

NordicTrack[®]

T 11.5

Модел № NETL10713.1

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ

За въпроси, липсващи части или повредени части, моля вижте приложената страница, озаглавена DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, или се свържете с магазина, от който сте закупили този продукт.

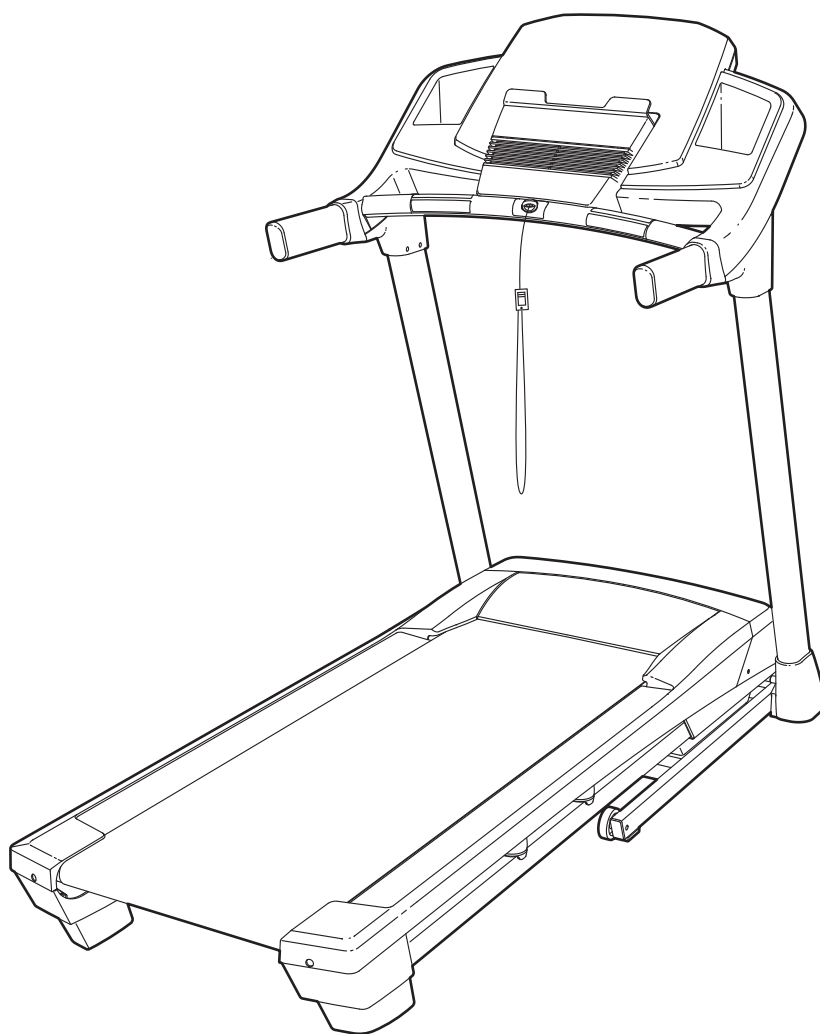
Уебсайт:

www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

Прочетете всички предпазни мерки и указания в това ръководство, преди да използвате оборудването. Запазете това ръководство за бъдещи справки.

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



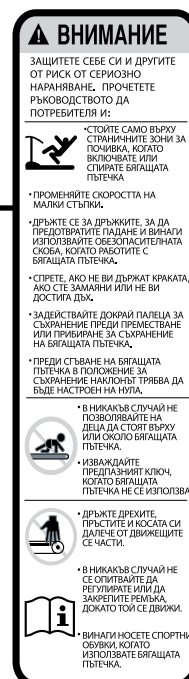
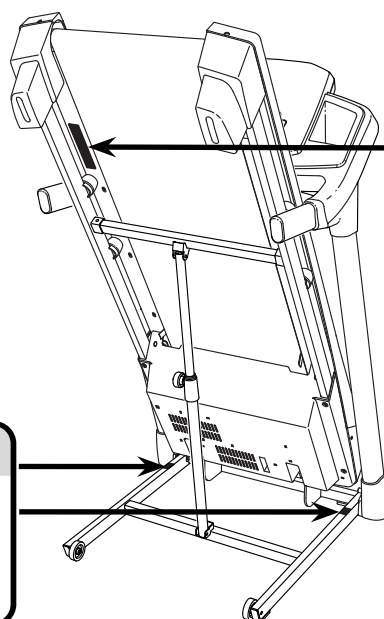
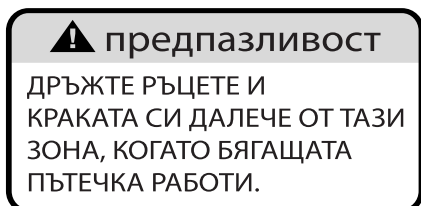
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	5
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
ПОСТАВЯНЕ НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	17
ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ	18
КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	27
ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	28
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	31
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	34
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	36
ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ	Задна корица
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ	Задна корица

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ

Предупредителният се етикети, показан тук са включен в комплекта на този продукт. Поставете предупредителния се етикети върху предупреждението, написано на английски на указаното местоположение. На тази фигура са показани местоположенията на предупредителния самозалепващ се етикети. **Ако някой само залепващ се етикет липсва или е нечетлив, вижте предната корица на това ръководство и поискайте безплатен етикет, за да го замените. Поставете лепенката на показаното място.** Забележка: Се етикети може да не е показан в действителен размер.



ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от изгаряне, токов удар или физическо нараняване, прочетете всички важни предпазни мерки и указания в това ръководство и всички предупреждения върху бягащата пътечка, преди да я използвате. ICON не поема отговорност за физическо нараняване или повреда на имущество, възникнала поради или чрез употребата на този продукт.

1. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на тази бягаща пътечка са подходящо информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете програма за тренировки, се посъветвайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
3. Използвайте бягащата пътечка само съгласно описанието в това ръководство.
4. Тази бягаща пътечка е предназначена за използване само в домашни условия. Не я използвайте за търговски цели или в институции и не я давайте под наем.
5. Съхранявайте бягащата пътечка на закрито далече от влага и прах. Не поставяйте бягащата пътечка в гараж или покрит вътрешен двор или в близост до вода.
6. Поставете бягащата пътечка върху равна повърхност, като оставите свободно място от поне 2,4 м отзад и по 0,6 м от всяка страна. Не поставяйте бягащата пътечка върху повърхност, която блокира отворите за въздух. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка.
7. Не използвайте бягащата пътечка на места, на които се използват аерозолни продукти, или се подава кислород.
8. Винаги пазете децата под 12 години и домашните животни далеч от бягащата пътечка.
9. Бягащата пътечка трябва да се използва само от лица с тегло, равно на или по-малко от 150 кг.
10. В никакъв случай не позволявайте бягащата пътечка да се използва от повече от едно лице едновременно.
11. При използване на бягащата пътечка носете подходящи тренировъчни екипи. Не носете широки дрехи, които могат да се захванат от бягащата пътечка. Препоръчва се използване на тренировъчни екипи за фитнес, както за мъже, така и за жени. *Винаги носете спортни обувки. В никакъв случай не използвайте бягащата пътечка с боси крака, по чорапи или със сандали.*
12. Свържете захранващия кабел (вижте стр. 18) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
13. Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²), не по-дълъг от 1,5 м.
14. Дръжте захранващия кабел далеч от горещи повърхности.
15. В никакъв случай не местете подвижната лента, когато захранването е изключено. Не използвайте бягащата пътечка, ако захранващият кабел или щепселът са повредени, или ако тя не работи правилно. (Вижте ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ на стр. 28, ако бягащата пътечка не работи правилно.)
16. Прочетете, разберете и изпробвайте процедурата за аварийно спиране, преди да използвате бягащата пътечка (вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 20).
17. В никакъв случай не включвайте бягащата пътечка, когато стоите върху подвижната лента. При използване на бягащата пътечка винаги се дръжте за дръжките.

18. Бягащата пътечка може да развива високи скорости. Регулирайте скоростта на малки стъпки, за да избегнете резките ѝ промени.
19. Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
20. В никакъв случай не оставяйте бягащата пътечка без надзор, когато тя работи. Винаги махайте ключа, натискайте превключвателя на захранването в положение "изключено" (вж. рисунката на стр. 5 за местоположението на ключа на захранването), и изваждайте захранващия кабел, когато пътечката за бягане не се използва.
21. Не се опитвайте да местите пътечката за бягане, докато не е напълно сглобена. (Вж. СГЛОБЯВАНЕ на стр. 7, и КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 27.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да преместите пътечката за бягане.
22. При сгъване или местене на пътечката за бягане се уверете, че фиксаторът за съхранение придържа рамата безопасно в положение за съхранение.
23. В никакъв случай не пъхайте предмети в отвора на бягащата пътечка.
24. Редовно проверявайте и затягайте всички части на бягащата пътечка.
25. **ОПАСНОСТ:** Винаги изключвайте захранващия кабел веднага след използване, преди почистване на бягащата пътечка и преди извършване на процедурите за поддръжка и регулиране, описани в това ръководство. В никакъв случай не сваляйте капака на двигателя, освен ако не сте инструктирани за това от упълномощен сервизен представител. Обслужването извън описаните в това ръководство процедури трябва да бъде извършвано само от упълномощен сервизен представител.
26. Твърде тежките тренировки може да доведат до сериозно нараняване или смърт. Ако Ви прилошее или изпитате болка по време на тренировка, спрете веднага и се успокойте.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим Ви, че избрахте новата бягаща пътека NORDICTRACK® T 11.5. Бягащата пътека T 11.5 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките ви у дома по-ефективни и по-приятни.

Полезно е да прочетете внимателно това ръководство, преди да използвате бягащата пътека. Ако имате въпроси, след като прочетете ръководството, моля, погледнете предната му

корица. За да ни помогнете да Ви съдействаме, моля, запишете си номера на модела на продукта и серийния номер, преди да се свържете с нас. Номерът на модела и местоположението на лепенката със серийния номер са посочени на предната корица на това ръководство.

Преди да продължите да четете по-нататък, моля, прегледайте чертежа по-долу и се запознайте добре с обозначените части.

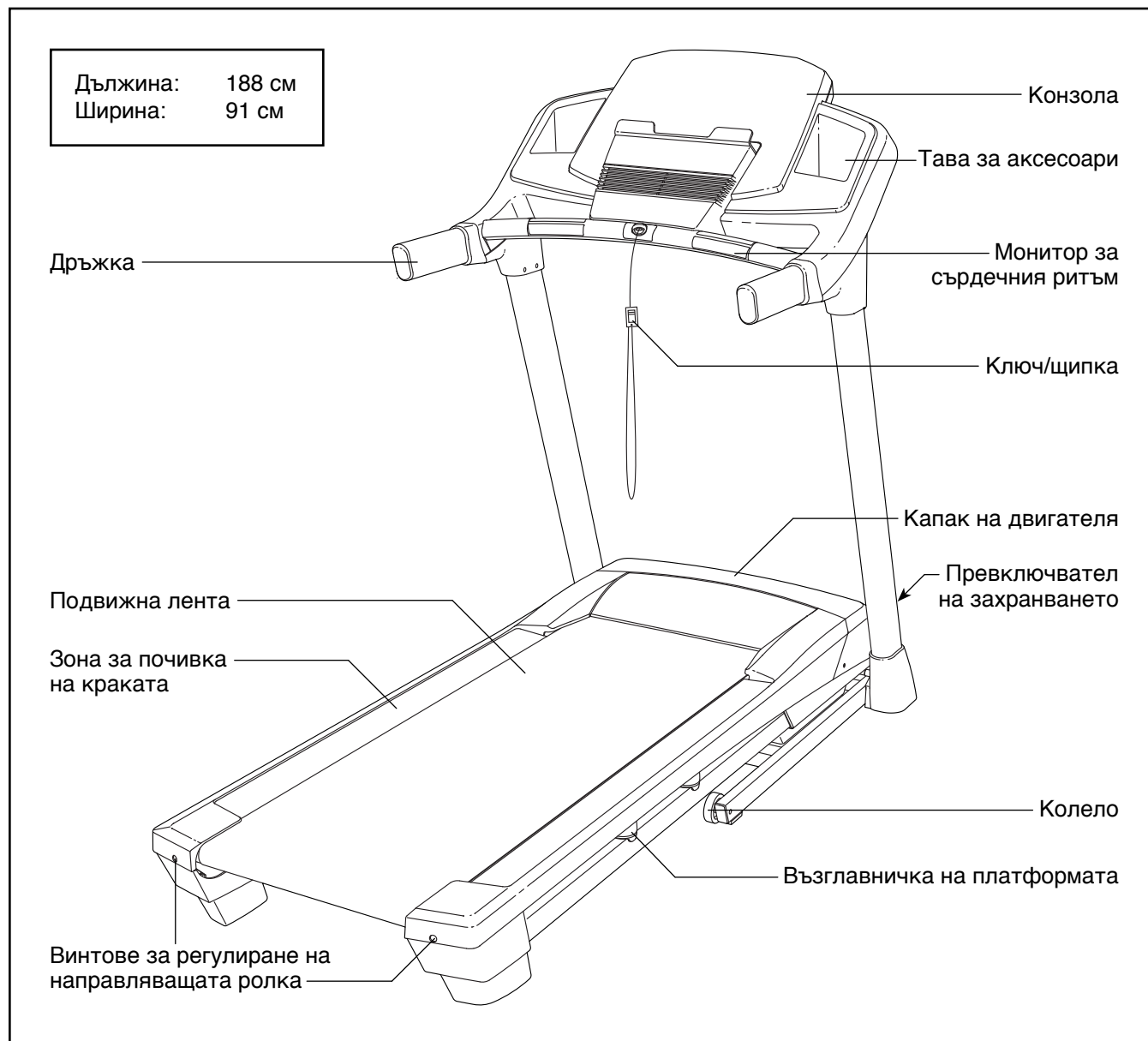
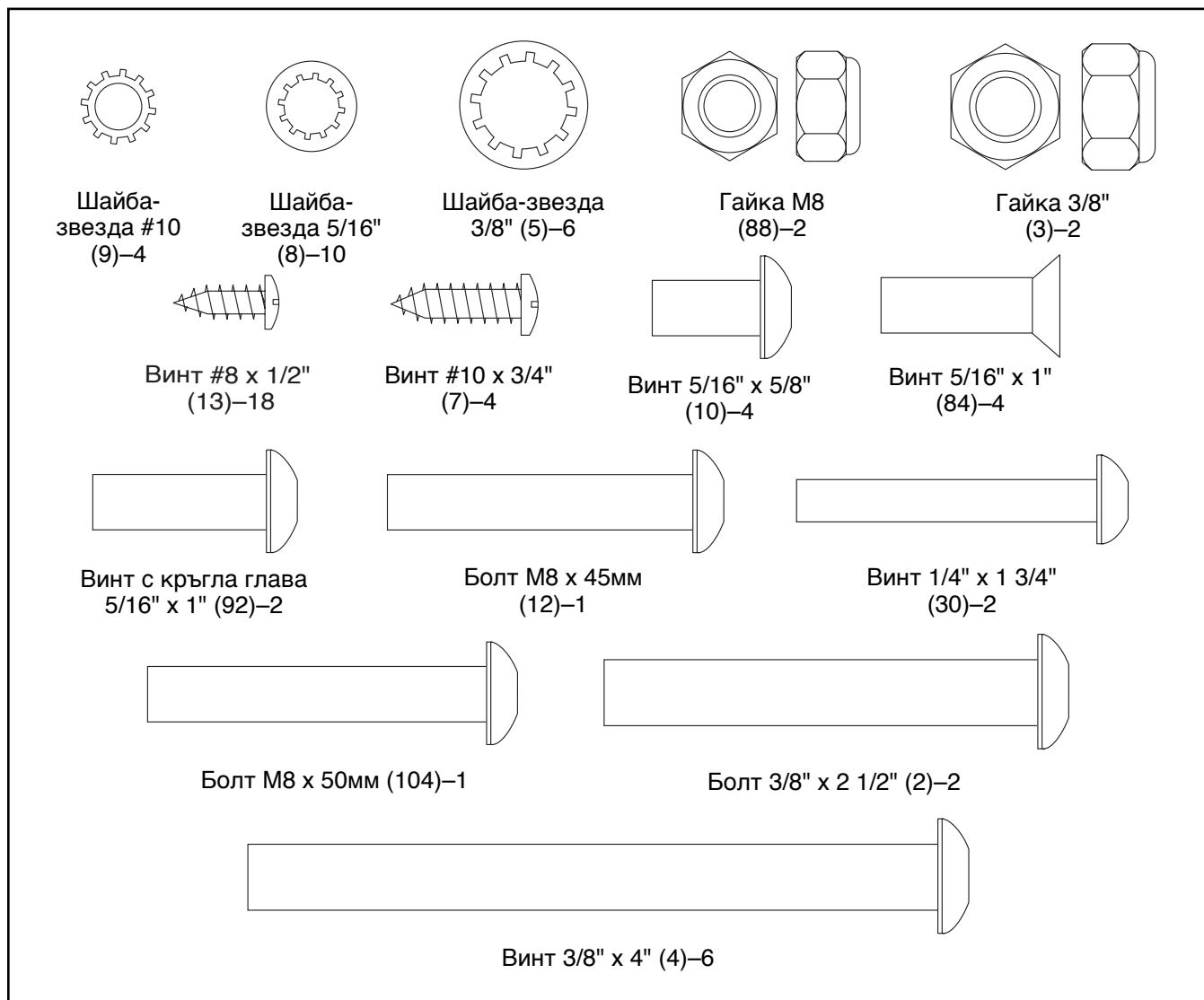


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

Използвайте чертежите по-долу, за да идентифицирате малките части, използвани за монтаж. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от Списъка с частите в края на това ръководство. Числото след номера на частта е количеството, използвано за монтажа. **Забележка: Ако някоя част липсва в комплекта, проверете дали не е предварително монтирана. В комплекта може да са включени и допълнителни части.**



СГЛОБЯВАНЕ

- За сглобяването са необходими двама души.
- Поставете всички части на свободно място и отстранете опаковъчните материали. Не изхвърляйте опаковъчните материали, докато не приключите с всички стъпки от сглобяването.
- След доставянето, може да има масло на външната част на пътеката за бягане. Това е нормално. Ако има масло на пътеката за бягане, избършете го с мека кърпа и мек, неабразивен почистващ препарат.
- Левите части са маркирани с „L“ или „Left,“ а десните с „R“ или „Right.“
- За да определите малките части, вижте стр. 6.

- За сглобяването са необходими следните инструменти:

включените шестограмни ключове



един регулируем гаечен ключ



една кръстата отвертка



ножици



островърхи клещи



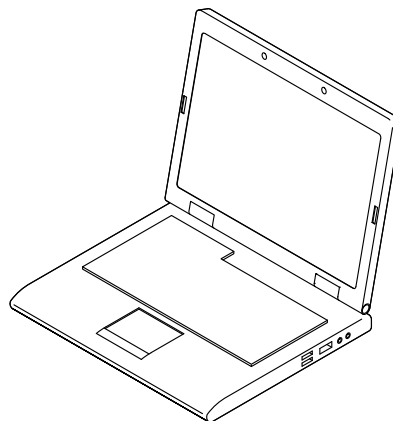
За да избегнете повреждане на частите, не използвайте механизирани инструменти.

1. Посетете www.iconsupport.eu на вашия компютър и регистрирайте продукта.

- активира вашата гаранция
- спестява времето ви, ако се наложи да се свържете с Клиентско Обслужване
- позволява ни да ви уведомим за актуализации и предложения

Забележка: Ако нямате достъп до интернет, обадете се на Клиентско Обслужване (вижте предната корица на това ръководство), за да регистрирате вашия продукт.

1

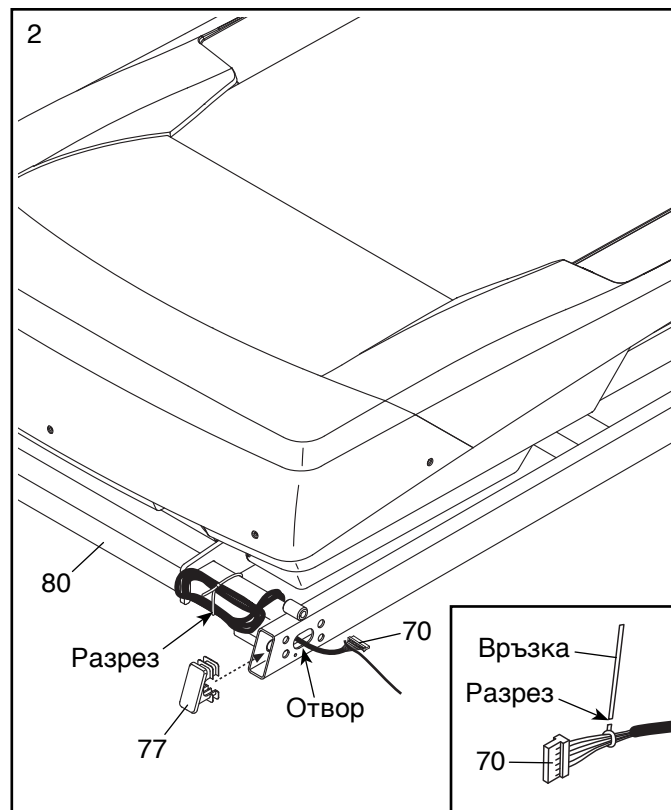


2. Уверете се, че захранващият кабел е изключен.

Намерете кабела на стойката (70) увит около предната част на основата (80). Срежете пластмасовата скоба, държаща кабела на стойката. Прекарайте кабела на стойката през посочения отвор.

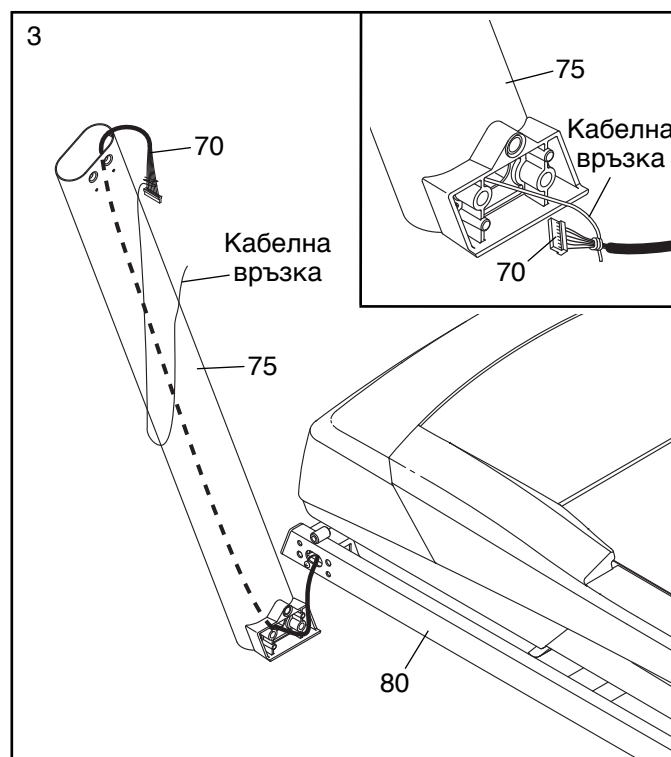
Натиснете капачето на основата (77) към всяка страна на основата (80).

Вижте чертежа в карето. Срежете
пластмасовата скоба близо до кабела на
стойката (70). **Бъдете внимателни, да не**
повредите кабела на стойката.



3. Определете лявата стойка (75). Помолете втори човек да държи лявата стойка в близост до основата (80).

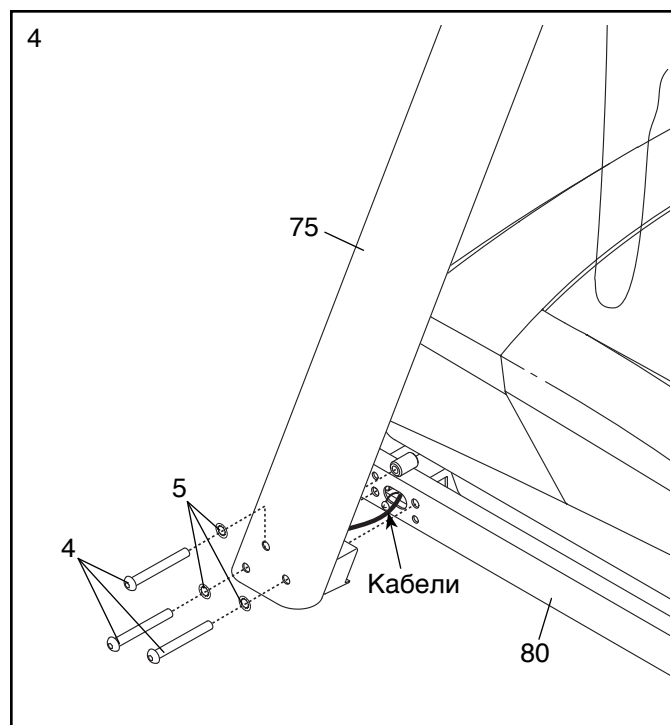
Вижте чертежа в карето. Завържете здраво кабелната връзка в лявата стойка (75) около края на кабела на стойката (70). След това вкарайте кабела на стойката в долния край на лявата стойка, като издърпвате другия край на кабелната връзка нагоре през лявата стойка.



4. С помощта на втори човек задръжте лявата стойка (75) към основата (80). **Внимавайте да не прищипете кабелите.**

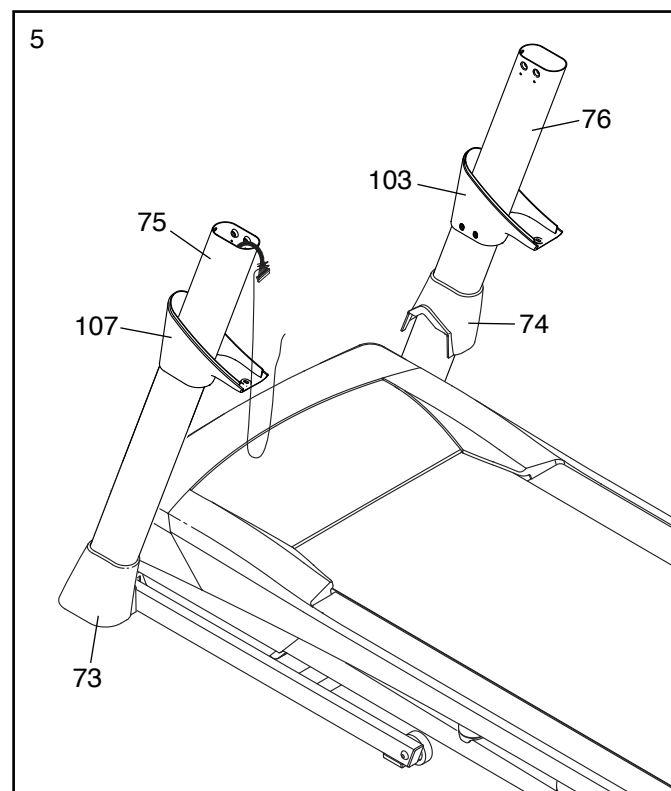
Частично стегнете три винта $3/8'' \times 4''$ (4) с три шайби-звезди $3/8''$ (5) към лявата стойка (75) и към основата (80); **не затягайте още напълно винтовете.**

Закрепете дясната стойка (не е показана) по същия начин. Забележка: От дясната страна няма кабели.

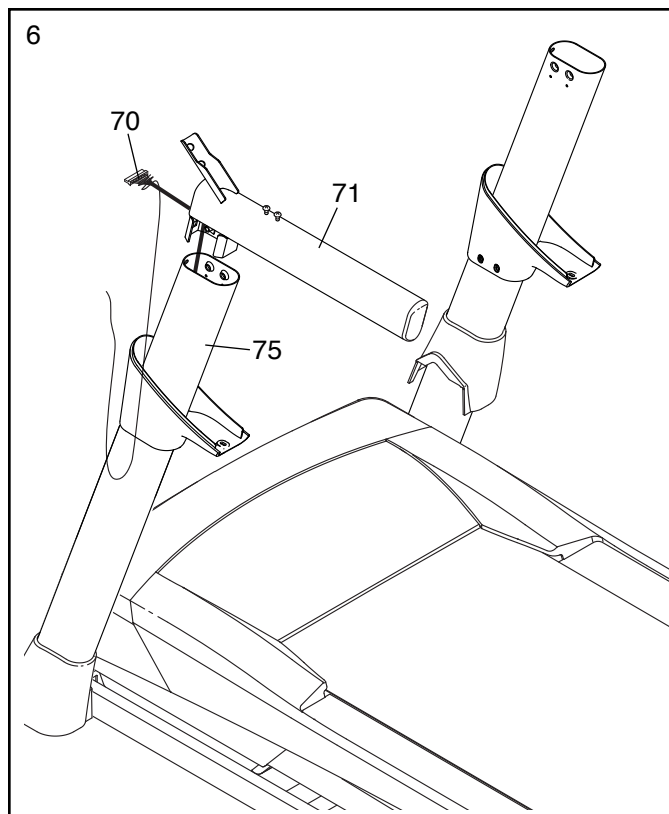


5. Намерете капака на лявата основа (73) и капака на дясната основа (74). Плъзнете левия капак на основата в самата лява стойка (75). Плъзнете десния капак на основата в самата дясна стойка (76). **Не натискайте все още капците на основите на мястото им.**

Намерете капака на лявата стойка (107) и капака на дясната стойка (103). Плъзнете капака на лявата стойка в самата лява стойка (75). Плъзнете капака на дясната стойка в самата дясна стойка (76).



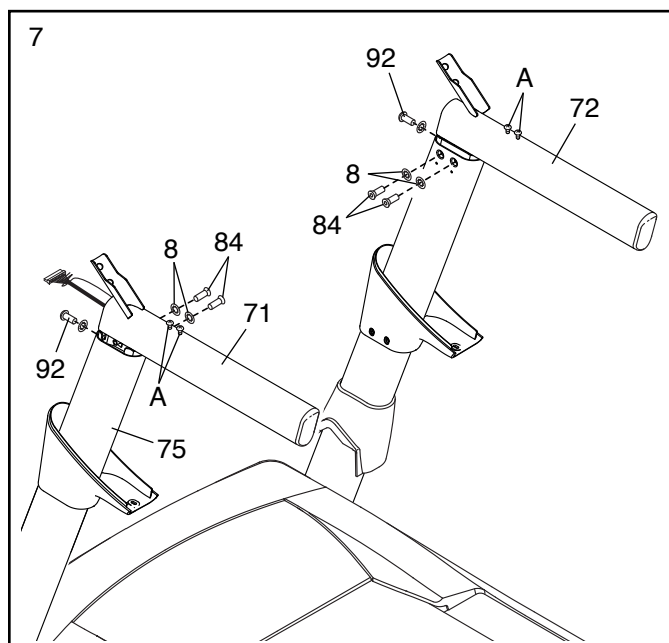
6. Намерете лявата дръжка (71) и я задръжте близо до лявата стойка (75). Прекарайте кабела на стойката (70) през скобата от долната страна на лявата дръжка. Издърпайте кабела на стойката през края на лявата дръжка.



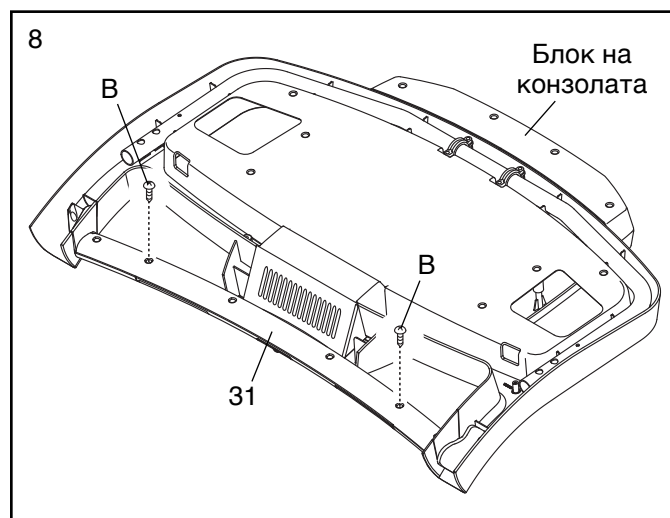
7. Закрепете лявата дръжка (71) към лявата стойка (75) с два винта 5/16" x 1" (84), три шайби-звезди 5/16" (8), и винт с кръгла глава 5/16" x 1" (92). **Все още не затягайте болтовете.**

Закрепете дясната дръжка (72) по същия начин.

Извадете и изхвърлете четирите посочени винта (A).



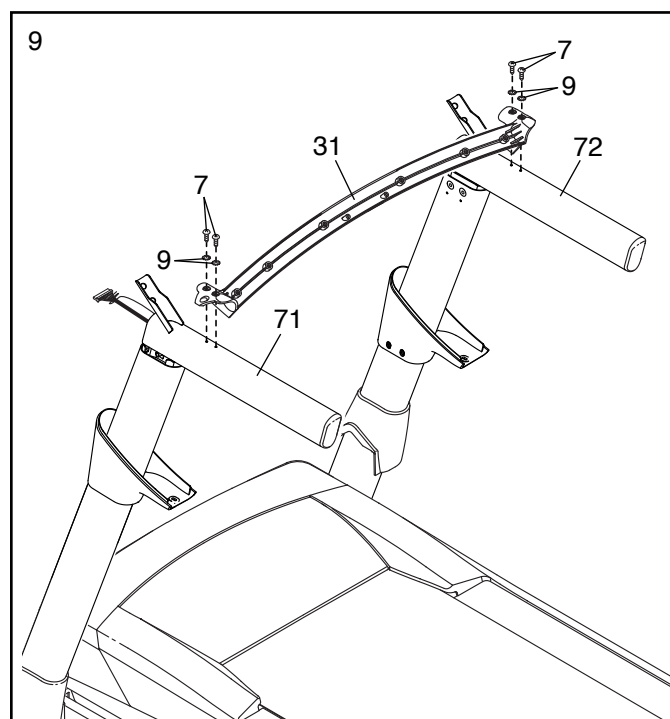
8. Поставете блока на конзолата с лицето надолу върху мека повърхност, за да избегнете надраскването му. Извадете и изхвърлете двата посочени винта (В). След това повдигнете напречната опора (31).



9. **ВАЖНО:** За да предотвратите увреждане на напречната опора (31), не използвайте електрически инструменти и не затягайте прекалено винтовете #10 x 3/4" (7).

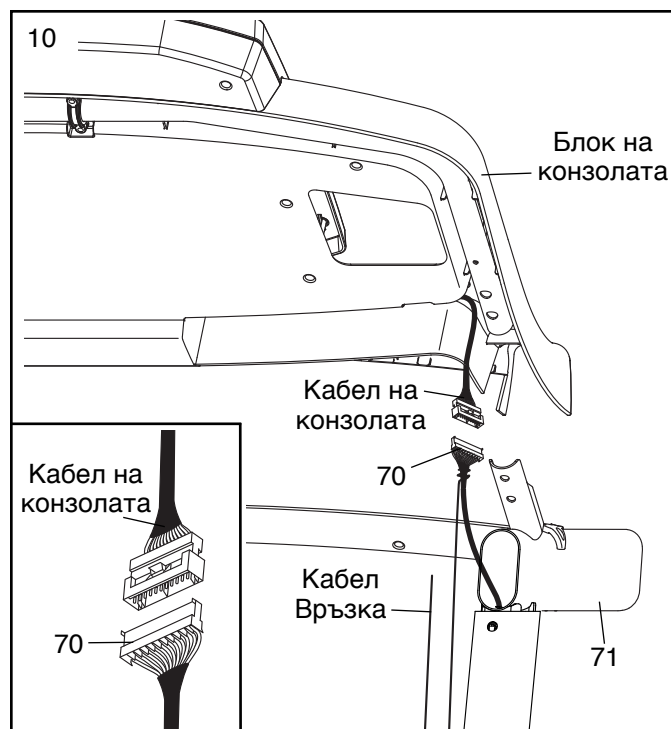
Ориентирайте напречната опора (31), както е показано. Прикрепете напречната опора към дръжките (71, 72) с четири винта #10 x 3/4" (7) и четири шайби-звезди #10 (9) както е показано. **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете.**

Затегнете четирите винта 5/16" x 1" (84) и двата винта с кръгла глава 5/16" x 1" (92).



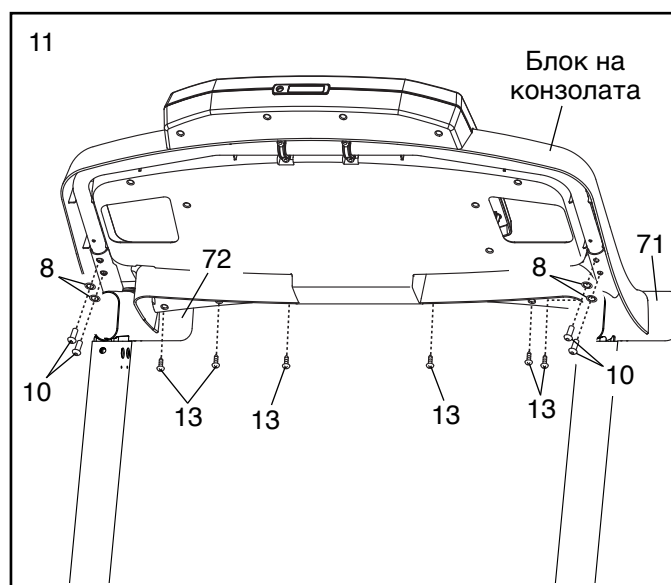
10. С помощта на втори човек задръжте блока на конзолата близо до лявата дръжка (71).

Свържете кабела на стойката (70) към кабела на конзолата. **Вижте чертежа в карето. Конекторите трябва да се плъзгат заедно лесно и да щракнат на мястото си.** Ако това не стане, завъртете единия конектор и опитайте отново. **АКО НЕ СВЪРЖЕТЕ КОНЕКТОРИТЕ ПРАВИЛНО, КОНЗОЛАТА МОЖЕ ДА СЕ ПОВРЕДИ, КОГАТО ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО.** Свалете кабелната връзка от кабела за стойката.



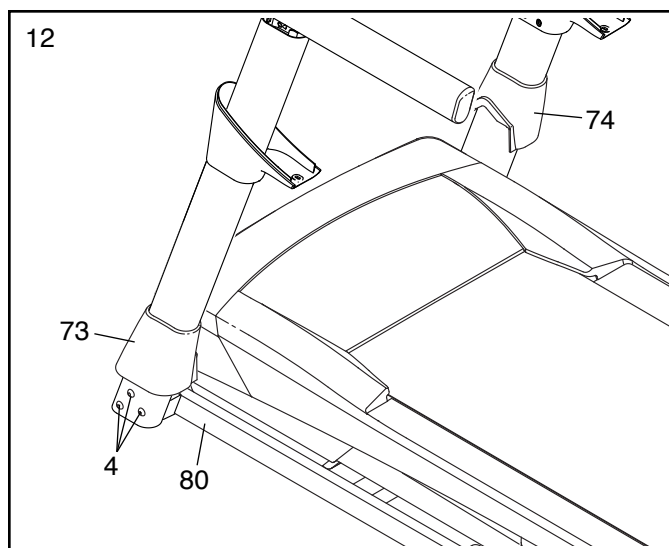
11. Поставете блока на конзолата върху лявата (71) и дясната дръжка (72). **Внимавайте да не прищипете кабелите.** Поставете остатъка от кабела за стойката (не е показано) в лявата дръжка.

Закрепете блока на конзолата с шест винта #8 x 1/2" (13), четири винта 5/16" x 5/8" (10) и четири шайби-звезди 5/16" (8). **Завивайте едновременно и десетте винта и след това ги затегнете.**

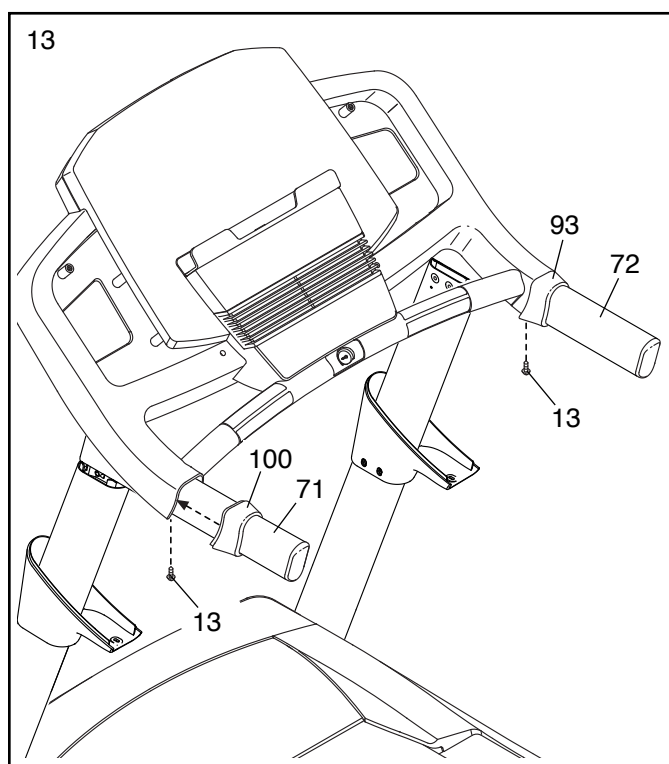


12. Затегнете здраво шестте винта 3/8" x 4" (4) (само едната страна е показана).

Натиснете левия и десния капак на основата (73, 74) върху основата (80) докато щракнат на мястото си.

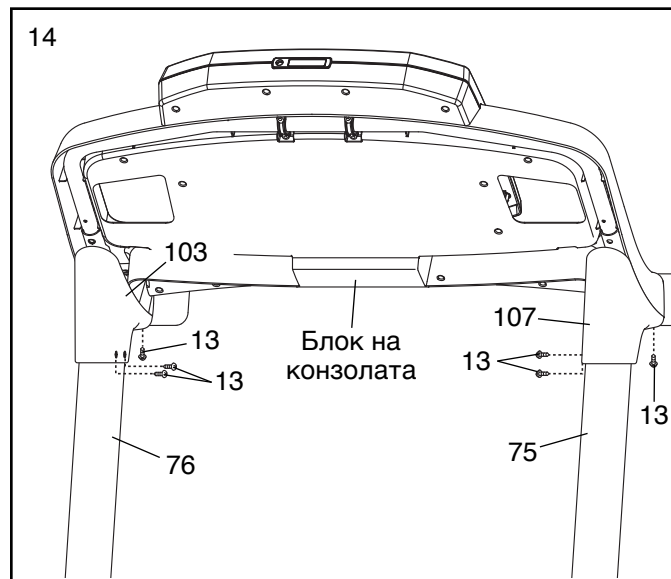


13. Плъзнете капака на лявата дръжка (100) върху лявата дръжка (71). Плъзнете капака на дясната дръжка (93) върху дясната дръжка (72). Прикрепете капаците на дръжките с два винта #8 x 1/2" (13).

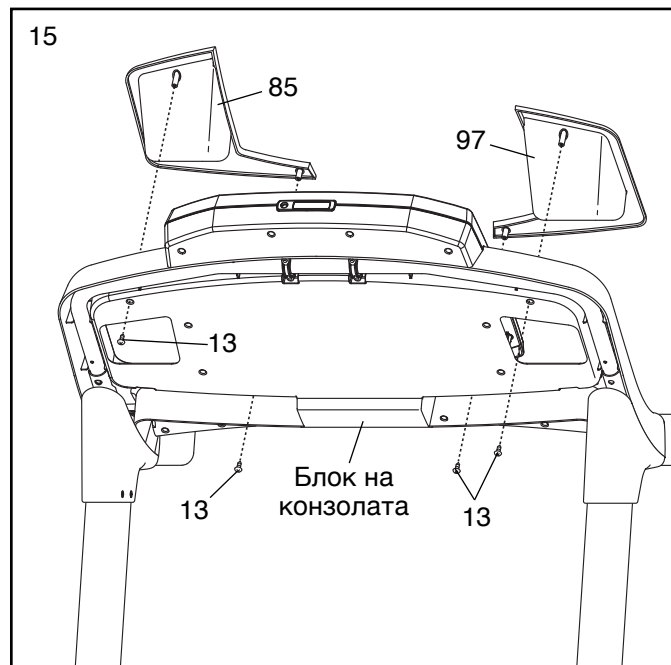


14. Задръжете капака на лявата стойка (107) върху блока на конзолата. Подравнете отворите в капака на лявата стойка с отворите в лявата стойка (75). Прикрепете капака на лявата стойка с три винта #8 x 1/2" (13), както е показано.

Прикрепете капака на дясната стойка (103) към дясната стойка (76) по същия начин.

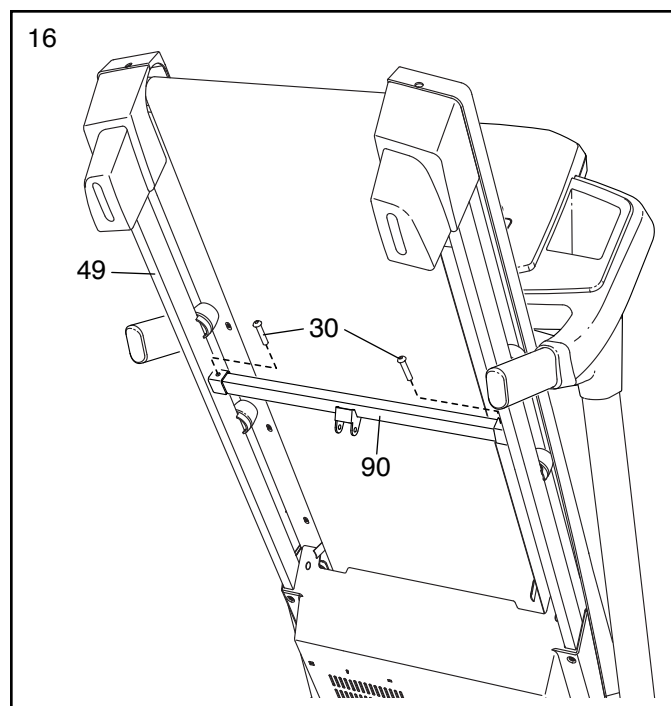


15. Закрепете лявата и дясна тави (97, 85) към блока на конзолата с четири винта #8 x 1/2" (13).



16. Изправете рамата (49) до показаната позиция. **Помолете втори човек да държи рамата по време на следващите три стъпки от сглобяването.**

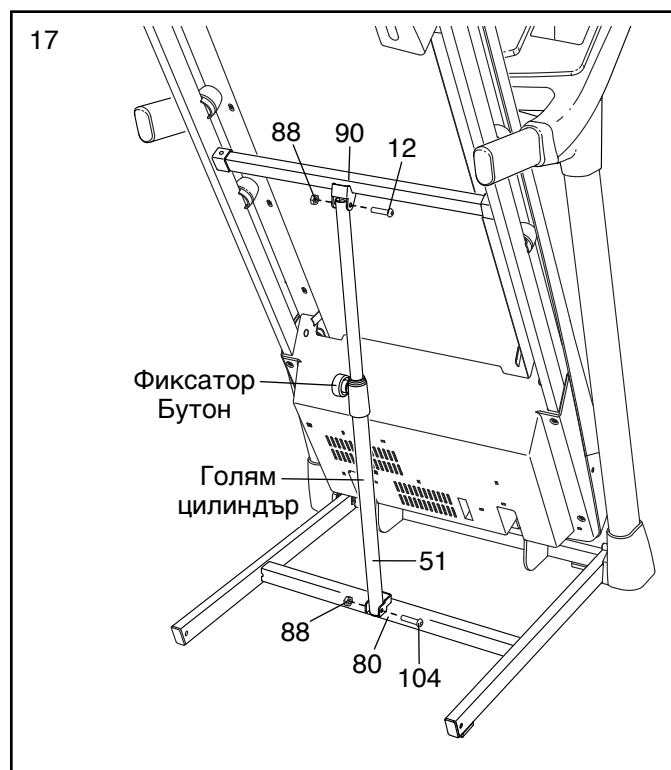
Закрепете напречната опора на фиксатора (90) към рамата (49) с два винта $1/4" \times 1\ 3/4"$ (30).



17. Ориентирайте фиксатора за съхранение (51) така, че големият цилиндър и копчето на фиксиращото устройство да заемат посочените позиции.

Закрепете долния край на фиксатора за съхранение (51) към основата (80) с помощта на болт M8 x 50mm (104) и гайка M8 (88).

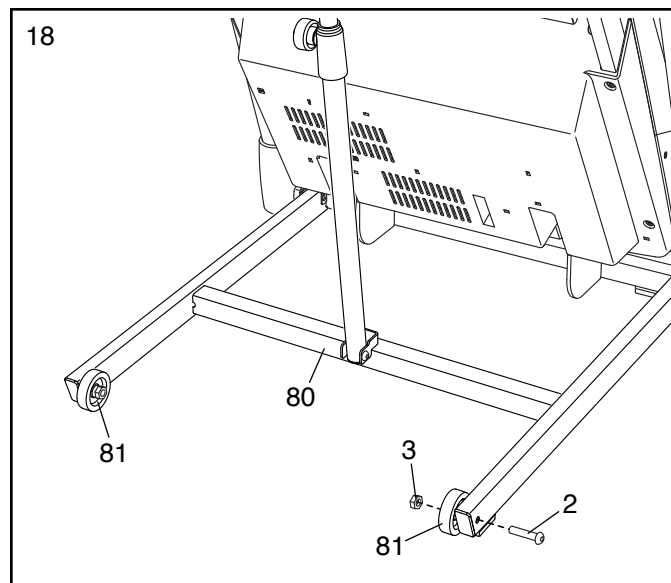
Закрепете горния край на фиксатора за съхранение (51) към напречната опора на фиксатора (90) с помощта на болт M8 x 45mm (12) и гайка M8 (88).



18. Прикачете колело (81) към основата (80) с болт $\frac{3}{8}$ " x 2 $\frac{1}{2}$ " (2) и гайка $\frac{3}{8}$ " (3). **Не стягайте прекалено много гайката; колелото трябва да се върти свободно.**

Прикачете другото колело (81) от другата страна на основата (80) по същия начин.

Вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 27. Спуснете рамата (не е показана).



19. **Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате бягащата пътечка.** Ако върху лепенките на бягащата пътечка има найлонов слой, свалете го. За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Забележка: В комплекта може да са включени и допълнителни части. Съхранявайте включения в комплекта шестограмен ключ на сигурно място; той се използва за регулиране на подвижната лента (вижте стр. 29 и 30).

ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

УКАЗАНИЯ ЗА ПОСТАВЯНЕ НА МОНИТОРА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Мониторът за сърдечен ритъм се състои от лента за гърдите и сензор. Вкарайте пластинката, която е в един от краищата на лентата за гърдите, в един от краищата на сензора, както е показано. След това натиснете края на сензора под закопчалката на лентата за гърдите. Закопчалката трябва да бъде на нивото на предната част на сензора.



Мониторът за сърдечен ритъм трябва да се носи под дрехите, плътно долепен до кожата. Увийте монитора за сърдечен ритъм около гърдите си на посоченото място. Убедете се, че логото насочено нагоре. След това закрепете другия край на лентата за гърдите към сензора. Регулирайте дължината на лентата за гърдите, ако е необходимо.

Издърпайте сензора на няколко инча разстояние от тялото си и намерете двата електрода, покрити с тънки ивици. Намокрете електродите със солена разтвор, като слюнка или разтвор за контактни лещи. След това върнете отново сензора върху гърдите си.

ГРИЖИ И ПОДДРЪЖКА

- Внимателно подсушавайте сензора с мека кърпа след всяка употреба. Възможно е влагата да задържи сензора активиран, което ще съкрати срока на годност на батерията.
- Съхранявайте монитора за сърдечен ритъм на топло и сухо място. Не го съхранявайте в пластмасова торбичка или друг контейнер, който може да задържа влагата.

- Не излагайте монитора за сърдечен ритъм на пряка слънчева светлина за продължителни периоди от време, не го излагайте на температури над 50° C или под -10° C.
- Не огъвайте и не разтягайте прекалено сензора, когато използвате или съхранявате монитора за сърдечен ритъм.
- За да почистите сензора, използвайте суха кърпа и малко количество мек сапун. След това избършете сензора с влажна кърпа и го подсушете с мека кърпа. Никога не използвайте спирт, абразивни вещества или химикали при почистване на сензора. Измийте ръчно и подсушете лентата за гърдите.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира правилно, пробвайте стъпките по-долу.

- Убедете се, че сте поставили монитора за сърдечен ритъм, както е описано отляво. Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира, когато е поставен според описанието, леко го преместете по-нагоре или по-надолу върху гърдите си.
- Ако не се появи отчитане на сърдечния ритъм, когато започнете да се изпотявате, намокрете отново електродите.
- За да може конзолата да покаже резултатите за сърдечния ритъм, трябва да бъдете на една ръка разстояние от конзолата.
- Ако има капак върху батериите на задната част на сензора, заменете батерията с нова батерия от същия вид.
- Мониторът за сърдечен ритъм е предназначен да работи при хора, които имат нормален сърдечен ритъм. Проблеми с отчитането на сърдечния ритъм могат да бъдат причинени от състояния на здравето, като камерни екстрасистоли (PVCs), пристъпи на тахикардия и аритмия.
- Работата на монитора за сърдечен ритъм може да бъде засегната от магнитни влияния от високоволтови електрически кабели или от други източници. Ако се съмнявате че магнитното влияние може да причини проблем, опитайте се да преместите фитнес оборудването.

ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

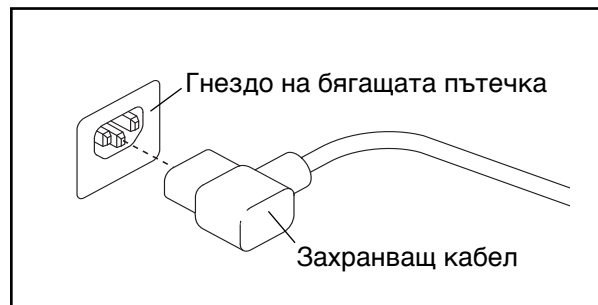
Този продукт трябва да бъде заземен. Ако той функционира неправилно или се повреди, заземяването осигурява път с по-малко съпротивление за електрически ток, за да се намали риска от електрически удар. Захранващият кабел на този продукт има проводник за заземяване на оборудването и заземяващ щепсел. **ВАЖНО:** Ако захранващият кабел е повреден, той трябва да бъде сменен с друг, препоръчван от производителя.



ОПАСНОСТ: Неправилното свързване на проводника за заземяване на оборудването може да увеличи риска от електрически удар. Консултирайте се с квалифициран електротехник или служител на сервиза, ако имате съмнения относно правилното заземяване на продукта. Не правете промени в щепсела, с който е снабден продукта, ако неа е съвместим с контакта, накарайте квалифициран електротехник да ви монтира подходящ контакт.

Следвайте стъпките по-долу, за да включите захранващия кабел.

1. Включете указания край на захранващия кабел в гнездото на бягащата пътечка.



2. Включете захранващия кабел в подходящ контакт, който е правилно монтиран и заземен в съответствие с всички местни правилници и разпоредби.

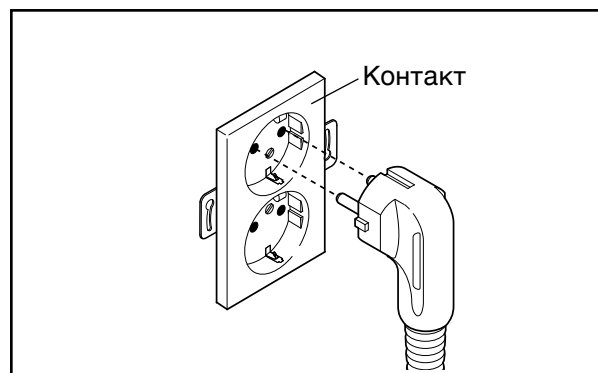
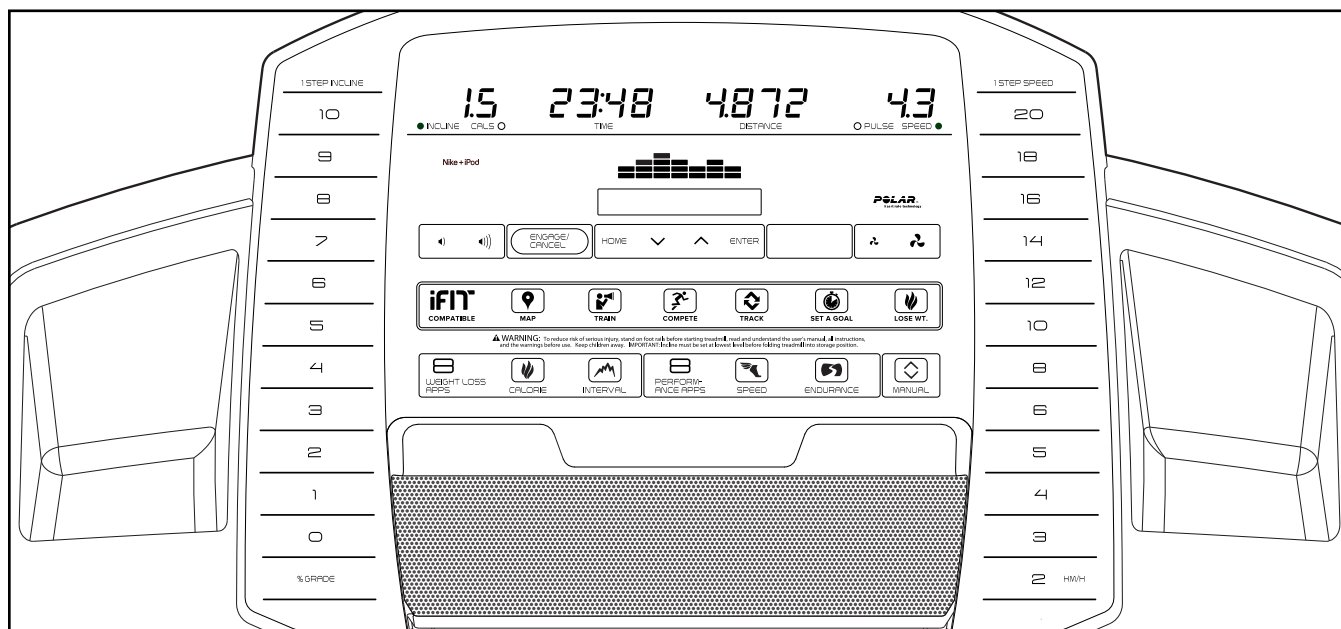


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИЯ САМОЗАЛЕПВАЩ СЕ ЕТИКЕТ

Намерете предупрежденията върху конзолата, написани на английски език. Същите предупреждения на други езици можете да намерите върху включения в комплекта лист със самозалепващи се етикети. Поставете върху конзолата предупредителния самозалепващ се етикет, написан на български.

ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Конзолата на бягащата пътека предлага впечатляваща гама от функции, предназначени да направят тренировките Ви по-ефективни и приятни. Когато използвате ръчния режим, можете да промените скоростта и да наклоняте бягащата пътека с докосване на бутон. Докато тренирате, на конзолата ще се показват моментните резултати от тренировката. Можете даже да измервате сърдечния си ритъм, като използвате монитора за сърдечен ритъм на ръкохватката или поставяния на гърдите монитор за сърдечен ритъм.

В допълнение, конзолата включва разнообразни предварително програмирани тренировъчни програми. Всяка тренировъчна програма контролира автоматично скоростта и наклона на бягащата пътека, докато ви дава указания за ефективна тренировка.

Конзолата е снабдена и с iFit режим, който позволява връзка между бягащата пътека и безжичната ви мрежа чрез опционален iFit модул.

Посредством режима iFit можете да изтеглите персонализирани тренировъчни програми, да създадете свои собствени, да проследите резултатите от своите тренировки, да се състезавате с други потребители на iFit и да получите достъп до много други функции. **За да закупите по всяко време модула iFit, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.**

Можете също да се свържете с Nikeplus.com посредством опционалния SYNC. Със SYNC, можете да използвате гама от инструменти, за да анализирате резултатите и да проследите напредъка си спрямо Вашите цели за влизане във форма. **Можете да закупите по всяко време SYNC, като позвъните на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.**

Докато тренирате, можете дори да слушате любимата си музика или аудиокниги с помощта на уредбата на конзолата.

За да включите захранването, вижте страница 20. За да използвате ръчния режим, вижте страница 20. За да използвате тренировъчна програма със зададена цел, вижте страница 22. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте страница 23. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте страница 24. За да използвате информационния режим, вижте страница 25. За да използвате уредбата, вижте страница 26. За да използвате SYNC, вижте страница 26.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя измервателна единица е използвана, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на стр. 25. За простота всички указания в това ръководство използват измервания в километри.

ВАЖНО: Ако върху конзолата има найлонов слой, свалете го. За да предотвратите повреда на платформата за бягане, носете чисти спортни обувки, когато използвате бягащата пътека. При първото използване на бягащата пътека проверете подравняването на подвижната лента и я центрирайте, ако е необходимо (вижте стр. 30).

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

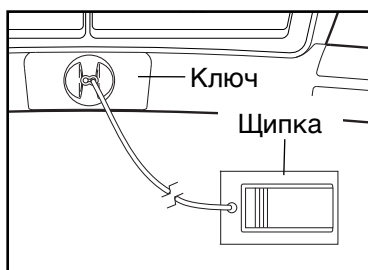
ВАЖНО: Ако бягащата пътека е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, може да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 18). След това намерете превключвателя на захранването, разположен на рамата на бягащата пътека, близо до захранващия кабел. Натиснете превключвателя на захранването в положение за Reset (нулиране).



ВАЖНО: Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите светнат веднага щом включите захранващия кабел и натиснете превключвателя на захранването в положението за нулиране, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона Stop (Стоп) за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на стр. 25 където е описано как да изключите демонстрационния режим.

След това стъпете върху зоните за почивка на краката на бягащата пътека. Намерете щипката, закачена за



ключа, и я захванете за колана на дрехите си. След това поставете ключа в конзолата. След няколко секунди дисплеите ще светнат. **ВАЖНО:** При аварийни ситуации ключът може да бъде издърпан от конзолата, което да доведе до намаляване на скоростта и спиране на подвижната лента. Изпробвайте щипката, като направите внимателно няколко крачки назад. Ако ключът не се извади от конзолата, регулирайте позицията на щипката.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО ВЛЯВО.

2. Изберете ръчния режим.

Ако ръчният режим не е избран, натиснете бутон Manual (Ръчен) на конзолата.

3. Включете подвижната лента.

За да включите подвижната лента, натиснете бутона Start (Старт), бутона за увеличаване на скоростта или един от номерираните бутони 1 Step Speed (Степен на скоростта).

Ако натиснете бутона Start или бутона за увеличаване на скоростта, лентата за бягане ще започне да се движи с 2 км/ч. Докато тренирате, можете да променят скоростта на подвижната лента, като натискате бутоните за увеличаване или намаляване на скоростта. При всяко натискане на един от тези бутони настройката на скоростта се променя с 0,1 км/ч; ако задръжите бутона натиснат, настройката на скоростта се променя на стъпки от 0,5 км/ч. Забележка: След като натиснете бутона, може да е необходимо малко време, за да може лентата за бягане да достигне избраната настройка на скоростта.

Ако натиснете един от номерираните бутони 1 Step Speed, подвижната лента ще промени скоростта си постепенно, докато достигне избраната настройка на скоростта.

За да спрете лентата за бягане, натиснете бутона Stop (Стоп). Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново подвижната лента, натиснете бутона Start или бутона за увеличаване на скоростта.

4. Променете наклона на бягащата пътека според желанието си.

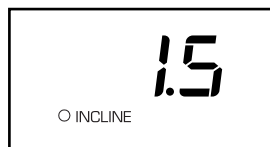
За да промените наклона на бягащата пътека, натиснете бутона за увеличаване или намаляване на Incline (наклона) или един от номерираните бутони 1 Step Incline (Степен на наклона). При всяко натискане на един от бутоните, бягащата пътека ще се регулира постепенно, докато достигне избраната настройка за наклона.

5. Следете напредъка си на дисплеите.

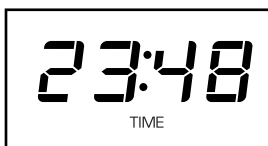
Матрицата: Когато изберете ръчния режим, на матрицата ще се покаже писта с дължина 400 м (1/4 мили). Докато тренирате, ще се показват последователно индикатори около пистата, докато се появи цялата писта. След това пистата ще изчезне и индикаторите отново ще започнат да се показват последователно.



Дисплей за Calories/ Incline (калории/ наклон): Този дисплей ще показва приблизителното количество калории, които сте изгорили. Дисплеят ще покаже също за няколко секунди наклона на бягащата пътека при всяка промяна на нивото му.



Дисплей за Time (време): Дисплеят ще показва изминалото време. Забележка: Когато е избрана вградена тренировъчна програма, дисплеят ще показва времето, което остава от тренировъчната програма, вместо изминалото време.



Дисплей за Distance (разстояние): Този дисплей ще показва разстоянието, което сте изминали или пробягали.



Дисплей за Speed/ Pulse (скоростта/ пулса): Този дисплей ще показва скоростта на подвижната лента. Дисплеят ще показва също сърдечния Ви ритъм, когато използвате монитора за сърдечен ритъм (вижте стъпка 6 на страница 22).



Централен дисплей: Този дисплей ще показва инструкциите за тренировъчната програма.

Натиснете бутона Home (начало), за да се върнете към началото (вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 25, за да настроите режима за включване). Ако е необходимо, натиснете отново бутона Home.

Когато iFit модул е свързан към www.iFit.com, ще светне символът iFit близо до горната част на дисплея.



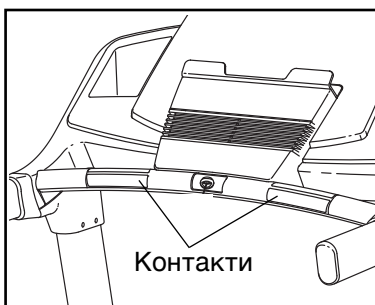
Когато SYNC е свързан с конзолата, ще светне символът Nike+iPod близо до горната част на дисплея.



За да нулирате дисплеите, натиснете бутона Stop (стоп), извадете ключа и след това го поставете отново.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

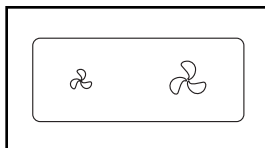
Преди да използвате монитора за сърдечния ритъм на ръкох-ватката, свалете найлона от металните контакти на датчика за пулса. Освен това се уверете, че ръцете ви са чисти.



За да измерите сърдечния си ритъм, **стъпете върху зоните за почивка на краката** и хванете датчика за пулса така, че дланите Ви да са върху металните контакти, **като избягвате да движите ръцете си**. След установяване на пулса Ви, ще се появят няколко тирета и след това ще бъде показан сърдечният Ви ритъм. **За да го отчетете възможно най-точно, продължете да държите контактите в продължение на около 15 секунди.**

7. По желание може да включите вентилатора.

За вентилатора са предвидени няколко настройки на скоростта. Натиснете бутона за увеличаване или намаляване на вентилатора няколко пъти, за да изберете скоростта на вентилатора или за да го изключите. Забележка: Ако вентилаторът е включен, когато подвижната лента е спряна, вентилаторът ще се изключи автоматично след няколко минути.



8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Стъпете върху зоните за почивка на краката, натиснете бутона Stop (стоп) и **регулируйте наклона на бягащата пътека до нула**. **Наклонът трябва да е на нула, за да не повредите бягащата пътека, когато я съхранявате в положение за съхранение**. След това извадете ключа от конзолата и го приберете на сигурно място.

Когато приключите с използването на бягащата пътека, поставете превключвателя на

захранването в положение Off (изкл.) и изключете захранващия кабел. **ВАЖНО: Ако не го направите, електрическите компоненти на бягащата пътека може да се износят преждевременно.**

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА СЪС ЗАДАДЕНА ЦЕЛ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 20.

2. Изберете тренировъчна програма със зададена цел

За да изберете тренировъчна програма със зададена цел за калории, време или разстояние, натиснете бутона Set A Goal (задаване на цел) на конзолата няколко пъти.

След това натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да изберете цел. Натиснете бутоните Speed (скорост) и Incline (наклон), за да изберете скоростта и наклона за тренировъчната програма. На дисплеите ще се покажат продължителността и разстоянието на тренировъчната програма, както и приблизителният брой калории, които ще изгорите по време на тренировката.

3. Включете тренировъчната програма.

Натиснете бутона Start (старт), за да стартирате тренировъчната програма. В момента, когато натиснете бутона, подвижната лента ще започне да се движи. Хванете дръжките и започнете да ходите.

Тренировъчната програма ще функционира по същия начин, както ръчният режим (вижте стр. 20 до 22).

Тренировъчната програма ще продължи, докато достигнете зададената от Вас цел. Тогава лентата за бягане ще намали скоростта си и ще спре.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 20.

2. Изберете вградена тренировъчна програма.

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете неколккратно бутона Calorie (калории), бутона Interval (интервал), бутона Speed (скорост) или бутона Endurance (издръжливост), докато на дисплея се покаже желаната програма.

Когато избирате вградена тренировъчна програма, дисплеят ще покаже максималния наклон, продължителността, разстоянието, максималната скорост и името на програмата. В допълнение в матрицата ще се появи профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма. Ако изберете тренировъчна програма за калории, приблизителният брой калории, които ще изгорите, ще се появи в името ѝ.

3. Включете тренировъчната програма.

За да включите тренировъчната програма, натиснете бутона Start (старт) или бутона за увеличаване на скоростта. Секунди след натискането на бутона, бягащата пътечка ще се регулира автоматично до първите настройки за скоростта и наклона за тренировъчната програма. Хванете дръжките и започнете да ходите.

Всяка тренировъчна програма е разделена на сегменти. За всеки сегмент са програмирани една настройка на скоростта и една настройка на наклона. Забележка: За последователни сегменти можете да програмирате една и съща настройка на скоростта и/или на наклона.

По време на тренировъчната програма профилът ще показва напредъка Ви. Мигащият сегмент на профила представя

текущия сегмент на тренировъчната програма. Височината на мигащия сегмент показва настройката на скоростта за текущия сегмент. В края на всеки сегмент ще чуете серия от сигнали, и следващият сегмент от профила ще започне да мига. Ако за следващия сегмент е програмирана нова настройка на скоростта и/или наклона, настройката на този параметър ще



се появи на дисплеите за няколко секунди, и бягащата пътечка ще се регулира автоматично до новата настройка на скоростта и/или наклона.

Тренировъчна програма ще продължи по този начин, докато последният сегмент от профила започне да мига на дисплея и докато свърши. Тогава подвижната лента ще намали скоростта си и ще спре.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло. В допълнение, ако ръчно промените скоростта или наклона на бягащата пътечка по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

Ако настройката на скоростта или наклона е твърде висока или твърде ниска по време на тренировъчната програма, можете да я промените ръчно, като натиснете бутоните Speed или Incline (наклон); **когато обаче започне следващият сегмент от тренировъчната програма, бягащата пътека ще се регулира автоматично до настройките за скоростта и наклона на този следващ сегмент.**

За да спрете тренировъчната програма по всяко време, натиснете бутона Stop (стоп). Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, натиснете бутона Start или бутона за увеличаване на Speed. Подвижната лента ще започне да се движи с 2 км/ч. Когато започне следващият сегмент на тренировъчната програма, бягащата пътечка автоматично ще регулира настройката на скоростта и наклона за следващия сегмент.

4. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 21.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 22.

6. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 22.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 22.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFIT

Забележка: За да използвате тренировъчна програма iFit, трябва да имате опционален iFit модул. **За да закупите по всяко време модула iFit, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.** Трябва също да имате достъп до компютър с USB порт и интернет връзка. В допълнение, трябва да имате достъп до безжична мрежа, включваща 802.11b/g/n рутер, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи). Изисква се също членство в iFit.com. Забележка: www.iFit.com може да не е наличен на Вашия език.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 20.

2. Поставете модула iFit в конзолата.

За поставяне на iFit модул вижте инструкциите, включени към iFit модула..

ВАЖНО: За да спазите изискванията за съвместимост по отношение на излагането на облъчване, антената и предавателното устройство в модула iFit трябва да бъдат на разстояние най-малко 20 см от хората и не трябва да бъдат в близост или да са свързани с друга антена или предавателно устройство.

3. Изберете потребител.

Ако е регистриран повече от един потребител, можете да смените потребителя в основния екран на iFit. Натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да изберете потребител.

4. Избиране на iFit тренировка.

За да изберете iFit тренировка, натиснете един от iFit бутоните. Преди изтеглянето на някои тренировъчни програми, трябва да ги прибавите към графика си в www.iFit.com.

Натиснете бутона iFit, за да изтеглите следващата тренировъчна програма в графика си. Натиснете бутона Map (Карта), бутона Train (Тренировка) или бутона Lose Wt (Сваляне на тегло), за да изтеглите следващата тренировъчна програма от този вид в опашката си. Натиснете бутона Compete (Състезание), за да се състезавате в предварително насрочено от Вас състезание. Натиснете бутона Track (Проследяване), за да видите историята на тре-

нировките си. За повече информация относно тренировъчните програми iFit, моля, посетете www.iFit.com. Забележка: Ако няма тренировъчни програми от избрания вид в опашката Ви, ще бъде изтеглена следващата тренировъчна програма от Вашата опашка.

Когато изберете тренировъчна програма iFit, дисплеят ще покаже продължителността ѝ, разстоянието, което ще изминете или пробягате, приблизителния брой калории, които ще изгорите, и името на тренировъчната програма. Ако изберете състезателна тренировъчна програма, дисплеят ще извърши обратно броене до началото на състезанието.

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на стр. 20.

По време на някои тренировъчни програми гласът на аудио треньор ще Ви дава указания. Вие можете да изберете настройка за своя аудио треньор (вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 25).

За да спрете тренировъчната програма по всяко време, натиснете бутона Stop (Стоп). Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, натиснете бутона Start (Старт) или бутона за увеличаване на скоростта. Подвижната лента ще започне да се движи според настройките за скорост, зададени за първия сегмент на тренировъчната програма. Когато започне следващия сегмент на тренировъчната програма, бягащата пътечка автоматично ще регулира настройката на скоростта и наклона за следващия сегмент.

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 21.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 22.

8. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 22.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 22.

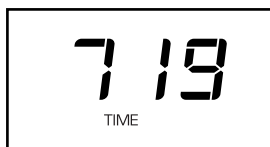
За повече информация относно тренировъчните програми iFit, моля, посетете www.iFit.com.

ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ

Конзолата е снабдена с информационен режим, който съхранява информационни данни за бягащата пътека и Ви позволява да персонализирате настройките на конзолата.

За да изберете информационния режим, задръжте натиснат бутона Stop (стоп), докато поставяне ключа в конзолата, и след това отпуснете бутона Stop. Когато е избран информационният режим, ще се показва следната информация:

Дисплеят за времето ще показва общият брой часове, през които е използвана бягащата пътека.



Дисплеят за разстоянието ще показва общия брой километри (или мили), които е изминала подвижната лента.



Докато е избран информационният режим, натиснете бутона за намаляване, който е до бутона Home (начало), за да изберете всеки от следните екрани на централния дисплей:

1. UNITS (единици):

За да смените измервателните единици, натиснете бутона Enter. За да видите разстоянието в мили, изберете ENGLISH (английски). За да видите разстоянието в километри, изберете METRIC (метрични).



2. DEMO MODE (демонстрационен режим):

Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Докато е включен демонстрационният режим, конзолата ще функционира нормално, когато включите захранващия кабел, натиснете превключвателя на захранването в положението за нулиране и поставите ключа в конзолата. Когато обаче извадите ключа, дисплеите ще продължат да светят, въпреки че бутоните няма да функционират. Ако е включен демонстрационният режим, думата

ON (вкл.) ще се появи на централния дисплей. За да включите или изключите демонстрационния режим, натиснете бутона Enter или бутона за намаляване на скоростта.

3. CONTRAST LVL (ниво на контраста):

Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на наклона, за да регулирате нивото на контраст на дисплея. След това натиснете бутона Enter.

Ако е включен модул, можете също да изберете следните екрани:

4. **MODULE (модул):** Ако е свързан iFit модул, дисплеят ще показва думата WIFI. Ако е свързан USB модул, дисплеят ще показва думите USB/SD. Ако е свързан SYNC, дисплеят ще показва думата NIKE+.

5. **AUDIO COACH (аудио треньор):** За да включите или изключите аудио треньора, натиснете бутона Enter.

Ако е включен модул iFit, можете също да изберете следните екрани:

6. **START MODE (начален режим):** Режимът за стартиране ще се появи, когато поставите ключа в конзолата или натиснете бутона Home. Натиснете няколко пъти бутона Enter, за да изберете ръчен режим или режима iFit като режим за стартиране.

7. **CHECK WIFI (проверка на WiFi):** Натиснете бутона Enter. Централният дисплей ще покаже номера на версията на софтуера, SSID на мрежата, вида на кодировката в нея, силата на безжичния сигнал, IP адреса на модула, броя на регистрираните потребители и техните имена, както и резултатите от търсенето на DNS.

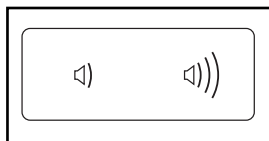
8. **SEND/OBTAIN DATA (изпращане/получаване на данни):** За да изпращате и получавате тренировки, записи и актуализации на тренировки, натиснете бутона Enter. При приключване на процеса, на дисплея ще се появят думите TRANSFERS DONE (извършено прехвърляне).

За да излезете от информационния режим, извадете ключа от конзолата.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ УРЕДБАТА

За да възпроизвеждате музика или аудио книги чрез озвучителната система на конзолата, докато тренирате, включете аудио кабел с накрайници 3,5 мм (не е предоставен) в жака на конзолата и в жака на вашия MP3 плейър, CD плейър или друг персонален плейър; **уверете се, че аудио кабелът е вмъкнат докрай. Забележка: За да закупите аудио кабел, посетете най-близкия магазин за електроника.**

След това, натиснете бутона Възпроизвеждане на вашия персонален плейър. Регулирайте силата на звука като използвате бутоните за увеличаване и намаляване на звука на конзолата или бутона за управление на звука на вашия персонален аудио плейър.



Можете също да използвате озвучителната система посредством опционалния SYNC. SYNC ще зареди Вашия iPod докато го ползвате. За да използвате SYNC, включете съвместим iPod (не е включен в комплекта) в кабела, който излиза от SYNC. **Уверете се, че iPod е включен напълно.**

Ако използвате персонален CD плейър и компактдискът „прескача,” поставете CD плейъра на пода или на друга плоска повърхност вместо на конзолата.

КАК ДА ПОЛЗВАТЕ SYNC

Опционалният SYNC ви позволява да записвате резултатите от тренировките на бягащата пътечка върху Вашия iPod® (не е включен в комплекта). Можете след това да качите резултатите си на Nikeplus.com, където можете да ползвате гама от инструменти, за да ги анализирате и да проследите напредъка си спрямо целите си за влизане във форма. **Можете да закупите по всяко време SYNC, като позвъните на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.**

За да ползвате SYNC, трябва да имате iPod nano® (4-то или 5-то поколение) или iPod touch® (2-ро, 3-то, или 4-то поколение). Трябва също да имате достъп до компютър с интернет връзка.

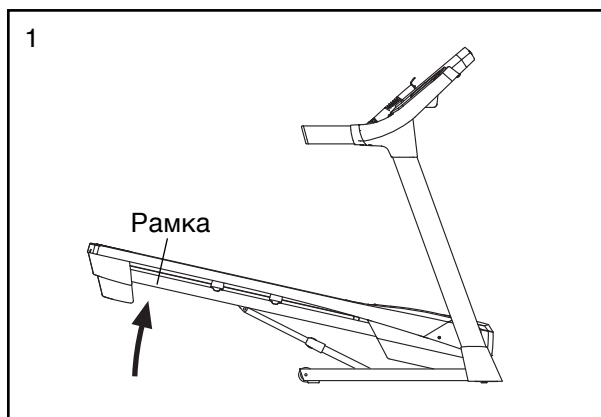
За повече информация относно SYNC вижте приложените към него инструкции.

КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

За да избегнете повреди на бягащата пътечка, преди да я сгънете, регулирайте наклона до нула. След това извадете ключа и изключете захранващия кабел. **ВНИМАНИЕ:** Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да повдигате, спускате или да премествате бягащата пътечка.

1. Хванете здраво металната рама на мястото, показано по-долу със стрелка. **ВНИМАНИЕ:** Не хващайте рамата за пластмасовите зони за почивка на краката. Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.



2. Изправете рамата, докато копчето на фиксиращото устройство щракне в позицията за съхранение. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че копчето на фиксиращото устройство се заключва.

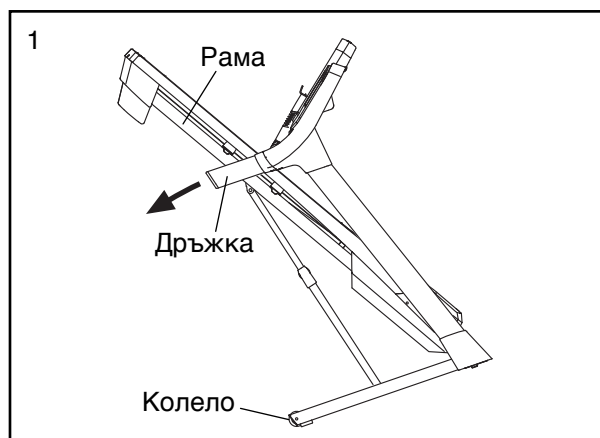


За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътека. Съхранявайте бягащата пътечка далеч от директна слънчева светлина. Не оставяйте бягащата пътечка в позицията за съхранение при температури над 30° C.

КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

Преди да преместите бягащата пътечка, сгънете я, както е описано вляво. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че бутонът на фиксатора за съхранение е заключен в позицията за съхранение. Преместването на бягащата пътечка може да изисква участие на двама човека.

1. Хванете рамата и една от дръжките и поставете единия си крак до едното колело.



2. Издърпайте дръжката назад, докато бягащата пътечка се претърколи върху колелата си, и внимателно я преместете до желаното място. **ВНИМАНИЕ:** Не местете бягащата пътечка, без да сте я търкулнали назад, не дърпайте рамата и не местете бягащата пътечка върху неравна повърхност.

3. Поставете единия си крак до едното колело и внимателно спуснете бягащата пътечка.

КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ

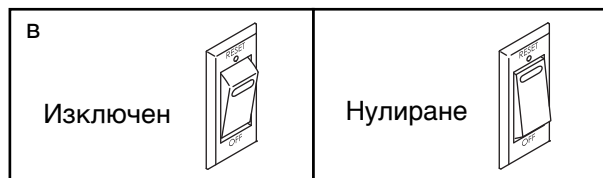
1. **Вижте чертеж 2.** Хванете горния край на рамата на бягащата пътечка с дясната си ръка. След това издърпайте копчето на фиксиращото устройство наляво. **ВАЖНО:** Не въртете копчето на фиксиращото устройство. Ако е необходимо, изтласкайте леко рамата напред. Завъртете рамката надолу на няколко инча и освободете копчето на фиксиращото устройство.
2. **Вижте чертеж 1 вляво.** Хванете здраво металната рама с две ръце и я спуснете към пода. **ВНИМАНИЕ:** Не хващайте рамката за пластмасовите зони за почивка на краката и не я изтървяйте. Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Повечето проблеми с бягащата пътека могат да се решат, като следвате лесните стъпки по-долу. Намерете симптома, който е приложим и следвайте изброените стъпки. Ако имате нужда от допълнително съдействие, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Захранването не се включва

- Уверете се, че захранващия кабел е включен в правилно заземен контакт (вижте стр. 16). Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²), не по-дълъг от 1,5 м.
- След като захранващият кабел е включен, уверете се, че ключът е поставен в конзолата.
- Проверете положението на превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел. Ако ключът е издаден, както е показано, той се е изключил. За да го нулирате, изчакайте пет минути и след това го натиснете.



СИМПТОМ: Захранването се изключва по време на използване

- Натиснете превключвателя на захранването (вижте чертежа по-горе). Ако превключвателят се е изключил, изчакайте пет минути и след това го натиснете.
- Уверете се, че захранващия кабел е включен. Ако това е така, изключете го, изчакайте пет минути и след това го включете отново.
- Извадете ключа от конзолата и след това го вкарайте отново.
- Ако бягащата пътека продължава да не работи, моля, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа от конзолата

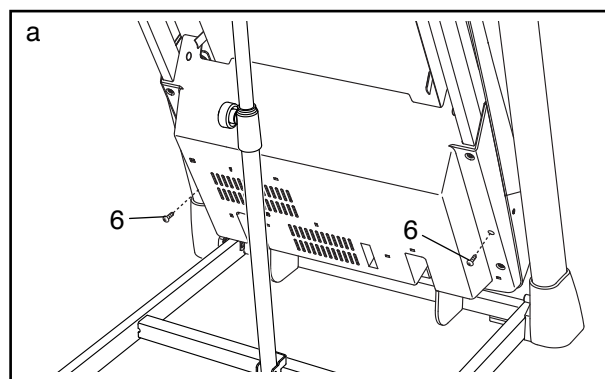
- Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен

за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона Stop (стоп) за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на стр. 23, където е описано как да изключите демонстрационния режим.

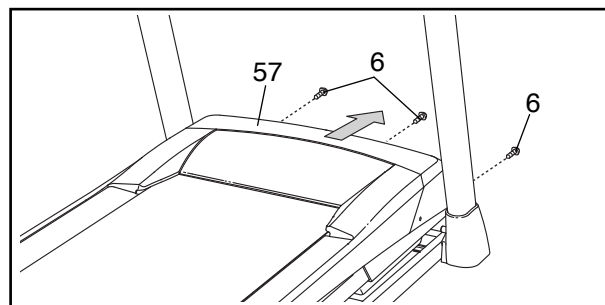
СИМПТОМ: Дисплеите на конзолата не функционират правилно

- Извадете ключа от конзолата и **ИЗКЛУЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Поставете бягащата пътека в позиция за съхранение (вижте КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 27).

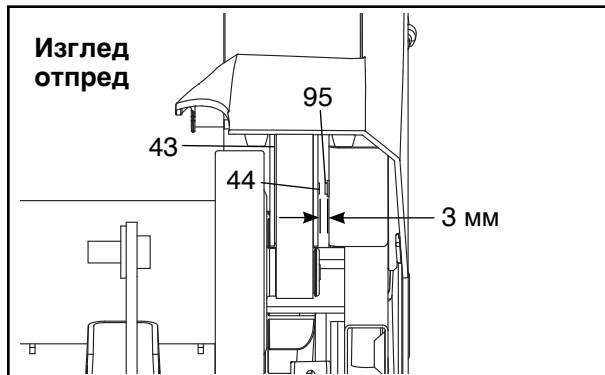
След това извадете двата посочени винта #8 x 3/4" (6).



Спуснете бягащата пътека (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 27.) След това извадете трите указани винта #8 x 3/4" (6). Внимателно извадете с плъзгане капака на двигателя (57).



Намерете магнитния контакт на наклона (95) и магнита (44) от лявата страна на бобината (43). Завъртете бобината, докато магнитът се подравни с магнитния контакт. **Уверете се, че луфтът между магнита и магнитния контакт е около 3 мм.** Ако е необходимо, използвайте плоска отвертка, за да преместите леко магнитния контакт на наклона до коректния луфт. Закрепете отново капака на двигателя (не е показан) с винтовете #8 x 3/4" (не са показани) и пуснете бягащата пътека за няколко минути, за да проверите дали скоростта се отчита правилно.



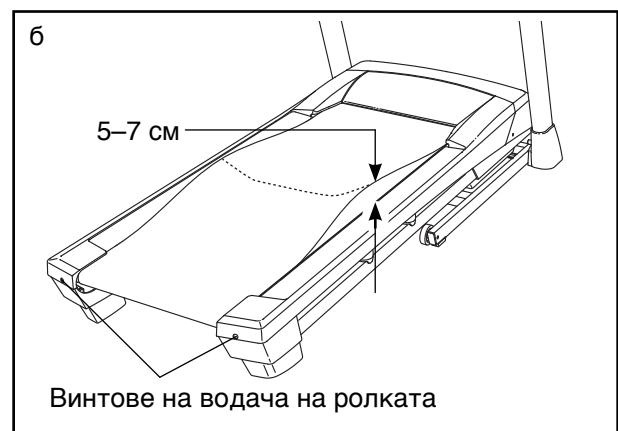
СИМПТОМ: Наклонът на бягащата пътека не се променя правилно

- а. Задръжте натиснати бутона Stop (стоп) и бутона увеличаване на Speed (скоростта), поставете ключа в конзолата и след това отпуснете бутона Stop и бутона увеличаване на Speed. Натиснете бутона Stop, а след това бутона за увеличаване или намаляване на наклона. Бягащата пътека ще се вдигне автоматично до максималното ниво на наклона и след това ще се върне на минималното ниво. Така ще калибрирате отново системата за накланяне. Ако системата за накланяне не се калибрира, натиснете бутона Stop и след това натиснете отново бутона Incline (наклон) за увеличаване или намаляване на наклона. Когато наклонът е калибриран, извадете ключа от конзолата.

СИМПТОМ: Подвижната лента намалява скоростта си, когато бягате по нея

- а. Ако се наложи за използване разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²) не по-дълъг от 1,5 м.

- б. Ако подвижната лента е обтегната твърде много, характеристиките на бягащата пътека може да се влошат и подвижната лента може да се повреди. Извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.** С помощта на шестограмен ключ завъртете и двата винта за регулиране на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато подвижната лента е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 5 до 7 см от платформата за тичане. Поддържайте центрирана подвижната лента. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на подвижната лента.

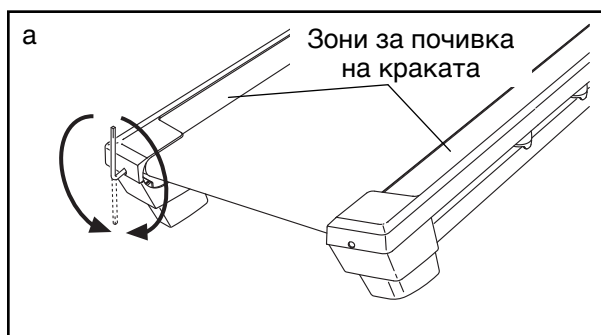


- в. Вашата бягаща пътека разполага с подвижна лента, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху подвижната лента или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител. Подобни вещества могат да повредят подвижната лента и да доведат до силно износване.** Ако подозирате, че подвижната лента се нуждае от повече смазка, вижте предната корица на това ръководство.
- г. Ако подвижната лента продължава да забавя скоростта си, когато бягате по нея, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Подвижната лента не е центрирана между зоните за почивка на краката

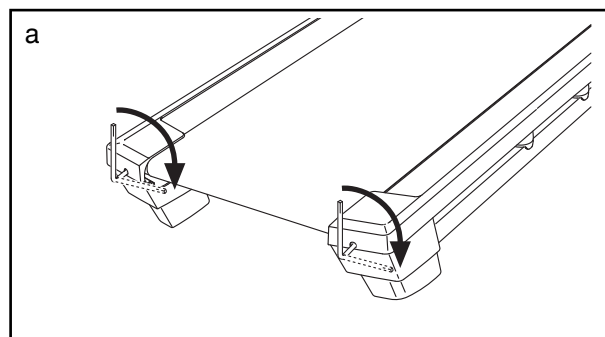
ВАЖНО: Ако подвижната лента се търка в зоните за почиване на краката, тя може да се повреди.

- а. Първо, извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Ако подвижната лента е изместена **наляво**, използвайте шестограмния ключ, за да завъртите левия винт за регулиране на ролката по часовниковата стрелка с 1/2 оборот; **ако е изместена надясно**, завъртете винта на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/2 оборот. Внимавайте да не затегнете винтовете на подвижната лента твърде силно. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно центриране на подвижната лента.



СИМПТОМ: Подвижната лента се плъзга, когато бягате по нея

- а. Първо извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. С помощта на шестограмен ключ завъртете винтовете за регулиране на ролката по часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато подвижната лента е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 5 до 7 см от платформата за тичане. Поддържайте центрирана подвижната лента. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и внимателно тичайте по бягащата пътека няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на подвижната лента.



НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Преди за започнете тази програма за тренировки или която и да е друга, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.

Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.

Тези насоки ще Ви помогнат да планирате програмата си за тренировки. За подробна информация относно тренировките снабдете се с получила признание книга или се посъветвайте с Вашия лекар. Не забравяйте, че правилното хранене и подходящата почивка са важни за постигане на успешни резултати.

ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ

Независимо от това дали целта Ви е изгаряне на мазнини или укрепване на сърдечносъдовата система, тренировките с подходяща интензивност са ключът към постигането на резултати. Можете да използвате сърдечния си ритъм като указание за намиране на правилното ниво на интензивност. На диаграмата по-долу са показани препоръчителните стойности на сърдечния ритъм за изгаряне на мазнини и за аеробна тренировка.

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	

За да установите кое е правилното ниво на интензивност, намерете възрастта си в долната част на диаграмата (възрастите са закръглени до най-близките десет години) Трите числа, посочени над възрастта Ви, определят Вашата „зона на тренинг“. Най-малкото число е сърдечният ритъм за изгаряне на мазнини, средното е сърдечният ритъм за максимално изгаряне на мазнини, а най-голямото—сърдечният ритъм за аеробна тренировка.

Изгаряне на мазнини—За ефективно изгаряне на мазнини трябва да тренирате дълъг период от време при ниско ниво на интензивност. По време на първите няколко минути от тренировката тялото Ви използва калориите от въглехидратите, за да си набави енергия. Едва след първите няколко минути от тренировката то започва да използва калориите от складираните мазнини, за да си набави енергия. Ако целта Ви е изгаряне на мазнини, регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-малкото число в зоната Ви на тренинг. За максимално изгаряне на мазнини тренирайте така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до средното число в зоната Ви на тренинг.

Аеробна тренировка—Ако целта Ви е да укрепите сърдечносъдовата си система, трябва да правите аеробни тренировки – дейност, която изисква големи количества кислород за продължителни периоди от време. При аеробни тренировки регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-голямото число в зоната Ви на тренинг.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ПРОГРАМИ

Загряване—Започнете с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения. Загряването увеличава температурата на тялото Ви и сърдечния ритъм, като кръвообращението се подготвя за тренировката.

Упражнения в зоната на тренинг—Тренирайте в продължение 20 до 30 минути така, че сърдечният Ви ритъм да е в зоната Ви на тренинг. (По време на първите няколко седмици от програмата си за тренировки, не поддържайте сърдечния си ритъм в зоната за тренинг за повече от 20 минути.) Докато тренирате, дишайте ритмично и дълбоко – никога не задържайте дишането.

Охлаждане—Завършете с 5 до 10 минути разтягане. Разтягането увеличава гъвкавостта на мускулите ви и спомага за предотвратяване на проблемите след тренировка.

ЧЕСТОТА НА ТРЕНИРОВКИТЕ

За да поддържате или подобрите кондицията си, правете три тренировки всяка седмица с поне един ден почивка между тях. След няколко месеца редовни тренировки, можете да тренирате до пет пъти седмично, ако желаете. Не забравяйте, че ключът към успеха е да превърнете тренировките в редовна и приятна част от ежедневието си живот.

ПРЕПОРЪЧВАНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ

Правилното положение за няколко основни упражнения за разтягане е показано вдясно. Движете се бавно, докато се разтягате – никога не подскачайте.

1. Разтягане с докосване на пръстите на краката

Застанете с леко сгънати колене и бавно се наведете напред от кръста. Оставете гърба и раменете си да почиват, докато протягате ръце възможно най-далече към пръстите на краката си. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Бедра, задната част на коленете и гръб.

2. Разтягане на бедрата

Седнете, като опънете единия си крак. Придърпайте стъпалото на другия крак към себе си и го поставете от вътрешната страна на бедрото на протегнатия крак. Протегнете се, доколкото е възможно и се опитайте да докоснете пръстите на протегнатия крак. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Бедра, долна част на гърба и ханш.

3. Разтягане на прасците/ахилесовите сухожилия

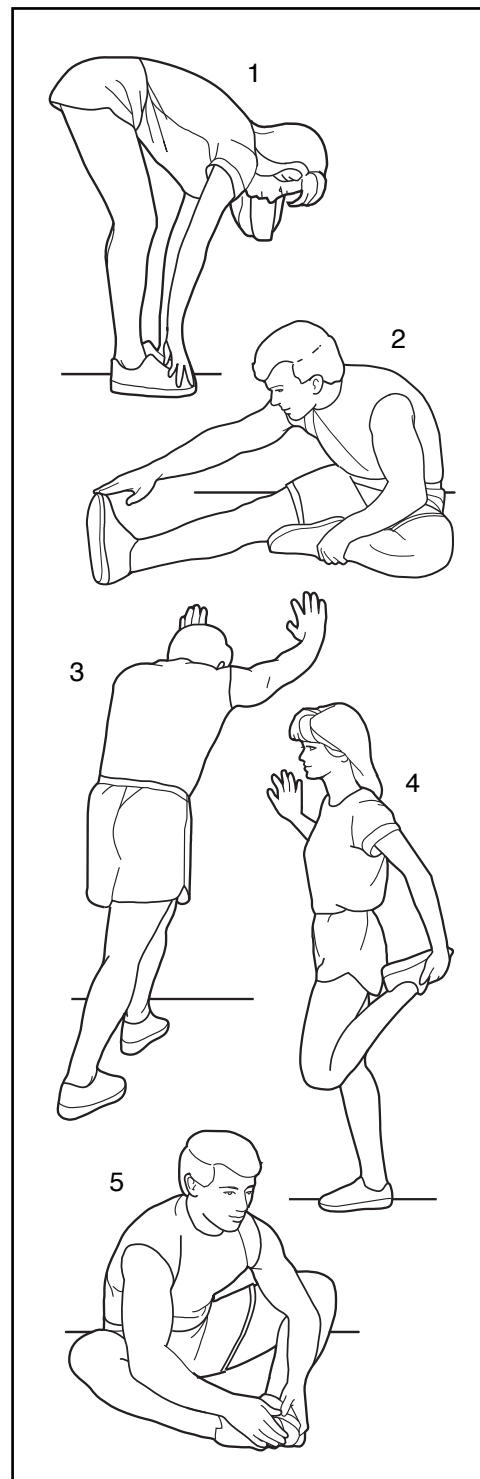
Поставете единия си крак пред другия, наведете се напред и опрете ръцете си на стената. Дръжте гърба си прав и задния крак опънат, със стъпало изцяло на пода. Сгънете предния крак, наведете се напред и избутайте ханша към стената. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. За по-нататъшно разтягане на ахилесовите сухожилия сгънете и задния крак. Разтягания: Прасци, ахилесови сухожилия и глезени.

4. Разтягане на четириглавите мускули

Поставете едната си ръка на стената, за да запазите равновесие, и хванете с другата едноименния крак отзад. Избутайте ръката колкото се може по-близо до ханша. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.

5. Разтягане на вътрешната част на бедрото

Седнете така, че стъпалата Ви да са събрани, а коленете Ви да сочат навън. Придърпайте краката към ханша, доколкото е възможно. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.



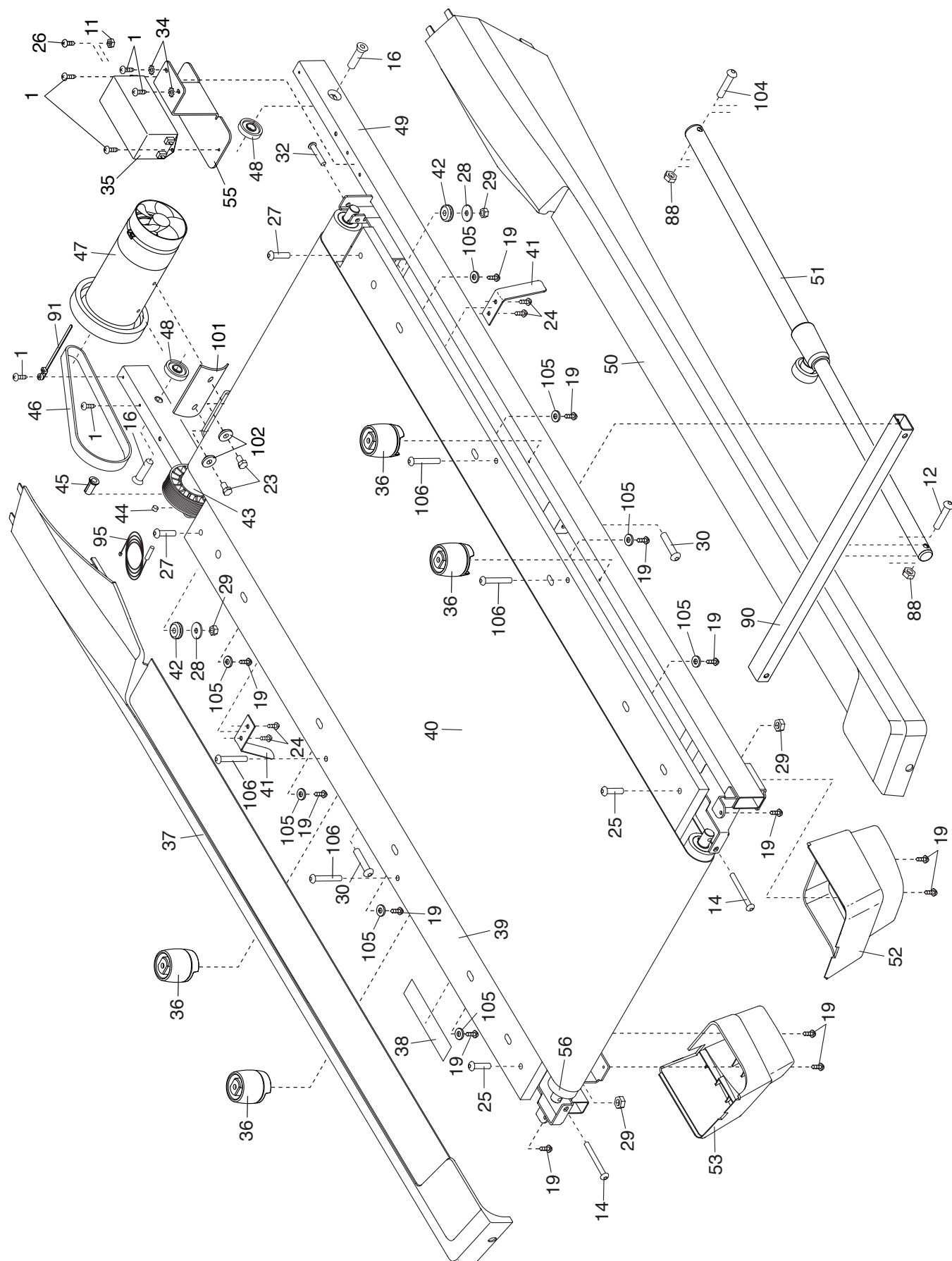
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

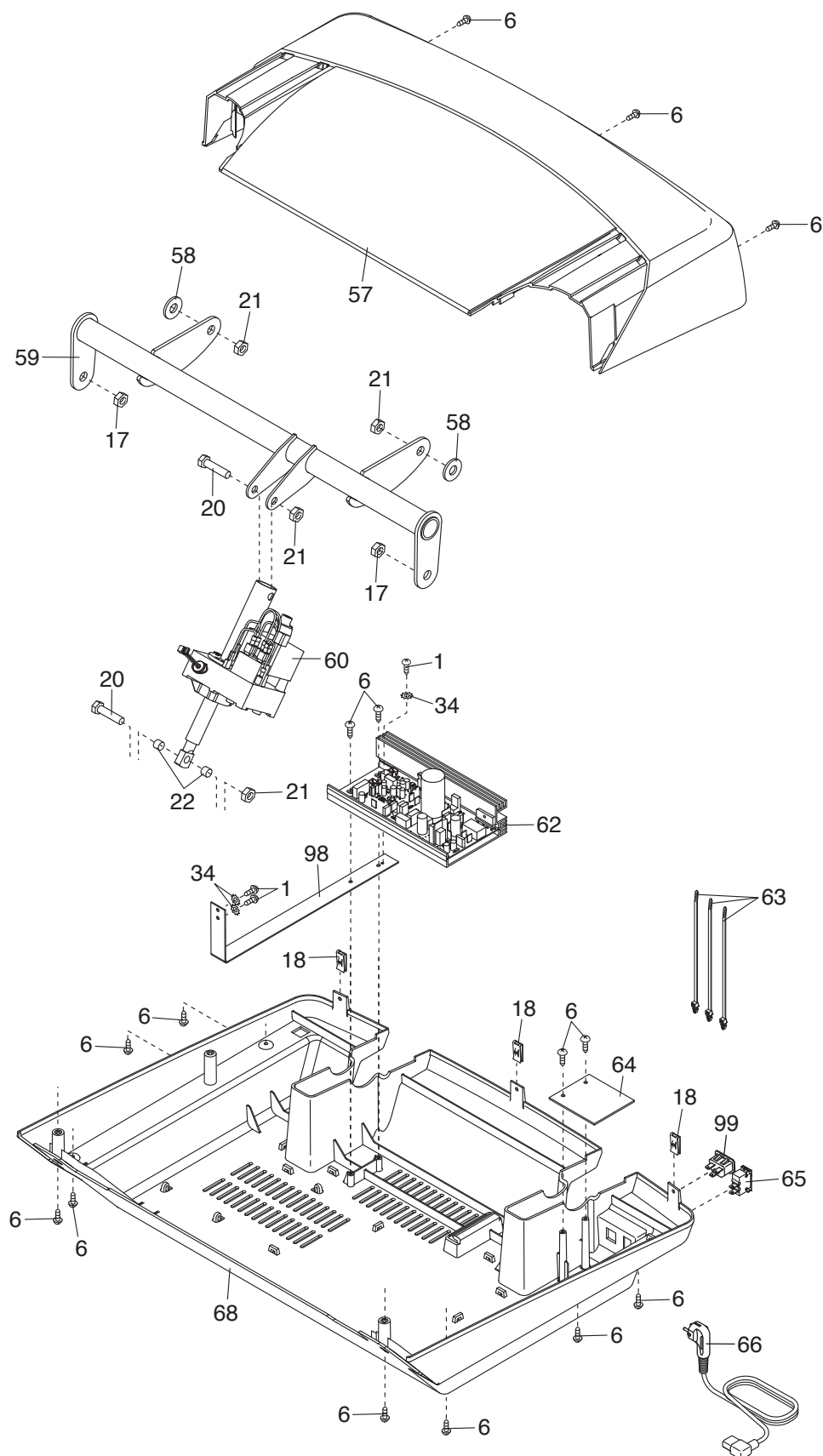
Модел № NETL10713.1 R1014A

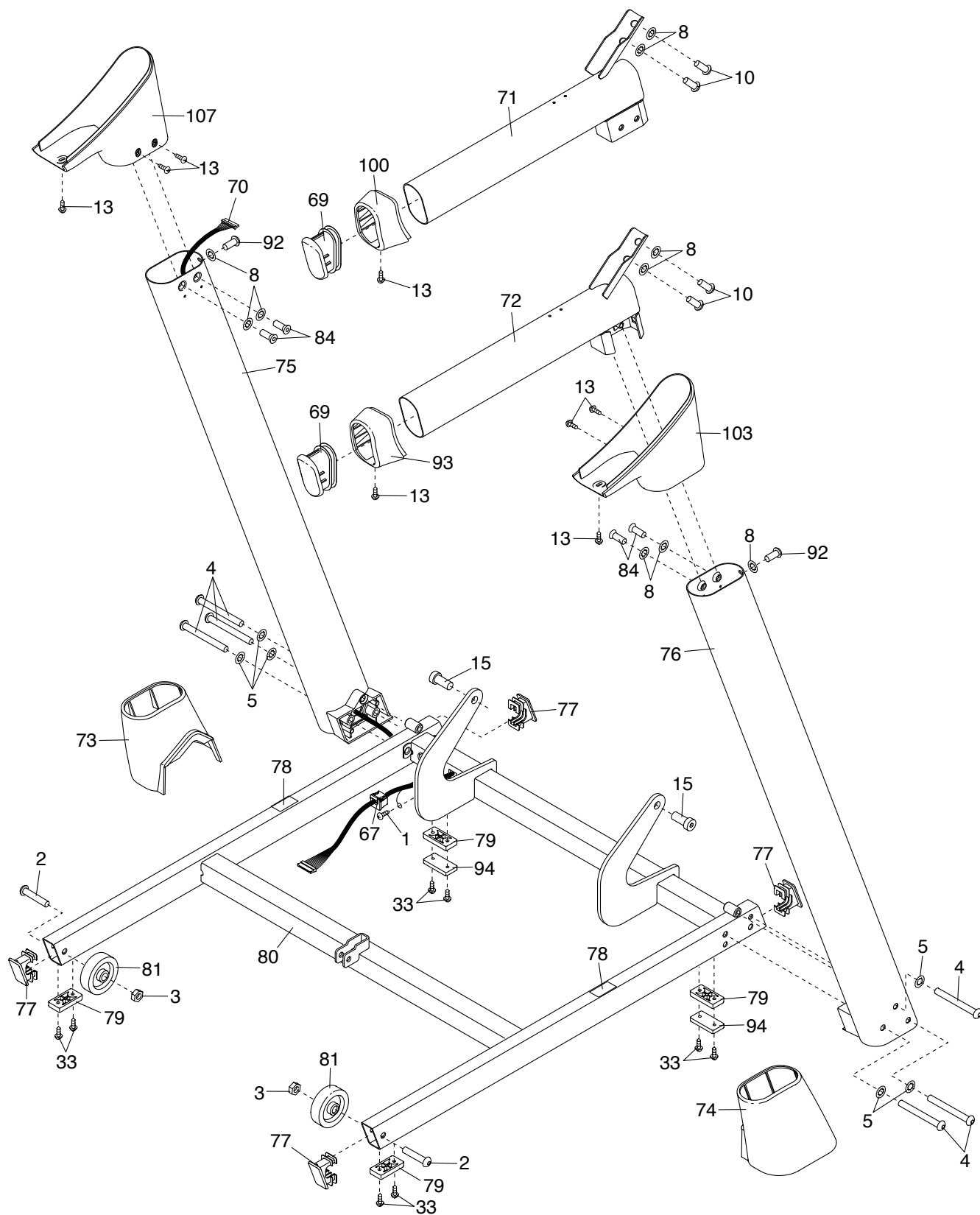
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	10	Винт за земя #8 x 1/2"	49	1	Рама
2	2	Болт 3/8" x 2 1/2"	50	1	Дясна платформа за крака
3	2	Гайка 3/8"	51	1	Фиксатор за съхранение
4	6	Винт 3/8" x 4"	52	1	Десен заден крак
5	6	Шайба-звезда 3/8"	53	1	Ляв заден крак
6	28	Винт #8 x 3/4"	54	1	Пулсов винт за земя #8 x 1/2"
7	4	Винт #10 x 3/4"	55	1	Скоба за филтър
8	10	Шайба-звезда 5/16"	56	1	Водач на направляващата ролка
9	4	Шайба-звезда #10	57	1	Капак на двигателя
10	4	Винт 5/16" x 5/8"	58	2	Раздалечителен елемент на рамата за накланяне
11	1	Гайка #8	59	1	Рама за накланяне
12	1	Болт M8 x 45мм	60	1	Двигател на наклона
13	18	Винт #8 x 1/2"	61	1	Монитор за сърдечния ритъм
14	2	Винт 1/4" x 2 1/2"	62	1	Контролер
15	2	Болт 3/8" x 1 3/8"	63	3	Кабелна връзка
16	2	Болт 1/2" x 2 1/4"	64	1	Плоча на долната част на вътрешната тава
17	2	Гайка 1/2"	65	1	Превключвател на захранването
18	3	Щипка на капака	66	1	Захранващ кабел
19	14	Самонарезен винт #8 x 3/4"	67	1	Изолираща шайба
20	2	Болт 3/8" x 1 3/4"	68	1	Долна част на вътрешната тава
21	4	Контрагайка 3/8"	69	2	Капаче на стойка
22	2	Раздалечителен елемент на мотора за накланяне	70	1	Кабел на стойката
23	2	Винт 1/4" x 3/8"	71	1	Лява дръжка
24	4	#8 Винт на водача	72	1	Дясна дръжка
25	2	Болт 5/16" x 1 1/4"	73	1	Капак на лявата основа
26	1	#8 Крепежен винт	74	1	Капак на дясната основа
27	2	Болт 5/16" x 1 3/4"	75	1	Лява стойка
28	2	Шайба 5/16"	76	1	Дясна стойка
29	4	Гайка 5/16"	77	4	Капаче на основата
30	2	Винт 1/4" x 1 3/4"	78	2	Лепенка с предупреждение
31	1	Напречна опора	79	4	Подложка на основата
32	1	Винт 1/4" x 2"	80	1	Основа
33	8	Винт tek #8 x 1"	81	2	Колело
34	5	Шайба-звезда #8	82	1	Ключ/щипка
35	1	Филтър	83	1	Основа на конзолата
36	4	Възглавница на платформата	84	4	Винт 5/16" x 1"
37	1	Лява платформа за краката	85	1	Дясна тава
38	1	Предупредителна лепенка за фиксиращото устройство	86	1	Конзола
39	1	Платформа за бягане	87	1	Рама на конзолата
40	1	Подвижна лента	88	2	Гайка M8
41	2	Направляваща лента	89	1	Заземителен кабел на конзолата
42	2	Гумен раздалечителен елемент	90	1	Напречна опора на фиксатора
43	1	Задвижваща ролка/бобина	91	2	Кабелна връзка
44	1	Магнит	92	2	Винт с кръгла глава 5/16" x 1"
45	1	Стягащо устройство за магнитния контакт	93	1	Капак на дясната дръжка
46	1	Лента на задвижващия мотор	94	2	Раздалечителен елемент за поставката на основата
47	1	Задвижващ мотор	95	1	Магнитен контакт на наклона
48	2	Раздалечителен елемент за рамата	96	2	Скоба на конзолата
			97	1	Лява тава

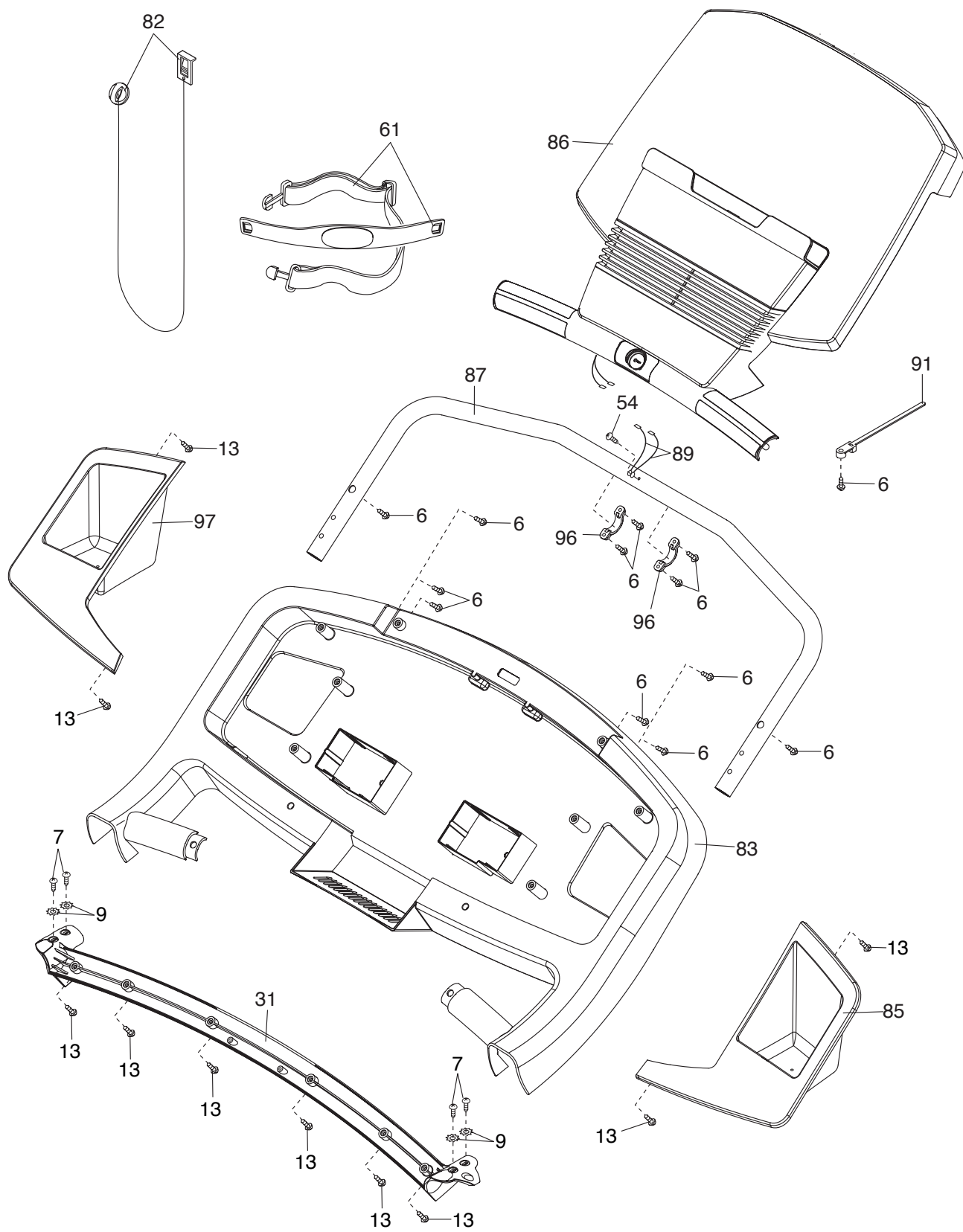
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
98	1	Заземяваща скоба	104	1	Болт М8 х 50мм
99	1	Щепселна кутия	105	8	Плоска шайба #8
100	1	Капак на лявата дръжка	106	4	Винт 1/4" х 1 1/4"
101	1	Амортисьор на двигателя	107	1	Капак на лявата стойка
102	2	Втулка на двигателя	*	—	Ръководство за потребителя
103	1	Капак на дясна стойка			

Забележка: Характеристиките може да бъдат променяни без предупреждение За информация относно поръчката на резервни части, моля, погледнете задната корица на това ръководство. *Тези части не са показани на илюстрациите.









ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ

За поръчка на резервни части, погледнете задната корица на това ръководство. За да ни помогнете да Ви съдействаме, подгответе се да предоставите следната информация, когато се свързвате с нас:

- номерът на модела и серийният номер на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- името на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- номерът и описанието на резервната част(и) (вижте СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ и АКСОНОМЕТРИЧНИЯ ЧЕРТЕЖ в края на това ръководство)

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

Този електронен продукт не трябва да се изхвърля заедно с домакинските отпадъци. С цел опазване на околната среда този продукт трябва да бъде рециклиран след края на полезния му живот, както се изисква от закона.

Моля, използвайте инсталациите за рециклиране, които са упълномощени да събират този тип отпадъци във Вашия регион. По този начин ще спомогнете за опазване на природните ресурси и за усъвършенстване на европейските стандарти за защита на околната среда. Ако се нуждаете от повече информация относно безопасните и правилни методи за унищожаване на отпадъци, моля, свържете се с местната служба по сметосъбиране или с организацията, от която сте закупили този продукт.

