

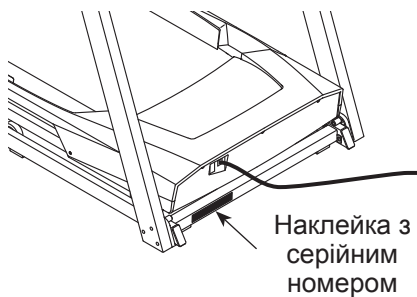
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 350i

Модель № PETL59916.1

Серія № _____

Запишіть серійний номер у
відведеному вище місці



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у Вас виникли запитання
чи бракує певних деталей,
будь-ласка, зателефонуйте до
служби підтримки клієнтів за
наведеними нижче номерами
телефонів.

УКРАЇНА

Контактні телефони:

м. Київ

+38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб-сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА

Ознайомтесь з усіма інструкціями
та застереженнями, перш ніж роз-
почати тренування на даному
тренажері. Збережіть цей посіб-
ник для подальшої довідки у ви-
користанні.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



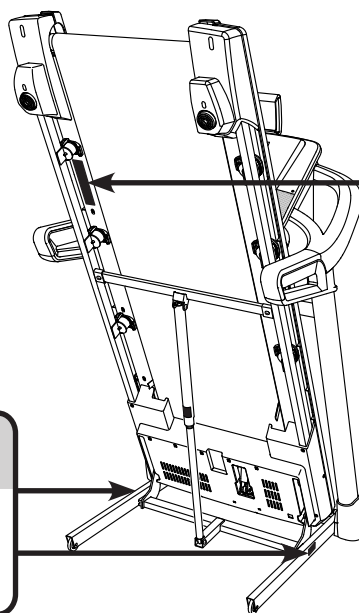
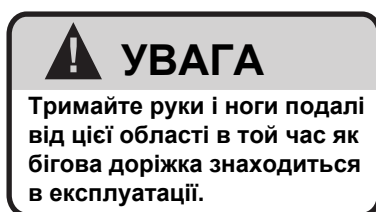
www.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	6
МОНТАЖ	7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	15
ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ	23
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	24
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	27
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ	28
СХЕМА МОНТАЖУ	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Кінцева сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Кінцева сторінка

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На даному малюнку зображено розташування наклейки із застереженнями. Якщо наклейка відсутня або текст на ній неможливо прочитати, Ви можете замовити безкоштовно нову наклейку за вказаними контактами на першій сторінці обкладинки цього посібника. Приклейте нову наклейку із застереженням у вказаному місці на тренажері. Примітка: розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її натуральному розміру.



УВАГА

Захистіть себе та інших від ризику серйозних пошкоджень. Ознайомтесь з посібником користувача, та:

- При запуску чи зупинці бігової доріжки спійте тільки на опорних полозах.
- Змінійте швидкість поступово.
- Тримайтеся за поручні та завжди одягайте шланг безпеки доки користуєтесь біговою доріжкою.
- Зупиніться якщо відчули запаморочення чи слабкість.
- Ретельно закріпіть фіксатор зберігання перед тим як рухати чи зберігати бігову доріжку
- Перед тим як скласти бігову доріжку переконайтеся, що нахил бігового полотна на нульовій позиції.
- Ніколи не залишайте дітей на чи поряд з тренажером.
- Відставайте шланг безпеки, коли не користуєтесь тренажером.
- Тримайте одяг, пальці та волосся поздалі від рухомих частин тренажера.
- Не наляжуйте бігове полотно під час руху.
- Одягайте спортивне взуття під час використання бігової доріжки.

IFIT є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc. App Store є торгівельною маркою Apple Inc., що зареєстрована в США та інших країнах. Android і Google Play є торгівельною маркою Google Inc. BLUETOOTH® - символ та логотип, що зареєстровані торгівельною маркою Bluetooth SIG, Inc. та використовуються згідно ліцензії. IOS є торгівельною маркою Cisco, зареєстрованою в США та інших країнах і використовується згідно ліцензії. PROFORM є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: з метою попередження отримання серйозних травм, ознайомтесь перед початком тренувань з усіма інструкціями і запобіжними заходами, наведеними в цьому посібнику. Група Компаній «Інтер Атлетика» та ТОВ «Фітнес Трейдинг» не несуть жодної відповідальності за отримання травм чи пошкодження майна під час використання тренажеру.

1. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся 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 використання людьми з обмеженими фізичними та розумовими здібностями, а також при розладах сприйняття. Виключенням є випадки, коли за людиною доглядає хтось відповідальний за її безпеку чи була надана вказівка на використання тренажеру.
4. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних цілях та в установах з великим потоком людей.
6. Зберігайте бігову доріжку у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому повітрі, а також поблизу води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з матом під ним, щоб захистити підлогу або килим. Переконайтеся, що перед тренажером є принаймні 2,4м (8 футів) та по 0,6м (2 фути) з кожної сторони бігової доріжки.
8. Не використовуйте бігову доріжку в приміщеннях де розпилювались аерозолі або вживається чистий кисень.
9. Не дозволяйте дітям до 13 років та домашнім тваринам знаходитись біля тренажеру.
10. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 135 кг.
11. На біговій дорожці має бути не більш одного користувача.
12. Під час тренування вдягайте відповідний одяг. Він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажеру. Спортивний одяг рекомендований як для чоловіків так і для жінок. *Завжди тренуйтеся у спортивному взутті. Ніколи не займайтесь на босу ногу, у шкарпетках або босоніжках.*
13. При підключенні шнура живлення (стор. 15, підключіть його до заземленого джерела живлення. Більше нічого не має бути увімкнено до цього джерела. При заміні запобігача в адаптері шнура живлення використовуйте сертифікований 13 амперний запобігач BS1362.
14. Якщо подовжувач необхідний, використовуйте шнур з поперечним перерізом не менше 1мм2 та довжиною не більше 1,5м.
15. Тримайте шнур подалі від поверхонь, що нагріваються.
16. Ніколи не переміщуйте бігове полотно поки воно увімкнено. Також не використовуйте тренажер, якщо пошкоджено дрот чи розетку або бігова доріжка не функціонує належним чином (стор. 24 «ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ»).
17. Перед тим як використовувати бігову доріжку уважно прочитайте, зрозумійте та перевірте термінову зупинку (стор. 17 «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ»). Під час тренування завжди використовуйте кліпсу.
18. Ніколи не починайте користуватись біговою доріжкою поки Ви знаходитесь на біговому полотні. Завжди тримайтеся за поручні доки займаєтесь на тренажері.
19. Під час тренування на біговій доріжці, рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися.
20. Під час тренування тримайте пальці, волосся й одяг подалі від рухомих частин тренажера.

21. Бігова доріжка здатна розвивати значну швидкість. Змінюйте її поступово щоб запобігти різким стрибків швидкості.

22. Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконуванні вправ.

23. Ніколи не залишайте увімкнену бігову доріжку без нагляду. Завжди від'єднуйте захисний ключ, переводить вимикач живлення у положення «вимкнено» (дивіться малюнок на стор. 5) та від'єднуйте дрід живлення, коли тренажер не використовується.

24. Не намагайтесь пересувати тренажер доки він не зібраний (стор. 7 «МОНТАЖ», стор. 23 «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ»). Для того щоб перемістити тренажер необхідно підняти 20кг ваги, переконайтесь, що таке навантаження безпечно для Вашого здоров'я.

25. Ніколи не вставляйте ніякі речі у відкриті частини тренажеру.

26. При збиранні чи пересуванні бігової доріжки, переконайтесь що фіксатор надійно тримає конструкцію в позиції для зберігання.

27. Не змінюйте рівень нахилу бігової доріжки підкладаючи під неї сторонні предмети.

28. Регулярно перевіряйте та затягуйте усі деталі бігової доріжки.

29. НЕБЕЗПЕЧНО: Завжди від'єднуйте дрід живлення одразу після використання, перед тим як мити бігову доріжку та перед тим як обслуговувати та налаштовувати тренажер згідно з інструкцією. Ніколи не знімайте кожух двигуна, тільки якщо Вам сказав це зробити офіційний представник сервісного центру. Сервісне обслуговування, не вказане у цій інструкції, має проводитись тільки у офіційному сервісному центрі.

30. Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо Ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупинить тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПРАВИЛА

ВСТУП

Дякуємо Вам за вибір нової бігової доріжки PROFORM PERFORMANCE 350i. Даний тренажер пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення Ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити Ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж розпочати тренування на даній біговій доріжці.

Якщо у Вас виникли запитання після того, як Ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру (дивіться першу сторінку посібника). Щоб ми змогли швидше допомогти Вам, знайдіть номер моделі та серійний номер Вашого тренажера перед тим як зателефонувати нам. Номер моделі та схему, що вказує розташування наклейки з серійним номером, Ви знайдете на першій сторінці даного посібника.

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

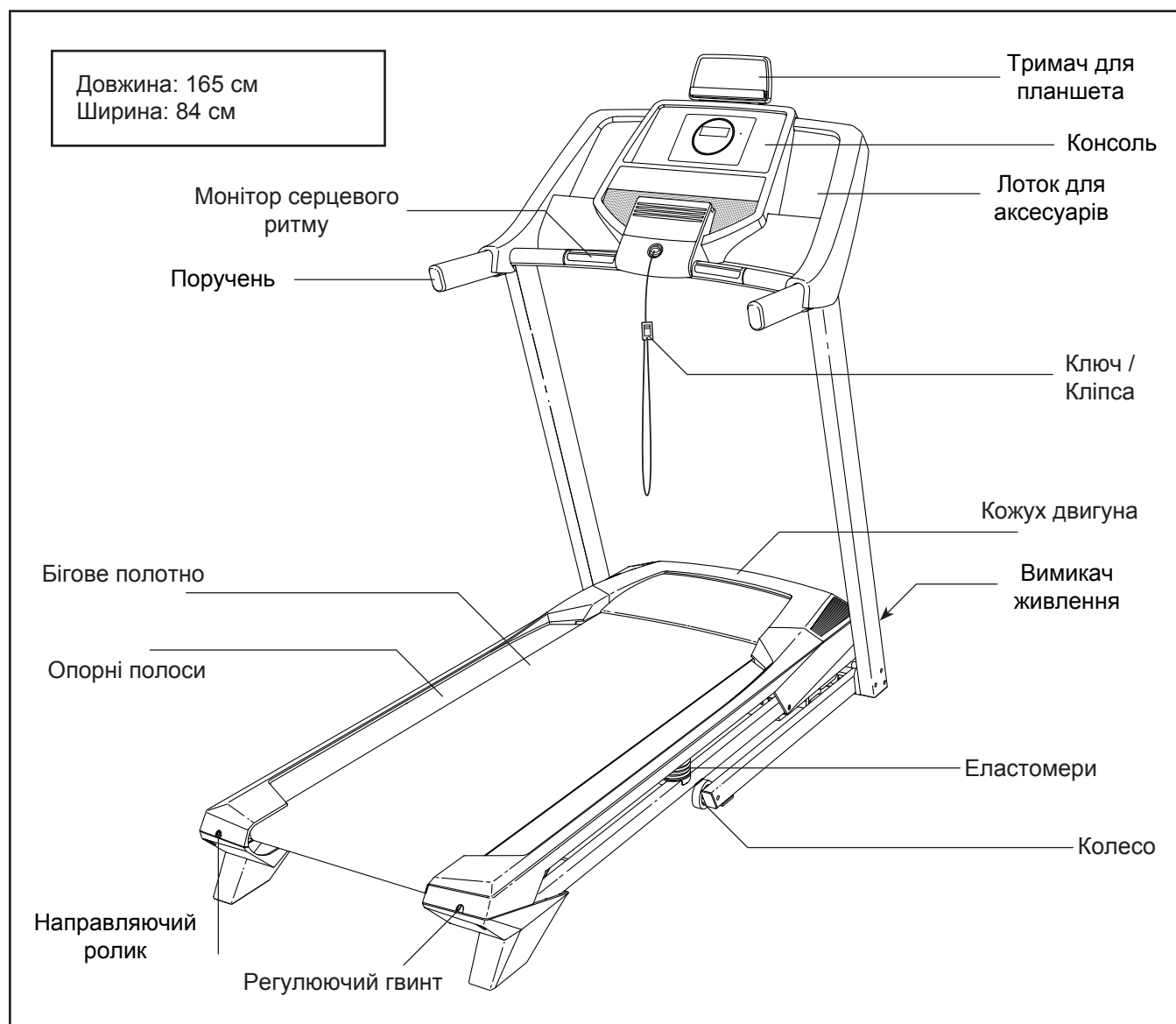
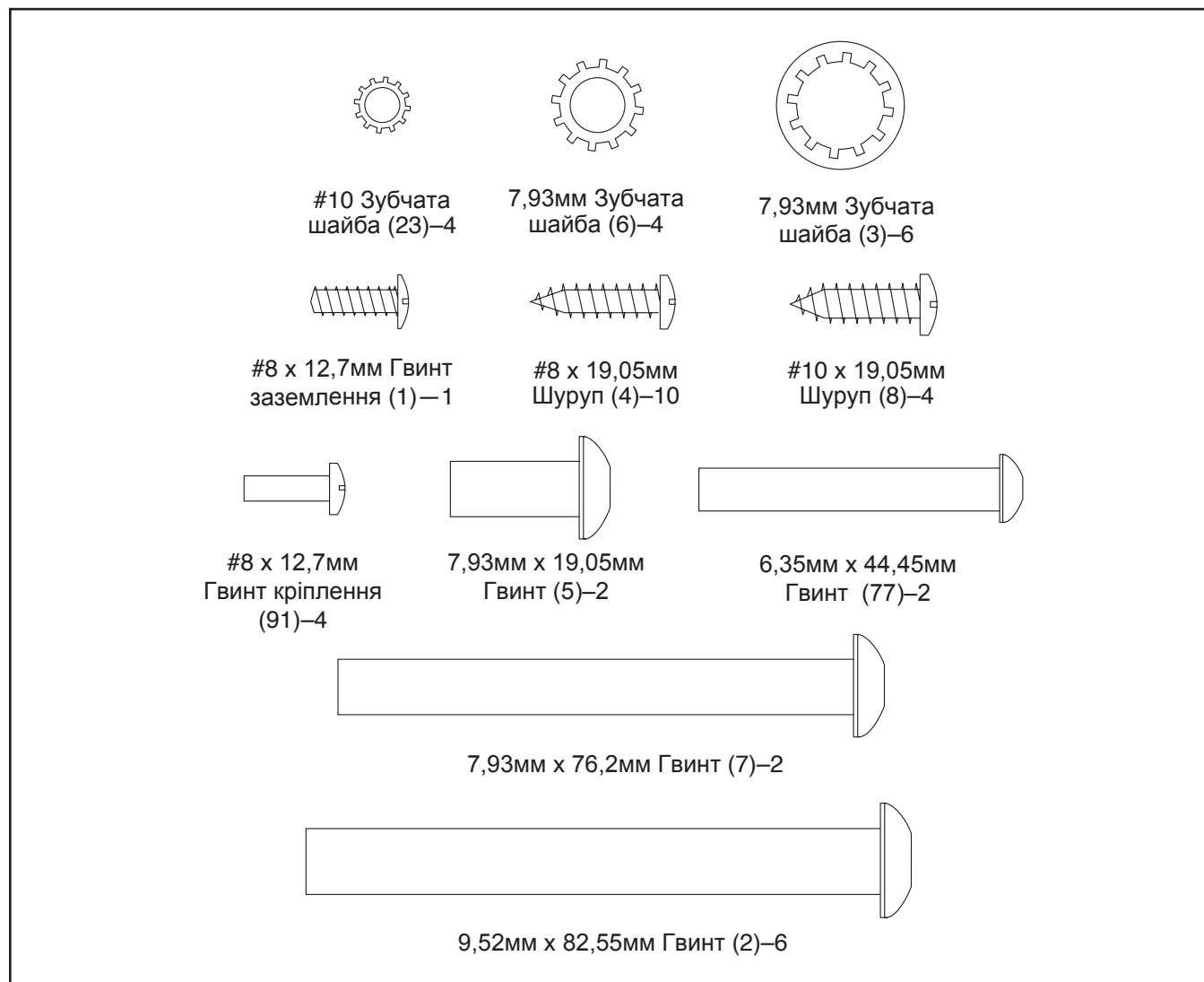


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

На малюнках нижче, зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу даного тренажера. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в розділі «СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ», на останніх сторінках цього посібника. Число після номеру в дужках – це кількість деталей, необхідна для монтажу.
Примітка: Якщо Ви не знаходите потрібної деталі в комплекті, перевірте, можливо цю деталь було вже попередньо прикріплено на своє місце. До комплекту можуть входити додаткові деталі.



МОНТАЖ

- Для монтажу необхідні дві людини.

• Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.

• Після відвантаження, можлива наявність масляної субстанції на зовнішній частині бігової доріжки. Це нормально. Якщо вона є на тренажері, витріть субстанцію м'якою тканиною і м'яким, неабразивним засобом для прибирання.

• Ліві частини промарковані позначкою "L" або "Left", а праві - "R" або "Right".

- Щоб визначити дрібні деталі див. стор. 6.

- Для монтажу необхідні наступні інструменти:

шестигранний ключ



хрестова викрутка



розвідний ключ



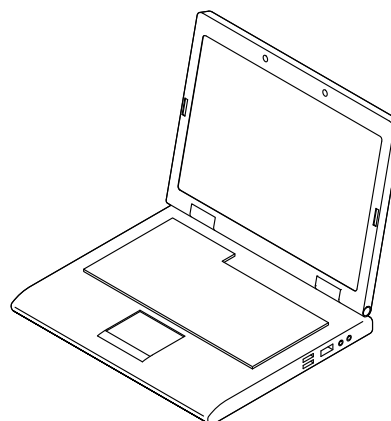
Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на сайт www.prof.interatletika.com та зареєструйте дану бігову доріжку для того, щоб:

- активувати гарантію на тренажер;
- зберегти свій час, якщо Вам доведеться звернутися до Сервісного центру;
- отримувати інформацію про нові удосконалення та цікаві пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зверніться в організацію, в якій Ви придбали даний тренажер, з питань реєстрації свого тренажеру.

1

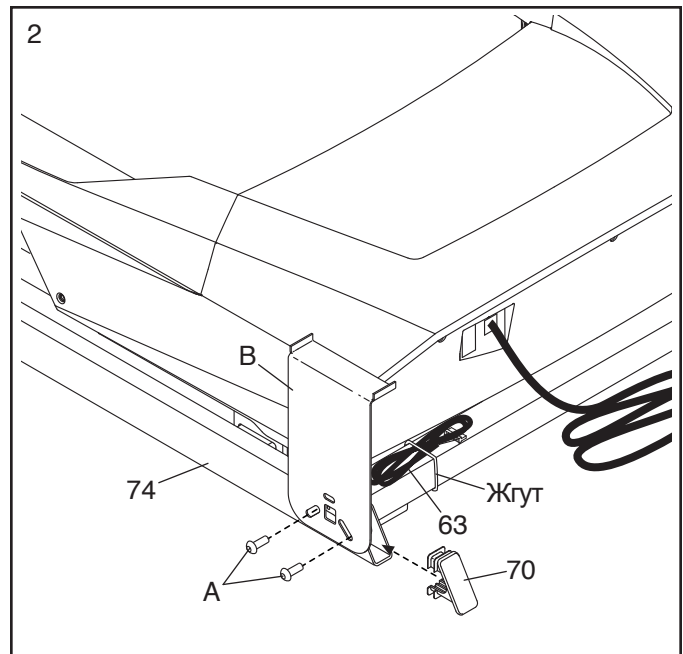


2. Переконайтесь, що шнур живлення відключений.

Видаліть два шурупи (А) та пакувальне кріплення (В) з правої сторони основи (74). Потім видаліть два шурупи та пакувальне кріплення (не показано) з лівої сторони основи.

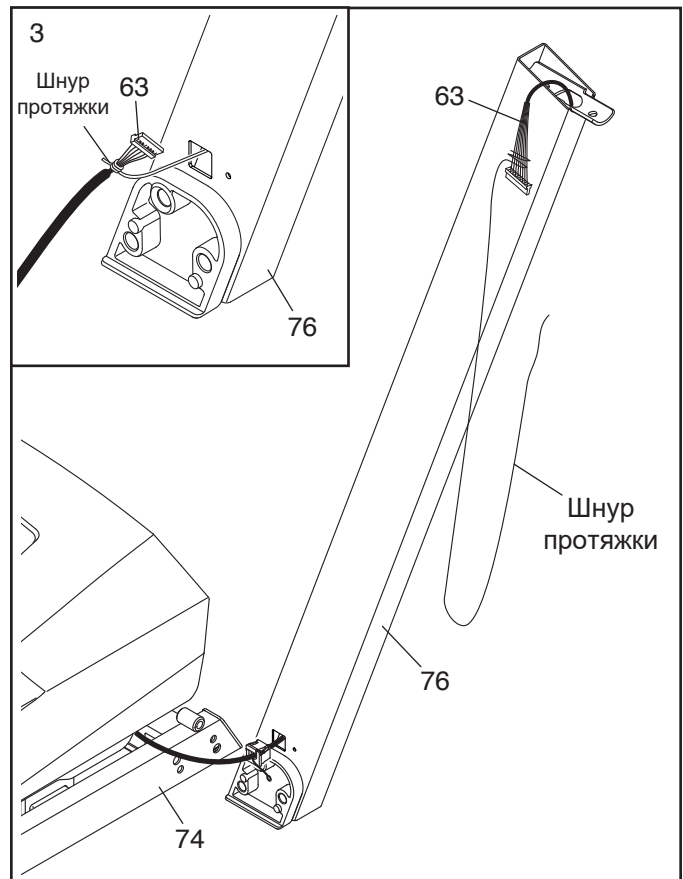
Видаліть жгут, що фіксує дріт стійки (63).

Наступним кроком вставте кришки основи (70) з кожної сторони основи (74).



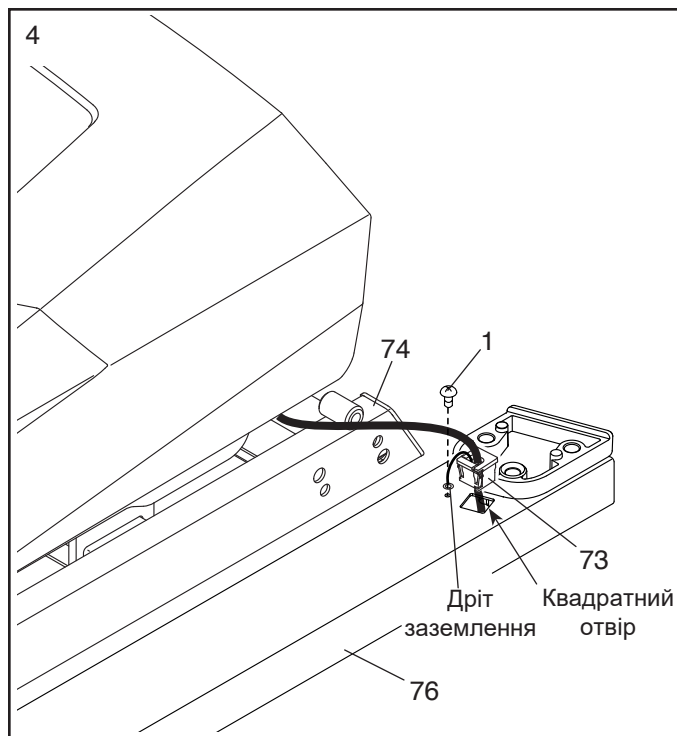
2. Визначте праву стійку (76). Попросіть помічника утримувати її поруч з основою (74).

Дивіться наведений малюнок. Надійно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у праву стійку (76), до кінця дроту стійки (63). Потім, просуньте дріт стійки в нижню частину правої стійки та протягніть за інший кінець шнурка протяжки крізь праву стійку.



4. Покладіть праву стійку (76) поряд з основою (74), як вказано на малюнку. Приєднайте дрід заземлення до основи за допомогою #8 x 12,7мм гвинта заземлення (1).

Просуньте кільцевий строп (73) в квадратний отвір у правій стійці (76).

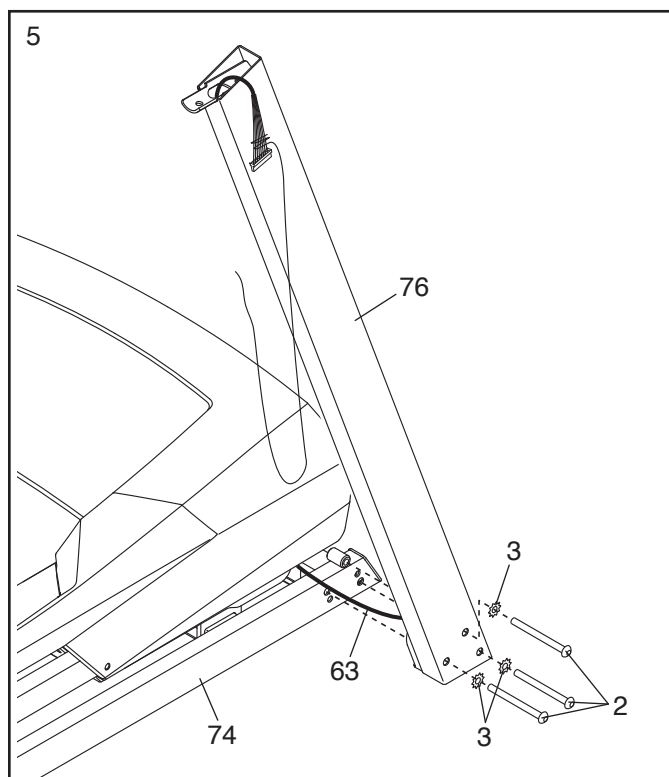


5. Утримуйте праву стійку (76) поруч з основою (74). **Переконайтесь, що дрід заземлення не пошкоджен (63).**

Вставте гвинт 9,52 x 82,55мм та зубчасту шайбу 9,52мм в квадратний отвір на правій стійці (76). Частково вкрутіть три гвинти до основи (74).

Частково затягніть ще два гвинти 9,52 x 82,55мм (2) з двома зубчатыми 9,52мм шайбами (3) в праву стійку (76) та основу (74); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Приєднайте ліву стійку (не зображено) тим самим чином. Примітка: На цьому боці немає дротів.

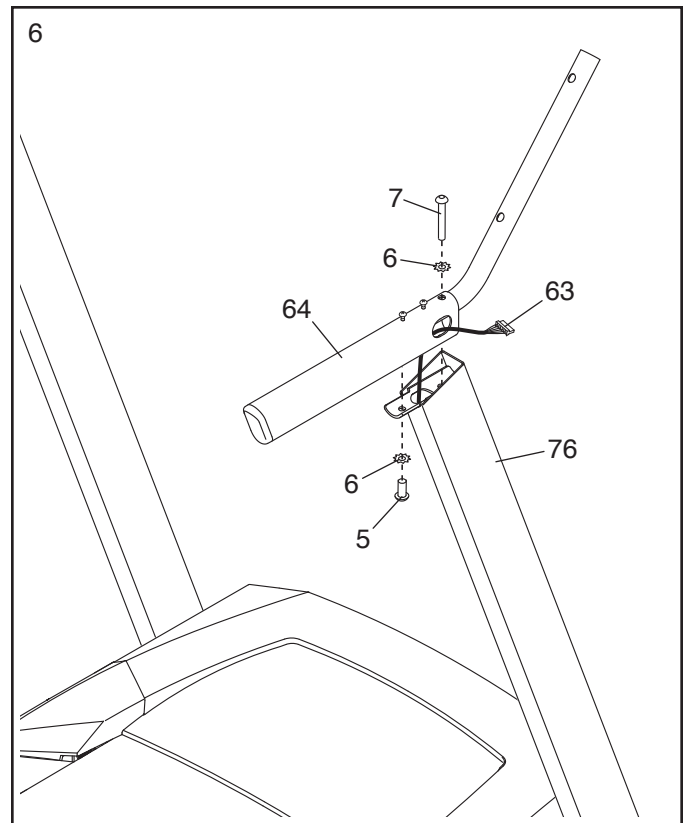


6. Визначте правий поручень (64). За допомогою другої людини утримуйте правий поручень поряд з правою стійкою (76).

Пропустіть дрід стійки (63) крізь нижню частину правого поручня (64) та витягніть з отвору в правому поручні.

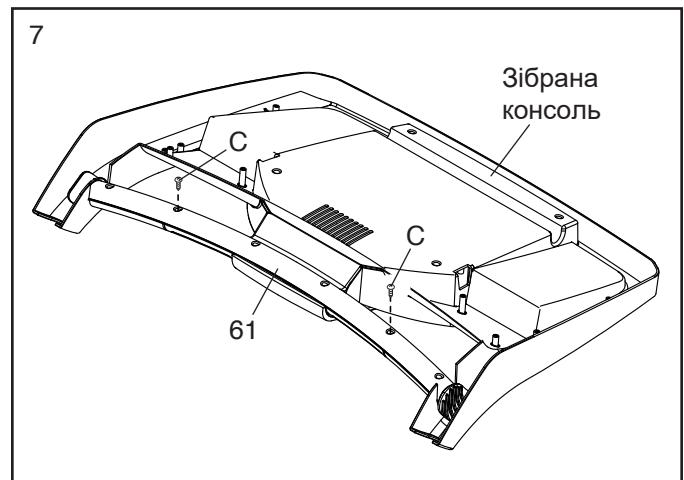
Будьте обережні, щоб не пошкодити дрід стійки (63). Вставте та частково затягніть гвинт 7,93 x 19,05мм з зубчатою шайбою 7,93мм в праву стійку (76) та правий поручень (64). Потім, частково затягніть гвинт 7,93 x 76,2мм з зубчатою шайбою 7,93мм в праву стійку та правий поручень; **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

Приєднайте ліву стійку (не зображено) тим самим чином. Примітка: На цьому боці немає дротів.

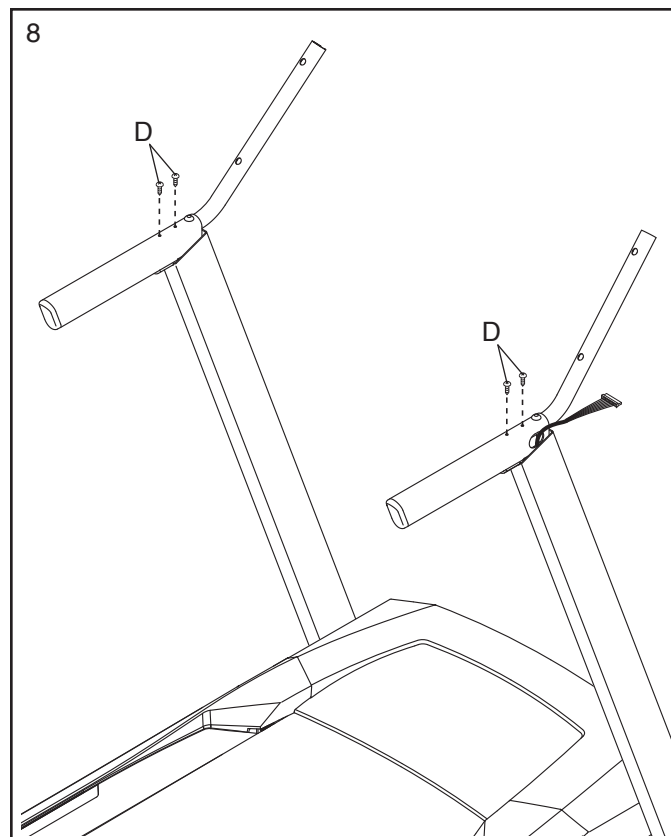


7. Покладіть зібрану консоль лицьовою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати її.

Видаліть і викиньте два зазначених гвинта (C). Потім зніміть поручень консолі (61).

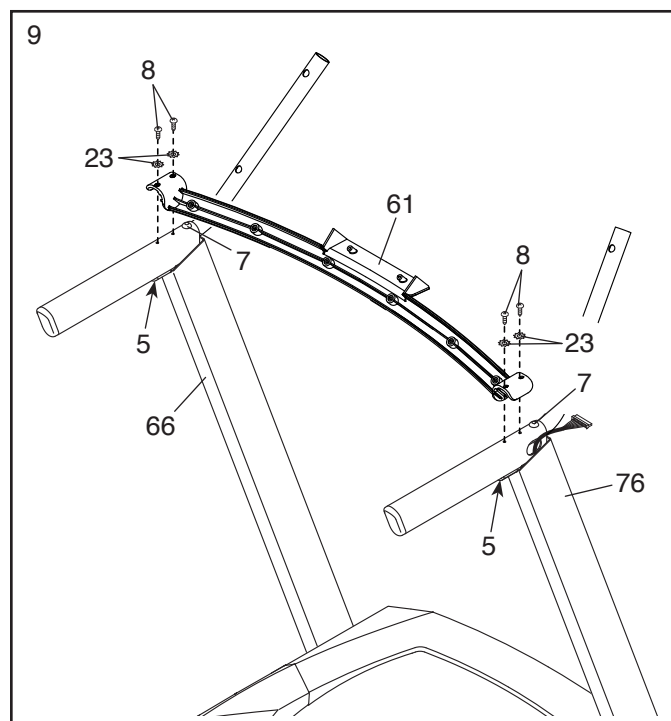


8. Видаліть і викиньте два зазначених гвинта (D).



9. Приєднайте поручень консолі (61) до лівої та правої стійок (66, 76) за допомогою чотирьох шурупів #10 x 19,05мм (8) та чотирьох зубчатих шайб #10 (23); **вставте всі чотири гвинти та ретельно затягніть їх.**

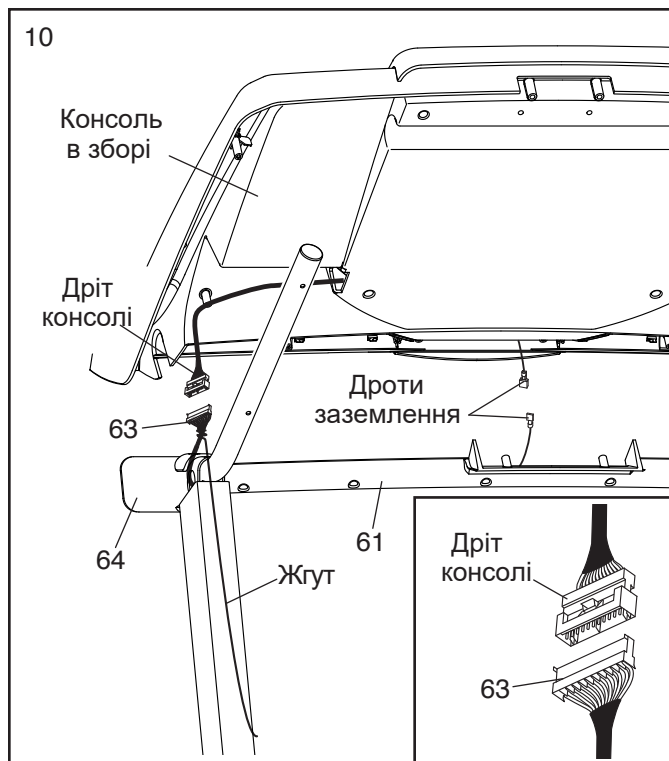
Потім, ретельно затягніть два гвинти 7,93 x 19,05 мм (5) і два гвинти 7,93 x 19,05мм (7).



10. Попросіть помічника тримати консоль в зборі біля правого поручня (64).

Дивіться малюнок зправа. З'єднайте дрід стіки (63) та дрід консолі. Штекер повинен легко зайти в роз'єм і зафіксуватися. Якщо вони не з'єдналися, спробуйте перевернути один дрід. ЯКЩО ДРОТИ З'ЄДНАНІ НЕ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ, КОНСЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ. Потім видаліть жгут, що фіксує дрід стійки.

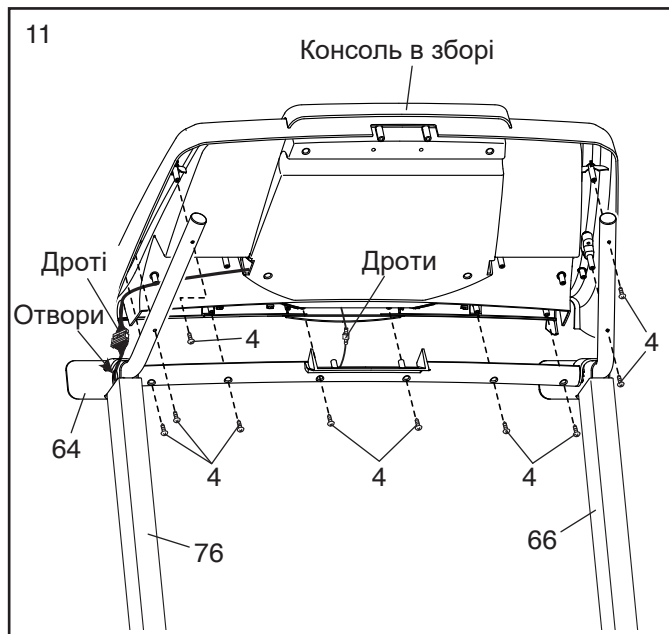
З'єднати дрід заземлення консолі з дротом заземлення на поручні консолі (61).



11. Розташуйте дроти в правому поручні (64) через вказані отвори під час встановлення консолі на лівій та правій стійках (66, 76). **Переконайтесь, що дроти не пошкоджені.**

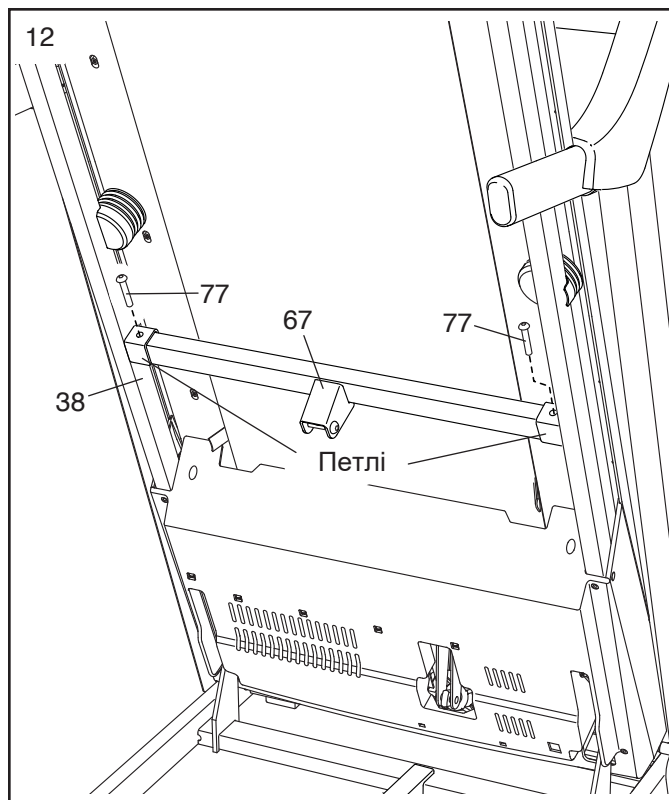
Зафіксуйте консоль за допомогою десяти шурупів #8 x 19,05мм (4); **наживіть всі десять шурупів, а потім затягніть їх. Не перезатягуйте шурупи.**

Дивіться крок 5. Щільно затягніть шість шурупів 9,52 x 82,55мм (2).



12. Підніміть раму (38) у вертикальне положення. Попросіть помічника утримувати раму доки крок 14 не буде завершено.

Розташуйте фіксуючу планку (67) як вказано на малюнку. Прикріпіть фіксуючу планку до петель на рамі (38) за допомогою двох гвинтів 6,35 x 44,45мм (77).

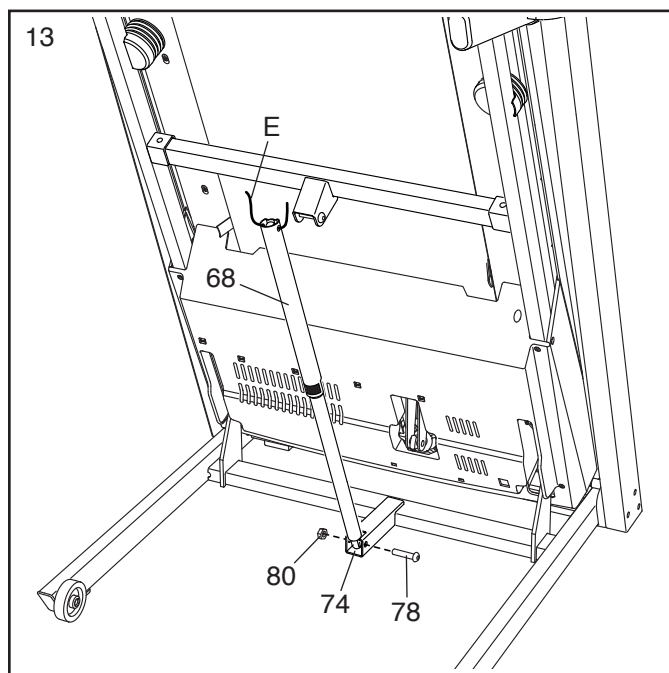


13. Викрутіть гайку 7,93мм (80) та гвинт 7,93 x 38,1мм (78) з кронштейну основи (74).

Потім, розташуйте опору (68) як вказано на малюнку.

Зафіксуйте нижню частину опору (68) в кронштейні основи (74) за допомогою болта 7,93 x 38,1мм (78) та гайки 7,93мм (80) як вказано на малюнку.

Потім, встановіть опору (68) у вертикальне положення та видаліть жгут (E).

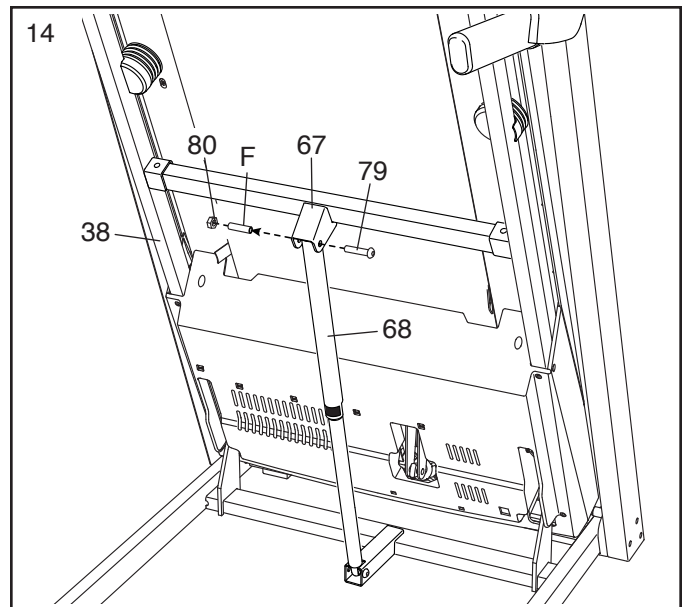


14. Видаліть гайку 7,93мм (80) та болт 7,93 x 44,45мм (79) з кронштейну на фіксуючій планці (67).

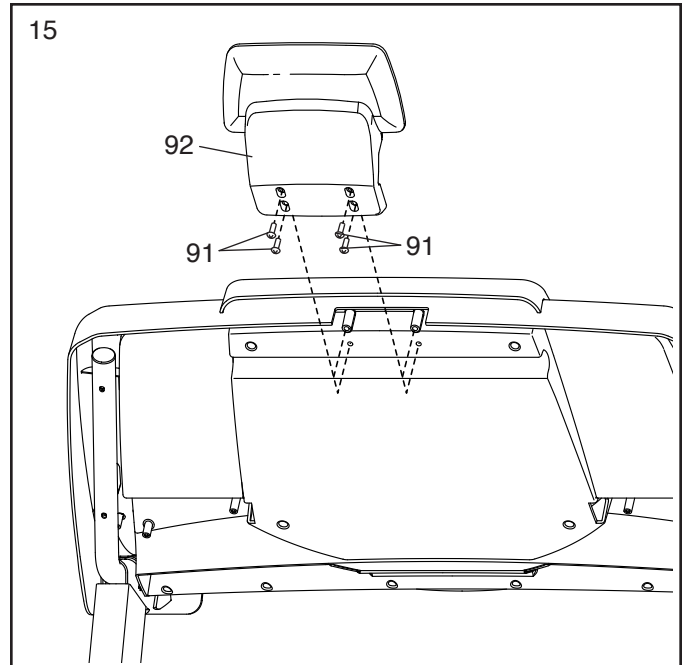
З'єднайте верхній кінець опори (68) з кронштейном фіксуючої планки (67), та вставте болт 7,93 x 44,45мм (79) крізь кронштейн та опору. **Ця операція виштовхне прокладку (F) з опори; утилізуйте прокладку.**

Потім, накрутіть гайку 7,93мм (80) на болт 7,93 x 44,45мм (79). **Не затягуйте гайку; опора (68) має повертатись.**

Потім, опустіть раму (38) (дивіться розділ «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 23).



15. Прикріпіть тримач для планшетів (92) за допомогою чотирьох гвинтів кріплення #8 x 12,7мм (91); **вставте всі чотири гвинти та затягніть їх. Будьте обережні, не перезатягуйте гвинти.**



16. Переконайтесь, що всі деталі затягнуті належним чином перед початком використання бігової доріжки. Якщо на наклейках бігової доріжки є захисні плівки, їх треба видалити. Для того щоб захистити підлогу або килим, підкладіть під тренажер спеціальний мат. Також для того щоб запобігти пошкодженню панелі управління, не припускайте попадання прямих сонячних променей. Тримайте шестигранний ключ, що йде у комплекті, в надійному місці; він використовується для зміни сили натягу бігового полотна (стор.25-26). Примітка: Додаткові деталі можуть входити до комплекту.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІДКЛЮЧЕННЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ

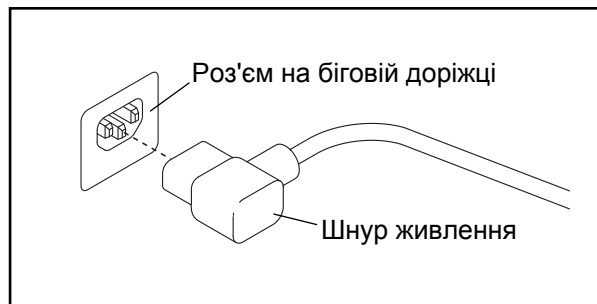
Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці, заземлення забезпечує шлях відводу електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом. Даний виріб оснащений шнуром із заземлювальним провідником і вилкою, що має контакт для заземлення. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка правильно встановлена та заземлена у відповідності до місцевих норм і правил. Для інших розеток використовуйте відповідні перехідники. **ВАЖЛИВО:** Якщо шнур живлення пошкоджено, замініть його на інший, рекомендований виробником.



НЕБЕЗПЕКА: Неправильне підключення заземлюючого провідника може призвести до виникнення ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або людиною, що займається обслуговуванням електрообладнання, якщо у Вас є сумніви щодо того, що продукт правильно заземлений. Не змінюйте електричну вилку, що поставляється у комплекті з тренажером, якщо вона не входить у електричну розетку, то Вам потрібно знайти відповідну розетку або перехідник.

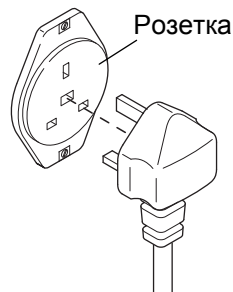
Виконайте наступні дії, щоб підключити шнур живлення.

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

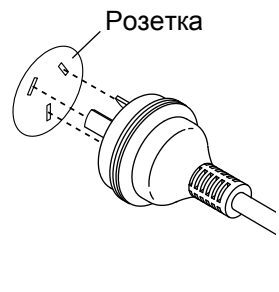


2. Підключіть живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена і заземлена у відповідності з усіма місцевими нормами і правилами.

Великобританія



Австралія





ОСОБЛИВОСТІ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ

На панелі управління бігової доріжки є великий набір функцій, призначених, для того щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними.

При використанні ручного режиму, Ви можете змінити швидкість і нахил бігової доріжки лише одним натисненням кнопки. Під час тренувань консоль миттєво відображає актуальну інформацію. Ви навіть можете визначити частоту пульсу, за допомогою монітора серцевого ритму, що знаходиться на поручні чи іншого сумісного монітора серцевого ритму. **Як користуватись додатковим нагрудним пульсометром, дивіться стор. 21**

Крім того, панель управління має набір готових налаштувань для тренування. Кожне налаштування автоматично контролює швидкість і нахил бігової доріжки, що робить тренування ефективним.

Ви можете приєднати Ваш гаджет до консолі та використовувати додаток iFit для того, щоб заготовувати та відслідковувати інформацію стосовно Ваших тренувань.

Під час тренування Ви навіть можете слухати улюблену музику для тренувань або аудіокниги за допомогою звукової системи на панелі управління.

Як увімкнути живлення - дивіться стор. 17. **Як користуватись ручним режимом** - дивіться стор. 17. **Предвстановлені тренування** - дивіться стор. 19. **Інтервальні тренування** - дивіться стор. 20. **Як підключити гаджет до консолі** - дивіться стор. 20. **Як підключити додатковий нагрудний пульсометр** - дивіться стор. 22. **Як користуватись звуковою системою** - дивіться стор. 21. **Як користуватись інформаційним режимом** - дивіться стор. 22. **Як використовувати тримач для планшета** - дивіться стор. 22.

Примітка: Панель управління може відображати швидкість та дистанцію як у милях, так і в кілометрах. Щоб знайти яка одиниця виміру використовується, дивіться розділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 22. Для спрощення, усі інструкції у посібнику вказані у кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є захисні плівки, видаліть їх. Для запобігання пошкодження рухомої платформи вдягайте чисте спортивне взуття для тренувань на біговій доріжці. При першому використанні тренажеру слід звернути увагу на вирівнювання рухомої стрічки та відцентрувати бігове полотно вразі необхідності (дивіться стор. 26).

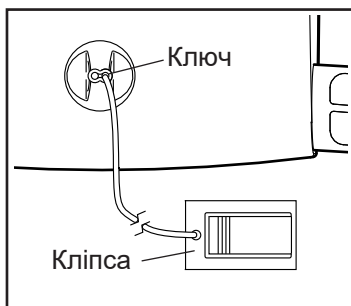
ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Важливо: Якщо бігова доріжка знаходилась під впливом низьких температур, то перед початком її використання необхідно дати їй нагрітись до кімнатної температури. Якщо цього не зробити, Ви можете пошкодити дисплей панелі управління або інші електричні компоненти.

Підключіть шнур живлення (стор. 15). Потім знайдіть кнопку живлення на рамі бігової доріжки, що знаходиться поруч зі шнуром живлення. Переключіть вимикач живлення в положення "RESET".



Потім встаньте на опорні полоси бігової доріжки. Знайдіть кліпсу, прикріплену до ключа, та закріпіть кліпсу на одязі. Потім вставте ключ до панелі управління. Через декілька секунд, дисплей увімкнеться.



ВАЖЛИВО: У разі надзвичайної ситуації ключ зміститься зі свого місця на панелі, в результаті чого бігове полотно сповільниться до повної зупинки. Перевірте кліпсу, обережно зробивши кілька кроків назад; якщо ключ залишається на своєму місці, відрегулюйте її положення.

ВАЖЛИВО: Перед тим, як використовувати бігову доріжку, переконайтеся, що консоль показує правильний рівень нахилу бігового полотна. Для цього виконайте наступні кроки: натисніть один раз кнопку збільшення нахилу бігового полотна. Потім установіть бігове полотно на мінімальний рівень використовуючи кнопку зменшення кута нахилу. Коли рама перестане рухатись, бігова доріжка готова до використання.

КОРИСТУВАННЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. Вставте ключ у панель управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» ліворуч.

2. Оберіть ручний режим.

Для того, щоб обрати ручний режим, натисніть кнопку "MANUAL CONTROL" (Ручний режим).

4. Запустіть бігове полотно.

Натисніть кнопку "START" (Старт) або натисніть одну з кнопок регулювання швидкості, щоб запустити бігове полотно.

Якщо Ви натиснете кнопку "START" (Старт), бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/год. Під час тренування, змініть швидкість руху полотна за бажанням, натискаючи кнопки збільшення та зменшення швидкості. Кожен раз, коли Ви натискаєте одну з кнопок, швидкість змінюється на 0,1 км/год; якщо утримувати кнопку, то швидкість буде змінюватись на 0,5 км/год. Примітка: Може бути потрібен деякий час для того, щоб бігове полотно набрало відповідну швидкість.

Якщо натиснути одну з кнопок з швидкості, бігове полотно буде плавно змінювати швидкість, доки не досягне зазначеної швидкості.

Для того щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку "STOP" (Стоп). На дисплеї відобразиться час. Для того, щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку "START" (Старт) або одну з кнопок швидкості.

4. Змініть кут нахилу бігової доріжки за бажанням.

Щоб змінити нахил бігової доріжки, натисніть кнопки збільшення або зменшення кута нахилу, або одну з пронумерованих кнопок. Кожен раз, коли Ви натискаєте одну з кнопок, бігова доріжка буде поступово змінювати кут нахилу до обраного.

5. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Упродовж тренування на дисплеї бігової доріжки може висвічуватися наступна інформація:

- кут нахилу бігової доріжки;
- пульс (дивіться крок 7);
- ваш рівень сили в ватах;
- швидкість бігового полотна;
- номер поточного кола;
- приблизна кількість ккал/час яку Ви спалюєте;
- відстань, яку Ви пройшли чи пробігли.

Для того, щоб переглянути необхідну інформацію, натисніть кнопку "DISPLAY" (Дисплей).

Під час тренування, енергетичне кільце покаже приблизний рівень інтенсивності тренування. Для регулювання рівня інтенсивності, натискайте кнопки збільшення/зменшення Вт/кг або кнопку зменшення. Налаштування швидкості та/чи нахилу бігової доріжки будуть автоматично збільшуватися/зменшуватися, щоб досягти бажаного рівня інтенсивності.

Щоб обнулити дисплей, натисніть кнопку "STOP" (Стоп) повторно, чи вийміть ключ з консолі та знову вставте.

6. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Ви можете виміряти пульс, використовуючи ручний або нагрудний пульсометр. **Дивіться стор. 21 для отримання інформації про додаткову опцію - нагрудний пульсометр.**

Консоль сумісна з BLUETOOTH® пульсометрами. Як з'єднати консоль і монітор серцевого ритму, дивіться стор. 21.

Примітка: Якщо Ви використовуєте обидва монітора серцевого ритму одночасно, то монітор з BLUETOOTH Smart матиме пріоритет.

Перед тим як використовувати ручний пульсометр переконайтеся у відсутності сторонніх пластикових частинок на металевих контактних пластинах. Також переконайтеся в чистоті Ваших рук.



Для вимірювання Вашої частоти серцебиття **вставляйте на бокові полоси** та тримайтеся за контактні пластини пульсометра приблизно десять секунд, **не рухаючи руками**. Коли Ваш пульс буде виміряно, дані відобразяться на дисплеї. **Для найбільш точного визначення серцевого ритму, продовжуйте утримувати контакти протягом приблизно 15 секунд.**

7. Коли Ви закінчите вправи, вийміть ключ з панелі управління.

Стоячи на опорних полосах, повторно натисніть на екрані кнопку кнопку "STOP" (Стоп) і **встановіть кут нахилу у нульову позицію. Щоб запобігти пошкодженню бігової доріжки, перед складанням завжди опускайте полотно до нульового нахилу.** Потім вийміть ключ з консолі і покладіть його в надійне місце.

Коли Ви закінчили користуватися біговою доріжкою, знеструмте прилад, перевівши вимикач живлення в положення «вимкнено», та відключіть шнур живлення. **ВАЖЛИВО: Якщо Ви цього не зробите, електричні компоненти бігової доріжки можуть пошкодитись.**

ПРЕДВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ

1. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор. 17).

3. Оберіть предвстановлені тренування.

Щоб обрати предвстановлене тренування, декілька разів натисніть кнопку Watts Workouts (тренування на спалювання ватт), Interval Workouts (інтервальні тренування) чи Speed Workouts (тренування на швидкість) доки бажане тренування не з'явиться на екрані.

4. Початок тренування.

Натисніть кнопку "START" (Старт) або натисніть одну з кнопок регулювання швидкості, щоб запустити бігове полотно. Відразу після натискання кнопки бігове полотно почне рухатись. Візьміться за поручні і почніть ходьбу.

Кожне тренування поділене на частини. Одна швидкість і один нахил запрограмовані для кожного сегменту. Примітка: Та ж швидкість і/або нахил можуть бути запрограмовані для частин, що йдуть одна за одною.

Якщо швидкість або нахил занадто великі або недостатні, в будь-який час протягом тренування, Ви можете вручну змінити налаштування натисканням кнопки "SPEED" (Швидкість) або "INCLINE" (Нахил); **однак, коли почнеться наступна частина тренування, бігова доріжка автоматично відтворить запрограмовані налаштування швидкості і нахилу для наступної частини тренування.**

Щоб призупинити тренування натисніть кнопку "STOP" (Стоп). Для того, щоб відновити тренування, натисніть кнопку "START" (Старт) або натисніть одну з кнопок регулювання швидкості, щоб запустити бігове полотно. Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/год. Коли почнеться наступна частина тренування, бігова доріжка автоматично відтворить запрограмовані налаштування швидкості і нахилу для наступного тренування.

4. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 18. Дисплей відобразить час, що залишився замість часу, що пройшов.

5. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Дивіться крок 6 на стор. 18.

6. Коли Ви закінчите вправи, вийміть ключ з панелі управління.

Дивіться крок 7 на даній сторінці.

ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ

Під час інтервальних тренувань, інтервали з помірною інтенсивністю навантаження (для відновлення) будуть чергуватись з інтервалами значного навантаження.

1. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор. 17).

2. Оберіть налаштування інтервалів відновлення.

Для того, щоб обрати бажані налаштування швидкості та рівня нахилу бігового полотна, натискайте кнопки збільшення/зменшення швидкості та нахилу. Потім, натисніть та утримуйте кнопку "RECOVERY" (Відновлення) доки не пролунає подвійний звуковий сигнал.

3. Виберіть налаштування для інтервалів роботи.

Для того, щоб обрати бажані налаштування швидкості та рівня нахилу бігового полотна для інтервалів роботи, натискайте кнопки збільшення/зменшення швидкості та нахилу. Потім, натисніть та утримуйте кнопку "WORK" (Навантаження) доки не пролунає подвійний звуковий сигнал.

4. Чергування інтервалів відновлення та навантаження.

Під час тренування, натисніть кнопку "RECOVERY" (Відновлення), щоб обрати налаштування які Ви встановили для інтервалів відновлення. Натисніть "WORK" (Навантаження), щоб обрати налаштування інтервалів навантаження. Ви можете чергувати налаштування стільки разів, скільки це необхідно. Щоб змінити налаштування в будь-який час, повторіть кроки 2 і 3.

5. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 18. Дисплей відобразить час, що залишився замість часу, що пройшов.

6. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 6 на стор. 18. Дисплей відобразить час, що залишився замість часу, що пройшов.

7. Коли Ви закінчите вправи, вийміть ключ з панелі управління.

Дивіться крок 7 на стор. 19.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ГАДЖЕТ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit і на сумісні з ним монітори серцевого ритму. Примітка: Інші BLUETOOTH підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть додаток iFit на гаджет.

Для того, щоб установити безкоштовний додаток iFit на Ваш смарт-пристрій, знайдіть його та завантажте через App Store або Google Play (залежно від операційної системи, що встановлена на Вашому гаджеті). **Переконайтеся, що функція BLE ввімкнена на вашому гаджеті. Потім, зайдіть у додаток iFit і дотримуючись інструкцій налаштуйте Ваш акаунт і особисті параметри.**

Потім, зайдіть у додаток iFit та дотримуючись інструкцій створіть Ваш особистий акаунт, налаштуйте його.

2. Підключить гаджет до консолі.

Щоб підключити смарт-пристрій до консолі, дотримуйтесь інструкцій у iFit додатку.

Коли з'єднання встановлено, індикатор на пульті буде блимати синім. Натисніть кнопку BLUETOOTH на консолі, щоб підтвердити з'єднання; та світлодіод на консолі буде загориться синім кольором.

3. Занотуйте та відслідковуйте інформацію стосовно тренування.

Щоб внести та заняти необхідну інформацію, дотримуйтесь інструкцій у iFit додатку.

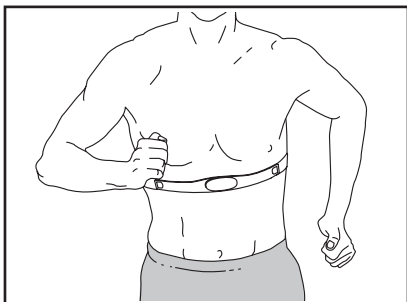
4. Від'єднайте гаджет від консолі, якщо необхідно.

Щоб відключити смарт-пристрої з консолі, натисніть і утримуйте кнопку "BLUETOOTH" на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Всі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Неважливо чи Ваша мета полягає в тому, щоб спалювати калорії або в тому, щоб зміцнювати серцево-судинну систему, ключем досягнення найкращих результатів є належне рахування серцевих скорочень під час тренування. Додатковий нагрудний пульсометр дозволяє безперервно контролювати частоту серцевих скорочень, в той час, як Ви тренуєтесь, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей. **Для того, щоб купити такий пульсометр, зателефонуйте за номером на першій сторінці цього посібника.**



Примітка: Консоль сумісна з усіма BLUETOOTH® пульсометрами.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Консоль сумісна з усіма моніторами серцевого ритму, що підтримують BLUETOOTH Smart.

Для того, щоб підключити монітор BLUETOOTH Smart до консолі, натисніть кнопку "BLUETOOTH". Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі блимне двічі. Примітка: Це може зайняти до 15 секунд.

Примітка: Якщо біля консолі є більш ніж один сумісний монітор серцевого ритму, консоль буде з'єднуватися з тим монітором серцевого ритму, що має найсильніший сигнал.

Щоб відключити монітор серцевого ритму від консолі, натисніть і утримуйте кнопку "BLUETOOTH" на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Всі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВУКОВУ СИСТЕМУ

Для відтворення музики або аудіокниг через консоль під час тренування, підключіть 3,5мм аудіо-кабель (не входить у комплект) в гніздо на консолі та в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра або іншого персонального аудіо-плеєра; **переконайтесь, що аудіо-кабель повністю підключений.** Примітка: Для покупки аудіо-кабелю, зверніться до свого місцевого магазину електроніки.

Потім на аудіо-плеєрі натисніть кнопку відтворення. Налаштувати рівень гучності можна за допомогою кнопки збільшення/зменшення гучності на пульті або регулятором гучності на аудіо-плеєрі. Якщо програвач компакт-дисків відтворює аудіо-записи неналежним чином, розмістіть його на підлозі або іншій поверхні замість консолі.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль має інформаційний режим, який відстежує інформацію щодо використання бігової доріжки та дозволяє вибрати для консолі одиницю виміру.

Для того, щоб обрати інформаційний режим, утримуючи кнопку "STOP" (Стоп) вставте ключ до консолі. Потім, відпустіть кнопку. Примітка: Якщо було обрано тренування, може бути необхідно декілька разів натиснути кнопку Stop (Стоп), перед тим як увійти в інформаційний режим. Коли обрано інформаційний режим, на екрані буде показано наступну інформацію:

Дисплей відобразить версію оперативної системи консолі.

На дисплеї з'явиться позначка "Е" - англійські милі чи «М» - кілометри. Натисніть кнопку збільшення швидкості, щоб змінити одиницю виміру, якщо це необхідно.

Для виходу з інформаційного режиму, вийміть ключ з консолі чи натисніть кнопку "STOP" (Стоп).

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Ви можете використовувати планшет для перегляду медіа під час тренування. Для цього, помістіть гаджет на тримач для планшета та він буде утримувати планшет на місці.

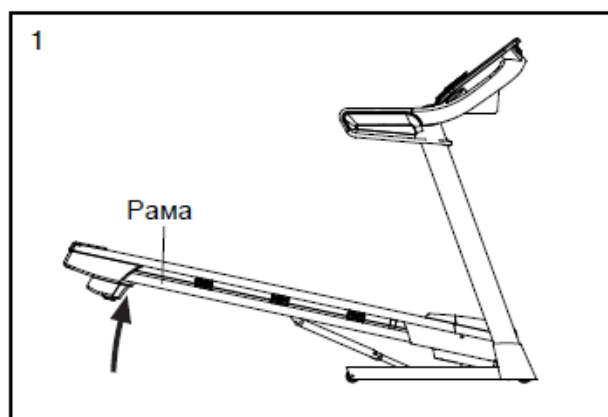


ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

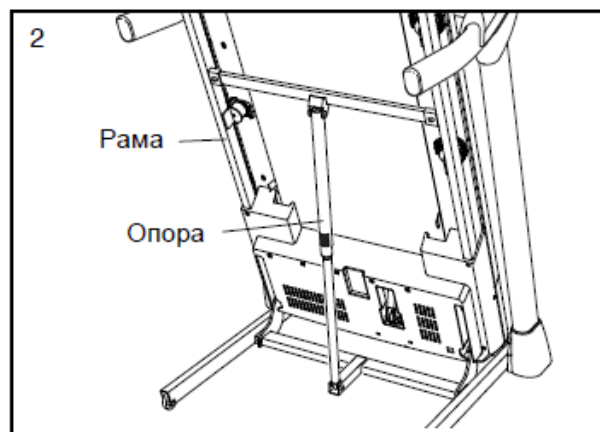
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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 підіймати вагу близько 20кг.

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА! Не підіймайте раму за пластмасові бокові рейки.** Підіймаючи раму від підлоги до положення під кутом приблизно 45 градусів, зігніть коліна та тримайте спину рівно.



2. Підніміть раму так, щоб фіксатор для зберігання зафіксувався в положенні для зберігання. **УВАГА! Переконайтеся, що опора для зберігання дійсно зафіксована.**

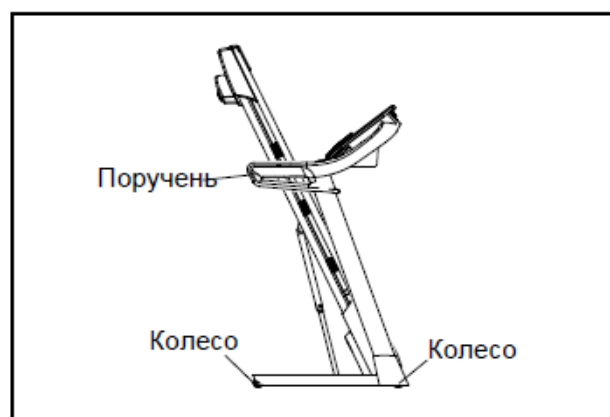


Щоб вберегти підлогу або килим, підкладіть під бігову доріжку спеціальний мат. Не залишайте тренажер під прямим сонячним промінням. А також не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C (85° F).

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

Візьміться руками за раму та один з поручнів і поставте одну ногу на колесо. **УВАГА: Не пересувайте бігову доріжку не нахиливши її назад, не тягніть за раму, та також не переміщуйте її по нерівній поверхні.**



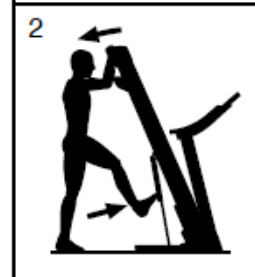
РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Натисніть руками на верхній край рами, а ногою в цей час натисніть на фіксатор для зберігання в місці, вказаному стрілкою.



2. При натисканні на фіксатор ногою, потягніть верхній кінець рами до себе.

3. Зробіть крок назад і дайте рамі опуститися нижче, до підлоги.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення оптимальної роботи та зменшення зносу. Перевіряйте та ретельно закріплюйте всі деталі кожного разу, коли використовується бігова доріжка.

Регулярно чистіть бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед, **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення «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

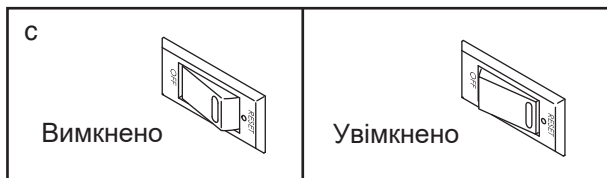
Більшість проблем із тренажером можна розв'язати, виконуючи вказівки, надані нижче. Знайдіть ознаку і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблема не вирішена, зателефонуйте за контактами, які зазначені на першій сторінці цього посібника.

ОЗНАКА: Не вмикається живлення.

а. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (дивіться стор. 15). Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1мм²), не довший за 1,5м.

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

с. Перевірте вимикач на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача розташована, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на вимикач.



ОЗНАКА: Під час користування вимикається живлення.

а. Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок зліва). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.

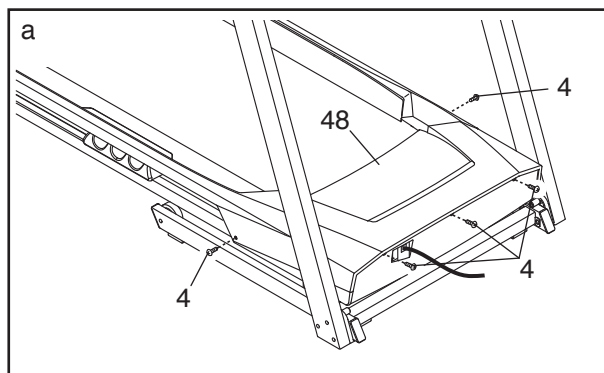
б. Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте 5 хвилин і під'єднайте знову.

с. Від'єднайте ключ від панелі управління та вставте його знов.

д. Якщо бігова доріжка і далі не працює, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці посібника.

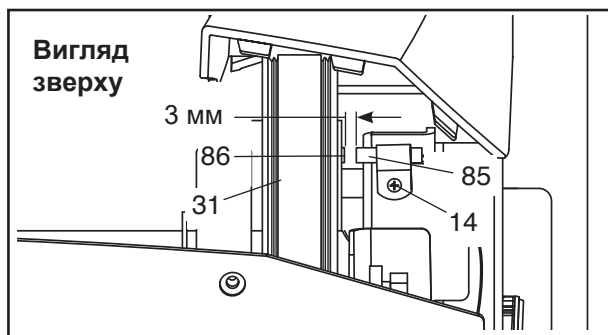
ОЗНАКА: Дисплей на консолі відображає неточні дані.

а. Від'єднайте ключ від панелі управління та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Викрутіть п'ять гвинтів 9,52 x 82,55мм (2).



Потім, обережно підійміть кожух двигуна (48) вгору, зсуньте його вперед та зніміть. Переконайтеся, що кожух двигуна не чіляє кріплення з обох сторін.

Знайдіть герконовий вимикач (85) і магніт (86) на правій стороні шків (31). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Переконайтесь, що відстань між магнітом і герконовим вимикачем становить приблизно 3 мм.** Якщо необхідно, послабте #8 x 3/4" гвинт з хрестовим шліцем (14), трохи посуньте герконовий вимикач і знову затягніть гвинт з хрестовим шліцем. Обережно насуньте кожух двигуна (не показано) згідно направляючих. Прикріпіть кожух двигуна за допомогою п'яти гвинтів #8 x 3/4" (не показано). Потім, увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити правильність відображення швидкості.



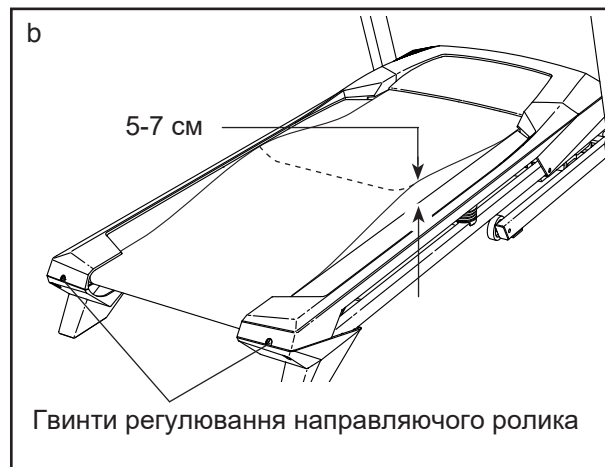
ОЗНАКА: Нахил бігової доріжки змінюється некоректно.

а. Утримуючи кнопку "STOP" (Стоп) і кнопку збільшення швидкості, вставте ключ до консолі, а потім відпустіть кнопки. Потім натисніть кнопку "STOP" (Стоп) і далі натисніть кнопку збільшення/зменшення рівня нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня. Це дозволить відкалібрувати систему нахилу. Якщо система нахилу не почала калібрування, натисніть кнопку "STOP" (Стоп) і кнопку збільшення/зменшення ще раз. Коли система нахилу відкалібрована, вийміть ключ з консолі.

ОЗНАКА: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням.

а. Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1мм²), не довший за 1,5м.

б. Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота бігової доріжки може погіршитися та полотно може зазнати пошкоджень. Від'єднайте ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5-7см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ та увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру досягнення належного натягу бігового полотна.

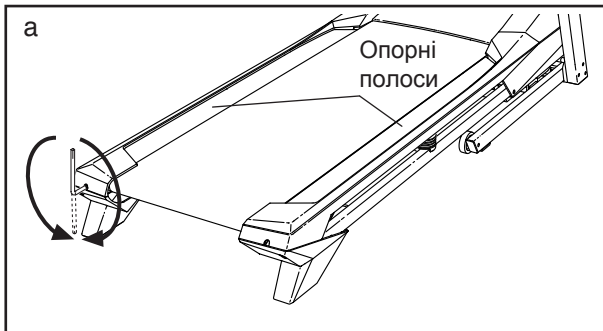


с. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО: Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить Вас це зробити. Подібні речовини 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.

д. Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці даного посібника.

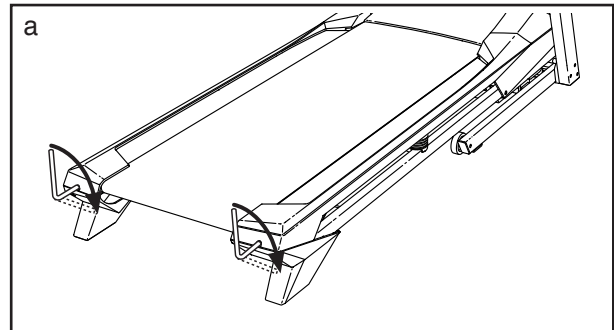
ОЗНАКА: Бігове полотно не відцентроване.
ВАЖЛИВО: Бігове полотно має бути точно відцентроване між опорними полосами. Якщо бігове полотно третється об опорні полоси, це може призвести до пошкодження полотна.

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



ОЗНАКА: Бігове полотно проковзує під навантаженням.

а. Від'єднайте ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання направляючого ролику за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 5-7см 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.



ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконанні вправ.

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

Розминка — розпочинайте тренування 5-10 хвилини 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 — займайтесь 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

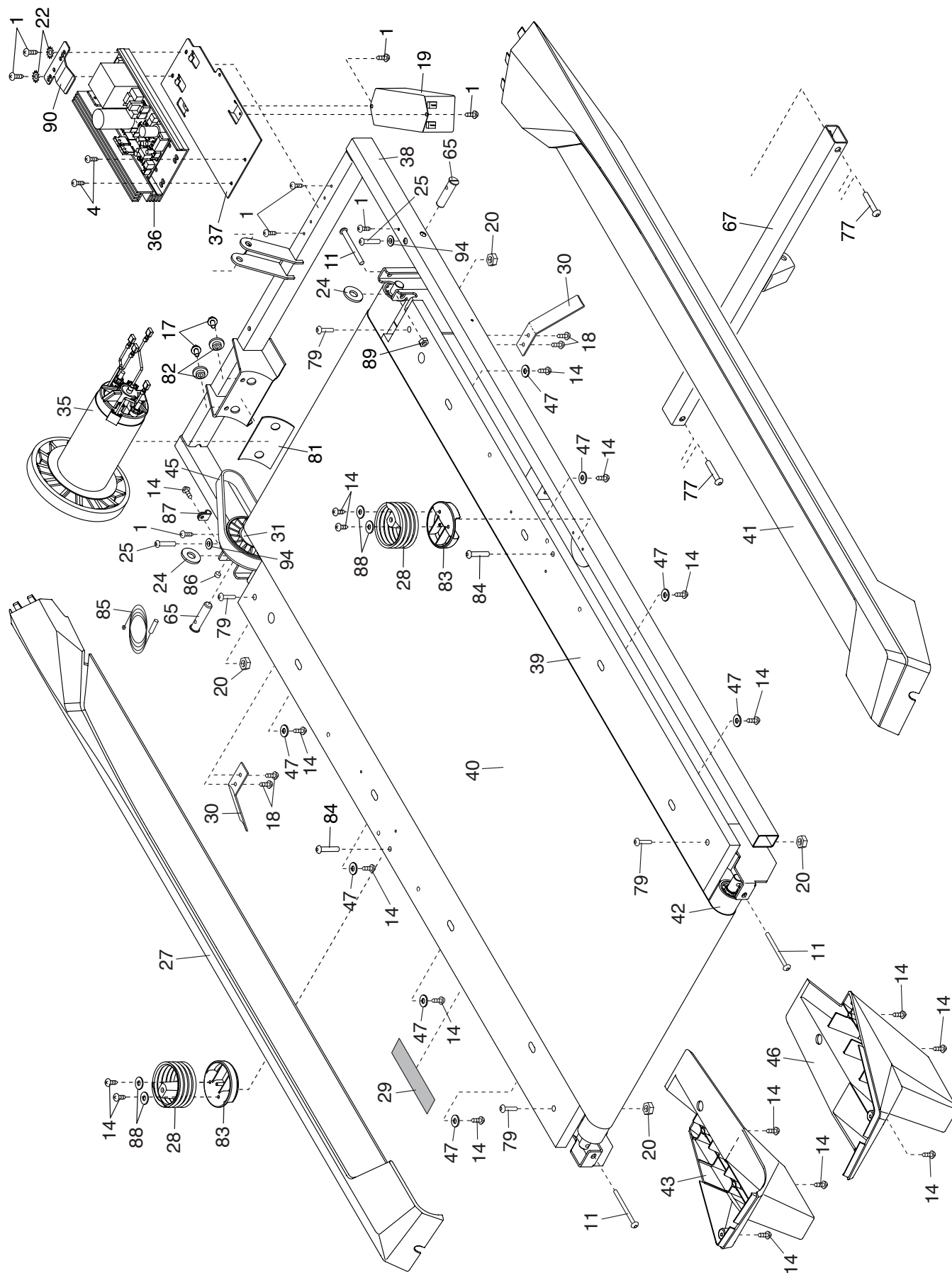
Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних занять Ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні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

СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL59916.1 R0316A

№	Кіль-ть	Опис	№	Кіль-ть	Опис
1	10	#8 x 12,7мм гвинт заземлення	49	1	Мотор нахилу
2	6	9,52 x 82,55мм гвинт	50	2	Втулка рами підйому
3	6	9,52мм зубчата шайба	51	1	Рама підйому
4	35	#8 x 19,05мм шуруп	52	1	Захисний щит
5	2	7,93 x 19,05 мм гвинт	53	1	Приймач
6	4	7,93мм зубчата шайба	54	1	Дріт живлення
7	2	7,93 x 76,2мм гвинт	55	1	Перемикач живлення
8	4	#10 x 19,05мм шуруп	56	2	Прокладка консолі
9	2	9,52 x 63,5мм болт	57	1	Консоль
10	4	9,52мм гайка	58	1	База консолі
11	3	M6 x 55мм гвинт	59	1	Лівий поручень
12	2	9,52 x 25,4мм болт	60	2	Кришка поручня
13	3	Кліпса кожуха	61	1	Поручень консолі
14	19	#8 x 76,2мм Гвинт з хрест. шліцем	62	1	Ключ/кліпса
15	1	9,52 x 28,57мм болт	63	1	Дріт стійки
16	2	9,52мм контргайка	64	1	Правий поручень
17	2	6,35 x 9,52мм гвинт	65	2	Штир рами підйому
18	4	#8 x 12,7мм гвинт	66	1	Ліва стійка
19	1	Фільтр	67	1	Фіксуюча планка
20	4	7,93мм контргайка	68	1	Опора
21	2	#8 x 12,7мм Гвинт з хрест. шліцем	69	2	Наклейка із застереженням
22	2	#8 зубчата шайба	70	4	Кришка основи
23	4	#10 зубчата	71	2	Товста опора основи
24	2	Шайба ролика двигуна	72	2	Тонка опора основи
25	2	6,35 x 31,75мм гвинт	73	2	Кільцевий строп стійки
26	2	Шайба рами нахилу	74	1	Основа
27	1	Рейка лівої підніжки	75	2	Колесо
28	2	Еластомери	76	1	Права стійка
29	1	Наклейка із застереженням	77	2	6,35 x 44,45мм гвинт
30	2	Направляюча ремня	78	1	7,93 x 38,1мм болт
31	1	Провідний ролик / Шків	79	5	7,93 x 44,45мм болт
32	1	9,52 x 38,1мм болт	80	2	7,93мм гайка
33	2	Кругла кришка поручня	81	1	Ізолятор двигуна
34	8	#8 x 76,2мм самонарізний гвинт	82	2	Муфта двигуна
35	1	Тяговий двигун	83	2	Пластина амортизатора
36	1	Регулятор	84	2	25,4 x 31,75мм гвинт
37	1	Плата регулятора	85	1	Герконовий вимикач
38	1	Рама	86	1	Магніт
39	1	Платформа бігової доріжки	87	1	Зажим герконового вимикача
40	1	Бігове полотно	88	4	M5 шайба
41	1	Рейка правої підніжки	89	1	M6 гайка
42	1	Направляючий ролик	90	1	Зажим регулятора
43	1	Ліва задня ніжка	91	4	#8 x 12,7мм гвинт кріплення
44	4	Шнурок протяжки	92	1	Тримач для планшета
45	1	Ремінь двигуна	93	4	9,52мм муфта
46	1	Права задня ніжка	94	2	7,14мм муфта
47	8	#10 стропова шайба	*	—	Посібник користувача
48	1	Кожух двигуна			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин дивіться кінцеву сторінку даного посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.



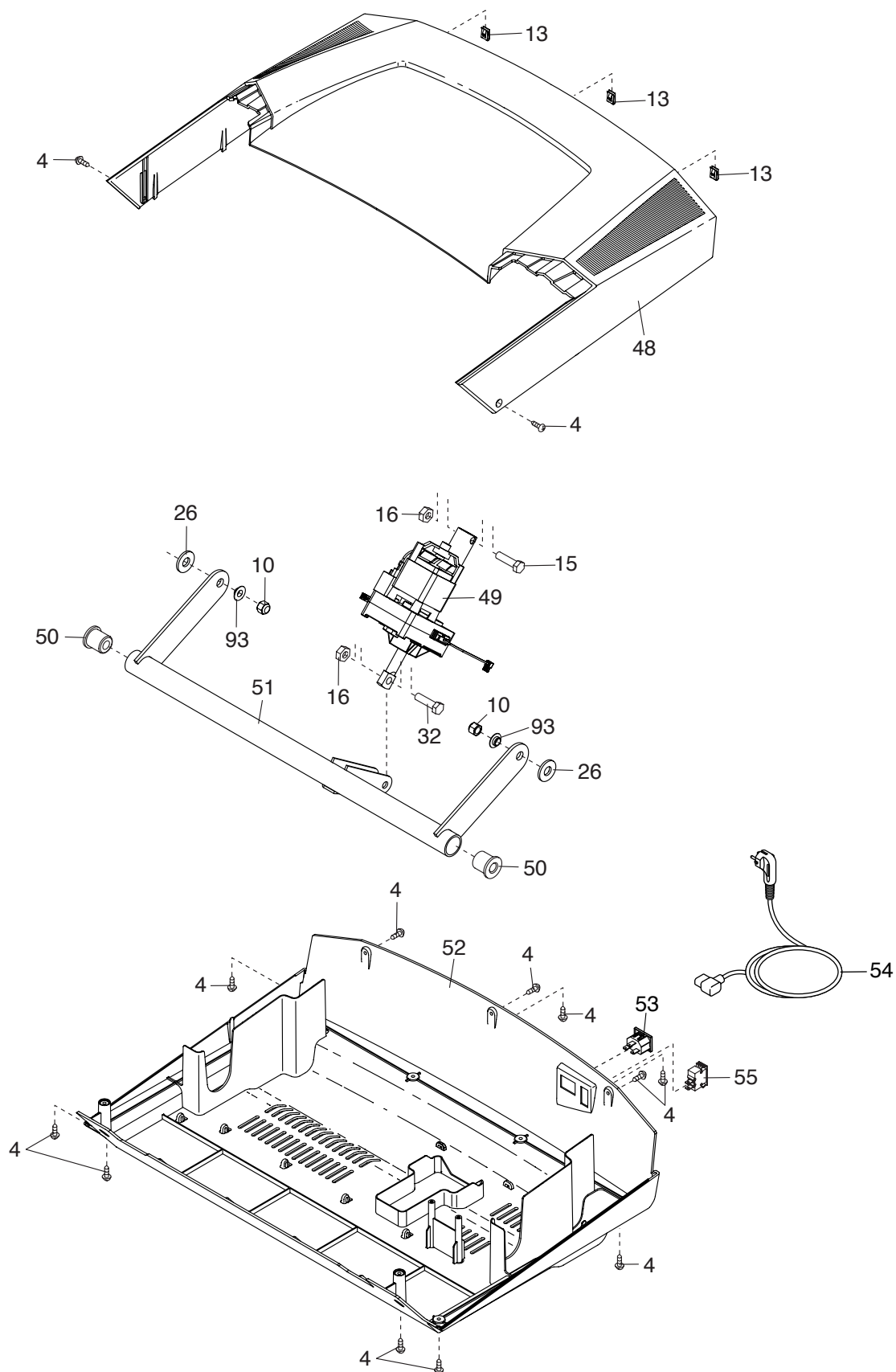
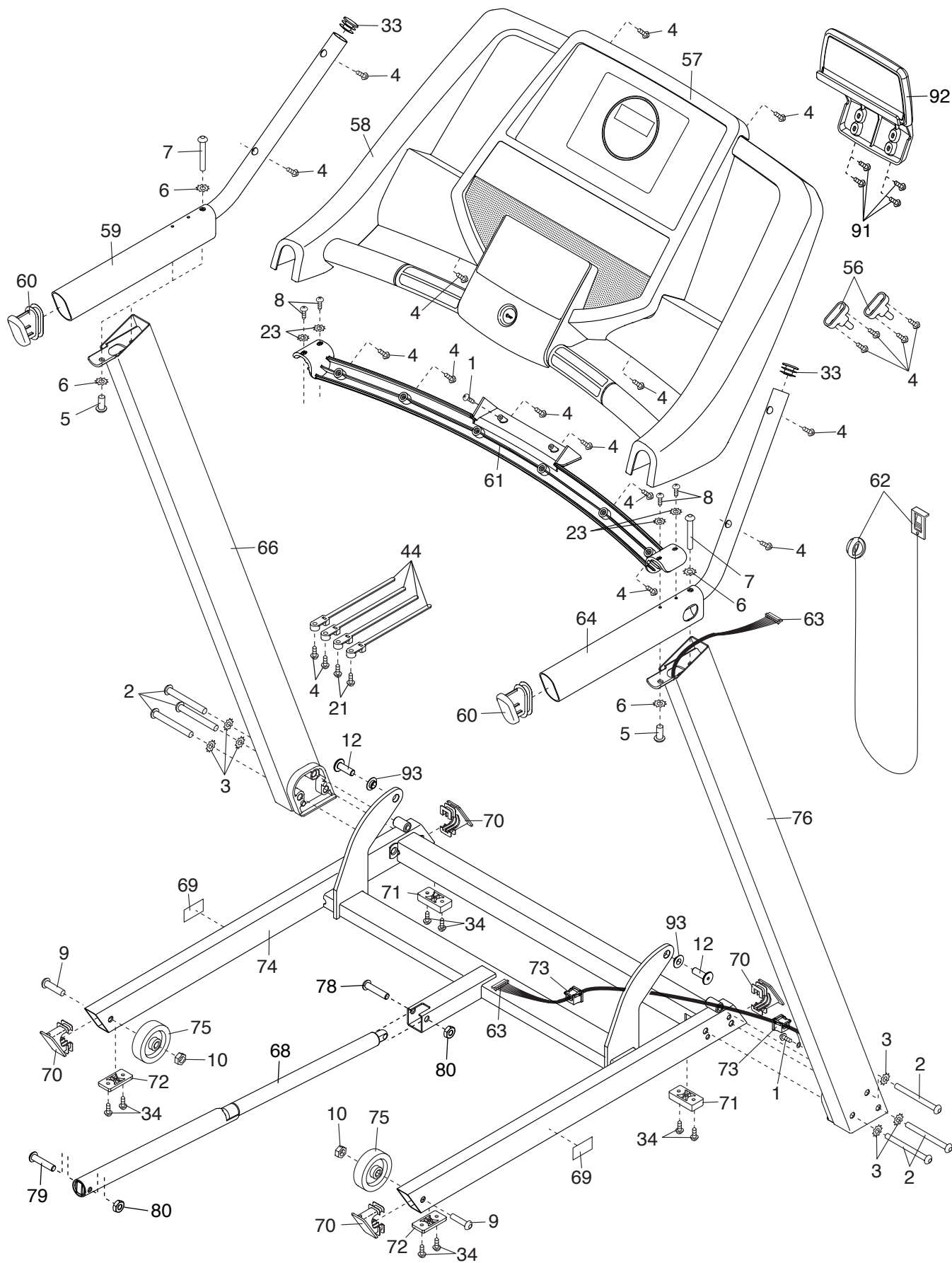


СХЕМА МОНТАЖУ С

Модель № PETL59916.1 R0316A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Щоб замовити запасні деталі, дивіться інформацію на обкладинці даного посібника. Для того, щоб ми змогли допомогти Вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію під час телефонної розмови:

- номер моделі та серійний номер бігової доріжки (вказані на обкладинці даного посібника);
- назва бігової доріжки (вказана на обкладинці даного посібника);
- номер ключа та опис частин(и), які необхідно замінити (дивіться розділ «СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ» та схеми монтажу наприкінці даного посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Дана бігова доріжка не повинна викидатись разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів.

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у Вашому регіоні. Зробивши це, Ви допоможете зберегти природні 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.

