

NordicTrack[®]

T 11.5

Номер моделі NETL10713.1

Серійний номер _____

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

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

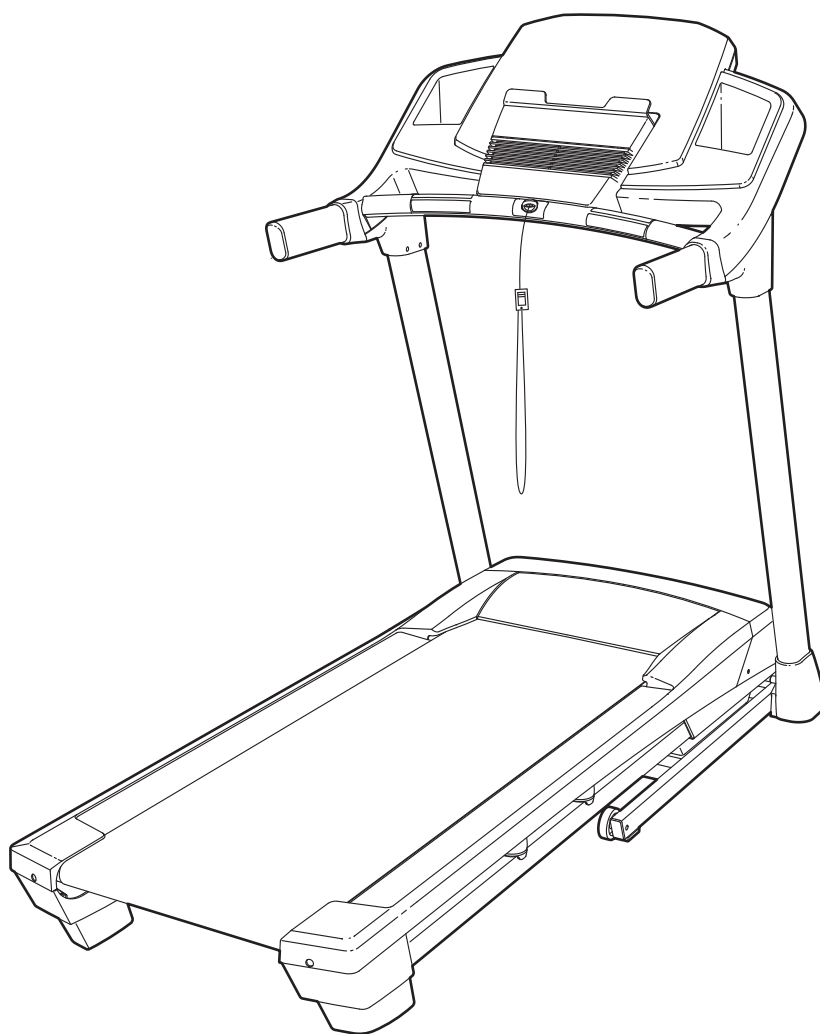
Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



www.iconeurope.com

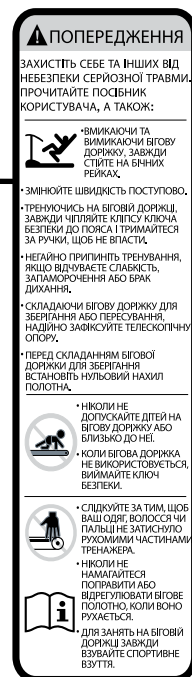
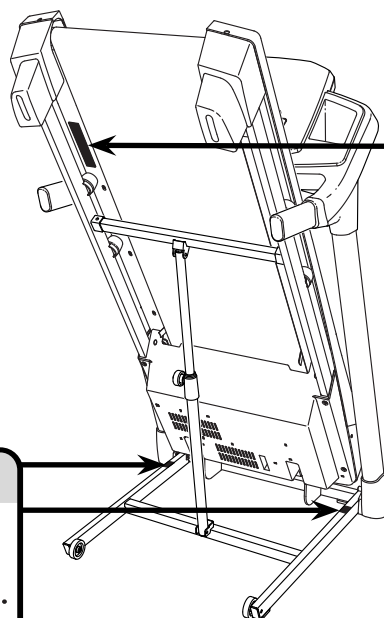
ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
ЗБИРАННЯ	7
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ	17
ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ	18
СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ	27
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	28
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	31
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	34
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА	36
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок.

Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.
Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
2. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в будь-яких комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте бігову доріжку в гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під бігову доріжку килимок.
7. Не використовуйте бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
8. Ніколи не допускайте дітей віком до 12 років і домашніх тварин до бігової доріжки.
9. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 150 кг.
10. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
11. Для тренування на біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.
12. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 18), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
13. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
14. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
15. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ **УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ** на стор. 28.)
16. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування біговою доріжкою (дивіться розділ **УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ** на стор. 20).

17. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
18. Бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
19. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
20. За жодних обставин не залишайте ввімкнену бігову доріжку без нагляду. Коли бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення вимкнено (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднуйте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.
21. Не намагайтеся пересувати бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 27.) Щоб пересунути бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
22. Складаючи або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
23. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
24. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
25. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднуйте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
26. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на новій біговій доріжці NORDICTRACK® T 11.5. Бігова доріжка T 11.5 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на

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

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

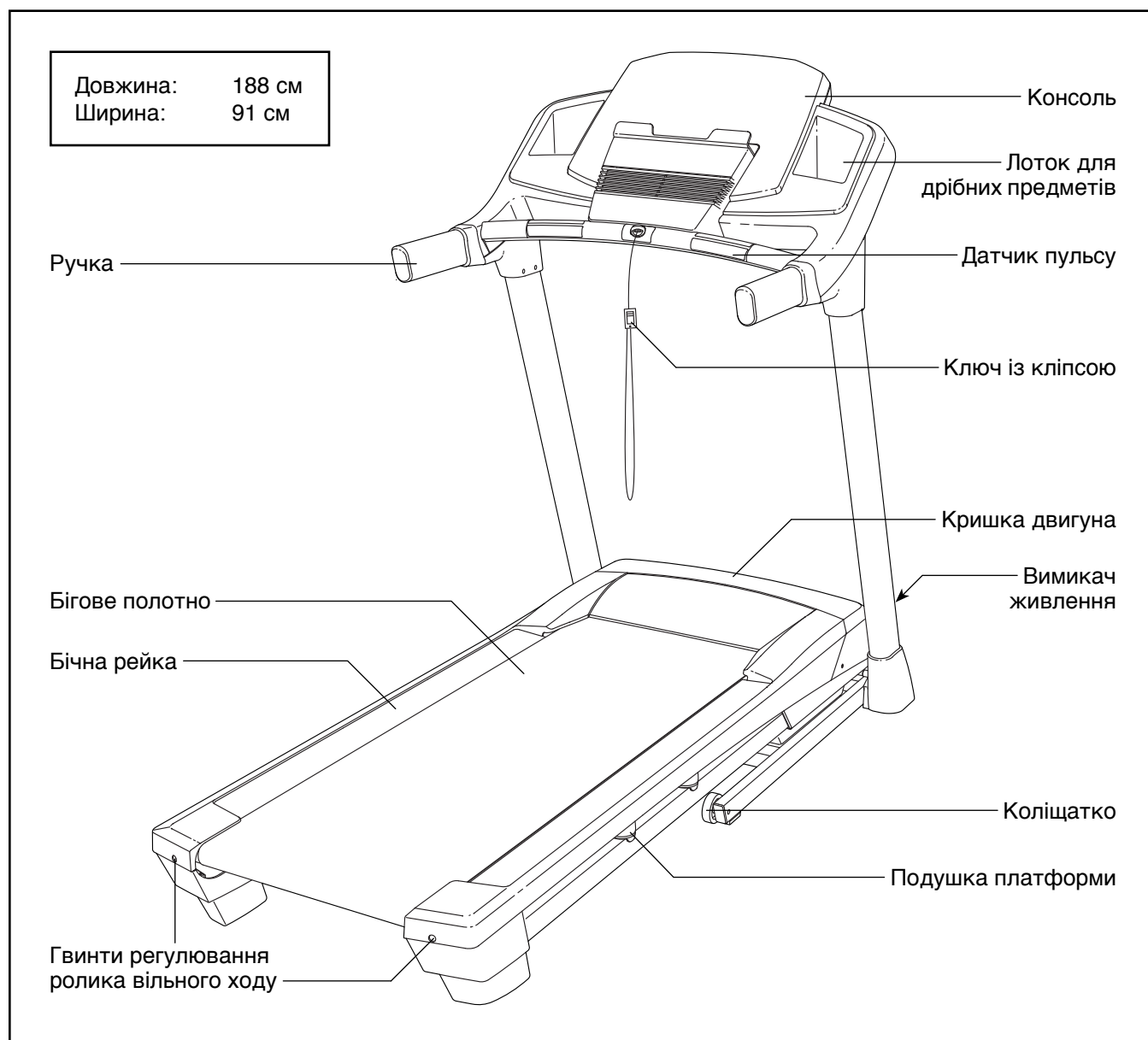
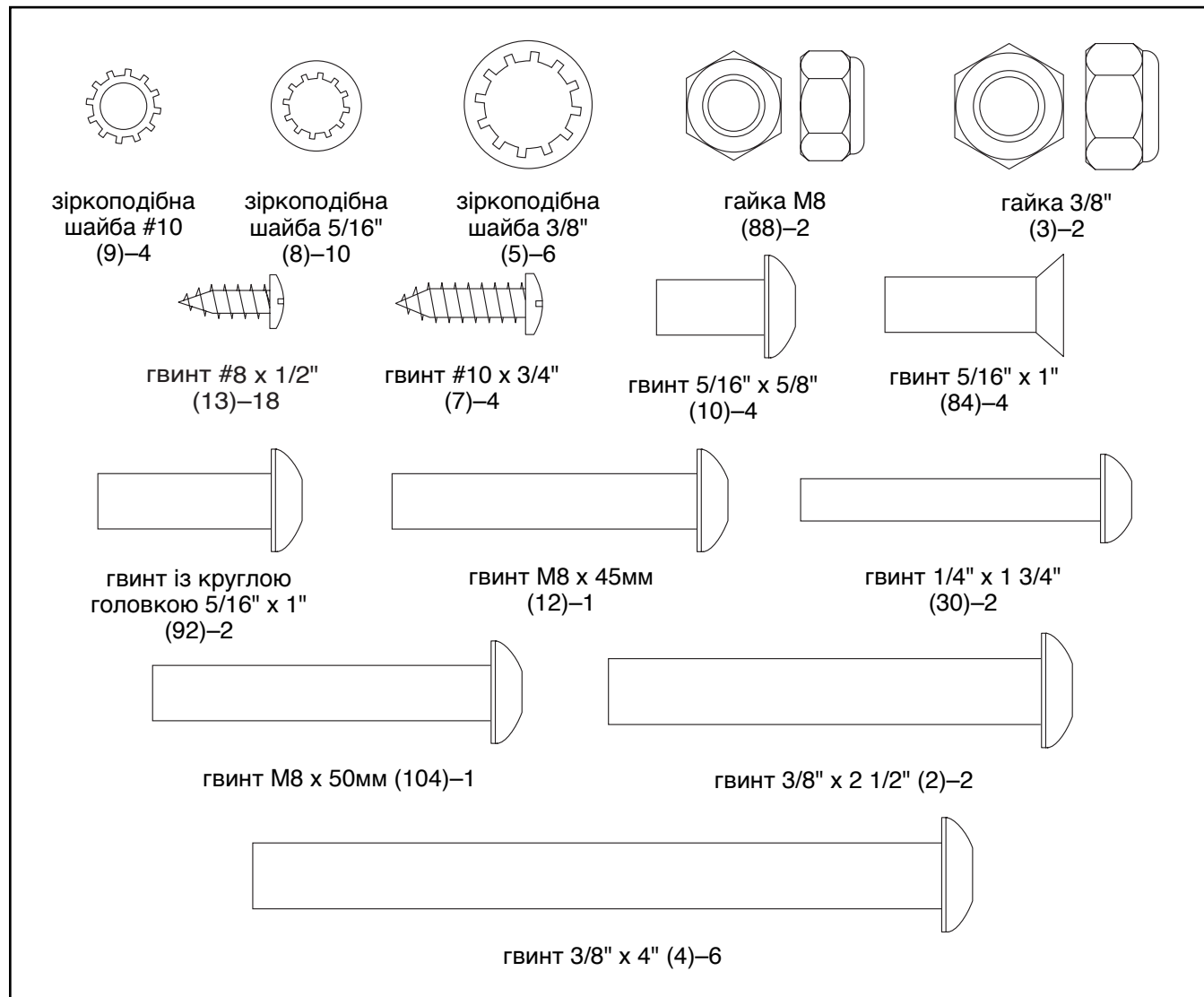


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

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



ЗБИРАННЯ

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

- Схема на стор. 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

шестигранні ключі, які постачаються в комплекті



розвідний ключ



хрестова викрутка



ножиці



вузькі пласкогубці



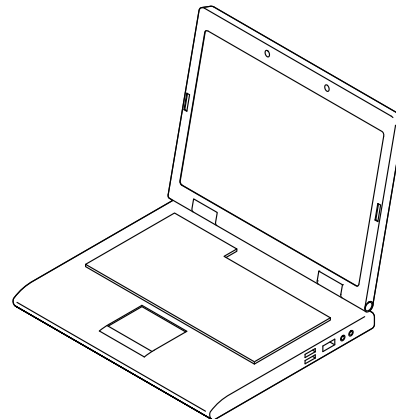
Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

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

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

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

1

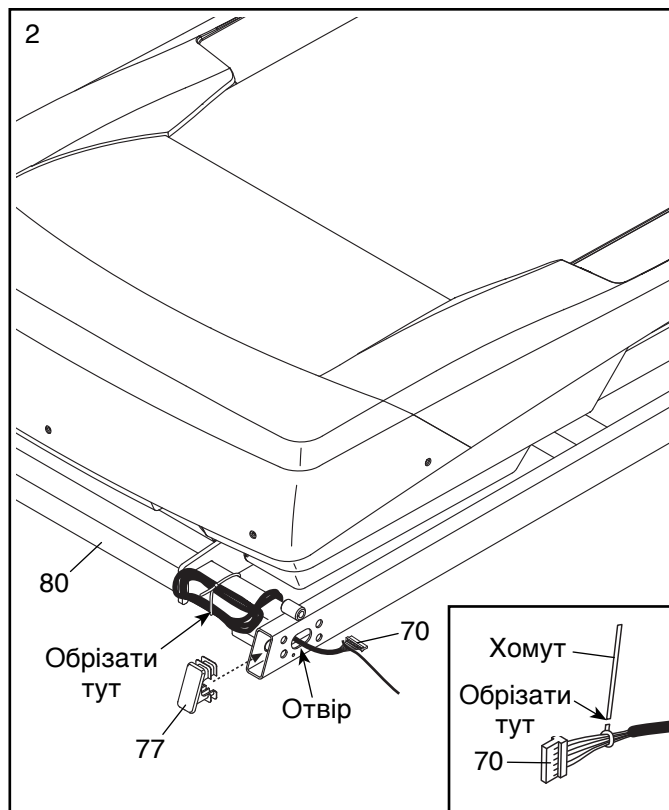


2. **Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.**

Знайдіть кабель стійки (70), змотаний спереду довкола основи (80). Обріжте пластмасовий хомут, що фіксує кабель стійки. Протягніть кабель стійки через вказаний отвір.

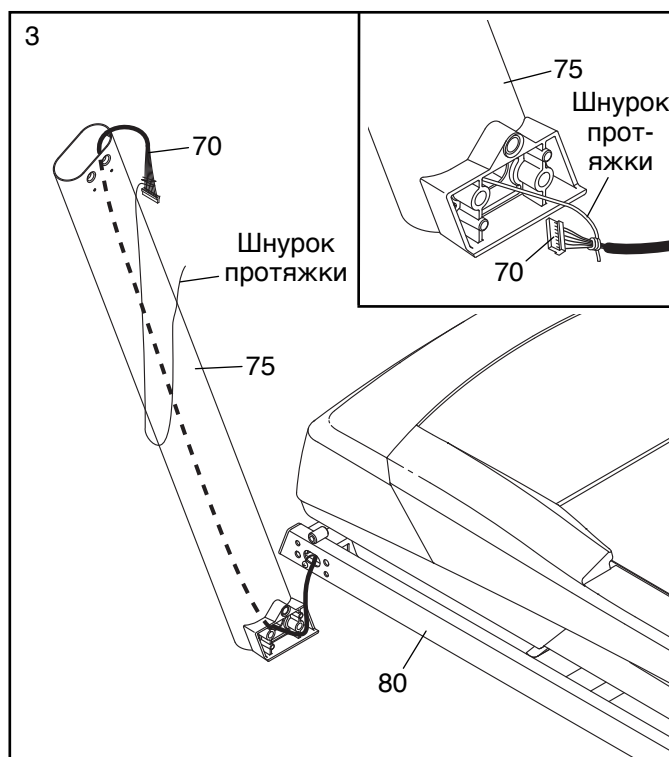
Вставте заглушки основи (77) в отвори на торцях основи (80).

Дивіться малюнок-вставку. Обріжте пластмасовий хомут поблизу кабелю стійки (70). **Будьте обережні, щоб не пошкодити кабель стійки.**



3. Знайдіть ліву стійку (75). Попросіть помічника потримати ліву стійку біля основи (80).

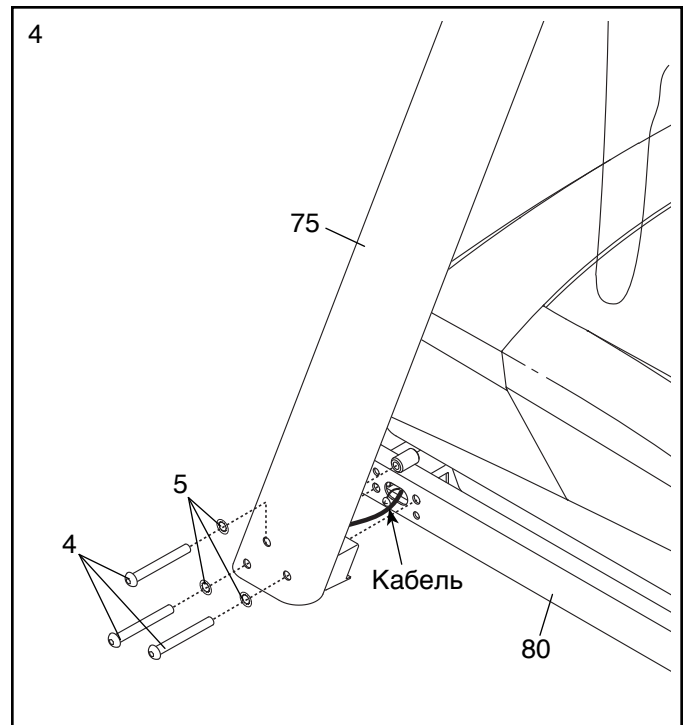
Дивіться малюнок-вставку. Міцно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у ліву стійку (75), до кінця кабелю стійки (70). Вставте кабель стійки в нижній отвір лівої стійки та потягніть за другий кінець шнурка, протягуючи кабель догори через ліву стійку.



4. Попросіть помічника прикласти ліву стійку (75) до основи (80). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію дротів.**

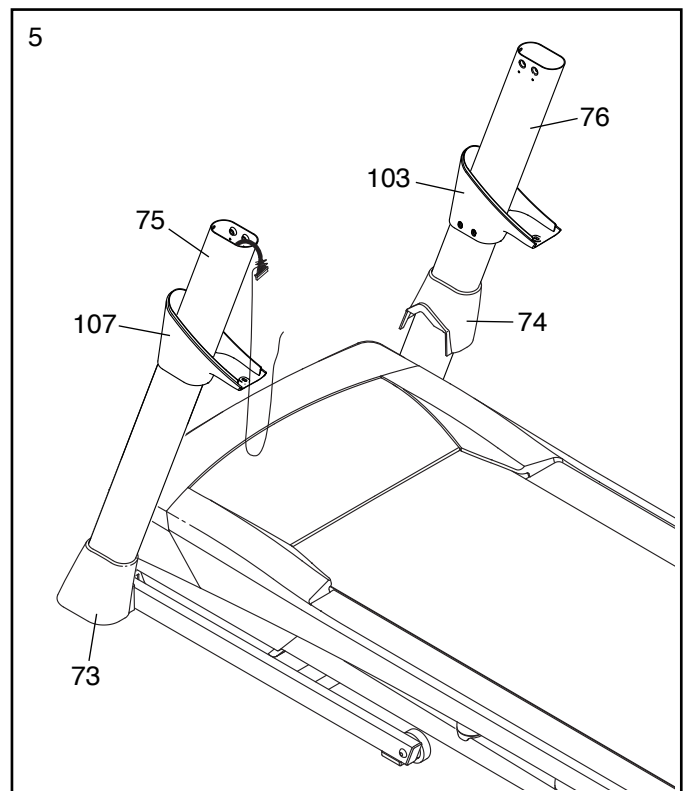
Частково закрутіть три гвинти $3/8" \times 4"$ (4) із трьома зіркоподібними шайбами $3/8"$ (5) у ліву стійку (75) та основу (80); **на цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Аналогічним чином приєднайте праву стійку (не показано). Примітка. У правій стійці немає кабелю.

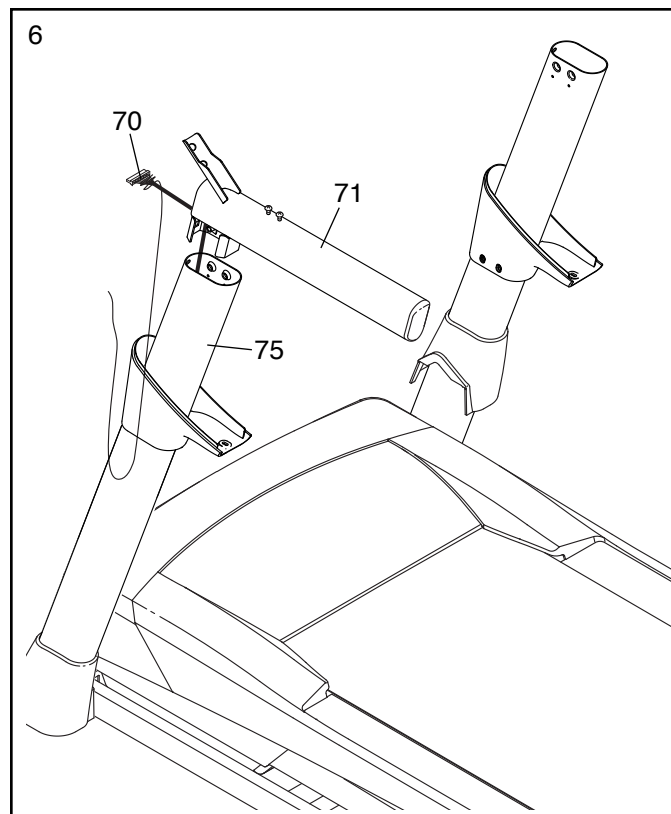


5. Знайдіть ліву кришку основи (73) та праву кришку основи (74). Одягніть ліву кришку основи на ліву стійку (75). Одягніть праву кришку основи на праву стійку (76). **Ще не притискайте кришки основи на місце.**

Знайдіть кришки ліву стійок (107) та кришки праву стійок (103). Одягніть кришку лівої стійки на ліву стійку (75). Одягніть кришку правої стійки на праву стійку (76).



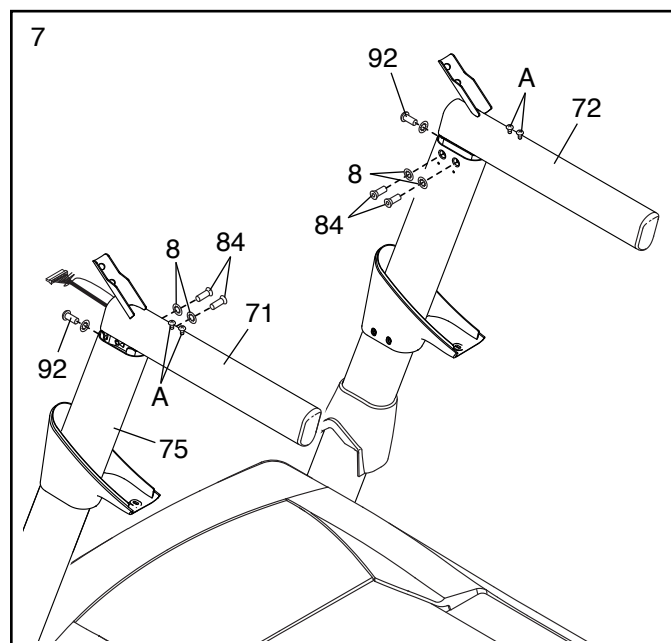
6. Знайдіть ліву ручку (71) і тримайте її біля лівої стійки (75). Пропустіть кабель стійки (70) через кронштейн внизу лівої ручки. Витягніть кабель стійки через кінець лівої ручки.



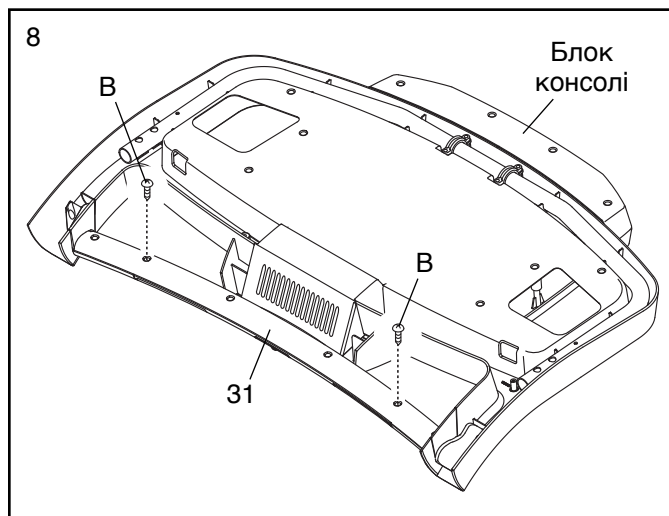
7. Прикріпіть ліву ручку (71) до лівої стійки (75) двома гвинтами 5/16" x 1" (84) трьома зіркоподібні шайби 5/16" (8) і одним гвинтом із круглою головкою 5/16" x 1" (92), як показано. **На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Аналогічним чином приєднайте праву ручку (72).

Викрутіть чотири гвинти, вказані на малюнку (A); вони більше не потрібні, їх можна утилізувати.



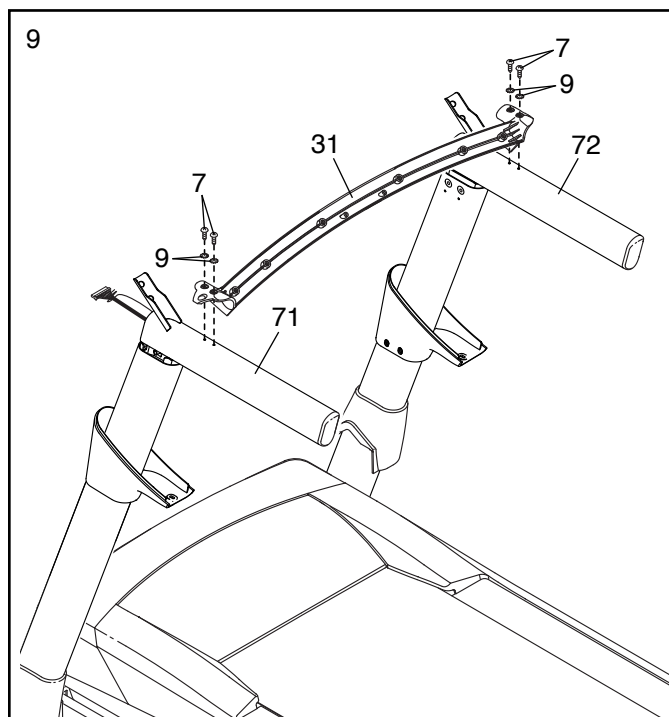
8. Покладіть блок консолі рамкою догори на м'яку поверхню, щоб не подряпати консоль. Викрутіть два гвинти, вказані на малюнку (В); вони більше не потрібні, їх можна утилізувати. Зніміть поперечну ручку (31).



9. **ВАЖЛИВО!** Щоб не пошкодити поперечну ручку (31), не використовуйте електроінструменти та не затягуйте надто сильно гвинти #10 x 3/4" (7).

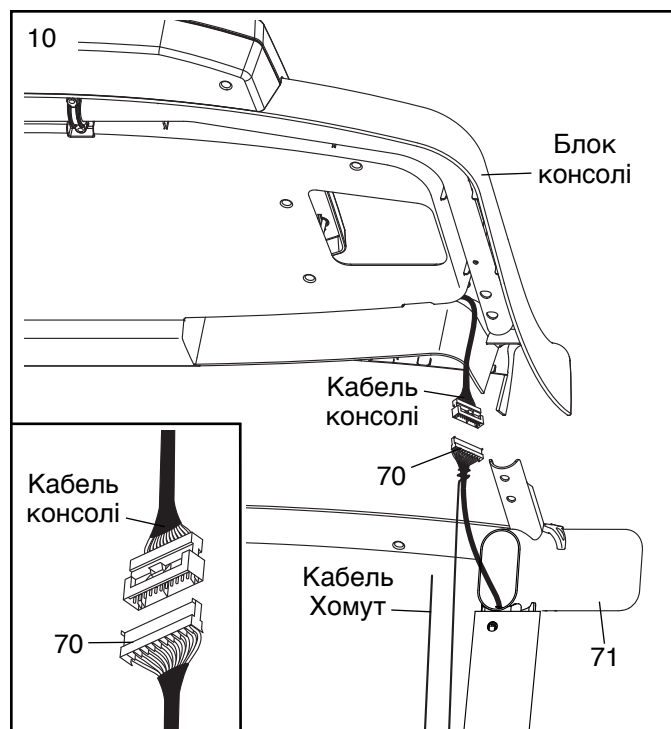
Розташуйте поперечну ручку (31), як показано. Прикріпіть поперечну ручку до ручок (71, 72) чотирма гвинтами #10 x 3/4" (7) з чотирма зіркоподібними шайбами #10 (9). **Спочатку вкрутіть усі чотири гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**

Затягніть чотири гвинти 5/16" x 1" (84) і два гвинти із круглою головкою 5/16" x 1" (92).



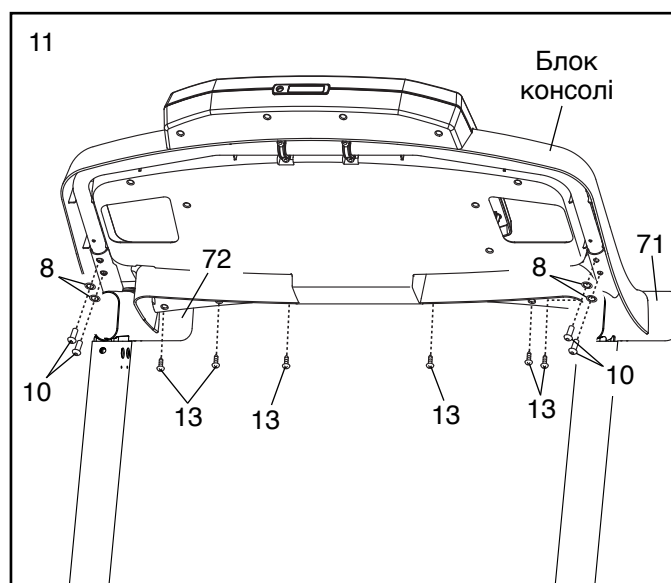
10. Попросіть помічника потримати блок консолі біля лівої ручки (71).

З'єднайте кабель стійки (70) з кабелем консолі. **Дивіться малюнок-вставку.** Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням. Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.** Зніміть шнурок протяжки з кабелю стійки.



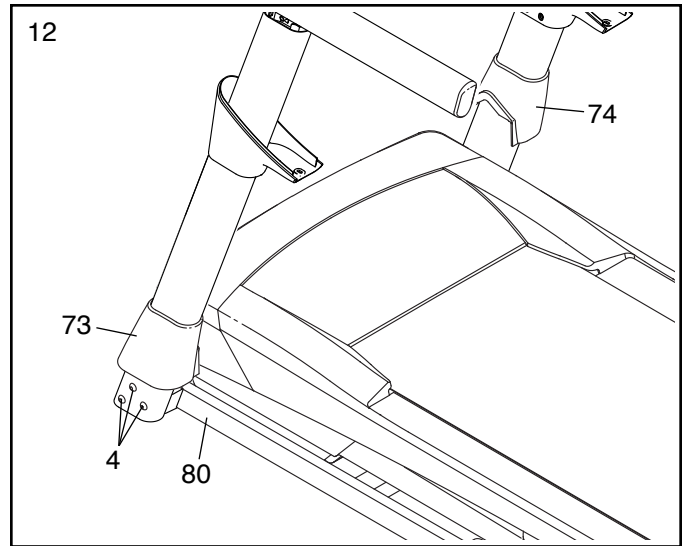
11. Поставте блок консолі на ліву та праву ручки (71, 72). **Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію дротів.** Сховайте надлишок кабелю стійки (не показано) в ліву ручку.

Прикріпіть блок консолі шістьма гвинтами #8 x 1/2" (13), чотирма гвинтами 5/16" x 5/8" (10) та чотирма зіркоподібними шайбами 5/16" (8). **Спочатку вкрутіть усі десять гвинтів, а потім затягніть їх по черзі.**

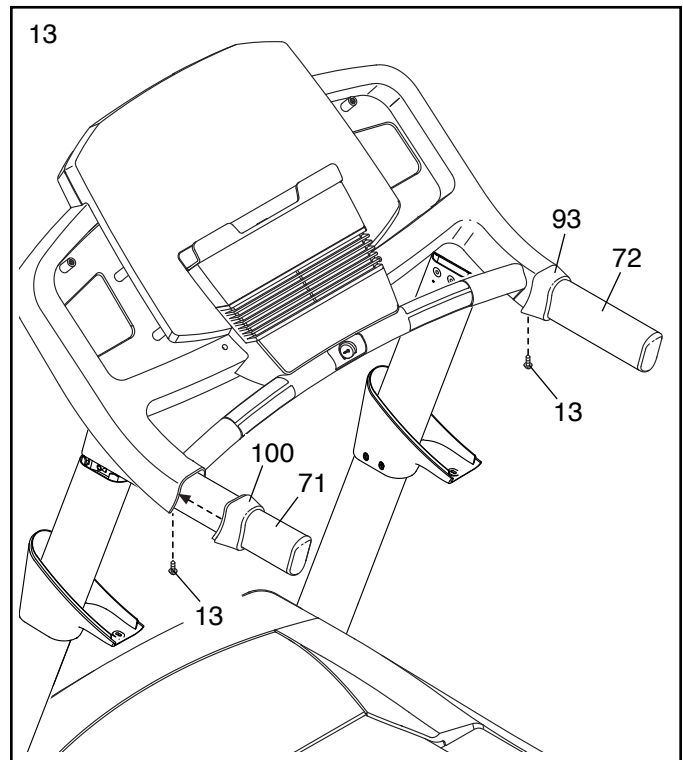


12. Міцно затягніть шість гвинтів 3/8" x 4" (4) (показано лише одну сторону).

Притисніть ліву та праву кришки основи (73, 74) до фіксації на їх місцях на основі (80).

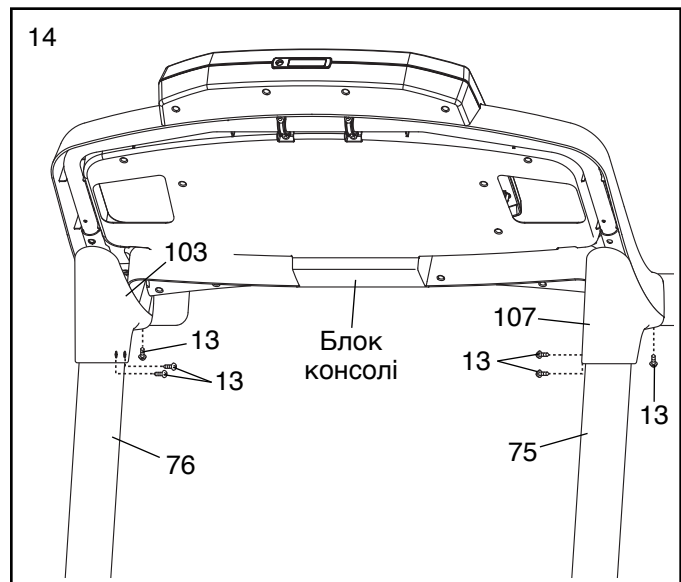


13. Одягніть кришку лівої ручки (100) на ліву ручку (71). Одягніть кришку правої ручки (93) на праву ручку (72). Прикріпіть кришки ручок двома гвинтами #8 x 1/2" (13).

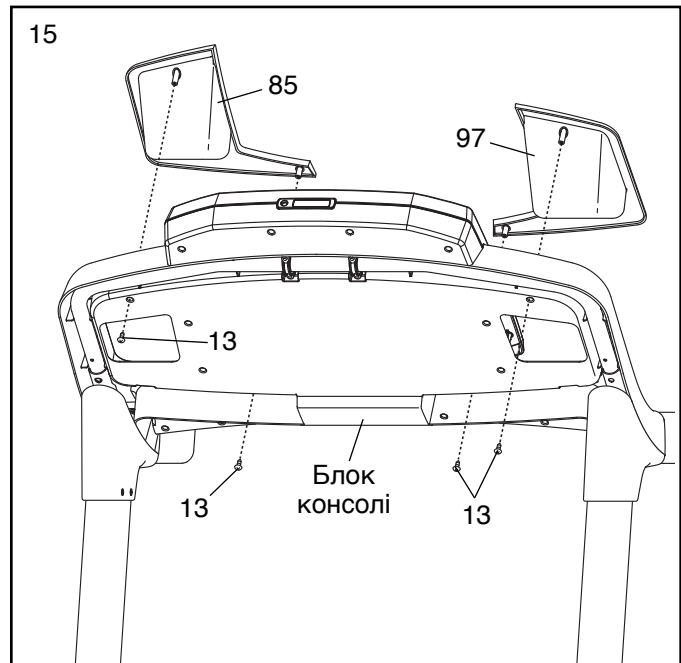


14. Підніміть кришку лівої стійки (107) до блоку консолі. Співставте отвори в кришці лівої стійки з відповідними отворами у лівій стійці (75). Прикріпіть кришку лівої стійки двома гвинтами #8 x 1/2" (13), як показано.

Аналогічним чином прикріпіть кришку правої стійки (103) до правої стійки (76).

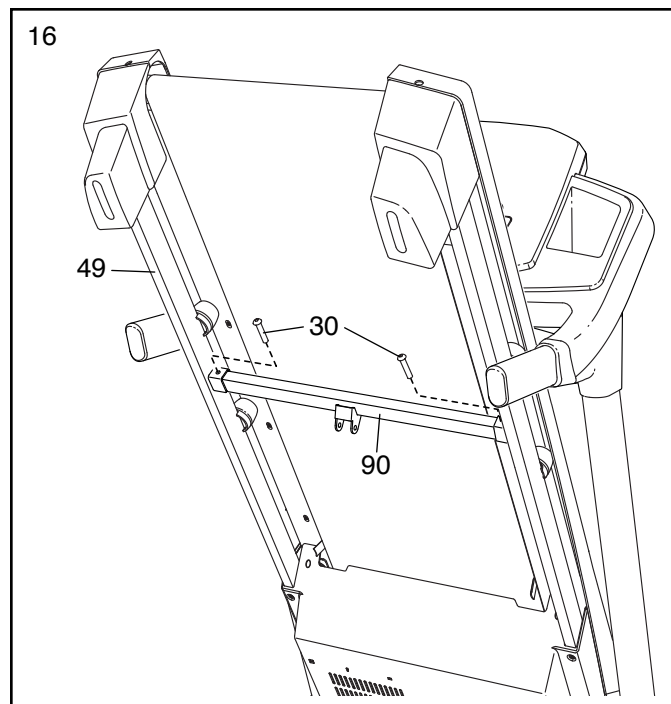


15. Прикріпіть лівий лотки (97) та правий лотки (85) до блоку консолі чотирма гвинтами #8 x 1/2" (13).



16. Підніміть раму (49), як показано. **Попросіть помічника тримати раму протягом трьох наступних кроків.**

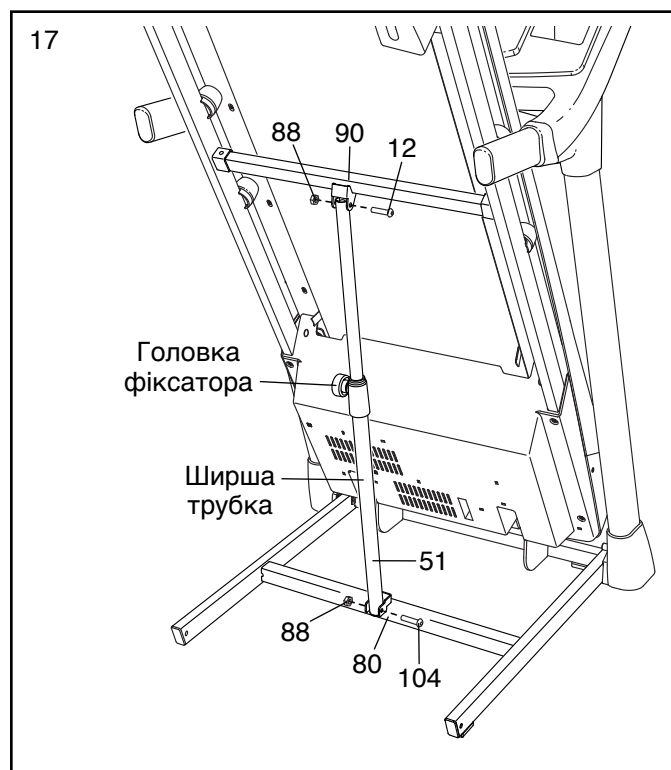
Прикріпіть поперечну рейку опори (90) до рами (49) двома гвинтами 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Покладіть телескопічну опору (51) таким чином, щоб ширша трубка і головка фіксатора були розташовані, як показано.

Закріпіть нижній кінець телескопічної опори (51) на основі (80) гвинтом M8 x 50мм (104) і гайкою M8 (88).

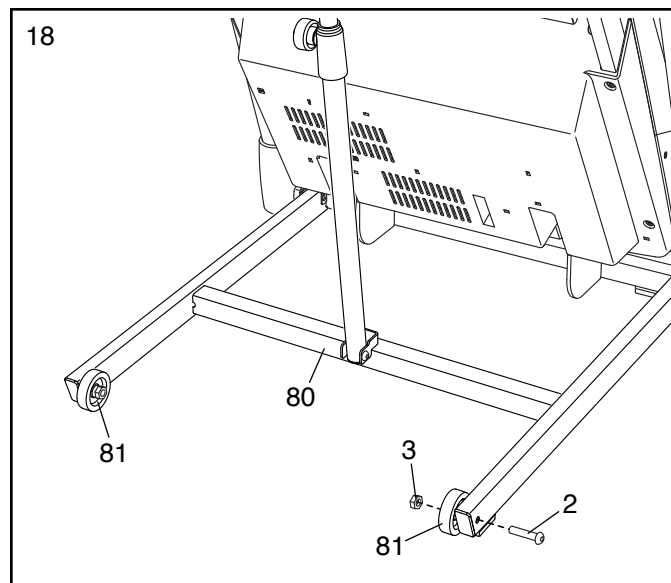
Закріпіть верхній кінець телескопічної опори (51) на поперечній рейці опори (90) гвинтом M8 x 45мм (12) і гайкою M8 (88).



18. Закріпіть коліщатко (81) на основі (80) гвинтом $\frac{3}{8}$ " x 2 $\frac{1}{2}$ " (2) та гайкою $\frac{3}{8}$ " (3). **Не затягуйте гайку надто сильно; коліщатко має вільно прокручуватися.**

У такий самий спосіб закріпіть друге коліщатко (81) на другій стороні основи (80).

Дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 27. Опустіть раму (не показано).



19. **Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, перевірте натяжку всіх різьбових з'єднань.**

Якщо наклейки на біговій доріжці закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб вберегти підлогу або килим, можна покласти під бігову доріжку килимок. Примітка. У комплекті можуть постачатися деякі запасні деталі. Зберігайте шестигранний ключ, який постачається в комплекті, в надійному місці; він потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор 29 та 30).

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.



Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів солоною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.
- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкцій ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відображатися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

ВИКОРИСТАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб обов'язково має бути заземлений.

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

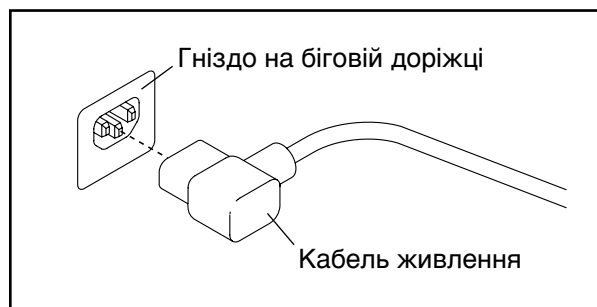


НЕБЕЗПЕКА!

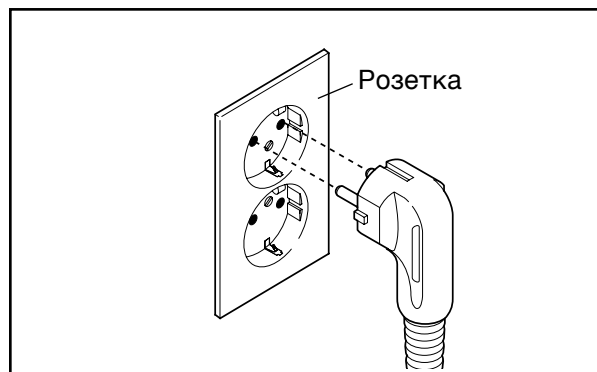
Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом.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

Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

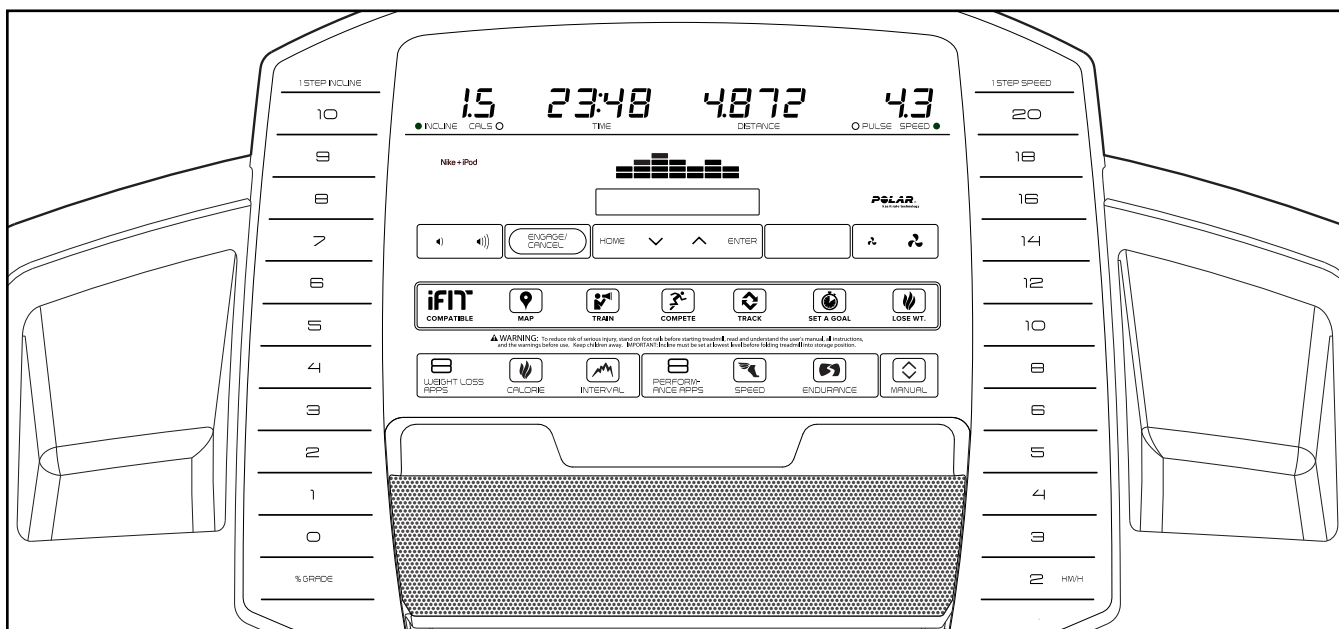
1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



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



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

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

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі бігової доріжки представлено вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування приємнішими та ефективнішими. У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете навіть слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручці або нагрудного датчика пульсу.

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

На консолі також передбачено режим iFit, у якому бігова доріжка може підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З режимом iFit ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами, змагатися з іншими користувачами iFit та користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

За допомогою додаткового модуля SYNC можна також під'єднуватися до свого облікового запису на порталі Nikeplus.com. Модуль SYNC відкриває вам доступ до цілої низки засобів, що допомагають аналізувати результати та слідкувати за поступом у досягненні поставлених спортивних чи оздоровчих цілей. **Щоб придбати додатковий модуль SYNC, зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Під час тренування ви також можете слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через аудіосистему на консолі.

Увімкнення живлення—дивіться стор. 20. **Режим ручного керування**—дивіться стор. 20. **Програми з вибором цілі**—дивіться стор. 22. **Вбудовані програми**—дивіться стор. 23. **Програми iFit**—дивіться стор. 24. **Інформаційний режим**—дивіться стор. 25. **Використання аудіосистеми**—дивіться стор. 26. **Використання модуля SYNC**—дивіться стор. 26.

Примітка. Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 25. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому посібнику стосуються вимірювання в кілометрах.

ВАЖЛИВО! Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 30).

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

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

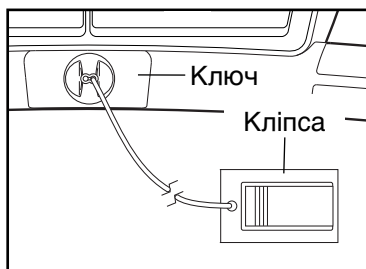
Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 18). Знайдіть вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення Reset (ввімкнено).



ВАЖЛИВО! Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплеї засвічуються одразу після під'єднання кабелю живлення та ввімкнення тренажера вимикачем, це означає, що ввімкнено демонстраційний режим. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не згасає, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 25.

Станьте на бічні рейки бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі. За мить дисплеї засвітяться. **ВАЖЛИВО!**

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



ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ ліворуч.

2. Виберіть режим ручного керування.

Якщо режим ручного керування не вибрано, натисніть на консолі кнопку Manual (ручний).

3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити полотно, натисніть кнопку Start (пуск), кнопку Speed (швидкість) зі стрілкою вгору, або одну з кнопок 1 Step Speed (вибір швидкості).

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

Після натиснення однієї з кнопок 1 Step Speed бігове полотно почне поступово змінювати швидкість до досягнення вибраного значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб знову запустити полотно, натисніть кнопку Start або кнопку Speed зі стрілкою вгору (збільшення швидкості).

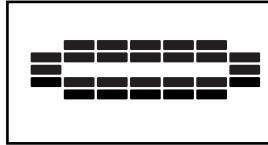
4. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити рівень нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку Incline (нахил) зі стрілкою вгору або вниз або одну з кнопок 1 Step Incline (вибір рівня нахилу). Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

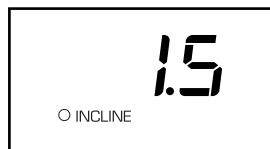
Матричний дисплей:

у режимі ручного керування на матричному дисплеї відображатиметься уявна бігова доріжка довжиною приблизно 400 метрів. В міру того, як ви біжите або йдете, на дисплеї з'являтимуться нові індикатори, вимальовуючи кільцевий трек. Коли кільце замкнеться, індикатори згаснуть і знову поступово з'являтимуться, вимальовуючи наступне коло.



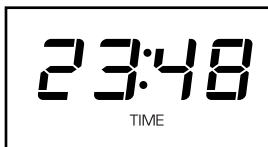
Індикатор Calories/ Incline (калорії/ нахил):

тут відображається приблизна кількість витрачених калорій. Щоразу, коли змінюється рівень нахилу бігової доріжки, у цій області дисплея протягом кількох секунд відображається нове значення рівня нахилу.



Індикатор Time (час):

тут відображається час від початку тренування. Примітка. Коли вибрано одну із вбудованих програм, замість часу від початку тренування відображається час, який залишився до завершення програми.



Індикатор Distance

(дистанція): тут відображається дистанція, яку ви пройшли або пробігли.



Індикатор Speed/ Pulse (швидкість/ пульс):

тут відображається швидкість руху бігового полотна. У цій області дисплея також відображаються показники вашого пульсу, коли ви використовуєте датчик пульсу (дивіться пункт 6 на стор. 22).



Центральний дисплей: під час тренування тут відображаються необхідні інструкції.

Щоб повернутися до вихідного режиму, натисніть кнопку Home (основний екран) (інформацію про налаштування вихідного режиму дивіться в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 25). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home іще раз.

Коли встановлено з'єднання з порталом www.iFit.com через модуль iFit, у верхній частині дисплея засвічується логотип iFit.



Коли до консолі під'єднано модуль SYNC, під верхнім рядком дисплея засвічується логотип Nike+iPod.



Щоб скинути всі дані на дисплеї, натисніть кнопку Stop (стоп), вийміть ключ і вставте його знову.

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

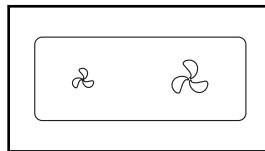
Перед першим використанням датчика пульсу на центральній ручці зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчиків на ручці. Ваші руки мають бути чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки**, покладіть долоні на металеві контактні поверхні датчика пульсу на центральній ручці та **тримайте їх нерухомо**. Коли датчик виявить пульс, на дисплеї спочатку з'являтимуться горизонтальні риси, а потім відобразиться частота вашого пульсу. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Вентилятор має декілька режимів швидкості. Щоб змінити швидкість вентилятора або вимкнути його, натискайте кнопки зменшення або збільшення швидкості вентилятора потрібну кількість разів. Примітка. Якщо під час зупинки бігового полотна вентилятор працює, він автоматично вимкнеться за декілька хвилин.



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

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

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

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 20.

2. Виберіть програму тренування з вибором цілі.

Щоб вибрати програму тренування з вибором цілі (часу, дистанції або кількості калорій), натисніть на консолі кнопку Set A Goal (встановлення цілі) потрібну кількість разів.

Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення). Щоб змінити швидкість і рівень нахилу для програми, натискайте кнопки Speed (швидкість) і Incline (нахил). На дисплеї відображатиметься тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування.

3. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, натисніть кнопку Start (пуск). За мить після натиснення кнопки бігове полотно почне рухатися. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (дивіться стор. 20 – 22).

Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги.

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 20.

2. Виберіть вбудовану програму.

Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку Calorie (калорії), Interval (інтервал), Speed (швидкість) або Endurance (витривалість) до відображення потрібної програми на дисплеї.

Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображаються максимальний рівень нахилу, тривалість, дистанція, максимальна швидкість і назва програми. На матричному екрані також відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми. Якщо вибрати програму витрати калорій, у назві буде показано приблизну кількість калорій, що витрачається протягом програми.

3. Запустіть програму.

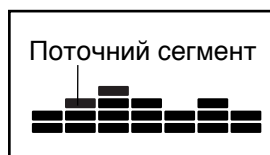
Щоб запустити програму, натисніть кнопку Start (пуск) або кнопку Speed (швидкість) зі стрілкою вгору. За мить після натиснення кнопки бігова доріжка автоматично змінить рівень нахилу і швидкість відповідно до початкових параметрів програми. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

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

Під час тренування перебіг виконання програми позначатиметься на графіку.

Поточний сегмент програми вказується

блещанням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню швидкості для поточного сегмента програми. В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали, і на графіку починає блимати інша ділянка. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інші значення швидкості та/або рівня нахилу, ці нові значення відображаються на дисплеї протягом кількох секунд, після чого бігова доріжка автоматично змінює швидкість і/або нахил.



Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента, коли на дисплеї закінчить блимати останній сегмент графіка. Після цього бігове полотно сповільнює рух і зупиняється.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу доріжки, це також впливає на кількість витрачених калорій.

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

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

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 21.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 22.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 22.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

Примітка. Для використання програм iFit необхідно мати додатковий модуль iFit. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.** Потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Крім цього, потрібний доступ до бездротової локальної мережі з маршрутизатором класу 802.11b/g/n, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються). Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com. Примітка. Вміст порталу www.iFit.com може не бути доступний вашою мовою.

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 20.

2. Під'єднайте модуль iFit до консолі.

Інструкції з під'єднання модуля iFit постачаються разом із модулем.

ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо безпеки радіовипромінювання антена та передавач модуля iFit мають перебувати на відстані щонайменше 20 см від людей і не мають перебувати поблизу або бути підключеними до будь-якої іншої антени чи передавача.

3. Виберіть користувача.

Якщо на тренажері зареєстровано декілька користувачів, на головному екрані режиму iFit з'являється меню вибору користувача. Щоб вибрати користувача, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

4. Виберіть програму iFit.

Щоб вибрати програму iFit, натисніть одну з кнопок на панелі iFit. Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на www.iFit.com.

Натисніть кнопку iFit, щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі. Щоб завантажити наступну програму у своїй черзі за певним типом, натисніть кнопку Map (карта) Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення). Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete

(змагання). Щоб переглянути записи про попередні тренування, натисніть кнопку Track (доріжка). **Докладнішу інформацію про програми iFit дивіться на порталі www.iFit.com.** Примітка. Якщо у вашій черзі немає програм вибраного типу, буде завантажено наступну програму в черзі.

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її тривалість, дистанція, яку потрібно подолати, приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування, та назва програми. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї відображатиметься таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на сторінці 20.

У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування. За бажанням голос аудіотренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 25).

Щоб зупинити програму в будь-який момент, натисніть кнопку Stop (стоп). На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Start або кнопку Speed зі стрілкою вгору. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю, встановленою для першого сегмента програми. З початку наступного сегмента програми бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 21.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 22.

8. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 22.

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

Дивіться пункт 8 на стор. 22.

Докладнішу інформацію про режим iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

В інформаційному режимі на консолі можна переглянути зведену інформацію про використання бігової доріжки та налаштувати деякі параметри консолі.

Щоб перейти в інформаційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) перед тим як вставити ключ у гніздо на консолі; вставте ключ і відпустіть кнопку Stop. В інформаційному режимі на дисплеї відображатимуться такі дані.

На індикаторі Time (часу) буде показано сумарну кількість годин використання бігової доріжки.



На індикаторі Distance (дистанції) буде показано сумарну кількість кілометрів (або миль), пройдених біговим полотном.



Натискаючи кнопку зі стрілкою вниз поруч із кнопкою Home (основний екран) в інформаційному режимі, можна послідовно викликати на центральному дисплеї перелічені нижче меню налаштування.

1. **UNITS (одиниці вимірювання).** Щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопку Enter (введення). Щоб дистанція відображалася в милях, виберіть значення ENGLISH (англійські). Щоб дистанція відображалася в кілометрах, виберіть значення METRIC (метричні).



2. **DEMO MODE (демонстраційний режим).** Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, консоль працюватиме як звичайно, коли кабель живлення під'єднано, вимикач живлення ввімкнено і ключ вставлено у гніздо на консолі. Однак коли ви витягнете ключ, кнопки не працюватимуть, але дисплей залишиться ввімкненим. Якщо демонстраційний режим увімкнено, на центральному дисплеї відображатиметься індикація ON (увімкнено). Щоб увімкнути або

вимкнути демонстраційний режим, натискайте кнопку Enter або кнопку Speed зі стрілкою вниз (зменшення швидкості).

3. **CONTRAST LVL (рівень контрастності).** Для регулювання рівня контрастності дисплея натискайте кнопки Incline зі стрілками вгору або вниз (збільшення та зменшення кута нахилу). Потім натисніть кнопку Enter.

Якщо до консолі під'єднано додатковий модуль, ви також можете вибрати інші меню.

4. **MODULE (модуль).** Якщо під'єднано модуль iFit, відображатиметься індикація WiFi. Якщо під'єднано модуль USB, відображатиметься індикація USB/SD. Якщо під'єднано модуль SYNC, відображатиметься індикація NIKE+.

5. **AUDIO COACH (аудіотренер).** Щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки аудіотренера, натискайте кнопку Enter.

Якщо до консолі під'єднано модуль iFit, ви також можете вибрати такі меню.

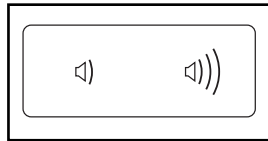
6. **START MODE (вихідний режим).** Вихідний режим вмикається на дисплеї, коли ви вставляєте ключ у гніздо на консолі або натискаєте кнопку Home (основний екран). Натискаючи кнопку Enter, можна призначити вихідним екран режиму ручного керування або екран iFit.
7. **CHECK WIFI (перевірка Wi-Fi).** Натисніть кнопку Enter. На центральному дисплеї з'являться дані про версію програмного забезпечення, SSID-ім'я мережі, тип шифрування в мережі, потужність сигналу бездротового зв'язку, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів і їх імена, а також результати пошуку DNS-сервера.
8. **SEND/OBTAIN DATA (надсилання та отримання даних).** Щоб надіслати та отримати програми тренувань, журнали виконаних програм та оновлення, натисніть кнопку Enter. Коли процес буде завершено, на дисплеї з'явиться індикація TRANSFERS DONE (передавання даних завершено).

Щоб вийти з інформаційного режиму, витягніть ключ із гнізда на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

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

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



Можна також користуватися аудіосистемою за допомогою додаткового модуля SYNC. Модуль SYNC забезпечує заряджання програвача iPod під час користування. Якщо ви користуєтесь модулем SYNC, під'єднайте кабель від модуля SYNC до сумісного програвача iPod (продається окремо). **Переконайтеся, що iPod під'єднано надійно.**

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

ВИКОРИСТАННЯ МОДУЛЯ SYNC

За допомогою додаткового модуля SYNC результати тренування на біговій доріжці можна зберегти на програвач iPod® (продається окремо). З нього результати можна завантажити на портал Nikeplus.com, на якому можна скористатися цілою низкою засобів, щоб аналізувати свої результати та слідкувати за поступом у досягненні поставлених спортивних чи оздоровчих цілей. **Щоб придбати додатковий модуль SYNC, зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Для користування модулем SYNC вам знадобиться програвач iPod nano® (4-го або 5-го покоління) або iPod touch® (2-го, 3-го або 4-го покоління). Потрібно також мати комп'ютер, під'єднаний до Інтернету.

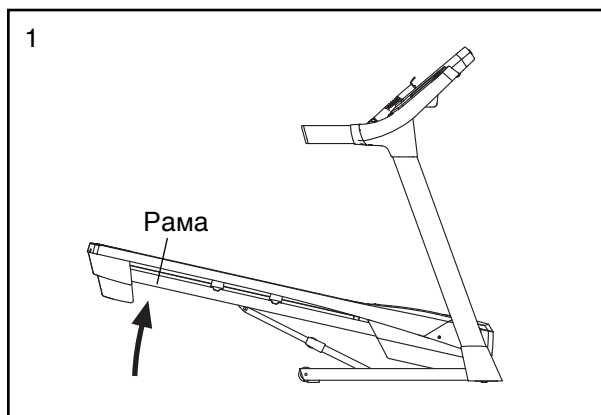
Докладніші відомості про модуль SYNC можна знайти в інструкції, що постачається в комплекті з модулем SYNC.

СКЛАДАННЯ ТА ПЕРЕСУВАННЯ

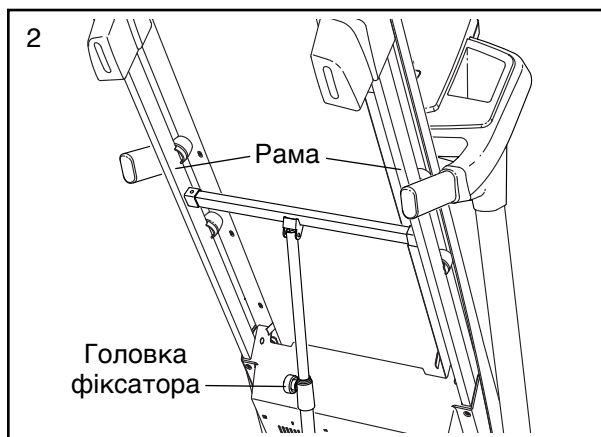
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

1. Міцно візьміться за металеву раму в місці, вказаному стрілкою на малюнку нижче. **УВАГА!** Не піднімайте раму за пластмасові бічні рейки. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.



2. Підніміть раму в положення для зберігання так, щоб фіксатор із клацанням увійшов на місце. **УВАГА!** Переконайтеся, що фіксатор заблокував телескопічну опору.

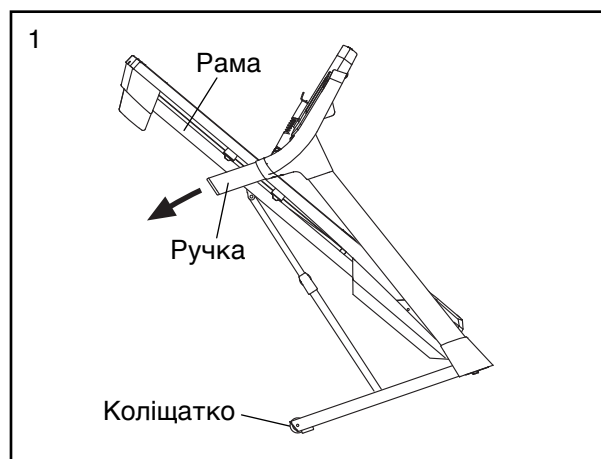


Щоб вберегти підлогу або килим, покладіть під бігову доріжку килимок. Не залишайте бігову доріжку під прямим сонячним промінням. Не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C.

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

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



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

РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

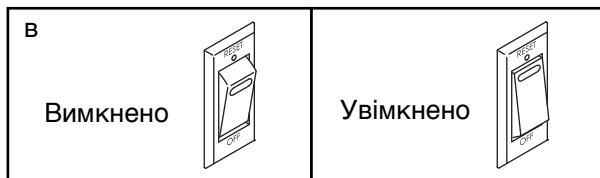
1. **Див. малюнок 2.** Правою рукою тримайте верхній край рами бігової доріжки. Другою рукою потягніть головку фіксатора вліво. **ВАЖЛИВО!** Не повертайте головку фіксатора. Якщо необхідно, легко гойдніть раму вперед. Опустіть раму на кілька сантиметрів униз і відпустіть фіксатор.
2. **Дивіться малюнок 1 ліворуч.** Міцно тримаючи металеву раму обома руками, обережно опустіть її на підлогу. **УВАГА!** Не тримайте раму за пластмасові бічні рейки та не кидайте її. Зігніть ноги в колінах і тримайте спину рівно.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем із біговою доріжкою можна розв'язати, виконуючи прості вказівки, подані нижче. Знайдіть відповідний симптом і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

СИМПТОМ: не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 13). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач живлення на біговій доріжці поруч із гніздом живлення. Якщо верхня частина вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на верхню частину вимикача.



СИМПТОМ: живлення вимикається під час користування тренажером

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

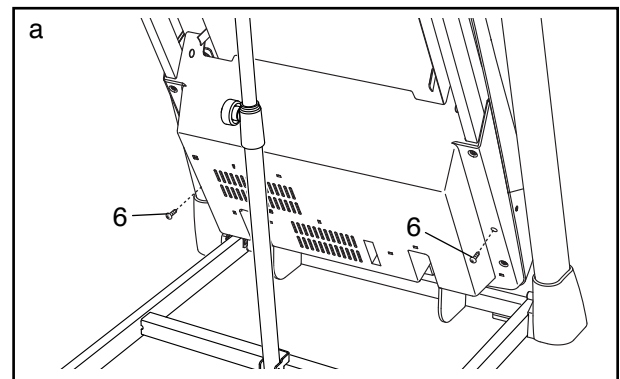
СИМПТОМ: дисплей не вмикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі

- Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на використання в магазині. Якщо дисплей не вмикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, натисніть кнопку Stop (стоп) і утримуйте її кілька секунд. Якщо дисплей не вмикається, дивіться вказівки з відключення демонстраційного режиму в розділі ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на стор. 23.

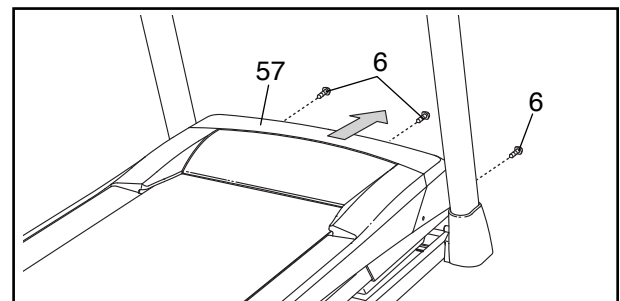
СИМПТОМ: дисплей на консолі відображає неточні дані

- Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Складіть бігову доріжку в положення для зберігання (дивіться розділ СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ на стор. 27).

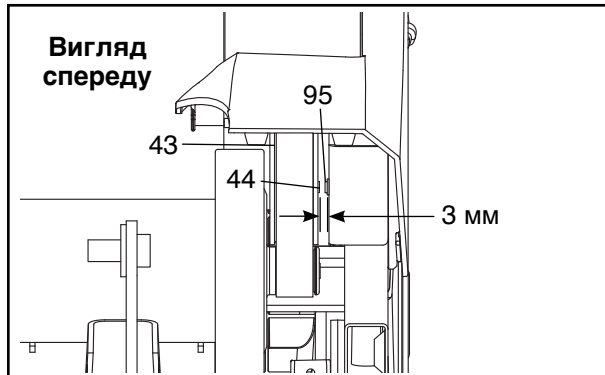
Викрутіть два гвинти #8 x 3/4" (6), вказані стрілками.



Розкладіть бігову доріжку (дивіться розділ РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на стор. 27). Викрутіть три гвинти #8 x 3/4" (6). Обережно відсуньте та зніміть кришку двигуна (57).



Знайдіть герконовий вимикач (95) і магніт (44) на лівій стороні шків (43). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3 мм.** Якщо потрібно, легко посуňte герконовий вимикач за допомогою шліцевої викрутки до досягнення необхідної відстані. Встановіть кришку двигуна на місце (не показано), закріпіть її гвинтами #8 x 3/4" (не показано) та ввімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити відображення показників швидкості.



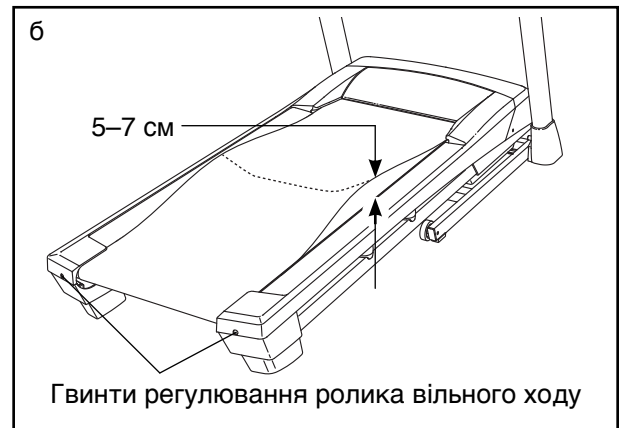
СИМПТОМ: нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

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

СИМПТОМ: бігове полотно сповільнюється під навантаженням

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

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

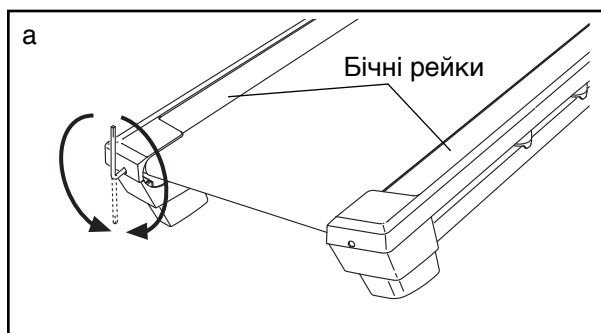


- в. Полотно бігової доріжки вкрито високоєфективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини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

СИМПТОМ: бігове полотно не відцентровано між бічними рейками

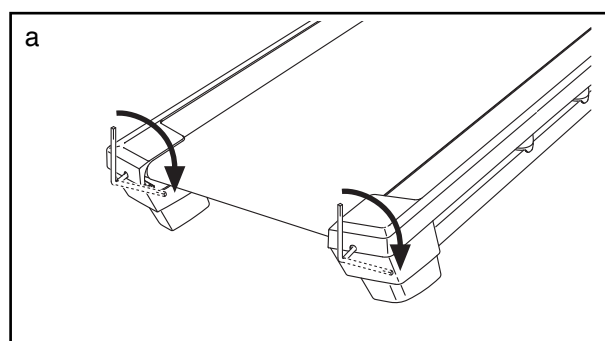
ВАЖЛИВО! Якщо бігове полотно треться об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

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



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

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



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

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

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

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

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

1. Розтягування з нахиланням до стіп

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

2. Розтягування задніх м'язів стегна

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

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

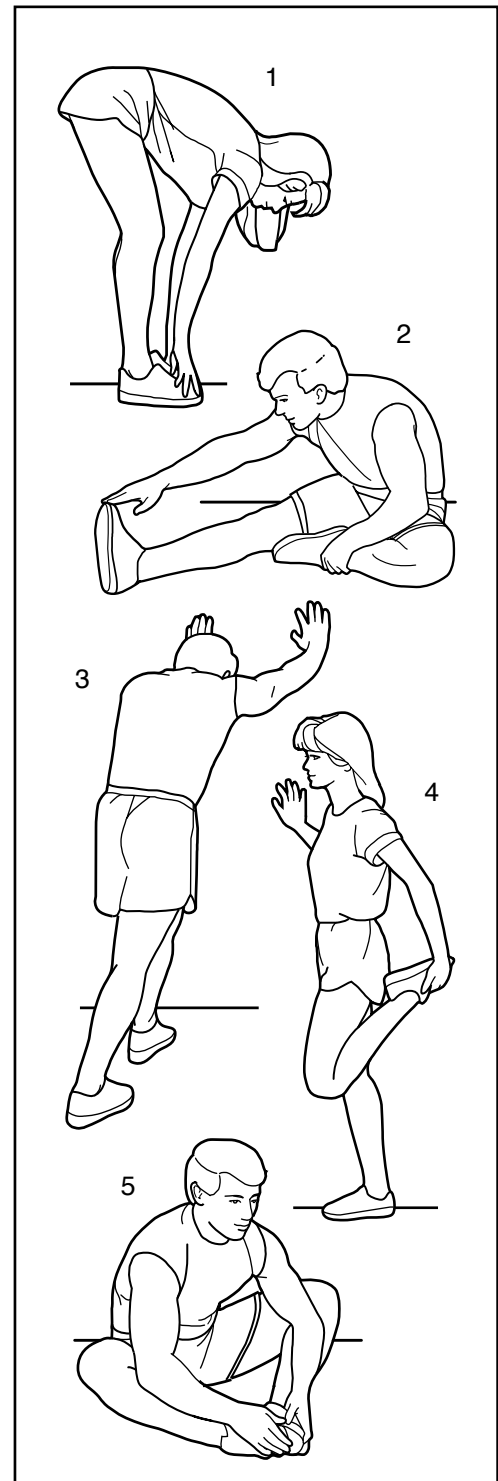
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне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

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

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

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

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



ПРИМІТКИ

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NETL10713.1 R1014A

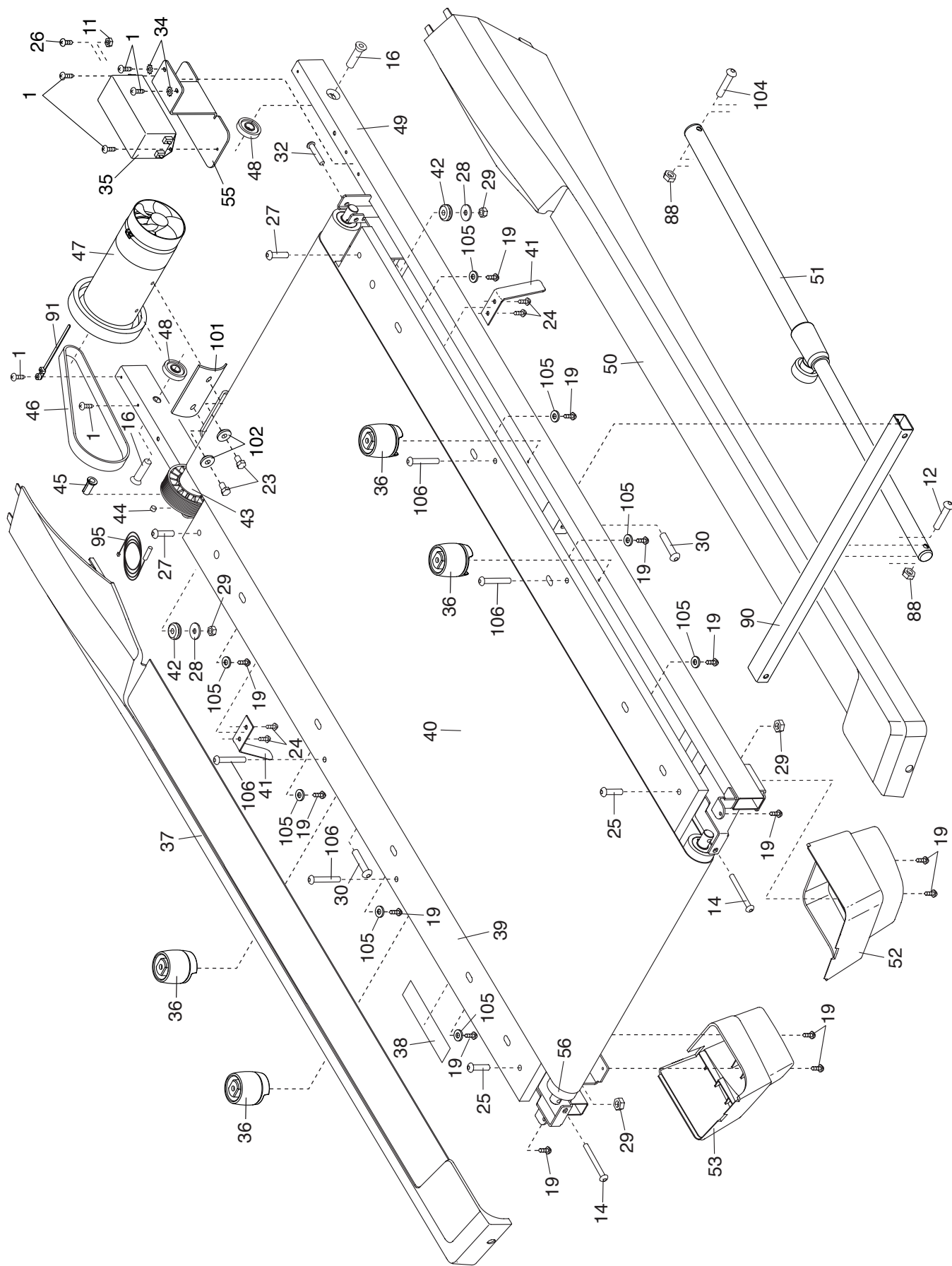
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	10	гвинт заземлення #8 x 1/2"	49	1	рама
2	2	гвинт 3/8" x 2 1/2"	50	1	права бічна рейка
3	2	гайка 3/8"	51	1	телескопічна опора
4	6	гвинт 3/8" x 4"	52	1	права задня ніжка
5	6	зіркоподібна шайба 3/8"	53	1	ліва задня ніжка
6	28	гвинт #8 x 3/4"	54	1	гвинт заземлення датчика пульсу #8 x 1/2"
7	4	гвинт #10 x 3/4"	55	1	кронштейн фільтра
8	10	зіркоподібна шайба 5/16"	56	1	ролик холостого ходу
9	4	зіркоподібна шайба #10	57	1	кришка двигуна
10	4	гвинт 5/16" x 5/8"	58	2	втулка рами нахилу
11	1	гайка #8	59	1	рама нахилу
12	1	гвинт M8 x 45мм	60	1	двигун нахилу
13	18	гвинт #8 x 1/2"	61	1	датчик пульсу
14	2	гвинт 1/4" x 2 1/2"	62	1	контролер
15	2	гвинт 3/8" x 1 3/8"	63	3	хомут
16	2	гвинт 1/2" x 2 1/4"	64	1	пластина нижньої кришки
17	2	гайка 1/2"			двигуна
18	3	фіксатор кришки	65	1	вимикач живлення
19	14	гвинт #8 x 3/4" з широкою округлою головкою	66	1	кабель живлення
20	2	гвинт 3/8" x 1 3/4"	67	1	втулка
21	4	стопорна гайка 3/8"	68	1	нижня кришка двигуна
22	2	втулка двигуна нахилу	69	2	заглушка стійки
23	2	гвинт 1/4" x 3/8"	70	1	кабель стійки
24	4	гвинт прямої #8	71	1	ліва ручка
25	2	гвинт 5/16" x 1 1/4"	72	1	права ручка
26	1	кріпильний гвинт #8	73	1	ліва кришка основи
27	2	гвинт 5/16" x 1 3/4"	74	1	права кришка основи
28	2	шайба 5/16"	75	1	ліва стійка
29	4	гайка 5/16"	76	1	права стійка
30	2	гвинт 1/4" x 1 3/4"	77	4	заглушка основи
31	1	поперечна ручка	78	2	попереджувальна наклейка
32	1	гвинт 1/4" x 2"	79	4	ніжка основи
33	8	самонарізний гвинт #8 x 1"	80	1	основа
34	5	зіркоподібна шайба #8	81	2	коліщатко
35	1	фільтр	82	1	ключ із кліпсою
36	4	подушка платформи	83	1	основа консолі
37	1	ліва бічна рейка	84	4	гвинт 5/16" x 1"
38	1	попереджувальна наклейка на телескопічну опору	85	1	правий лоток
39	1	бігова платформа	86	1	консоль
40	1	бігове полотно	87	1	рамка консолі
41	2	напрямна ременя	88	2	гайка M8
42	2	гумова розпірна втулка	89	1	дріт заземлення консолі
43	1	привідний ролик/шків	90	1	поперечна рейка опори
44	1	магніт	91	2	хомут
45	1	затискач герконового вимикача	92	2	гвинт із круглою головкою 5/16" x 1"
46	1	ремін головної двигуна	93	1	кришка правої ручки
47	1	головний двигун	94	2	прокладка ніжки основи
48	2	втулка рами	95	1	герконовий вимикач

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
96	2	затискач консолі	103	1	кришка правої стійки
97	1	лівий лоток	104	1	гвинт М8 х 50мм
98	1	кронштейн заземлення	105	8	пласка шайба #8
99	1	гніздо живлення	106	4	гвинт 1/4" х 1 1/4"
100	1	кришка лівої ручки	107	1	кришка лівої стійки
101	1	амортизатор двигуна	*	—	посібник користувача
102	2	втулка кріплення двигуна			

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

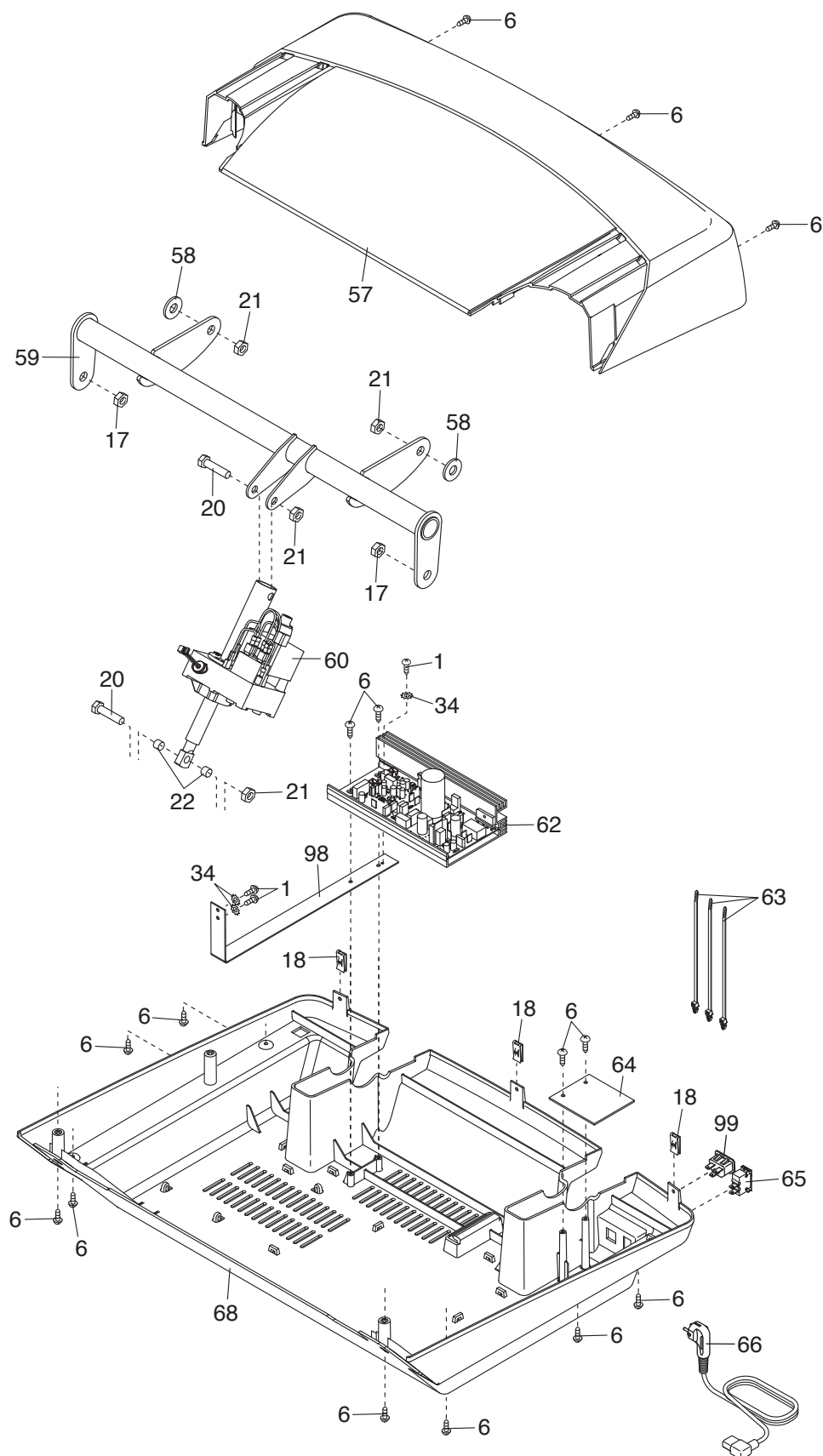
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

Номер моделі: NETL10713.1 R1014A



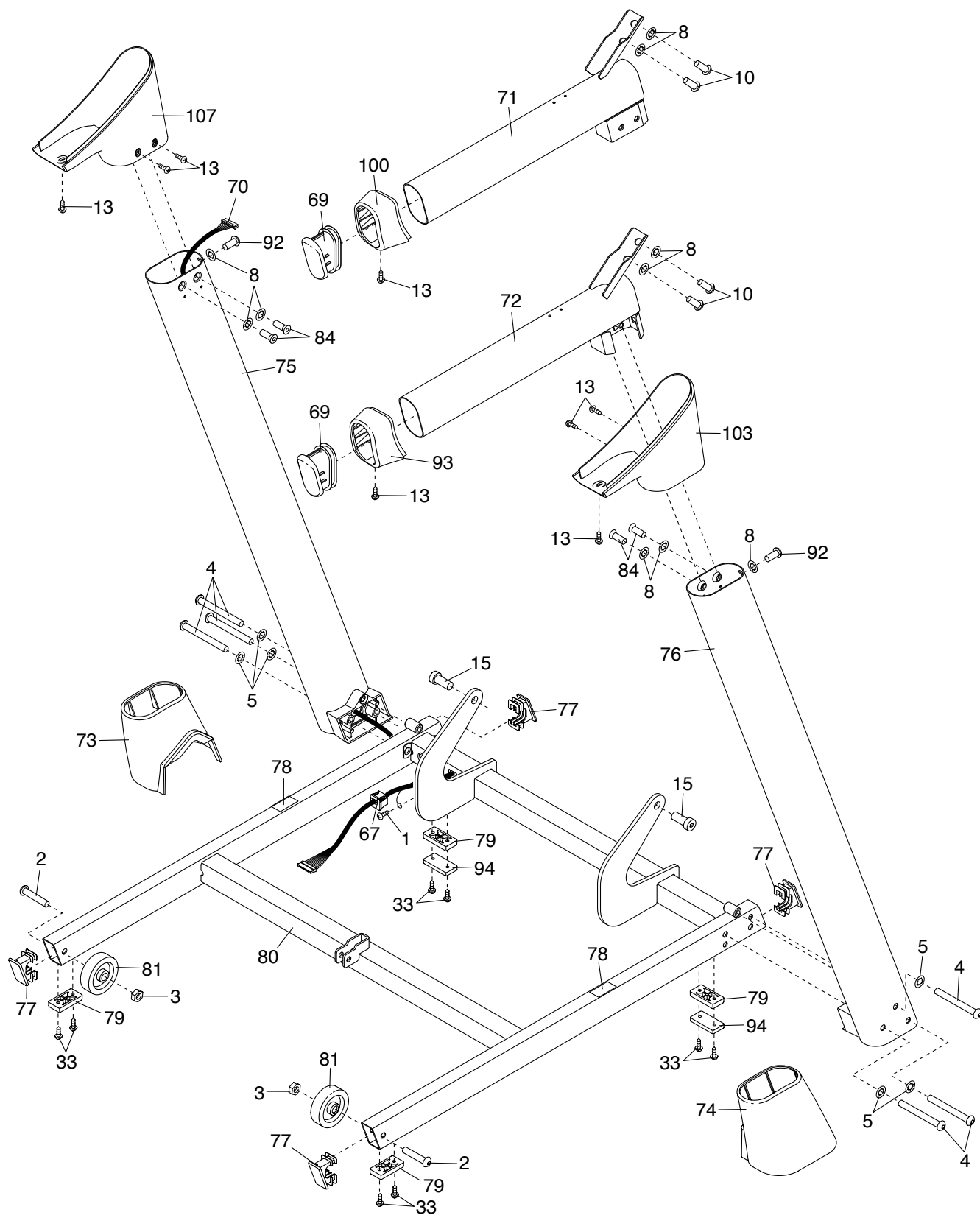
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Б

Номер моделі: NETL10713.1 R1014A



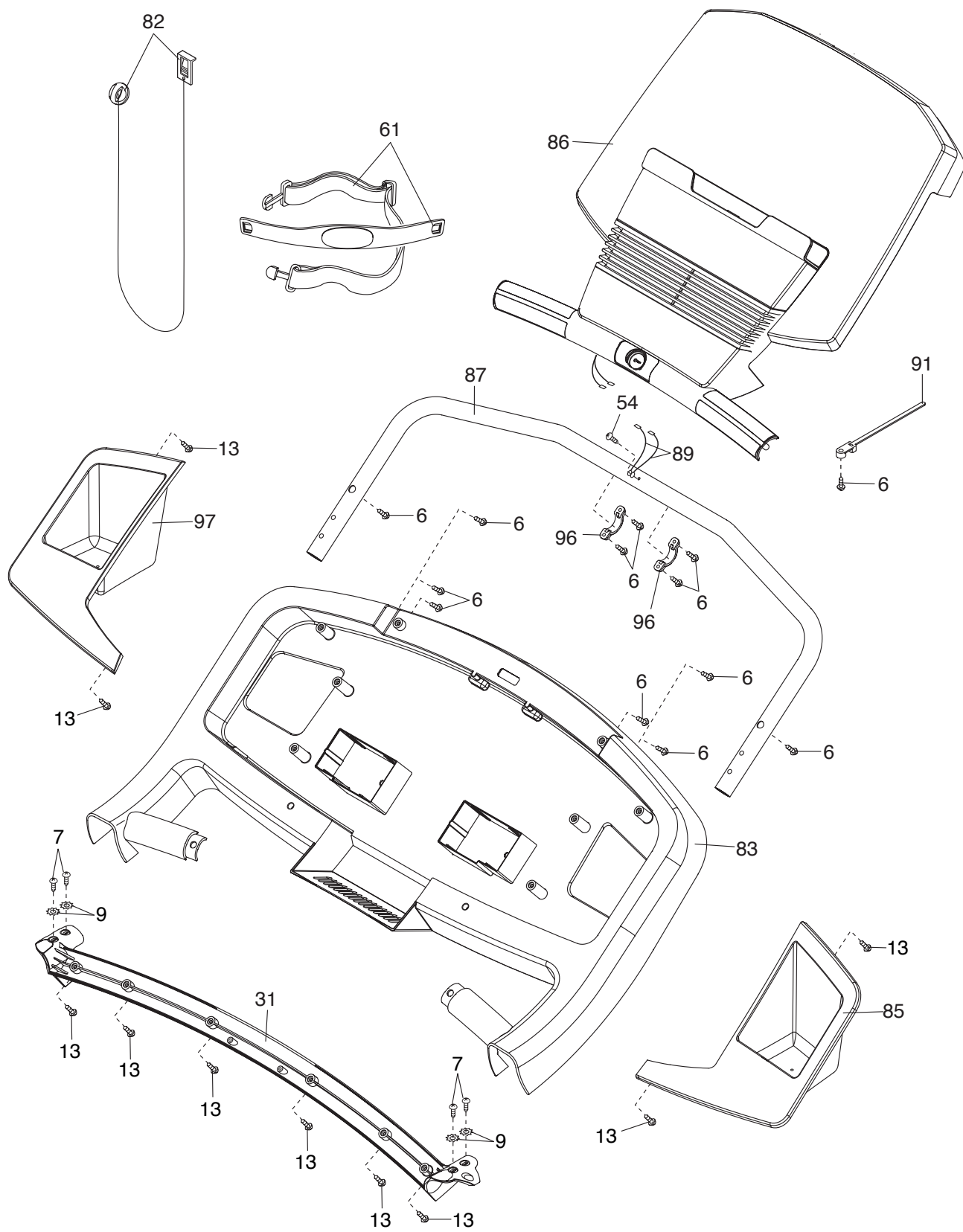
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА В

Номер моделі: NETL10713.1 R1014A



ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА Г

Номер моделі: NETL10713.1 R1014A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

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

