

NordicTrack[®] C320i

Модель № NETL12915.0

Серія _____

Запишіть серійний номер у
відведеному вище місці



Наклейка з
серійним
номером

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

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

УКРАЇНА

Контактні телефони:

м. Київ

+38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com



УВАГА

Ознайомтесь з усіма інструкціями
та застереженнями, перш ніж роз-
почати тренування на даному
тренажері. Збережіть цей посібник
для подальшої довідки у вико-
ристанні.

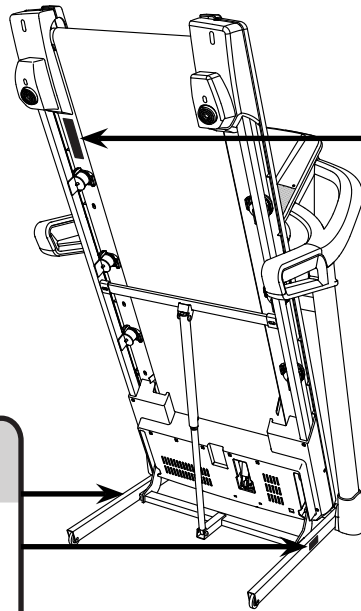
www.interatletika.com

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП.....	5
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.....	6
МОНТАЖ.....	7
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	18
ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ.....	28
ТЕХНІЧНЕО БСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	29
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	32
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ	34
СХЕМА МОНТАЖУ	36
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН.....	Кінцева сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Кінцева сторінка

РОЗТАШУВАННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

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



УВАГА
Тримайте руки і ноги подалі від цієї області в той час як бігова доріжка знаходиться в експлуатації.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

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

- При запуску чи зупинці бігової доріжки слідте пильно на опорних попо-сах.
- Змінійте швидкість поступово.
- Тримайтесь за поручні та завжди одягайте захисний ключ доки користуєтесь біговою доріжкою.
- Зупиніться якщо відчули запаморочення чи слабкість.
- Ретельно закріпіть фіксатор зберігання перед тим як рухати чи зберігати бігову доріжку.
- Перед тим як скласти бігову доріжку переконайтеся, що нахил бігового полотна на нульовій позиції.
- Ніколи не залишайте дітей чи по-ряд з тренажером.
- Відсуньте захи-сний ключ, коли не користуєтесь тре-нажером.
- Тримайте одяг, па-льці та волосся подалі від рухомих частин тренажера.
- Не наляштовуйте бігове полотно під час руху.
- Одягайте спорти-вне взуття під час використання бігової доріжки.

BLUETOOTH® - символ та логотип, що зареєстровані торгівельною маркою Bluetooth SIG, Inc. та використовується згідно ліцензії. Google Maps є торгівельною маркою Google Inc. IFIT є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc. NORDICTRACK є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник велотренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
4. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних цілях та в установах з великим потоком людей.
5. Зберігайте бігову доріжку у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому повітрі, а також поблизу води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з матом під ним, щоб захистити підлогу або килим. Переконайтеся, що перед тренажером є принаймні 2,4м (8 футів) та по 0,6м (2 фути) з кожної сторони бігової доріжки.
7. Не використовуйте бігову доріжку в приміщеннях де розпилювались аерозолі або вживається чистий кисень.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
9. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 150 кг.
10. На біговій дорожці має бути не більш одного користувача.
11. Під час тренування вдягайте відповідний одяг. Він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажеру. Спортивний одяг рекомендований як для чоловіків так і для жінок. *Завжди тренуйтеся у спортивному взутті. Ніколи не займайтесь на босу ногу, у шкарпетках або босоніжках.*
12. При підключенні шнура живлення (стор. 18), підключіть його до заземленого джерела живлення. Більше нічого не має бути увімкнено до цього джерела. При заміні запобігача в адаптері шнура живлення використовуйте сертифікований 13 амперний запобігач BS1362.
13. Якщо подовжувач необхідний, використовуйте шнур з поперечним перерізом не менше 1мм² та довжиною не більше 1,5м.
14. Тримайте шнур подалі від поверхонь, що нагріваються.
15. Ніколи не переміщуйте бігове полотно поки воно увімкнено. Також не використовуйте бігову доріжку, якщо пошкоджено дріт чи розетку або бігова доріжка не функціонує належним чином (стор. 29 «ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ»)
16. Перед тим як використовувати бігову доріжку уважно прочитайте, зрозумійте та переверте термінову зупинку (стор. 18 «ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ»)
17. Ніколи не починайте користуватись біговою доріжкою поки Ви знаходитесь на біговому полотні. Завжди тримайтеся за поручні доки займаєтесь на тренажері.
18. Під час тренування на біговій доріжці, рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися.
19. Під час тренування тримайте пальці, волосся й одяг подалі від рухомих частин тренажера.
20. Бігова доріжка здатна розвивати значну швидкість. Змінійте швидкість поступово щоб запобігти різких стрибків швидкості.
21. Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконванні вправ.

22. Ніколи не залишайте увімкнену бігову доріжку без нагляду. Від'єднайте захисний ключ, натисніть кнопку вимкнення (схема з місцем розташування кнопки знаходиться на стор. 5). Від'єднайте шнур живлення якщо тренажер не використовується.

23. Не намагайтесь пересувати бігову доріжку доки вона не зібрана (стор. 7 «МОНТАЖ», стор.21 «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ»). Для того щоб перемістити тренажер необхідно підняти 20кг ваги, переконайтесь що таке навантаження безпечне для вашого здоров'я.

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

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

26. Регулярно перевіряйте та затягуйте усі деталі бігової доріжки.

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

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

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПРАВИЛА

ВСТУП

Дякуємо Вам за вибір нової бігової доріжки NORDITRACK® C320i. Даний тренажер пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити Ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

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

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

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

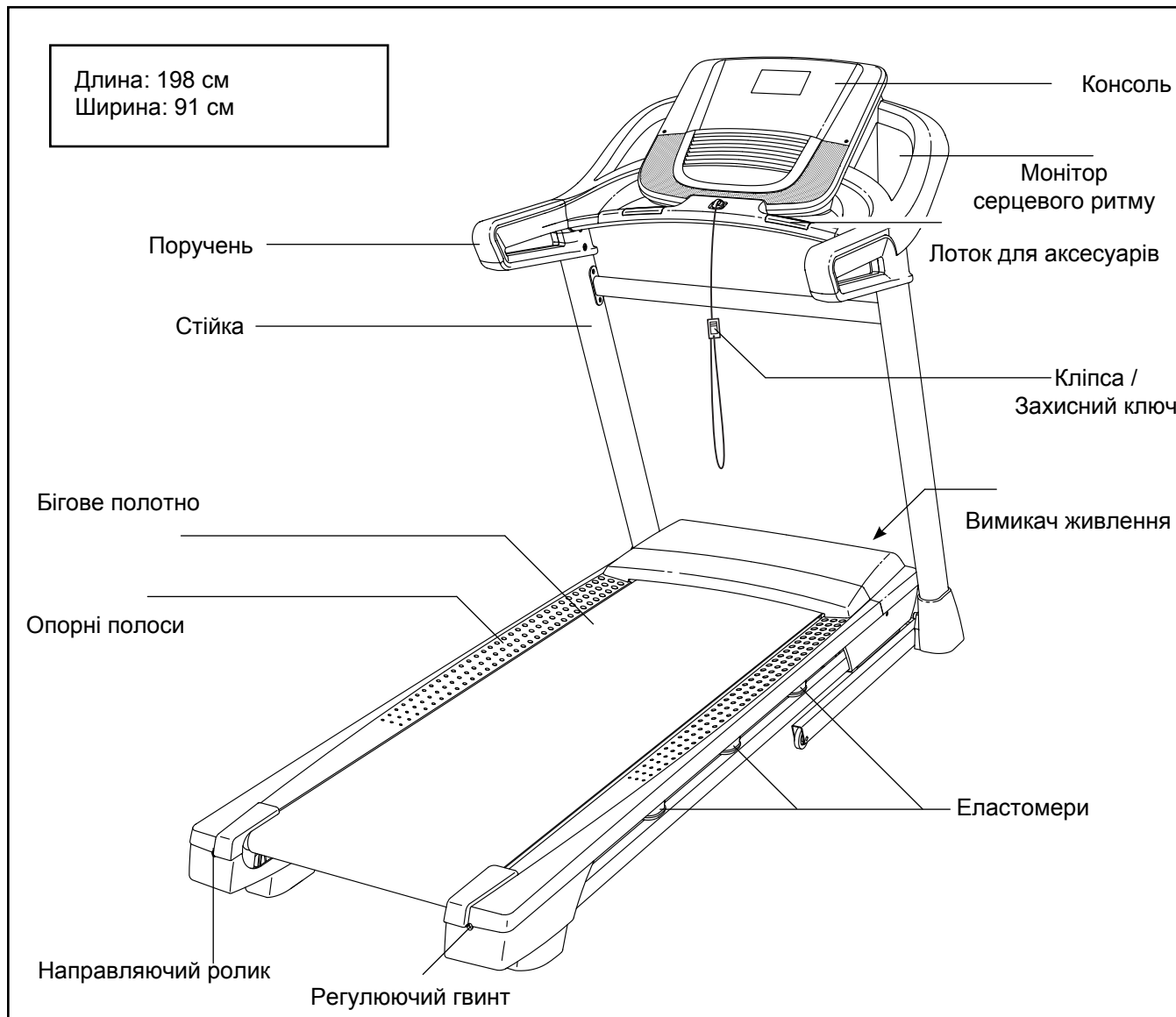
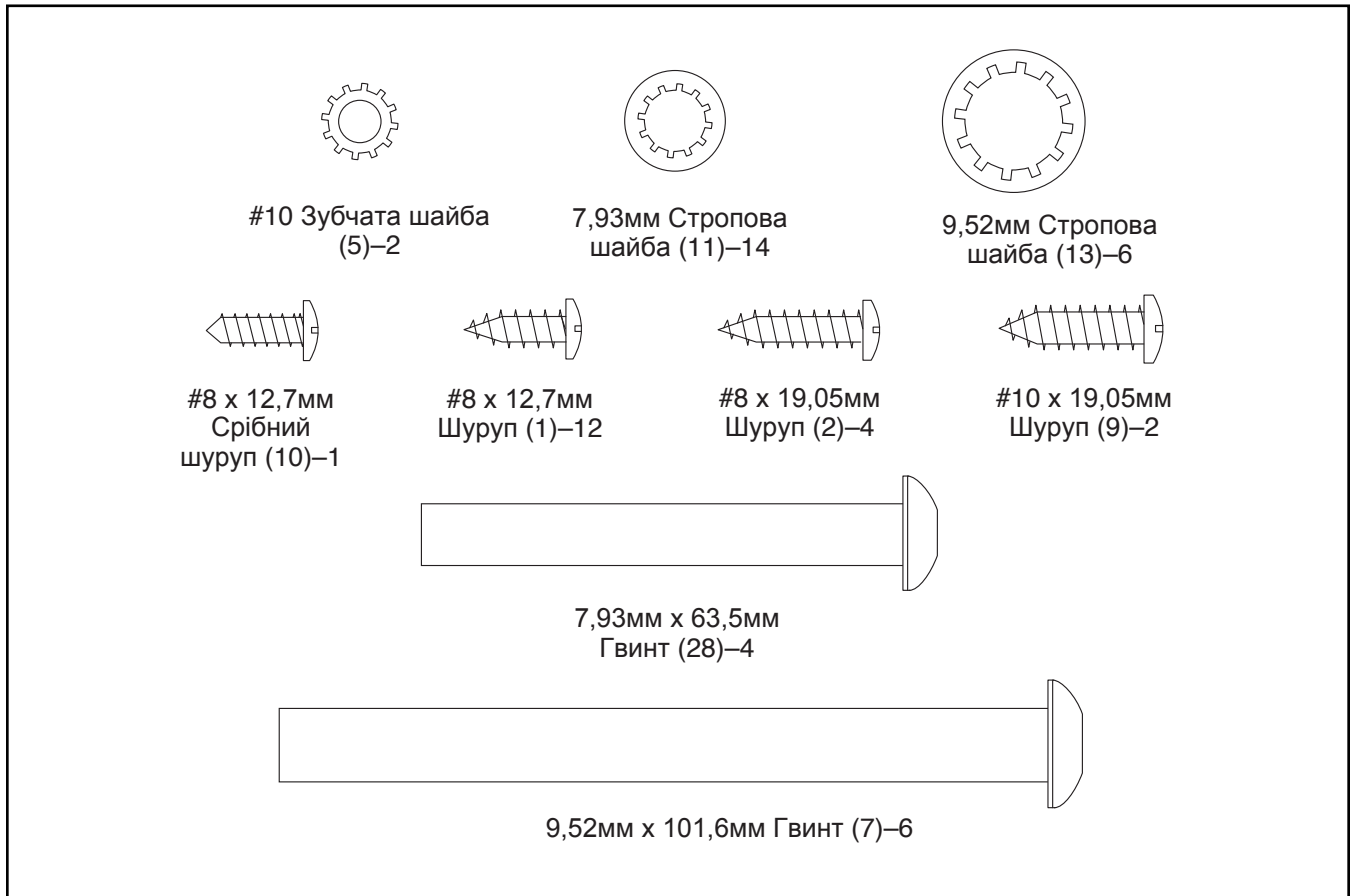


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ



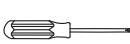
На малюнках нижче, зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу даного тренажеру. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в розділі «ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ», на останніх сторінках цього посібника. Число після номеру в дужках – це кількість деталей, необхідна для монтажу. **Примітка: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



МОНТАЖ

- Для монтажу необхідні дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Після відвантаження, можлива наявність масляної субстанції на зовнішній частині бігової доріжки. Це нормально. Якщо вона є на тренажері, витріть субстанцію м'якою тканиною і м'яким, неабразивним засобом для прибирання.
- Ліві частини промарковані позначкою "L" або "Left", а праві - "R" або "Right".

- Щоб визначити дрібні деталі див. стор. 6.
- Для монтажу необхідні наступні інструменти:

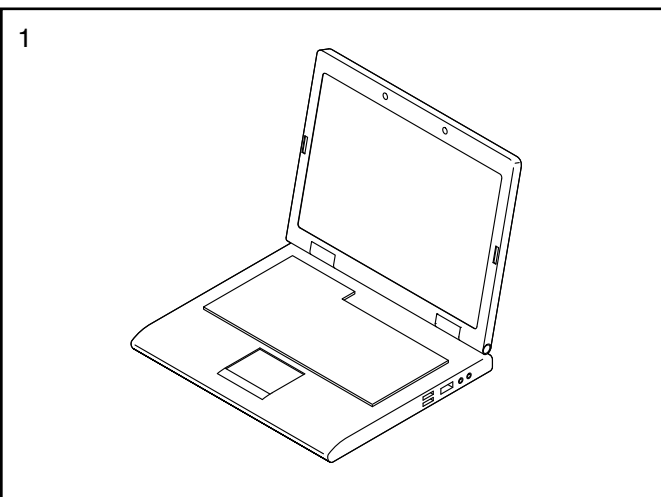
- шестигранний ключ 
- розвідний ключ 
- хрестова викрутка 

Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

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

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

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



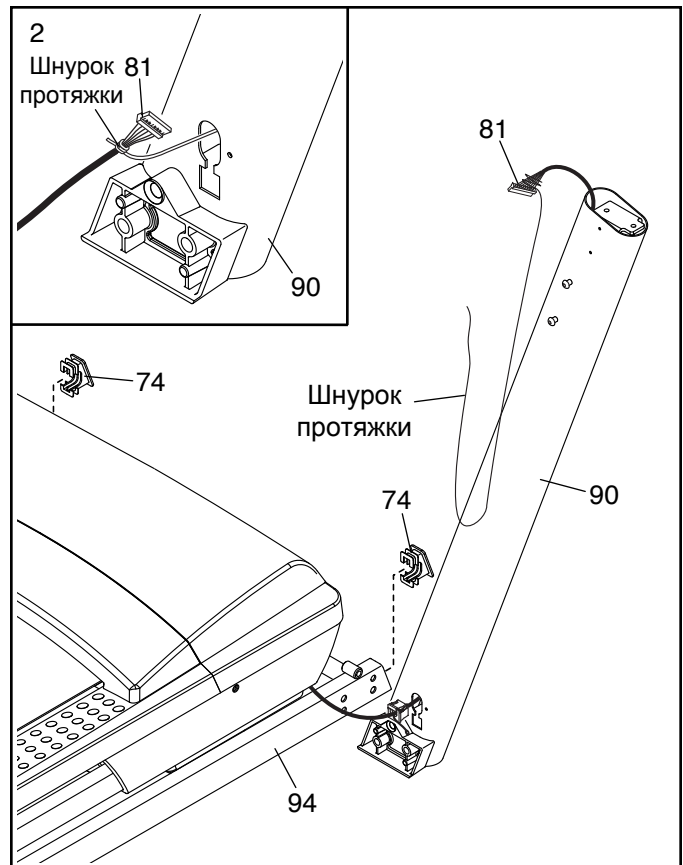
2. Переконайтесь, що шнур живлення відключений.

Вставте кришки основи (74) в отвори з обох сторін основи (94).

Потім, видалить кріплення шнурка з дроту стійки (81), що знаходиться на передній частині основи (94).

Визначте праву стійку (90). Попросіть помічника утримувати її поруч з основою (94).

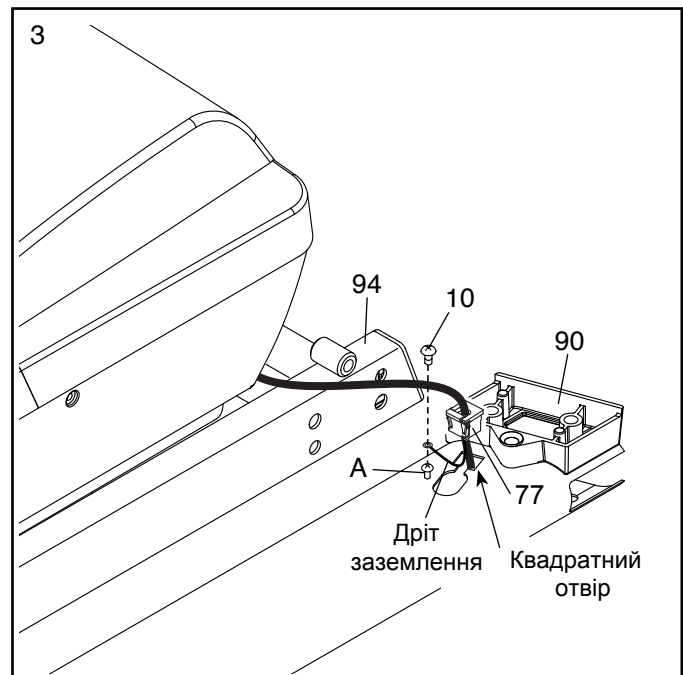
Дивіться наведений малюнок. Надійно прив'яжіть шнурок протяжки, вкладений у праву стійку (90), до кінця дроту стійки (81). Потім, просуньте дріт стійки в нижню частину правої стійки та протягніть за інший кінець шнурка протяжки крізь праву стійку.



3. Покладіть праву стійку (90) поряд з основою (94). Просуньте кільцевий строп (77) в квадратний отвір у правій стійці. **Переконайтесь, що дрід заземлення не пошкоджені.**

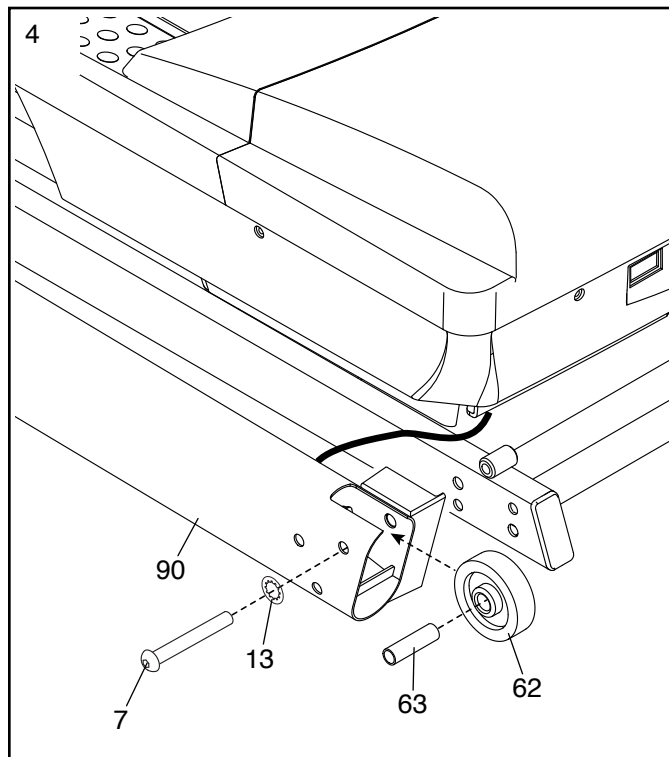
Якщо гвинт (А) було попередньо встановлено на праву стійку (90), викрутіть його.

Потім прикріпіть дрід заземлення до правої стійки (90) за допомогою срібного шурупа #8 x 12,7мм (10).



4. Вставте розпорку колеса (63) до переднього колеса (62). Утримуйте колесо з зовнішньої сторони нижньої частини правої стійки (90), вставте гвинт 9,52 x 101,6мм (7) та зубчасту шайбу 9,52мм (13) до правої стійки та переднього колеса.

Повторіть цей крок для лівої сторони бігової доріжки (не зображено).

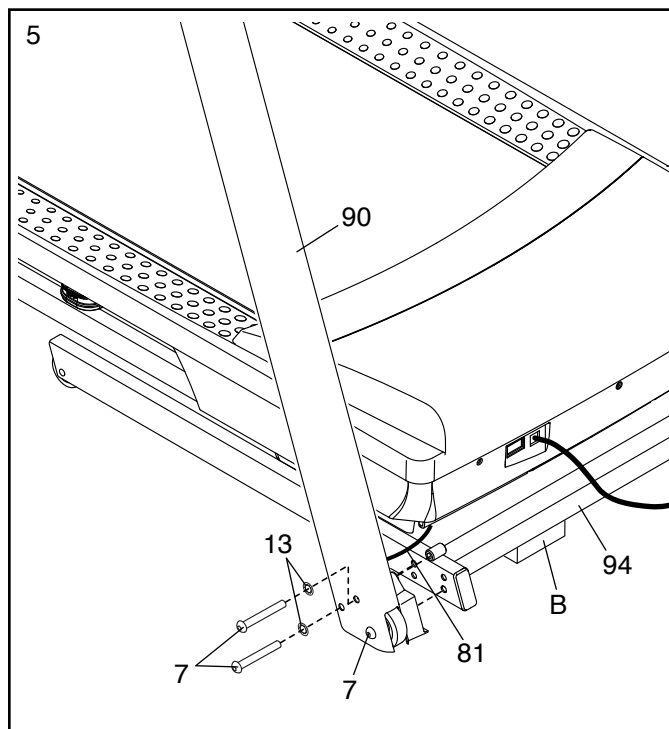


5. Покладіть частину пакувального матеріалу (В) під праву нижню частину основи (94). Утримуйте праву стійку (90) на рівні основи. **Переконайтесь, що дріт стійки (81) не пошкоджен.**

Вставте два гвинти 9,52 x 101,6мм (7) та дві зубчасті шайби 9,52мм (13) до правої стійки (90) та частково вкрутіть три гвинти до основи (94); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

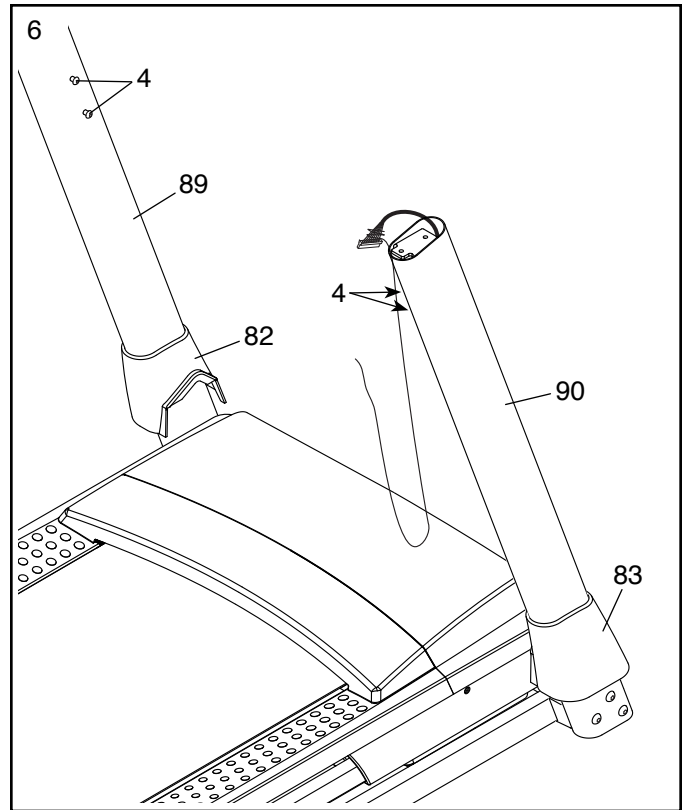
Перемістіть пакувальний матеріал (В) до лівої частини основи (94) та приєднайте ліву стійку (не зображено) тим самим чином. Примітка: На цьому боці немає дротів.

Потім видаліть пакувальний матеріал (В) з-під основи (94).



6. Видаліть та збережіть чотири зазначених шурупи 7,93 x 19,05мм (4).

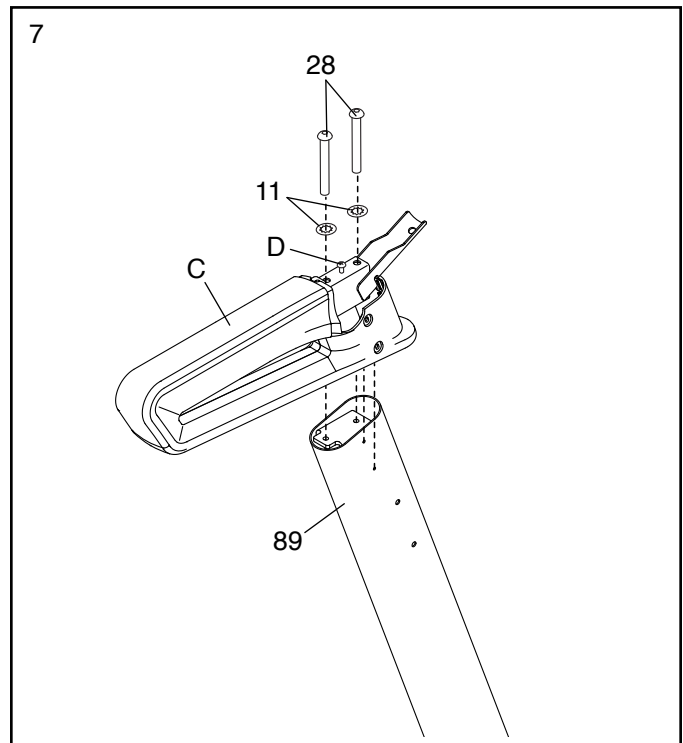
Визначте ліву та праву накладку основи (82,83). Надіньте ліву накладку основи на ліву стійку (89) та праву накладку основи на праву стійку (90). **Поки що, не надівайте накладки основи до кінця.**



7. Визначте лівий поручень у збірці (C).

Прикріпіть лівий поручень у збірці (C) до лівої стійки (89) за допомогою двох гвинтів 7,93 x 63,5мм (28) та двох зубчатих шайб 7,93мм (11); **поки що не затягуйте гвинти повністю.**

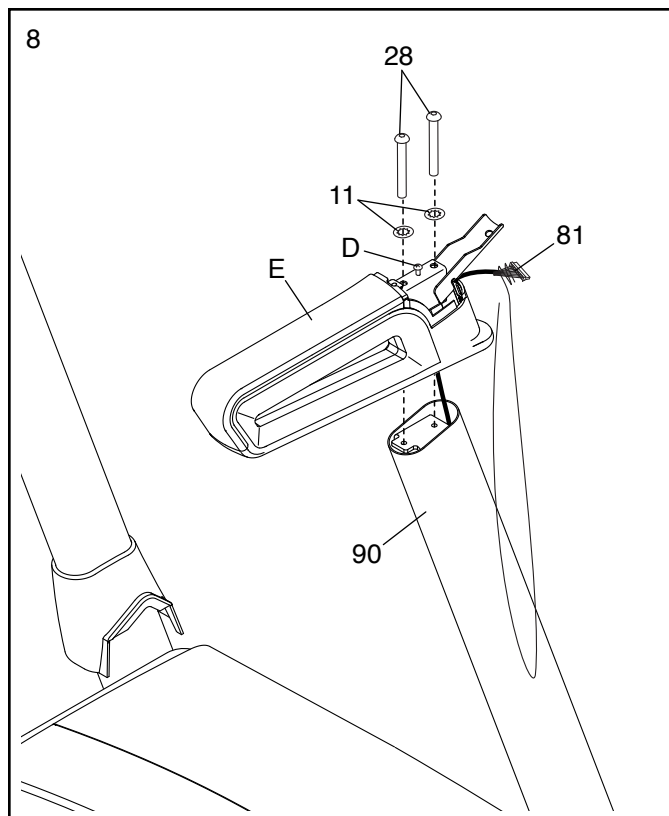
Потім, видаліть зазначений гвинт (D).



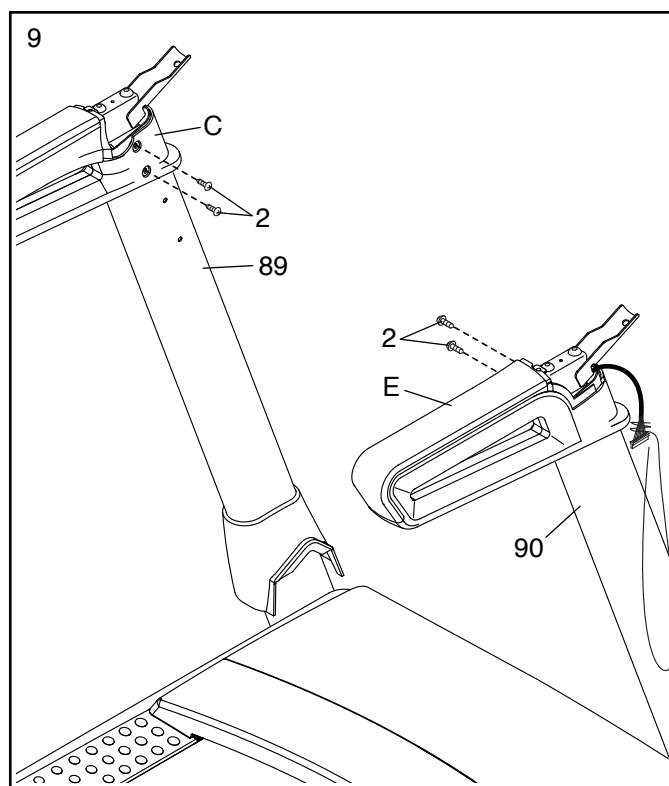
8. Вставте дрiт стiйки (81) в нижню частину правого поручня в збiрцi (E) та протягнiть вперед як вказано на малюнку.

Прикрiпiть правий поручень у збiрцi (E) до правої стiйки (90) за допомогою двох гвинтiв 7,93 x 63,5мм (28) та двох зубчатих шайб 7,93мм (11); **поки що не затягуйте гвинти повнiстю.**

Потiм, видалiть зазначений гвинт (D).



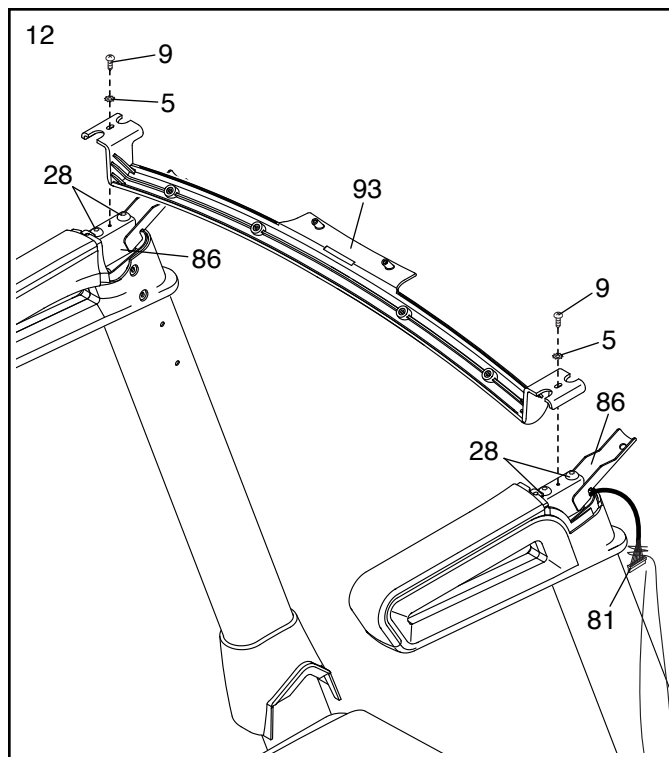
9. Затягнiть чотири шурупи #8 x 19,05мм (2) в лiвий та правий поручнi в збiрцi (C, E) та в лiву та праву стiйки (89, 90).



12. **ВАЖЛИВО:** Для запобігання пошкодження планки пульсометра (93), не використовуйте електро-інструменти та не перезатягуйте шурупи #10 x 19,05мм (9).

Розташуйте планку пульсометра (93) як зображено на малюнку. Приєднайте її до поручней (86) за допомогою двох шурупів #10 x 19,05мм (9) та двох #10 зубчатих шайб (5); **наживіть обидва шурупи, а потім затягніть їх.**

Переконайтеся, що Ви не пошкодите дріт стійки (81). Щільно затягніть чотири гвинти 7,93 x 63,5мм (28).

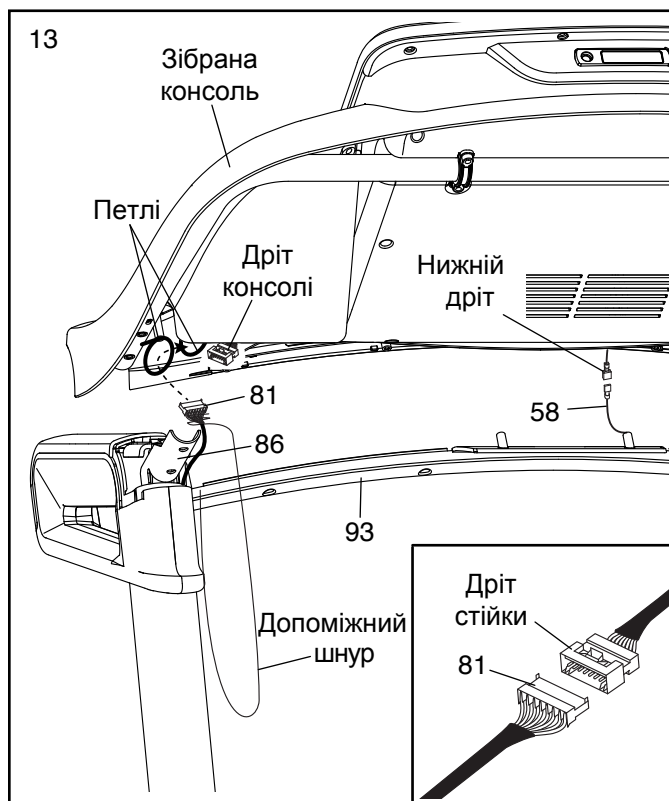


13. Разом з помічником розташуйте зібрану консоль поряд з поручнем (86) (зображена тільки одна сторона).

Приєднайте ground wire з console assembly до нижній дріт консолі (58) на планку пульсометра (93).

Потім, продягніть дріт стійки (81) через дві зазначених петлі на зібран консоль.

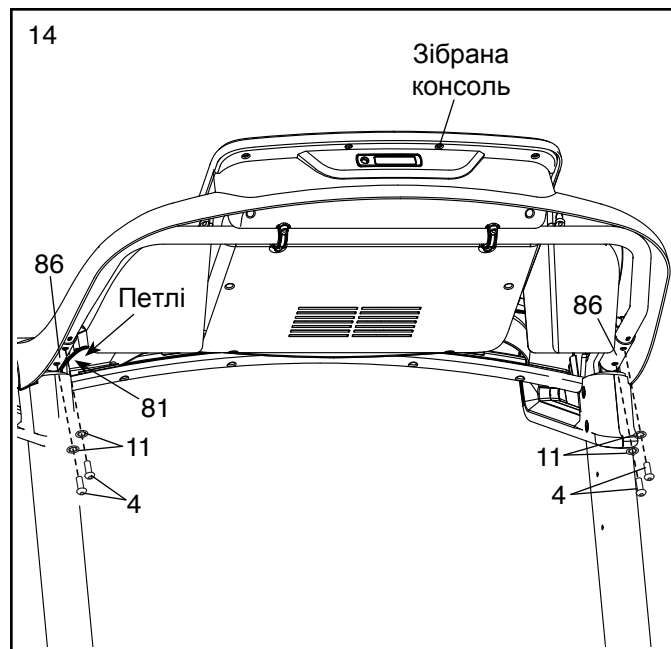
Дивіться вкладений малюнок. З'єднайте дріт стійки (81) та дріт консолі. Штекер повинен легко зайти в роз'єм та зафіксуватися. Якщо не з'єднався, спробуйте перевернути один дріт. **ЯКЩО ДРОТИ З'ЄДНАНІ НЕ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ, КОНСОЛЬ МОЖЕ БУТИ ПОШКОДЖЕНО ПРИ ВМИКАННІ ЖИВЛЕННЯ.** Потім, видалить допоміжний шнур з дроту стійки (81).



14. Розташуйте зібрану консоль на кронштейнах поручней (86). **Переконайтеся, що Ви не пошкодите дроти.**

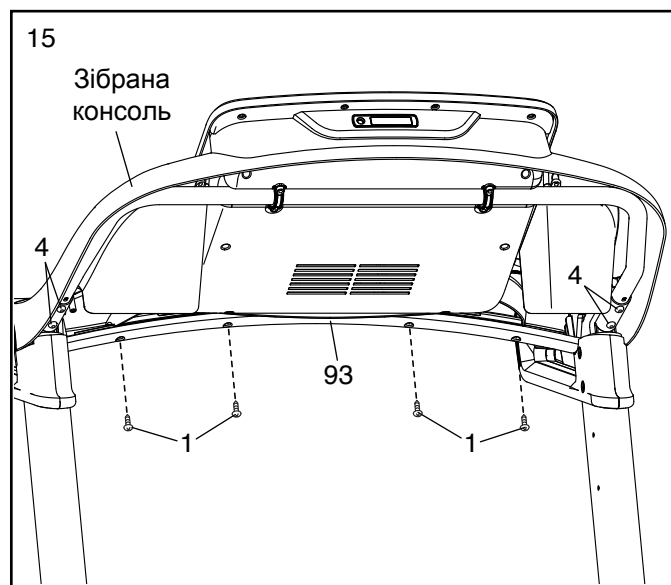
Приєднайте зібрану консоль до кронштейнів поручней (86) використовуючи чотири шурупи 7,93 x 19,05мм (4), що Ви викрутили на кроці 10, та чотори зубчаті шайби 7,93мм (11); **поки що не затягуйте шурупи повністю.**

Продягніть залишок дроту стійки (81) в зібрану консоль. Потім, щільно затягніть два жгути навколо дроту стійки, та відріжте кінці жгутів.

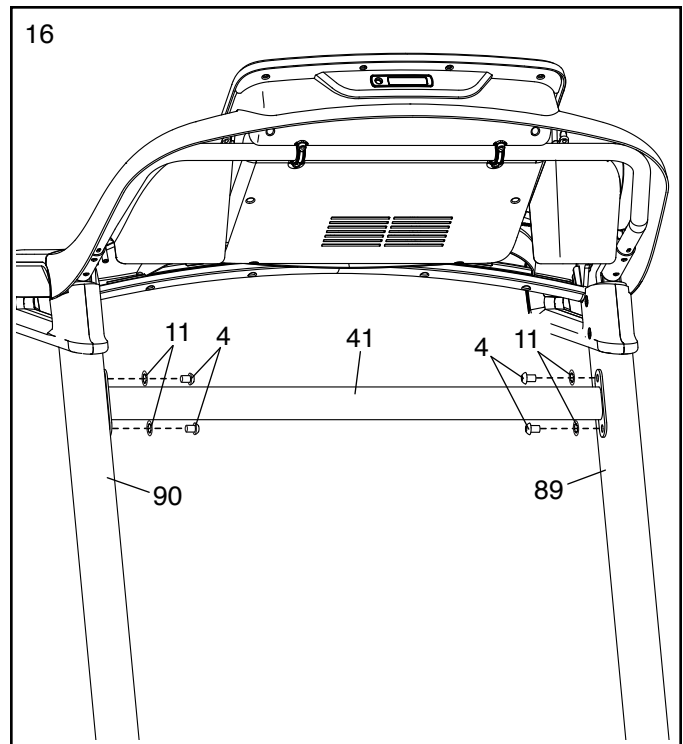


15. Приєднайте планку пульсометру (93) до зібраної консолі за допомогою чотирьох шурупів #8 x 12,7мм (1); **спочатку наживіть всі чотири шурупа, а потім затягніть їх.**

Потім, щільно затягніть чотири шурупа 7,93 x 19,05мм (4).

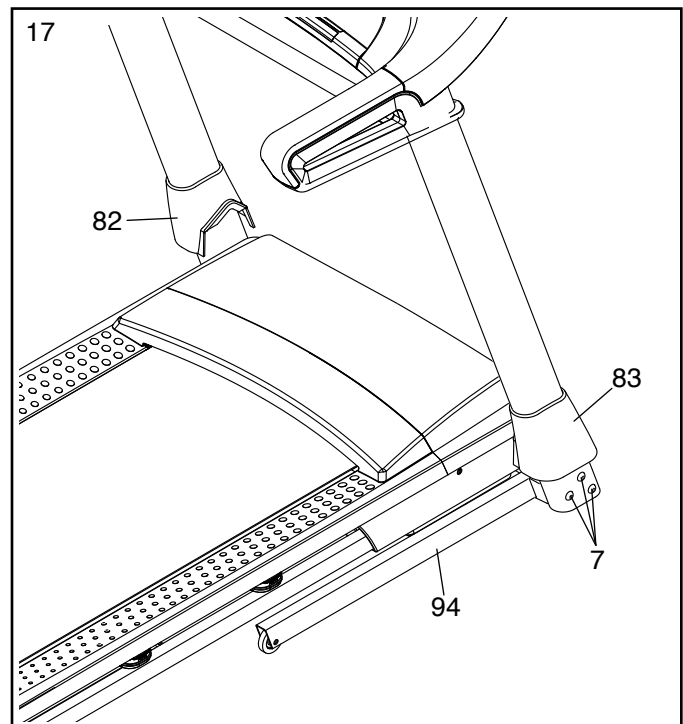


16. Обережно продягніть праву планку (41) між лівою та правою стійками (89, 90). Зафіксуйте праву планку використовуючи чотири шурупи 7,93 і 19,05мм (4), що Ви відкрутили на кроці 6 та чотири зубчаті шайби 7,93мм (11); **спочатку наживіть всі чотири шурупа, а потім затягніть їх.**



17. **Щільно затягніть шість гвинтів 9,52 x 101,6мм (7) (зображена тільки одна сторона).**

Потім, одягніть ліву та праву накладки основи (82, 83) на основу (94).

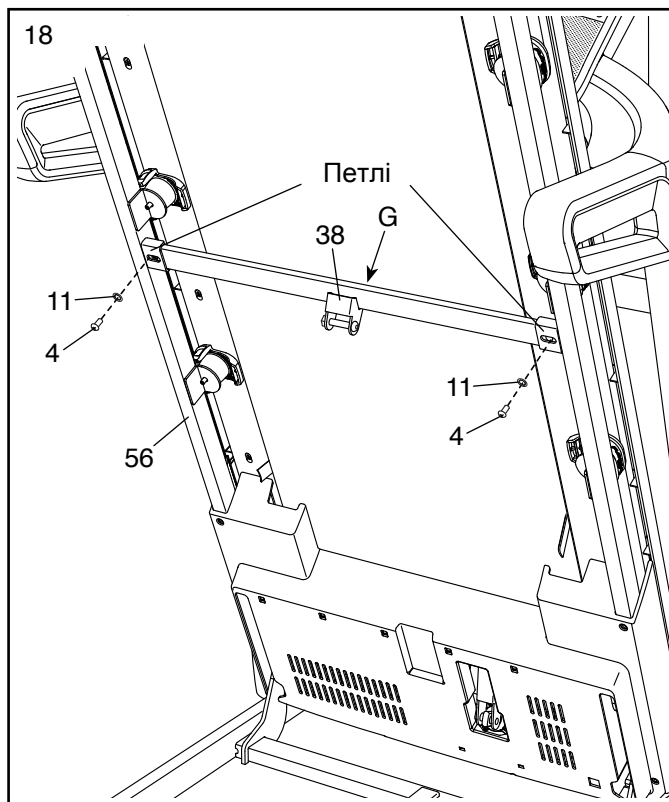


18. Примітка: Якщо бігова доріжка зібрана на гладкій поверхні, під час цього кроку вона може котитися вперед.

Підніміть раму (56) у вертикальне положення. Попросіть помічника утримувати раму доки крок 20 не буде завершеним.

Видаліть два шурупи 7,93 x 19,05мм (4) з фіксуючої планки (38).

Розташуйте фіксуючу планку (38) як вказано на малюнку. Переконайтеся, що наклейка "This side toward belt" (Цією стороною до полотна) (G) рзнаходиться до бігової доріжки. Прикріпіть фіксуючу планку (38) до петель на рамі (56) за допомогою двох шурупів 7,93 x 19,05мм (4), які Ви щойно видалили, та двох зубчатих шайб 7,93мм (11).

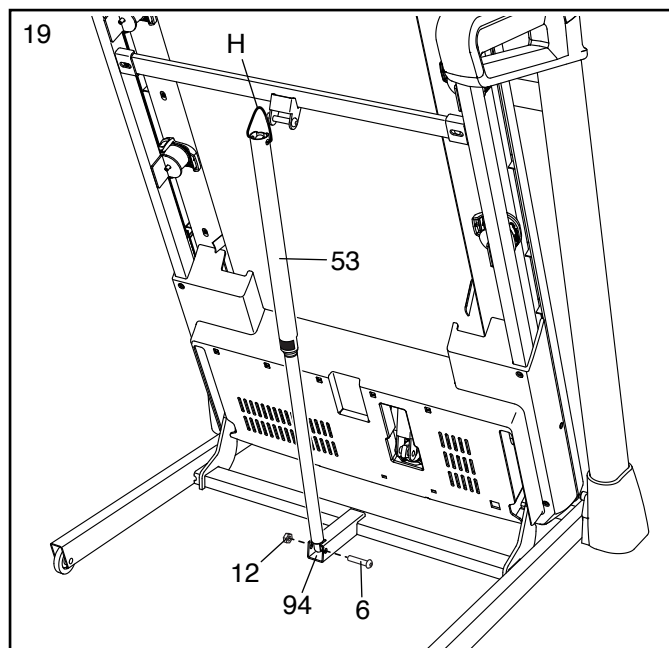


19. Видаліть гайку 7,93мм (12) та болт 7,93 x 44,4мм (6) з кронштейну на базі (94).

Потім, розташуйте опору (53) як вказано на малюнку.

Прикрміть нижню частину опори (53) до кронштейну на базі (94) за допомогою болта 7,93 x 44,4мм (6) та гайки 7,93мм (12).

Потім встановіть опору (53) в вертикальну позицію, та зніміть жгут (H).

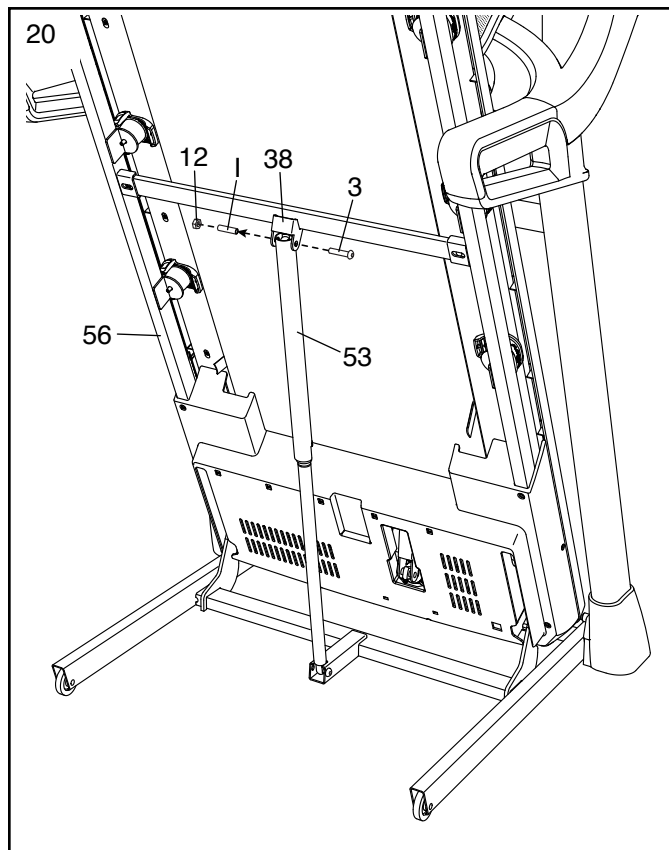


20. Видаліть гайку 7,93мм (12) та болт 7,93 x 57,2мм (3) з кронштейну на фіксуючій планці (38).

З'єднайте верхній кінець опори (53) з кронштейном фіксуючої планки (38), та вставте болт 7,93 x 57,2мм (3) крізь кронштейн та опору (53). **Ця операція виштовхне прокладку (I) з опори; утилізуйте прокладку.**

Потім, накрутіть гайку 7,93мм (12) на болт 7,93 x 57,2мм (3). **Не затягуйте гайку; опора (53) має повертатись.**

Потім, опустіть раму (56) (дивіться розділ «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 28).



21. **Переконайтесь, що всі деталі затягнуті належним чином перед початком використання бігової доріжки.** Якщо на наклейках бігової доріжки є захисні плівки, їх треба видалити. Для того щоб захистити підлогу або килим, підкладіть під тренажер спеціальний мат. Також для того щоб запобігти пошкодженню панелі управління, не припускайте попадання прямих сонячних променей. Тримайте шестигранний ключ, що йде у комплекті, в надійному місці; він використовується для зміни сили натягу бігового полотна (стор. 30-31). Примітка: Додаткові деталі можуть входити до комплекту.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІДКЛЮЧЕННЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ

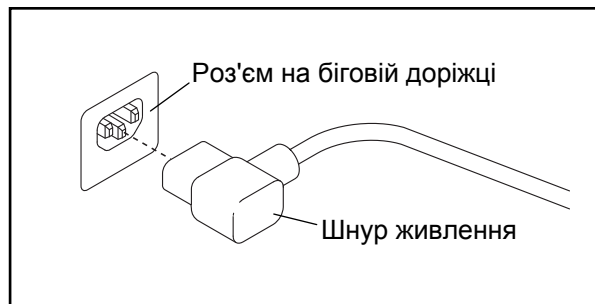
Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці, заземлення забезпечує шлях відводу електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом. Даний виріб оснащений шнуром із заземлювальним провідником і вилкою, що має контакт для заземлення. Вилка повинна бути підключена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



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

Виконайте наступні дії, щоб підключити шнур живлення.

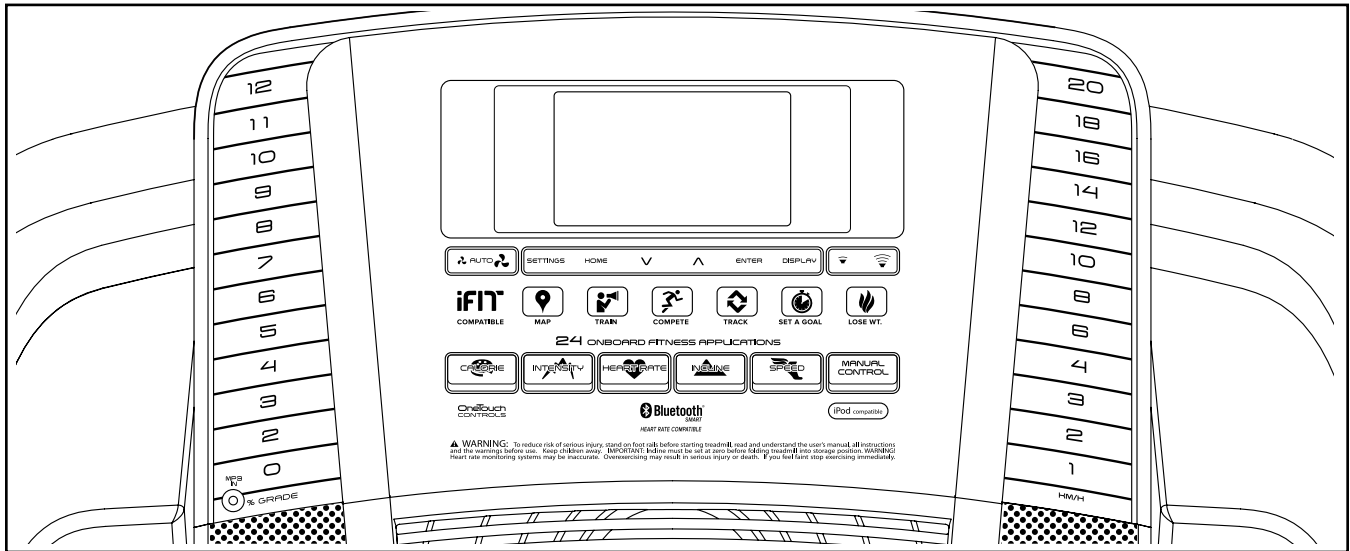
1. Увімкніть вказаний кінець шнура живлення в роз'єм на біговій доріжці.



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



ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ



ОСОБЛИВОСТІ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ

На панелі управління бігової доріжки є великий набір функцій, призначених, для того щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними. При використанні ручного режиму, Ви можете змінити швидкість і нахил бігової доріжки лише одним натисненням кнопки. Під час тренувань консоль миттєво відображає актуальну інформацію. Ви навіть можете визначити частоту пульсу, за допомогою монітора серцевого ритму, що знаходиться на поручні.

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

Консоль також має iFit модуль, за допомогою якого бігова доріжка може зв'язуватися з бездротовою мережею. У режимі iFit Ви можете завантажувати персональні тренування, створювати свої власні тренування, відстежувати Ваші результати тренувань, долучатися до змагань з іншими користувачами модулю, тощо. **Щоб придбати iFit модуль, в будь-який час перейдіть за адресою www.iFit.com або зателефонуйте за номером телефону, вказаним на першій сторінці цього посібника.**

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

Як увімкнути живлення - дивіться стор. 20. **Як користуватись ручним режимом** - дивіться стор. 20. **Предвстановлені тренування** - дивіться стор. 22. **Цільові тренування** - дивіться стор. 23. **Тренування для серцево-судинної системи** - дивіться стор. 24. **Як використовувати iFit модуль** - дивіться стор. 25. **Як користуватись звуковою системою** - дивіться стор. 26. **Як користуватись інформаційним режимом** - дивіться стор. 26.

Примітка: Панель управління може відображати швидкість та дистанцію як у милях, так і в кілометрах. Щоб знайти яка одиниця виміру використовується дивіться розділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 26. Для спрощення, усі інструкції у посібнику вказані у кілометрах.

ВАЖЛИВО: Якщо на консолі є захисні плівки, видаліть їх. Для запобігання пошкодження рухомої платформи вдягайте чисте спортивне взуття для тренувань на біговій доріжці. При першому використанні тренажера слід звернути увагу на вирівнювання рухомої стрічки та відцентрувати бігове полотно вразі необхідності (дивіться стор. 31).

ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

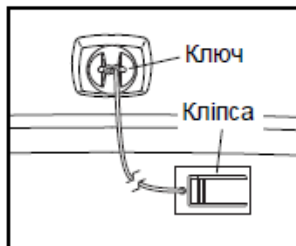
Важливо: Якщо бігова доріжка знаходилась під впливом низьких температур, то перед початком її використання необхідно дати їй нагрітися до кімнатної температури. Якщо цього не зробити, Ви можете пошкодити дисплей панелі управління або інші електричні компоненти.

Підключіть шнур живлення (стор. 18). Потім знайдіть кнопку живлення на рамі бігової доріжки, що знаходиться поруч зі шнуром живлення. Переключіть вимикач живлення в положення "RESET".



ВАЖЛИВО: Коли бігова доріжка виставляється в магазині, дисплей консолі працює в демо-режимі. Якщо екран загорівся як тільки Ви підключили шнур живлення в розетку, то переведіть перемикач в режим "RESET" та включиться демо-режим. Щоб відключити демо-режим, тримайте кнопку "STOP" (Стоп) протягом декількох секунд. Якщо екран продовжує горіти, дивіться розділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 26, щоб відключити демо-режим.

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



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

ВАЖЛИВО: Перед тим, як використовувати бігову доріжку, виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль показує правильний рівень нахилу бігової доріжки: по-перше, натисніть один раз кнопку "INCLINE" (Нахил) для збільшення. Потім знов натисніть кнопку "INCLINE" (Нахил) для зменшення кута нахилу або кнопку з найменшим номером, щоб встановити кут нахилу бігової доріжки на його мінімальне значення. Коли рама перестає рухатися, бігова доріжка готова до використання.

КОРИСТУВАННЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. Вставте ключ у панель управління.

Дивіться ліворуч підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ».

2. Оберіть ручний режим.

Для того, щоб обрати ручний режим натисніть кнопку "HOME" (До головного меню) або "MANUAL CONTROL" (Ручне управління).

У випадку якщо бездротовий модуль iFit не встановлено до консолі та не має з'єднання з облаком iFit, ручний режим буде активовано автоматично.

3. Запустіть бігове полотно.

Для запуску бігового полотна натисніть кнопку "START" (Старт), кнопку "SPEED" (Швидкість) або одну з кнопок швидкості пронумерованих від 2 до 20.

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

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

4. Змініть кут нахилу бігової доріжки за бажанням.

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

5. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Упродовж тренування на дисплеї бігової доріжки може висвічуватися наступна інформація:

- час, що минув;
- відстань, яку Ви пройшли чи пробігли;
- шкала інтенсивності тренування;
- приблизна кількість калорій, яку Ви спалили;
- кут нахилу бігової доріжки;
- кількість вертикальних метрів, що Ви здолали;
- швидкість бігового полотна;
- пульс (дивіться крок 6, на стор. 20);
- матриця.

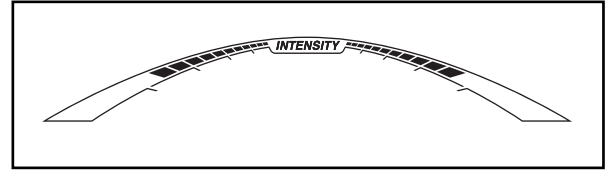
Консоль пропонує декілька вкладок дисплея. Натисніть кнопки збільшення та зменшення поруч з кнопкою "ENTER" (Згода) або натискайте кнопку "DISPLAY" (Дисплей) до тих пір, поки бажана вкладка не відобразиться.

Вкладка "INCLINE" (Нахил) покаже профіль налаштувань нахилу бігової доріжки. Новий сегмент буде з'являтися наприкінці кожної хвилини. Вкладка "SPEED" (Швидкість) покаже профіль налаштувань швидкості в залежності від тренування.

Вкладка "MY TRAIL" (Мій маршрут) покаже доріжку довжиною 400м (0,25 мілі). Упродовж тренування полоса буде заповнюватися прямокутниками, які будуть показувати Ваш прогрес. Також вкладка покаже кількість кіл, які Ви подолали.

Вкладка "CALORIE" (Калорії) покаже приблизну кількість калорій, які Ви спалили. Висота кожного відрізка це кількість спалених калорій протягом цього відрізка. Примітка: При виборі вкладки "CALORIE" (Калорії), на дисплеї з'явиться приблизна кількість спалених калорій за годину.

Упродовж тренування показник інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності Вашого тренування.



Натисніть кнопку "HOME" (До головного меню), щоб повернутися до початкових налаштувань (як повернутися до початкових налаштувань, дивіться підрозділ «НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ» на стор. 26). При необхідності, натисніть кнопку "HOME" ще раз.

Коли бездротовий модуль iFit підключений, символ "Wi-Fi" у верхній частині дисплея покаже силу бездротового сигналу. Чотири дуги вказують на максимальний рівень сили сигналу.



Для перезавантаження дисплея, натисніть кнопку "STOP" (Стоп), видаліть ключ, а потім знову вставте ключ.

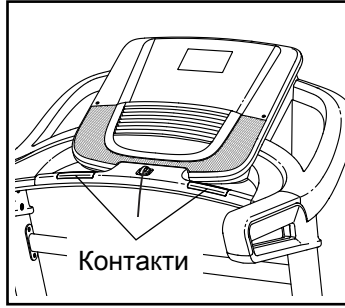
6. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням

Ви можете виміряти пульс, використовуючи ручний або нагрудний пульсометр (дивіться стор. 26 для отримання інформації про додаткову опцію - нагрудний пульсометр). Примітка: Консоль сумісна з BLUETOOTH® пульсометрами.

Примітка: Якщо Ви одночасно використовуєте ручний і нагрудний пульсометр, консоль відобразить Ваш пульс некоректно.

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

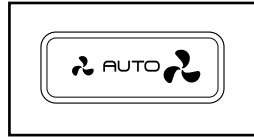
Для вимірювання Вашої частоти серцебиття **встаньте на бокові полози** та тримайтеся за контактні пластини пульсометра приблизно десять секунд, **не рухаючи руками**. Коли Ваш пульс буде виміряно, дані відобразяться на дисплеї. Для



найбільш точного визначення серцевого ритму, продовжуйте утримувати контакти протягом приблизно 15 секунд.

7. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Вентилятор має кілька параметрів швидкості і автоматичний режим. При виборі автоматичного режиму, швидкість вентилятора буде автоматично збільшуватися та зменшуватися залежно від інтенсивності Вашого тренування.



Вентилятор має кілька режимів швидкості. Натисніть кнопки вентилятора кілька разів, щоб обрати швидкість обертання або вимкнути його.

8. Коли Ви закінчили заняття, вийміть ключ з консолі.

Встаньте на бокові полози і натисніть на кнопку "STOP" (Стоп), а також **відрегулюйте нахил бігової доріжки до відмітки 0. Нахил повинен складати 0%, інакше Ви можете пошкодити бігову доріжку, коли будете складати її для зберігання.** Далі, видаліть ключ з консолі та покладіть в безпечне місце.

Коли Ви закінчили користуватися біговою доріжкою, знеструмуйте прилад, перевівши кнопку в положення «вимкнено», і відключіть шнур живлення. **ВАЖЛИВО: Якщо Ви цього не зробите, електричні компоненти бігової доріжки можуть пошкодитися.**

ПРЕДВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ

1. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор. 20)

2. Виберіть предвстановлені тренування.

Для того щоб обрати режим предвстановлених тренувань, натискайте одну з кнопок: "CALORIE" (Калорії), "INTENSITY" (Інтенсивність), "INCLINE" (Нахил), "SPEED" (Швидкість) доки бажаний тип тренування не з'явиться на дисплеї.

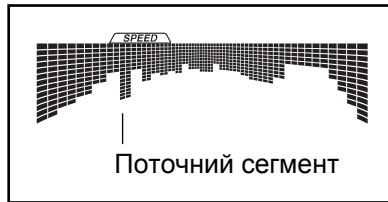
Коли вибрано тренування, дисплей покаже тривалість, відстань, назву, максимальну швидкість і максимальний кут нахилу. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування з'явиться на дисплеї. Якщо Ви вибираєте тренування зі спалювання калорій, приблизна кількість калорій, яку Ви будете втрачати, з'явиться в назві тренування.

3. Початок тренування.

Натисніть кнопку "START" (Старт) або кнопку "SPEED" (Швидкість), щоб почати тренування. Відразу після натискання кнопки бігова доріжка автоматично виставить швидкість і нахил для обраного тренування. Візьміться за поручні і почніть ходьбу.

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

Під час тренування, профілі швидкості вкладки нахилу покаже прогрес. Миготлива частина профілю являє собою поточний сегмент тренування. Висота миготливого сегмента вказує на налаштування швидкості або нахилу для поточної частини. В кінці кожної частини, Ви почуєте звуковий сигнал і наступна частина профілю почне блимати. Якщо швидкість і/або нахил будуть програмуватися окремо для наступної частини, то бігова доріжка буде автоматично адаптуватися до нової швидкості і/або нахилу.



Таким чином тренування триватиме доки останній сегмент профілю не почне блимати на дисплеї, сповіщаючи о закінченні тренування. Після чого, бігове полотно буде зменшувати швидкість до повної зупинки.

Примітка: Метою тренування для спалювання калорій є оцінка кількості калорій, які Ви будете спалювати під час тренування. Фактична кількість калорій, що Ви спалюєте, буде залежати від різних факторів, наприклад, таких як Ваша вага. Крім того, якщо Ви самостійно зміните швидкість або нахил бігової доріжки під час тренування, то кількість калорій буде рахуватися некоректно.

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

Щоб зупинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку "STOP" (Стоп). На дисплеї відобразиться час. Для того щоб знову запустити бігове полотно натисніть кнопку "START" (Старт) або кнопку "SPEED" (Швидкість). Бігове полотно почне рухатись зі швидкістю 2 км/год. Коли почнеться наступна частина тренування, бігова доріжка автоматично відтворить запрограмовані налаштування швидкості і нахилу для наступного тренування.

4. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 21. Дисплей показуватиме час, який залишився на тренування, замість витраченого часу.

5. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Дивіться крок 6 на стор. 21.

6. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 7 на стор. 22.

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

Дивіться крок 8 на стор. 22.

ЦІЛЬОВІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ

1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор. 20)

2. Оберіть мету тренування "CALORIE" (Калорії), "DISTANCE" (Дистанція) чи "TIME" (Час).

По-перше натисніть кнопку "SET A GOAL" (Налаштування мети). Потім натискайте кнопки збільшення/зменшення, що знаходяться біля кнопки "ENTER" (Згода) поки бажаний тип тренування не з'явиться на дисплеї. Натисніть кнопку "ENTER" (Згода), щоб почати тренування.

3. Початок тренування.

Для того, щоб розпочати тренування натисніть кнопку "ENTER" (Згода). Відразу після натискання кнопки бігова доріжка автоматично виставить швидкість і нахил для обраного тренування. Візьміться за поручні і почніть ходьбу.

Тренування буде проходити тим самим чином, як і в ручному режимі (дивіться стор. 21 та 22).

Тренування буде тривати, поки Ви не досягнете мети, яку встановили. Потім рух бігового полотна сповільниться до зупинки.

Примітка: Метою тренування для спалювання калорій є оцінка кількості калорій, які Ви будете спалювати під час тренування. Фактична кількість калорій, що Ви спалюєте, буде залежати від різних факторів, наприклад, таких як Ваша вага

4. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 21.

5. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Дивіться крок 6 на стор. 21.

6. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 7 на стор. 22.

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

Дивіться крок 8 на стор. 20.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Під час тренувань для серцево-судинної системи швидкість та рівень нахилу бігової доріжки буде регулюватися автоматично згідно до заданого рівня.

Примітка: Для того, щоб займатись в цьому режимі, необхідно використовувати додатковий нагрудний пульсометр.

1. Одягніть додатковий нагрудний пульсометр.

Більше інформації стосовно додаткового нагрудного пульсометра дивіться на стор. 26.

2. Вставте ключ до панелі управління.

Дивіться підрозділ «ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ» (стор. 20)

3. Оберіть серцево-судинне тренування.

Для того, щоб обрати дану програму натискайте кнопку "HEART RATE" (Серцевий ритм) поки на дисплеї не з'явиться бажаний режим. Потім натисніть кнопку "ENTER" (Згода).

4. Оберіть тривалість тренування.

Натискайте кнопки збільшення/зменшення, що знаходяться біля кнопки "ENTER" (Згода) поки бажаний час тренування не з'явиться на дисплеї. Натисніть кнопку "ENTER" (Згода), щоб почати тренування.

5. Введіть максимальну частоту Вашого серцевого ритму.

Натискайте кнопки збільшення/зменшення, що знаходяться біля кнопки "ENTER" (Згода), щоб обрати Ваш серцевий ритм. Натисніть кнопку "ENTER" (Згода). Потім натисніть кнопку "START" (старт). Примітка: Щоб визначити максимальну частоту Вашого серцевого ритму проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

6. Введіть бажану швидкість для розминки.

Тренування розпочнеться з двохвилинної розминки. Виберіть бажану швидкість розминки натискаючи кнопки збільшення/зменшення чи натиснувши одну з пронумерованих кнопок швидкості. Примітка: Тривалість тренування буде збільшуватись згідно зі швидкості, що Ви вибрали для розминки.

7. Розпочніть тренування.

Бігове полотно почне рухатись згідно обраної швидкості. Візьміться за поручні і почніть ходьбу.

8. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 21.

9. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 7 на стор. 22.

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

Дивіться крок 8 на стор. 22.

ВИКОРИСТАННЯ iFIT ТРЕНУВАНЬ

Примітка: Для того, щоб використовувати тренування iFit, Ви повинні мати додатковий модуль iFit. **Щоб його придбати в будь-який час, перейдіть на сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці цього посібника.** Ви повинні також мати доступ до комп'ютера з USB-портом і підключенням до інтернету. Крім того, Ви повинні мати доступ до бездротової мережі, а також 802.11 b/g/n маршрутизатор з підтримкою трансляції SSID (приховані мережі не підтримуються). Також потрібен iFit.com акаунт.

1. Вставте ключ до консоль.

Дивіться підрозділ «ЯК ВКЛЮЧИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 20.

2. Вставте модуль iFit в консоль.

Для того, щоб вставити модуль iFit, дивіться інструкцію з модуля iFit.

ВАЖЛИВО: Згідно вимог безпеки, антена і передавач модуля iFit повинні бути розташовані щонайменше в 20см від людей, і не повинні бути поруч або підключені до будь-якої іншої антени або передавача.

3. Оберіть користувача.

Якщо зареєстрован більш ніж один користувач, Ви можете переключити користувачів на головному екрані iFit. Натисніть кнопки збільшення/зменшення поруч з кнопкою "ENTER" (Згода), щоб обрати користувача.

4. Виберіть тренування iFit.

Натисніть кнопку "MAP" (Карта), кнопку "TRAIN" (Тренування) або "LOSE Wt." (Втрата ваги) для того, щоб завантажити наступне тренування обраного типу до свого профіля.

Натисніть кнопку "COMPLETE" (Завершити), якщо Ви вирішили прийняти участь у змаганні.

Для того, щоб повторно запустити недавнє iFit тренування з Вашого профіля, спочатку натисніть кнопку "TRACK" (Доріжка). Потім натисніть кнопки збільшення/зменшення для вибору потрібного тренування. Далі натисніть на кнопку "ENTER" (Згода), щоб почати тренування.

Для отримання додаткової інформації про iFit тренування, дивіться, будь ласка www.iFit.com.

При виборі iFit тренування, дисплей відобразить назву тренування, його тривалість, відстань та налаштування максимальної швидкості. Дисплей може також показувати приблизну кількість калорій, які Ви спалите та профіль налаштувань швидкості тренування.

При виборі змагання, на дисплеї з'явиться зворотний відлік до початку.

Примітка: Кожна кнопка iFit може також запустити два демо-тренування. Щоб використовувати демо-тренування, видаліть iFit модуль з консолі та натисніть на одну з iFit кнопок.

5. Початок тренування.

Дивіться крок 3 на стор. 22.

Під час деяких тренувань, аудіо-тренер може вести Ваше тренування. Ви можете налаштувати аудіо-тренера за Вашим бажанням (дивіться підрозділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 26)

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку "STOP" (Стоп). Час почне блимати на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку "START" (Старт) або "SPEED" (Швидкість). Бігове полотно почне рухатися при встановленні швидкості для першої частини тренування. Коли почнеться наступна частина, бігова доріжка автоматично встановить швидкість і нахил для наступного сегмента.

6. Слідкуйте за своїми показниками на дисплеї.

Дивіться крок 5 на стор. 21.

Вкладка "MY TRAIL" (Моє тренування) покаже мапу того скільки Ви пройшли чи пробігли, а також кількість кіл. Під час тренування типу «Змагання», закладка "COMPETITION" (Змагання) покаже Ваш прогрес у перегонах. Упродовж змагань верхній рядок дисплея покаже, яку дистанцію Ви подолали. Решта рядків будуть показувати Ваших перших чотирьох конкурентів.

7. Визначте Ваш серцевий ритм за бажанням.

Дивіться крок 6 на стор. 21.

8. Увімкніть вентилятор за бажанням.

Дивіться крок 7 на стор. 22.

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

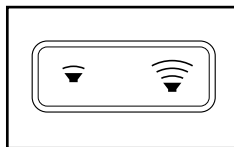
Дивіться крок 8 на стор. 22.

Для отримання додаткової інформації про iFit тренування, подивіться, будь ласка www.iFit.com.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВУКОВУ СИСТЕМУ

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

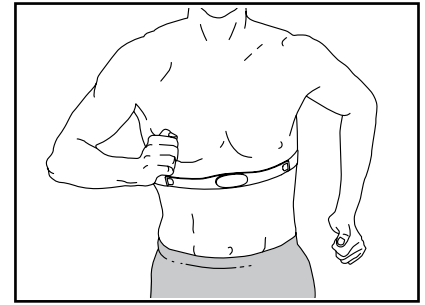
Потім на аудіо-плеєрі натисніть кнопку відтворення. Налаштувати рівень гучності можна за допомогою кнопки збільшення/ зменшення гучності на пульті або регулятором гучності на аудіо-плеєрі.



Якщо програвач компакт-дисків відтворює аудіо-записи неналежним чином, розмістіть його на підлозі або іншій поверхні замість консолі.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Неважливо чи Ваша мета полягає в тому, щоб спалювати калорії або в тому, щоб зміцнювати серцево-судинну систему, ключем досягнення най-



кращих результатів є належне рахування серцевих скорочень під час тренування. Додатковий нагрудний пульсометр дозволяє безперервно контролювати частоту серцевих скорочень, в той час, як Ви тренуєтеся, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей. Для того, щоб купити такий пульсометр, зверніться по контактам, які є на першій сторінці цього посібника.

Примітка: Консоль сумісна з усіма BLUETOOTH® пульсометрами.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ

Консоль має режим налаштування, який вміщує інформацію про бігову доріжку та дозволяє персоналізувати налаштування консолі.

1. Оберіть інформаційний режим.

Для вибору режиму налаштування, натисніть кнопку "SETTINGS" (Налаштування). При виборі інформаційного режиму будуть відображатися наступні дані:

Дисплей покаже загальну кількість годин використання бігової доріжки.

На дисплеї буде показано загальна кількість кілометрів, що були пройдені на біговій доріжці.

У нижній частині дисплея відобразиться статус модуля iFit. Якщо модуль iFit підключено, дисплей відобразить слова "WIFI MODULE". Якщо модуль не підключено, дисплей відобразить слова "NO IFIT MODULE".

2. Оберіть додаткові дисплеї.

Якщо обрано режим налаштування, консоль відобразить кілька додаткових дисплеїв. Натисніть кнопку зменшення поруч з кнопкою "ENTER" (Згода), щоб вибрати кожен з наступних дисплеїв:

UNITS - для того, щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку "ENTER" (Згода). Для перегляду відстані в милях, оберіть "ENGLISH". Для перегляду відстані в кілометрах, оберіть "METRIC".

DEMO - консоль відображає демо-версію, призначену для використання бігової доріжки в магазині. У той час, як увімкнено демо-режим, консоль буде нормально функціонувати при підключеному кабелі живлення та вимикачі у положенні "RESERT", а також при вставленому у консоль ключі. Проте, при видаленні ключа, дисплей буде продовжувати горіти, хоча кнопки не будуть функціонувати. Якщо демонстраційний режим увімкнено, слово "ON" з'явиться на консолі. Для того, щоб включити або виключити демо-режим, натисніть кнопку "ENTER" (Згода).

CONTRAST LVL - натисніть кнопки збільшення/зменшення для регулювання рівня контрастності дисплею.

Якщо модуль iFit підключений, Ви можете також обрати наступні дисплеї:

AUDIO COACH - для включення або виключення голосу аудіо-тренера, натисніть кнопку "ENTER" (Згода).

DEFAULT MENU - меню початкового налаштування з'явиться, коли Ви вставляєте ключ у консоль або коли Ви натискаєте кнопку "HOME" (До головного меню). Натисніть кнопку "ENTER" (Pujlf) кілька разів для вибору головного екрану або екрану iFit як налаштування за замовченням.

CHECK WIFI STATUS - натисніть кнопку "ENTER" (Згода), щоб перевірити статус Вашого модуля iFit. Нижній дисплей відобразить номер версії програмного забезпечення, мережі SSID, типу шифрування мережі, стан з'єднання, силу бездротового сигналу, IP-адресу модуля, кількість зареєстрованих користувачів та їх імена, результати пошуку в записках DNS та статус сервера iFit.

SEND/RECEIVE DATA - для відправки та отримання тренування, журналів тренування та поновлень, натисніть кнопку "ENTER" (Згода). Коли процес буде завершений, слова "TRANSFERS DONE" (Передавання завершено) з'являться на дисплеї.

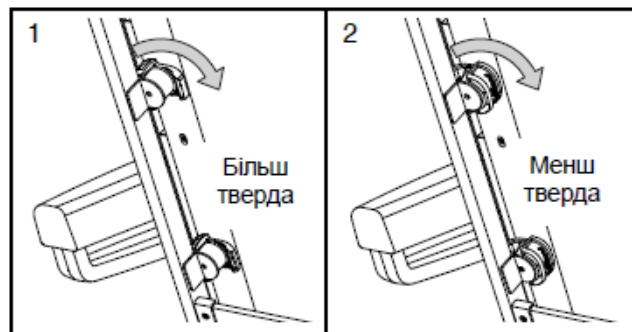
3. Вийдіть з інформаційного режиму.

Для виходу з режиму налаштування, натисніть кнопку "SETTINGS" (Налаштування).

ЯК НАЛАШТУВАТИ СИСТЕМУ АМОРТИЗАЦІЇ

Вийміть ключ з консолі і відключіть шнур живлення. Для регулювання рівня амортизації, Ви повинні скласти бігову доріжку у положення для зберігання (дивіться розділ «ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ» на стор. 28).

Для збільшення жорсткості, поверніть прокладку у положення, як вказано на малюнку 1; для меншої жорсткості, повернути прокладку у положення, яке вказано на малюнку 2. Відрегулюйте інші прокладки таким же чином. **Примітка: Переконайтеся, що прокладку на лівому та правому боках бігової доріжки встановлені на той же самий рівень жорсткості. Чим швидше Ви рухаєтесь на біговій доріжці, або чим більше Ваша вага, тим жорсткіше має бути налаштування.**

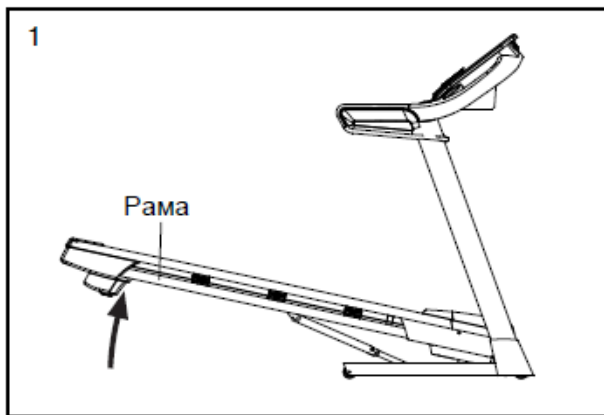


ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕСУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

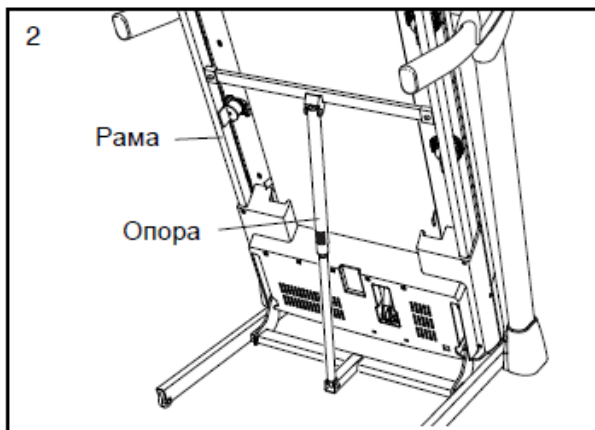
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

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



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

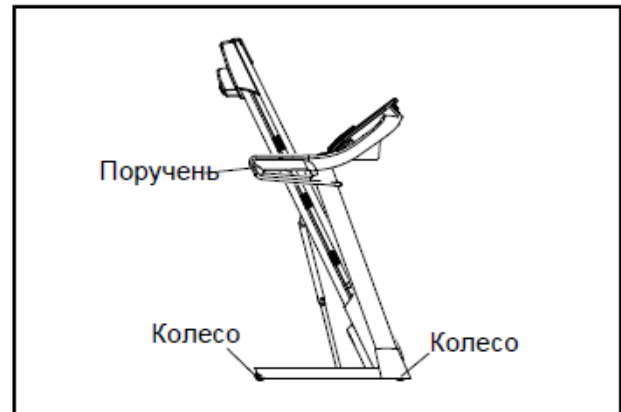


Щоб вберегти підлогу або килим, підкладіть під бігову доріжку спеціальний мат. Не залишайте тренажер під прямим сонячним промінням. А також не залишайте бігову доріжку в положенні для зберігання, якщо температура повітря перевищує 30° C (85° F).

ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

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

Візьміться за поручні обома руками й обережно пермістуйте її на обране місце. **УВАГА:** Не пересувайте бігову доріжку тримаючись за раму, та також не переміщайте її по нерівній поверхні.

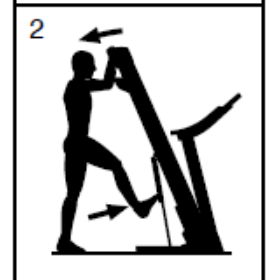


РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

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



2. При натисканні на фіксатор для зберігання ногою, потягніть верхній кінець рамки до себе.



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

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

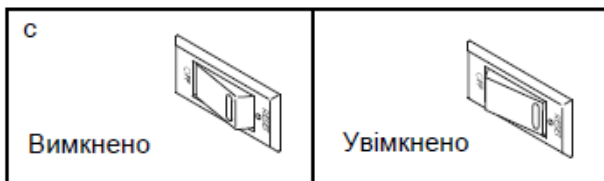
Регулярно чистіть бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед, **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення «вимкнено» та від'єднайте кабель живлення від розетки.** Для миття зовнішніх деталей бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику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

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

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

ОЗНАКА: Не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано належним чином до заземленої розетки (дивіться стор. 18). Якщо потрібен подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1мм²), не довший за 1,5м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того, як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач на рамі бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача розташована, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на вимикач.



ОЗНАКА: Під час користування вимикається живлення

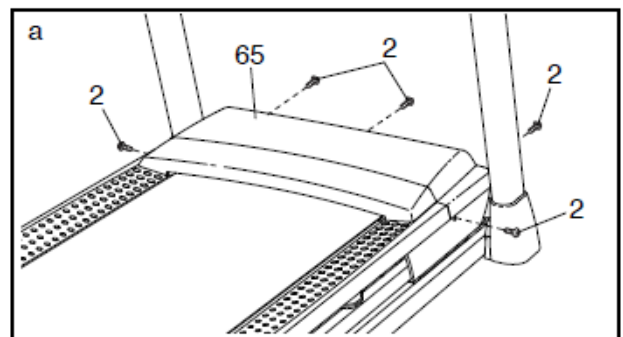
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок "с" ліворуч). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте 5 хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте 5 хвилин і під'єднайте знову.
- Від'єднайте ключ від панелі управління та вставте його знов.
- Якщо бігова доріжка і далі не працює, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці посібника.

ОЗНАКА: Дисплеї консолі підсвічені коли ключ від'єднано

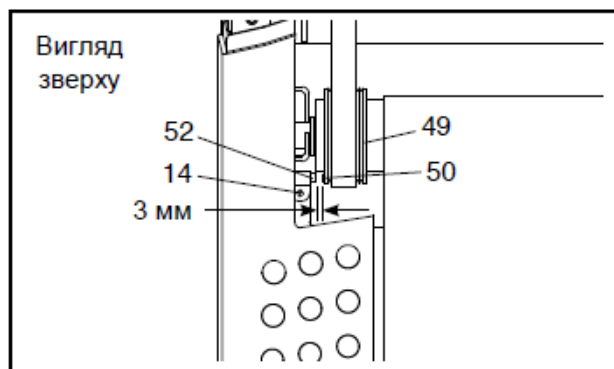
- У консолі передбачений демо-режим дисплея, призначений для демонстрації бігової доріжки у магазині. Якщо дисплеї продовжують горіти при видаленні ключа, демонстраційний режим включений. Вимкніть демонстраційний режим, натиснувши та утримуючи декілька секунд кнопку "STOP" (Стоп). Якщо дисплеї продовжують горіти, дивіться підрозділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 26, щоб вимкнути демо-режим.

ОЗНАКА: Дисплей на консолі відображає неточні дані

- Від'єднайте ключ від панелі управління та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Викрутіть п'ять шурупів #8 x 19,05мм (2) та обережно відкрийте кожух двигуна (65).



Знайдіть герконовий вимикач (52) і магніт (50) на лівій стороні шків (49). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача. **Переконайтесь, що відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3мм.** Якщо необхідно, послабте гвинт зі сферичною голівкою #8 x 19,05мм (14), трохи посуňte герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Прикріпіть на місце кожух двигуна (не показано) за допомогою гвинта #8 x 19,05мм та увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити правильність відображення швидкості.



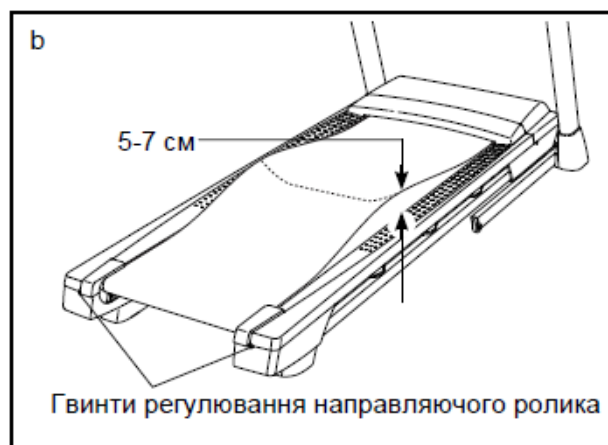
ОЗНАКА: Нахил бігової доріжки не змінюється належним чином

а. Утримуючи натиснутими кнопку "STOP" (Стоп), і кнопку "SPEED" (Швидкість) зі стрілкою вгору, вставте ключ у гніздо на консолі, після чого відпустіть обидві кнопки. Потім натисніть кнопку "STOP" (Стоп), і кнопку "INCLINE" (Нахил) зі стрілкою вгору або вниз (збільшення або зменшення кута нахилу). Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання нахилу. Якщо калібрування системи нахилу не починається, ще раз натисніть кнопку "STOP" (Стоп), а потім кнопку збільшення або зменшення кута нахилу. Після закінчення калібрування системи регулювання нахилу витягніть ключ із гнізда на консолі.

ОЗНАКА: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

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

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

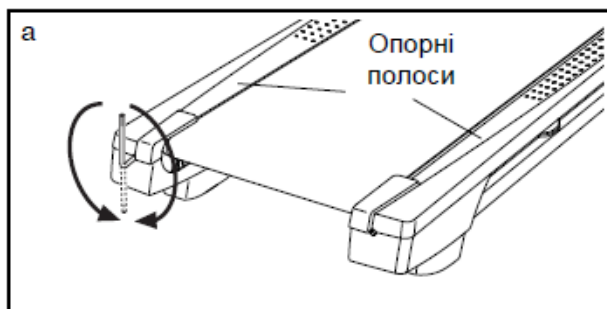


с. Полотно бігової доріжки вкрито високоефективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО: Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить Вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення.** Якщо Ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

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

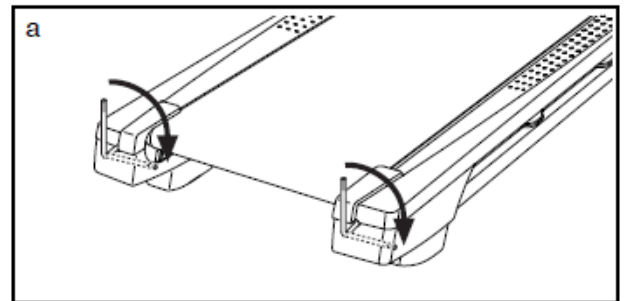
ОЗНАКА: Бігове полотно не відцентроване.
ВАЖЛИВО! Бігове полотно має бути точно відцентроване між опорними полосами. Якщо бігове полотно третється об опорні полоси, це може призвести до пошкодження полотна.

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



ОЗНАКА: Бігове полотно проковзує під навантаженням.

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



ОЗНАКА: На дисплеї консолі є бігаючі лінії

а. Якщо на дисплеї консолі з'являються лінії, подивіться підрозділ «ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ» на стор. 26 і відрегулюйте рівень контрастності дисплея.

ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
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 вугле-водневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витрачати відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо Ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у Вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

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

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розминка — розпочинайте тренування 5-10 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 — займайтесь протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування (протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМІНКА

На малюнку справа показано кілька основних вправ на розминку. Рухайтесь повільно, поки Ви розтягуетесь наскільки можливо; ніколи не рухайтесь різко.

1. ДОТОРКАЄМОСЬ ДО ПАЛЬЦІВ НІГ

Стоячи, трохи зігніть коліна та повільно нахиліться вперед, починаючи від стегон. Дозвольте спині та плечам розслабитися після того як Ви подягнетесь до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне Ваші стегна, нижню частину колін і спину.

2. РОЗТЯГУЄМО ПІДКОЛІННЕ СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу іншої ноги до себе та залиште її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Дотягніться до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне Ваші стегна, поперек і зону паху.

3. РОЗТЯГУЄМО АХІЛЛОВЕ СУХОЖИЛЛЯ ТА ІКРИ

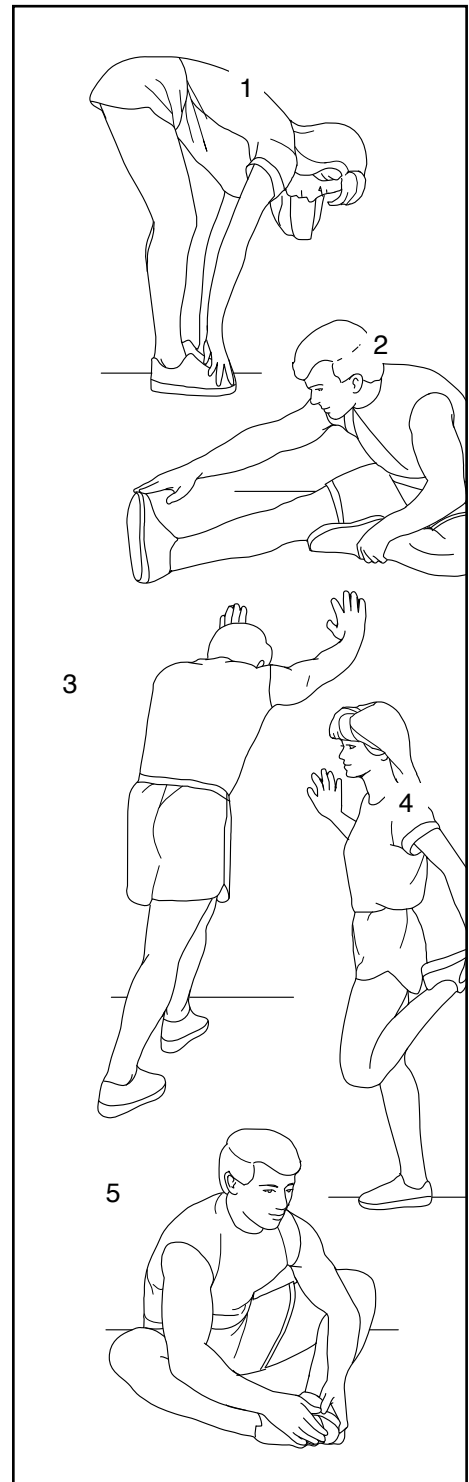
Одна нога стоїть перед іншою. Потягніться вперед і упріться руками в стіну. Тримайте спину прямо, а задню ногу повністю опустіть на підлогу. Зігніть передню ногу, нахиліться вперед і перемістите стегна до стіни. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Для розминки ахіллового сухожилля зігніть ногу, що знаходиться ззаду. Це розтягне ікру, ахіллове сухожилля та щиколотки.

4. РОЗТЯГУЄМО ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ

Обіпріться однією ногою до стіни для балансу. Потягніться назад та захватіть ступню іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне чотириголові м'язи стегна та бокові м'язи.

5. РОЗТЯГУЄМО ВНУТРІШНЮ ЧАСТИНУ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, зведіть разом ступні, а коліна розведіть. Підтягніть ноги до області паху наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне чотириголові м'язи стегна та його внутрішню частину.



СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL12915.0 R0115A

№	Кіль-сть	Опис	№	Кіль-сть	Опис
1	18	#8 x 12,7мм шуруп	49	1	Провідний ролик / Шків
2	37	#8 x 19,05мм шуруп	50	1	Магніт
3	1	7,93 x 57,2мм болт	51	1	Зажим герконового вимикача
4	10	7,93 x 19,05мм шуруп	52	1	Герконовий вимикач
5	2	#10 зубчата шайба	53	1	Опора
6	1	7,93 x 44,4мм болт	54	1	Тяговий двигун
7	6	9,52 x 101,6мм гвинт	55	1	Ремень двигуна
8	1	Ключ / Кліпса	56	1	Рама
9	2	#10 x 19,05мм шуруп	57	1	Правий задній ролик
10	9	#8 x 12,7мм срібний шуруп	58	1	Нижній дріт консолі
11	14	7,93мм зубчата шайба	59	4	Гумова прокладка
12	2	7,93мм гайка	60	1	Нижня планка
13	6	9,52мм зубчата шайба	61	1	Направляючий ролик
14	19	#8 x 1,9мм гвинт з сфер. голівкою	62	2	Переднє колесо
15	3	6,4 x 63,5мм гвинт	63	2	Розпорка колеса
16	1	9,52 x 38,1мм болт	64	1	База консолі
17	2	9,52 x 3,8 мм черв'ячний гвинт	65	1	Кожух двигуна
18	1	Рама консолі	66	1	Елемент кожуху
19	4	#8 x 16мм гвинт	67	2	Похилий роздільник рамки
20	2	7,93мм моторний шуруп	68	9	Зажим кожуху
21	2	9,52мм штифт	69	1	Мотор нахилу
22	2	9,52 x 25,4мм болт	70	1	Рама нахилу
23	4	7,93 x 44,4мм гвинт з підголовником	71	2	Роздільник рамки
24	2	#8 зубчата шайба	72	1	Регулятор
25	2	Колесо	73	1	Зажим регулятора
26	2	Хомут для кабеля	74	2	Кришка бази
27	1	Правий лоток	75	1	Перемикач живлення
28	4	7,93 x 63,5мм гвинт	76	1	Кабель живлення
29	1	9,52 x 44,4мм болт з шестигр. голівкою	77	1	Кільцевий строп
30	4	7,93мм стропова шайба	78	1	Захисний щит
31	2	6,4 x 38,1мм гвинт двигуна	79	1	Кришка лівого поручня
32	2	нахилу Розпорка двигуна нахилу	80	1	Консоль
33	6	9,52мм контргайка	81	1	Дріт стійки
34	4	9,52мм гайка	82	1	Ліва накладка основи
35	13	6,4мм гайка	83	1	Права накладка основи
36	1	Лівий лоток	84	6	M5 стропова шайба
37	8	#8 x 15,9мм шуруп	85	1	Кришка правого поручня
38	1	Фіксує планка	86	2	Поручень
39	6	Ізолятор	87	1	Ліва зовнішня кришка поручня
40	2	Задня опора	88	1	Ліва внутрішня кришка поручня
41	1	Права планка	89	1	Ліва стійка
42	1	Ліва нижня планка корпусу	90	1	Права стійка
43	1	Наклейка із застереженням	91	2	Наклейка із застереженням
44	1	Платформа бігової доріжки Бігове	92	2	Скрепа консолі
45	1	полотно	93	1	Планка пульсометру
46	2	Направляюча ремня	94	1	Основа
47	1	Лівий задній ролик	95	1	Права внутрішня кришка поручня
48	4	Хомут для кабеля	96	1	Права зовнішня кришка поручня

№	Кіль-сть	Опис	№	Кіль-сть	Опис
97	2	Ізолятор двигуна	100	1	Ізолятор двигуна
98	1	Кріплення до блоку електроніки	101	1	Приймач
99	1	Фільтр	*	–	Посібник користувача

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

СХЕМА МОНТАЖУ А

Модель № NETL12915.0 R0115A

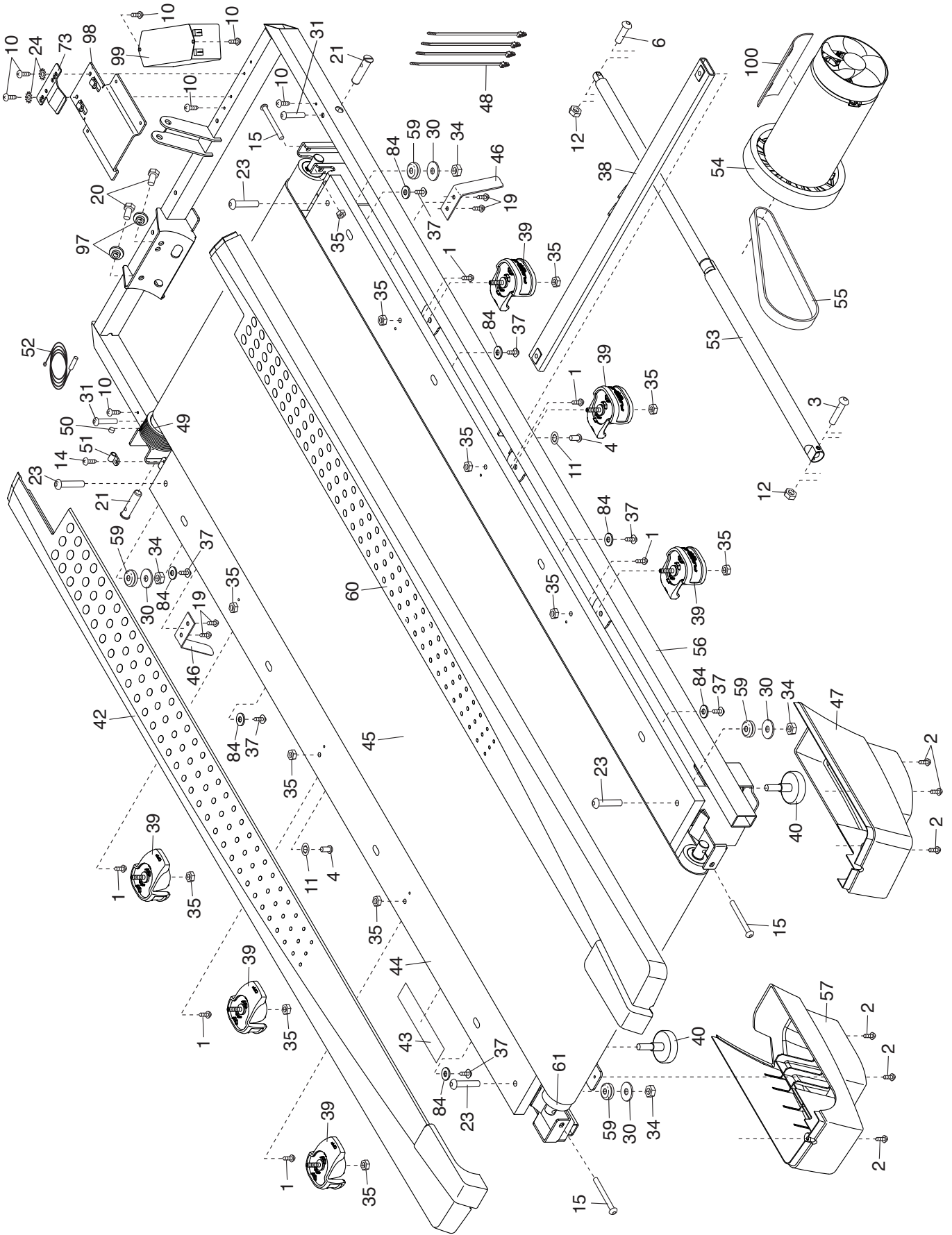


СХЕМА МОНТАЖУ В

Модель № NETL12915.0 R0115A

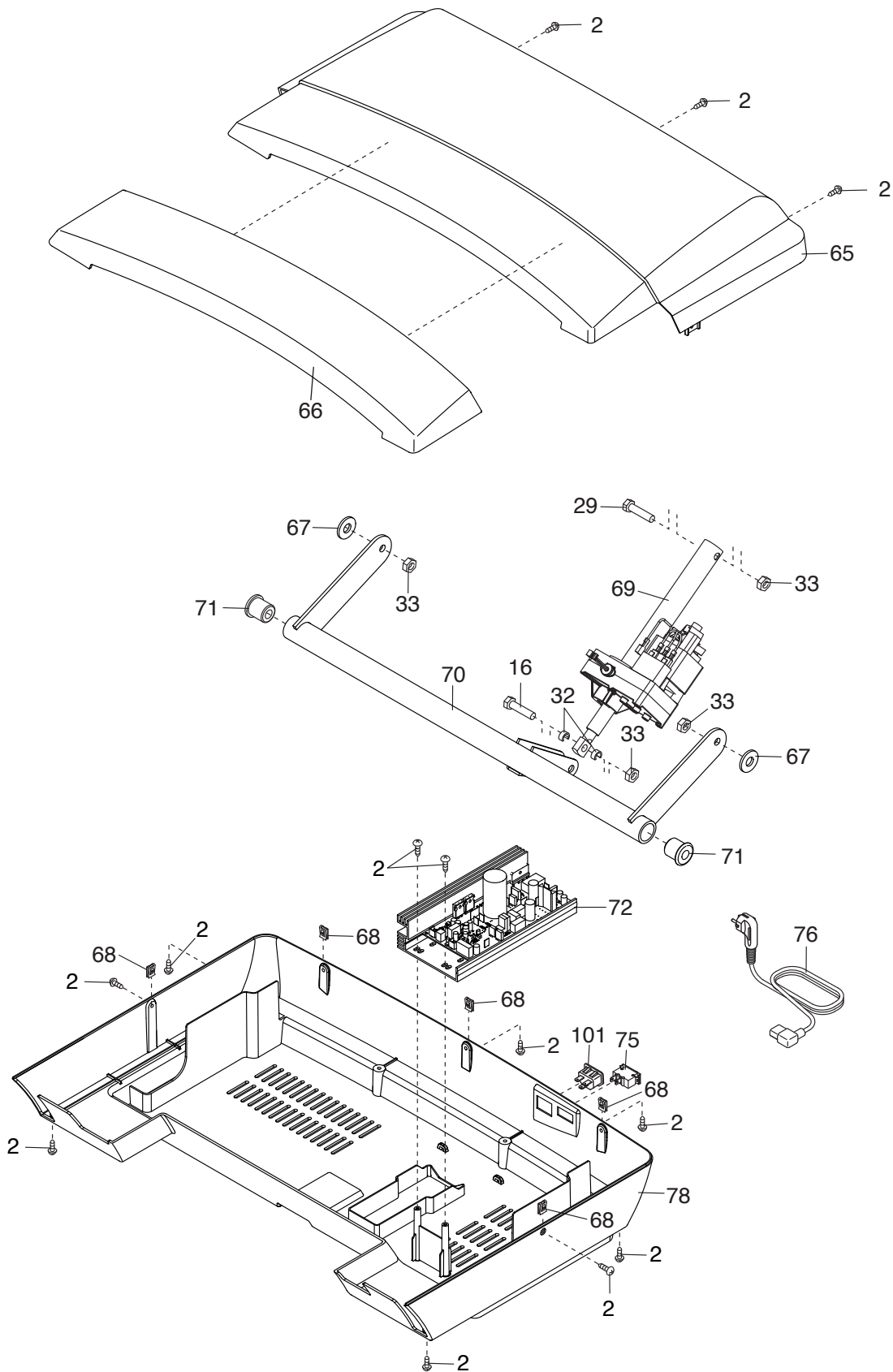


СХЕМА МОНТАЖУ С

Модель № NETL12915.0 R0115A

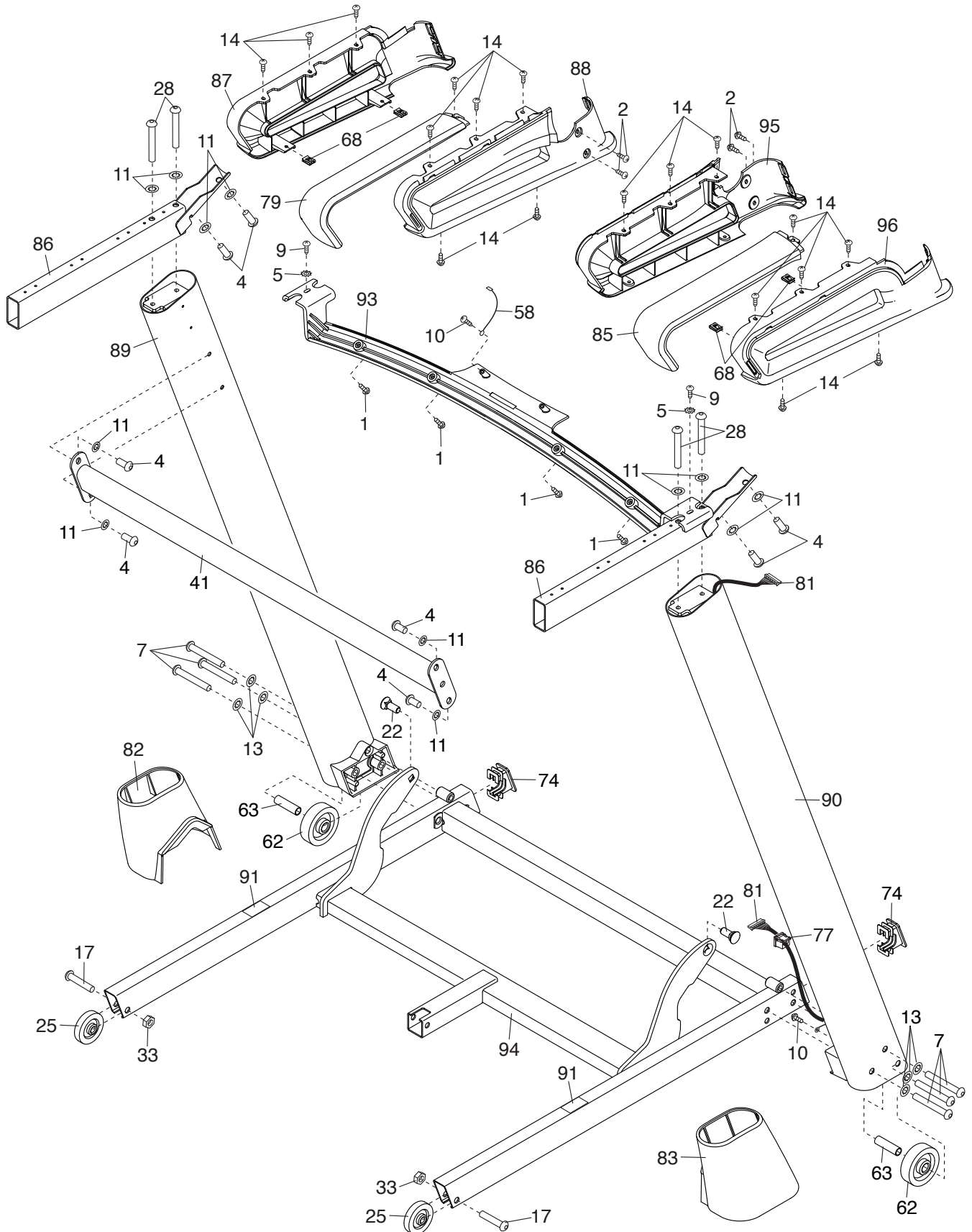
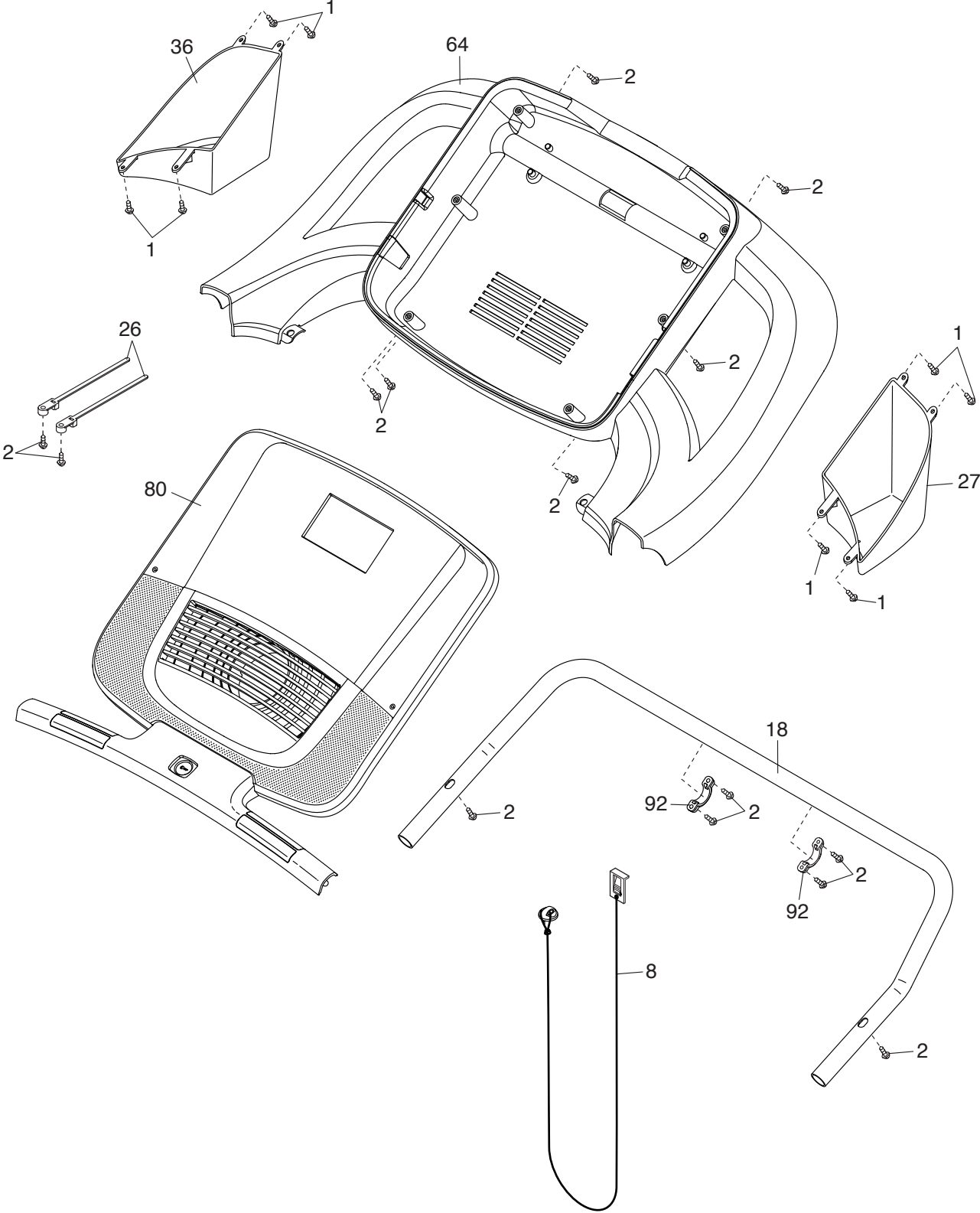


СХЕМА МОНТАЖУ D

Модель № NETL12915.0 R0115A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

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

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у Вашому регіоні. Зробивши це, Ви допоможете зберегти природні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо Ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей тренажер.

