

PRO-FORM®

PERFORMANCE 1500

Модель PETL13015.0

Серійний № _____

Запишіть серійний номер моделі
свого тренажеру в рядку вище.



Наклейка з серійним
номером моделі

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

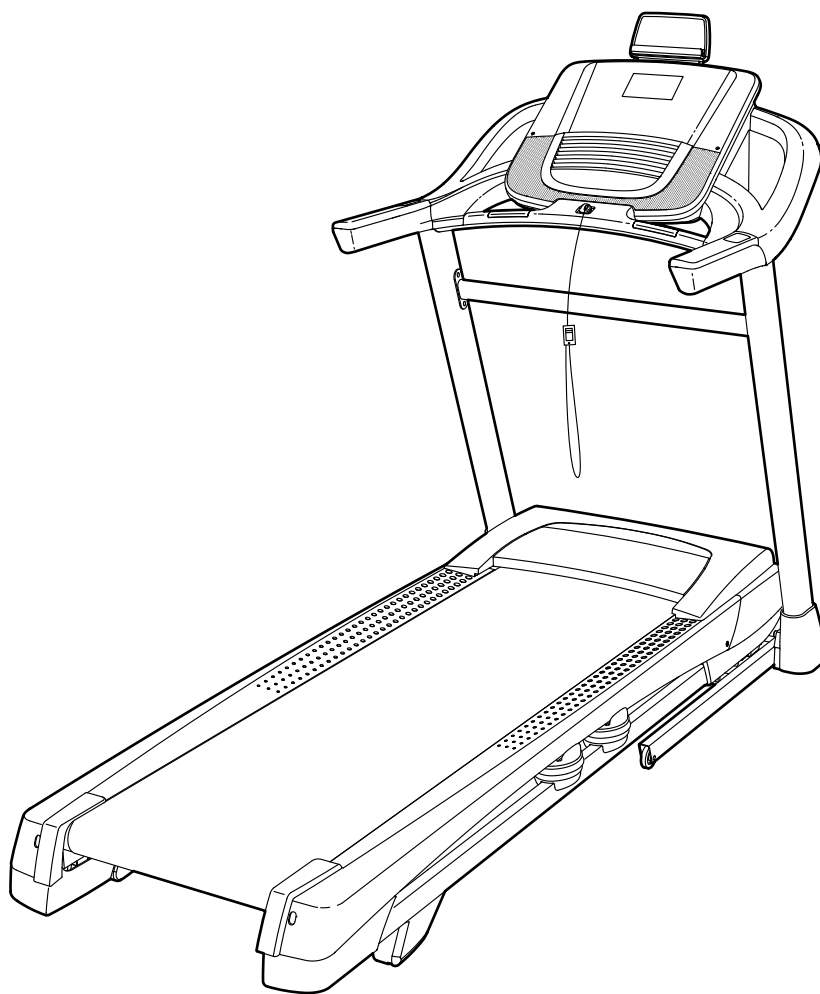
Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com

Інструкція з експлуатації



⚠ УВАГА!

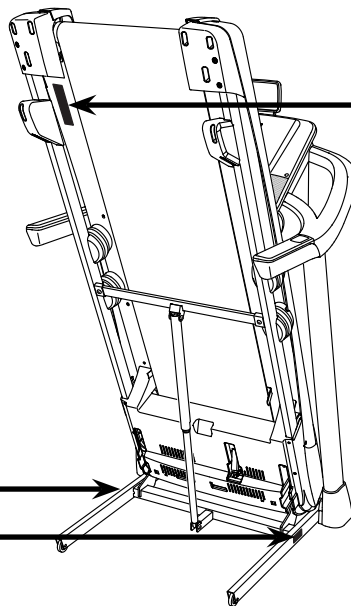
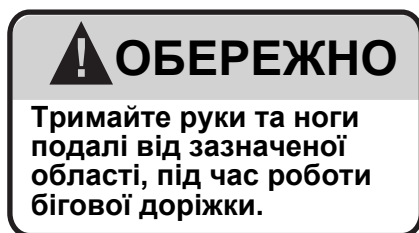
Прочитайте всі застереження в даній інструкції до того, як використовувати тренажер. Збережіть інструкцію для подальших звернень.

Зміст

Розміщення наклейок із застереженнями	2
Правила безпеки	3
Вступ	5
Схема визначення деталей тренажера	6
Монтаж	7
Експлуатація та налаштування	18
Складання та пересування бігової доріжки	27
Усунення несправностей	28
Рекомендації щодо тренувань	31
Перелік частин	33
Схема монтажу	35
Схема монтажу	
Утилізація	
Задня сторона обкладинки	
Задня сторона обкладинки	

Розміщення наклейок із застереженнями

Даний малюнок показує розміщення на тренажері наклейок із застереженнями. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який зазначено на першій сторінці даної інструкції, та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Приклейте наклейку у вказаному місці. Примітка: Наклейки можуть не відображати натуральну величину деталей.



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

⚠ УВАГА: Щоб зменшити ризик серйозних ушкоджень, прочитайте важливі правила безпеки та інструкції щодо використання даного тренажеру перед тим, як розпочати тренування. Компанія ICON не несе відповідальності за особисті ушкодження чи пошкодження майна, що спричинені самим тренажером чи отримані під час його використання.

1. Власник тренажеру несе відповідальність за те, щоб всі користувачі були проінформовані та ознайомлені з усіма застереженнями та інструкціями щодо експлуатації даного тренажеру.
2. Перед тим як розпочати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років та людей, які мають проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер тільки так, як вказано в інструкції.
4. Бігова доріжка призначена тільки для використання в домашньому приміщенні. Не рекомендується використовувати даний тренажер в комерційних, орендних або інституційних установах.
5. Тримайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, у дворі з накриттям чи біля води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, надаючи не менш як 2.4 м (8 футів) вільного місця за ним та по 0.6 м (2 футів) з інших його сторін. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
7. Не займайтесь на тренажері в приміщеннях, де використовують аерозолі чи кисневі розпилювачі.
8. Слідкуйте, щоб діти віком до 12 років та домашні тварини знаходились подалі від тренажеру.
9. Максимальна вага користувача для даної бігової доріжки – до 150 кг.
10. Ніколи не дозволяйте займатись на тренажері більш ніж одній людині одночасно.
11. *Завжди одягайте спеціальний спортивний одяг під час тренувань на тренажері. Не вдягайте вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.*
12. Під час підключення кабелю живлення (див. сторінку 18), прослідкуйте, щоб розетка була заземлена. Ніякий інший пристрій не повинен бути підключений до цієї ж самої розетки. При заміні запобіжника в адаптері живлення струму, використовуйте запобіжник ASTA - BS1362, 13 ампер.
13. Якщо необхідний подовжувач кабелю, використовуйте тільки 3-провідниковий кабель, з поперечним перерізом 14 (1 кв. мм), не довший 1, 5 м.
14. Тримайте кабель живлення та перехідник подалі від поверхонь, що нагріваються.
15. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли тренажер вимкнений. Не використовуйте тренажер, якщо кабель живлення пошкоджений або, якщо тренажер належно не функціонує. (Дивіться розділ: УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК, на сторінці 28, якщо тренажер не працює належним чином).
16. Прочитайте, зрозумійте та випробуйте процес аварійної зупинки до того, як розпочати тренування. (Див. розділ: Підключення до мережі, на сторінці 20).
17. Ніколи не запускайте тренажер, коли стоїте на біговому полотні. Завжди тримайтеся за поручні під час тренувань.
18. Коли користувач рухається на доріжці, рівень шуму буде збільшуватися.
19. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від рухомого бігового полотна.
20. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових перепадів швидкості бігового полотна.
21. Монітор контролю серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних серцевого ритму. Монітор контролю серцевого ритму призначений тільки як допоміжний пристрій під час тренування, для простеження результатів рівня серцевого ритму користувача.

22. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду, доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте кабель живлення і ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторінці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
23. Не намагайтесь переміщати тренажер, поки його монтаж не буде завершено. (Див. розділ: Монтаж бігової доріжки, на сторінці 7 та розділ: Складання та пересування бігової доріжки, на сторінці 27.) Ви повинні бути в змозі підіймати вагу до 20 кг, щоб пересувати даний тренажер.
24. При складанні або переміщенні бігової доріжки переконайтеся, що фіксатор транспортування надійно тримає раму в положенні зберігання.
25. Ніколи не вставляйте будь-які предмети в отвори на біговій доріжці.
26. 26. Регулярно перевіряйте та надійно затягуйте всі деталі тренажера.
27. **Застереження:** Завжди відключайте кабель живлення одразу після використання тренажера, а також перед тим, як збираєтесь чистити його або перед початком регулювання деталей тренажеру. Ніколи не знімайте кришку двигуна без дозволу на те представника сервісної служби. Інші дії, що не описані в даній інструкції, повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
28. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень і, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість чи біль під час тренування, негайно зупиніться і зробіть перерву.

Запам'ятайте дані застереження.

ВСТУП

Дякуємо вам за вибір тренажеру PROFORM® PERFORMANCE 15000. Бігова доріжка PERFORMANCE 1500 пропонує великий вибір функцій, які розроблені для того, щоб зробити ваші тренування вдома більш приємними та ефективними. Якщо ви не тренуєтесь на біговій доріжці певний час, її можна скласти так, що вона займе набагато менше місця, на відміну від інших подібних тренажерів.

Уважно прочитайте дану інструкцію, перед тим як розпочати тренування на біговій доріжці.

Якщо у вас виникли запитання, після ознайомлення з даною інструкцією, будь-ласка, див. обкладинку цієї інструкції, для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер вашого тренажеру до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та серійний номер зазначено на обкладинці даної інструкції.

Перед тим як читати інструкцію далі, будь-ласка, роздивіться малюнок, поданий нижче та ознайомтесь із позначеними деталями.

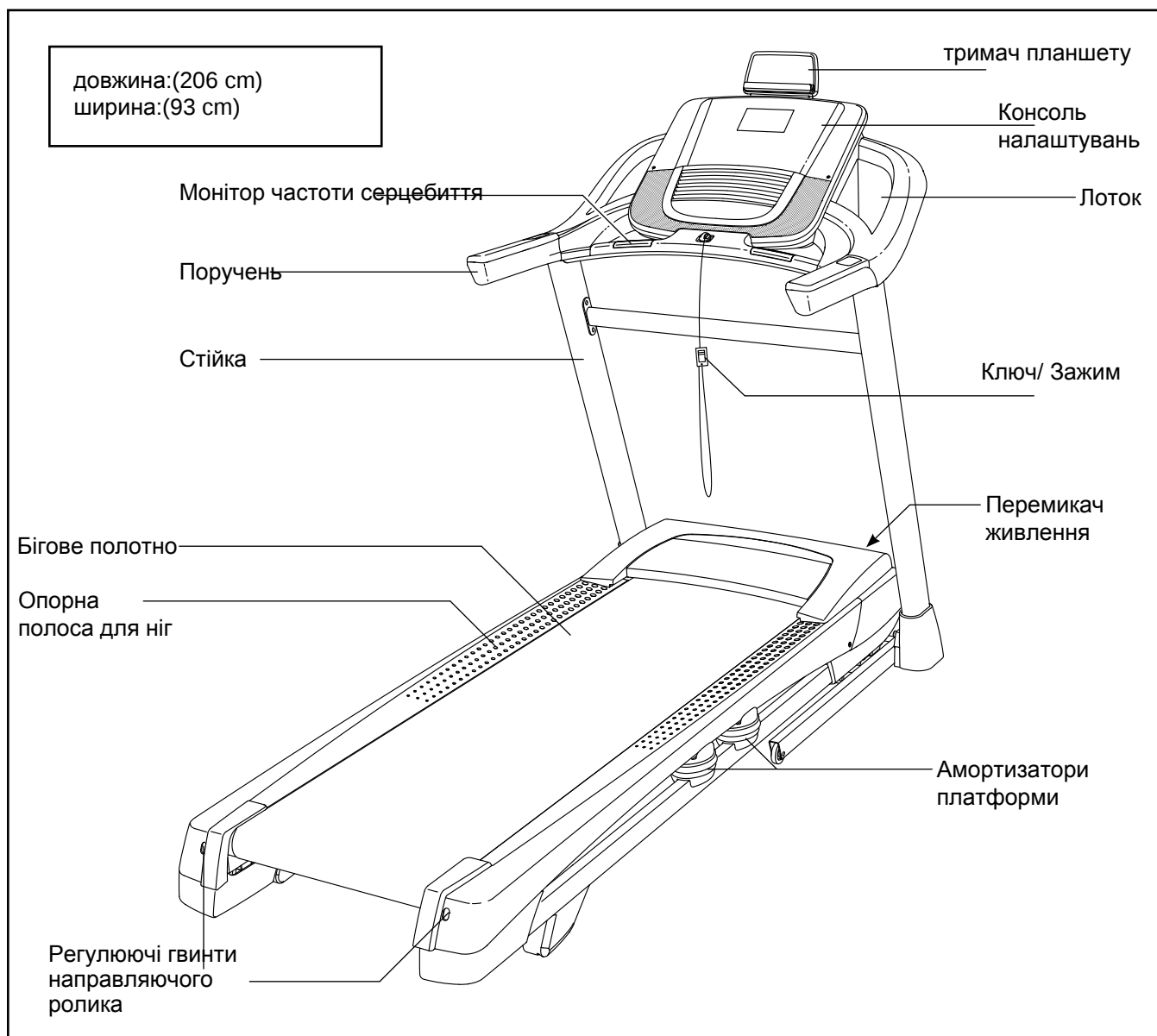
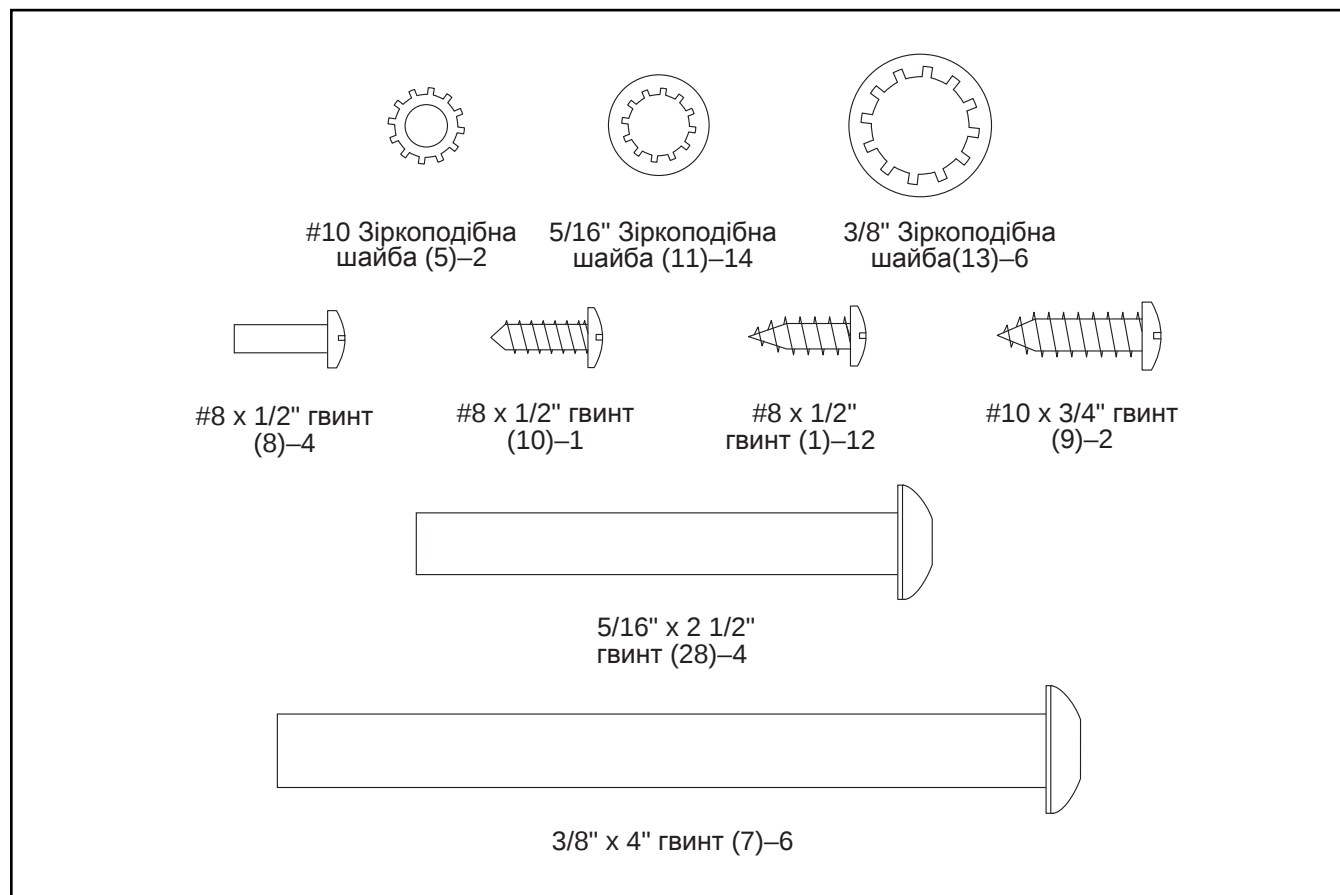
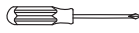


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які потрібні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з Переліку деталей, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які потрібні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у наборі, перевірте, може вона вже приєднана до інших деталей тренажера. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**



МОНТАЖ

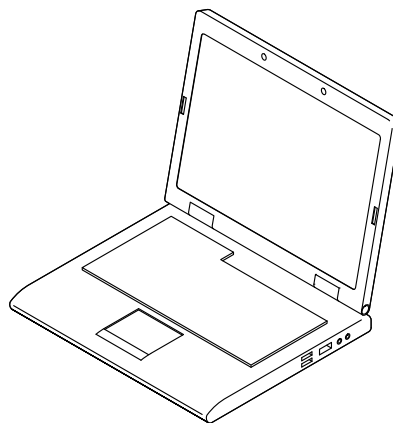
- Монтаж даної бігової доріжки потребує участі 2-х людей.
- Розмістіть усі деталі на чистій поверхні і зніміть увесь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку поки не завершите монтаж тренажеру.
- Під час доставки тренажеру, невелика частина мастила може потрапити на верхню частину бігового полотна чи коробки. Це нормально. Якщо на біговій доріжці є мастило, витріть його м'якою ганчіркою і мильним розчином.
- Деталі лівої частини тренажеру позначені "L" або "Left", а для правої частини - "R" або "Right."
- Для визначення малих деталей див. сторінку 6.
- Монтаж потребує наступних інструментів (входять до комплекту):
 - шестигранний ключ 
 - розвідний ключ 
 - одна хрестова викрутка Phillips Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електричні інструменти.

1. **Зайдіть на сайт www.prof.interatletika.com на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.**

- активується гарантія вашого тренажеру;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте в службу підтримки (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.

1



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

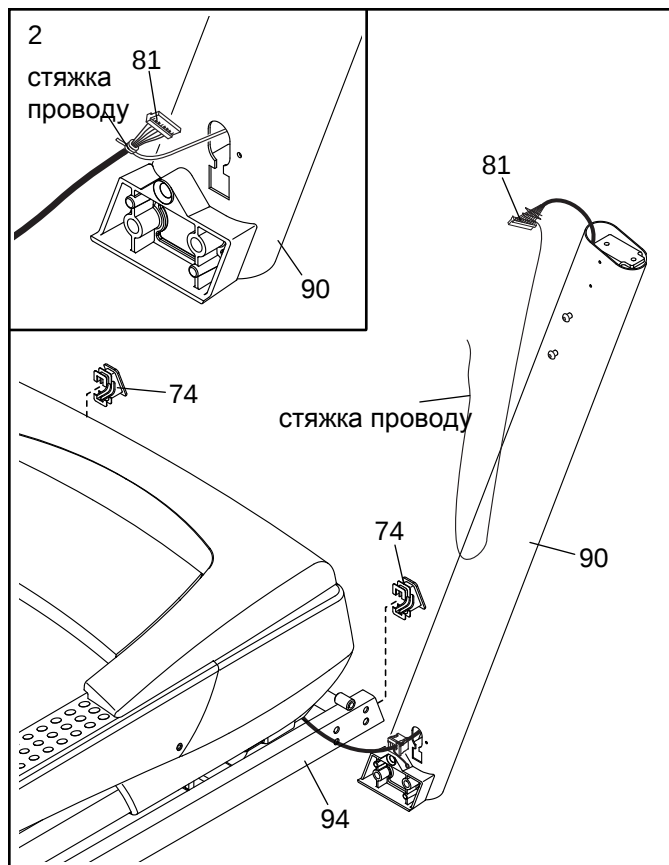
Натисніть на накладці основи (74) з кожної сторони основи (94).
Потім, витягніть стяжку проводу стійки (81) до передньої частини основи (94).

Потім, витягніть стяжку проводу стійки (81) до передньої частини основи (94).

Знайдіть серед деталей праву стійку (90).
Інша людина тримає праву стійку поруч з основою (94).

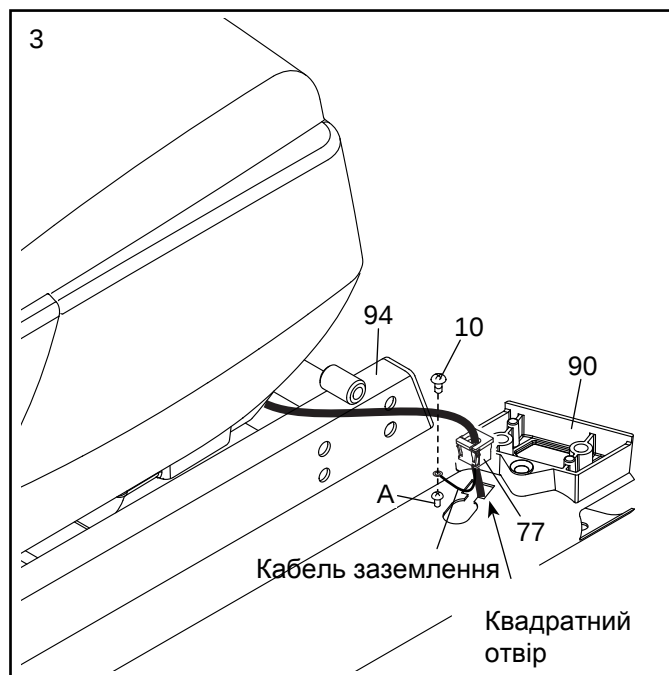
Див. вставку на малюнку: Надійно зав'яжіть провід правої стійки (90) навколо кінця проводу стійки (81).

Потім вставте провід стійки в праву стійку, в нижній її частині, та протягніть його за пластикову стяжку через всю ліву стійку до верху.



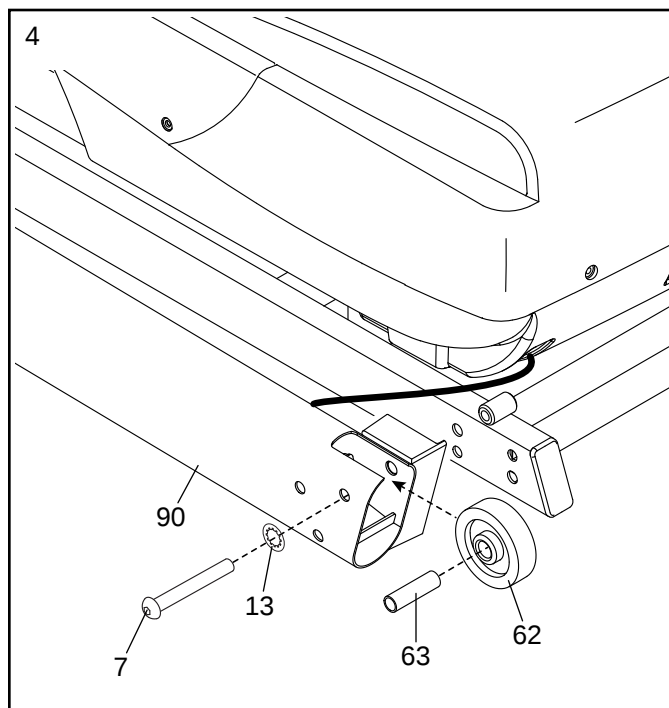
3. Права стійка (90) повинна знаходитись біля основи (94). Встановіть ізоляційну втулку (77) в квадратний отвір на правій стійці. **Будьте обережні, щоб не защемити проводи.**

Якщо до правої стійки приєднаний гвинт (А), видаліть його. Приєднайте кабель заземлення до правої стійки (90) гвинтом #8 x 1/2" (10).



4. Вставте прокладку колеса (63) в переднє колесо (62). Утримуючи переднє колесо в нижній частині правої стійки (90), вставте 3/8" x 4" гвинт (7) та зіркоподібну шайбу 3/8" (13) в праву стійку та переднє колесо.

Виконайте даний крок, щоб встановити ліву відповідну частину тренажеру (не показано).



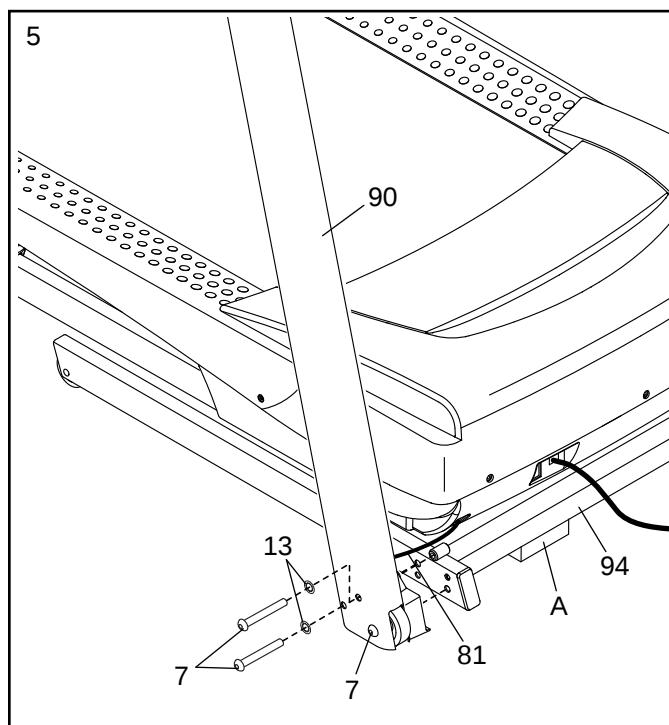
5. Покладіть шматок пакувального матеріалу (A) під правую сторону основи (94). Тримайте праву стійку (90) біля основи. **Будьте обережні, щоб не защемити проводи.**

Вставте два 3/8" x 4" гвинти (7) та дві зіркоподібні шайби 3/8" (13) в праву стійку (90) та неміцно затягніть три гвинти в основі (94), **поки не затягнете гвинти.**

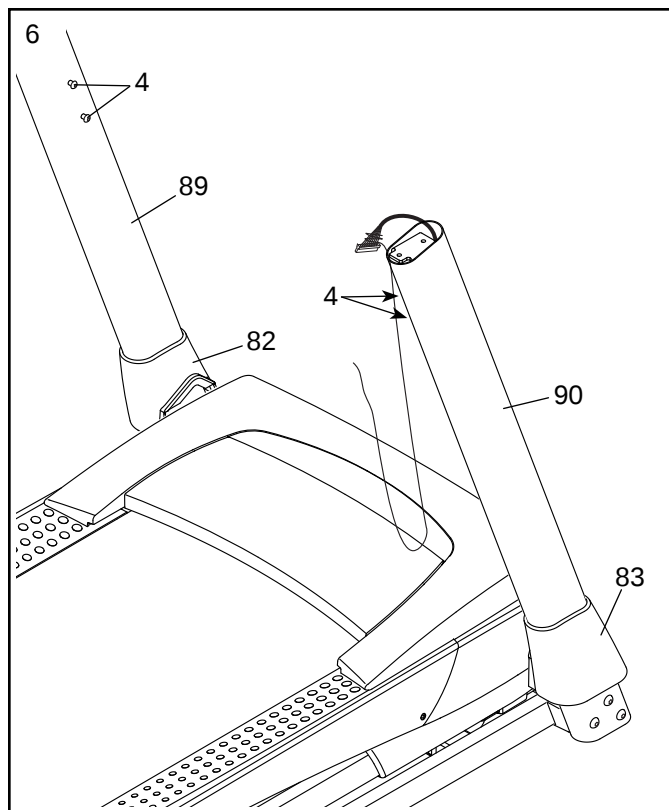
Пересуньте пакувальний матеріал (A) до лівої сторони основи (94) та приєднайте ліву стійку (не показано) таким же чином.

Примітка: зліва проводів немає.

Видаліть пакувальний матеріал (A) з-під основи (94).

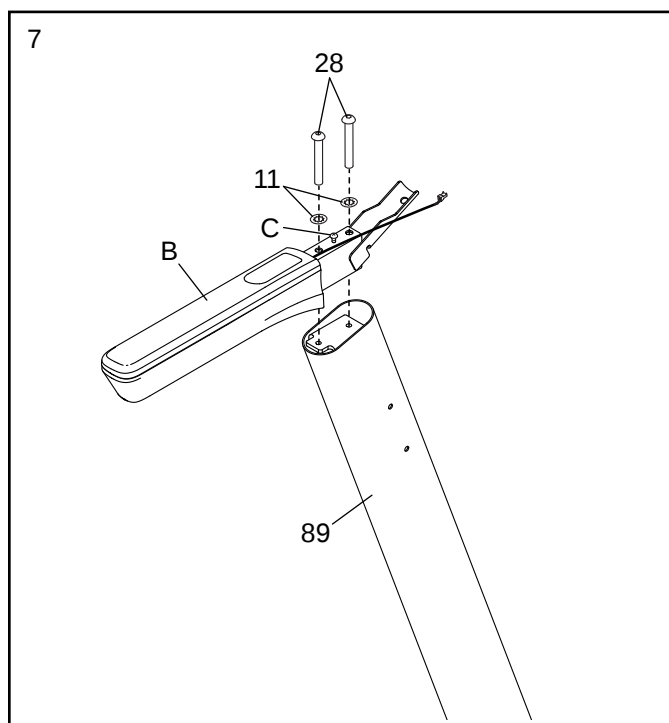


6. Видаліть та збережіть чотири вказаних на малюнку 5/16" x 3/4" (4) гвинти. Визначте ліву та праву накладку основ (82, 83). Встановіть ліву накладку основи на ліву стійку (89), та відповідно праву накладку основи на правій стійці (90). Не закріплюйте поки накладки основи.



7. Визначте лівий поручень (зібраний В). Приєднайте лівий поручень до лівої стійки (89) двома гвинтами 5/16" x 2 1/2" (28) та двома зіркоподібними шайбами 5/16" (11), **не затягуйте поки гвинти.**

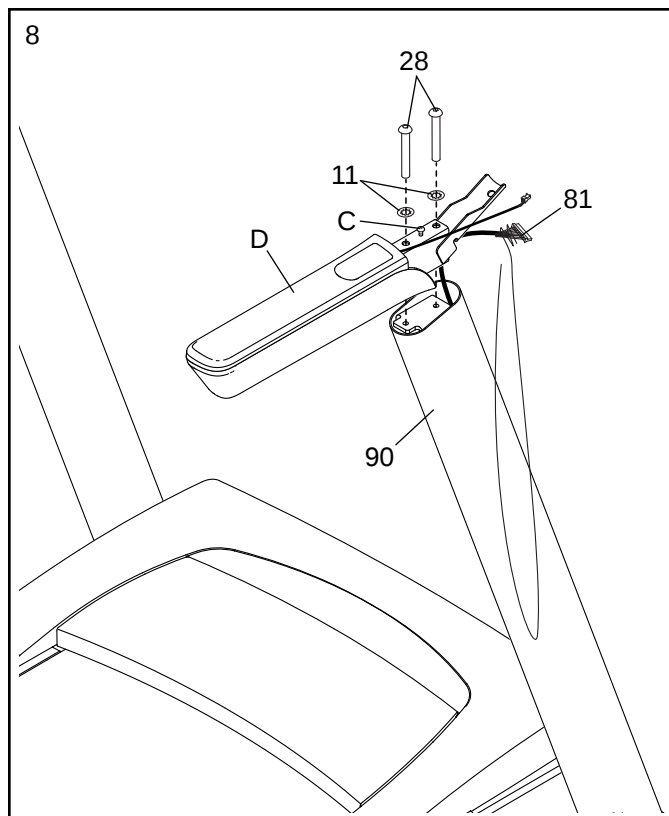
Видаліть вказані гвинти (С).



8. Вставте провід стійки (81) в нижню частину правого поручня (зібраний D), як показано.

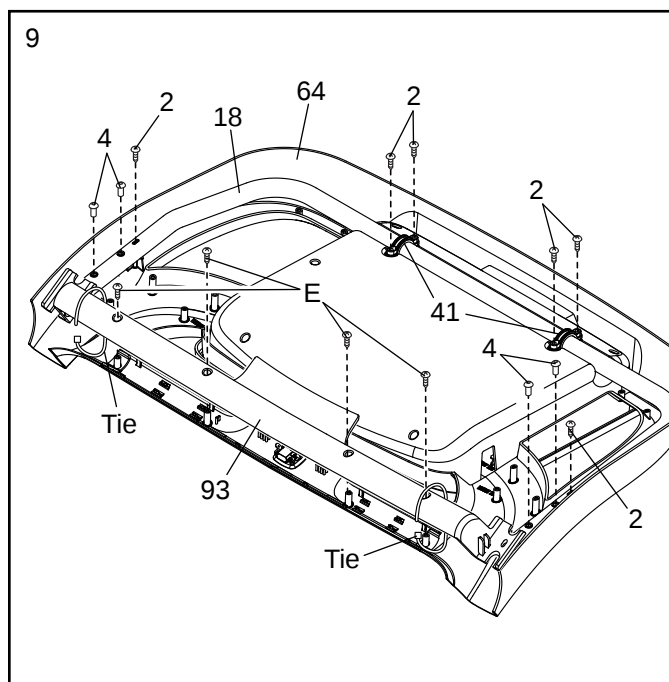
Прикріпіть правий поручень (зібраний D) до правої стійки (90) двома 5/16 "x 2 1/2" гвинтами (28) та двома зіркоподібними шайбами 5/16" (11), поки не затягнете гвинти. **Будьте обережні, щоб не защемити провід стійки (81).**

Потім видаліть вказаний гвинт (C).



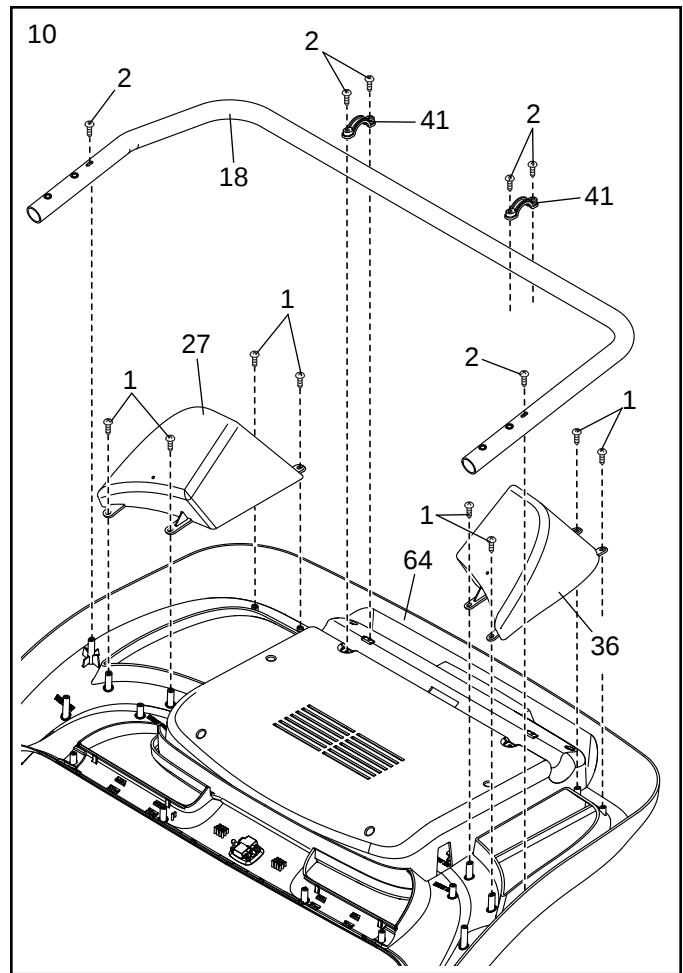
9. Встановіть основу консолі (64) лицьовою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не пошкодити консоль. Якщо на основі консолі є захисні кріплення, що утримують перекладину датчика пульсу (93) з основою консолі, видаліть їх.

Видаліть чотири вказаних гвинта (E). Потім зніміть перекладину датчика пульсу (93). Зніміть та збережіть чотири 5/16 "x 3/4" гвинти (4) та шість гвинтів # 8 x 3/4 (2). Потім, зніміть два хомутики консолі (41) та раму консолі (18).



10. Визначте правий та лівий лотки (27, 36). Прикріпіть лотки (27, 36) до основи консолі (64) використовуючи вісім # 8x1/2 " гвинтів (1); **не затягуйте гвинти занадто міцно.**

Приєднайте раму консолі (18), використовуючи шість гвинтів # 8x3/4" (2) та два хомутики консолі (41), які були видалені у кроці 9; **не затягуйте гвинти занадто міцно.**

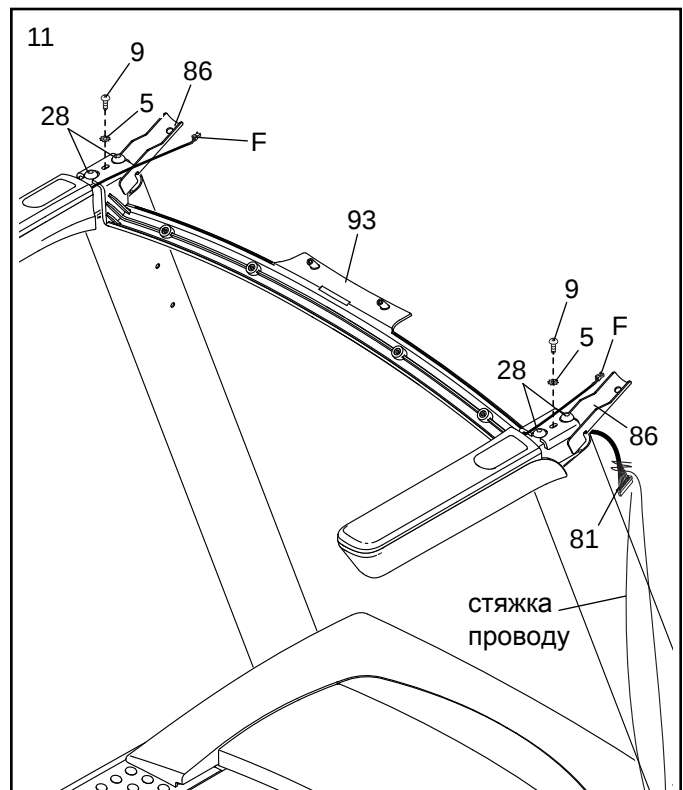


11. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження перекладини датчика пульсу (93), не використовуйте електроінструменти і не затягуйте занадто міцно гвинти # 10x 3/4" (9).**

Встановіть перекладину датчику пульсу (93), як показано. Приєднайте перекладину датчику пульсу до поручнів (86) двома гвинтами #10x3/4" (9) та двома зіркоподібними шайбами #10 (5); встановлюйте гвинти одночасно, а потім затягніть їх. Будьте обережні, щоб не пошкодити провід стійки (81) або проводи поручня (F).

Затягніть чотири гвинти 516 "x2 1/2" (28).

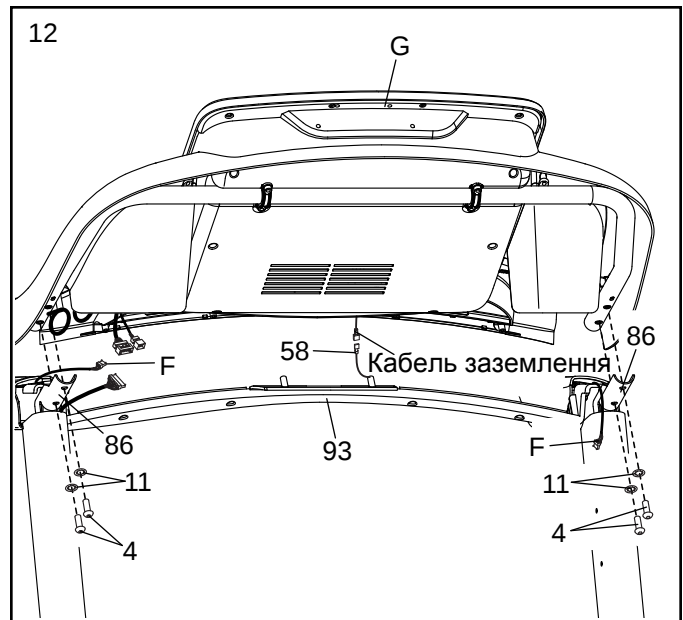
Потім видаліть стяжку проводу з проводу стійки (81).



12. Тримайте зібрану консоль (G) поблизу перекладини датчику пульсу (93). З'єднайте кабель заземлення зібраної консолі з кабелем заземлення (58) на перекладині датчику пульсу.

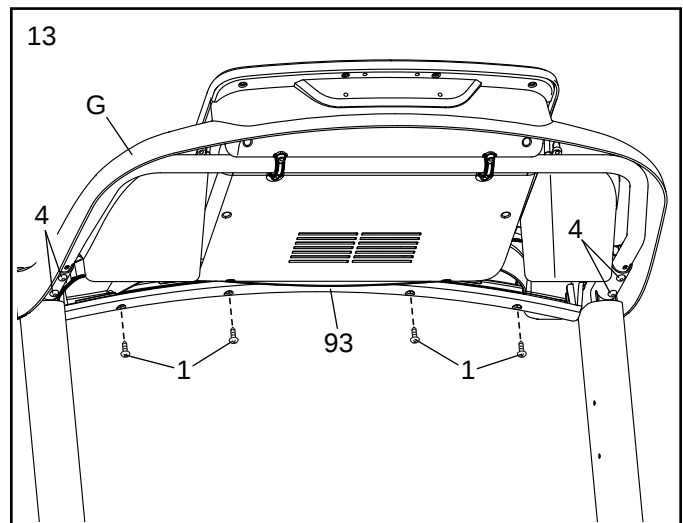
Далі, встановіть зібрану консоль (G) на кронштейни на поручнях (86); **НЕ затисніть проводи.** Переконайтеся, що проводи поручнів (F) знаходяться у вказаному напрямку.

Закріпіть зібрану консоль (G) чотирма гвинтами 5/16 "x 3/4" (4), які ви видалили в кроці 9 та чотирма зіркоподібними шайбами 5/16" (11), **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

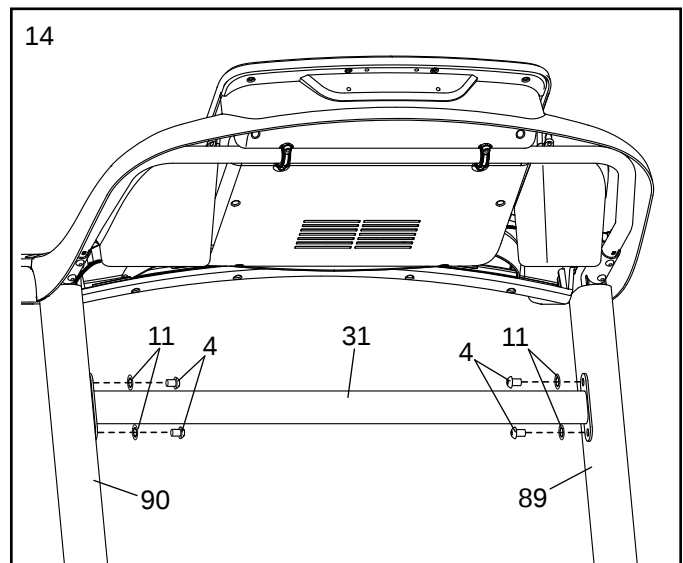


13. Прикріпіть зібрану консоль (G) до перекладини датчику пульсу (93) чотирма гвинтами # 8 x 1/2 " (1); встановіть всі чотири гвинти, а потім затягніть їх.

Потім затягніть чотири гвинти 5/16 "x 3/4" (4).



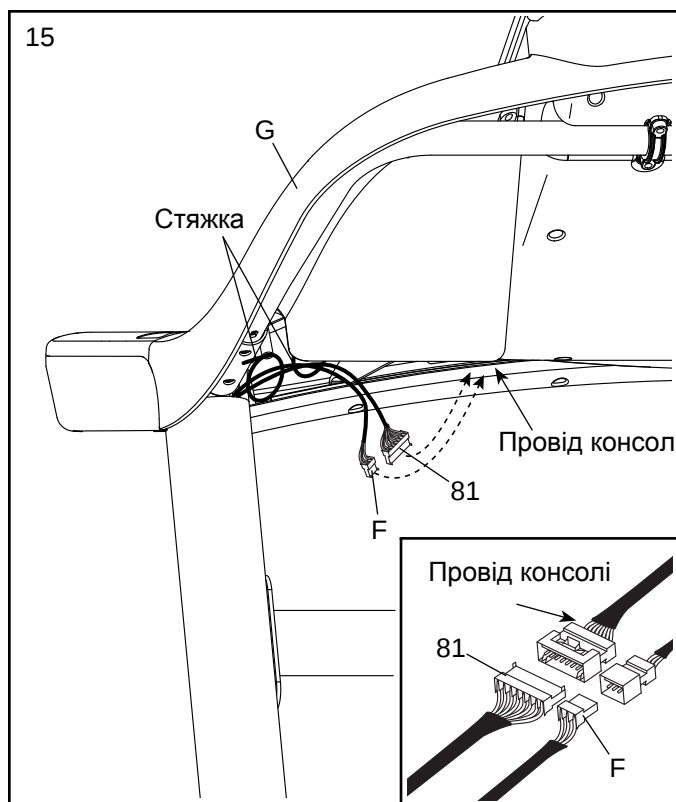
14. Акуратно вставте вертикальний поручень (31) між лівою і правою стійками (89, 90). Закріпіть вертикальний поручень чотирма гвинтами 5/16 "x 3/4" (4), які ви видалили в кроці 6 та чотирма зіркоподібними шайбами 5/16 " (11); встановіть всі чотири гвинти, а потім затягніть їх.



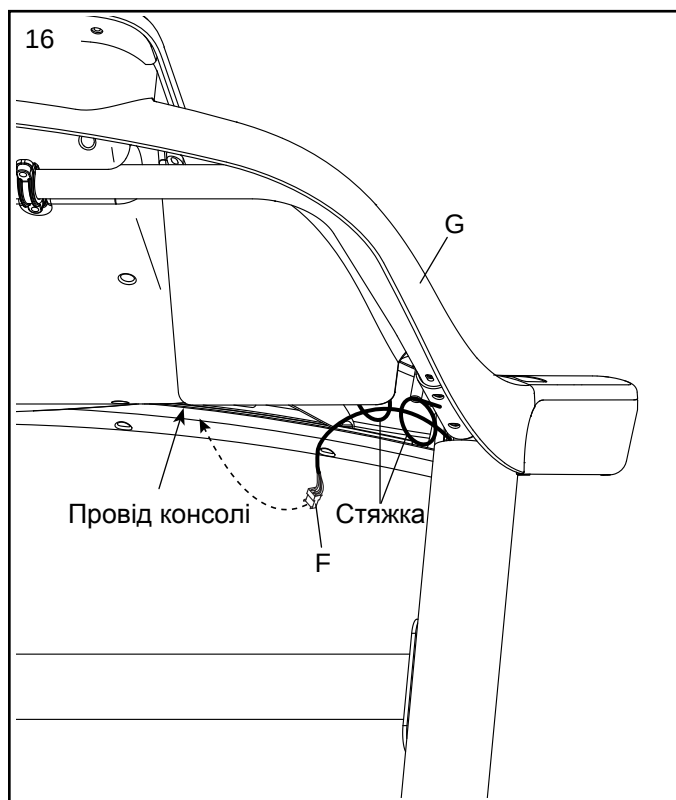
15. Вставте провід стійки (81) та провід поручня (F) в дві зазначені петлі на зібраній консолі (G).

Дивіться вставку на малюнку. З'єднайте провід стійки (81) та провід поручня (F) з проводами консолі. Роз'єми повинні легко стати на місця та клацнути. Якщо цього не відбулося, поверніть один роз'єм і спробуйте знову. **ЯКЩО ВИ НЕ З'ЄДНАЄТЕ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО ПРИ ВКЛЮЧЕННІ ЖИВЛЕННЯ.**

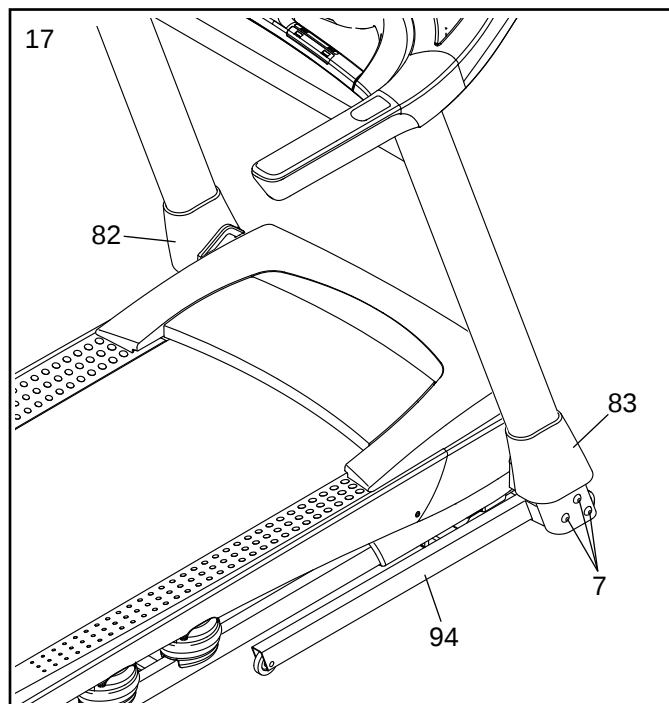
Вставте всі дроти в зібрану консоль (G). Потім потягніть дві стяжки та відріжте кінці стяжок.



16. Вставте провід поручня (F) зліва у дві зазначені петлі на зібраній консолі (G) та з'єднайте провід поручня з проводом консолі. Вставте всі проводи в зібрану консоль (G). Потім потягніть дві стяжки та відріжте кінці стяжок.

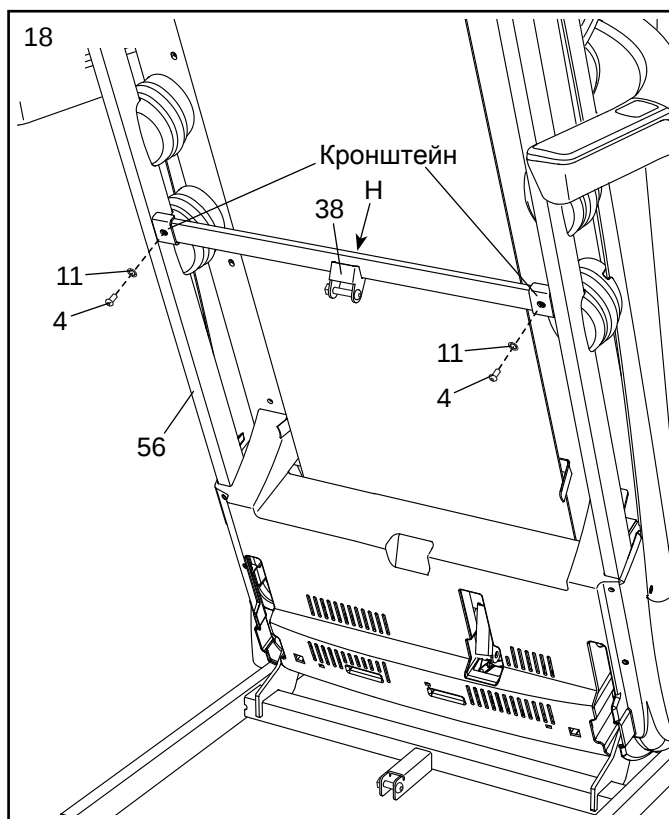


17. Міцно затягніть шість гвинтів 3/8"х 4" (7) (показана тільки одна сторона).
Потім встановіть накладку лівої основи (82) та накладку правої основи (83) на основі (94).

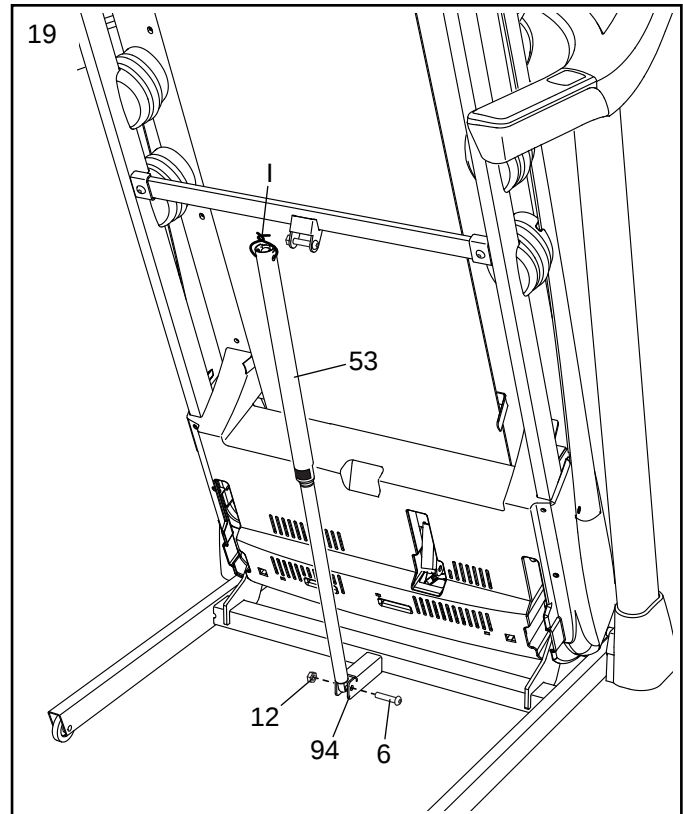


18. Примітка: Якщо бігова доріжка встановлена на гладкій поверхні, тренажер може рухатися вперед під час виконання даного кроку.

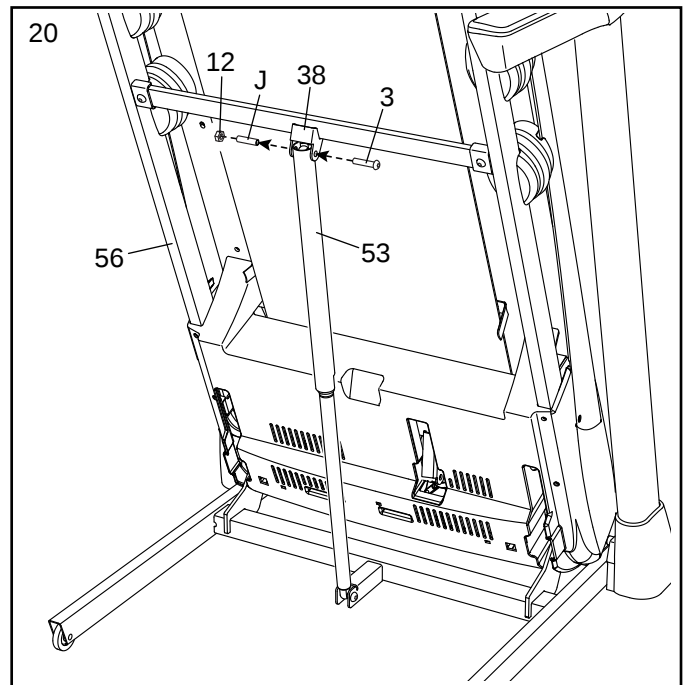
Підніміть раму (56) у вертикальне положення. Помічник повинен утримувати раму доти, поки не буде завершено крок 20. Видаліть два гвинти 5/16 "х 3/4" (4) з перекладини фіксатора (38). Спрямуйте та встановіть перекладину фіксатора (38), як показано. Переконайтеся, що наклейка (Н) "Цією стороною до бігового полотна" знаходиться у напрямку до тренажеру. Закріпіть перекладину фіксатора на кронштейнах на рамі (56) двома гвинтами 5/16 "х 3/4" (4), які ви щойно видалили, та двома зіркоподібними шайбами 5/16 " (11).



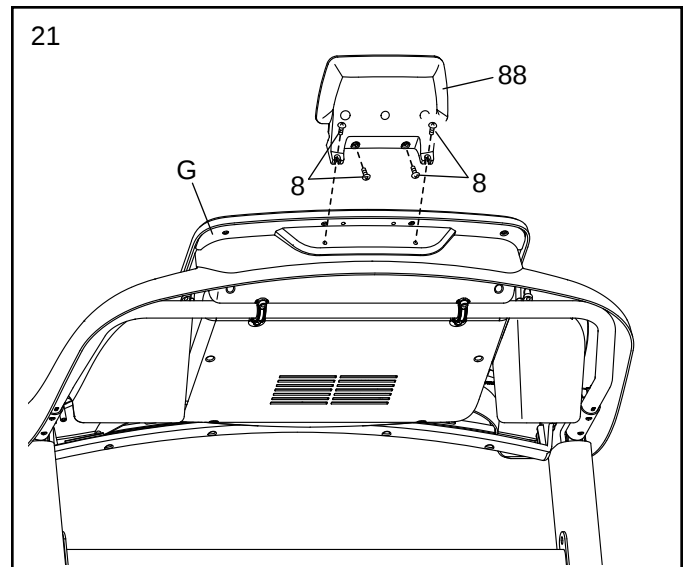
19. Видаліть гайку 5/16" (12) та болт 5/16x 1 3/4" (6) з кронштейна основи (94). Потім встановіть фіксатор транспортування (53), як показано. Прикріпіть нижній кінець фіксатора транспортування (53) до кронштейна основи (94) болтом 5/16 "x 1 3/4" (6) та гайкою 5/16" (12). Потім підніміть фіксатор (53) у вертикальне положення та видаліть стяжку (I).



20. Видаліть гайку і 5/16" (12) та болт 5/16 x 2 1/4" (3) з кронштейна перекладки фіксатора (38). Вирівняйте верхній кінець фіксатора (53) з кронштейном на перекладіні фіксатора (38), та вставте болт 5/16 "x 2 1/4" (3) у кронштейн та фіксатор. Це виштовхне прокладку (J) з іншого кінця. Потім затягніть гайку 5/16 "(12) на болті 5/16" x2 1/4 " (3); не затягуйте гайку за- надто міцно; фіксатор (53) повинен обертати- ся. Потім опустіть раму (56) (див. розділ: ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на сторінці 27).



21. Прикріпіть тримач планшета (88) до задньої частини зібраної консолі (G) чотирма # 8 x 1/2 " гвинтами (8); встановіть всі чотири гвинти, а потім затягніть їх. **Не затягуйте гвинти занадто міцно.**



22. **Переконайтесь, що всі деталі надійно закріплені перед тим, як проводити тренування на біговій доріжці.** Якщо на наклейках із застереженнями, розміщених на тренажері, залишилися пластикові захисні листи, зніміть їх. Щоб захистити підлогу чи килим, підкладіть мат під тренажер. Щоб уникнути пошкодження консолі, розмістіть бігову доріжку подальше від прямих сонячних променів. Тримайте шести-гранні ключі у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання бігового полотна (див. сторінки 29 та 30). Примітка: До комплекту деталей тренажера можуть входити додаткові деталі.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

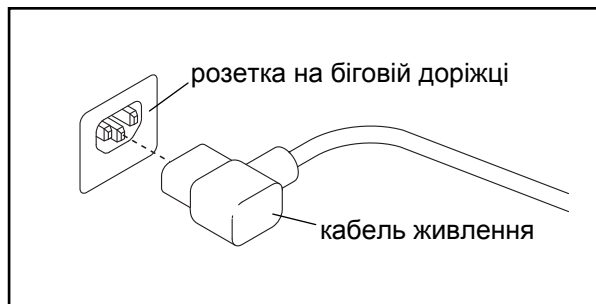
Підключення до мережі

Даний тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці тренажера, заземлення знизить ризик ураження електричним струмом. Мережевий кабель живлення даного тренажера має провід заземлення та вилку з відповідним контактом. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, його потрібно замінити на новий, рекомендований виробником.

⚠Небезпечно: неправильне під'єднання кабелю заземлення може призвести до підвищеного ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в правильності заземлення вашого тренажера. Не змінюйте вилку кабелю, надану виробником, якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку за допомогою кваліфікованого електрика.

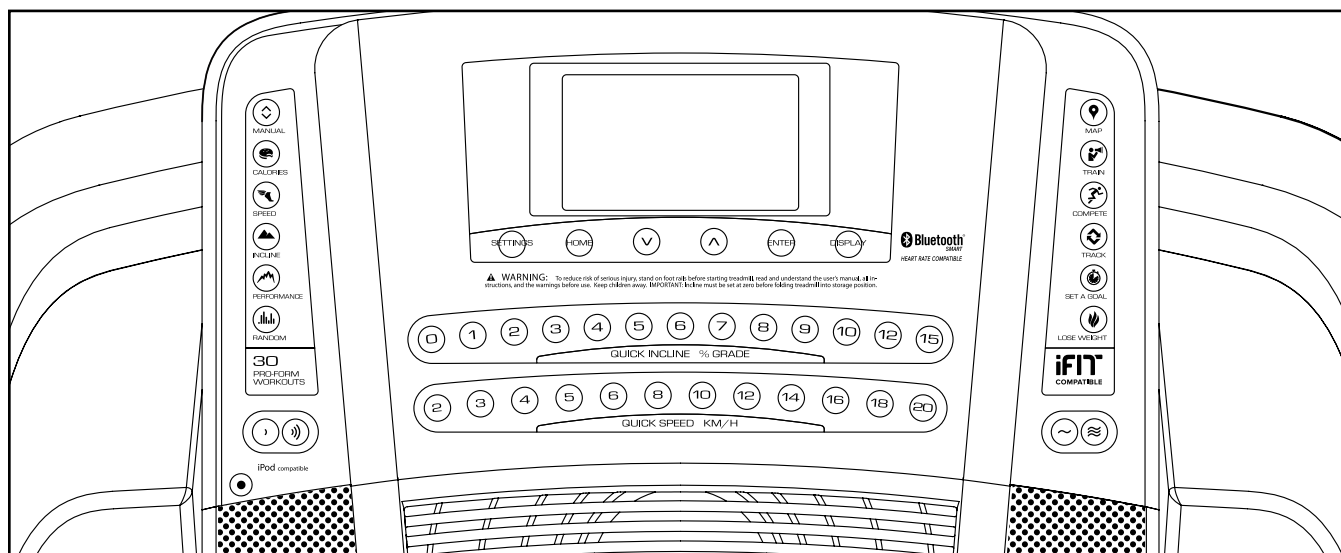
Виконайте наступні дії, щоб підключити кабель живлення:

1. Підключіть вказаний кінець мережевого кабелю до відповідної розетки на біговій доріжці.



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





ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль даної бігової доріжки пропонує широкий вибір функцій, які розроблені для того, щоб зробити ваші тренування більш ефективними та приємними. При використанні режиму ручного управління, можна змінити швидкість і нахил бігової доріжки одним натисканням клавіші. Під час тренувань, консоль буде відображати миттєві результати тренування. Ви маєте змогу, також, виміряти частоту серцевих скорочень на поручні або за допомогою нагрудного пульсометру (додатково).

Крім того, консоль має особливість вибору onboard (попередньо-запрограмованих) тренувань. Кожне тренування автоматично регулює швидкість і нахил бігової доріжки, що дає змогу зробити ваші тренування більш ефективними.

Консоль також має режим iFit модуля, що дозволяє з'єднати бігову доріжку з бездротовою мережею Інтернет за допомогою додаткового iFit модуля. З iFit модулем, ви можете завантажувати тренування, які підбираються саме для вас, на основі ваших даних; створювати свої власні тренування, відслідковувати результати тренування, змагатися з іншими користувачами в мережі, а також мати доступ до багатьох інших налаштувань. Ви можете придбати iFit модуль в будь-який час на сайті www.iFit.com або зателефонувавши за номером, вказаним на лицьовій сторінці даного посібника.

Ви навіть можете слухати свою улюблену музику або аудіо книги під час своїх тренувань.

Підключення до мережі – див. сторінку 20.

Використання ручного режиму керування – див. сторінку 20.

Onboard тренування – див. сторінку 22.

iFit тренування – див. сторінку 24.

Використання звукової системи – див. сторінку 25.

Режим налаштувань – див. сторінку 25.

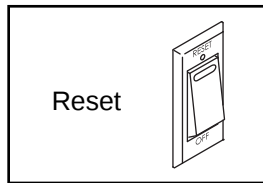
Примітка: Консоль може відображати швидкість і відстань в милях або кілометрах. Щоб дізнатись, як обрати потрібні одиниці вимірювання, зверніться до розділу: РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ, на сторінці 25. Для спрощення, в даному розділі одиниці вимірювання зазначено в кілометрах.:

Важливо: Якщо на консолі є захисні пластикові наклейки, зніміть їх. Щоб запобігти пошкодженню бігового полотна, одягайте чисте спортивне взуття під час використання бігової доріжки. Спочатку, перед використанням бігової доріжки, перевірте розташування бігового полотна; вирівняйте бігове полотно по центру, якщо це необхідно (див. сторінку 30).:

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО МЕРЕЖІ

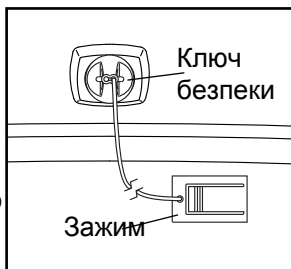
Важливо: Якщо тренажер довгий час знаходився під впливом низьких температур (на холодному повітрі), дайте йому нагрітись до кімнатної температури, перед тим як підключати до мережі. Якщо цього не зробити, то можна пошкодити дисплеї консолі або інші електричні компоненти тренажеру.

Підключіть кабель живлення (див. сторінку 18). Потім знайдіть перемикач живлення на рамі бігової доріжки, поруч з кабелем живлення, та натисніть його в положення «reset».



Важливо: консоль має функцію - Демонстративний режим (demo mode). Дана функція використовується для демонстрування можливостей даної бігової доріжки в магазинах. Якщо дисплеї консолі засвітилися після того, як ви підключили кабель живлення та увімкнули перемикач – включається функція: demo mode (демо режим). Щоб вийти з цього режиму, утримуйте клавішу Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплеї продовжують світитись, зверніться до розділу: РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ, на стор. 25, щоб дізнатись, як вийти з демонстраційного режиму.

Потім станьте на опорні полози для ніг по обидві сторони бігової доріжки. Знайдіть зажим, прикріплений до пристебніть його на поясі вашого одягу. Вставте ключ. Через деякий час, дисплеї консолі увімкнуться. **Важливо:** У разі надзвичайної ситуації, ключ можна вийняти з консолі, що сповільнить рух бігового полотна до зупинки. Перевірте зажим, обережно зробивши кілька кроків назад. Якщо ключ не виймається з консолі, відрегулюйте положення зажиму.



ВАЖЛИВО: Перш ніж використовувати бігову доріжку, виконайте наступні дії, щоб переконатися, що консоль показує правильний рівень нахилу бігової доріжки:

По-перше, натисніть кнопку збільшення (+) Incline один раз. Потім натисніть чи на кнопку зменшення (-) Incline або на кнопку швидкого налаштування Incline, щоб налаштувати найнижчий можливий рівень бігової доріжки. Коли тренажер зупиняється, бігова доріжка готова до використання.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ безпеки в консоль.
Див. розділ: Підключення до мережі, зліва.
2. **Вибір Ручного режиму керування**
Натисніть клавішу Home або Manual (Ручний) на консолі.
3. **Запуск бігового полотна.**

Для запуску бігового полотна натисніть клавішу – Run (біг), клавішу - Speed increase (збільшення швидкості) або одну з клавіш Quick Speed.

Коли ви натиснете клавішу - Run або клавішу - Speed increase (збільшення швидкості), бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км /год. Щоб змінити швидкість руху бігового полотна під час тренування, натискайте клавіші збільшення та зниження швидкості. Щоразу, при натисканні на одну з клавіш, швидкість змінюється на 0,1 км /год. Утримуючи клавішу, швидкість змінюється з кроком на 0,5 км /год. Примітка: після того як ви натискаєте клавішу вибору, має пройти деякий час, щоб бігове полотно налаштувалось до значення обраної швидкості.

Якщо ви натиснете одну з клавіш швидкості – Quick Speed, тоді бігове полотно буде плавно змінювати швидкість, поки не досягне заданого значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть клавішу – Stop.

На дисплеї почне висвічуватися час. Щоб запустити бігове полотно знову, натисніть клавішу - Run або клавішу збільшення швидкості - Speed increase.

4. Зміна нахилу бігової доріжки, за бажанням.

Щоб змінити нахил бігової доріжки, натисніть клавішу збільшення/зменшення нахилу (Incline) або одну з клавіш нахилу – Quick Incline. Щоразу, при натисканні однієї з клавіш, бігова доріжка буде поступово налаштовуватись на обрану величину нахилу.

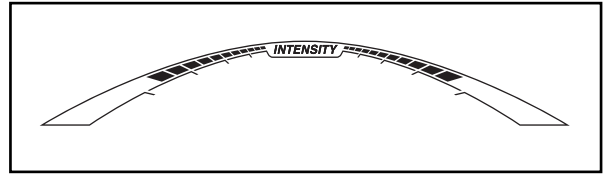
5. Відстежуйте свої результати на екрані
Під час ходьби або бігу на біговій доріжці, екран може показувати наступну інформацію тренування:

- Час, що минув
- Відстань, яку ви пройшли або пробігли
- Інтенсивність тренування
- Приблизну кількість витрачених калорій
- Рівень нахилу бігової доріжки
- Кількість кроків, що ви пройшли (в метрах)
- Кількість кроків, що ви пройшли (в метрах)
- Частота серцебиття (див. крок 6)
- Головний екран

Головний екран пропонує декілька вкладок дисплею. Натискайте клавіші increase/decrease (збільшення або зменшення) поряд з клавішею Enter або клавішу Display до тих пір, поки не з'явиться потрібна вкладка (екран). Екран Incline (рівень нахилу) показує профіль налаштувань рівня нахилу для даного тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини. Екран На вкладці Speed (швидкість) буде показувати профіль налаштувань швидкості тренування. Вкладка Trail покаже трек (бігову доріжку), яка представляє 400 м (1/4 милі). Під час тренування, індикатори у прямокутнику показуватимуть ваші результати. Даний екран також вказуватиме кількість пройдений кіл.

Екран Calorie (витрата калорій) показуватиме приблизну кількість калорій, що ви витратили. Висота кожного сегмента являє собою кількість витрачених калорій протягом цього сегменту. При виборі вкладки (екрану) витрати калорій, дисплей витрати калорій покаже приблизну кількість витрачених калорій на годину.

Під час тренування, шкала інтенсивності тренування буде вказувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



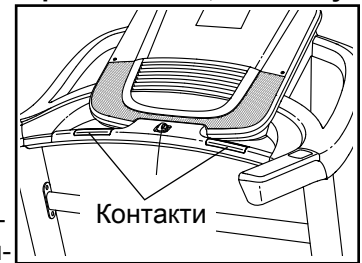
Натисніть клавішу Home, щоб повернутися до початкового режиму (див. розділ: РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ на стор. 25, щоб встановити режим запуску). При необхідності, знову натисніть клавішу Home.

Для анулювання дисплеїв, натисніть клавішу Stop, вийміть ключ безпеки, а потім вставте його знову.

6. Вимірювання частоти серцевих скорочень, за бажанням.

Ви можете виміряти частоту серцебиття, використовуючи монітор серцевого ритму на поручні тренажеру або нагрудний пульсометр (додатковий пристрій) (див. стор. 26 для додаткової інформації щодо використання нагрудного пульсометра). Примітка: консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH® Smart heart rate.

Примітка: Якщо ви використовуєте монітор серцевого ритму на поручні тренажеру та нагрудний пульсометр одночасно, в такому разі консоль не буде точно відображати частоту вашого серцевого ритму.

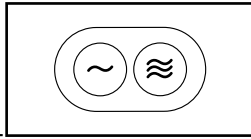


Перед використанням монітору серцевого ритму на поручні, видаліть листи пластику з металевих контактів. Крім того, переконайтеся, що ваші руки чисті.

Для вимірювання частоти серцевих скорочень, встаньте на опорні полоси для ніг і утримуйте свої долоні на металевих контактах; не переміщайте руки. Коли ваш пульс буде виявлено, з'явиться кілька штрихів, а потім висвітяться показники вашого пульсу. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, продовжуйте утримувати контакти руками близько 15 секунд.

7. Ввімкнення вентилятора, за бажанням.

Вентилятор має кілька параметрів швидкості. Натисніть клавіші збільшення/зменшення, для вибору швидкості обертання вентилятора, або вимкніть вентилятор.



8. Коли тренування закінчено, вийміть ключ безпеки з консолі.

Встаньте на опорні полоси для ніг, натисніть клавішу Stop, також виставте кут нахилу бігової доріжки до нуля. Рівень нахилу необхідно встановити на нуль, щоб не пошкодити бігову доріжку, коли ви будете складати тренажер в положення зберігання. Далі, вийміть ключ безпеки з консолі і покладіть його в безпечному місці. Якщо тренування закінчені, натисніть перемикач живлення в положення «off» (вимкнено) та відключіть кабель живлення. Важливо: Якщо не виконувати даних вказівок, електричні компоненти бігової доріжки можуть передчасно вийти з ладу.

ВИКОРИСТАННЯ ONBOARD WORKOUT (ЗАПРОГРАМОВАНИХ ТРЕНУВАНЬ)

1. **Вставте ключ в консоль.**
Див. розділ: Підключення до мережі, на сторінці 20.
2. **Вибір функції: Onboard workout (запрограмовані тренування).**

Для вибору запрограмованих тренувань, натискайте клавіші Calorie (калорії), Speed (швидкість), Incline (нахил), Performance (виконання) чи Random (довільний вибір) до тих пір, поки потрібний вам вид тренування не з'явиться на екрані.

При виборі бажаного onboard тренування на екрані буде відображатись назва тренування. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування з'явиться на головному екрані. При функції тренування - Calorie (калорії), на екрані з'явиться приблизна кількість витрачених калорій під час даного тренування.

3. Початок тренування.

Щоб розпочати тренування, натисніть клавішу Run або Speed increase (збільшення швидкості). Через деякий час, після натискання клавіші, бігова доріжка автоматично виставить початкову швидкість і нахил налаштувань тренування. Тримайчись за поручні, розпочніть ходьбу.

Кожне тренування ділиться на сегменти. Одна швидкість і один нахил запрограмовані для кожного сегменту. Примітка: для послідовних сегментів можуть бути запрограмовані такі ж самі швидкість та нахил.

Під час тренування профіль на екранах

швидкості та рівня нахилу буде показувати ваші результати. Мигаючий сегмент профілю предста-



вляє поточний сегмент тренування. Висота мигаючого сегмента вказує на налаштування швидкості або рівня нахилу для поточного сегменту. Якщо нова швидкість та /або нахил запрограмовані для наступного сегмента, тоді бігова доріжка автоматично налаштується на нову швидкість та /або нахил. Тренування будуть продовжуватися в подібному вигляді до закінчення останнього мигаючого сегменту на дисплеї. Потім бігове полотно поступово зупиниться.

Примітка: Метою даної функції є визначення кількості витрачених вами калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій буде залежати від різних факторів, наприклад таких як вага. Крім того, якщо ви будете змінювати швидкість або нахил в ручному режимі під час тренування, то показники кількості витрачених калорій будуть порушені.

Якщо нахил або швидкість встановлені дуже високо (швидко) або дуже низько (повільно) протягом будь-якого часу тренування, ви можете змінити налаштування в ручному режимі керування, натискаючи на клавіші Speed (швидкість) або Incline (нахил); однак, коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

Щоб зупинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop. На дисплеї почне висвічуватися час. Для відновлення тренування, натисніть кнопку Run або кнопку Speed increase (збільшення швидкості). Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км /год. З початком наступного сегменту тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегменту.

4. Відстежуйте свої результати на екрані.

Див. крок 5 на сторінці 21. Якщо ви обираєте запрограмовані тренування, екран буде відображати час, що залишився до кінця тренування замість часу, що минув.

5. Вимірювання частоти серцевих скорочень, за бажанням.

Див крок 6 на сторінці 21.

6. Ввімкнення вентилятора, за бажанням.

Див крок 7 на сторінці 22.

7. Коли тренування закінчено, вийміть ключ безпеки з консолі.

Див крок 8 на сторінці 22.

ВИКОРИСТАННЯ SET-A-GOAL WORKOUT (ТРЕНУВАНЬ ІЗ НАЛАШТУВАННЯМ МЕТИ)

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ: Підключення до мережі, на сторінці 20.

2. Встановіть мету тренування – витрата калорій, відстань або час.

Спочатку, натискайте клавішу Set A Goal декілька разів до тих пір, поки на екрані не з'явиться бажане тренування.

Потім, натисніть клавіші швидкість та рівень нахилу, щоб налаштувати відповідні показники.

Натисніть клавіші збільшення та зменшення поруч з клавішею Enter, щоб налаштувати мету тренування.

3. Початок тренування

Натисніть клавішу Run, щоб розпочати тренування. Відразу після натискання клавіші, бігове полотно почне рухатися. Візьміться за поручні і розпочніть ходьбу.

Тренування буде відбуватися так, як в ручному режимі (див. сторінки 20 - 22).

Тренування буде продовжуватися, поки ви не досягнете встановлених вами цільових значень. Потім бігове полотно поступово зупиниться.

Примітка: Метою даної функції є визначення кількості витрачених вами калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій буде залежати від різних факторів, наприклад таких як вага.

4. Відстежуйте свої результати на екрані.

Див. крок 5 на сторінці 21.

5. Вимірювання частоти серцевих скорочень, за бажанням.

Див крок 6 на сторінці 21.

Ввімкнення вентилятора, за

6. бажанням.

Див крок 7 на сторінці 22.

7. Коли тренування закінчено, вийміть ключ безпеки з консолі.

Див крок 8 на сторінці 22.

ВИКОРИСТАННЯ iFit ТРЕНУВАНЬ

Примітка: Для проведення iFit тренувань, вам потрібно мати iFit модуль. Щоб придбати iFit модуль, зайдіть на веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером, зазначеним на обкладинці даного посібника. Ви повинні мати доступ до комп'ютеру з USB портом та доступ до Інтернету. У вас має бути власний роутер 802.11b з доступним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються). Також вам необхідно зареєструватись на сайті iFit.com.

1. Вставте ключ в консоль.

Див. розділ: Підключення до мережі, на сторінці 20.

2. Підключіть iFit модуль до консолі.

Для правильного підключення iFit модуля, зверніться до інструкції, яка додається до iFit модуля.

Важливо: Щоб задовольнити вимоги підключення, антена та передавач iFit модуля мають бути в радіусі 20 см від користувача та не повинні бути поблизу або приєднані до іншої антени чи передавача.

3. Вибір користувача.

Якщо в мережі зареєстрований більш ніж один користувач, ви можете вибрати учасника тренування на головному екрані модуля, натискаючи клавіші збільшення або зменшення, поряд з клавішею Enter (введення).

4. Вибір iFit тренування.

Щоб завантажити iFit тренування в свій графік, натисніть клавіші Map, Train або Lose Wt., для завантаження тренувань даного виду в свій графік.

Щоб приймати участь у змаганні вибраного тренування, натисніть клавішу Compete.

Для повторного запуску попереднього тренування з вашого графіка, спочатку натисніть клавішу Track. Потім натисніть клавіші increase та decrease (збільшення або зменшення), щоб вибрати потрібне тренування. Далі, натисніть клавішу Enter, щоб розпочати тренування.

Детальну інформацію про iFit тренування ви можете знайти на сайті www.iFit.com.

При виборі iFit тренування, дисплей покаже назву, тривалість, максимальне значення швидкості та відстань тренування. Дисплей також буде відображати приблизну кількість витрачених вами калорій під час тренування та профіль налаштувань швидкості тренування.

Якщо ви обираєте тренування у вигляді змагань, дисплей буде відраховувати час у зворотному напрямку до початку тренування.

Примітка: Кожна клавіша iFit може ввімкнути демонстраційний режим. Щоб спробувати демо тренування, вийміть модуль iFit з консолі та натисніть одну з клавіш iFit.

5. Початок тренування.

Див. крок 3 на сторінці 22.

Деякі тренування можуть супроводжуватись голосом аудіо тренера. Ви можете вибрати налаштування аудіо тренера (див. розділ: режим налаштувань, на сторінці 25).

Деякі тренування можуть супроводжуватись голосом аудіо тренера. Ви можете вибрати налаштування аудіо тренера (див. розділ: режим налаштувань, на сторінці 25).

6. Відстежуйте свої результати на екрані.

Див. крок 5 на сторінці 21.

Консоль покаже карту маршруту вашого тренування або кількість кіл, які ви пробігли.

Під час тренування - змагання, консоль покаже ваші результати у змаганні. Під час тренування, верхня лінія головного екрану покаже рівень виконання змагання, кількість завершених етапів змагання. Решта рядків будуть показувати ваших перших чотирьох конкурентів. Кінець екрану означатиме кінець змагання.

7. Вимірювання частоти серцевих скорочень, за бажанням.

Див. крок 6 на сторінці 21.

8. Ввімкнення вентилятора, за бажанням.

Див. крок 7 на сторінці 22.

9. Коли тренування закінчено, вийміть ключ безпеки з консолі.

Див. крок 8 на сторінці 22.

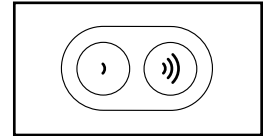
Детальну інформацію про iFit тренування ви можете знайти на сайті www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для прослуховування музики або аудіо книг через звукову систему консолі під час тренувань, підключіть 3.5 мм аудіо кабель (не входить до комплекту) у вихід консолі та у вихід вашого MP3 плеєра, CD плеєра або іншого програвача; переконайтесь, що аудіо кабель надійно підключений. Примітка: Придбати аудіо кабель ви можете в місцевому магазині електроніки.

Далі, натисніть клавішу Play на вашому програвачі.

Відрегулюйте рівень гучності, використовуючи клавіші збільшення або зменшення гучності на консолі або на вашому аудіо плеєрі.



Якщо ви використовуєте CD плеєр і відбуваються пропуски запису, тоді встановіть CD плеєр на підлозі чи іншій рівній поверхні, але не на консолі.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль має режим налаштувань, який відстежує інформацію щодо налаштувань бігової доріжки та дозволяє вам персоналізувати налаштування консолі.

1. Виберіть режим налаштувань.

Для вибору режиму налаштувань, натисніть клавішу Settings (налаштування). При виборі режиму налаштувань, буде показана наступна інформація:

Екран time (час) покаже загальну кількість годин використання тренажеру.

Екран distance (відстань) покаже загальну кількість кілометрів або миль руху бігового полотна.

На екрані буде відображатися статус модуля iFit. Якщо модуль iFit підключений, дисплей покаже слова WIFI MODULE (модуль).

2. Вибір додаткових екранів.

При виборі режиму налаштувань, головний екран покаже декілька екранів. Натискайте клавішу decrease (зменшення), поряд з клавішею Enter, щоб вибрати один з наступних екранів:

UNITS (одиниці вимірювання) - Щоб змінити одиниці виміру, натисніть клавішу Enter. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах, оберіть METRIC.

DEMO - (демонстраційний) режим призначений для показу можливостей бігової доріжки в магазині. Під час включення демонстраційного режиму, консоль буде нормально функціонувати, якщо ви підключите кабель живлення, натиснете вимикач живлення в положення включення і вставите ключ безпеки в консоль. Однак, коли ви видалите ключ, індикатор буде горіти, але клавіші не працюватимуть. Якщо демонстраційний режим підключено, слово ON з'явиться на головному екрані. Щоб включити або виключити демонстраційний режим, натискайте клавішу Enter.

Якщо підключений iFit модуль, ви можете побачити наступні екрани:

TRAINER VOICE (голос аудіо тренера) – щоб ввімкнути або вимкнути аудіо тренера, натисніть клавішу Enter.

DEFAULT MENU (меню за замовчуванням) – меню за замовчуванням з'явиться тоді, коли ви вставите ключ в консоль або натиснете клавішу Home. Натискайте клавішу Enter щоб обрати екран режиму ручного керування або екран iFit.

CHECK WIFI STATUS (перевірка статусу WIFI) – щоб перевірити статус iFit модуля, натисніть клавішу Enter. Нижній екран покаже номер версії програмного забезпечення, мережевий ідентифікатор SSID, мережевий тип шифрування, статус зв'язку, силу сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів, їх імена, результати пошуку DNS та iFit сервер.

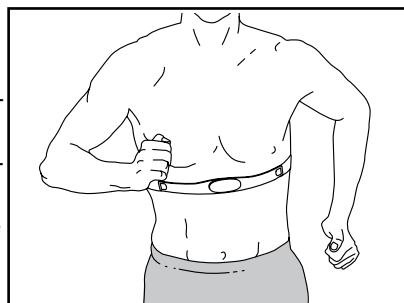
SEND/RECEIVE DATA (відправити/отримати дані) - щоб відправити або отримати тренування, журнали тренування та оновлення, натисніть клавішу Enter. Коли процес буде завершено, на екрані з'являться слова: TRANSFERS DONE.

3. Вихід з режиму налаштувань.

Щоб вийти з режиму налаштувань, натисніть клавішу Settings.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху - це підтримання правильної частоти



серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. Щоб придбати нагрудний пульсометр, див. інформацію на лицьовій обкладинці даного посібника.

Примітка: консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH® Smart heart rate.

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ПЛАНШЕТУ

Ви можете використовувати планшет для перегляду інформації під час тренування. Поставте планшет на тримачі, який буде утримувати планшет на місці.

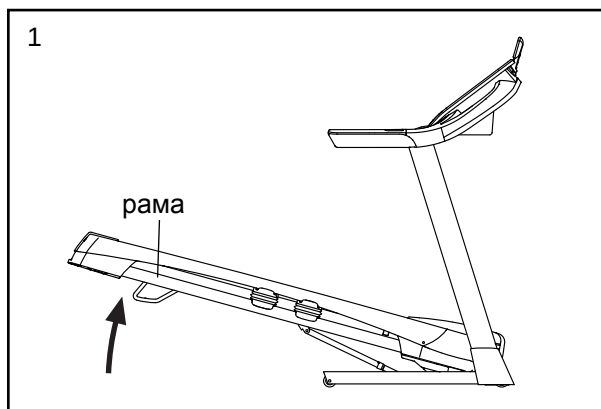


СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

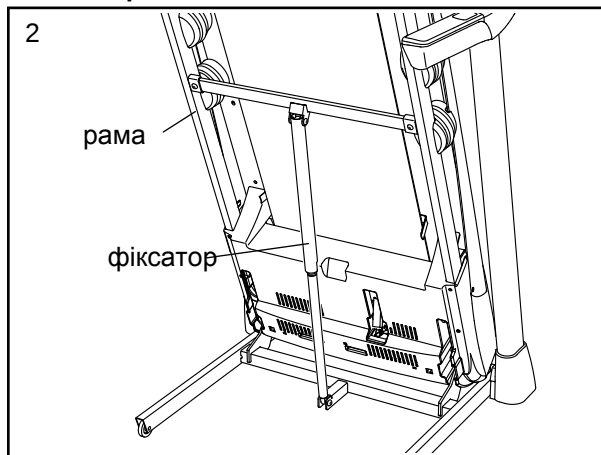
ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Щоб уникнути пошкодження бігової доріжки, потрібно зменшити рівень нахилу до нуля, перш ніж скласти бігову доріжку. Потім видаліть ключ безпеки та від'єднайте шнур живлення. **УВАГА:** Ви повинні бути в змозі вільно піднімати 20 кг, щоб підняти, опустити або перемістити даний тренажер.

1. Утримуйте металеву раму там, де показано стрілкою на малюнку. **УВАГА:** Не тримайте раму за пластикові опорні полоси для ніг. Зігніть ноги і тримайте спину прямо.



2. Піднімайте раму до тих пір, поки ручка фіксатора не стане в положення зберігання. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор транспортування зафіксовано.

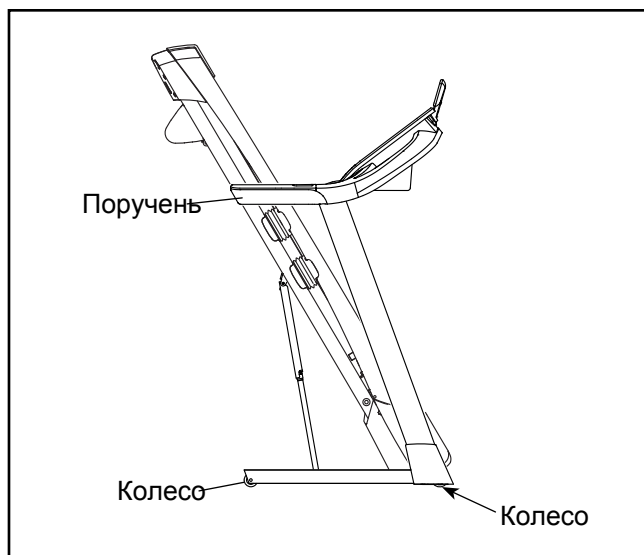


Для захисту підлоги або килима підкладіть під бігову доріжку мат або інший коврик. Зберігайте бігову доріжку подалі від прямих сонячних променів. Не залишайте тренажер в зібраному положенні для зберігання при температурах вище 30°C.

ЯК ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

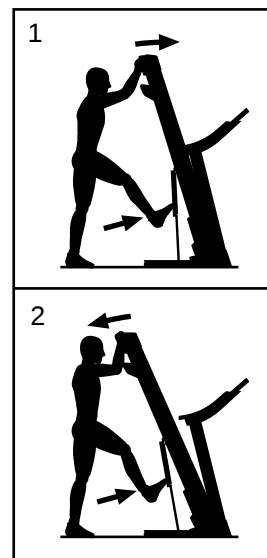
Перед тим, як переміщати бігову доріжку, складіть її, як описано зліва. **УВАГА:** Переконайтеся, що фіксатор транспортування зафіксовано в положенні зберігання. Для переміщення тренажеру вам може бути потрібен помічник.

Утримуйте раму двома руками та обережно, штовхаючи, перемістіть бігову доріжку на бажане місце. **УВАГА:** не тягніть раму та не переміщайте тренажер по нерівній поверхні.



ВСТАНОВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Одночасно натисніть верхню частину рами трохи вперед та верхню частину фіксатора ногою.
2. Натискаючи ногою фіксатор, злегка потягніть верхню частину рами на себе.
3. Відійдіть та дозвольте рамі опуститися на підлогу.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСТРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

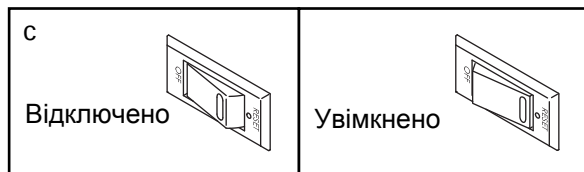
Регулярно витирайте бігову доріжку та слідкуйте за чистотою бігового полотна. Спочатку, поставте перемикач живлення у положення виключення і від'єднайте шнур живлення. Протріть зовнішні частини бігової доріжки вологою ганчіркою та невеликою кількістю мила. **ВАЖЛИВО:** не розбризкуйте рідину безпосередньо на біговій доріжці. Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі. Потім ретельно протріть бігову доріжку м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕСТРАВНОСТЕЙ

Більшість несправностей бігової доріжки можуть бути вирішені за допомогою простих порад, наведених нижче. Знайдіть несправність, яка виникла та дотримуйтесь інструкцій, наведених нижче. Якщо необхідна подальша допомога, зверніться за телефоном, вказаним в даному посібнику.

Проблема: Не вдається підключитись до мережі

- Переконайтеся, що кабель живлення вставлений в правильно заземлену розетку (див. сторінку 18). Якщо необхідний подовжувач, використовуйте тільки 3-жильний кабель, з поперечним перерізом 14 (1 мм²), довжиною не більше 1.5 м.
- Коли кабель живлення буде приєднано, переконайтеся, що ключ безпеки вставлений у консоль.
- Перевірте вимикач живлення, розташований на рамі бігової доріжки поруч з мережевим кабелем. Якщо вимикач знаходиться в положенні, як показано - перемикач вимкнено. Для повторного включення перемикача, почекайте п'ять хвилин і потім знову увімкніть перемикач.



Проблема: Відключення від мережі під час тренування

- Перевірте перемикач (дивіться малюнок С зліва). Якщо він знаходиться у положенні «відключено», зачекайте п'ять хвилин та увімкніть його знову.
- Переконайтеся, що кабель живлення увімкнений. Якщо кабель живлення підключено, відключіть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його знову.
- Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його знову.
- Якщо бігова доріжка не підключається, зверніться за телефоном, зазначеним на обкладинці даного посібника, в службу підтримки.

Проблема: дисплеї консолі залишаються включеними, коли ви виймаєте ключ безпеки з консолі.

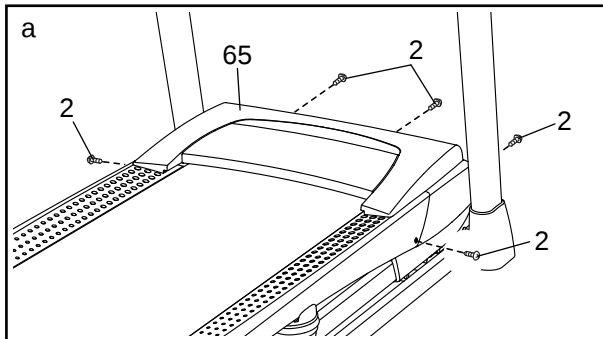
- Консоль має функцію - демонстраційний режим, розраховану на використання її для показу бігової доріжки в магазині. Якщо дисплеї продовжують світитися, коли ви вийняли ключ, то демо-режим залишився увімкненим. Щоб вимкнути демо режим, утримуйте клавішу Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплеї і після цього залишаються увімкненими, див. розділ: Режим налаштувань, на сторінці 25, щоб вимкнути демо режим.

Проблема: Нахил бігової доріжки змінюється неправильно

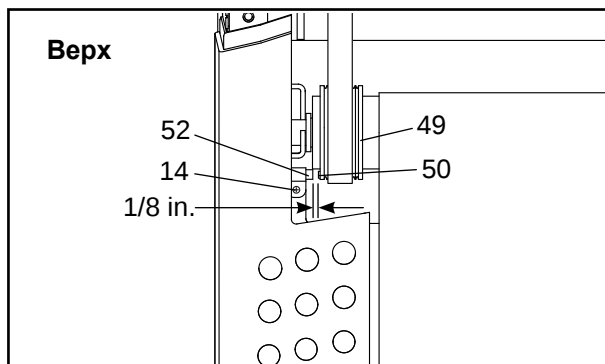
- Натисніть і утримуйте клавішу Stop та клавішу Speed increase (збільшення швидкості), вставте ключ безпеки в консоль, потім відпустіть клавішу Stop і клавішу Speed increase. Натисніть клавішу Stop, потім клавішу Incline increase/ decrease (збільшення або зменшення нахилу). Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім знизиться до мінімального рівня. Це відрегулює систему нахилу. Якщо регулювання нахилу не розпочнеться, тоді натисніть ті ж самі клавіші знову. Коли нахил буде відрегульовано, вийміть ключ безпеки з консолі.

Проблема: Дисплеї консолі не працюють належним чином

- a. Вийміть ключ безпеки з консолі та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Видаліть п'ять гвинтів #8 x 3/4" (2). Акуратно зніміть кожух двигуна (65).

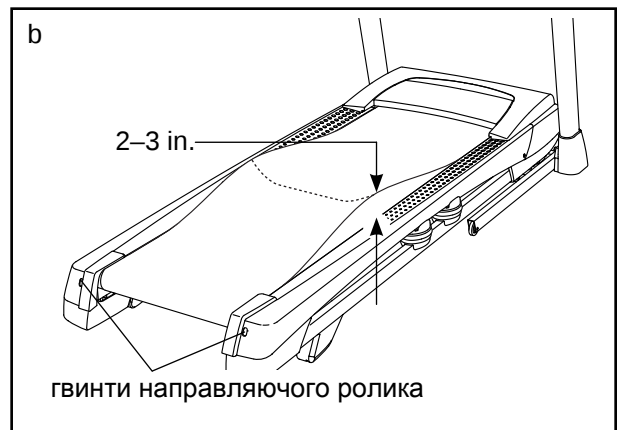


Розташуйте герконовий перемикач (52) і магніт (50) на лівій стороні шків (49). Поверніть шків, поки магніт не вирівняється з Reed Switch (герконовим перемикачем). Переконайтеся, що зазор між магнітом і герконовим перемикачем становить близько 3 мм (1,8 in). Якщо необхідно, послабте # 8 x 3/4 гвинт з напівкруглою головкою (14), трохи перемістіть герконовий перемикач, а потім затягніть гвинт знову. Встановіть на місце кожух двигуна за допомогою #8 x 3/4" гвинтів (не показано) і запустіть бігову доріжку на кілька хвилин для перевірки правильності показань швидкості.



Проблема: Бігове полотно сповільнює свій рух при ходьбі по ньому

- a. Якщо необхідний подовжувач, використовуйте тільки 3-жильний, з поперечним перерізом -14 (1 мм2) кабель, довжина якого не більше 1,5 м.
- b. Якщо бігове полотно занадто натягнуте, рух бігової доріжки може погіршитися, а бігове полотно може пошкодитися. Вийміть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва гвинти направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно натягнуте, його можна відтягнути з кожного краю на 5 – 7 см (2-3 дюймів) від платформи. Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентроване. Потім приєднайте кабель живлення та запустіть бігове полотно на декілька хвилин. Повторюйте ці дії до тих пір, поки бігове полотно буде правильно натягнуте.

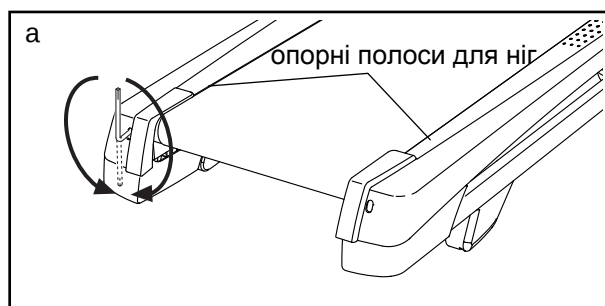


- c. Особливість бігового полотна даного тренажеру в тому, що воно змащене вискоєфективним мастилом. Важливо: Ніколи не застосовуйте силіконовий спрей або інші речовини для бігового полотна. Такі речовини можуть зіпсувати бігове полотно, що стане результатом його передчасного зносу. Якщо ви підозрюєте, що бігове полотно потрібно більше змастити, зверніться до порад на першій сторінці даного посібника.
- d. Якщо бігове полотно все ще сповільнює свій рух під час бігу, зверніться до сервісного центру за контактами, вказаними на обкладинці даної інструкції.

Проблема: Бігове полотно зміщене від центру

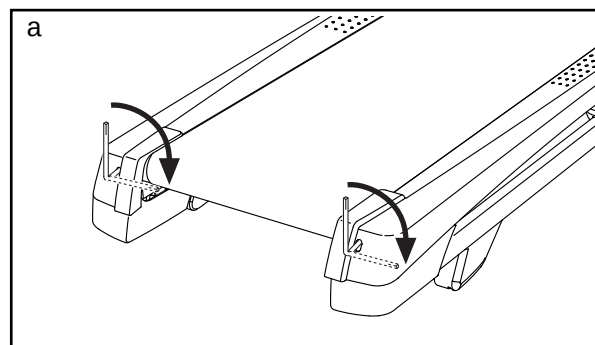
Важливо: Якщо бігове полотно третється об опорні полоси, воно може пошкодитись.

- а. По-перше, видаліть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо бігове полотно змістилося вліво, використайте шестигранний ключ, щоб повернути гвинт лівого направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно змістилося вправо, поверніть гвинт лівого направляючого ролика проти годинникової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні, щоб не перетягнути бігове полотно. Потім підключіть кабель живлення, вставте ключ безпеки та запустіть рух бігової доріжки на декілька хвилин. Повторюйте цю дію, поки бігове полотно не стане по центру.



Проблема: Бігове полотно зміщується під час ходьби по ньому

- а. По-перше, видаліть ключ безпеки та **ВІДКЛЮЧІТЬ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва гвинти направляючого ролика за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно натягнуте, його можна відтягнути з кожного краю на 5 – 7 см від платформи. Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім приєднайте кабель живлення та вставте ключ, запустіть бігове полотно на декілька хвилин. Повторюйте цю дію, поки бігове полотно не досягне правильного натягу.



ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором будь-якої програми тренування, проконсультуйтеся, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Монітор виміру серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор серцевого ритму призначений тільки для допомоги у визначенні серцевого ритму в цілому.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для успішних результатів ваших тренувань.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо метою вашого тренування є втрата ваги або зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування.

Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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

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

Програма зниження ваги – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над цифрою вашого віку. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середньої цифри таблиці.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

Вправи на розслаблення м'язів - закінчуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ на розслаблення м'язів. Такі вправи дозволять підвищити еластичність ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб підтримати або покращити вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань, ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише регулярними тренуваннями та отриманням задоволення від їх виконання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ

Правильне виконання деяких основних вправ на розтягування м'язів зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час виконання даних вправ, не робіть різких рухів.

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед, потягніться до пальців ніг, при цьому, дозволяючи вашим плечам та спині розслабитися. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази. Розтягується підколінне сухожилля, м'язи задньої частини колін та спини.

2. РОЗСТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу вперед. Підтягніть стопу іншої ноги до себе, утримуючи її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі з кожною ногою. Ця вправа сприяє розтягуванню підколінного сухожилля, м'язів нижньої частини спини та м'язів внутрішньої частини стегон.

3. РОЗСТЯЖКА ЛИТКОВИХ М'ЯЗІВ ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Спираючись на стіну обома руками, виставте одну ногу попереду іншої, трохи зігнувши її в коліні. Тримайте спину прямою, а задньою ногою спирайтесь на підлогу. Нахиліться вперед, направляючи зігнуту ногу до стіни. Затримайтеся в такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

Для розтяжки ахілесового сухожилля, відводьте назад ногу, що знаходиться позаду, якомога далі.

Розтягуються литкові м'язи, ахілесові сухожилля та щиколотки.

4. РОЗСТЯЖКА ЧОТИРИГОЛОВИХ М'ЯЗІВ

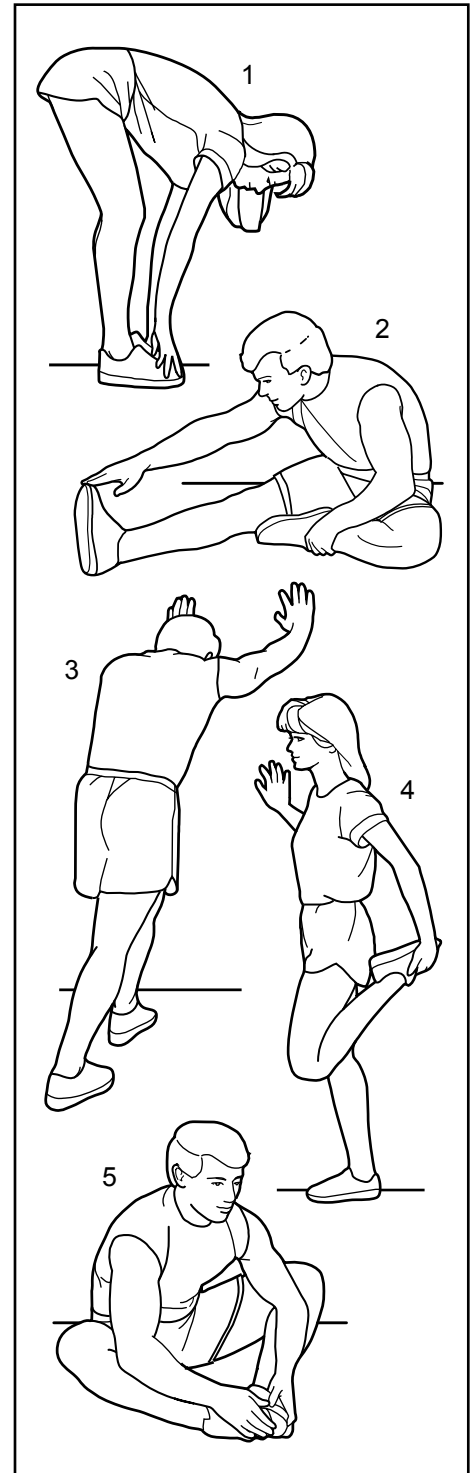
Тримайтесь однією рукою за стіну, для балансу, підігніть праву ногу та візьміться за неї іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниці. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі з кожною ногою.

Вправа сприяє розтягуванню чотириголових м'язів та м'язів стегна.

5. РОЗСТЯЖКА М'ЯЗІВ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, ступні зведіть разом, коліна повинні бути направлені в сторони. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі.

Розтягуються чотириголові м'язи та м'язи стегна.



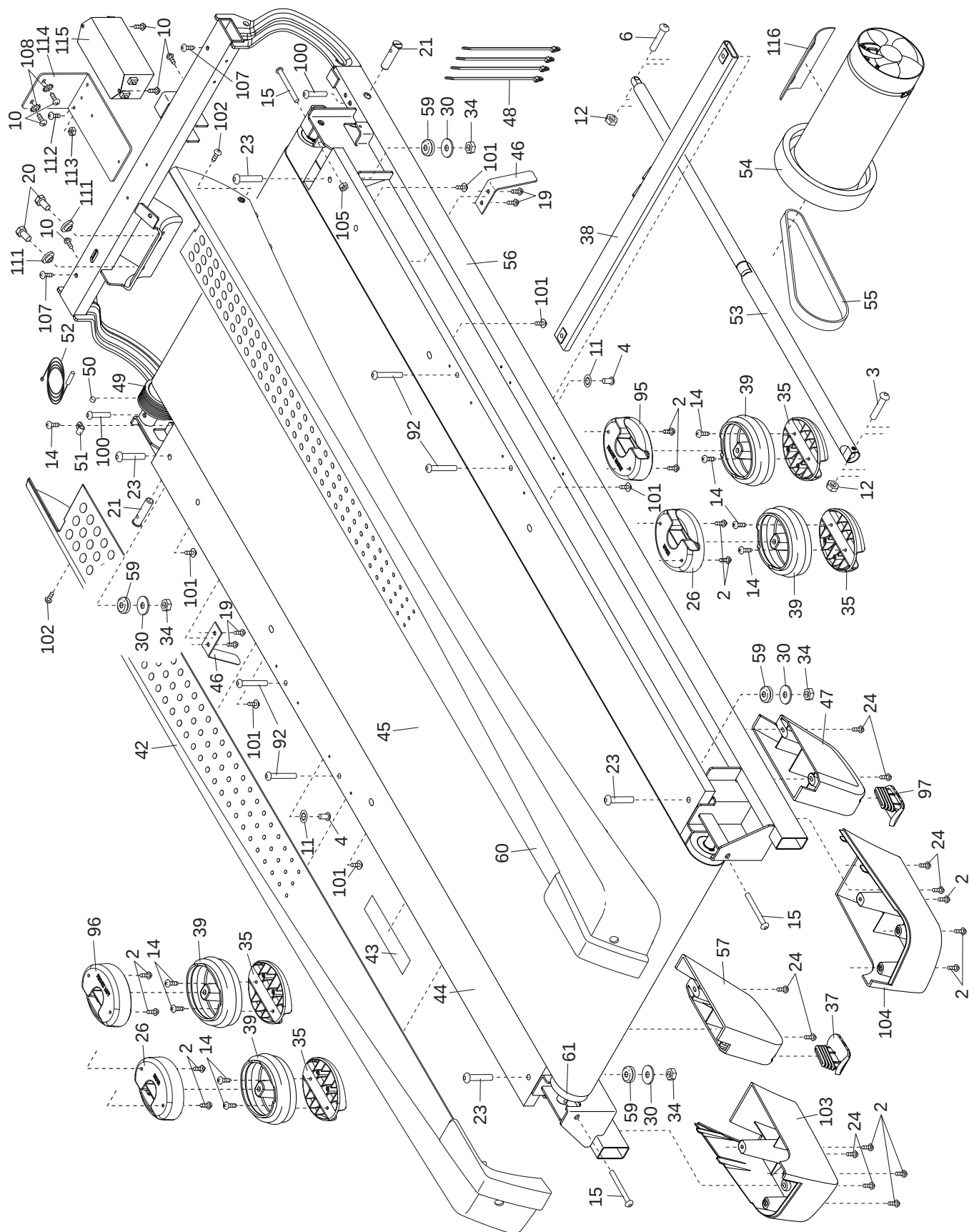
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

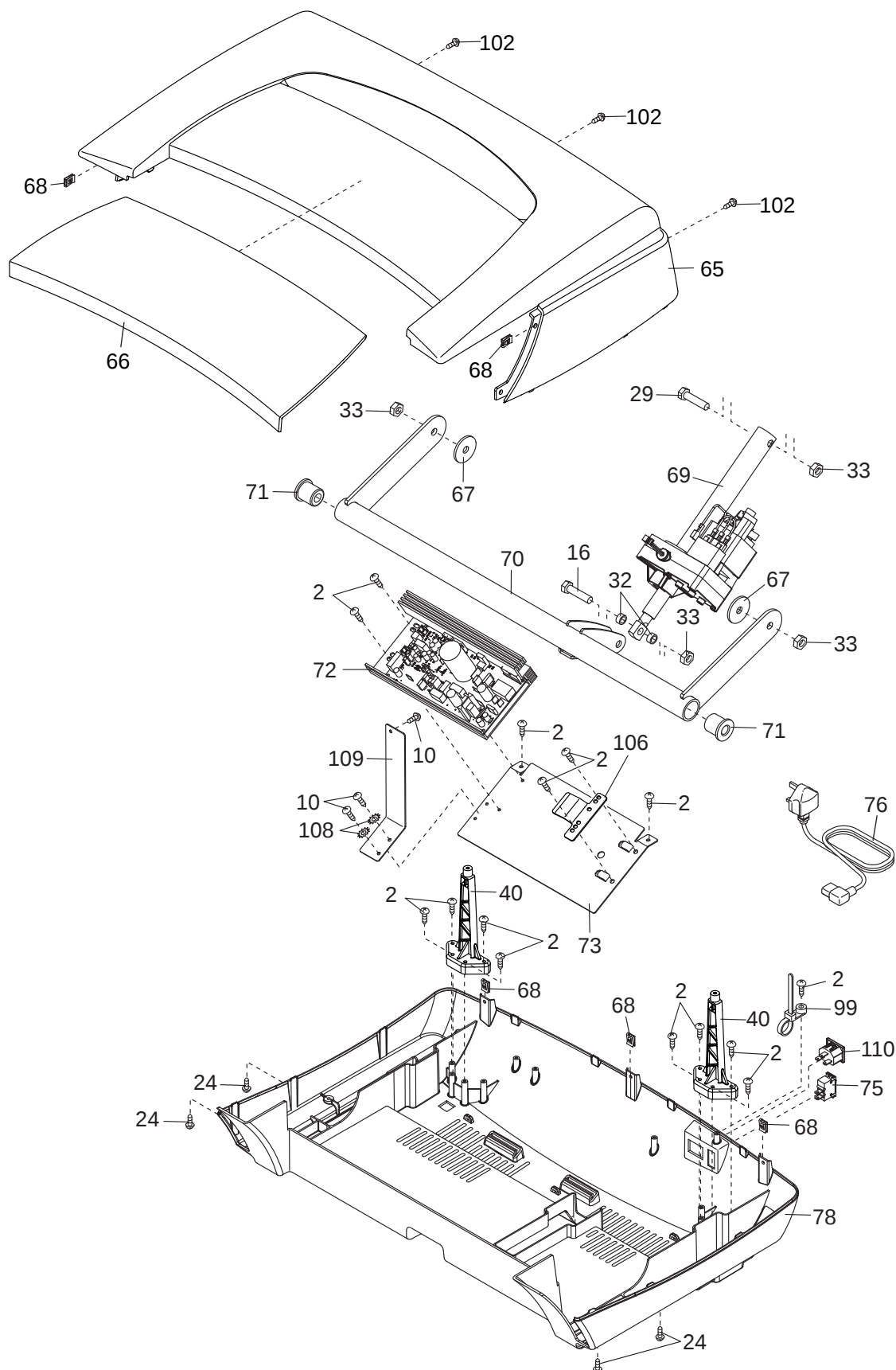
Модель No. PETL13015.0 R0115A

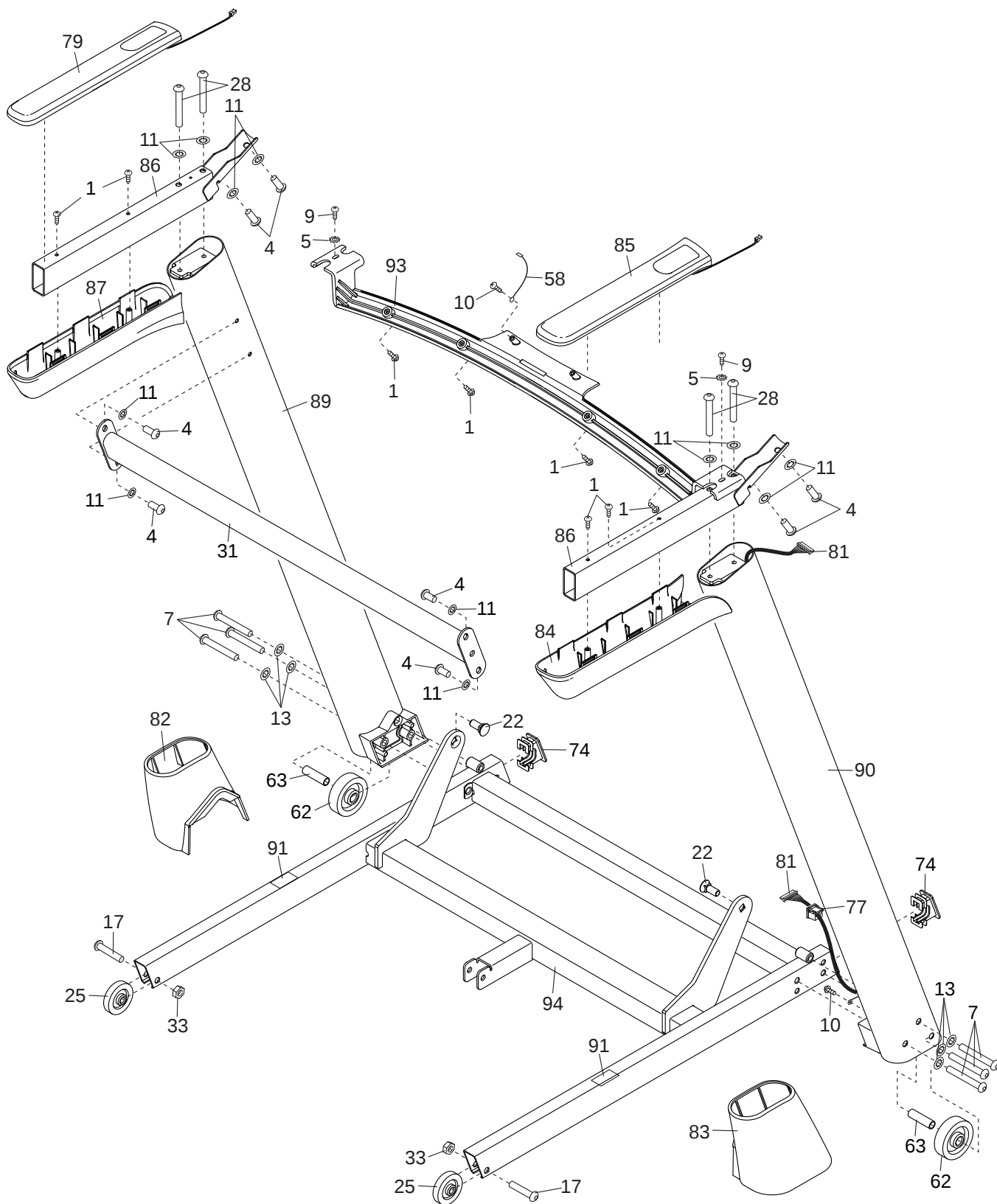
№	К-сть.	Назва	№	К-сть.	Назва
1	16	#8 x 1/2" гвинт	51	1	Зажим герконового перемикача
2	43	#8 x 3/4" гвинт	52	1	Герконовий перемикач
3	1	5/16" x 2 1/4" болт	53	1	Фіксатор транспортування
4	10	5/16" x 3/4" гвинт	54	1	Двигун приводу
5	2	#10 зіркоподібна шайба	55	1	Привідний пас двигуна
6	1	5/16" x 1 3/4" болт	56	1	Рама
7	6	3/8" x 4" гвинт	57	1	Ліва задня ніжка
8	4	#8 x 1/2" гвинт	58	1	Кабель заземлення консолі
9	2	#10 x 3/4" гвинт	59	4	Гумова прокладка
10	11	#8 x 1/2" гвинт	60	1	Права опорна полоса для ніг
11	14	5/16" зіркоподібна шайба	61	1	Направляючий ролик
12	2	5/16" гайка	62	2	Переднє колесо
13	6	3/8" зіркоподібна шайба	63	2	Прокладка колеса
14	9	#8 x 3/4" гвинт	64	1	Основа консолі
15	3	1/4" x 2 1/2" гвинт	65	1	Кожух двигуна
16	1	3/8" x 1 1/2" болт	66	1	Кожух
17	2	3/8" x 1 1/2" болт кріплення колеса	67	2	Прокладка рами нахилу
18	1	Рама консолі	68	5	Зажим кожуха
19	4	#8 x 7/16" гвинт	69	1	Двигун нахилу
20	2	5/16" гвинт двигуна	70	1	Рама нахилу
21	2	3/8" болт	71	2	Прокладка рами
22	2	3/8" x 1" болт	72	1	Контролер
23	4	5/16" x 1 3/4" болт	73	1	Кронштейн
24	12	#8 x 3/4" Тек гвинт	74	2	Накладка основи
25	2	Коліщатко	75	1	Перемикач живлення
26	2	Задня прокладка	76	1	Кабель живлення
27	1	Правий лоток	77	1	Ізоляційна втулка
28	4	5/16" x 2 1/2" гвинт	78	1	Підставка двигуна
29	1	3/8" x 1 3/4" шестигранний болт	79	1	Накладка лівого поручня
30	4	5/16" плоска шайба	80	1	Консоль
31	1	Перекладина	81	1	Провід стійки
32	2	Прокладка двигуна нахилу	82	1	Ліва накладка основи
33	6	3/8" гайка	83	1	Права накладка основи
34	4	5/16" гайка	84	1	Права верхня накладка поручня
35	4	Прокладка	85	1	Права накладка поручня
36	1	Лівий лоток	86	2	Поручень
37	1	Ліва накладка опорної полоси для ніг	87	1	Ліва верхня накладка поручня
38	1	Фіксатор	88	1	Тримач планшету
39	4	Прокладка	89	1	Ліва стійка
40	2	Стійка кожуха	90	1	Права стійка
41	2	Хомутик консолі	91	2	Наклейка із застереженням
42	1	Ліва опорна полоса для ніг	92	4	1/4" x 2 1/4" гвинт
43	1	Наклейка з застереженням	93	1	Перекладина датчику пульсу
44	1	Платформа бігового полотна	94	1	Основа
45	1	Бігове полотно	95	1	Права передня прокладка
46	2	Регулятор бігового полотна	96	1	Ліва передня прокладка
47	1	Права задня ніжка	97	1	Права накладка опорної полоси для ніг
48	4	Стяжка кабелю	98	1	Ключ безпеки/зажим
49	1	Привід ролика/шків	99	3	Кабельна стяжка
50	1	Магніт	100	2	1/4" x 1 1/2" гвинт

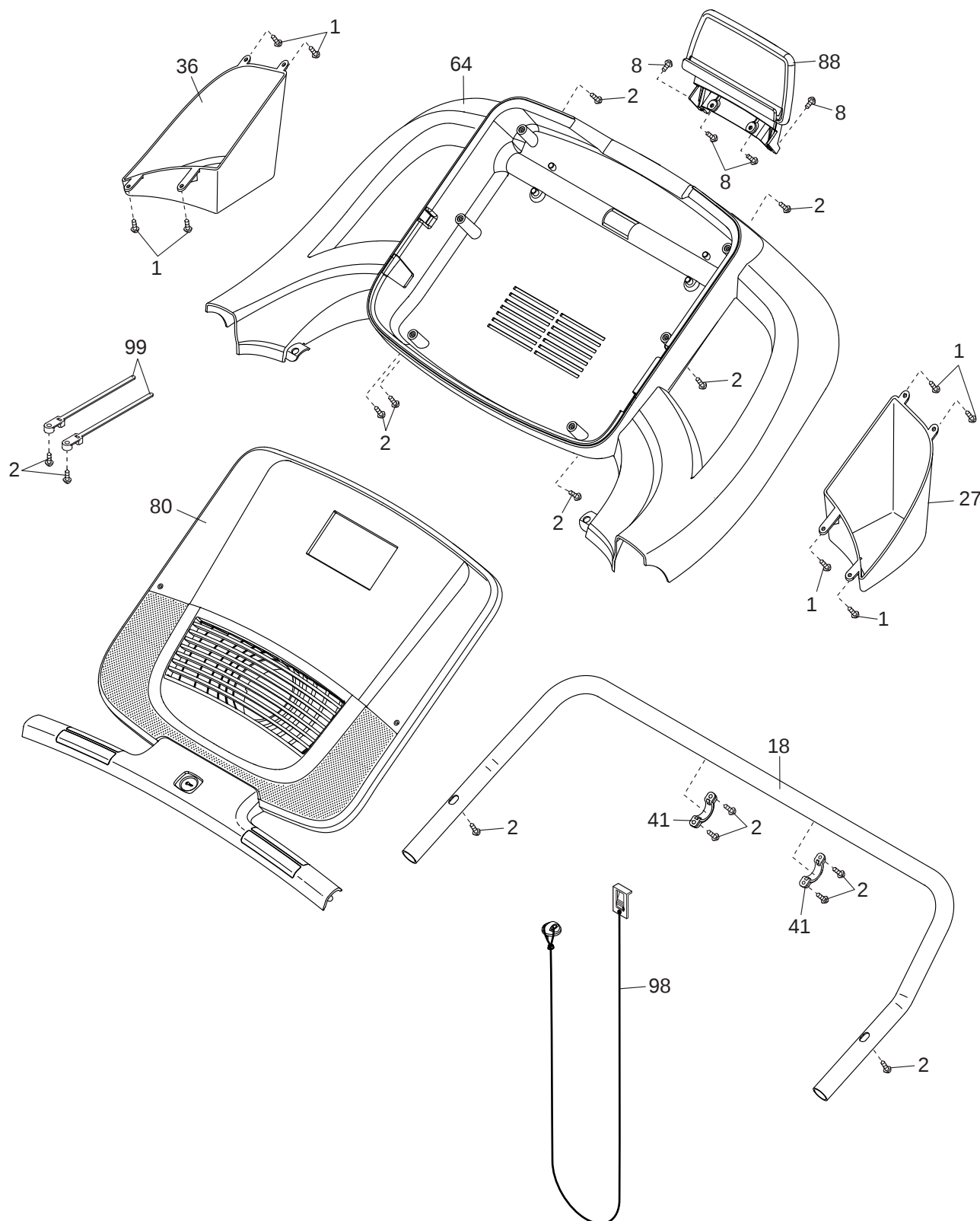
№	К-сть.	Назва	№	К-сть.	Назва
101	6	#8 x 3/4" гвинт	110	1	Штепсельна розетка
102	5	#8 x 3/4" гвинт з головою вел. діам.	111	2	Втулка двигуна
103	1	Ліва задня накладка	112	1	#8 x 3/4" гвинт
104	1	Права задня накладка	113	1	#8 гайка
105	1	1/4" гайка	114	1	Кронштейн
106	1	Хомутик	115	1	Фільтр
107	2	#8 x 1 3/4" гвинт	116	1	Ізолятор двигуна
108	4	#8 зіркоподібна шайба	*	—	Посібник користувача
109	1	Кронштейн заземлення			

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки даного посібника. Позначені зірочкою (*) частини тренажеру - не зображені на малюнках.









ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділ: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СХЕМУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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

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

