

NordicTrack C200

Модел № NETL10814.0

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



Сериен номер
самозалепващ
се етикет

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.

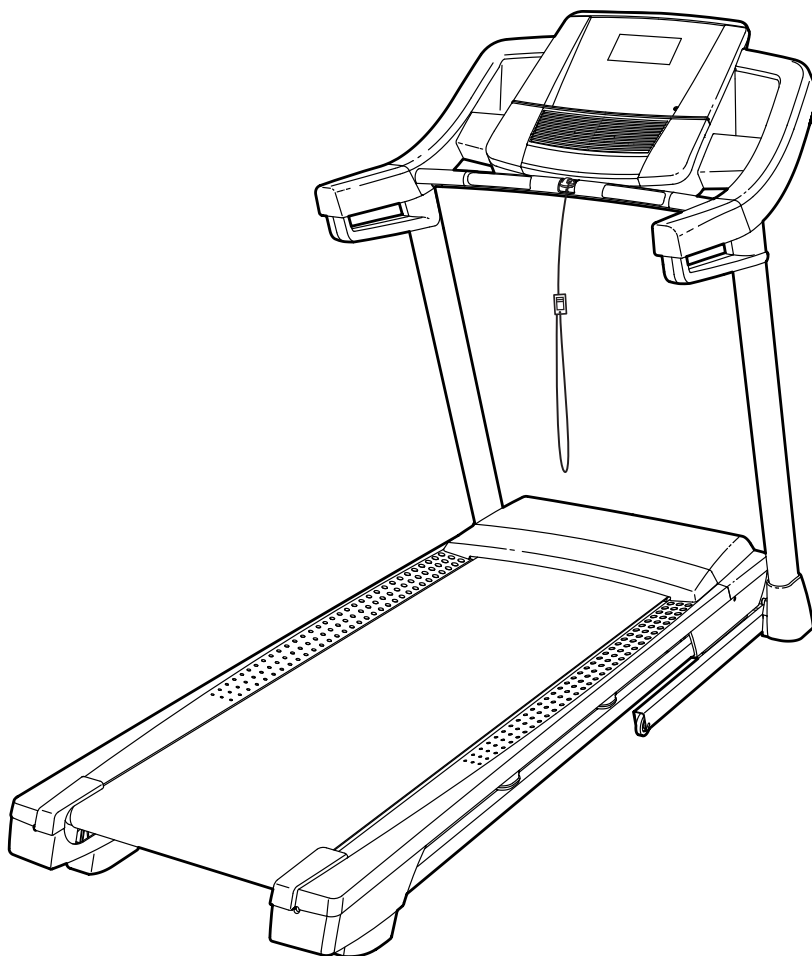
Уебсайт:

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

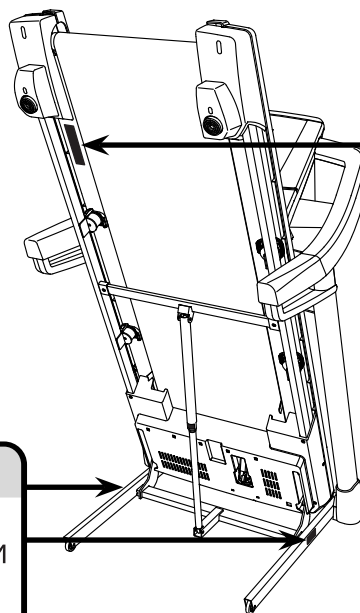
СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	5
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	18
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	19
КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	29
ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	30
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	33
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.

⚠ предпазливост
ДРЪЖТЕ РЪЦЕТЕ И
КРАКАТА СИ ДАЛЕЧЕ ОТ ТАЗИ
ЗОНА, КОГАТО БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА РАБОТИ.



⚠ ВНИМАНИЕ
ЗАЩИТЕТЕ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ
ОТ РИСК ОТ СЕРИОЗНО
НАРАНЯВАНЕ. ПРОЧЕТЕТЕ
РЪКОВОДСТВОТО ДА
ПОТРЕБИТЕЛЯ И:

- СТОЙТЕ САМО ВЪРХУ
СТРАНИЧНИТЕ ЗОНИ ЗА
ПОЧИВКА, КОГАТО
ВКЛЮЧАТЕ ИЛИ
СТАВАТЕ ОТ БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА
- ПРОМЕНЯЙТЕ СКОРОСТТА НА
МАЛКИ СТЕПКИ
- ДРЪЖТЕ СЕ ЗА ДЪРЖКИТЕ, ЗА ДА
ПРЕДОТВРАТИТЕ ПАДАНЕ И ВИНАГИ
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ОКСИГЕНИТЕЛНАТА
СКОБА, КОГАТО РАБОТИТЕ С
БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- СПРЕТЕ, АКО НЕ ВИ ДЪРЖАТ КРАКАТА,
АКО СТЕ ЗАМАГАНИ ИЛИ НЕ ВИ
ДОСТИГА ДЪХ
- ЗАДЕЙСТВАЙТЕ ДОКРАЙ ПАЛЕЦА ЗА
СЪХРАНЕНИЕ ПРЕДИ ПРЕМЕСТВАНЕ
ИЛИ ПРИКЪРПВАНЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ
НА БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ПРЕДИ СТУПАВАНЕ НА БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА В ПОЛОЖЕНИЕ ЗА
СЪХРАНЕНИЕ НАКЛОНЪТ ТРЯБА ДА
БЪДЕ НАСТРОЕН НА НУЛА
- В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ
ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА
ДЕЦА ДА СТОЯТ ВЪРХУ
ИЛИ ОКОЛО БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА
- ИЗВАЖДАЙТЕ
ПРЕДПАЗНАТ КЛЮЧ,
КОГАТО БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА НЕ СЕ ИЗПОЛЗВА
- ДРЪЖТЕ ДЪРЖКИТЕ,
ПЪРСТИТЕ И КОСАТА СИ
ДАЛЕЧЕ ОТ ДВИЖЕЩИТЕ
СЕ ЧАСТИ
- В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ
СЕ ОПИВАЙТЕ ДА
РЕГУЛИРАТЕ ИЛИ ДА
ЗАКРЕПЯТЕ КЪМКАТА,
ДОКАТО ТОА СЕ ДВИЖИ
- ВНИМАТЕ! НОСЕТЕ СПОРТИВНИ
ОБУВКИ, КОГАТО
ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА

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 елиптичния тренажор 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 луфт от поне 2,4 m отзад и по 0,6 m 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 или по-малко от 150 kg или по-малко.
10. В никакъв случай не позволявайте няколко лица да използват бягащата пътечка едновременно.
11. При използване на бягащата пътечка използвайте 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. 19) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
13. Ако ви е необходим разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 m.
14. Дръжте захранващия кабел далеч от горещи повърхности.
15. В никакъв случай не местете лентата за бягане, когато захранването е изключено. Не използвайте бягащата пътечка, ако захранващият кабел или щепселът са повредени, или ако тя не работи правилно. (Вижте ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ на стр. 30, 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. 21).
17. В никакъв случай не включвайте бягащата пътечка, когато стоите върху лентата за бягане. При използване на бягащата пътечка винаги се дръжте за перилата.

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 могат 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; натиснете превключвателя на захранването в положение Off (изключено) (виж рисунката на стр. 5 за местоположението на ключа на захранването) и извадете захранващия кабел, когато пътечката за бягане не е в употреба.
21. Не се опитвайте да местите пътечката за бягане, докато не е напълно сглобена. (Вижте СГЛОБЯВАНЕ на стр. 7 и КАК ДА СГЪНЕТЕ И ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 29.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 45 фунта (20 кг), за да повдигате, спускате или да премествате бягащата пътечка.
22. При сгъване или местене на бягащата пътечка се уверете, че обезопасителното резе придържа рамката надеждно 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 мотора, 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 могат 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 революционната бягаща пътека NORDICTRACK® C 200. Бягащата пътека C 200 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките ви у дома по-ефективни и по-приятни. А когато не тренирате, можете да сгънете уникалната бягащата пътека и тя да заема на пода по-малко от половината място, необходимо за други бягащи пътечки.

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.

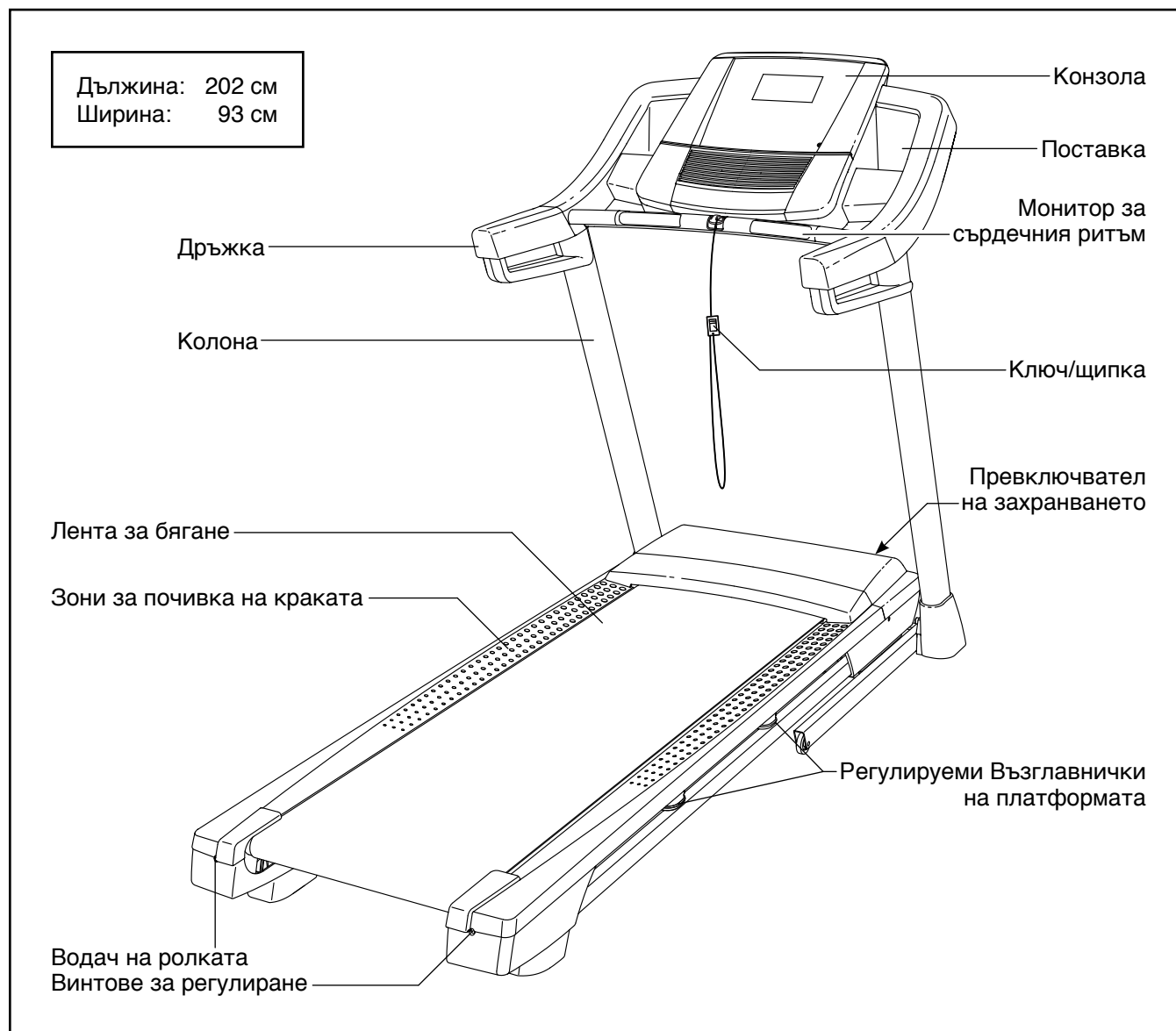
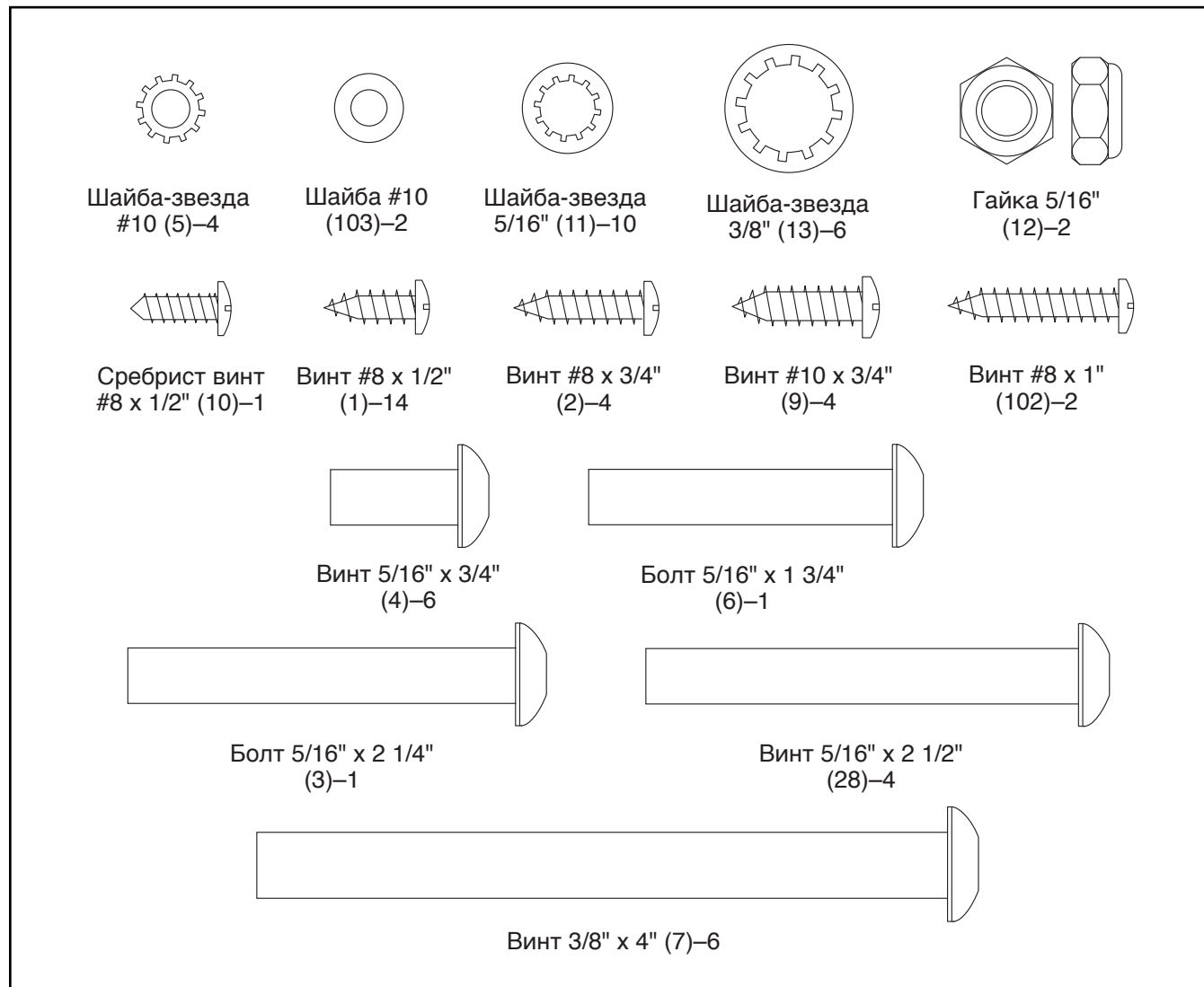


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

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 доставката може да има масло на външната част на пътечката за бягане. Това е нормално. Ако има масло на пътечката за бягане, избършете го с мека кърпа и мек, не абразивен почистващ препарат.
 - Левите части са маркирани с „L“ или „Left,“ а десните с „R“ или „Right.“
 - За да определите малките части, вижте страница 6.
 - За сглобяването са необходими следните инструменти:
 - включеният шестограмен ключ
 - един регулируем гаечен ключ
 - една отвертка Phillips
- За да избегнете повреждане на частите, не използвайте механизирани инструменти.

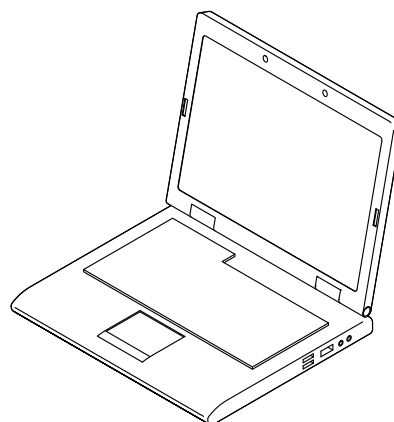


1. Посетете www.iconsupport.eu на вашия компютър и регистрирайте продукта.

- 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

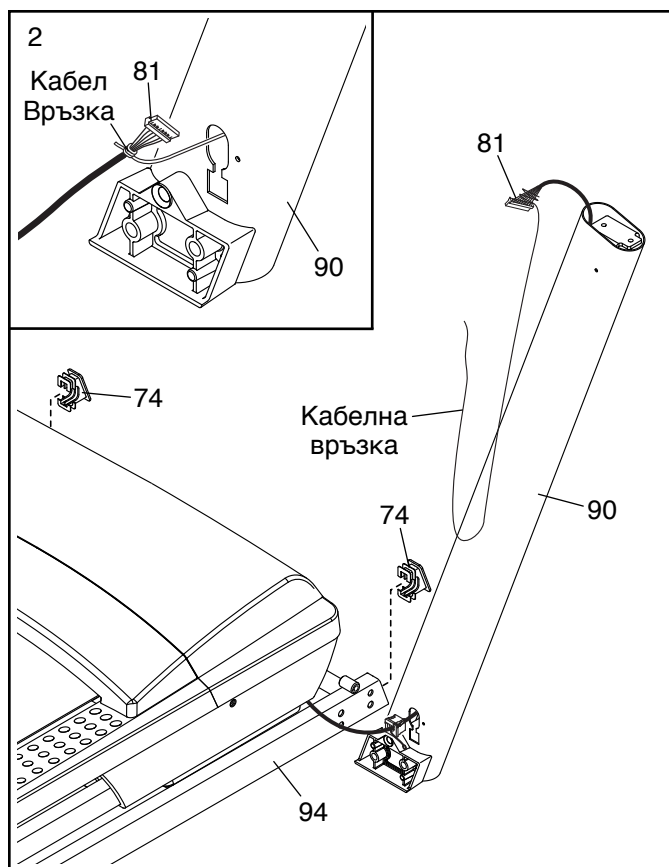


2. **Уверете се, че захранващият кабел е изключен.**

Натиснете капачето (74) към всяка страна на основата (94).

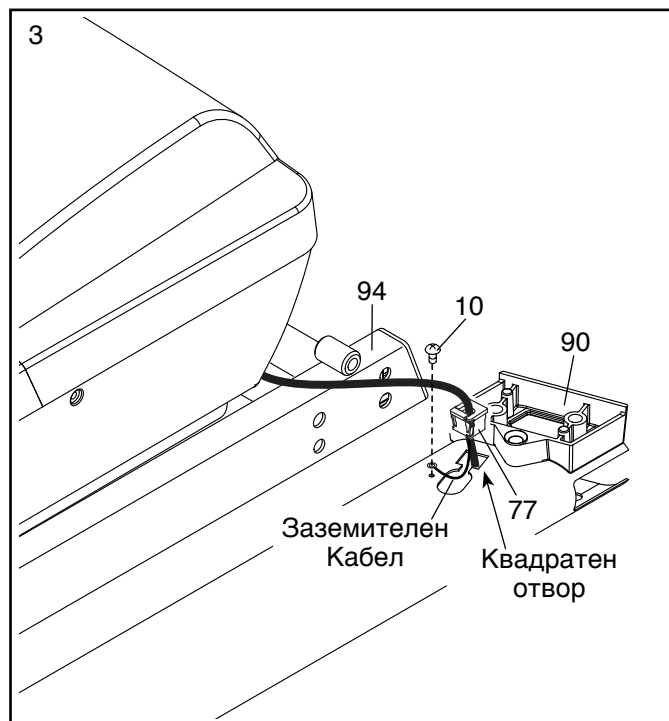
Намерете дясната колона (90). Помолете втори човек да държи дясната колона в близост до основата (94).

Вижте чертежа в карето. Завържете здраво кабела на дясната колона (90) около края на кабела на колоната (81). След това вкарайте кабела на колоната в долния край на дясната колона, като издърпвате другия му край от дясната колона.



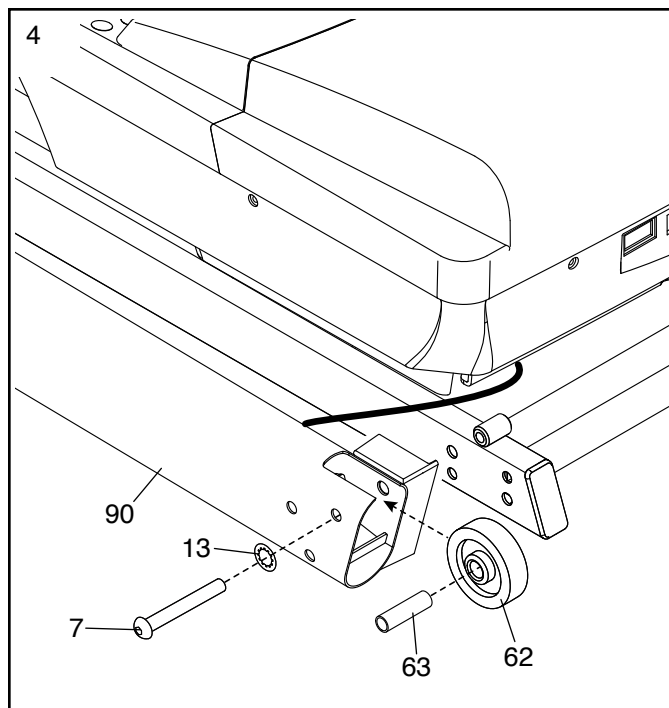
3. Поставете дясната колона (90) до основата (94). Притиснете изолиращата шайба (77) в квадратния отвор на дясната колона. **Внимавайте да не прищипете кабела за заземяване.**

След това закрепете заземителния кабел към дясната колона (90) с сребрист винт #8 x 1/2" (10), както е показано.



4. Поставете разделителен елемент за колело (63) в предно колело (62). Дръжте предното колело във вътрешността на долната част на дясната колона (90) и поставете винт 3/8" x 4" (7) с шайба-звезда 3/8" (13) в дясната колона и предното колело.

Повторете тази стъпка за дясната колона (не е показано).

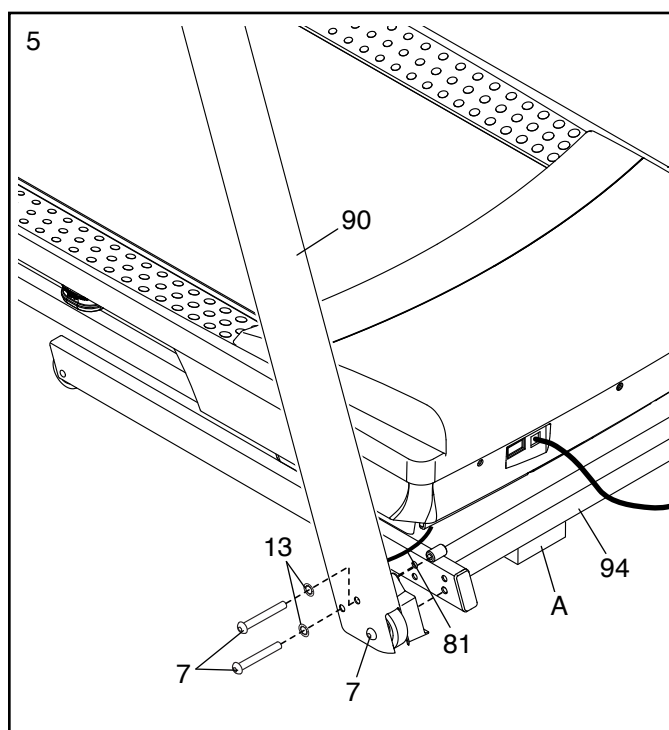


5. Поставете парче от опаковъчните материали (A) под дясната страна на основата (94). Задръжте дясната колона (90) върху основата. **Внимавайте да не прищипете кабела на колоната (81).**

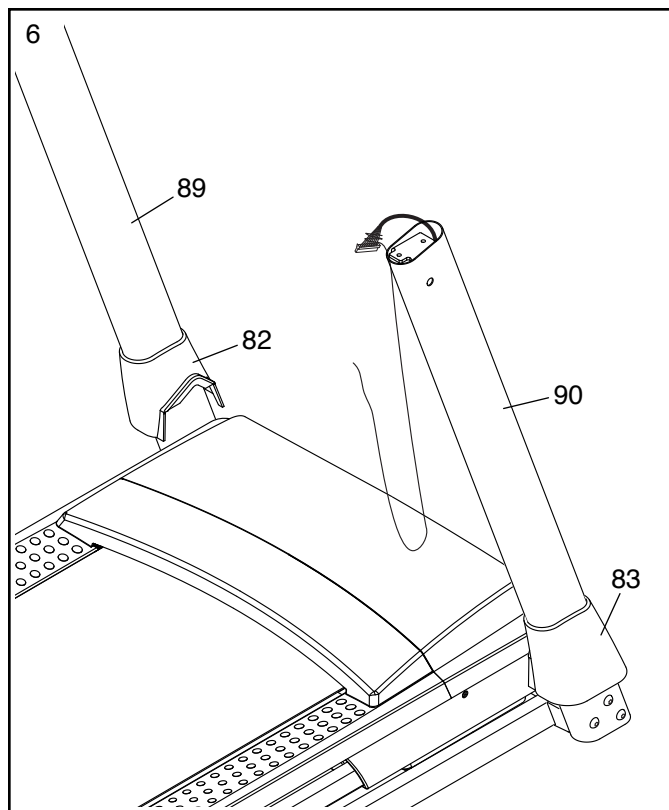
Поставете два винта 3/8" x 4" (7) с две шайби-звезди 3/8" (13) в дясната колона (90) и отчасти затегнете трите винта към основата (94). **Не затягайте винтовете докрай все още.**

Преместете опаковъчния материал (A) към лявата страна на основата (94) и закрепете лявата колона (не е показана) по същия начин. Забележка: От лявата страна няма кабели.

Отстранете опаковъчния материал (A) изпод основата (94).

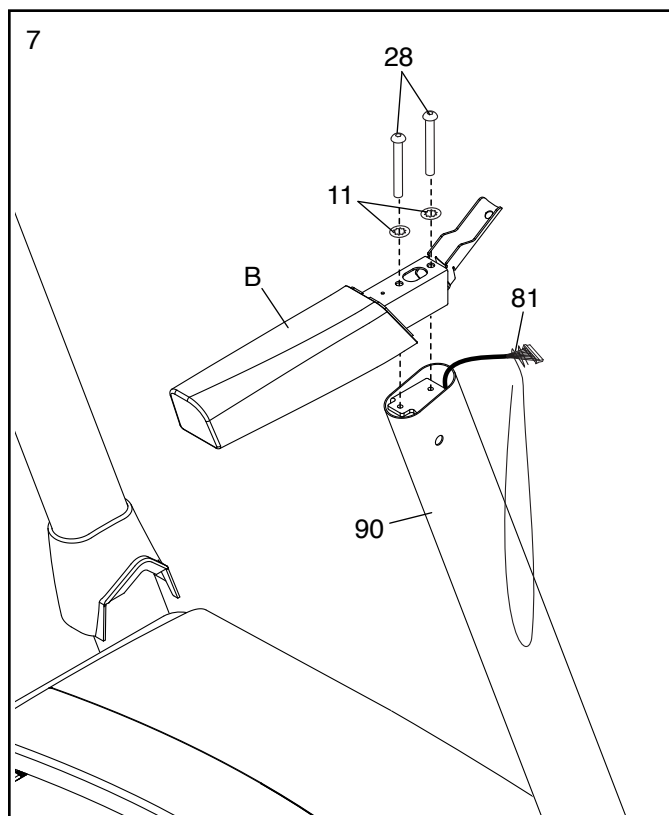


6. Намерете левия и десен капак на основата (82, 83). Плъзнете левия капак на основата към лявата колона (89) и десния капак на основата към дясната колона (90). **Все още не натискайте капаците на основите по местата им.**

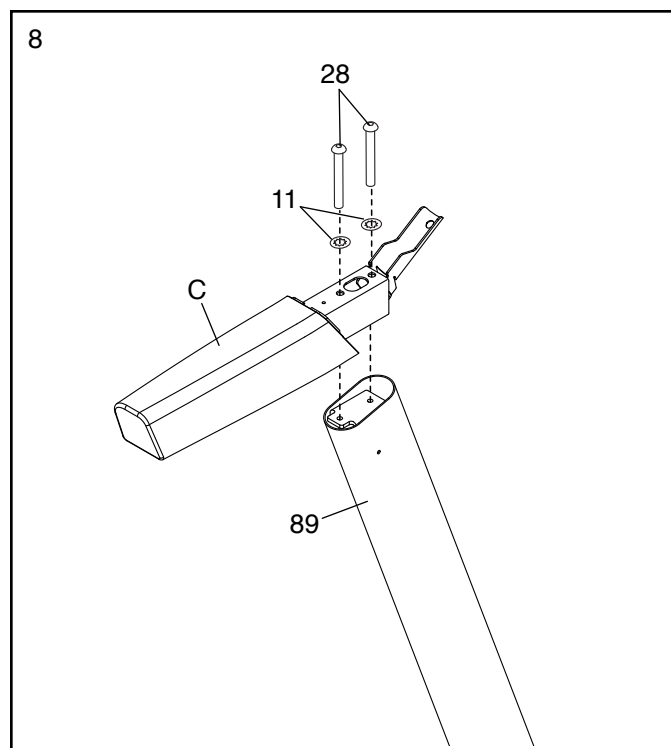


7. Открийте блока на дясната дръжка (В).

Поставете блока на дясната дръжка (В) към дясната колона (90) с два винта 5/16" x 2 1/2" (28) и две шайби-звезди 5/16" (11). **Внимавайте да не прищипете кабела на колоната (81). Не затягайте винтовете докрай все още.**

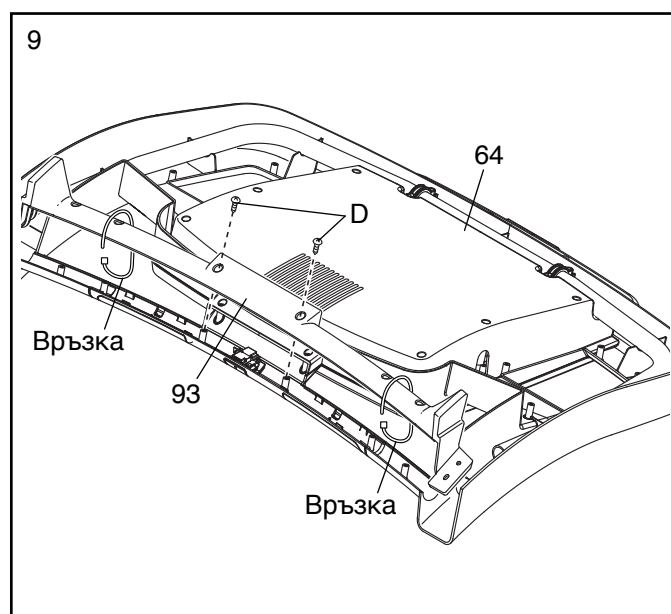


8. Закрепете блока на лявата дръжка (C) към лявата колона (89) с два винта 5/16" x 2 1/2" (28) и две шайби-звезди 5/16" (11). **Не затягайте винтовете докрай все още.**



9. Поставете основата на конзолата (64) с лицето надолу върху мека повърхност, за да избегнете надраскването ѝ. Ако рамката за измерване на пулса (93) е затегната към основата на конзолата с връзки, отстранете ги.

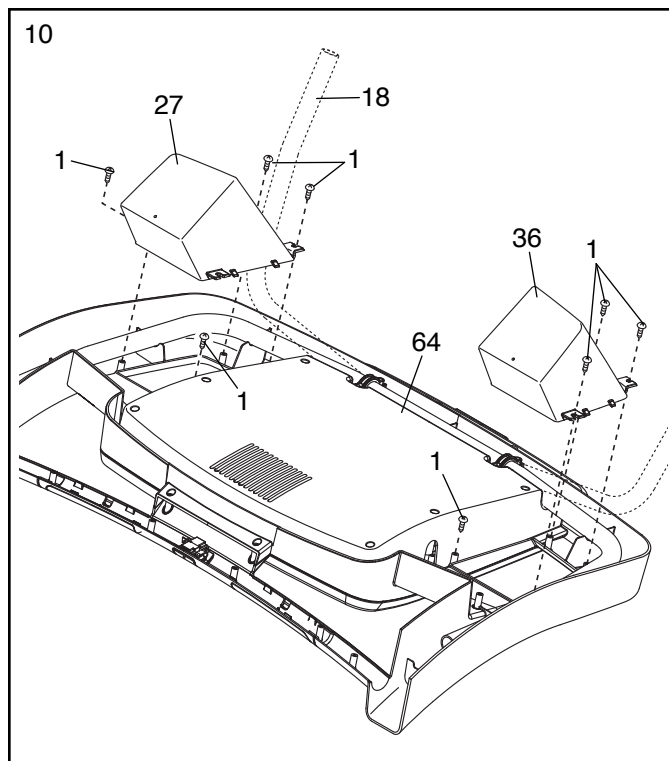
Извадете и изхвърлете четирите посочени винта (D). След това отстранете рамката за измерване на пулса (93).



10. Намерете лявата и дясната поставка (27, 36).

Прикрепете поставките (27, 36) към основата на конзолата (64) с осем винта #8 x 1/2" (1). **Съвет: Възможно е да ви е по-лесно да започнете да завивате двата вътрешни винта, а след това да плъзнете поставките на мястото им преди да затегнете останалите шест винта.**

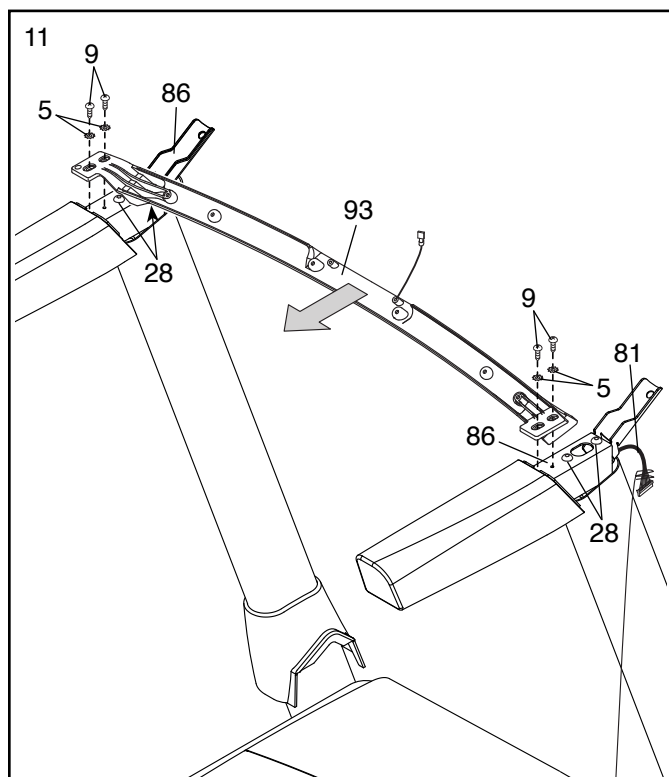
Съвет: Възможно е да се наложи да завъртите рамката на конзолата (18) нагоре при закрепване на поставките (27, 36).



11. **ВАЖНО: За да предотвратите увреждане на рамката за измерване на пулса (93), не използвайте електрически инструменти и не затягвайте прекалено винтовете #10 x 3/4" (9).**

Ориентирайте рамката за измерване на пулса (93) както е показано. Прикрепете рамката за измерване на пулса към дръжките (86) с четири винта #10 x 3/4" (9) и четири шайби-звезди #10 (5). **Първо започнете да завивате всичките четири винта. След това плъзнете рамката възможно най-навътре по посоката, показана от стрелката. След това затегнете винтовете.**

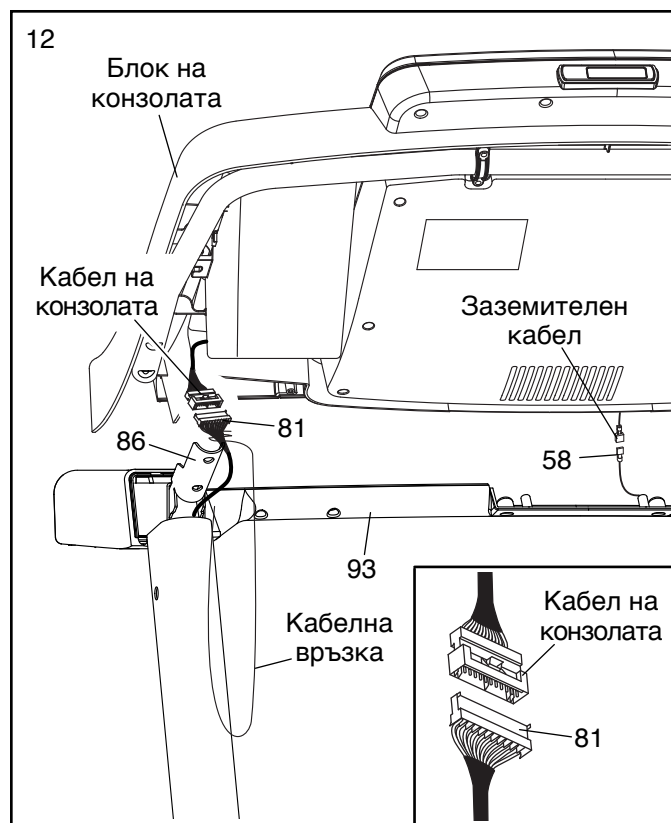
Внимавайте да не прищипете кабела на колоната (81). Затегнете здраво четирите 5/16" x 2 1/2" винта (28).



12. С помощта на втори човек задръжте блока на конзолата близо до дръжките (86) (показана е само едната страна).

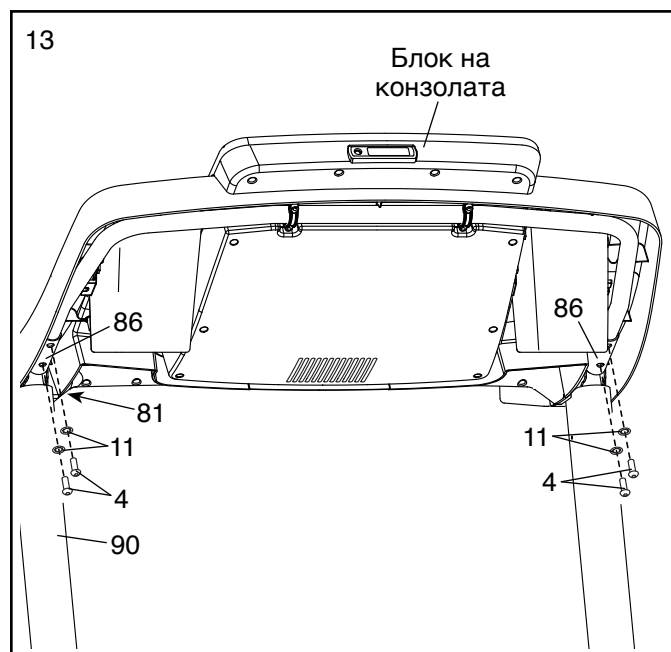
Свържете заземяващия кабел от блока на конзолата към заземяващия кабел на конзолата (58) на рамката за измерване на пулса (93).

Вижте чертежа в карето. Свържете кабела на колоната (81) към кабела на конзолата. **Конекторите трябва лесно да се плъзгат заедно 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.** След това свалете кабелната връзка от кабела на колоната.



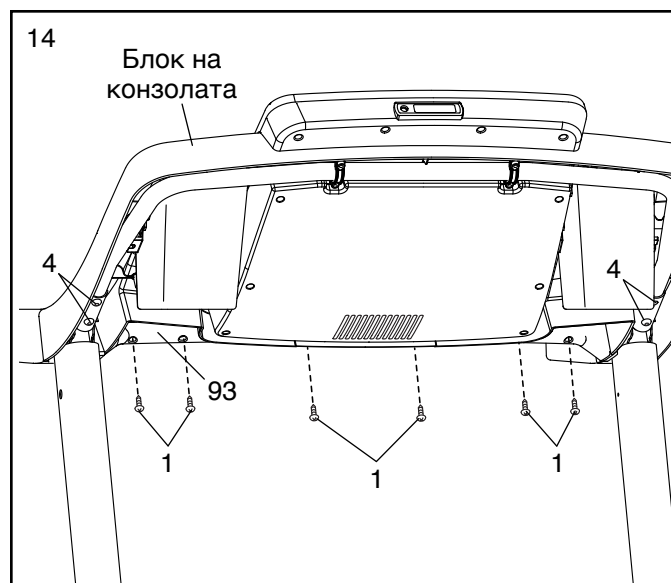
13. Поставете блока на конзолата на скобите на дръжките (86). **Внимавайте да не прищипете кабелите.** Поставете остатъка от кабела на колоната (81) в дясната колона (90).

Прикрепете блока на конзолата към скобите на дръжките (86) с четири 5/16" x 3/4" винта (4) и две шайби-звезди 5/16" (11). **Не затягвайте винтовете докрай все още.**



14. Прикрепете рамката за измерване на пулса (93) към блока на конзолата с шест винта #8 x 1/2 (1). **Завивайте едновременно и шестте винта и след това ги затегнете.**

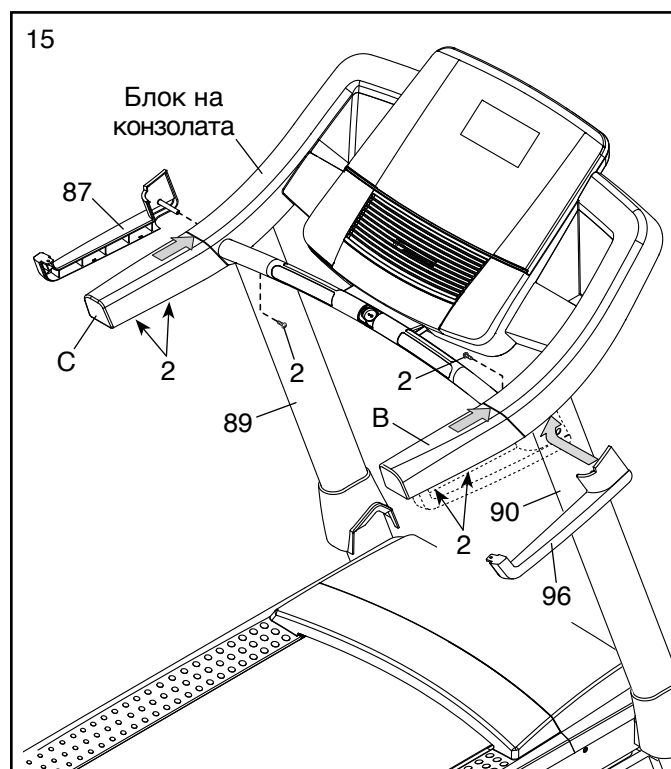
След това, затегнете здраво четирите 5/16" x 3/4" винта (4).



15. Прегледайте луфтовете между блоковете на дръжките (В, С) и блока на конзолата.

Ако е необходимо, разхлабете четирите винта #8 x 3/4" (2) под дръжките и плъзнете дръжките напред срещу блока на конзолата, както е посочено от стрелките. След това затегнете винтовете отново.

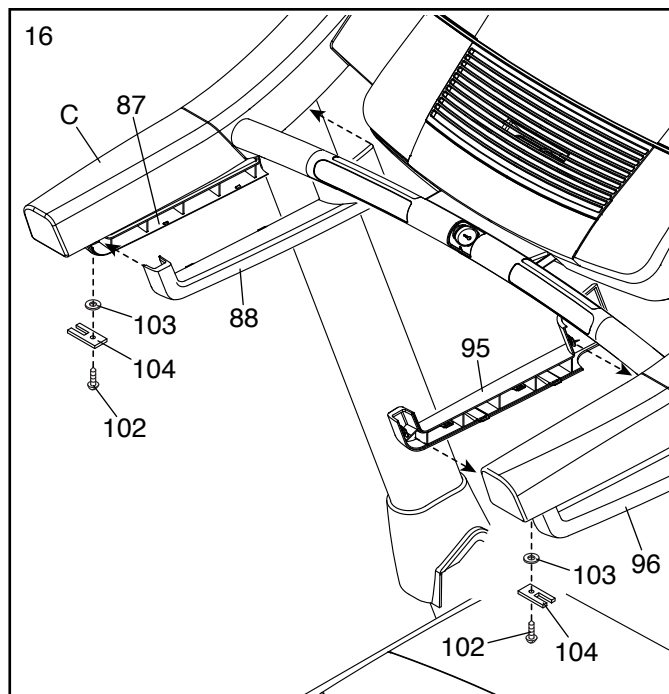
Закрепете левия външен капак на колоната (87) и десния външен капак на колоната (96) към лявата и дясната колони (89, 90) с два винта #8 x 3/4" (2). **Забележка: Горният край на всеки външен капак на колоната трябва да бъде поставен под блока на конзолата. Завъртете всеки външен капак на колоната под ъгъл, като го притискате към колоната. Внимавайте да не затегнете винтовете прекалено много.**



16. Затегнете винт #8 x 1" (102) с пластина за дръжка (104) и шайба #10 (103) в левия външен капак на колоната (87) и в долната част на блока на лявата дръжка (D). **Уверете се, че пластината на дръжката е ориентирана, както е показано. Внимавайте да не затегнете винтовете прекалено много.**

Натиснете вътрешния капак на лявата колона (88) към външния капак на лявата колона (87), докато щракнат заедно.

Повторете стъпките по-горе от другата страна на бягащата пътека с външния капак на дясната колона (96) и вътрешния капак на дясната колона (95).

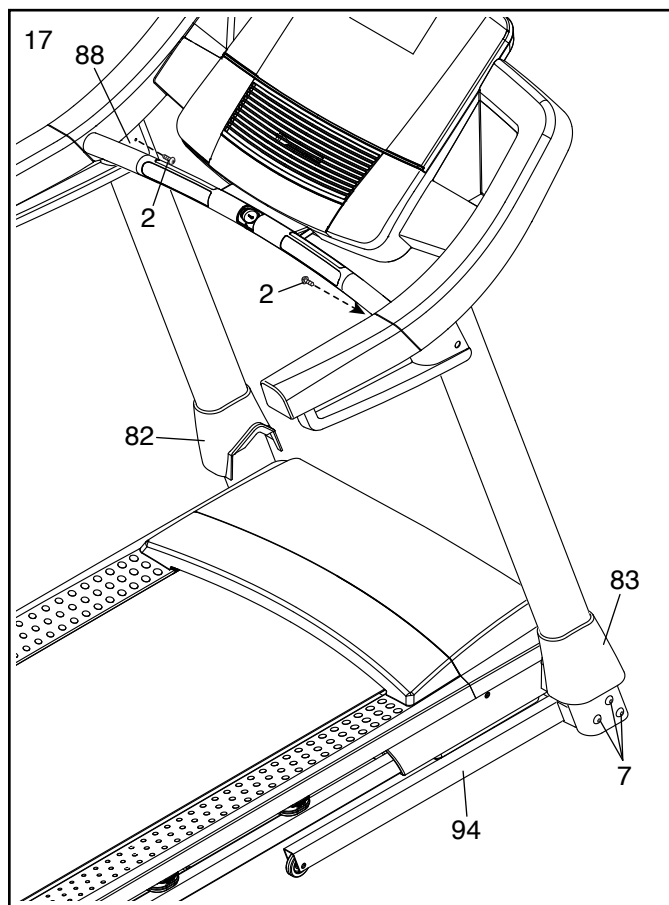


17. Завийте винт #8 x 3/4" (2) в левия вътрешен капак на колона (88), както е показано. **Внимавайте да не затегнете винтовете прекалено много.**

След това, завийте винт #8 x 3/4" (2) в десния вътрешен капак на колона (не е показан). **Внимавайте да не затегнете винтовете прекалено много.**

Завийте здраво шестте винта 3/8" x 4" (7) (показана е само една страна).

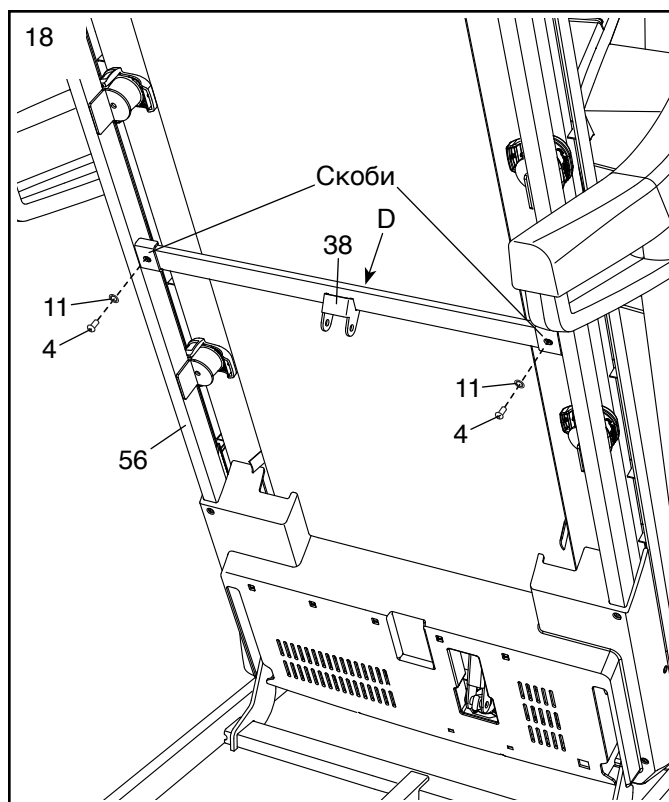
Натиснете левия капак на основата (82) и десния капак на основата (83) към основата (94).



18. **Забележка:** Ако сглобявате върху гладка повърхност, пътеката може да се превърти напред по време на тази стъпка.

Повдигнете рамката (56) до изправена позиция. Помолете втори човек да държи рамката, докато изпълните стъпка 20.

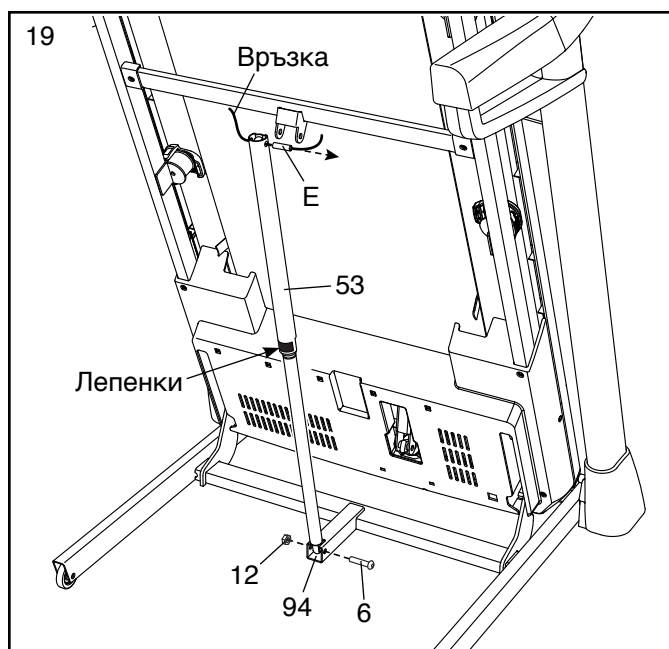
Ориентирайте рамката на резето (38) както е показано. Уверете се, че стикерът "This side toward belt" (тази страна към ремъка) (D) сочи към бягащата пътека. Прикрепете рамката на резето към скобите на рамката (56) с два 5/16" x 3/4" винта (4) и две шайби-звезди 5/16" (11).



19. Насочете палеца за съхранение (53) така, че лепенките да са насочени встрани от пътеката, както е показано.

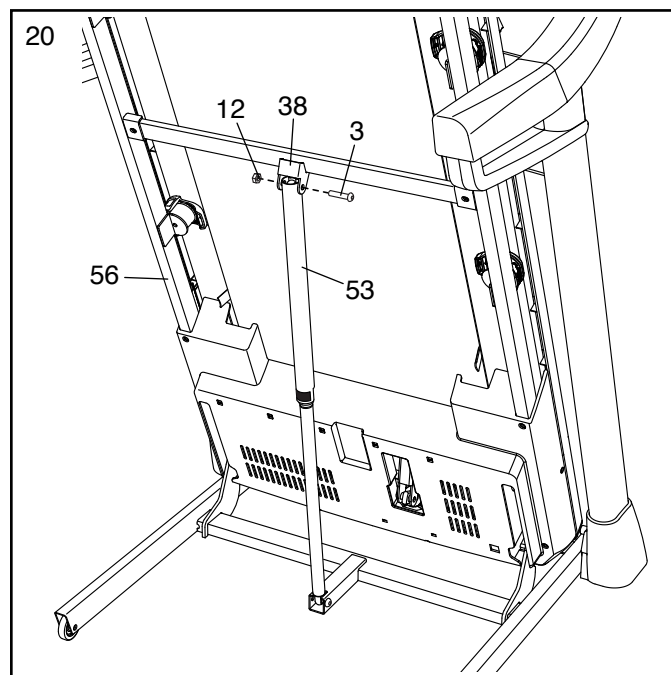
Закрепете долния край на палеца за съхранение (53) към скобата на основата (94) с помощта на болт 5/16" x 1 3/4" (6) и гайка 5/16" (12).

Повдигнете палеца за съхранение (53) до вертикална позиция. Ако има връзка и разделителен елемент (E) в горната част на палеца за съхранение, отстранете ги и ги изхвърлете.



20. Закрепете горния край на палеца за съхранение (53) към скобата на рамката на палеца (38) с помощта на болт 5/16" x 2 1/4" (3) и гайка 5/16" (12).

Спуснете рамката (56) (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 29.)



21. 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. За да избегнете повреда по конзолата, дръжте бягащата пътечка далеч от пряка слънчева светлина. Съхранявайте включените в комплекта шестограмни ключове на сигурно място; един от тях се използва за регулиране на лентата за бягане (вижте страници 31 и 32). Забележка: В комплекта може да са включени и допълнителни части.

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 солен 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 екстрасистолы (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.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

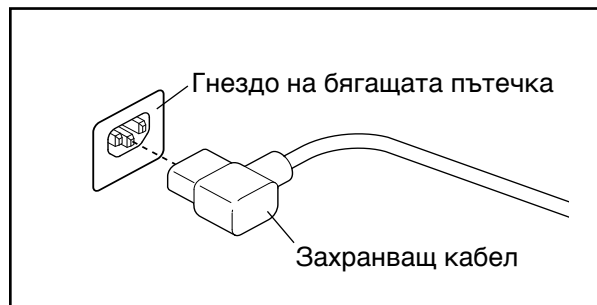
КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

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, препоръчан 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.

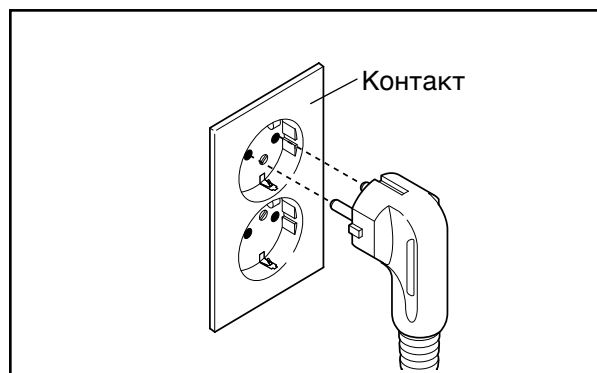
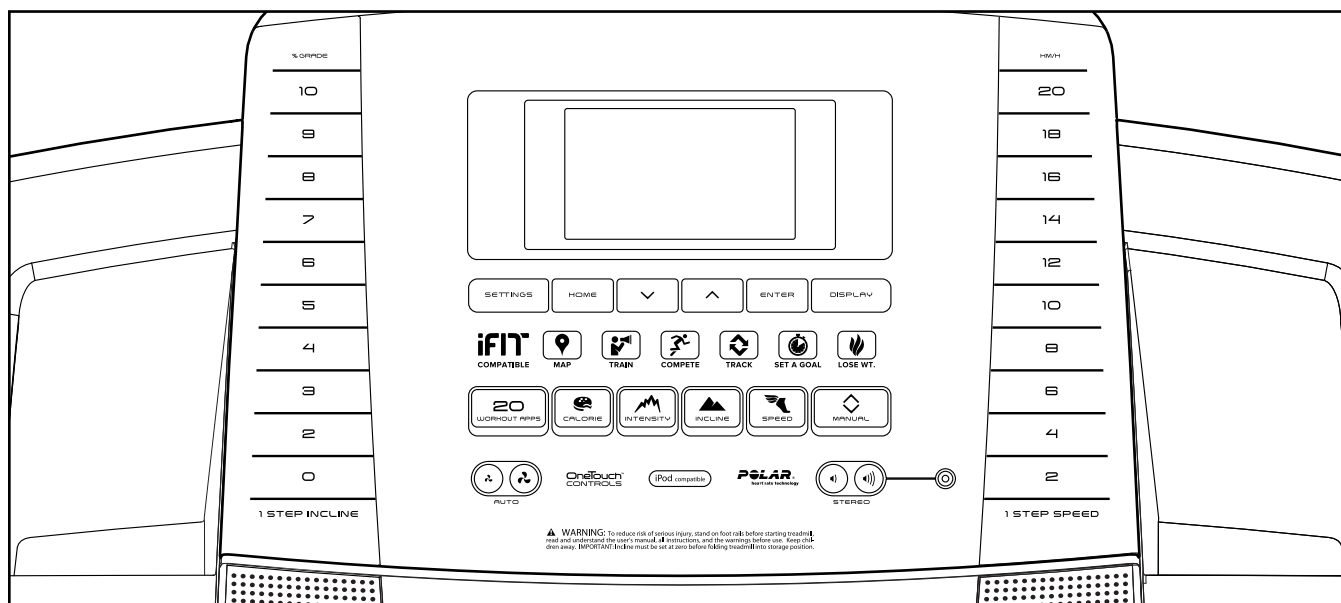


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



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 сърдения си ритъм, като използвате поставяния на китката монитор за сърдечен ритъм или поставяния на гърдите монитор за сърдечен ритъм.

В допълнение конзолата разполага с избор от вградени тренировки. Всяка тренировъчна програма контролира автоматично скоростта и наклоняването 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 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.**

Докато тренирате, можете дори да слушате любимата си музика или аудио книги с помощта на озвучителната система на конзолата.

За да включите захранването, вижте страница 21. За да използвате ръчния режим, вижте страница 21. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте страница 23. За да използвате тренировъчна програма със зададена цел, вижте страница 24. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте страница 25. За да използвате озвучителната система, вижте страница 26. За да използвате режима за настройка, вижте страница 27.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя измервателна единица е избрана, вижте РЕЖИМА ЗА НАСТРОЙКА на стр. 27. За простота всички указания в този раздел 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 лентата за бягане и я центрирайте, ако е необходимо (вижте стр. 32).

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

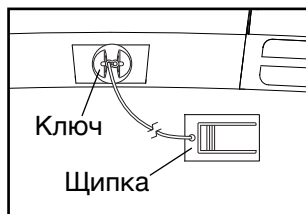
ВАЖНО: Ако бягащата пътека е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, могат да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 19). След това намерете превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел. Натиснете превключвателя на захранването в положение за 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 РЕЖИМА ЗАНАОСТРОЙКА на стр. 27, 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 лентата за бягане. 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.

Вижете КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО вляво.

2. Изберете ръчния режим.

Ако ръчния режим не е избран, натиснете бутон Manual (ръчен) на конзолата.

3. Включете лентата за бягане.

За да включите лентата за бягане, натиснете бутона Start (старт), бутона за увеличаване на Speed (скоростта) или един от бутоните 1 Step Speed (степен на скоростта) с номера от 2 до 20.

Ако натиснете бутона Start или бутона за увеличаване на Speed, лентата за бягане ще започне да се движи с 2 км/ч. Докато тренирате, можете да променят скоростта на лентата за бягане, като натискате бутоните за увеличаване или намаляване на Speed. При всяко натискане на един от тези бутони настройката на скоростта се променя с 0,1 км/ч; ако задържите 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, лентата за бягане 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 лентата за бягане, натиснете бутона Start или бутона за увеличаване на Speed.

4. Променете наклона на бягащата пътека според желанието си.

За да промените наклона на бягащата пътека, натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на Incline (наклона) или един от номерираните бутони за 1 Step Incline (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.

Докато вървите или тичате по бягащата пътека, дисплеят може да показва следната информация за тренировката:

- Изминалото време
- Разстоянието, което сте изминали
- Лентата за интензивността на тренировката
- Приблизителния брой калории, които сте изгорили
- Нивото на наклон на бягащата пътека
- Броят вертикални метри (VM), които сте изкачили
- Скоростта на лентата за бягане
- Сърдечния ви ритъм (вижте стъпка 6)
- Шаблонът

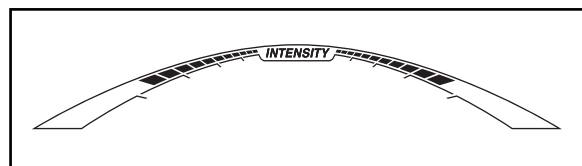
Шаблонът предлага няколко раздела за показване. Натиснете бутона Display (дисплей) или бутона за увеличаване или намаляване, който се намира до бутона Enter (въвеждане), докато се появи желаният раздел.

Разделът Incline (наклон) ще покаже профил на настройките на наклона на тренировъчната програма. В края на всяка минута ще се появява нов сегмент. Разделът Speed (скорост) ще покаже профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма.

Разделът My Trail (моят опитен полигон) ще покаже писта с дължина 400 м (1/4 миля). Докато се упражнявате, мигащият правоъгълник ще показва напредъка ви. Разделът My Trail ще показва и броя обиколки, които сте направили.

Разделът Calorie (калории) ще показва приблизителното количество калории, които сте изгорили. Височината на всеки сегмент представлява количеството калории, които сте изгорили по време на този сегмент. Когато изберете раздел Calorie, дисплеят за калориите ще покаже приблизителния брой калории, изгорени за един час.

Докато се упражнявате, лентата за нивото на интензивност на тренировката ще показва приблизителното ниво на интензивност на Вашата тренировка.



Натиснете бутона Home (начало), за да се върнете към менюто по подразбиране (вижте РЕЖИМА ЗА НАСТРОЙКИ на стр. 27, за да настроите това меню). Ако е необходимо, натиснете отново бутона Home.

Когато безжичният iFit модул е свързан, символът за безжична връзка в горната част на дисплея ще покаже силата на безжичния сигнал. Четири дъги указват пълна сила на сигнала.

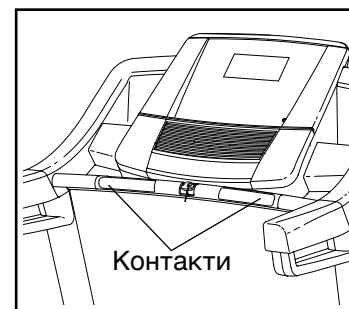


За да нулирате дисплеите, натиснете бутона Stop (стоп), извадете ключа и след това го поставете отново.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Забележка: Ако използвате едновременно поставяния на китката монитор за пулса и поставян на гърдите монитор за пулса, конзолата няма да покаже правилно сърдечния ви ритъм. За информация относно монитор за пулса, поставян на гърдите, вижте 18.

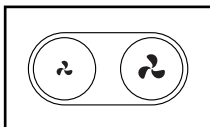
Преди да използвате поставяния на китката монитор за пулса, свалете найлона от металните контакти на детектора на пулса. Освен това се уверете, че ръцете ви са чисти.



За да измерите сърдечния си ритъм, **стъпете върху зоните за почивка на краката** и хванете детектора на пулса така, че китките ви да са върху металните контакти, **като избягвате да движите ръцете си**. След засичане на пулса ви при всеки удар на сърцето на дисплея за калории ще мига символ на сърце, ще се покажат едно или две тирета и след това ще се покаже стойността на сърдечния 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.

Вентилаторът включва много настройки за скорост и автоматичен режим. Когато е избран автоматичният режим, скоростта на вентилатора ще се увеличи и намали автоматично, докато скоростта на лентата за бягане се увеличава или намалява.



Натиснете няколко пъти бутона за малкия вентилатор, за да изберете скорост на вентилатора или за да го изключите. Натиснете бутона за големия вентилатор, за да изберете скорост на вентилатора или автоматичен режим.

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 нула. Наклонът трябва да е нанула, за да не повредите бягащата пътека, когато я сгъвате 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 „Изкл.“ и изключете захранващия кабел. **ВАЖНО: Ако не го направите, електрическите компоненти на бягащата пътека може да се износят преждевременно.**

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 21.

2. Изберете вградена тренировъчна програма.

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете неколккратно бутона Calories (калории), бутона Incline (наклон), бутона Intensity (интензивност) или бутона Speed (скорост), докато на дисплея се покаже желаната програма.

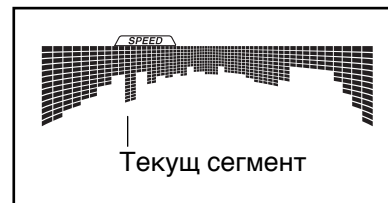
Когато избирате вградена тренировъчна програма, дисплеят ще покаже продължителността и името на тренировъчната програма. В допълнение в матрицата ще се появи профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма. Ако изберете тренировъчна програма за калории, приблизителният брой калории, които 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 Speed (скоростта). Секунди след натискането на бутона, бягащата пътека 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 профилите върху разделите за скорост и наклон ще



показват напредъка ви. Мигащият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината на мигащия сегмент показва настройката на скоростта или на наклона 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 различна настройка на скоростта/наклона, настройката на този параметър ще мига на дисплея, за да ви предупреди, че бягащата пътека ще се регулира автоматично до новата настройка на скоростта/наклона.

Тренировъчната програма ще продължи по този начин, докато последният сегмент от профила започне да мига в дисплея и докато свърши. 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. В допълнение, ако ръчно промените скоростта или наклона на бягащата пътека по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

Ако настройката на скоростта или наклонът са твърде високи или твърде ниски 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. Лентата за бягане ще започне да се движи с 2 км/ч. Когато започне следващия сегмент на тренировъчната програма, бягащата пътека автоматично ще регулира настройката на скоростта и наклона за следващия сегмент.

4. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 22. Ако изберете вградена тренировъчна програма, дисплеят ще покаже времето, което остава, вместо отминалото време.

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. 23.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 23.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА СЪС ЗАДАДЕНА ЦЕЛ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 21.

2. Задайте цел за калории, разстояние или време.

За да изберете тренировъчна програма със зададена цел, натиснете бутона Set A Goal (задаване на цел). Използвайте бутоните за увеличаване и намаляване, които се намират до бутона Enter, за да зададете цел за калории, време или разстояние, след което натиснете бутона Enter. 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 екрана ще се покажат продължителността и разстоянието на тренировъчната програма, както и приблизителния 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, лентата за бягане ще започне да се движи. Хванете дръжките и започнете да ходите.

Тренировъчната програма ще функционира по същия начин, както ръчният режим (вижте стр. 21).

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.

4. Следвайте напредъка си на дисплея.

Вижте стъпка 5 на стр. 22.

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. 23.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 23.

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.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 21.

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 експозицията, 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 увелича-

ване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да изберете потребител.

4. Избиране на iFit тренировка.

За да изтеглите iFit тренировка в графика си, натиснете бутоните Map (карта), Train (тренировка), или Lose Wt. (сваляне на тегло), за да свалите следващата тренировка от този тип в графика си.

За да се състезавате в предварително планирано състезание, натиснете бутона Compete (състезание).

За да пуснете отново последната iFit тренировка от графика си, натиснете бутона Track (писта). След това натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, за да изберете желаната тренировъчна програма. След това натиснете бутона Enter, за да стартирате тренировъчната програма.

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

Когато избирате тренировъчна програма iFit, дисплеят ще покаже името, продължителността, настройката за максимална скорост и разстоянието на тренировъчната програма. На дисплея ще се покаже също приблизителният брой калории, които ще изгорите с нея, и профил на настройките на скоростта.

Ако изберете състезателна тренировъчна програма, дисплеят може да покаже обратно броене до началото на състезанието.

Забележка: Всеки iFit бутон може също да стартира две демонстрационни тренировъчни програми. За да използвате демонстрационните тренировъчни програми, извадете модула iFit от конзолата и натиснете един от бутоните iFit.

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на стр. 23.

По време на някои тренировъчни програми аудио треньор може да ви дава указания. Вие можете да изберете настройка за аудио треньора (вижте РЕЖИМА ЗА НАСТРОЙКИ на страница 27).

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. Лентата за бягане 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. 22.

Разделът My Trail (моят опитен полигон) ще покаже карта на полигона, по който се движите или бягате, или ще покаже писта и броя обиколки, които сте извършили.

По време на състезателната тренировъчна програма, разделът Competition (състезание) ще показва напредъка ви в състезанието. Докато се състезавате, горният ред на матрицата ще показва каква част от състезанието сте измислили. Другите редове ще показват четирите от най-силните ви конкуренти. Краят на матрицата представлява края на състезанието.

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. 23.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

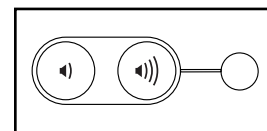
Вижте стъпка 8 на стр. 23.

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

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СТЕРЕОУРЕДБАТА

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

След това натиснете бутона възпроизвеждане на персоналния си аудио плейър. Регулирайте силата на звука, като използвате бутоните за увеличаване и намаляване на звука на конзолата или бутона за управление на звука на персоналния си аудио плейър.



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

РЕЖИМ ЗА НАСТРОЙКИ

Конзолата е снабдена с режим за настройки, който следи информацията за бягащата пътечка и ви позволява да персонализирате настройките на конзолата.

1. Изберете режима за настройки.

За да изберете режима за настройки, натиснете бутона Settings (настройки). Когато е избран режимът за настройки, ще се показва следната информация:

Дисплеят за времето ще показва общия брой часове, през които е използвана бягащата пътечка.

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

Долната част на дисплея ще показва състоянието на iFit модул. Ако е свързан iFit модул, дисплеят ще показва думите WIFI MODULE (WiFi модул). Ако е свързан с USB модул, дисплеят ще показва думите USB/SD MODULE (USB/SD модул). Ако не е свързан никакъв модул, дисплеят ще показва NO IFIT MODULE (липсващ iFit модул)

2. Избор на избираеми екрани.

Докато е избран режимът за настройки, матрицата ще показва няколко екрана по избор. Натиснете бутона за намаляване, намиращ се до бутона Home (Начало), за да изберете всеки от следните екрани:

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).

DEMO (демо): Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътечка 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 матрицата. За да включите или изключите демонстрационния режим, натиснете бутона Enter.

CONTRAST LVL (ниво на контраста):

Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на наклона, за да регулирате нивото на контраст на дисплея.

Ако е включен модул, можете също да изберете следния екран:

TRAINER VOICE (глас на треньора): За да включите или изключите аудио треньора, натиснете бутона Enter.

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

DEFAULT MENU (меню по подразбиране):

Менюто по подразбиране ще се появи, когато поставите ключа в конзолата или натиснете бутона Home (Начало). Натиснете няколко пъти бутона Enter, за да изберете ръчно главния екран на iFit като меню по подразбиране.

CHECK WIFI STATUS (проверка на състоянието на WiFi):

Натиснете бутона Enter, за да проверите състоянието на вашия iFit модул. Долният дисплей ще покаже номера на версията на софтуера, SSID на мрежата, вида на кодировката в нея, състоянието на връзката, силата на безжичния сигнал, IP адреса на модула, броя регистрирани потребители и техните имена, резултатите от търсенето на DNS и състоянието на iFit сървър.

SEND/RECEIVE DATA (изпращане/получаване на данни):

За да изпращате и получавате тренировки, тренировъчни дневници и актуализации, натиснете бутона Enter. При приключване на процеса, на дисплея ще се появят думите TRANSFERS DONE (извършено прехвърляне).

3. Излезте от информационния режим.

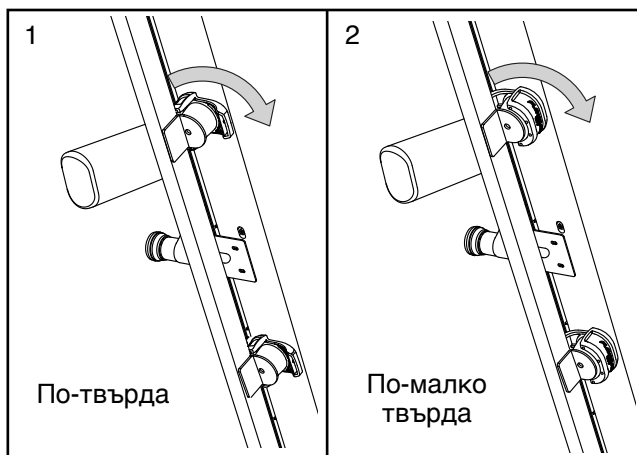
За да излезете от режима за настройки, натиснете бутона Settings.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ОМЕКОТЯВАЩАТА СИСТЕМА

Бягащата пътечка включва омекотяваща система, която намалява удара, докато вървите или бягате по бягащата пътечка.

Извадете ключа от конзолата и изключете захранващия кабел. За да регулирате възглавничките може да се наложи да поставите бягащата пътечка в позицията за съхранение (вижте КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 29).

За повече твърдост завъртете възглавничката в позицията, посочена на фиг. 1; за по-малко твърдост завъртете възглавничката на позицията, посочена на фиг. 2. Регулирайте останалите възглавнички по същия начин. **Забележка: Уверете се, че възглавничките от лявата и от дясната страна на бягащата пътечка са настроени на еднакво ниво на твърдост. Колкото по-бързо бягате на пътеката или колкото повече тежите, толкова по-твърда трябва да бъде платформата за бягане.**

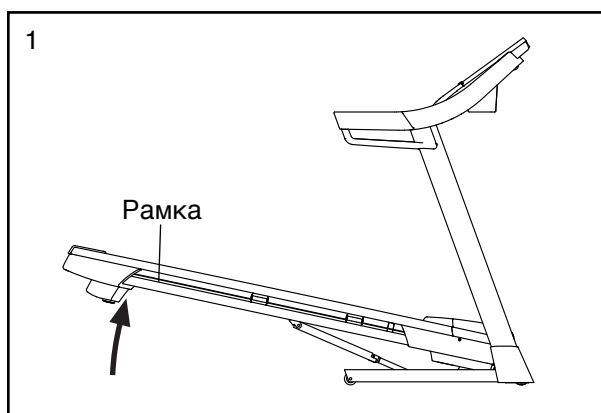


КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

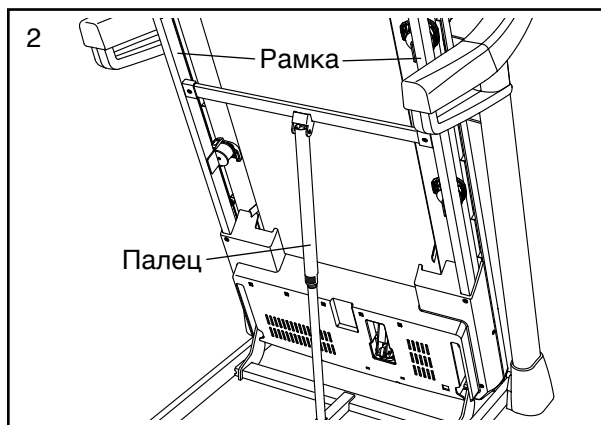
КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

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 рамка на мястото, показано по-долу със стрелка. **ВНИМАНИЕ:** Не хващайте рамката за пластмасовите зони за почивка на краката. Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.



2. Изправете рамката, докато палецът за съхранение щракне в позицията за съхранение. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че бутонът на палеца за съхранение се заключва.

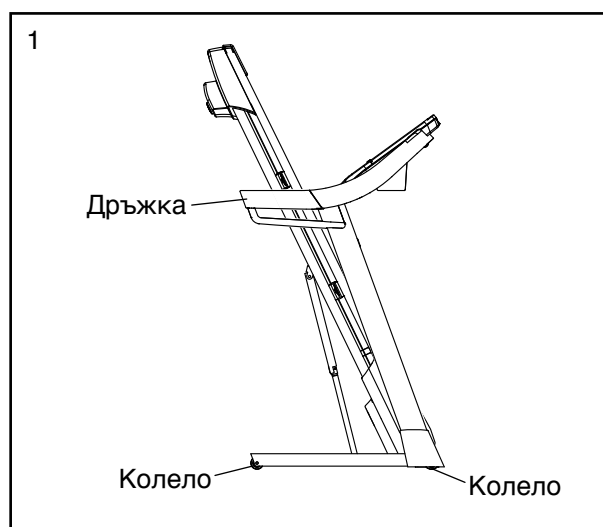


За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Съхранявайте бягащата пътечка далеч от директна слънчева светлина. Не оставяйте бягащата пътечка в позицията за съхранение при температури над 30° C.

КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

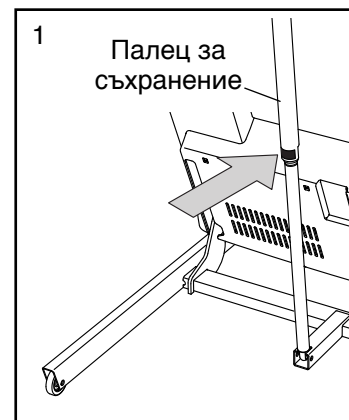
Преди да преместите бягащата пътечка, сгънете я, както е описано вляво. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че палецът за съхранение е заключен в позицията за съхранение. Преместването на бягащата пътечка може да изисква участие на двама човека.

1. Хванете дръжките с две ръце и внимателно изтикайте бягащата пътечка до желаното местоположение. **ВНИМАНИЕ:** Не дърпайте рамката и не местете пътечката по неравна повърхност.



КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ

1. Натиснете горния край на бягащата пътечка с ръце, натиснете палеца за съхранение с крак на посоченото място и след това оставете рамката да се спусне до пода.



ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

ПОДДРЪЖКА

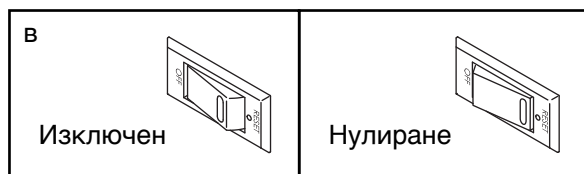
Редовно почиствайте пътеката и поддържайте лентата за бягане чиста и суха. Първо **поставете превключвателя на захранването в положение Off (изкл). и изключете захранващия кабел.** Използвайте влажна кърпа и малко количество мек сапун за почистване на външните части на бягащата пътека. **ВАЖНО: Не пръскайте пътеката с течности директно. За да избегнете повреди по конзолата, дръжте течностите далеч от нея.** След това старателно подсушете бягащата пътека с мека кърпа.

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 захранващият кабел е включен в правилно заземен контакт (вижте стр. 19). Ако ви е необходим удължител, 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 употреба

- Проверете превключвателя на захранването (вижте чертежа по-горе). Ако превключвателят се е изключил, изчакайте пет минути и след това го натиснете.

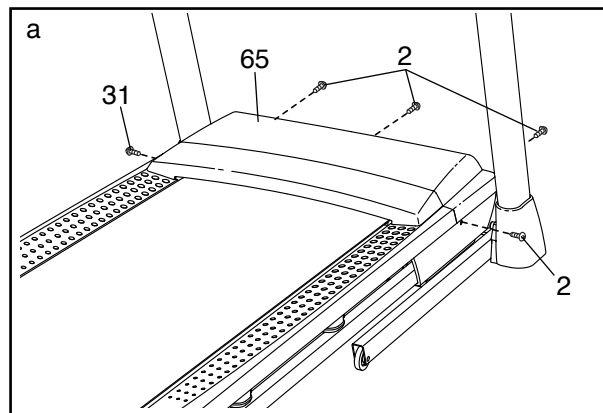
- Уверете се, че захранващият кабел е включен. Ако това е така, изключете го, изчакайте пет минути и след това го включете отново.
- Извадете ключа от конзолата и след това го вкарайте отново.
- Ако бягащата пътека продължава да не работи, моля, погледнете предната корица на това ръководство.

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

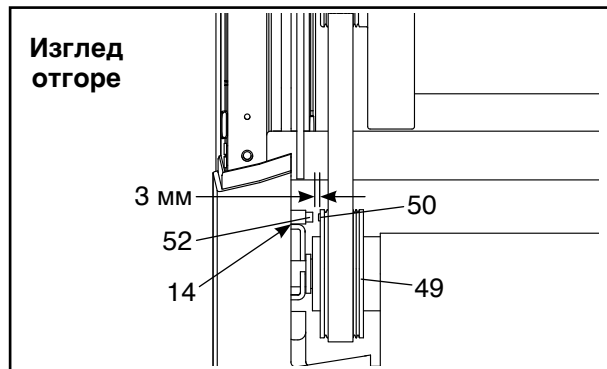
- Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадите ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона Stop (стоп) за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте РЕЖИМА ЗА НАСТРОЙКИ на стр. 27, където е описано как да изключите демонстрационния режим.

СИМПТОМ: Дисплеите на конзолата не функционират правилно

- Извадете ключа от конзолата и **ИЗКЛУЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.** Извадете петте винта #8 x 3/4" (2). Внимателно завъртете нагоре капак на двигателя (65).



Намерете магнитния контакт (52) и магнита (50) от лявата страна на бобината (49). 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, разхлабете самонарезния винт #8 x 3/4" (14) преместете леко магнитния контакт и след това затегнете отново винта. Закрепете отново капака на мотора (не е показан) с винтовете #8 x 3/4" (не са показани) и пуснете бягащата пътечка за няколко минути за да проверите дали скоростта се отчита правилно.



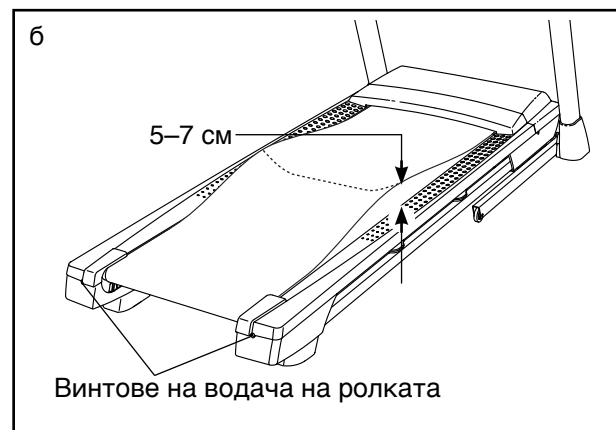
СИМПТОМ: Наклонът на бягащата пътечка не се променя правилно

- 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. След това натиснете бутона Stop, после бутона за увеличаване или намаляване на Incline (наклона). Бягащата пътечка 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 започне да се калибрира, натиснете отново бутона Stop и след това натиснете отново бутона за увеличаване или намаляване на Incline. Когато системата за наклон е калибрирана, извадете ключа от конзолата.

СИМПТОМ: Лентата за бягане намалява скоростта си, когато бягате по нея

- Ако се наложи да използвате удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²) не по-дълъг от 1,5 м.

- Ако лентата за бягане е обтегната твърде много, характеристиките на бягащата пътечка може да се влошат и лентата за бягане 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 лентата за бягане е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 5 до 7 см спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътечка за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.

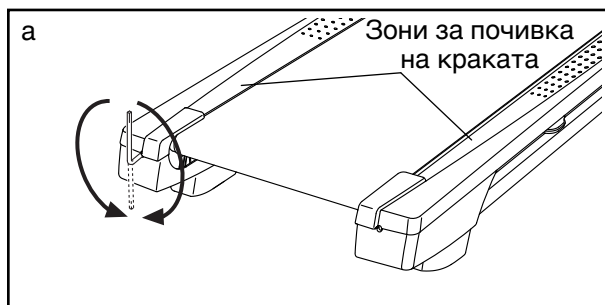


- Вашата бягаща пътечка разполага с лента за бягане, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху лентата за бягане или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител. Подобни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

СИМПТОМ: Лентата за бягане не е центрирана между зоните за почивка на краката

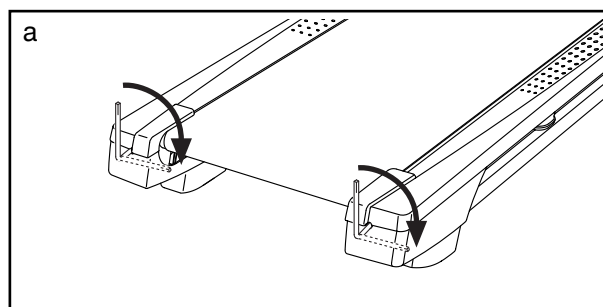
ВАЖНО: Ако лентата за бягане се търка в зоната за почиване на краката, тя може да се повреди.

- а. Първо извадете ключа и **извадете захранващия кабел**. Ако лентата за бягане 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**, завъртите винта на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/2 оборот. Внимавайте да не затегнете винтовете на лентата за бягане твърде силно. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно центриране на лентата за бягане.



СИМПТОМ: Лентата за бягане се плъзга, когато бягате по нея

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



СИМПТОМ: По дисплея на конзолата се появяват бягащи линии

- а. Ако по дисплея на конзолата се появяват линии, вижте РЕЖИМ ЗА НАСТРОЙКИ на стр. 27 и регулирайте нивото на контраста на дисплея.

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.

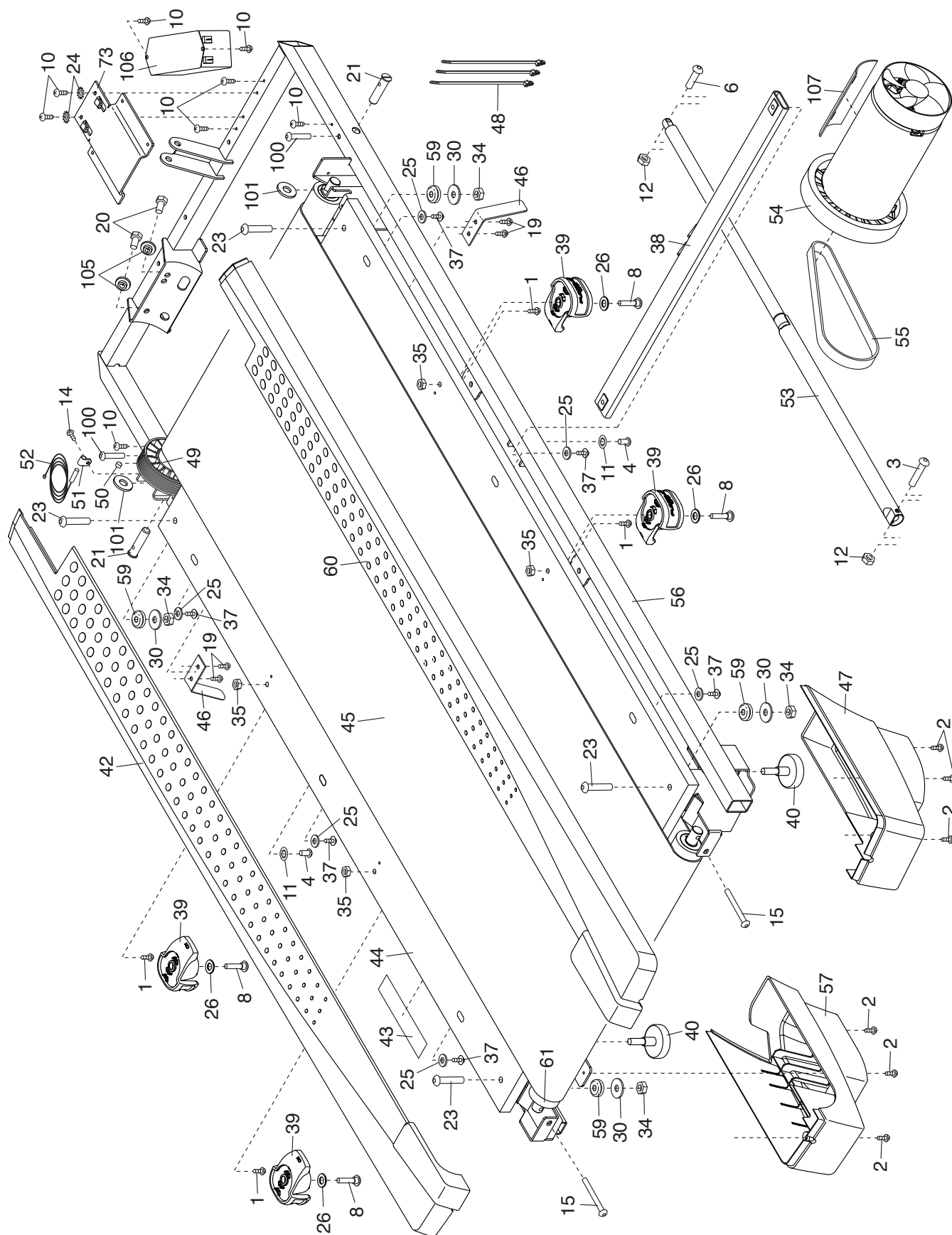
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

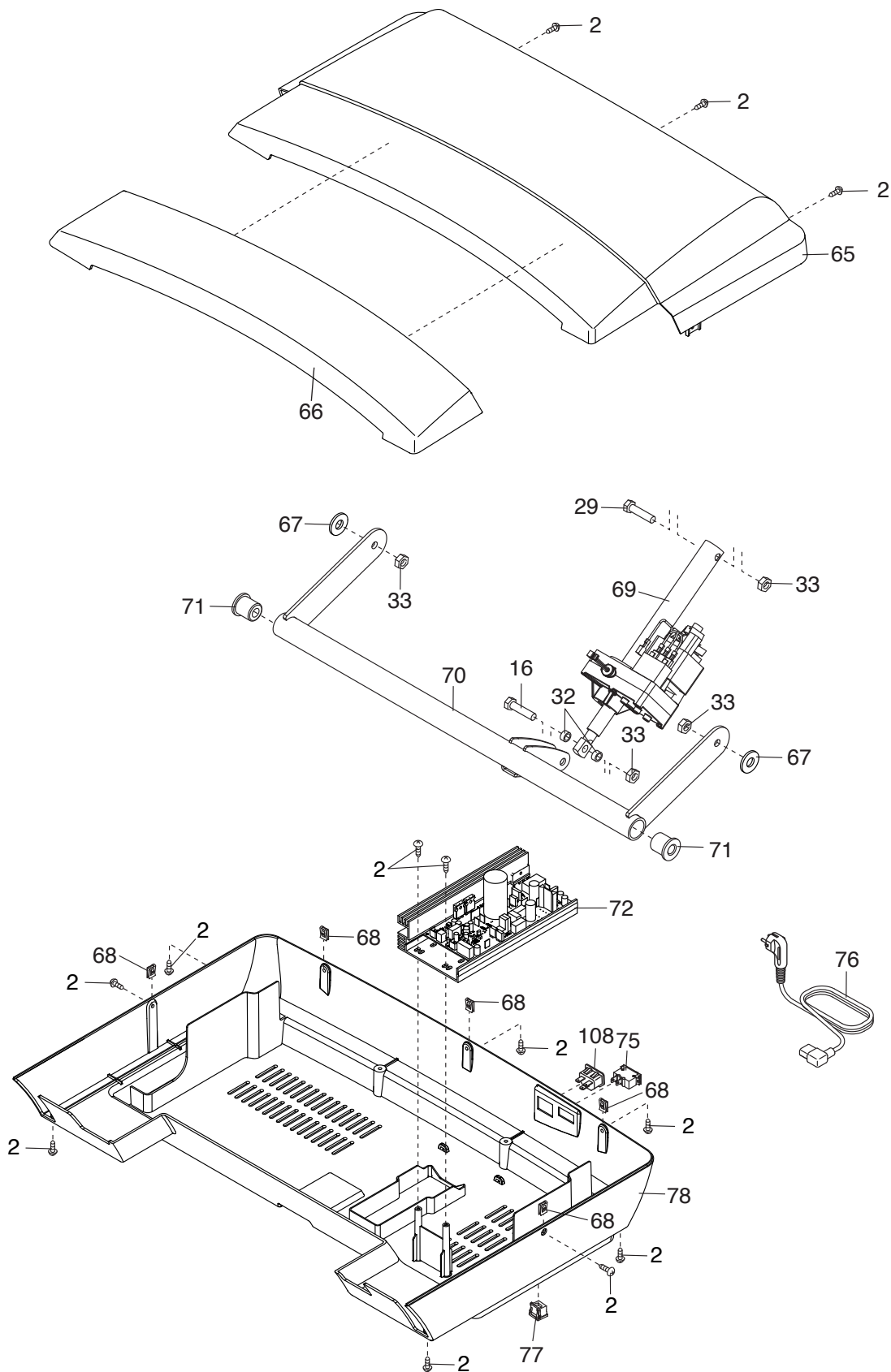
Модел № NETL10814.0 R0315A

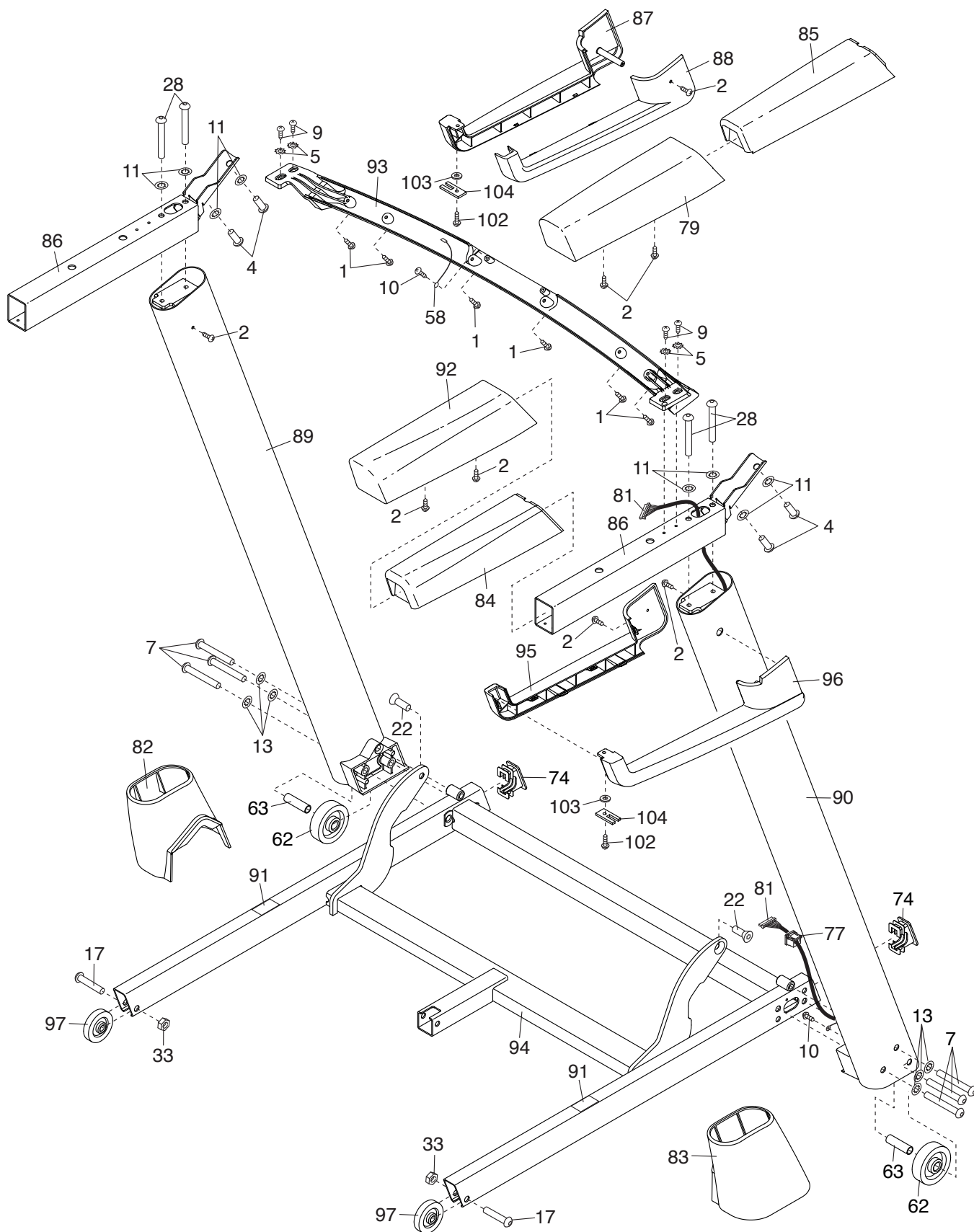
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	20	Винт #8 x 1/2"	47	1	Десен заден крак
2	39	Винт #8 x 3/4"	48	3	Кабелна връзка
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	49	1	Задвижваща ролка/бобина
4	6	Винт 5/16" x 3/4"	50	1	Магнит
5	4	Шайба-звезда #10	51	1	Щипка за магнитния контакт
6	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	52	1	Магнитен контакт
7	6	Винт 3/8" x 4"	53	1	Палец за съхранение
8	4	Винт 1/4" x 1"	54	1	Задвижващ мотор
9	4	Винт #10 x 3/4"	55	1	Ремък на мотора
10	10	Сребрист винт #8 x 1/2"	56	1	Рамка
11	10	Шайба-звезда 5/16"	57	1	Ляв заден крак
12	2	Гайка 5/16"	58	1	Заземителен кабел на конзолата
13	6	Шайба-звезда 3/8"	59	4	Гумена възглавница
14	1	Самонарезен винт #8 x 3/4"	60	1	Дясна зона за почивка на краката
15	2	Винт 1/4" x 2 1/2"	61	1	Водач на ролката
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	62	2	Предно колело
17	2	За Колелото На Направляващата Ролка 3/8" x 1 1/2"	63	2	Раздалечителен елемент за колело
18	1	Рамка на конзолата	64	1	Основа на конзолата
19	4	Винт #8 x 7/16"	65	1	Капак на двигателя
20	2	Винт за мотора 1/4"	66	1	Акцент на капака
21	2	Гайка 3/8"	67	2	Раздалечителен елемент на рамката за накланяне
22	2	Болт 3/8" x 1"	68	5	Щипка на капака
23	4	Болт за рамото 5/16" x 1 3/4"	69	1	Мотор за накланяне
24	2	Шайба-звезда #8	70	1	Рамка за накланяне
25	6	Шайба за релсата за крака	71	2	Раздалечителен елемент за рамката
26	4	Плоска шайба 3/8"	72	1	Контролер
27	1	Дясна поставка	73	1	Пластина на контролера
28	4	Винт 5/16" x 2 1/2"	74	2	Капаче на основата
29	1	Болт с шестограмна глава 3/8" x 1 3/4"	75	1	Превключвател на захранването
30	4	Плоска шайба 5/16"	76	1	Захранващ кабел
31	1	Сензор	77	2	Изолираща шайба
32	2	Раздалечителен елемент на мотора за накланяне	78	1	Долна част на вътрешната тава
33	6	Контрагайка 3/8"	79	1	Захват на лявата дръжка
34	4	Гайка 5/16"	80	1	Конзола
35	4	Контрагайка 1/4"	81	1	Кабел на колона
36	1	Лява поставка	82	1	Капаче на лявата основа
37	6	Винт #8 x 5/8"	83	1	Капак на дясната основа
38	1	Рамка на палеца	84	1	Вътрешен капак на дясната дръжка
39	4	Изолатор	85	1	Вътрешен капак на лявата дръжка
40	2	Десен заден крак	86	2	Дръжка
41	2	Скоба на конзолата	87	1	Външно капаче на лявата колона
42	1	Лява зона за почивка на краката	88	1	Вътрешно капаче на лявата колона
43	1	Лепенка за повишено внимание			
44	1	Платформа за бягане			
45	1	Лента за бягане			
46	2	Водач на лентата			

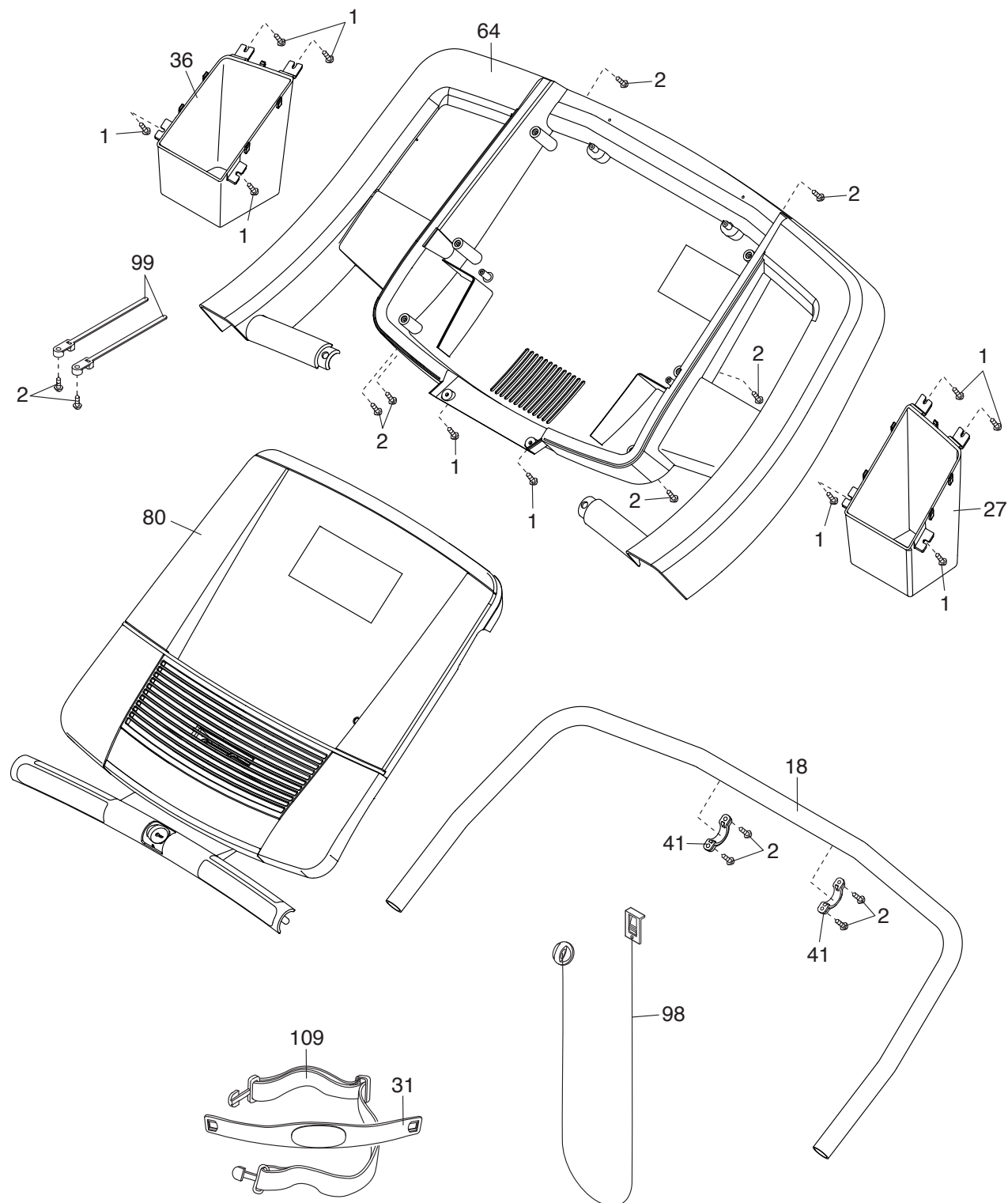
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
89	1	Лява колона	99	2	Кабелна връзка
90	1	Дясна колона	100	2	Винт 1/4" x 1 1/2"
91	2	Предупредителен самозалепващ се етикет	101	2	Шайба за задвижваща ролка
92	1	Захват на дясната дръжка	102	2	Винт #8 x 1"
93	1	Размка за измерване на пулс	103	2	Шайба #10
94	1	Основа	104	2	Пластина на дръжката
95	1	Вътрешно капаче на дясната колона	105	2	Втулка на мотора
96	1	Външно капаче на дясната колона	106	1	Филтър
97	2	Колело	107	1	Изолатор на мотора
98	1	Ключ/щипка	108	1	Гнездо
			109	1	Гръден ремък
			*	—	Ръководство за потребителя

Забележка: Характеристиките може да бъдат променени 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.

