

NordicTrack[®] T14.0

Модель № NETL12710.1

Серийный № _____

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

ОСТОРОЖНО!

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	14
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ	16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	25
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	26
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	30
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	32
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки

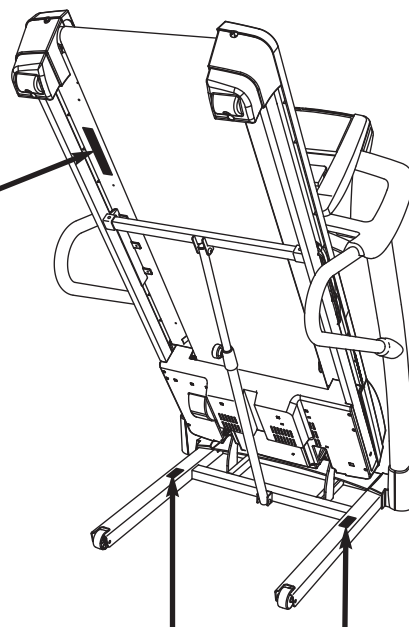
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

На этом рисунке показано расположение наклеек с предупреждениями. **Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место.** Примечание: Размеры наклеек могут отличаться от показанных на рисунке.

ВНИМАНИЕ

Защитите себя и остальных от риска серьезных телесных повреждений. Прочитайте руководство пользователя и:

- Стойте только на боковых платформах, когда включаете или выключаете беговую дорожку.
- Изменяйте скорость постепенно.
- Держитесь за поручни для того, чтобы предотвратить падение, и когда используете зажим безопасности при работе с беговой дорожкой.
- Остановитесь, если вы чувствуете слабость, головокружение или если вам тяжело дышать.
- Полностью закрепите фиксатор для хранения перед перемещением беговой дорожки или при ее хранении. Перед складыванием беговой дорожки для хранения уменьшите наклон дорожки до минимального уровня.
- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Удаляйте ключ, когда беговая дорожка не используется.
- Не допускайте попадания одежды, пальца и волос в движущуюся ленту. Никогда не пытайтесь наклонить или поправить ленту, когда она движется.
- Всегда надевайте спортивную обувь при использовании беговой дорожки.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Держите руки и ноги вдали от этой области, когда беговая дорожка работает.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ! Для снижения риска получения серьезных повреждений прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за полученные травмы или материальный ущерб в результате эксплуатации данного изделия.

1. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки отвечает за надлежащее информирование всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте беговую дорожку в гараже, на террасе или рядом с водой.
5. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик.
6. Не используйте беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
7. Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 159 кг.
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
10. Во время занятий на беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в специальной спортивной одежде. *Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в носках или сандалиях.*
11. При подключении шнура питания (см. стр. 16) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы.
12. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель с проводами сечением 1 мм² (№ 14) длиной не более 1,5 м.
13. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
14. Не перемещайте движущуюся ленту при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка, или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает правильно, см. раздел УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 26).
15. Перед началом занятий прочитайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18).
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.

17. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков меняйте скорость постепенно.
18. Датчик пульса не является медицинским прибором. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений при тренировках.
19. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Когда дорожка не используется, всегда вынимайте ключ, отсоединяйте шнур питания от сети и переводите выключатель питания в положение «выключено». (Расположение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5.)
20. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Вы должны быть в состоянии без вреда для здоровья поднять 20 кг, чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.
21. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор хранения надежно удерживает раму в положении для хранения.
22. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.
23. Регулярно проверяйте и правильно закрепляйте все детали беговой дорожки.
24. **ОПАСНО!** Всегда отключайте шнур питания сразу после использования беговой дорожки, перед ее очисткой и проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном Руководстве. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервиса техобслуживания. Любое обслуживание, кроме описанного в данном Руководстве, должно производиться только специалистами авторизованной технической службы.
25. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте беговую дорожку в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
26. Перегрузки в тренировках могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость или испытываете болевые ощущения во время тренировки, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

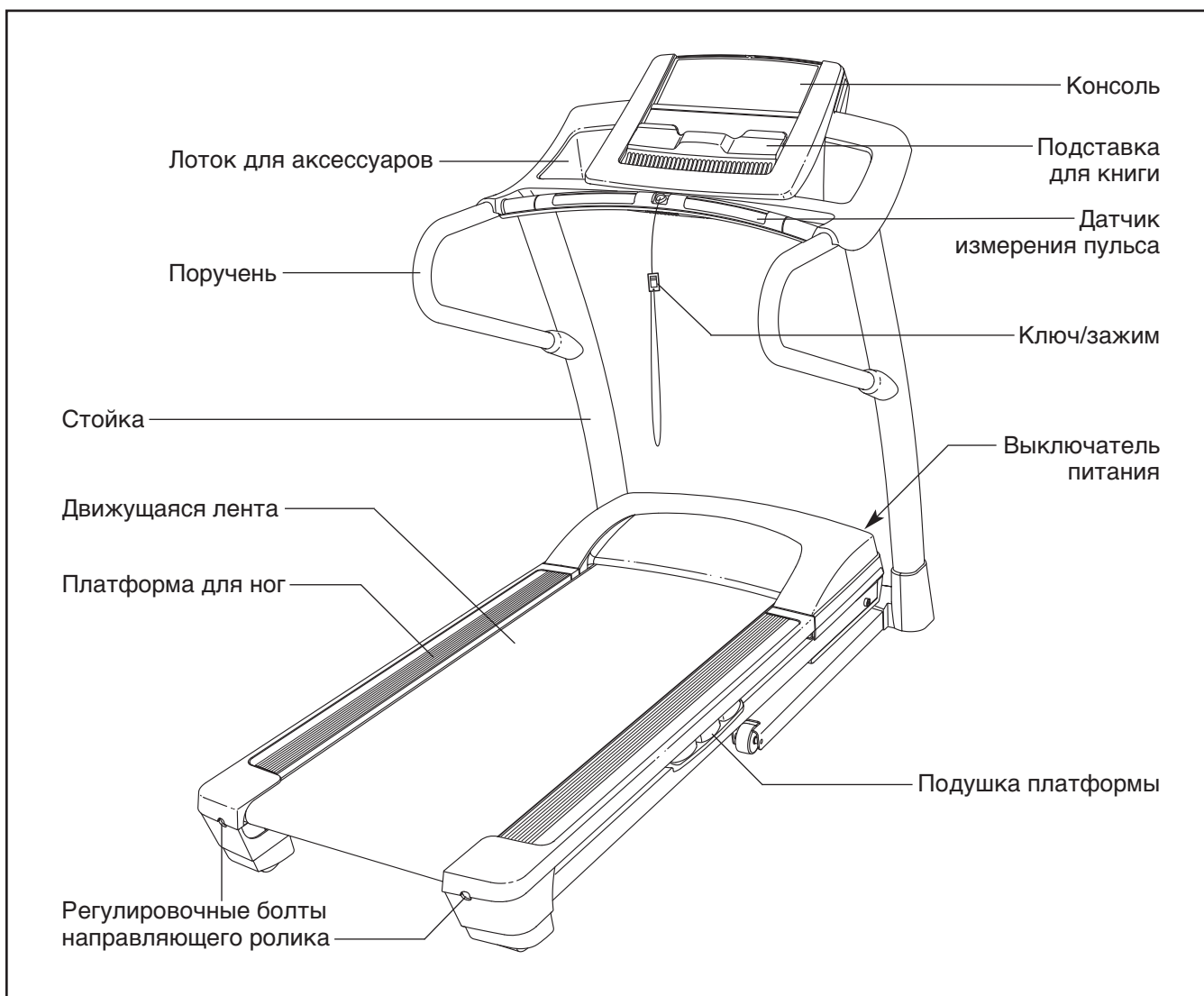
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор революционно новой беговой дорожки NordicTrack® T14.0. Беговая дорожка T14.0 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома. А пока Вы не занимаетесь, уникальную беговую дорожку можно сложить так, что она займет вдвое меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки. При возникновении

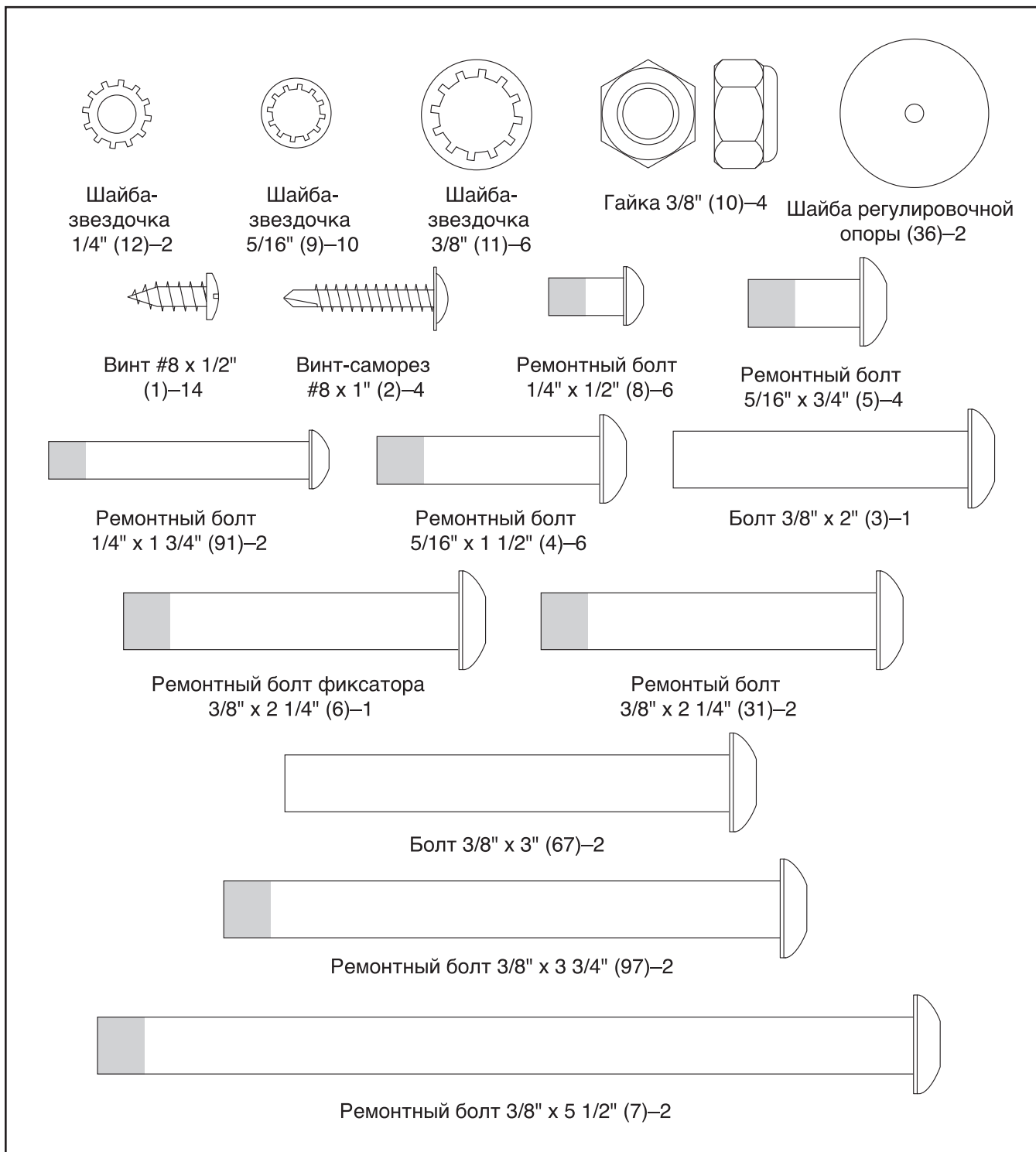
вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на титульной странице обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой стороне обложки данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

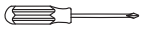


СБОРКА

Обратитесь к приведенным ниже рисункам, на которых показан инструмент для сборки. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после скобок означает количество, необходимое для сборки. **Примечание:** Если деталь отсутствует в пакете с деталями, проверьте, возможно, она прикреплена к одной из деталей, которые требуется собрать. Чтобы не повредить пластмассовые детали, не используйте при сборке автоматический инструмент. В комплекте может быть дополнительный инструмент.



Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите беговую дорожку на свободном участке и полностью освободите ее от упаковки. **Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.** Примечание: Нижняя поверхность движущейся ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. При транспортировке незначительное количество смазки может попасть на верхнюю сторону ленты или на упаковочный картон. Это допустимо и не влияет на работу беговой дорожки. Если на верхнюю сторону движущейся ленты попала смазка, просто удалите ее мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством.

При сборке потребуются прилагаемые шестигранные ключи  и следующие инструменты: крестообразная отвертка , разводной гаечный ключ , острогубцы  и ножницы .

1. Убедитесь, что шнур питания отключен.

Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на левую сторону. Частично сложите раму (55), чтобы зафиксировать дорожку в этом положении; **не складывайте раму полностью на этом этапе.**

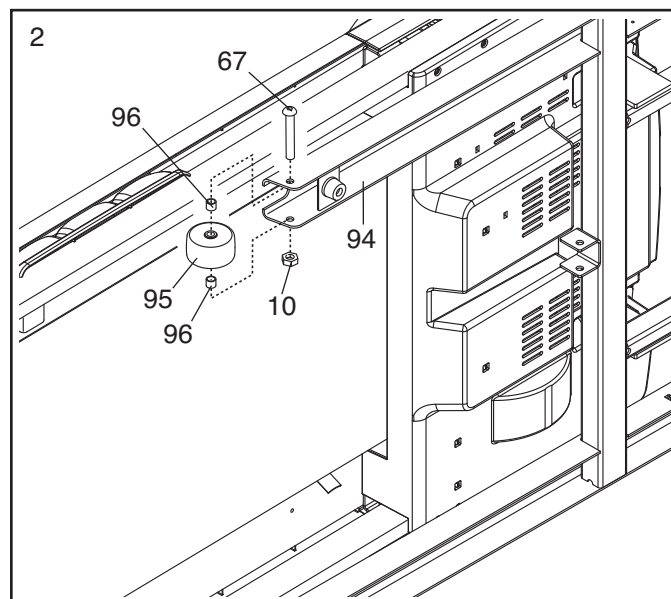
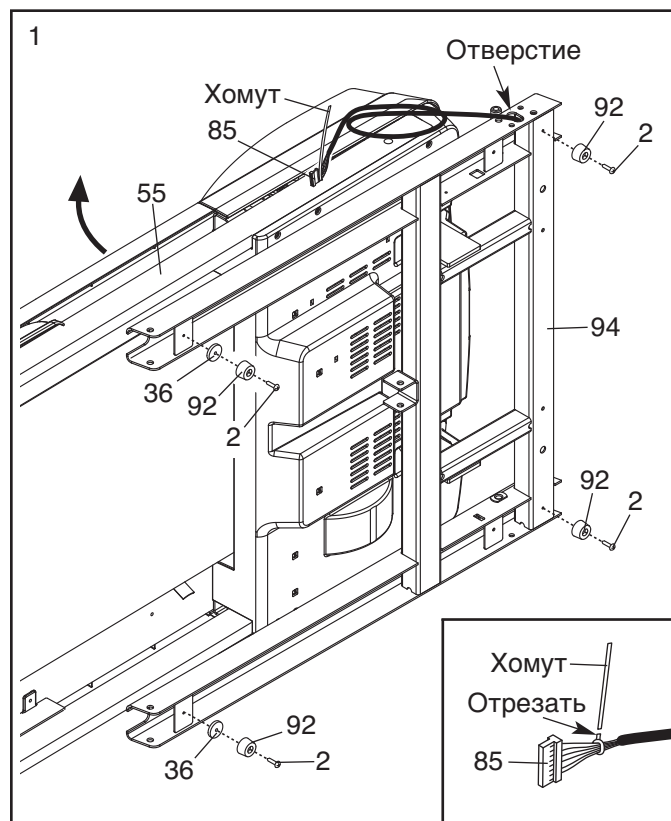
Найдите провод стойки (85), который закреплен в передней части основания (94). Снимите упаковку с провода стойки. Вставьте провод стойки в конец основания и протяните его через отверстие, показанное на рисунке. При необходимости используйте пластиковый хомут, чтобы протянуть провод стойки через отверстие.

Закрепите две регулировочные опоры (92) и две шайбы регулировочных опор (36) на основании (94) в указанном положении с помощью двух винтов-саморезов #8 x 1" (2).

Затем закрепите две другие регулировочные опоры (92) двумя винт-саморезами #8 x 1" (2).

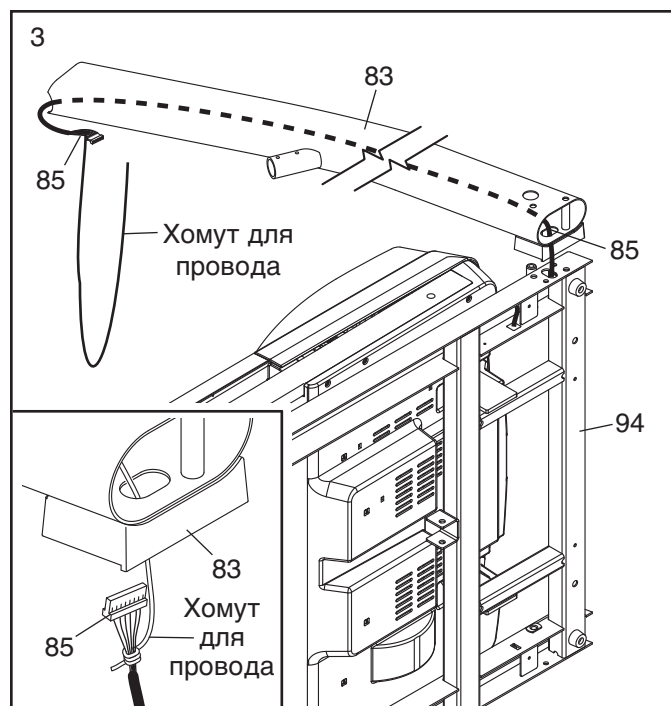
См. врезку на рисунке. Отрежьте пластиковый хомут около провода стойки (85).

2. Установите колесо (95) на основание (94) с помощью болта 3/8" x 3" (67), двух распорных втулок колеса (96) и гайки 3/8" (10). **Не затягивайте гайку слишком сильно; колесо должно свободно вращаться.**



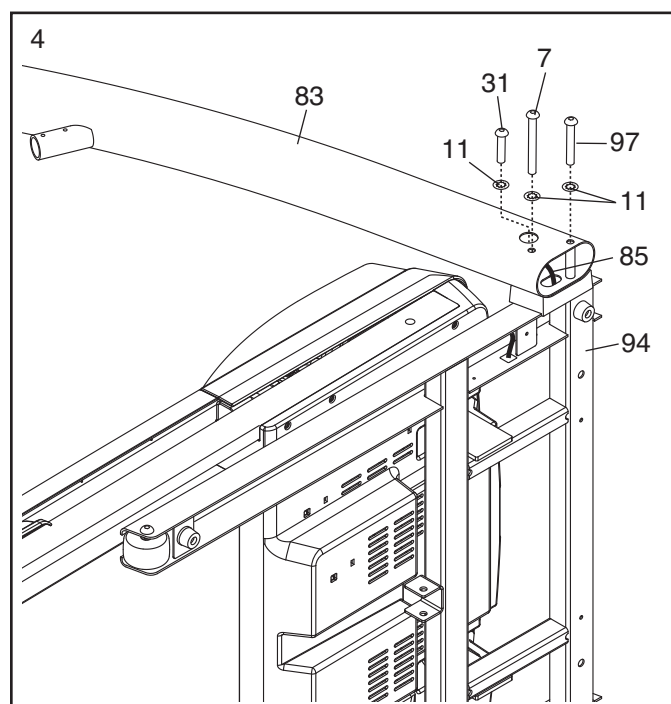
3. Найдите правую стойку (83), отмеченную наклейкой «Right» (R или Right означает «правый»). Попросите помощника удерживать правую стойку около основания (94).

См. врезку на рисунке. Прочно закрепите хомут для провода в правой стойке (83), привязав его к концу провода стойки (85). Затем потяните другой конец хомута для провода, пока провод стойки не разместится полностью в правой стойке.



4. Вставьте ремонтный болт $3/8"$ x $5\ 1/2"$ (7), ремонтный болт $3/8"$ x $3\ 3/4"$ (97), ремонтный болт $3/8"$ x $2\ 1/4"$ (31), и с трумя шайбами-звездочками $3/8"$ (11) в правую стойку (83) как показано.

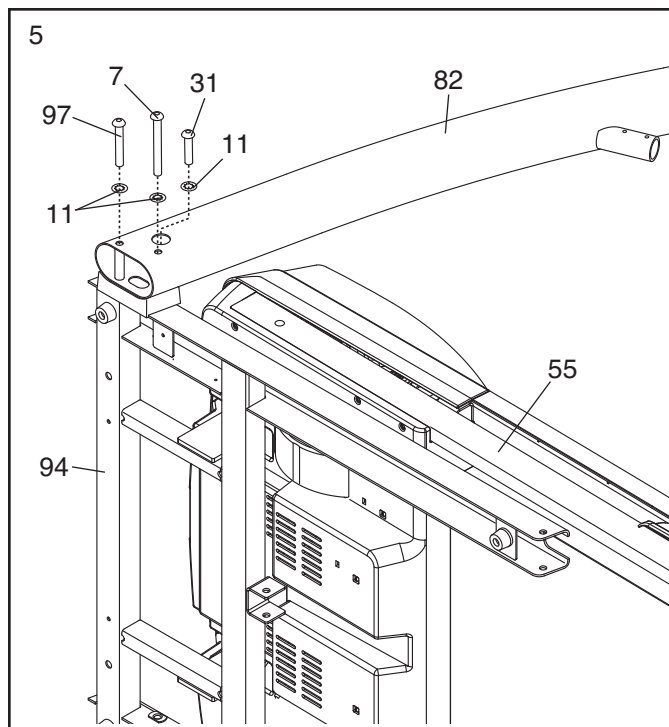
Удерживайте правую стойку (83) около основания (94). **Старайтесь не защемить провод стойки (85).** Частично затяните ремонтные болты $3/8"$ x $5\ 1/2"$ (7) и ремонтный болт $3/8"$ x $3\ 3/4"$ (97) до касания головок ремонтных болтов правой стойки; **не затягивайте ремонтные болты полностью на этом этапе.** Затем частично затяните ремонтный болт $3/8"$ x $2\ 1/4"$ (31).



5. Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на правую сторону. Частично сложите раму (55), чтобы зафиксировать дорожку в этом положении; **не складывайте раму полностью на этом этапе.**

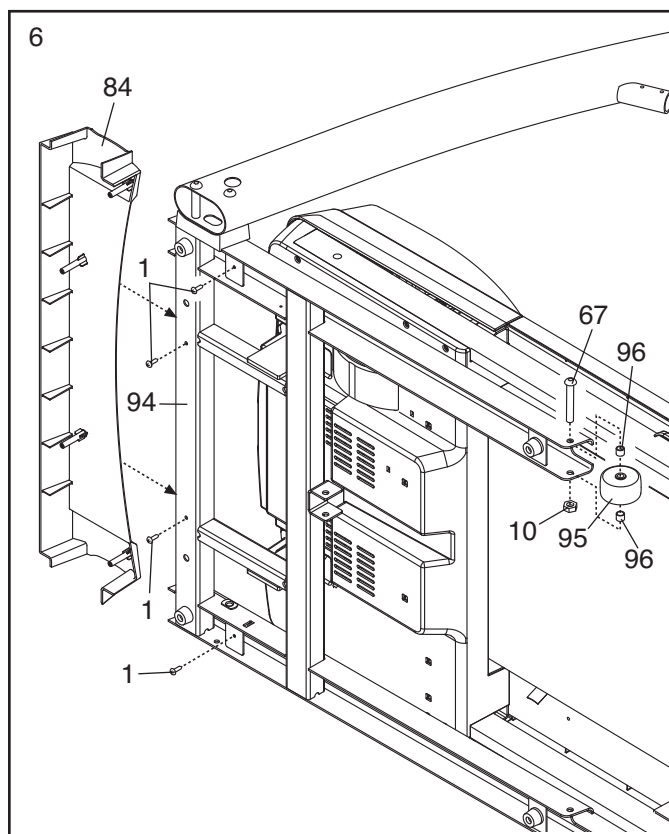
Вставьте ремонтный болт $3/8'' \times 5\ 1/2''$ (7), ремонтный болт $3/8'' \times 3\ 3/4''$ (97), ремонтный болт $3/8'' \times 2\ 1/4''$ (31), и с двумя шайбами-звездочками $3/8''$ (11) в левую стойку (83) как показано.

Удерживайте левую стойку (82) около основания (94). Частично затяните ремонтные болты $3/8'' \times 5\ 1/2''$ (7) и ремонтный болт $3/8'' \times 3\ 3/4''$ (97) до касания головок ремонтных болтов левой стойки; **не затягивайте ремонтные болты полностью на этом этапе.** Затем частично затяните ремонтный болт $3/8'' \times 2\ 1/4''$ (31).



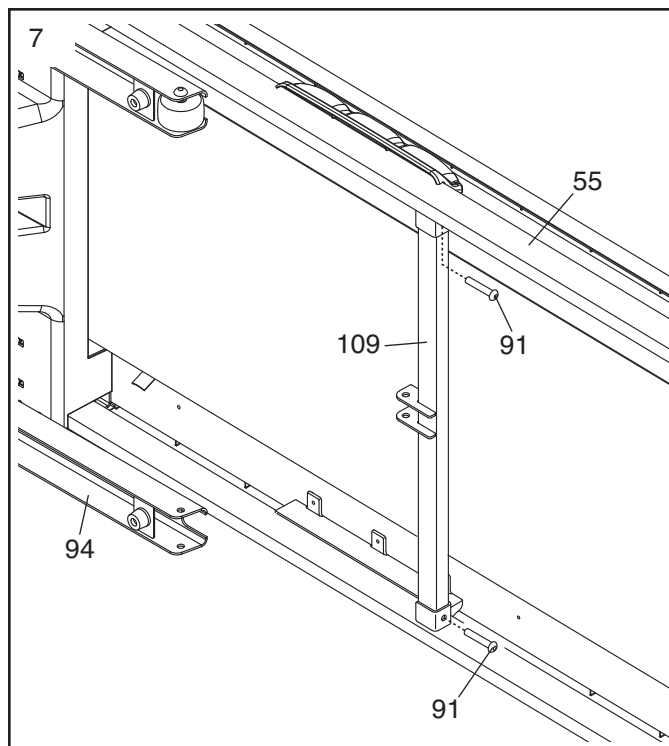
6. Установите колесо (95) на основание (94) с помощью болта $3/8'' \times 3''$ (67), двух распорных втулок колеса (96) и гайки $3/8''$ (10). **Не затягивайте гайку слишком сильно; колесо должно свободно вращаться.**

Закрепите накладку основания (84) на основании (94) с помощью четырех винтов $\#8 \times 1/2''$ (1). **Не затягивайте винты слишком сильно.**



7. Закрепите поперечную балку рамы (109) на основании (55) с помощью двух ремонтных болтов 1/4" x 1 3/4" (91).

Вместе с помощником поверните беговую дорожку так, чтобы основание (94) ровно стояло на полу.

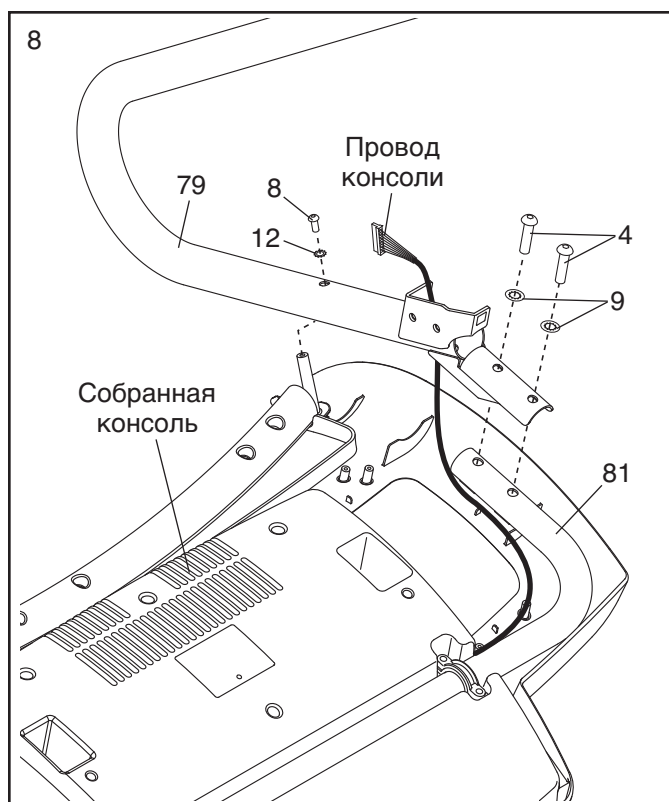


8. Положите собранную консоль лицевой стороной вниз на мягкую поверхность во избежание образования на ней царапин.

Найдите правый поручень (79). Удерживайте правый поручень около собранной консоли. Пропустите провод консоли через большие отверстия в верхней и нижней части правого поручня.

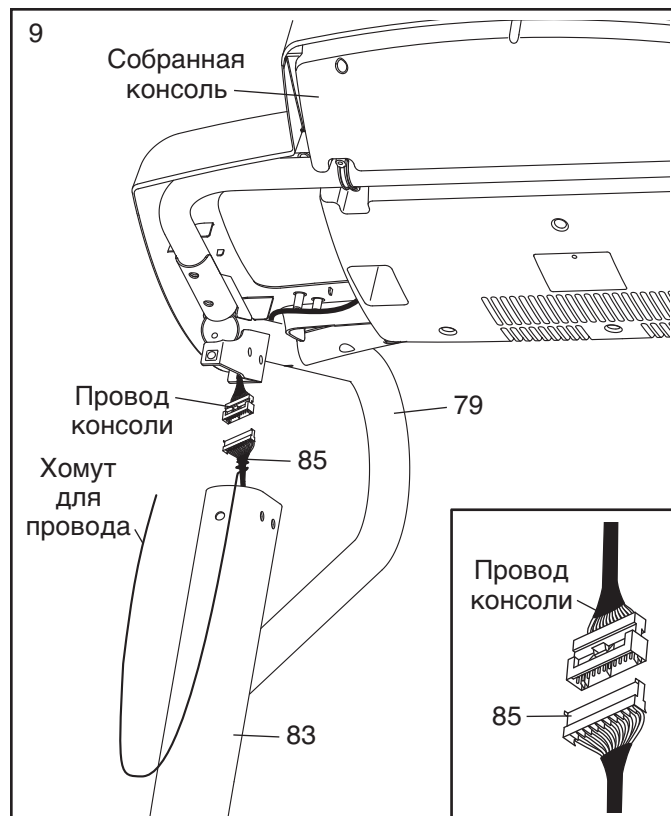
Поместите правый поручень (79) на раму консоли (81). Вставьте ремонтный болт 1/4" x 1/2" (8) с шайбой-звездочкой 1/4" (12) в правый поручень. Затем вставьте два ремонтных болта 5/16" x 1 1/2" (4) с двумя шайбами-звездочками 5/16" (9) в правый поручень. **Убедитесь, что провод консоли не зажат. Не затягивайте три ремонтных болта на этом этапе.**

Закрепите левый поручень (не показан), как описано выше. **Примечание: с левой стороны провода нет.**



9. Вместе с помощником возьмитесь за собранную консоль с обеих сторон и расположите собранную консоль рядом с правой стойкой (83) и левой стойкой (не показана). **Не поднимайте собранную консоль за правый поручень (79) или левый поручень (не показана)**

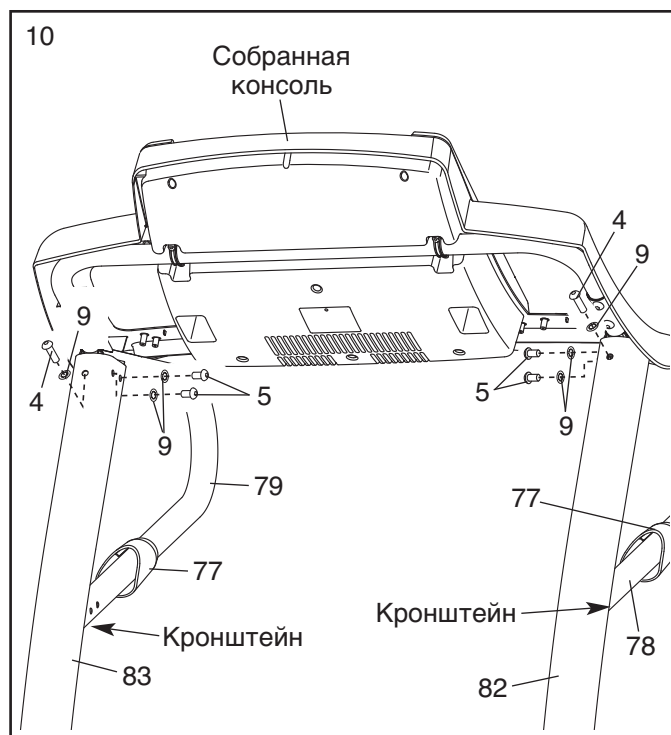
Соедините провод стойки (85) с проводом консоли. **См. врезку на рисунке. Разъемы должны соединяться легко и со щелчком.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попробуйте еще раз. **НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЕМОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Затем снимите хомут с провода стойки.



10. Наденьте накладку поручня (77) на нижний конец каждого поручня (78, 79).

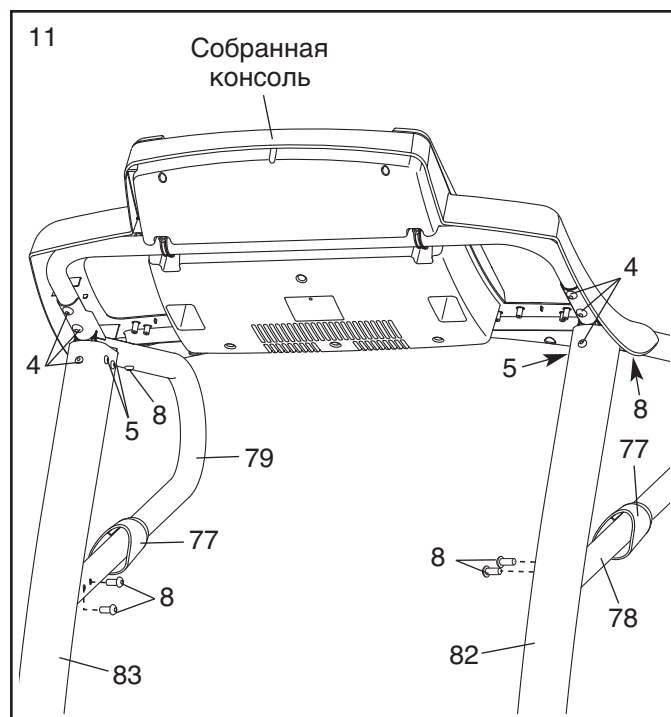
Установите собранную консоль на левую и правую стойки (82, 83). Одновременно вставьте нижние концы поручней (78, 79) в кронштейны стоек. **Старайтесь при этом не зажать провода.** Вставьте остаток провода в правую стойку.

Вставьте четыре ремонтных болта 5/16" x 3/4" (5) с четырьмя шайбами-звездочками 5/16" (9) в стойки (82, 83). Затем вставьте два ремонтных болта 5/16" x 1 1/2" (4) с двумя шайбами-звездочками 5/16" (9) в стойки. **Не затягивайте ремонтные болты на этом этапе.**



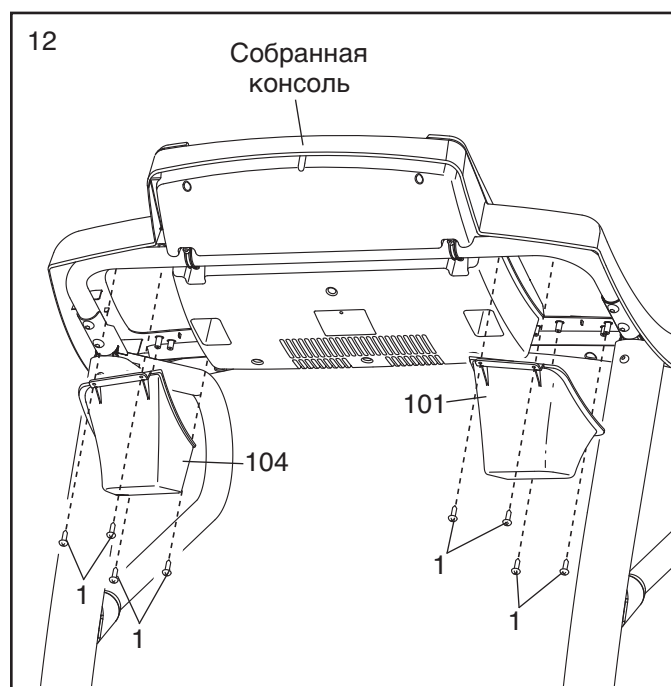
11. Вставьте два ремонтных болта 1/4" x 1/2" (8) в нижнюю часть каждого поручня (78, 79). **Затяните все шестнадцать ремонтных болтов (4, 5, 8).**

Сдвиньте накладки поручня (77) к стойкам (82, 83).



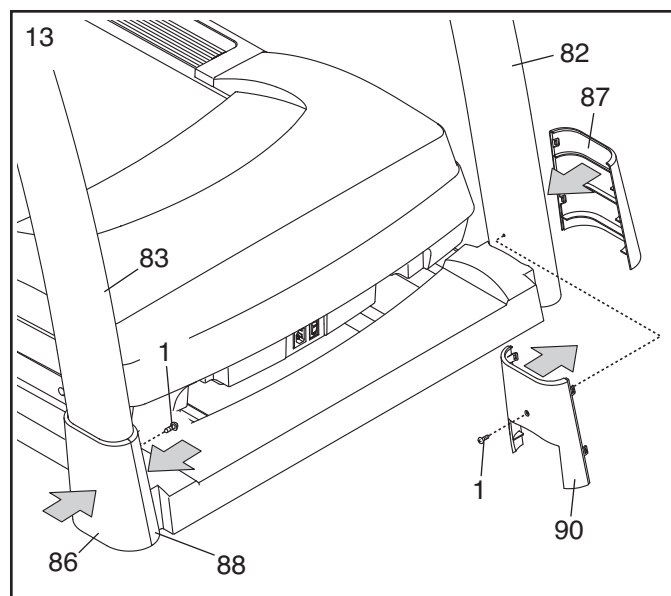
12. **См. этапы 4 и 5.** Затяните все ремонтные болты (7, 31, 97), использованные на данных этапах сборки.

Закрепите левый лоток для аксессуаров (101) и правый лоток для аксессуаров (104) на собранной консоли с помощью восьми винтов #8 x 1/2" (1).



13. Приложите левую наружную крышку стойки (87) и левую внутреннюю крышку стойки (90) к сторонам левой стойки (82). Закрепите крышки стойки винтом #8 x 1/2" (1).

Закрепите правую наружную крышку стойки (86) и правую внутреннюю крышку стойки (88) аналогичным образом.



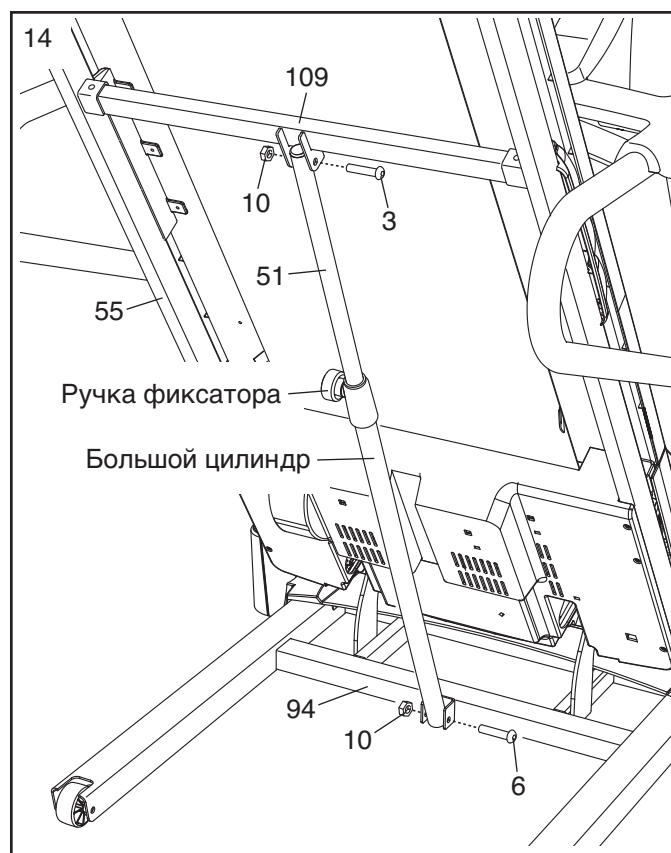
14. Поднимите раму (55) как показано на рисунке. **Помощник должен удерживать раму до завершения этого этапа.**

Расположите фиксатор хранения (51) так, чтобы большой цилиндр и ручка фиксатора были в положениях, показанных на рисунке.

Прикрепите верхний конец фиксатора хранения (51) к поперечной балке рамы (109) с помощью болта 3/8" x 2" (3) и гайки 3/8" (10).

Прикрепите фиксатор хранения (51) к основанию (94) с помощью ремонтного болта фиксатора 3/8" x 2 1/4" (6) и гайки 3/8" (10).
Примечание: Для совмещения фиксатора хранения с основанием может потребоваться переместить раму (55) вперед и назад.

Опустите раму (55) (см. пункт КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 25).

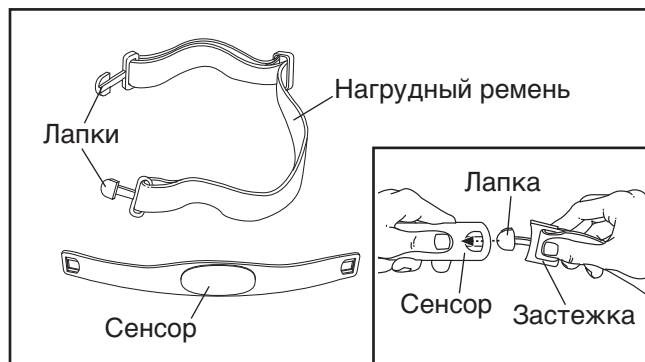


15. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали надежно и правильно закреплены.** Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковров положите под беговую дорожку специальный коврик. Примечание: Комплект поставки может включать дополнительное оборудование для сборки. Храните прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 27 и 28).

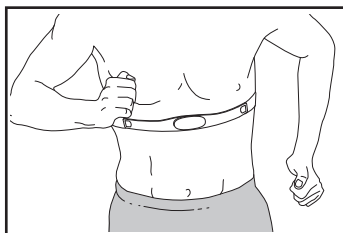
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Нагрудный сенсор для измерения пульса состоит из двух частей: нагрудного ремня и сенсора (см. рисунок). Вставьте лапку на одном конце нагрудного ремня в отверстие на одном конце сенсора, как показано на вложенном рисунке. Нажмите на конец сенсора под застежкой на нагрудном ремне. Лапка должна быть на одном уровне с передней частью сенсором.



После этого оберните нагрудный сенсор для измерения пульса вокруг груди и прикрепите другой конец нагрудного ремня к сенсору. При необходимости отрегулируйте длину нагрудного ремня. Нагрудный сенсор для измерения пульса должен находиться под одеждой, плотно прижиматься к коже и быть на удобной высоте. Удостоверьтесь, что логотип на сенсоре направлен вперед и находится справа сверху.



После этого оттяните сенсор от тела на несколько сантиметров и найдите две электродные области на внутренней стороне (электродные области покрыты небольшими бороздами). Смочите обе электродные области солевым раствором, например, слюной или раствором для контактных линз. Возвратите сенсор обратно, чтобы он находился на вашей груди.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Тщательно высушивайте нагрудный сенсор для измерения пульса после каждого использования. Нагрудный сенсор для измерения пульса активируется, когда электродные области смочены и когда монитор частоты пульса включен; сенсор выключается, когда он снимается и когда электродные области сухие. Если нагрудный сенсор для измерения пульса не будет высушен после каждого использования, он может оставаться включенным дольше, чем это необходимо, и сократить срок службы батареи.
- Храните нагрудный сенсор для измерения пульса в теплом, сухом месте. Не храните нагрудный сенсор в пластиковых пакетах или других контейнерах, который сохраняют влагу.
- Не подвергайте нагрудный сенсор продолжительному воздействию прямого солнечного света; не подвергайте его воздействию температур выше 50 °C или ниже -10 °C.
- Не сгибайте и не растягивайте слишком сильно сенсор при использовании или хранении нагрудного сенсора для измерения пульса.
- Для очистки сенсора используйте влажную ткань, никогда не применяйте для этого спирт, абразивные или химические вещества. Нагрудный ремень можно стирать вручную и сушить на воздухе.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Приведенные ниже инструкции объясняют, как использовать нагрудный сенсор для измерения пульса с консолью. Если нагрудный сенсор для измерения пульса не работает или работает неправильно, попробуйте выполнить приведенные ниже действия.

- Убедитесь в том, что вы надели нагрудный сенсор так, как описано слева. Примечание: если при надевании описанным способом нагрудный сенсор для измерения пульса не работает или работает неправильно, немного передвиньте его вниз или вверх на груди.
- Используйте солевой раствор, например, слюну или раствор для контактных линз для смачивания двух электродных областей на сенсоре. Если показания частоты пульса не появляются до того, как вы начинаете потеть, заново смочите электродные области.
- В процессе ходьбы по беговой дорожке находитесь около центра движущейся ленты. **Для того, чтобы консоль отображала частоту пульса, необходимо находиться на расстоянии не более вытянутой руки от консоли.**
- Нагрудный сенсор для измерения пульса предназначен для людей с нормальным сердечным ритмом. Проблемы при определении частоты пульса могут быть вызваны физическим состоянием, например, сокращением желудочков, тахикардией или аритмией.
- На работу нагрудного сенсора могут влиять магнитные поля, вызванные высоковольтными линиями или другими источниками излучения. Если есть подозрение, что именно это является причиной проблемы, попробуйте переместить беговую дорожку в другое место.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО!** Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.

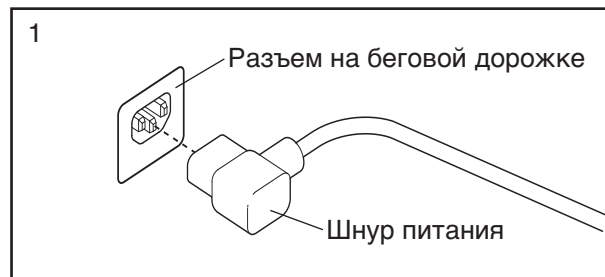
КАК ВКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ

⚠ ОПАСНО! Неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика.

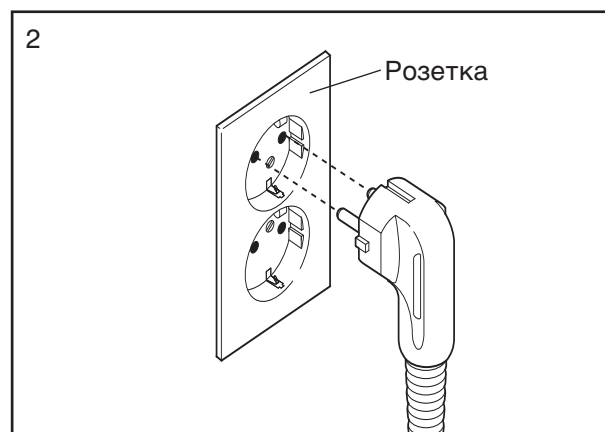
Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Изделие оснащено шнуром питания с заземляющим проводом и разъемом заземления. **ВАЖНО!** Если шнур питания поврежден, его следует заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы включить шнур питания.

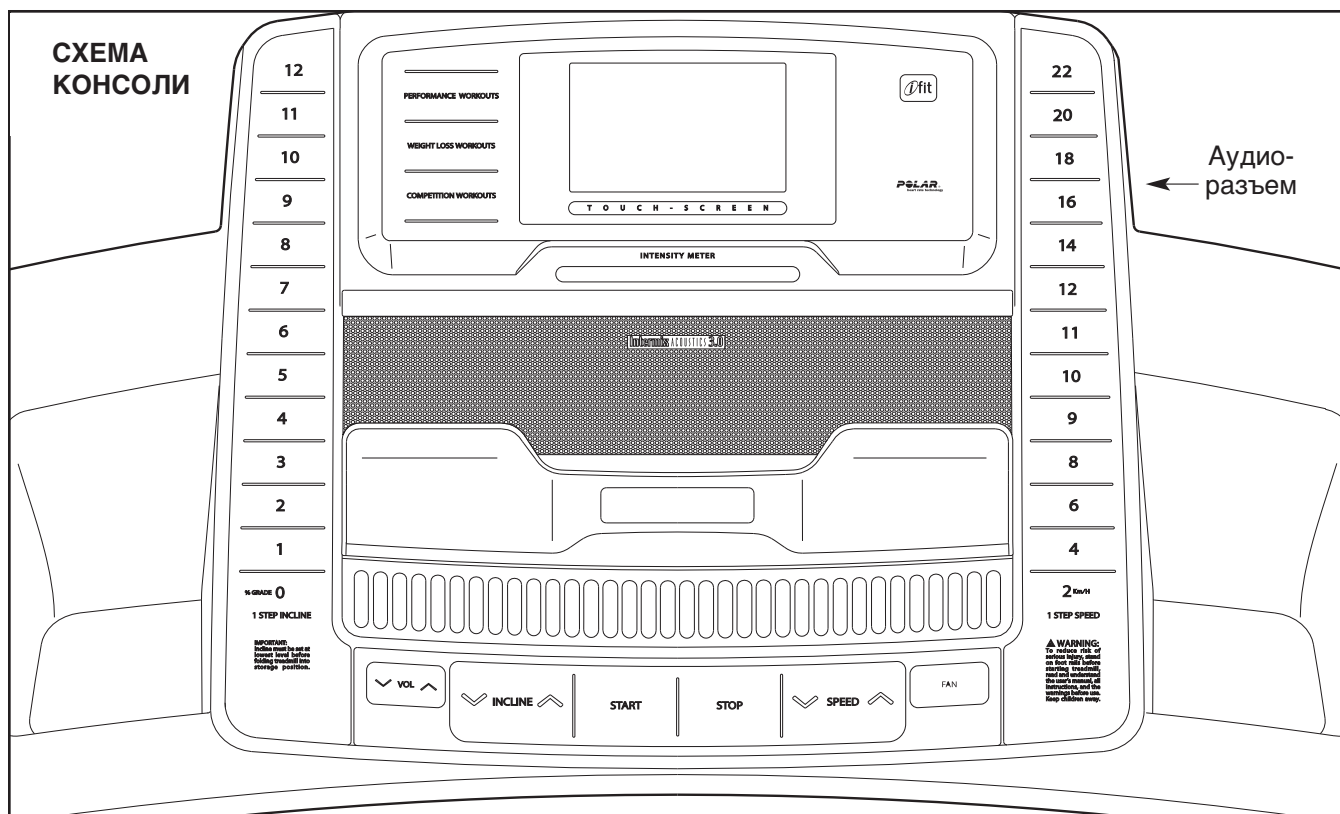
1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания в разъем на беговой дорожке.



2. Вставьте шнур питания в соответствующую розетку, установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.



ВАЖНО! Подключение к ненадлежащей розетке может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика. Не используйте адаптер.



КАК РАЗМЕСТИТЬ НАКЛЕЙКУ С РЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Найдите на консоли предупреждения на английском языке. Текст предупреждений на других языках можно найти на наклейках в комплекте. Приклейте на консоль предупреждение на русском языке.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль данной беговой дорожки предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок. При выборе ручного режима работы консоли скорость движения и наклон ленты беговой дорожки можно менять касанием кнопки. Во время тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы даже можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса.

Кроме того, в консоли имеется 22 предварительно запрограммированные тренировки — 16 тренировок на нагрузки и 6 тренировок для снижения веса. В каждой предварительно запрограммированной тренировке автоматически меняется скорость и наклон беговой дорожки, что делает тренировку эффективной. Выбрав тренировку на соревнование, можно даже соревноваться с другими бегунами.

В консоли также представлен режим тренировок iFIT Live, позволяющий подключать беговую до-

рожку к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit Live. В режиме iFit Live можно загружать индивидуальные тренировки, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и пользоваться множеством других функций. **Модуль iFIT Live можно приобрести в любое время на сайте www.ifit.com или позвонив по номеру телефона, указанному на передней стороне обложки данного Руководства.**

В процессе тренировки можно даже слушать любимую музыку или аудиокниги через первоклассную звуковую стереосистему консоли.

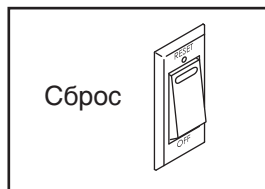
Для включения питания следуйте инструкциям на стр. 18. **Для выбора ручного режима** обратитесь к стр. 18. **Для выбора запрограммированной тренировки** обратитесь к стр. 20. **Для выбора тренировки на соревнование** см. стр. 22. **Использование информационного режима** описано на стр. 24. **Использование режима iFit Live** описано на стр. 24. **Как пользоваться стереосистемой** описано на стр. 24.

ВАЖНО: Если на консоли имеется защитное покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви для бега. При первом использовании беговой дорожки проверьте выравнивание движущейся ленты и, при необходимости, отцентрируйте её (см. стр. 28).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

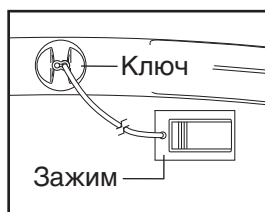
ВАЖНО: Если беговая дорожка была подвержена воздействию низких температур, перед включением питания дайте ей нагреться при комнатной температуре. В противном случае может произойти повреждение дисплеев консоли или других эклектических компонентов.

Включите шнур питания в сеть (см. стр.16). Затем найдите выключатель питания на беговой дорожке, расположенный рядом со шнуром питания. Убедитесь, что выключатель находится в выключенном положении.



ВАЖНО: На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если беговая дорожка выставляется в магазине. Демонстрационный режим включен, если дисплеи загораются при подключении сетевого шнура и переключении прерывателя цепи в положение сброса. Чтобы выключить демонстрационный режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп [STOP] несколько секунд. Если дисплеи продолжают гореть, для выключения демонстрационного режима см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24.

Затем встаньте на платформу для ног беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу (см. рисунок на стр. 24) и прикрепите его к поясу. Вставьте ключ в консоль.



Через некоторое время дисплеи загорятся. **ВАЖНО:** В случае чрезвычайной ситуации ключ можно вынуть из консоли, что приведет к постепенной остановке движущейся ленты. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад. Если ключ не выдергивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли либо в милях, либо в километрах. Чтобы понять, какие единицы измерения выбраны, см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24. Для удобства все значения в данном Руководстве приведены в километрах.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите главное меню.

Каждый раз, когда вставляется ключ, появляется главное меню. Примечание: если выбрана тренировка или режим iFit Live, нажмите кнопку Меню [MENU] для возврата в главное меню.



3. Включите движущуюся ленту и установите скорость.

Для возобновления движения ленты беговой дорожки нажмите кнопку Старт [START], кнопку увеличения скорости Скорость [SPEED] или одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора скорости Пошаговое увеличение скорости [1 STEP SPEED]. Также можно нажать кнопку Начать [GO] на экране.

При нажатии кнопки Пуск, кнопки увеличения скорости Скорость или кнопки Начать движущаяся лента придет в движение со скоростью 2 км/ч. Во время занятий можно менять скорость движущейся ленты нажатием кнопок увеличения или уменьшения скорости Скорость. Каждое нажатие кнопки изменяет скорость на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться на 0,5 км/ч.

При нажатии одной из пронумерованных кнопок Пошаговое увеличение скорости скорость движущейся ленты постепенно изменяется, пока не будет достигнуто значение выбранной скорости.

Для остановки движущейся ленты нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для возобновления движения ленты беговой дорожки нажмите кнопку Старт, кнопку увеличения скорости Скорость или одну из пронумерованных кнопок Пошаговое увеличение скорости.

4. По желанию измените наклон беговой дорожки.

Для изменения наклона беговой дорожки нажимайте кнопки увеличения или уменьшения наклона Наклон [INCLINE] или одну из кнопок пронумерованных с 0 до 12 кнопок Пошаговое увеличение наклона [1 STEP INCLINE]. При каждом нажатии одной из кнопок, угол наклона будет плавно меняться, пока не достигнет заданного значения.

5. Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за результатами.

Консоль предлагает несколько режимов отображения данных на экране. От выбора режима работы дисплея зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Для выбора нужного режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Дисплей [DISPLAY].

Во время ходьбы или бега на беговой дорожке дисплей может показывать следующую информацию о ходе тренировки:

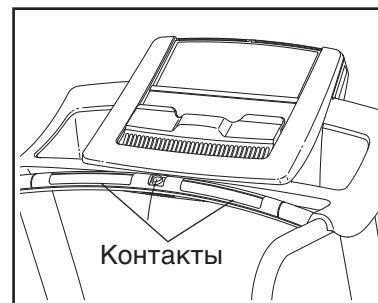
- Пройденное время [TIME].
- Дистанция [DISTANCE], которую вы прошли или пробежали.
- Приблизительное количество потраченных калорий [CALORIES].
- Скорость ходьбы в минутах на милю или в минутах на километр [PACE].
- Скорость движущейся ленты [SPEED].
- Уровень наклона беговой дорожки [INCLINE].
- Ваш пульс (см. этап 6 на этой странице).
Частота пульса отображается только при использовании датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса.

В процессе занятия индикатор интенсивности показывает приблизительный уровень интенсивности вашей тренировки.

6. При желании можно измерить пульс.

Примечание: при одновременном использовании датчика пульса на рукоятке и нагрудного датчика пульса показания частоты сердечных сокращений на консоли не будут точными. Информацию о нагрудном датчике пульса вы найдете на стр. 14.

Перед использованием датчика пульса на рукоятке снимите защитную пленку с металлических контактов. Кроме того, убедитесь в чистоте рук.



Для измерения пульса встаньте на платформы для ног, **возьмитесь за контакты и держите руки неподвижно не менее 10 секунд.** После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее отобразится соответствующее значение. **Для наиболее точного определения пульса держите руки на контактах не менее 15 секунд.**

7. Включите вентилятор, если необходимо.

Вентилятор имеет настройки на высокую и низкую скорость. Последовательно нажимайте кнопку Вентилятор [FAN] для выбора скорости работы вентилятора или его отключения. Примечание: если вентилятор оставить включенным после отключения движущейся ленты, он автоматически выключится через несколько минут.

8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

Встаньте на платформы для ног, нажмите клавишу Стоп [STOP] и **установите минимальный наклон беговой дорожки. Угол наклона беговой дорожки должен быть минимальным, когда вы складываете ее в положение для хранения. В ином случае возможен риск повреждения беговой дорожки.** Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

После завершения работы с беговой дорожкой переведите выключатель питания в выключенное положение и выньте шнур питания из сети. **ВАЖНО: Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

ЗАПРОГРАММИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.18.

2. Выберите запрограммированную тренировку.

Если выбран ручной режим, тренировка или режим iFit Live, нажмите кнопку Меню [MENU] для возврата в главное меню.

Чтобы выбрать запрограммированную тренировку, нажмите кнопку Тренировки iFit [IFIT WORKOUTS] на экране. Затем нажмите кнопку На нагрузку [PERFORMANCE] или На снижение веса [WEIGHT LOSS]. Также можно нажать кнопку Тренировки на нагрузку [PERFORMANCE WORKOUTS] или Тренировки на снижение веса [WEIGHT LOSS WORKOUTS] на консоли.



При выборе тренировки на нагрузку нажмите кнопку Время [TIME] или Дистанция [DISTANCE]. При выборе тренировки на снижение веса нажмите кнопку Калории [CALORIE] или кнопку Базовая [BASIC].

Нажмите кнопку для выбора соответствующей тренировки. Если на экране появляется кнопка Далее [NEXT], нажмите кнопку для просмотра вариантов тренировок. При выборе тренировки на дисплее отображается название тренировки, ее продолжительность, максимальное значение скорости, максимальное значение наклона и профиль настроек скорости тренировки. Примечание: при выборе тренировки на расстояние длительность тренировки на дисплее не отображается.

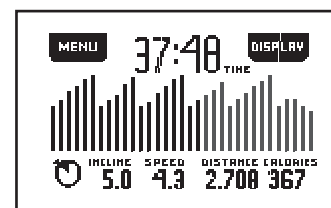
Выбрав тренировку на нагрузку, можно менять ее интенсивность. Нажмите кнопку Выбрать [SELECT]. Затем для изменения интенсивности нажмите кнопку увеличения или уменьшения на экране.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Пуск [START] или кнопку Выбрать для начала тренировки. Сразу после нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон для данной тренировки. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

Каждая запрограммированная тренировка состоит из этапов. Для каждого этапа запрограммировано одно значение скорости и наклона. Примечание: для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость и (или) наклон.

Во время тренировки отображается профиль тренировки. Чтобы просмотреть профиль тренировки, многократно нажмите кнопку Дисплей [DISPLAY]. Мигающий участок профиля представляет собой текущий этап тренировки. Высота мигающего участка обозначает значение скорости на текущем этапе.



В конце каждого этапа звучит тональный сигнал и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа запрограммирована другая скорость и (или) наклон, на дисплее на несколько секунд замигает новое значение скорости и (или) наклона, а беговая дорожка автоматически настроится на новые значения скорости и наклона.

Тренировка будет продолжаться, пока на дисплее не замигает последний этап профиля и не закончится последний этап. Затем движущаяся лента постепенно остановится. В некоторых тренировках предусмотрен период заминки в конце.

Примечание: расход калорий в каждой тренировке на снижение веса – это примерное число калорий, которые будут затрачены во время тренировки. Действительное число затраченных калорий будет зависеть от вашего веса. Кроме того, при ручном изменении скорости или наклона беговой дорожки во время тренировки количество затраченных калорий также изменится.

Если настройки скорости или угла наклона слишком велики или малы, то в любой момент тренировки их можно отменить вручную нажатием кнопок Скорость [SPEED] или Наклон [INCLINE]. **Однако в начале следующего этапа беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для данного этапа скорость и наклон.**

Чтобы прекратить тренировку в любой момент, нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск [START] или кнопку увеличения скорости. Лента беговой дорожки начнет дви-

жение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для данного этапа скорость и наклон.

4. Выберите режим работы дисплея и с его помощью за результатами.

См. этап 5 на стр.19.

Если выбрана тренировка на время, на дисплее появляется секундомер, который отсчитывает оставшееся время. Если выбрана тренировка на расстояние, на дисплее появляется трек длиной 400 метров. Если выбрана тренировка на сжигание калорий, на дисплее появляется факел на каждые 25 калорий.

5. При желании можно измерить пульс.

См. этап 6 на стр.19.

6. Включите вентилятор, если необходимо.

См. этап 7 на стр.19.

7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 8 на стр.19.

ТРЕНИРОВКА НА СОРЕВНОВАНИЕ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.18.

2. Выберите тренировку на соревнование.

Если выбран ручной режим, тренировка или режим iFit Live, нажмите кнопку Меню [MENU] для возврата в главное меню.

Чтобы выбрать тренировку на соревнование, нажмите кнопку Тренировки iFit [IFIT WORKOUTS] на экране. Затем нажмите кнопку Соревнование [COMPETITION] на экране. Также можно нажать кнопку Тренировки на соревнование [COMPETITION WORKOUTS] на экране.



Для выбора персональных настроек соревнования нажмите кнопку Настройки [SETTINGS]. Выберите максимальный наклон, нажимая кнопки увеличения и уменьшения. Нажмите кнопку Продолжить [CONTINUE]. Затем выберите скорость, на которой вы начнете движение, нажимая для этого кнопки увеличения и уменьшения. Нажмите кнопку Продолжить>

Можно соревноваться с одним соперником или с группой.

Для выбора одного соперника нажмите кнопку На равных [HEAD TO HEAD]. Выберите соперника, нажимая кнопки Далее [NEXT] и Назад [BACK]. На экране будет показана информация о каждом сопернике – уровень выносливости, средняя скорость, максимальная скорость и мотивация. Каждый соперник может появляться несколько раз – на уровнях разной сложности. Наименее сильный соперник находится на первом уровне, а наиболее сильный – на третьем. Нажмите кнопку Выбрать [SELECT].

Для выбора соревнования с группой нажмите кнопку Соревноваться с группой [RACE AGAINST A PACK]. Выберите уровень сложности забега, нажимая кнопки увеличения и уменьшения. Первый уровень – самый простой, двенадцатый – самый сложный. Нажмите кнопку Продолжить.

Затем выберите дистанцию забега. Просмотреть варианты дистанций можно нажав кнопку Далее на экране.

3. Начните тренировку.

После выбора дистанции на экране появится сообщение *READY, SET, GO* (Приготовиться, Внимание, Марш) и забег начнется. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

Выберите подходящую скорость и наклон беговой дорожки. Ваши соперники изменят свою тактику и скорость с учетом ситуации.

Тренировка продолжится до завершения забега.

4. Выберите режим работы дисплея и с его помощью за результатами.

Консоль предлагает несколько вариантов отображения данных на экране. От выбора варианта отображения зависит, какая информация будет доступна в процессе тренировки. Для выбора варианта отображения последовательно нажимайте кнопку Дисплей [DISPLAY].

Во время ходьбы или бега на беговой дорожке дисплей может показывать следующую информацию о ходе тренировки:

- Динамическое изображение бегуна с пометкой «U», которое обозначает вас. По мере увеличения или уменьшения скорости бегун будет бежать быстрее или медленнее.
- Динамические изображения других бегунов.
- Схема маршрута вашего забега. Схема появится в левой части экрана. Бегуны обозначаются квадратиками на схеме.

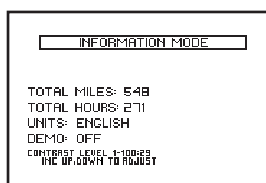
- Количество секунд, на которое вы опережаете других бегунов или на которое отстаете от лидера. Секунды отображаются под схемой маршрута. Если вы отстаете от других бегунов, перед значением секунд появляется знак минус.
 - Ваше место в забеге. Номер места появляется на схеме маршрута.
 - Скорость движущейся ленты.
 - Уровень наклона беговой дорожки.
 - Приблизительное количество потраченных калорий.
 - Дистанция, которую вы прошли или пробежали.
 - Пройденное время.
 - Частота сердечных сокращений.
Примечание: частота сердечных сокращений отображается только при использовании датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса (см.этап 6 на стр.19).
 - Профиль настроек наклона беговой дорожки во время соревнования. Профиль отображается в нижней части экрана.
 - Скорость, с которой ваши соперники восстанавливают энергию.
 - Количество энергии или сил, оставшееся у ваших соперников. По мере уменьшения количества энергии, скорость соперника снижается.
 - Тактика, которую используют ваши соперники. Ваши соперники будут применять различную тактику в разных ситуациях. Изучите информацию по данной теме.
 - Строка состояния, отображающая расстояние, пройденное во время забега, и расстояние, оставшееся до финиша. Строка состояния отображается в нижней части экрана.
 - Ваша средняя скорость.
- 5. При желании можно измерить пульс.**
- См. этап 6 на стр.19.
- 6. Включите вентилятор, если необходимо.**
- См. этап 7 на стр.19.
- 7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.**
- См. этап 8 на стр.19.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

На консоли предусмотрен информационный режим, в котором отслеживается общее расстояние, пройденное движущейся лентой, и общее количество часов работы беговой дорожки. В информационном режиме также можно выбирать в качестве единицы измерения километры или мили и включать и отключать демонстрационный режим. Также можно регулировать контрастность дисплея.

Для выбора информационного режима удерживая нажатой кнопку Стоп [STOP], вставьте ключ в консоль, затем отпустите кнопку Стоп. При выборе информационного режима на дисплее отображается следующая информация.

На дисплее появляется общее количество километров или миль, которые были пройдены движущейся лентой, и общее количество часов работы беговой дорожки.



На дисплее также отображается выбранная единица измерения. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку увеличения скорости Скорость [SPEED]. Чтобы расстояние отображалось в километрах, выберите *METRIC* (Метрическая система). Чтобы расстояние отображалось в милях, выберите *ENGLISH* (Английская система).

В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется, когда беговая дорожка выставляется в магазине. Если включен демонстрационный режим, консоль можно переключить в обычный режим – для этого включите шнур питания в сеть, переведите выключатель питания в положение сброса и вставьте ключ в консоль. При извлечении ключа дисплеи продолжат светиться, но кнопки работать не будут. Если демонстрационный режим включен, при выборе информационного режима на дисплее появится *ON* (Вкл.). Для включения или выключения демонстрационного режима нажмите кнопку уменьшения скорости [SPEED].

На дисплее также отображается уровень контрастности дисплея. Для регулировки контрастности нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона.

Чтобы выйти из информационного режима, выньте ключ из консоли.

РЕЖИМ iFIT LIVE

Дополнительный модуль iFit Live позволяет подключить беговую дорожку к беспроводной сети и разблокировать ряд новых функций. Например, можно загружать индивидуальные тренировки, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и пользоваться множеством других функций. **Модуль iFIT Live можно приобрести в любое время на сайте www.ifit.com или позвонив по номеру телефона, указанному на передней стороне обложки данного Руководства.** Для того, чтобы воспользоваться режимом iFit Live необходимо иметь модуль iFit Live.

Для использования режима iFit Live вставьте модуль iFit Live в консоль. Нажмите кнопку iFit Live на экране.

Более подробные сведения о режиме iFit можно узнать на сайте www.iFit.com. Примечание: для использования модуля iFit Live необходимо иметь доступ к компьютеру с портом USB и подключением к Интернету. Необходимо также иметь собственную беспроводную сеть с маршрутизатором 802.11b, с включенным вещанием SSID (скрытые сети не поддерживаются). Кроме того, вам требуется членство на сайте iFit.com.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереодинамики консоли подключите MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудиоплеер к консоли. Найдите аудиокабель и подключите его к аудиоразъему на боковой стороне консоли. После этого подключите другой конец аудиокабеля к разъему на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. **Убедитесь, что разъем аудиокабеля вошел в гнездо полностью.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. После этого настройте уровень громкости на персональном аудиоплеере или нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости, расположенные на консоли.

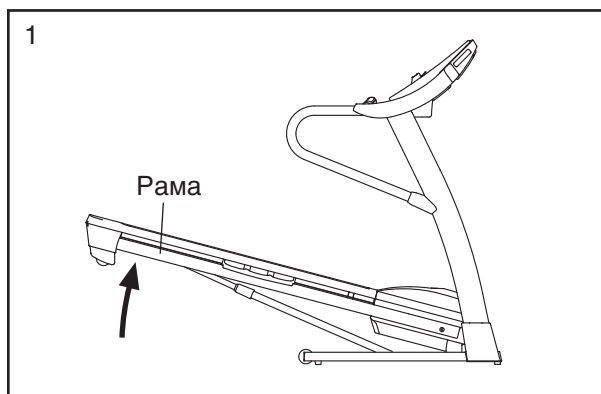
Если при использовании персонального CD-плеера диск не читается, поставьте CD-плеер на пол или другую ровную поверхность, а не на консоль.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки перед тем, как складывать ее, отрегулируйте наклон до минимального положения. Затем выньте ключ и отсоедините шнур питания. **ОСТОРОЖНО!** Вы должны быть в состоянии без вреда для здоровья поднять 20 кг, чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.

1. Крепко возьмитесь за металлическую раму там, где показано стрелкой на рисунке ниже. **ОСТОРОЖНО!** Не удерживайте раму за пластмассовые платформы для ног. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.



2. Поднимайте раму, пока ручка фиксатора не закрепится в положении для хранения. **ОСТОРОЖНО!** Убедитесь, что ручка фиксатора закреплена.

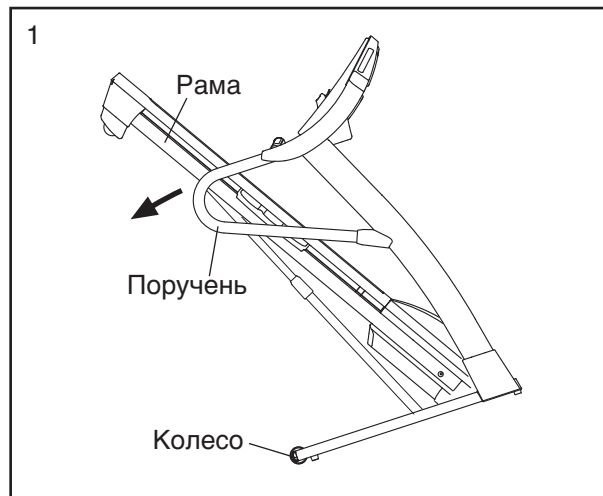


Для защиты пола или ковров положите под беговую дорожку специальный коврик. Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 30°C (85°F).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как передвигать беговую дорожку сложите ее, как описано слева. **ОСТОРОЖНО!** Удостоверьтесь, что ручка фиксатора надежно закреплена в положении для хранения. Перемещать беговую дорожку следует вдвоем.

1. Возьмитесь за раму и один из поручней и поставьте одну ногу напротив одного из колёс.



2. Потяните поручень назад так, чтобы беговая дорожка покатила на колесах. Осторожно переместите ее в нужное место. **ОСТОРОЖНО!** Перемещайте беговую дорожку только наклонив ее вниз, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.
3. Поставьте ногу напротив одного из колёс и осторожно опустите беговую дорожку.

КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

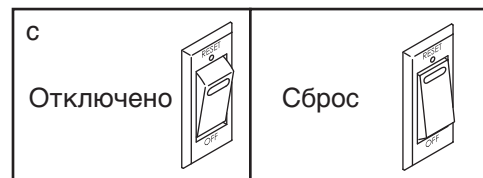
1. **См.рис. 2.** Левой рукой возьмитесь за верхнюю часть рамы беговой дорожки. Потяните ручку фиксатора вправо; если необходимо, слегка подтолкните раму вперед. Поверните раму вниз на несколько сантиметров и отпустите ручку фиксатора.
2. **См. рис. 1 слева.** Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите ее на пол. **ОСТОРОЖНО!** Не удерживайте раму за пластмассовые платформы для ног и не опускайте ее резко. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем, связанных с работой беговой дорожки, можно устранить, следуя приведенным ниже рекомендациям. Определите вашу ситуацию и выполните соответствующие указания. Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Отсутствует питание при включении

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Убедитесь, что шнур питания включен в правильно заземленную розетку питания (см. стр. 16). Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.
 - b. После того, как шнур питания подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.
 - c. Проверьте прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в положении, показанном на рисунке, это означает, что прерыватель цепи сработал. Для того чтобы восстановить положение прерывателя цепи, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время работы

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Проверьте прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания (см. рисунок выше). Если прерыватель цепи сработал, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.
 - b. Убедитесь, что шнур питания включен в сеть. Если шнур питания включен, выключите его, подождите пять минут, а затем снова включите.
 - c. Выньте ключ из консоли. Повторно вставьте ключ в консоль.
 - d. Если беговая дорожка не включилась, обратитесь к информации на передней стороне обложки руководства.

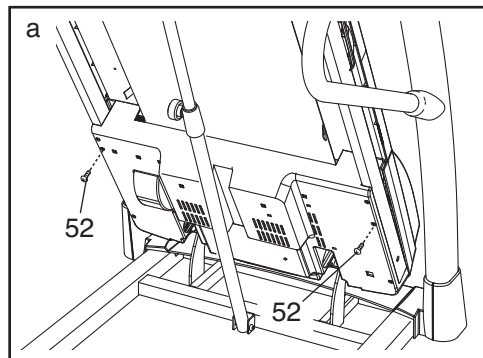
ПРОБЛЕМА: Подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Консоль беговой дорожки находится в демонстрационном режиме, рассчитанном на использование при показе беговой дорожки в торговом зале. Если подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли, это означает, что включен демонстрационный режим. Для того чтобы отключить демонстрационный режим, нажмите и удерживайте кнопку Стоп [STOP] в течение нескольких секунд. Если подсветка дисплеев всё же сохраняется, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24 и отключите демонстрационный режим согласно инструкции.

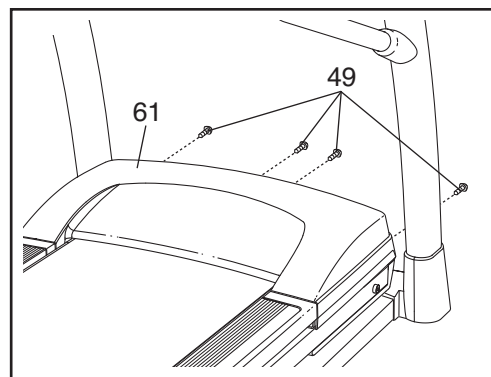
ПРОБЛЕМА: Дисплеи консоли не работают должным образом

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Извлеките ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ОТ СЕТИ ШНУР ПИТАНИЯ**. Поставьте беговую дорожку в положение для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Отверните два винта #8 x 1 1/2" (52).

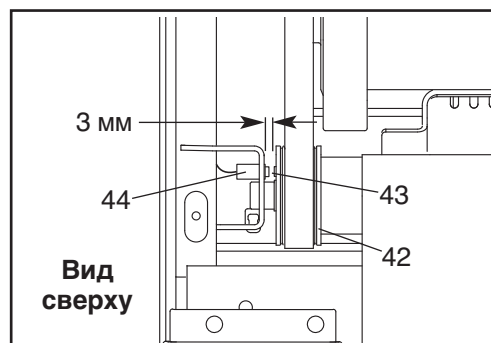
Затем опустите беговую дорожку (см. КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 25).



Отверните четыре винта #8 x 1" (49) и осторожно снимите защитный кожух двигателя (61).



Найдите герконовое реле (44) и магнит (43) на левой стороне шкива (42). Поворачивайте шкив пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым реле составляет около 3 мм.** При необходимости, слегка поверните герконовое реле с помощью крестообразной отвёртки. Закрепите кожух двигателя (не показан) на прежнем месте четырьмя винтами #8 x 3/4" (не показаны) и двумя винтами #8 x 1 1/2" (не показаны). Запустите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильности определения скорости.



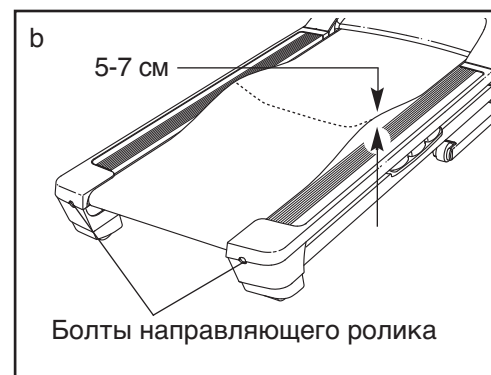
ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки не меняется должным образом

РЕШЕНИЕ: а. Удерживая нажатой кнопку Стоп [STOP] и кнопку увеличения скорости Скорость [SPEED], вставьте ключ в консоль и затем отпустите кнопку Стоп и кнопку увеличения скорости Скорость. Нажмите кнопку Стоп, затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона Наклон [INCLINE]. Беговая дорожка сначала автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня. При этом произойдет перенастройка системы наклона. Если наклон не откалиброван, нажмите кнопку Стоп, затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона "Наклон еще раз. Когда наклон откалиброван, извлеките ключ из консоли.

ПРОБЛЕМА: Скорость движущейся ленты снижается во время ходьбы

РЕШЕНИЕ: а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель с проводами сечением 1 мм² (№ 14) длиной не более 1,5 м.

б. Если движущаяся лента натянута слишком сильно, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению движущейся ленты. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** С помощью шестигранного ключа поверните оба болта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока движущаяся лента не будет натянута надлежащим образом.



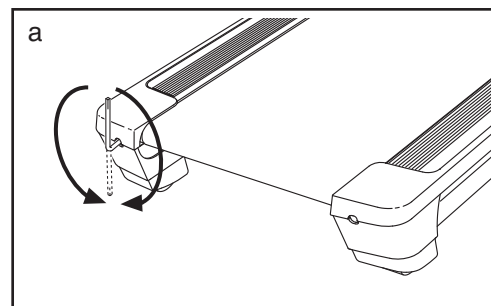
с. Если скорость движущейся ленты продолжает снижаться во время ходьбы, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного Руководства.

ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента смещена от центра или проскальзывает при ходьбе

РЕШЕНИЕ:

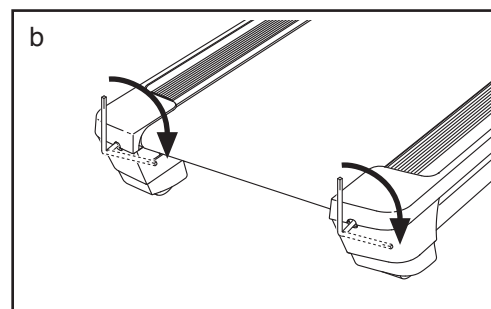
- a. Если движущаяся лента смещена от центра, сначала выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.**

Если движущаяся лента сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните болт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота; если движущаяся лента сместилась вправо, поверните левый болт против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте движущуюся ленту слишком сильно. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



- b. Если движущаяся лента проскальзывает при ходьбе, сначала выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** С помощью шестигранного ключа поверните по часовой стрелке оба болта направляющего ролика на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру.

Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока движущаяся лента не будет натянута надлежащим образом.



ПРОБЛЕМА: На дисплее консоли через весь экран бегут линии.

РЕШЕНИЕ:

- a. Если на дисплее консоли появляются линии, изучите раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24 и отрегулируйте уровень контрастности дисплея.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ! Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность показаний датчика пульса может зависеть от различных факторов. Датчик пульса предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок - похудеть или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильной интенсивности занятий. Правильный уровень интенсивности можно рассчитать на основе частоты пульса. Приведенная ниже схема иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и для аэробных упражнений.

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	

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части схемы (количество полных лет округляется до ближайшего десятка). Три значения над вашим возрастом соответствуют вашей «зоне тренировки». Нижнее значение — это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение - рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, а верхнее значение - это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира— Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься с низким уровнем интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает расходовать для получения энергии запасенные «жировые» калории. Если вашей целью является сжигание жира, то занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира занимайтесь так, чтобы частота пульса приближалась к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Аэробные упражнения— Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть аэробными, то есть такими, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробных упражнений занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка— Начинать с 5-10 минутной растяжки и упражнений с низкой интенсивностью. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию крови, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в «зоне тренировки»— В течение 20-30 минут занимайтесь так, чтобы частота пульса находилась в вашей «зоне тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» более 20 минут.) Во время занятия дышите глубоко и размеренно - никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки— Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Растяжка повышает гибкость мышц и способствует предотвращению нежелательных последствий тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель №. NETL12710.1

R1010A

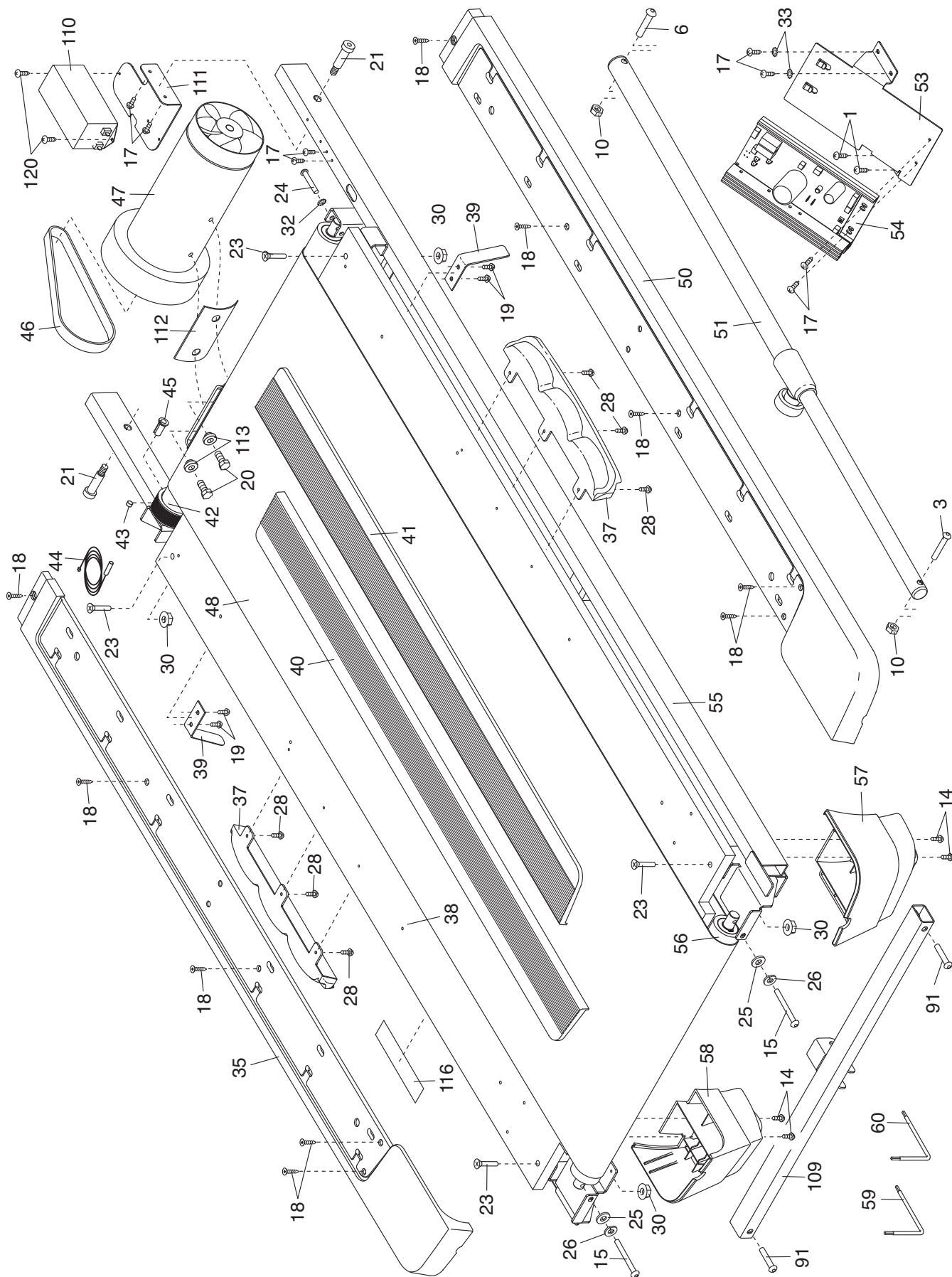
Чтобы идентифицировать детали, перечисленные ниже, см. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного Руководства.

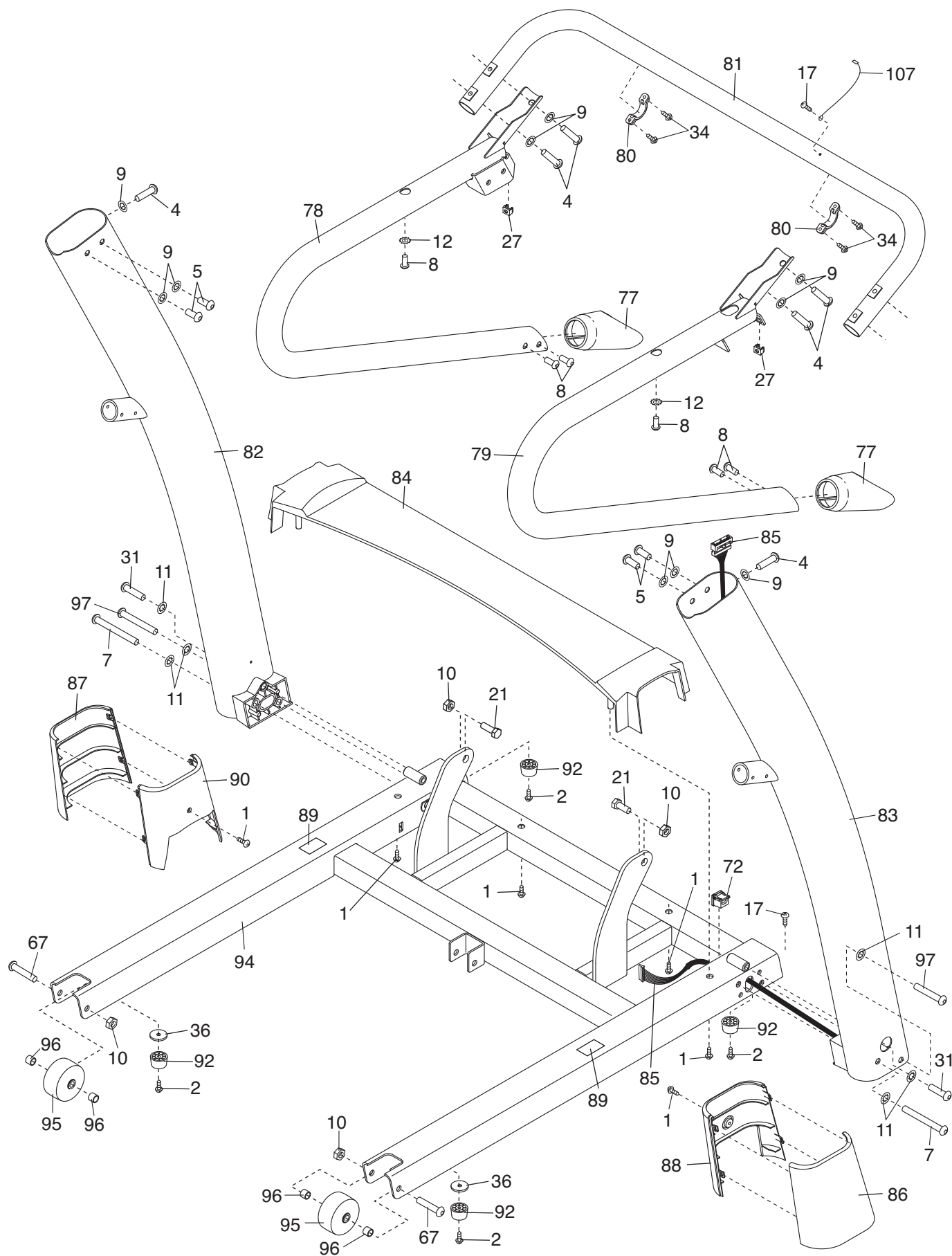
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	21	Винт #8 x 1/2"	45	1	Фиксатор герконового реле
2	4	Винт-саморез #8 x 1"	46	1	Ремень приводного двигателя
3	1	Болт 3/8" x 2"	47	1	Приводной двигатель
4	6	Ремонтный болт 5/16" x 1 1/2"	48	1	Движущаяся лента
5	4	Ремонтный болт 5/16" x 3/4"	49	8	Винт #8 x 1"
6	1	Ремонтный болт фиксатора 3/8" x 2 1/4"	50	1	Правая платформа беговой дорожки
7	2	Ремонтный болт 3/8" x 5 1/2"	51	1	Фиксатор хранения
8	6	Ремонтный болт 1/4" x 1/2"	52	2	Винт #8 x 1 1/2"
9	10	Шайба-звездочка 5/16"	53	1	Кронштейн электронного блока
10	8	Гайка 3/8"	54	1	Контроллер
11	6	Шайба-звездочка 3/8"	55	1	Рама
12	2	Шайба-звездочка 1/4"	56	1	Направляющий ролик
13	1	Переключатель датчика пульса	57	1	Правая опора рамы
14	32	Винт #8 x 3/4"	58	1	Левая опора рамы
15	2	Болт 1/4" x 1 3/4"	59	1	Шестигранный ключ
16	2	Болт 3/8" x 1 3/4"	60	1	Шестигранный ключ 5/32"
17	9	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	61	1	Защитный кожух двигателя
18	10	Винт #12 x 1"	62	1	Зажим хомута для провода
19	4	Винт направляющей ленты	63	2	Втулка подъемной рамы
20	2	Болт приводного двигателя	64	2	Распорная втулка рамы
21	4	Болт 3/8" x 2 1/8"	65	1	Подъемная рама
22	2	Болт 3/8" x 1 3/8"	66	1	Двигатель наклона
23	4	Болт 5/16" x 1 1/4"	67	2	Болт 3/8" x 3"
24	1	Болт приводного ролика	68	2	Держатель защитного кожуха
25	2	Плоская шайба 1/4"	69	1	Нижняя защитная крышка
26	2	Стопорная шайба 1/4"	70	1	Выключатель питания
27	2	Подпружиненная квадратная гайка	71	1	Шнур питания
28	6	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"	72	1	Изолирующая шайба
29	2	Контргайка 3/8"	73	1	Провод подъемного двигателя
30	4	Гайка с фланцем 5/16"	74	2	Съемная шпилька
31	4	Ремонтный болт 3/8" x 2 1/4"	75	1	Хомут 15 1/2"
32	1	Шайба-звездочка 1/4"	76	7	Хомут 8"
33	2	Шайба-звездочка #8	77	2	Накладка поручня
34	4	Винт со сферической головкой #8 x 1"	78	1	Левый поручень
35	1	Левая платформа для ног	79	1	Правый поручень
36	2	Шайба регулировочной опоры	80	2	Зажим консоли
37	2	Подушка платформы	81	1	Рама консоли
38	1	Платформа беговой дорожки	82	1	Левая стойка
39	2	Направляющая ленты	83	1	Правая стойка
40	1	Левая накладка платформы для ног	84	1	Накладка основания
41	1	Правая накладка платформы для ног	85	1	Провод стойки
42	1	Ведущий ролик/шкив	86	1	Правая наружная крышка стойки
43	1	Магнит	87	1	Левая наружная крышка стойки
44	1	Герконовое реле	88	1	Правая внутренняя крышка стойки
			89	2	Наклейка с предупреждением
			90	1	Левая внутренняя крышка стойки
			91	2	Ремонтный болт 1/4" x 1 3/4"
			92	4	Регулировочная опора

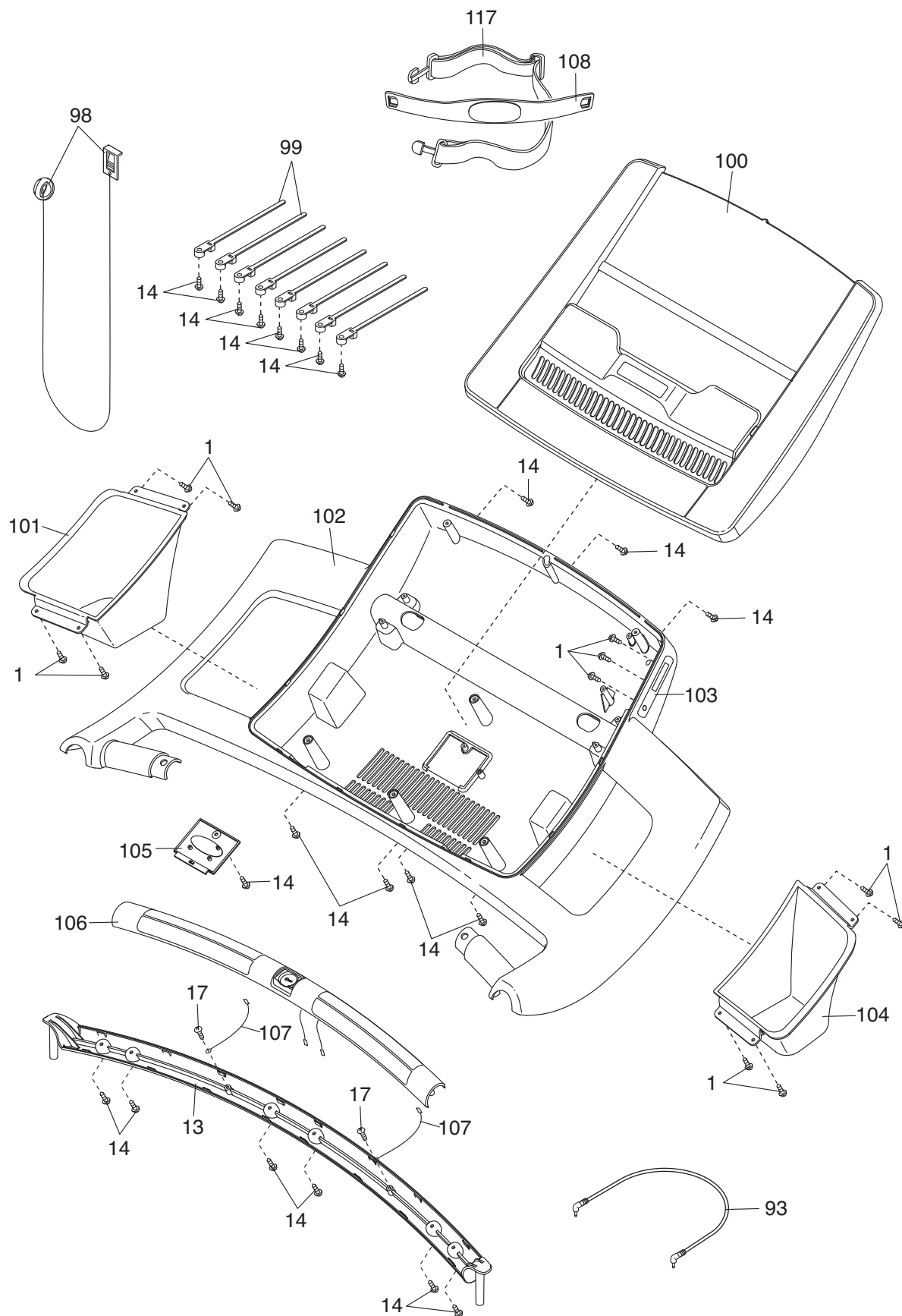
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
93	1	Аудиокабель	108	1	Нагрудный датчик пульса
94	1	Основание	109	1	Поперечная балка рамы
95	2	Колесо	110	1	Фильтр
96	4	Распорная втулка колеса	111	1	Кронштейн фильтра
97	2	Ремонтный болт 3/8" x 3 3/4"	112	1	Амортизатор приводного двигателя
98	1	Ключ/зажим	113	2	Втулка приводного двигателя
99	8	Хомут для провода	114	1	Держатель
100	1	Консоль	115	1	Адаптер шнура питания
101	1	Левый лоток для аксессуаров	116	1	Наклейка с предупреждением
102	1	Основание консоли	117	1	Ремень нагрудного датчика пульса
103	1	Корпус модуля	118	2	Втулка двигателя наклона
104	1	Правый лоток для аксессуаров	119	4	Фиксатор защитного кожуха
105	1	Крышка доступа	120	2	Винт M4,2 x 8мм
106	1	Переключатель датчика пульса	*	—	Руководство пользователя
107	3	Провод заземления датчика пульса			

Примечание: Технические условия могут быть изменены без уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Эти детали не показаны на рисунках.

ВИД «А» В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. NETL12710.1 R1010A







ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую сторону обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

