Stop декілька разів, щоб вийти з програми, і тільки тоді можна буде перейти в інформаційний режим. В інформаційному режимі на дисплеї відображатимуться такі дані.

На дисплеї з'явиться версія програмного забезпечення консолі.

Індикація «Е» на дисплеї означає англійську систему вимірювання (милі), а індикація «М» – метричну систему (кілометри). Якщо потрібно змінити одиниці вимірювання, натисніть + на кнопці Speed (швидкість).

Щоб вийти з інформаційного режиму, витягніть ключ із гнізда на консолі або кілька разів натисніть кнопку Stop.

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Під час тренування ви можете переглядати мультимедійний вміст на своєму планшеті. Поставте планшет на спеціальний тримач, який утримуватиме його у зручному положенні.

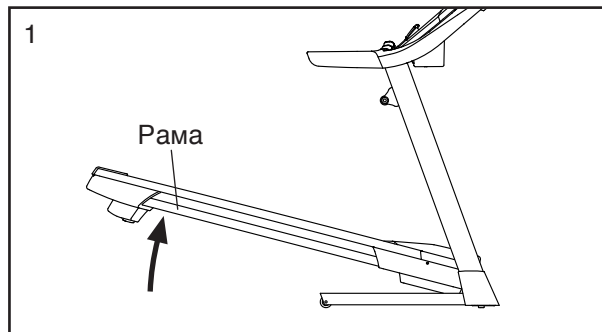


СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

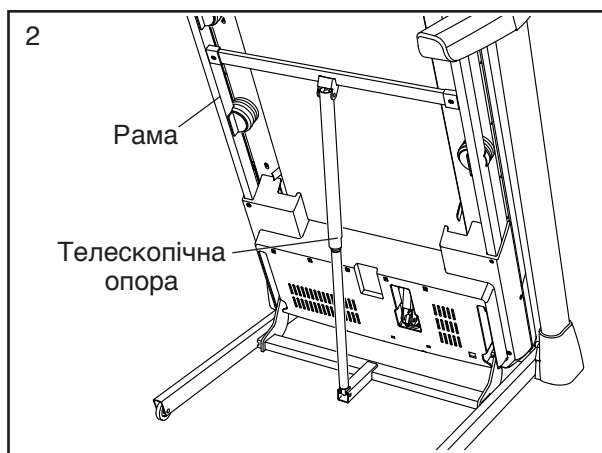
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА! Не піднімайте раму за пластмасові бічні рейки.** Піднімаючи раму від підлоги до положення під кутом приблизно 45 градусів, зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.



2. Підніміть раму так, щоб телескопічна опора зафіксувалася в положенні для зберігання. **УВАГА! Переконайтеся, що телескопічна опора зафіксована.**

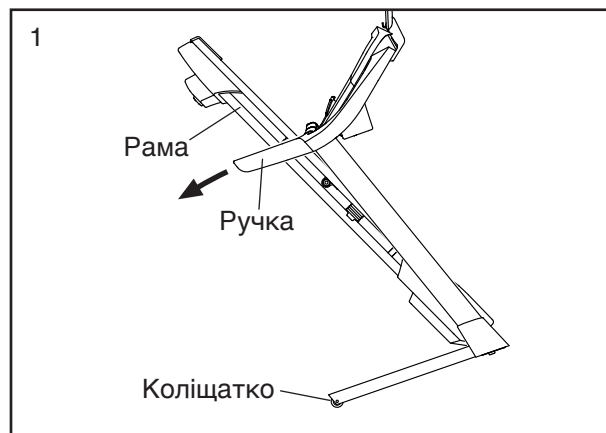


Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

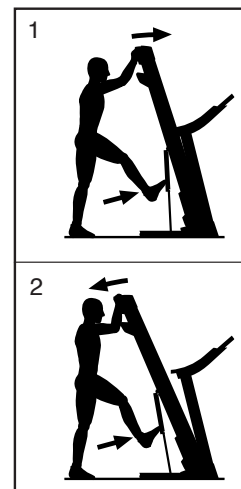
1. Візьміться за раму та за одну з ручок і поставте ногу перед коліщатком.



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

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть руками на верхній край рами, а ногою в цей час легко натисніть на верхню частину телескопічної опори.
2. Продовжуючи притискати телескопічну опору ногою, потягніть верхній край рами на себе.
3. Відступіть назад і дайте рамі опуститися на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

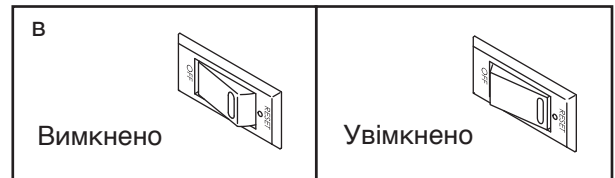
Регулярне обслуговування важливе для підтримання оптимального робочого стану тренажера та мінімізації зношування деталей. Щоразу перевіряйте бігову доріжку перед користуванням; слідкуйте, щоб усі різьбові з'єднання були належним чином затягнуті.

Регулярно чистьте бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення Off (вимкнено) та від'єднайте кабель живлення від розетки**. Для миття зовнішніх деталей бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. **ВАЖЛИВО! Не розбризкуйте рідину безпосередньо на бігову доріжку. Щоб запобігти пошкодженню консолі, оберігайте її від потрапляння рідини.** Після миття ретельно витріть бігову доріжку насухо м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

СИМПТОМ: не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 16). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
 - Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач живлення на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову ввімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.



СИМПТОМ: живлення вимикається під час користування тренажером

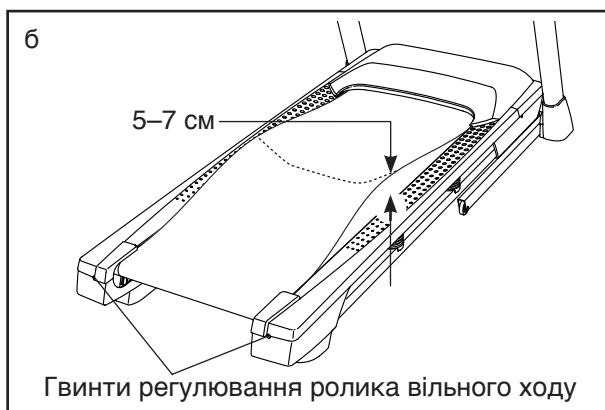
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок вище). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

СИМПТОМ: нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

- а. Утримуючи натиснутими кнопку Stop (стоп) і кнопку Speed (швидкість) зі знаком +, вставте ключ у гніздо на консолі, після чого відпустіть обидві кнопки. Потім натисніть кнопку Stop і кнопку Incline (нахил) зі стрілкою вгору або вниз. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання Incline. Якщо калібрування системи нахилу не починається, ще раз натисніть кнопку Stop, а потім кнопку збільшення або зменшення рівня нахилу. Після закінчення калібрування системи регулювання нахилу витягніть ключ із гнізда на консолі.

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

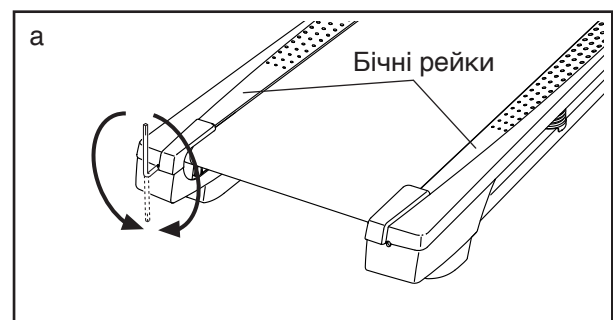
- а. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкоджень. Вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5–7 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



- в. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення.** Якщо ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.
- г. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

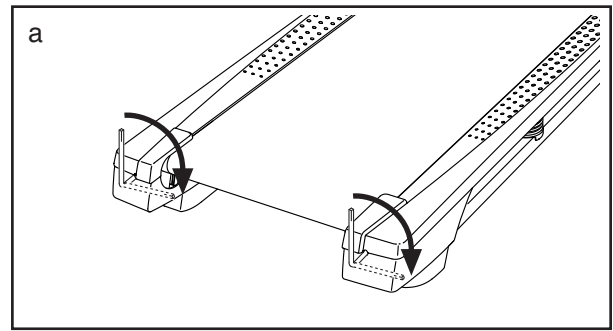
СИМПТОМ: бігове полотно не відцентроване. ВАЖЛИВО! Бігове полотно має бути точно відцентроване між бічними рейками. Якщо бігове полотно третється об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

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



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

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



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

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

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

Завершення – наприкінці тренування присвятіть 5–10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

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

1. Розтягування з нахиланням до стіп

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

2. Розтягування задніх м'язів стегна

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

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

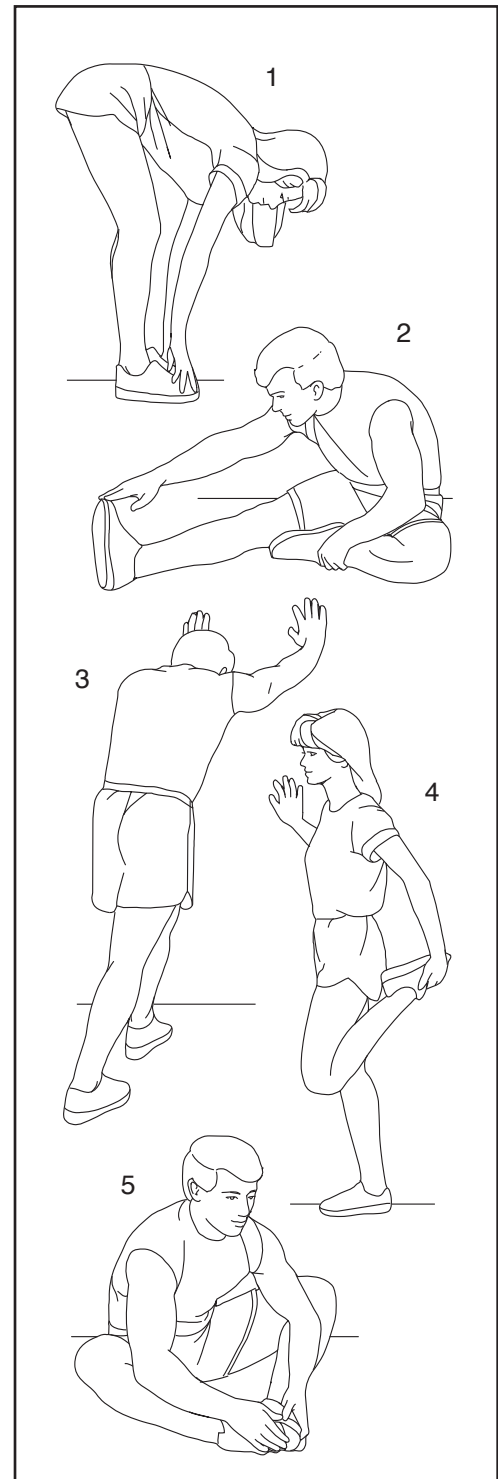
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне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

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

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

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

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



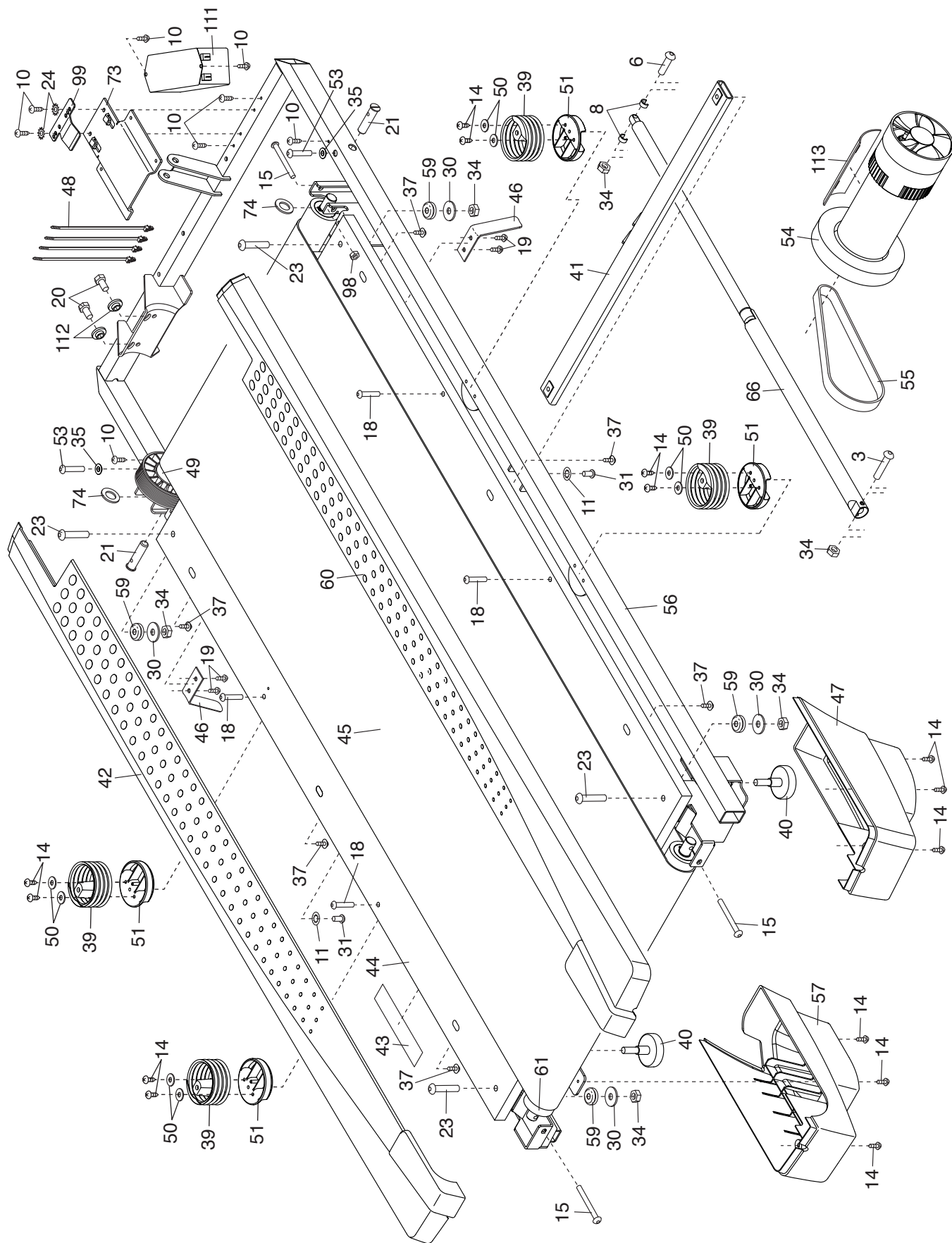
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

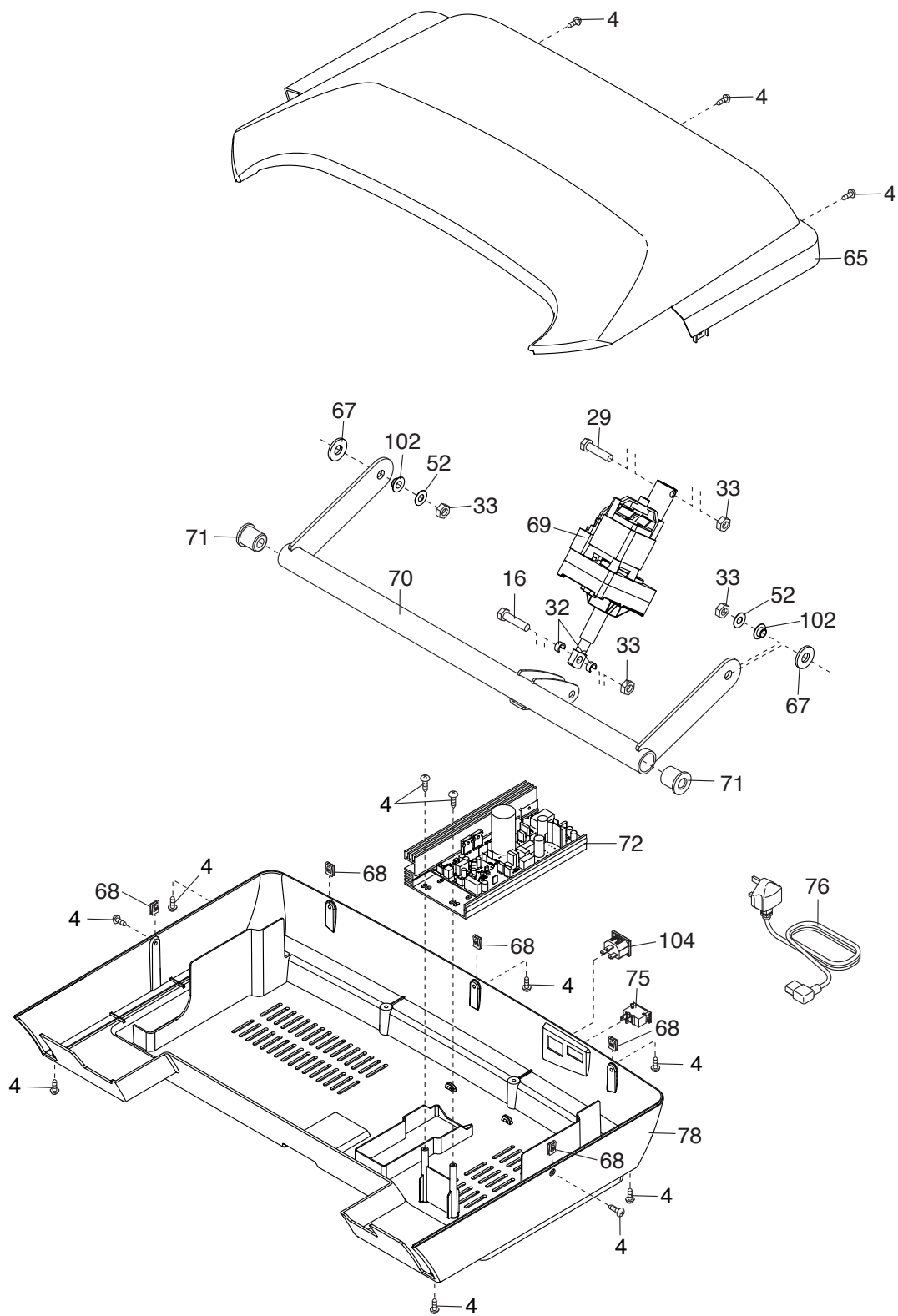
Номер моделі: PETL79716.0 R1116A

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	8	гвинт #8 x 1/2"	49	1	привідний ролик/шків
2	4	гвинт 1/4" x 1/2"	50	8	зіркоподібна шайба M5
3	1	гвинт 5/16" x 2 1/4"	51	4	основа подушки
4	33	гвинт #8 x 3/4"	52	2	шайба 3/8"
5	2	гвинт 5/16" x 1 1/4"	53	2	гвинт штифта системи нахилу 1/4" x 1 1/4"
6	1	гвинт 5/16" x 1 3/4"			
7	4	гвинт 3/8" x 2 1/4"	54	1	головний двигун
8	2	втулка опори	55	1	ремінь двигуна
9	2	гвинт 5/16" x 1 3/4"	56	1	рама
10	10	гвинт заземлення #8 x 1/2"	57	1	ліва задня ніжка
11	10	зіркоподібна шайба 5/16"	58	1	дріт заземлення консолі
12	4	самонарізний гвинт #8 x 1"	59	4	гумова подушка
13	8	зіркоподібна шайба 3/8"	60	1	права бічна рейка
14	14	гвинт #8 x 3/4" з широкою округлою головкою	61	1	ролик вільного ходу
15	3	гвинт 1/4" x 2 1/2"	62	2	гвинт 3/8" x 1 3/4"
16	1	гвинт 3/8" x 1 1/2"	63	2	гвинт 3/8" x 1 1/4"
17	2	гвинт коліщатка 3/8" x 1 1/2"	64	1	основа консолі
18	4	гвинт 1/4" x 1 1/4"	65	1	кришка двигуна
19	4	гвинт #8 x 7/16"	66	1	телескопічна опора
20	2	гвинт двигуна 5/16"	67	2	втулка рами нахилу
21	2	штифт 3/8"	68	5	фіксатор кришки
22	2	гвинт 3/8" x 1 1/4"	69	1	двигун нахилу
23	4	ступінчастий гвинт 5/16" x 1 3/4"	70	1	рама нахилу
24	2	зіркоподібна шайба #8	71	2	втулка рами
25	4	гвинт #8 x 1"	72	1	контролер
26	4	зіркоподібна шайба 1/4"	73	1	пластина контролера
27	4	кріпильний гвинт #8 x 1/2"	74	2	втулка ролика
28	4	гвинт 5/16" x 2 1/4"	75	1	вимикач живлення
29	1	гвинт 3/8" x 1 3/4" із шестигранною головкою	76	1	кабель живлення
30	4	пласка шайба 5/16"	77	1	втулка
31	2	гвинт 5/16" x 3/4"	78	1	нижня кришка двигуна
32	2	втулка двигуна нахилу	79	1	накладка лівої ручки
33	6	затискна гайка 3/8"	80	1	консоль
34	6	гайка 5/16"	81	1	кабель стійки
35	2	пластмасова втулка 9/32"	82	1	ліва кришка основи
36	1	тримач для планшета	83	1	права кришка основи
37	6	гвинт #8 x 5/8"	84	1	права ручка
38	2	коліщатко	85	1	ліва ручка
39	4	амортизатор	86	2	хомут
40	2	задня ніжка	87	1	кришка лівої ручки
41	1	поперечна рейка опори	88	1	ключ/кліпсою
42	1	ліва бічна рейка	89	1	ліва стійка
43	1	попереджувальна наклейка	90	1	права стійка
44	1	бігова платформа	91	2	попереджувальна наклейка
45	1	бігове полотно	92	2	затискач консолі
46	2	напрямна полотно	93	1	ліва ручка датчика пульсу
47	1	права задня ніжка	94	1	основа
48	4	хомут	95	1	кришка лівої ручки датчика пульсу
			96	1	права ручка датчика пульсу

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
97	1	кришка правої ручки датчика	106	1	правий лоток
		пульсу	107	1	рамка консолі
98	1	гайка 1/4"	108	2	ніжка основи
99	1	затискач контролера	109	1	накладка правої ручки
100	1	внутрішня ліва кришка основи	110	1	кришка правої ручки
101	1	внутрішня права кришка основи	111	1	фільтр
102	4	пластмасова втулка 3/8"	112	2	втулка кріплення двигуна
103	2	прокладка ніжки основи	113	1	амортизатор двигуна
104	1	гніздо живлення	*	—	посібник користувача
105	1	лівий лоток			

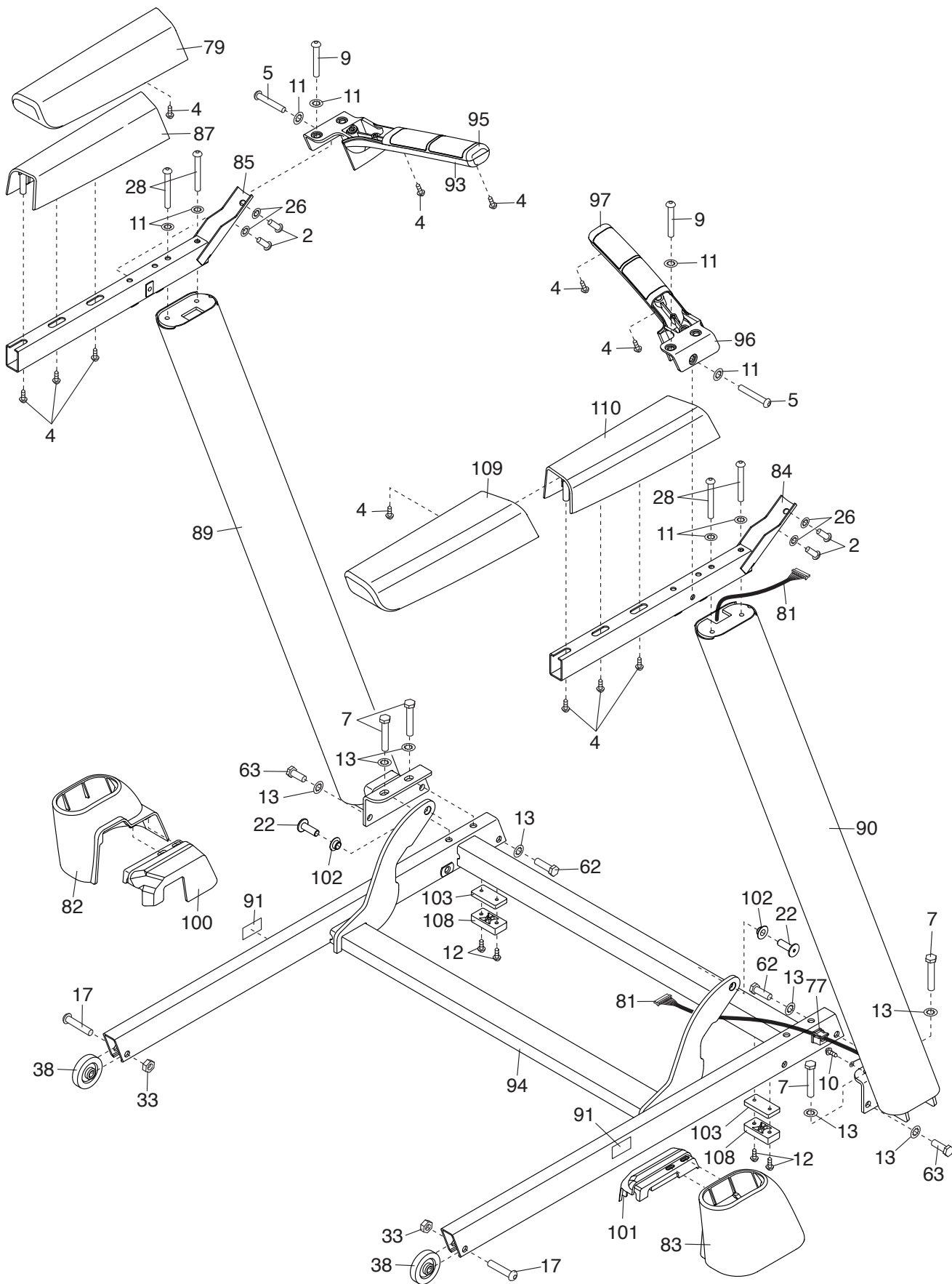
Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. * Ці деталі не зображені на схемі.

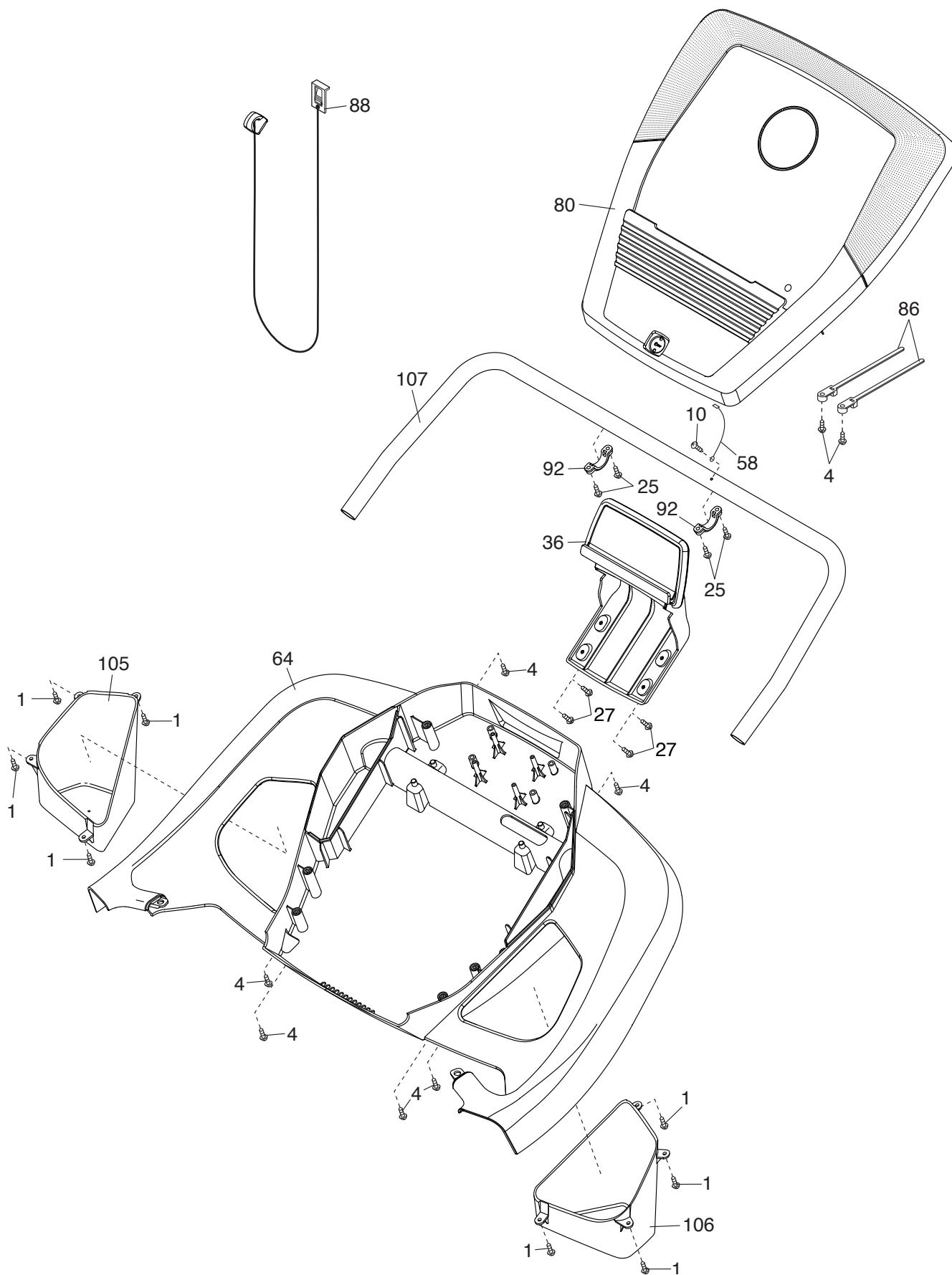




ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА В

Номер моделі: PETL79716.0 R1116A





ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

