

NordicTrack T 13.0

Модел № NETL13711.0

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



ВЪПРОСИ?

Ако имате въпроси или частите са повредени, или липсват, моля, обадете се на:

+40 215 29 71 84

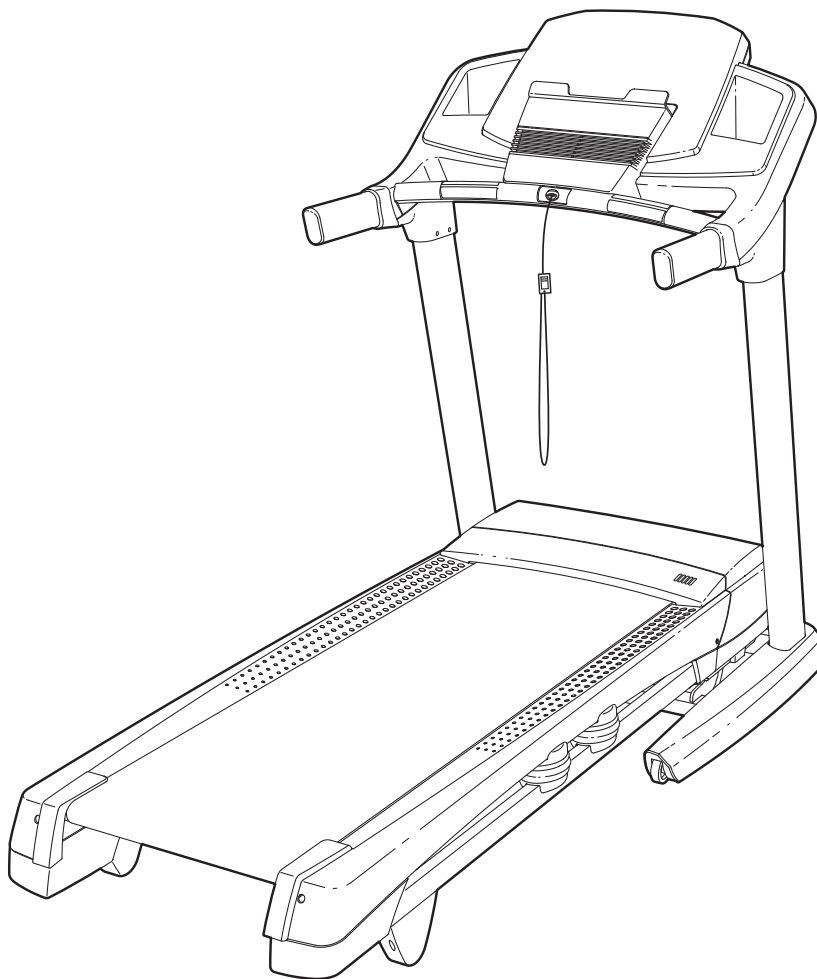
имейл: csuk@iconeurope.com

уебсайт: www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



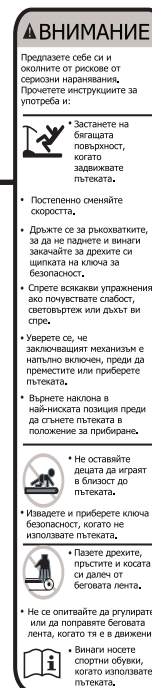
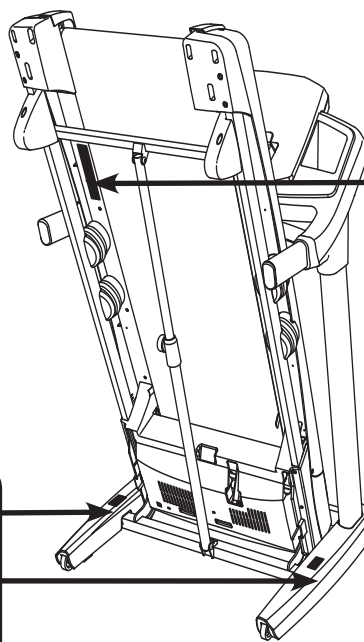
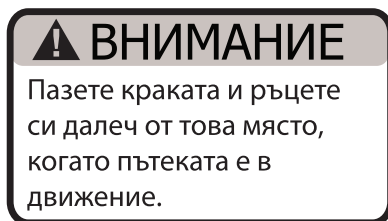
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	5
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
ПОСТАВЯНЕ НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	15
ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ	16
КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	25
ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	26
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	29
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	30
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	32
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.



NORDICTRACK е регистрирана търговска марка на ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch, и iTunes са регистрирани търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други страни. iPod® не е включена. Nike е регистрирана търговска марка на NIKE, Inc. и свързаните с нея компании.

ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от сериозно 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. Преди за започнете програма за тренировки, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
2. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на тази бягаща пътечка са подходящо информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
3. Използвайте тази бягаща пътечка само съгласно описанието.
4. 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.
5. Поставете бягащата пътечка върху равна повърхност, като оставите луфт от поне 2,4 м отзад и по 0,6 м от всяка страна. Не поставяйте бягащата пътечка върху повърхност, която блокира отворите за въздух. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка.
6. Не използвайте бягащата пътечка на места, на които се използват аерозолни продукти, или се подава кислород.
7. Винаги пазете децата под 12 години и домашните животни далеч от бягащата пътечка.
8. Бягащата пътечка трябва да се използва само от лица с тегло, равно или по-малко от 150 кг или по-малко.
9. В никакъв случай не позволявайте бягащата пътечка да се използва от повече от едно лице едновременно.
10. 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.*
11. Свържете захранващия кабел (вижте стр. 16) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
12. Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 м.
13. Дръжте захранващия кабел далече от горещи повърхности.
14. 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 **ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ** на стр. 26, ако бягащата пътечка не работи правилно.)
15. Прочетете, разберете и изпробвайте процедурата за аварийно спиране, преди да използвате бягащата пътечка (вижте **КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО** на стр. 18).

16. В никакъв случай не включвайте бягащата пътечка, когато стоите върху лентата за бягане. При използване на бягащата пътечка винаги се дръжте за дръжките.
17. Бягащата пътечка може да развива високи скорости. Регулирайте скоростта на малки стъпки, за да избегнете резките ѝ промени.
18. Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
19. В никакъв случай не оставяйте бягащата пътечка без надзор, когато тя работи. Винаги изваждайте ключа, изключвайте захранващия кабел и поставяйте превключвателя на захранването в положение Изкл. [OFF], когато бягащата пътечка не се използва. (Вижте чертежа на стр. 5 за местоположението на превключвателя на захранването.)
20. Не се опитвайте да повдигате, да спускате или да премествате бягащата пътечка, докато не е сглобена правилно. (Вижте СГЛОБЯВАНЕ на стр. 7 и КАК ДА СГЪНЕТЕ И ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 25.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да повдигате, спускате или да премествате бягащата пътечка.
21. При сгъване или преместване на бягащата пътечка се уверете, че палецът за съхранение поддържа стабилно рамката в позиция за съхранение.
22. В никакъв случай не пъхайте предмети в отвора на бягащата пътечка.
23. Редовно проверявайте и затягайте всички части на бягащата пътечка.
24. **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
25. 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.
26. Твърде тежките тренировки може да доведат до сериозно нараняване или смърт. Ако Ви прилошее или изпитате болка по време на тренировка, спрете веднага и се успокойте.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим Ви, че избрахте революционната бягаща пътека NORDICTRACK® T13.0. Бягащата пътека T13.0 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките Ви у дома по-приятни и по-ефективни. 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.

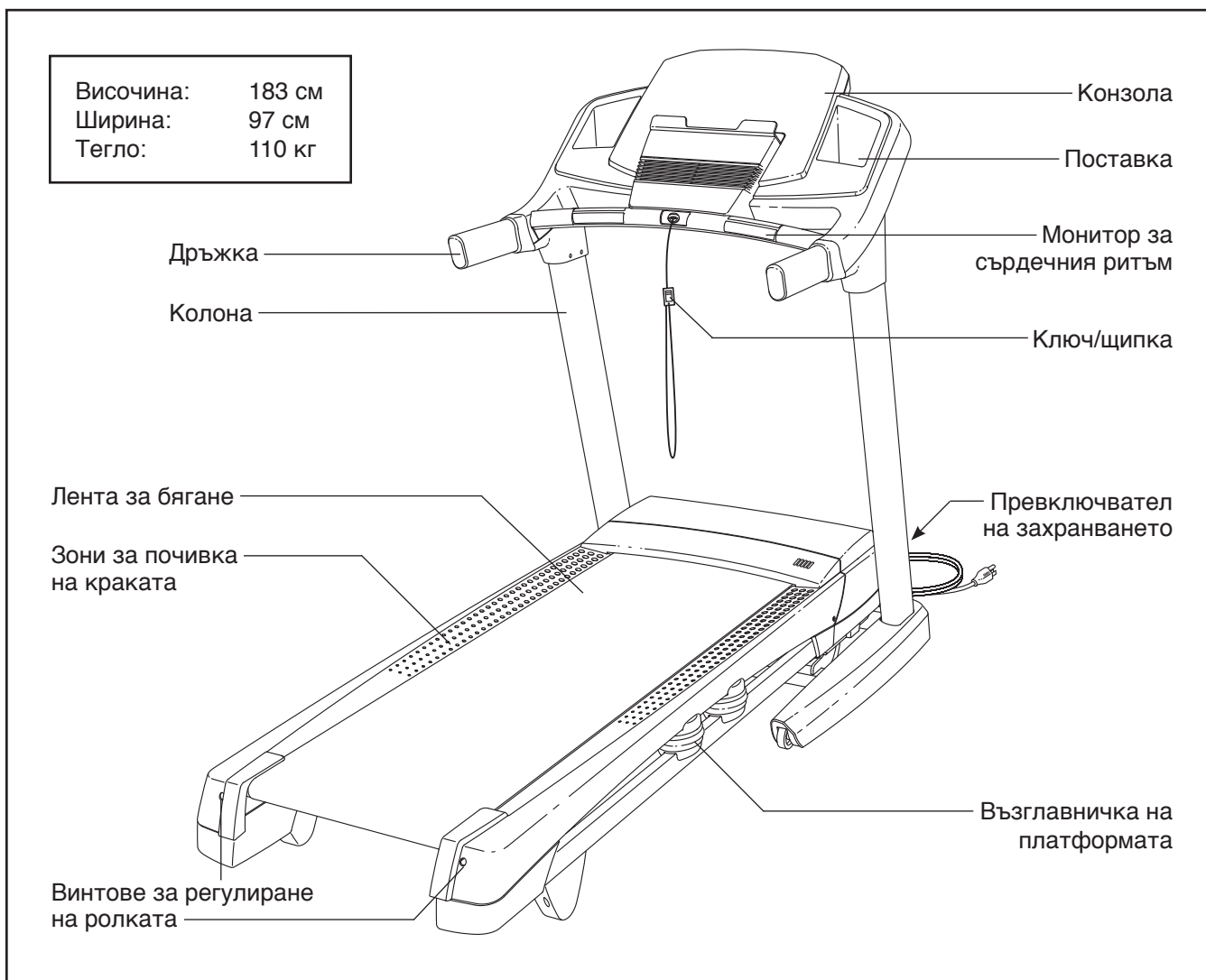
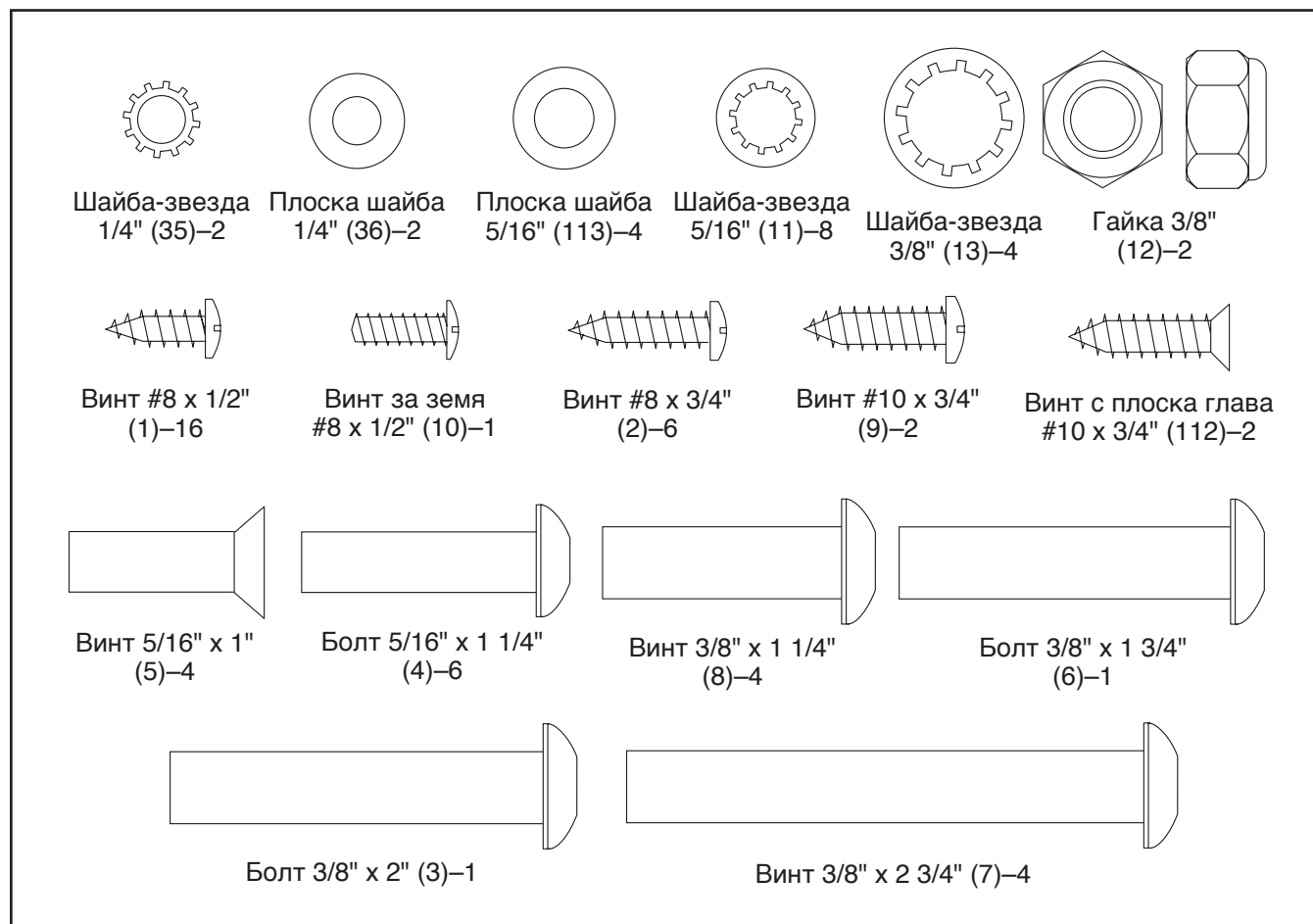


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

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 със сглобяването.
- Долната част на бягащата пътека е покрита с висококачествена смазка. След транспортирането може да остане смазка върху горната част на лентата за бягане или върху транспортния кашон. Това е нормално. Ако върху горната част на лентата за бягане има смазка, трябва само да я избършете с мека кърпа и мек неабразивен почистващ препарат.

- За да определите малките части, вижте страница 6.
- За сглобяването са необходими следните инструменти:

включените шестограмни ключове



един регулируем гаечен ключ



една отвертка Phillips



ножици



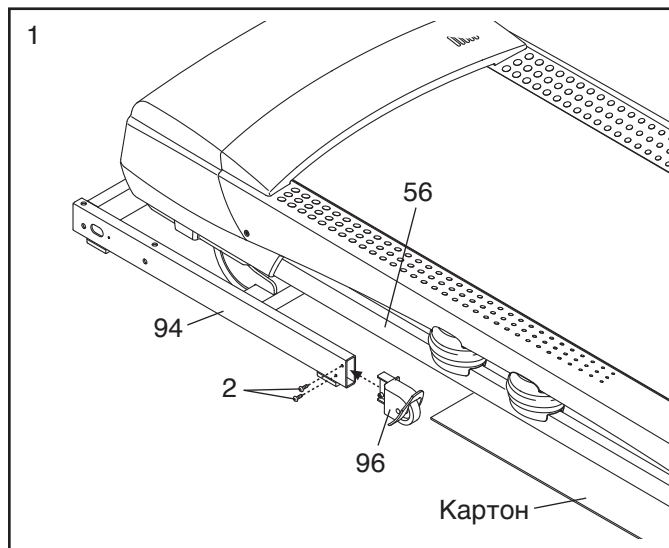
- За да избегнете повреждане на частите, не използвайте механизирани инструменти.

1. Уверете се, че захранващият кабел е изключен.

Поставете парче картон под задната част на рамката (56) за да предпазите пода или клима.

Закрепете капака на лявото колело (96) към основата (94) с два винта #8 x 3/4" (2).

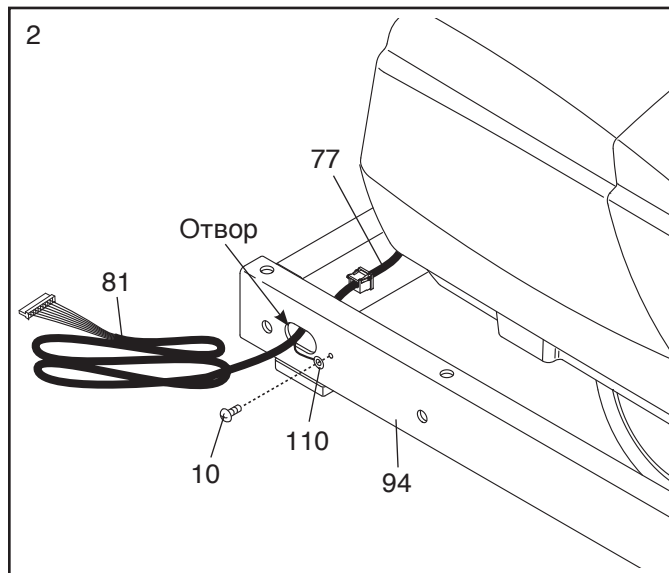
Закрепете капака на дясното колело (не е показано) към дясната страна на основата (94) по същия начин.



2. Издърпайте кабела на колоната (81) и заземителния кабел на основата (110) през указания отвор в основата (94).

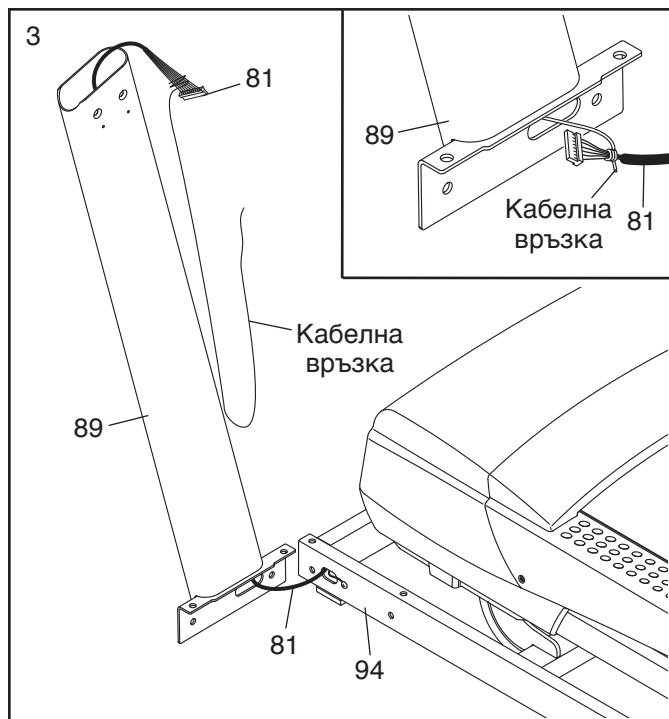
Прикрепете заземителния кабел на основата (110) към основата (94) с винт за земя #8 x 1/2" (10).

Притиснете предпазна втулка (77) в квадратния отвор на основата (94).



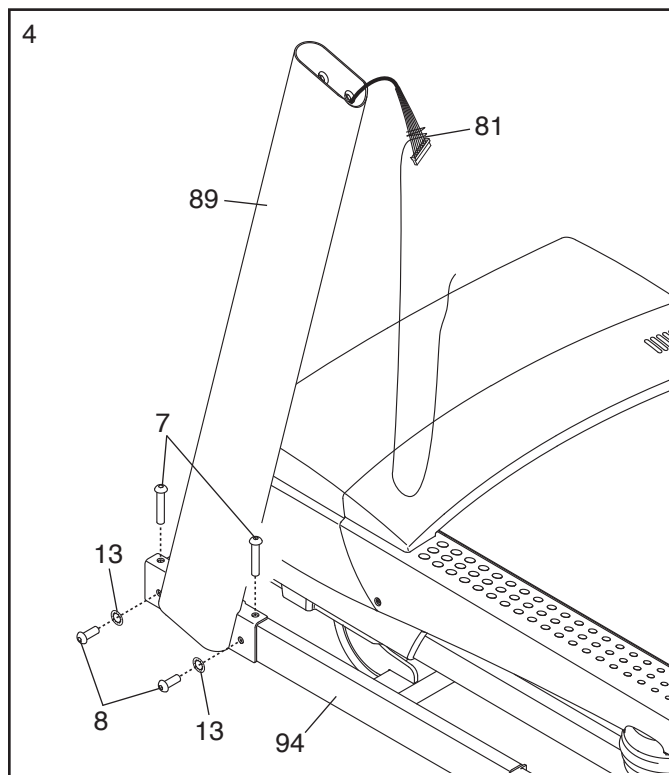
3. Намерете лявата колона (89), която е маркирана с „Left“ (L или *Left* означава ляво; R илиг *Right* означава дясно). Помолете втори човек да държи лявата колона в близост до основата (94).

Вижте чертежа в карето. Завържете здраво кабела на лявата колона (89) към края на кабела на колоната (81). След това издърпайте другия край на кабелната връзка, за да прекарате кабела през лявата колона.



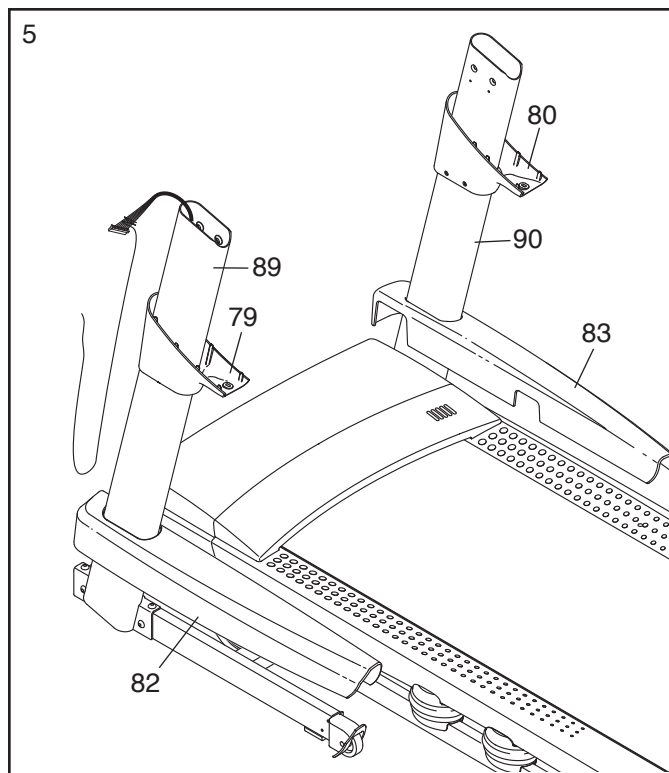
4. Задръжте лявата колона (89) върху основата (94). **Внимавайте да не пробиете кабела на колоната (81).** Частично затегнете два винта $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) с две шайби звезди $3/8''$ (13) и два винта $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) в лявата колона, докато главите на винтовете я докоснат. **Не завивайте все още напълно винтовете.**

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



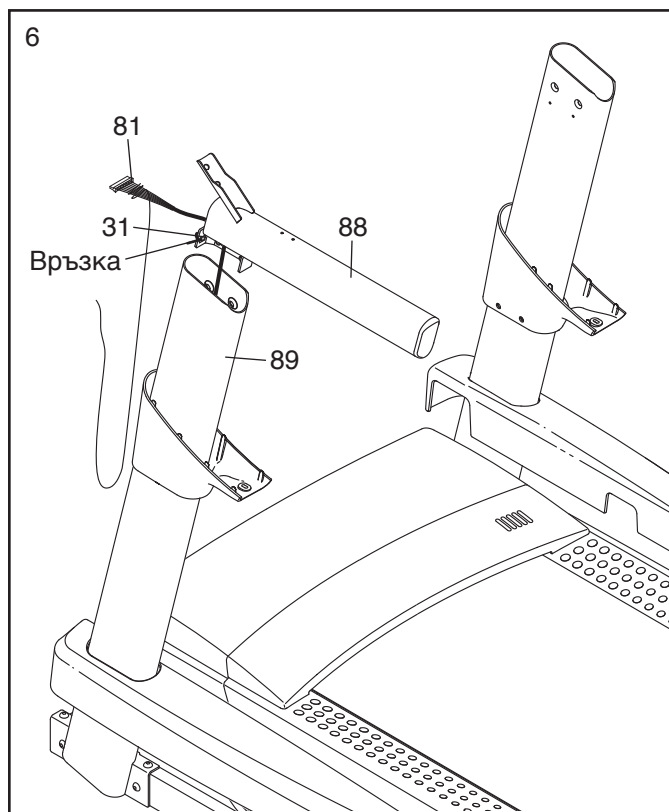
5. Намерете капака на лявата основа (82) и капака на дясната основа (83). Плъзнете капака на лявата колона в самата лява колона (89). Плъзнете капака на дясната колона в самата дясна колона (90). **Не натискайте все още капаците на основите на мястото им.**

Намерете капака на лявата колона (79) и капака на дясната колона (80). Плъзнете капака на лявата колона в самата лява колона (89). Плъзнете капака на дясната колона в самата дясна колона (90).



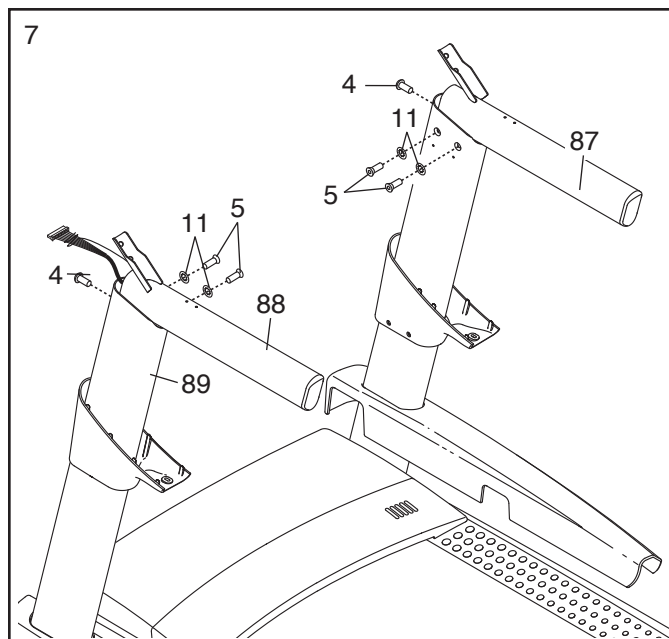
6. Прережете пластмасовата връзка в лявата дръжка (88) и в дясната дръжка (не е показано). Ако е необходимо, натиснете гайките с метална скобка 5/16" (31) обратно на мястото им (показана е само едната).

Намерете лявата дръжка (88) и я задръжте близо до лявата колона (89). Прекарайте кабела на колоната (81) през скобата от долната страна на лявата дръжка. Издърпайте кабела на колоната през края на лявата дръжка.

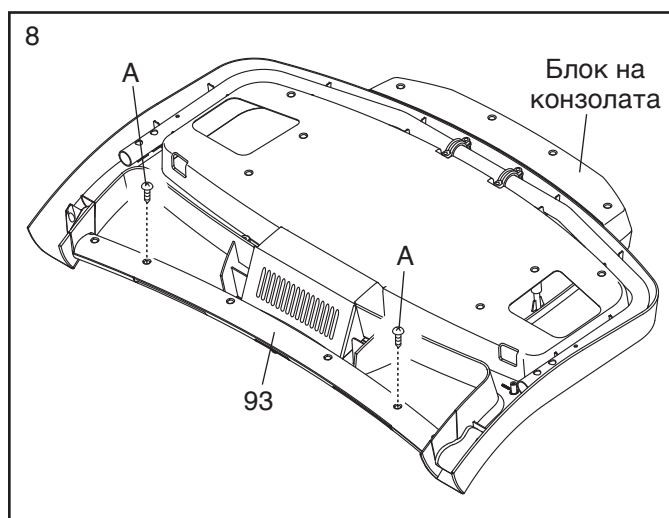


7. Закрепете лявата дръжка (88) към лявата колона (89) с два винта 5/16" x 1" (5), две шайби-звезди 5/16" (11), и болт 5/16" x 1 1/4" (4). **Все още не затягайте винтовете и болта.**

Закрепете дясната дръжка (87) по същия начин.

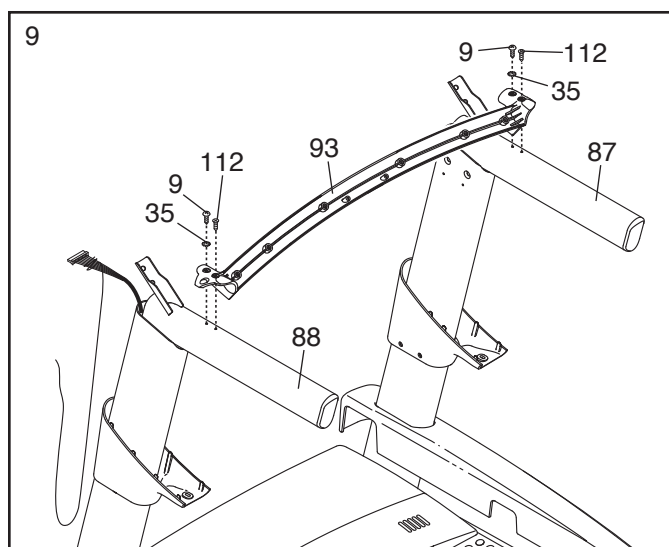


8. Поставете блока на конзолата с лицето надолу върху мека повърхност, за да избегнете надраскването му. Свалете двата винта (A). След това повдигнете лоста (93). Изхвърлете двата винта.



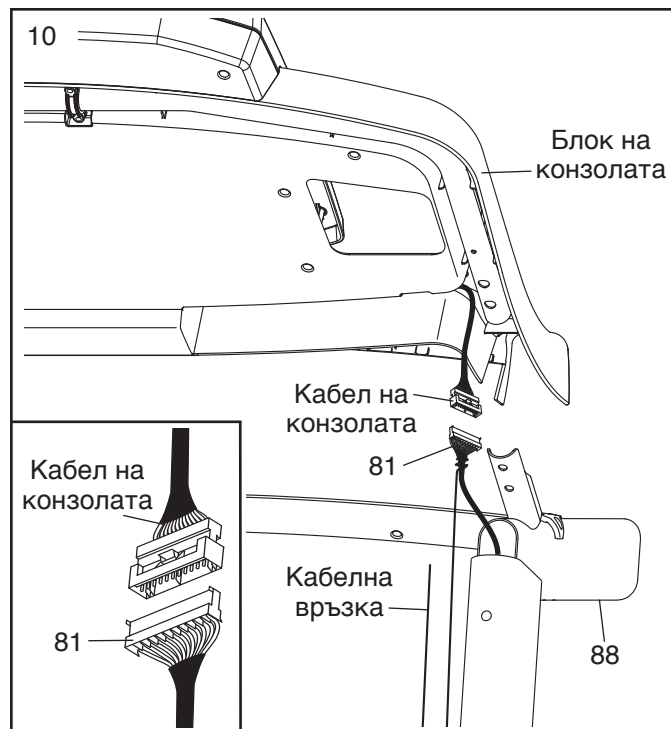
9. **ВАЖНО:** За да предотвратите увреждане на лоста (93), не използвайте електрически инструменти и не затягайте прекалено винтовете #10 x 3/4" (9) или винтовете с плоски глави #10 x 3/4" (112).

Ориентирайте лоста (93), както е показано. Закрепете лоста към дръжките (87, 88) с два винта с плоски глави #10 x 3/4" (112), два винта #10 x 3/4" (9), и две шайби-звезди 1/4" (35) както е показано. **Завивайте едновременно и четирите болта, и след това ги затегнете.**



10. С помощта на втори човек задръжте блока на конзолата близо до лявата дръжка (88).

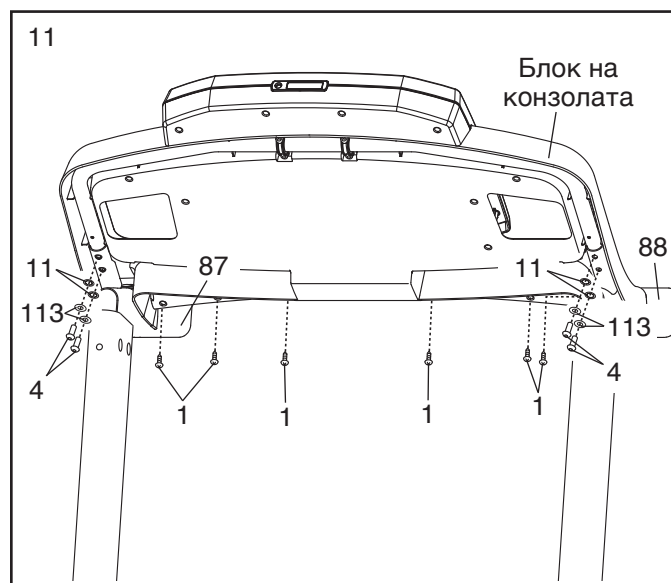
Свържете кабела на колоната (81) към кабела на конзолата. **Вижте чертежа в карето. Конекторите трябва да се плъзгат заедно и лесно и да щракнат на мястото си.** Ако това не стане, завъртете единия конектор и опитайте отново. **АКО НЕ СВЪРЖЕТЕ КОНЕКТОРИТЕ ПРАВИЛНО, КОНЗОЛАТА МОЖЕ ДА СЕ ПОВРЕДИ, КОГАТО ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО.** Свалете кабелната връзка от кабела на колоната.



11. Поставете блока на колоната върху лявата дръжка (88) и дясната дръжка (87). **Внимавайте да не прищипете кабелите.** Поставете остатъка от кабела на колоната (не е показано) в лявата дръжка.

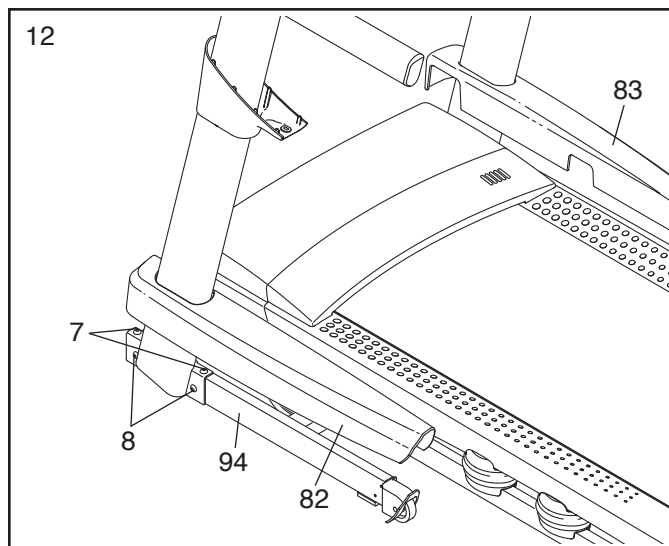
Закрепете блока на колоната с шест винта #8 x 1/2" (1), четири болта 5/16" x 1 1/4" (4), четири плоски шайби 5/16" (113), и четири шайби-звезди 5/16" (11). **Започнете да завивате едновременно шестте винта и четирите болта, и след това ги затегнете.**

Вижте стъпка 7. Напълно затегнете четирите винта 5/16" x 1" (5) и двата болта 5/16" x 1 1/4" (4).

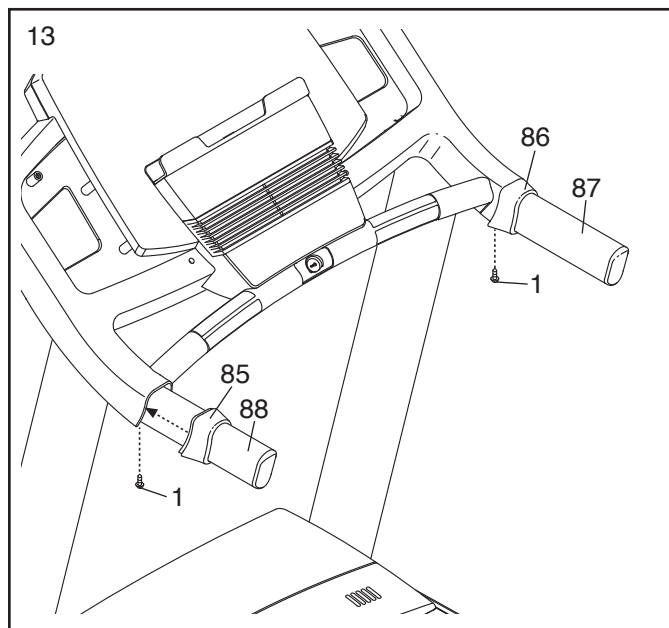


12. Затегнете здраво четирите винта $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) и четирите винта $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) (само едната страна е показана).

Натиснете левия и десния капак на основата (82, 83) върху основата (94) докато щракнат на мястото си.

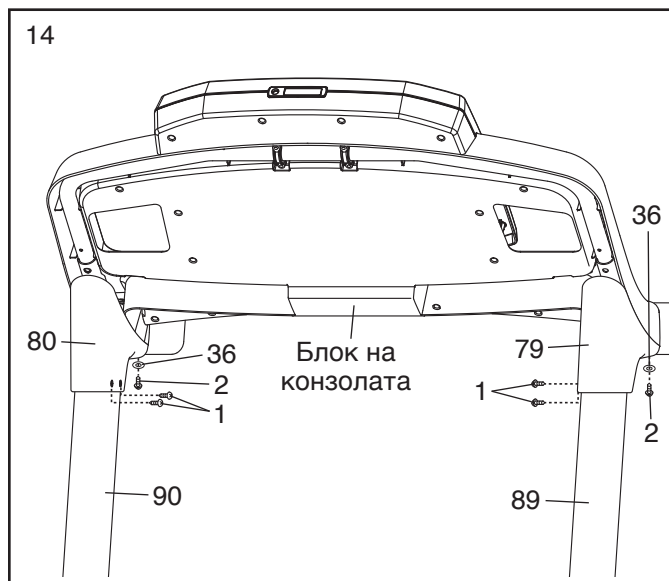


13. Плъзнете капака на лявата дръжка (85) върху лявата дръжка (88). Плъзнете капака на дясната дръжка (86) върху дясната дръжка (87). Прикрепете капаците на колоните с два винта $\#8 \times 1/2''$ (1).

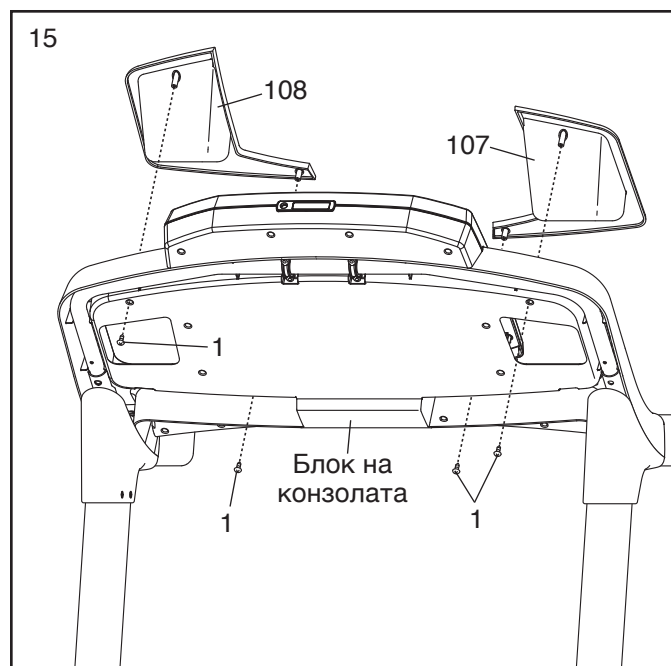


14. Задръжте капака на лявата колона (79) върху блока на конзолата. Подравнете отворите в капака на лявата колона с отворите в лявата колона (89). Закрепете капака на лявата колона с два винта $\#8 \times 1/2''$ (1), винт $\#8 \times 3/4''$ (2), и плоска шайба $1/4''$ (36), както е показано.

Прикрепете капака на дясната колона (80) към дясната колона (90) по същия начин.



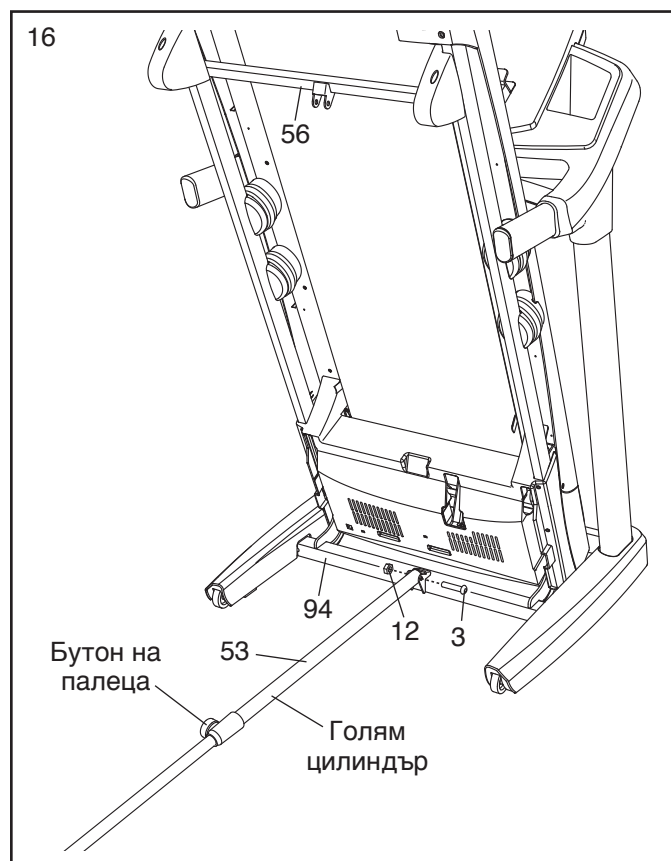
15. Закрепете лявата и дясна поставки (107, 108) към блока на конзолата с четири винта #8 x 1/2" (1).



16. След това изправете рамката (56) до показаната позиция. **Помолете втори човек да държи рамката, докато изпълните стъпка 17.**

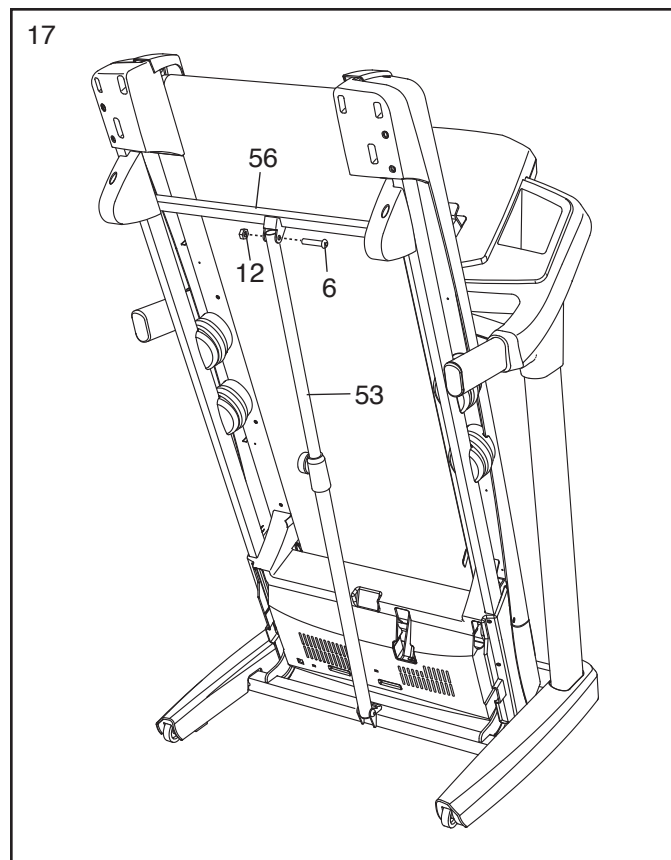
Ориентирайте палеца за съхранение (53), така че големият цилиндър и бутонът на палеца да заемат посочените позиции.

Закрепете долния край на палеца за съхранение (53) към основата (94) с помощта на болт 3/8" x 2" (3) и гайка 3/8" (12).



17. Закрепете долния край на палеца за съхранение (53) към рамката (56) с помощта на болт $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{3}{4}$ " (6) и гайка $\frac{3}{8}$ " (12).

Спуснете рамката (56) (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 25.)



18. Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате бягащата пътечка. Ако върху лепенките на бягащата пътечка има найлонов слой, свалете го. За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Забележка: В комплекта може да са включени и допълнителни части. Съхранявайте включените в комплекта шестограмни ключове на сигурно място; един от тях се използва за регулиране на лентата за бягане (вижте страници 27 и 28).

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.

ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ

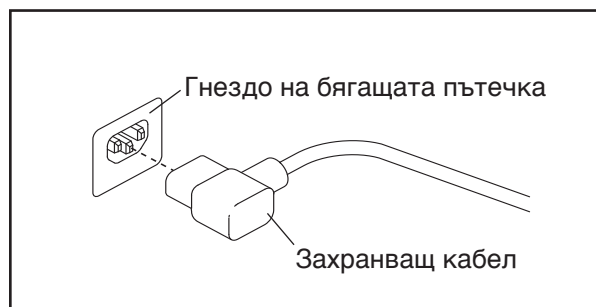
КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

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

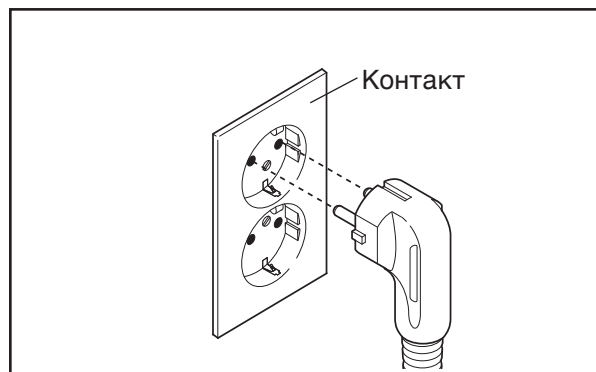
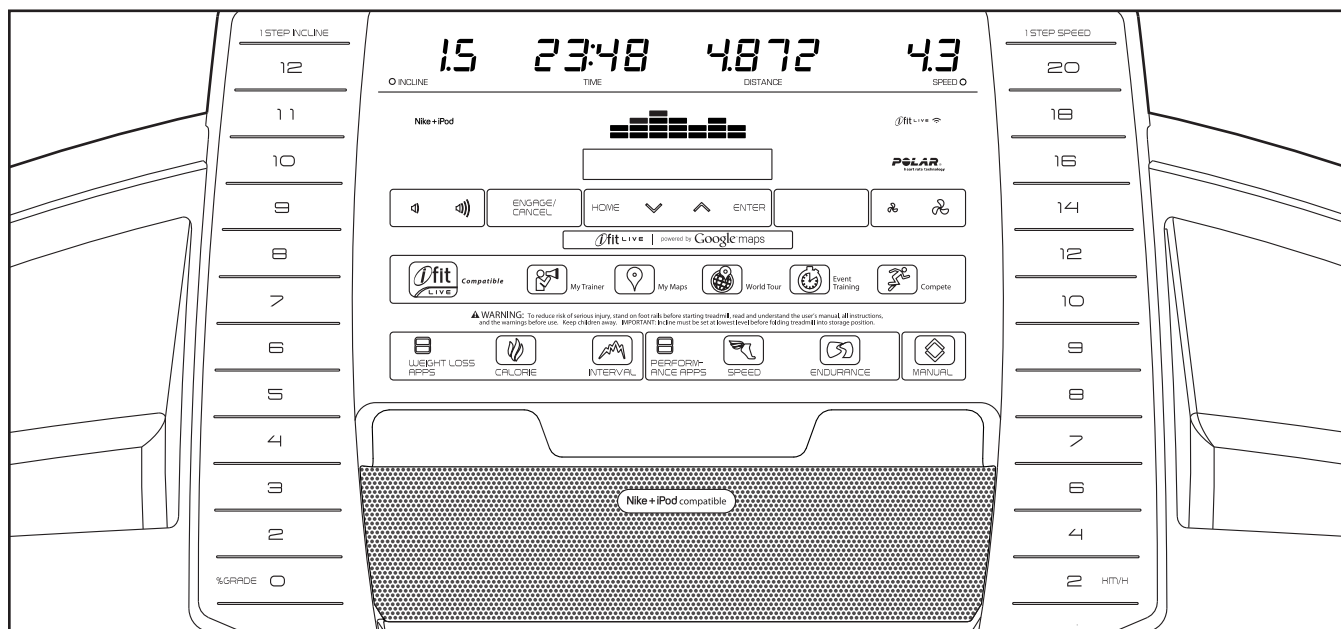


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



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 по-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 в конзолата са предвидени шестнадесет вградени тренировъчни програми – четири за калории, четири за разстояние, четири за скорост и четири за издръжливост. Всяка тренировъчна програма контролира автоматично скоростта и наклона на бягащата пътека, докато Ви дава указания за ефективна тренировка.

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

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

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

Докато тренирате, можете дори да слушате любимата си музика или аудиокниги с помощта на стереоуредбата на конзолата. Тази бягаща пътека е предназначена конкретно за работа с iPod и нейния разработчик гарантира, че тя отговаря на стандартите за работа с Apple.

За да включите захранването, вижте страница 18. За да използвате ръчния режим, вижте страница 18. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте страница 21. За да използвате тренировъчна програма iFit Live, вижте страница 22. За да използвате информационния режим, вижте страница 23. За да използвате стереоуредбата, вижте страница 24. За да използвате SYNC, вижте страница 24.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя мерна единица е избрана, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 23. За простота всички инструкции в този раздел се отнасят за 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. 28).

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

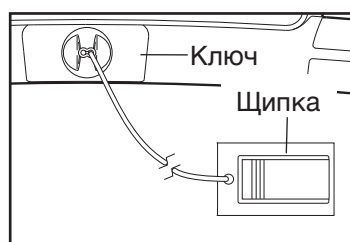
ВАЖНО: Ако бягащата пътека е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, може да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 16). 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 стоп [STOP] за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на стр. 23, 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.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО вляво.

2. Изберете ръчния режим.

Ако ръчния режим не е избран, натиснете бутон ръчен [MANUAL] на конзолата.

3. Включете лентата за бягане.

За да включите лентата за бягане, натиснете бутона старт [START], бутона за увеличаване на скоростта или един от номерираните бутони степен на скоростта [1 STEP SPEED].

Ако натиснете бутона старт или бутона за увеличаване на скоростта, лентата за бягане ще започне да се движи с 2 km/h. Докато тренирате, можете по желание да промените скоростта на лентата за бягане, като натискате бутоните за увеличаване и намаляване на скоростта. При всяко натискане на един от тези бутони настройката на скоростта се променя с 0,1 km/h; ако задържите бутона натиснат, настройката на скоростта се променя на стъпки от 0,5 km/h. 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 степен на скоростта, лентата за бягане ще промени скоростта си постепенно, докато достигне избраната настройка на скоростта.

За да спрете лентата за бягане, натиснете бутона стоп [STOP]. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново лентата за бягане, натиснете бутона старт или бутона за увеличаване на скоростта.

4. Променете наклона на бягащата пътека според желанието си.

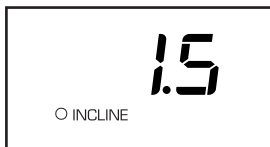
За да промените наклона на бягащата пътека, натиснете бутона за увеличаване или намаляване на наклона [INCLINE] или един от номерираните бутони степен на наклона [1 STEP INCLINE]. При всяко натискане на един от бутоните, бягащата пътека ще се регулира постепенно, докато достигне избраната настройка за наклона.

5. Следете напредъка си на дисплеите.

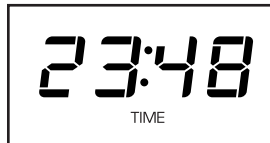
Матрицата—Когато изберете ръчния режим, на матрицата ще се покаже писта с дължина 400 м (1/4 мили). Докато тренирате, ще се показват последователно индикатори около пистата, докато се появи цялата писта. След това пистата ще изчезне и индикатори отново ще започнат да се показват последователно.



Дисплей за калории/наклон—Този дисплей ще показва приблизителното количество калории [CALORIES] които сте изгорили. Дисплея ще покаже също за няколко секунди наклона [INCLINE] на бягащата пътека при всяка промяна на нивото му.



Дисплей за време—Дисплеят ще показва изминалото време [TIME].
Забележка: Когато е избрана вградена тренировъчна програма, дисплеят ще показва времето, което остава от тренировъчната програма, вместо изминалото време.



Дисплей за разстояние—Този дисплей ще показва разстоянието [DISTANCE], което сте изминали или пробягали.



Дисплей за скоростта/пулса—Този дисплей ще показва скоростта [SPEED] на лентата за бягане. Дисплеят



ще показва също сърдечният Ви ритъм, когато използвате монитора за сърдечен ритъм (вижте стъпка 6 на страница 20).

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

Натиснете бутона начало [HOME], за да се върнете към началото (вижте ИНФОРМАЦИОННИЯТ РЕЖИМ на страница 23, за да настроите режима за включване). Ако е необходимо, натиснете отново бутона начало.

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



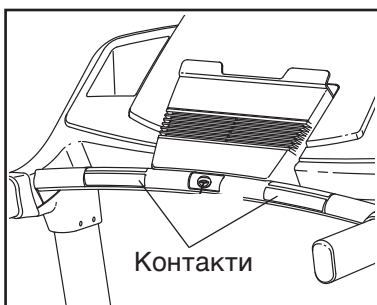
Когато SYNC е свързан с конзолата, ще светне символът Nike+iPod близо до горната част на дисплея.



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

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

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.

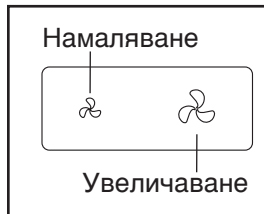


За да измерите сърдечния си ритъм, **стъпете върху зоните за почивка на краката** и хванете детектора на пулса така, че китките Ви да са върху металните контакти, **като избягвате да движите ръцете си**. След детектиране на пулса Ви, ще се появят няколко тирета и след това ще бъде показан сърдечният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

7. По желание може да включите вентилатора.

За вентилаторът са предвидени няколко настройки на скоростта.

Натиснете бутона за увеличаване или намаляване на вентилатора, за да изберете скоростта на вентилатора или за да го изключите. Забележка: Ако вентилаторът е включен, когато лентата за бягане е спряна, вентилатора ще се изключи автоматично след няколко минути.



8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Стъпете върху зоните за почивка на краката, натиснете бутона стоп [STOP] и **регулируйте наклона на бягащата пътека до най-ниската настройка**. Трябва да направите тази регулировка, 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. [OFF] 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. 18.

2. Изберете вградена тренировъчна програма

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете неколkokратно бутона калории [CALORIES], бутона интервал [INTERVAL], бутона скорост [SPEED] или бутона издръжливост [ENDURE], докато на дисплея се покаже желаната програма.

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

3. Включете тренировъчната програма.

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

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

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



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

Тренировъчна 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 калории, които ще изгорите, ще зависи от скоростта на метаболизма Ви. В допълнение, ако ръчно промените скоростта или наклона на бягащата пътечка по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

Ако настройката на скоростта или наклона е твърде висока или твърде ниска по време на тренировъчната програма, можете да я промените ръчно, като натиснете бутоните скорост или наклон [INCLINE]; когато обаче започне следващият сегмент от тренировъчната програма, бягащата пътечка ще се регулира автоматично до настройките за скоростта и наклона на този следващ сегмент.

За да спрете тренировъчната програма по всяко време, натиснете бутона стоп [STOP]. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, натиснете бутона старт или бутона за увеличаване на скоростта. Лентата за бягане ще започне да се движи със скорост 2 km/h. Когато започне следващият сегмент от тренировъчната програма, бягащата пътечка ще се регулира автоматично до настройките за скоростта и наклона за следващия сегмент.

4. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 19.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 20.

6. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 20.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 20.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFit LIVE

Забележка: За да използвате тренировъчна програма iFit Live, трябва да имате опционален iFit Live модул. **За да закупите по всяко време модула iFit Live, 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 рутер, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи). Изисква се също членство в iFit.com. Забележка: www.iFit.com може да не е наличен на Вашия език.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 18.

2. Поставете модула iFit Live в конзолата.

За да поставите модула iFit Live, вижте инструкциите включени в комплекта му.

ВАЖНО: За да спазите изискванията за съвместимост по отношение на експозицията, антената и предавателното устройство в модула iFit Live 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 Live. Натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона въвеждане [ENTER], за да изберете потребител.

4. Изберете тренировъчната програма iFit Live.

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

Натиснете бутона iFit Live, за да изтеглите следващата тренировъчна програма в графика си. Натиснете бутона моят треньор [MY TRAINER], бутона моите карти [MY MAPS], бутона обиколка на света [WORLD TOUR] или бутона тренировъчно събитие [EVENT TRAINING], за да изтеглите следващата тренировъчна програма от този вид в графика

си. Натиснете бутона състезание [COMPETE], за да се състезавате в предварително насрочено от Вас състезание. **За повече информация относно тренировъчните програми iFit Live, моля, посетете www.iFit.com.** Забележка: Ако няма тренировъчни програми от избория в графика Ви вид, ще бъде изтеглена следващата тренировъчна програма от Вашия график.

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

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на стр. 21.

По време на някои тренировъчни програми гласът на аудио треньор ще Ви дава указания. Вие можете да изберете аудио настройката (вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 23).

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. 19.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 20.

8. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 20.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 20.

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

ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ

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

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

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



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

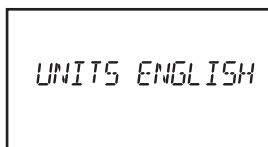


Докато е избран информационния режим, натиснете бутона за намаляване, който е до бутона въвеждане [ENTER], за да изберете всеки от следните екрани на централния дисплей:

1. UNITS (единици):

За да смените измервателните единици, натиснете бутона въвеждане.

За да видите разстоянието в мили, изберете *ENGLISH* (английски). За да видите разстоянието в километри, изберете *METRIC* (метрични).



2. DEMO MODE (демонстрационен режим):

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

думата *ON* (вкл.) ще се появи на централния дисплей. За да включите или изключите демонстрационния режим, натиснете бутона въвеждане или бутона за намаляване на скоростта [SPEED].

3. CONTRAST LVL (ниво на контраст):

Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на наклона [INCLINE], за да регулирате нивото на контраст на дисплея. След това натиснете бутона въвеждане.

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

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

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

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

6. **START MODE (режим старт):** Режимът за стартиране ще се появи, когато поставите ключа в конзолата или натиснете бутона начало [HOME]. Натиснете няколко пъти бутона въвеждане, за да изберете ръчен режим или режима iFit Live като режим за стартиране.

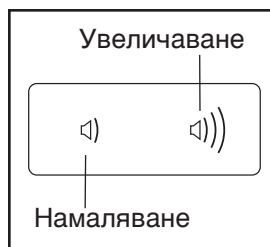
7. **CHECK WIFI (проверка на WiFi):** Натиснете бутона въвеждане. Централният дисплей ще покаже номера на версията на софтуера, SSID на мрежата, вида на кодировката в нея, силата на безжичния сигнал, IP адреса на модула, броя на регистрираните потребители и техните имена, както и резултатите от търсенето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

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

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

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СТЕРЕОУРЕДБАТА

Тази бягща пътечка е предназначена конкретно за работа с iPod и нейният разработчик гарантира, че тя отговаря на стандартите за работа с Apple. За да възпроизвеждате музика или аудиокниги чрез стереоколоните на конзолата, трябва да свържете Вашия iPod, MP3 плейър, CD плейър или друг персонален аудиоплейър към конзолата чрез аудиожака или чрез опционалния SYNC. SYNC ще зареди Вашия iPod докато го ползвате.



За да използвате MP3 жака, намерете включения в комплекта аудиокабел и го включете в MP3 жака от горната страна на конзолата. След това включете аудиокабела в жака на Вашия MP3 плейър, CD плейър или друг персонален аудиоплейър. **Уверете се, че аудиокабелът е поставен правилно.**

За да използвате SYNC, включете съвместим iPod (не е включен в комплекта) в кабела, който излиза от SYNC. **Уверете се, че iPod е поставен правилно.**

След това натиснете бутона възпроизвеждане на Вашия iPod, MP3 плейър, CD плейър или друг персонален аудиоплейър. Регулирайте силата на звука на персоналния си аудиоплейър или натиснете бутоните за увеличаване или намаляване на силата на звука, разположени на конзолата.

Ако използвате персонален CD плейър и компактдискът „прескача“, поставете CD плейъра на пода или на друга плоска повърхност, а не върху на конзолата.

КАК ДА ПОЛЗВАТЕ SYNC

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

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

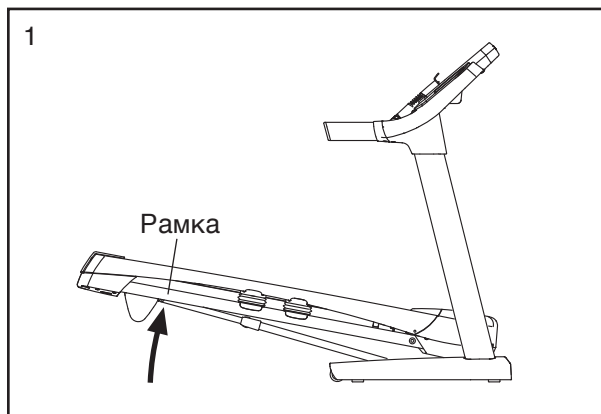
За повече информация относно SYNC вижте приложените към него инструкции.

КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

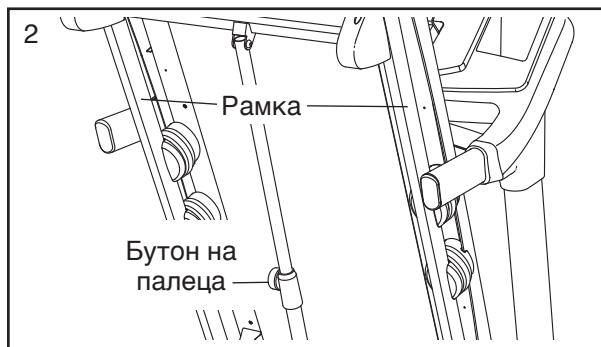
КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

За да избегнете повреди на бягащата пътечка, преди да я сгънете, регулирайте наклона на най-долното положение. 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 бутонът на палеца щракне в позицията за съхранение. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че бутонът на палеца се заключва.

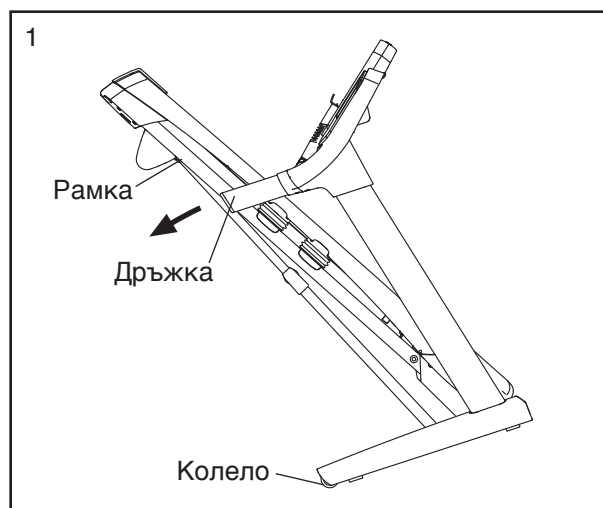


За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Съхранявайте бягащата пътечка далеч от директна слънчева светлина. Не оставяйте бягащата пътечка в позицията за съхранение при температури над 30° C.

КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

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

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



2. Издърпайте дръжката назад, докато бягащата пътечка се претърколи върху колелата си, и внимателно я преместете до желаното място. **ВНИМАНИЕ:** Не местете бягащата пътечка, без да сте я търкулнали назад, не дърпайте рамката и не местете бягащата пътечка върху неравна повърхност.
3. Поставете единия си крак до едното колело и внимателно спуснете бягащата пътечка.

КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ

1. **Вижте чертеж 2.** Хванете горния край на бягащата пътечка с дясната си ръка. Издърпайте бутона на палеца наляво; ако е необходимо, издърпайте леко рамката напред. Завъртете рамката надолу на няколко инча и освободете бутона на палеца.
2. **Вижте чертеж 1 вляво.** Хванете здраво металната рамка с две ръце и я спуснете към пода. **ВНИМАНИЕ:** Не хващайте рамката за пластмасовите зони за почивка на краката и не я дърпайте. Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

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

СИМПТОМ: Захранването не се включва

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



СИМПТОМ: Захранването се изключва по време на използване

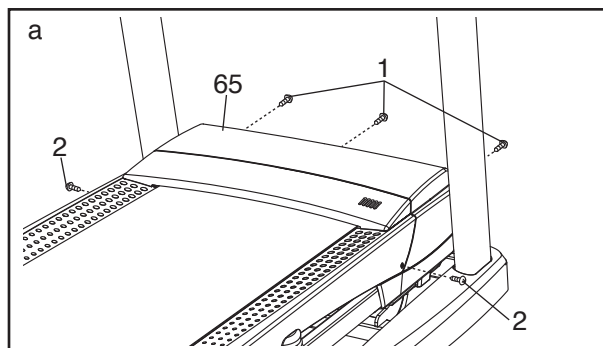
- Натиснете превключвателя на захранването (вижте чертежа по-горе). Ако превключвателят се е изключил, изчакайте пет минути и след това го натиснете.
- Уверете се, че захранващия кабел е включен. Ако това е така, изключете го, изчакайте пет минути и след това го включете отново.
- Извадете ключа от конзолата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

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

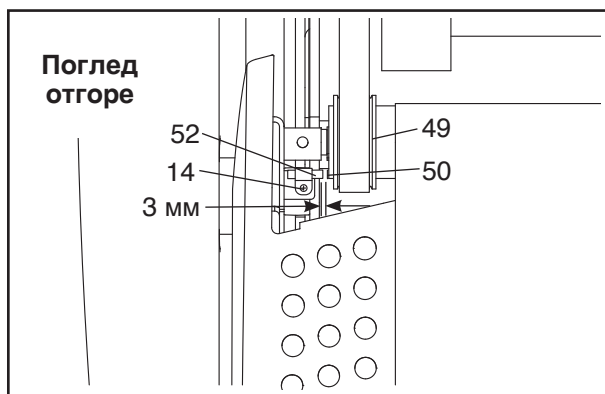
- Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона стоп [STOP] за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОННИЯТ РЕЖИМ на стр. 23, където е описано как да изключите демонстрационния режим.

СИМПТОМ: дисплеите на конзолата не функционират правилно

- Извадете ключа от конзолата и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Свалете трите винта #8 x 1/2" (1) и двата винта #8 x 3/4" (2). Внимателно завъртете нагоре капака на мотора (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. Поставете отново капака на мотора (не е показан) и оставете пътеката да работи няколко минути, за да проверите правилното отчитане на скоростта.



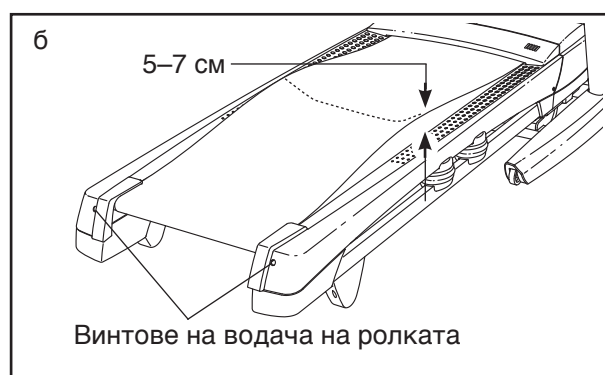
СИМПТОМ: Наклонът на бягащата пътека не се променя правилно

- а. При ключ, поставен в конзолата, натиснете един от бутоните наклон [INCLINE]. **Докато наклонът се променя, извадете ключа.** След няколко секунди поставете отново ключа. Бягащата пътека ще се вдигне автоматично до максималното ниво на наклона и след това ще се върне на минималното ниво. Така ще калибрирате отново системата за накланяне.

СИМПТОМ: Лентата за бягане намалява скоростта си, когато бягам

- а. Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 м.

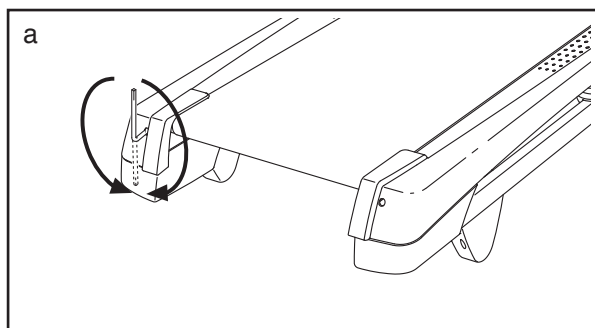
- б. Ако лентата за бягане е обтегната твърде много, характеристиките на бягащата пътека може да се влошат и лентата за бягане може да се повреди. Извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.** С помощта на шестограмен ключ завъртете и двата винта за регулиране на ролката обратно на часовниковата 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 пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.



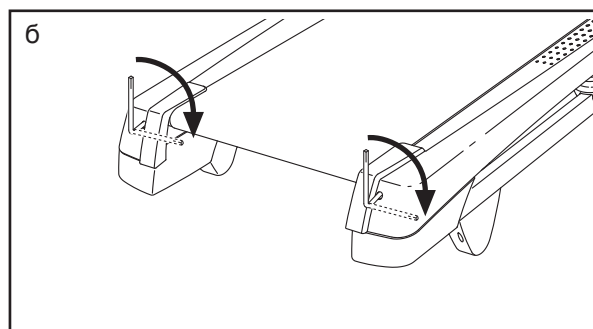
- в. Вашата бягаща пътека разполага с лента за бягане, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху лентата за бягане или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител. Подобни 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.
- г. Ако бягащата пътека продължава да забавя скоростта си, когато бягате по нея, моля, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Лентата за бягане не е центрирана или се плъзга, когато бягам

- а. **Ако лентата за бягане не е центрирана**, първо извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ 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**, завъртете 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.



- б. **Ако лентата за бягане се плъзга, когато бягате по нея**, първо извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ 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.



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.

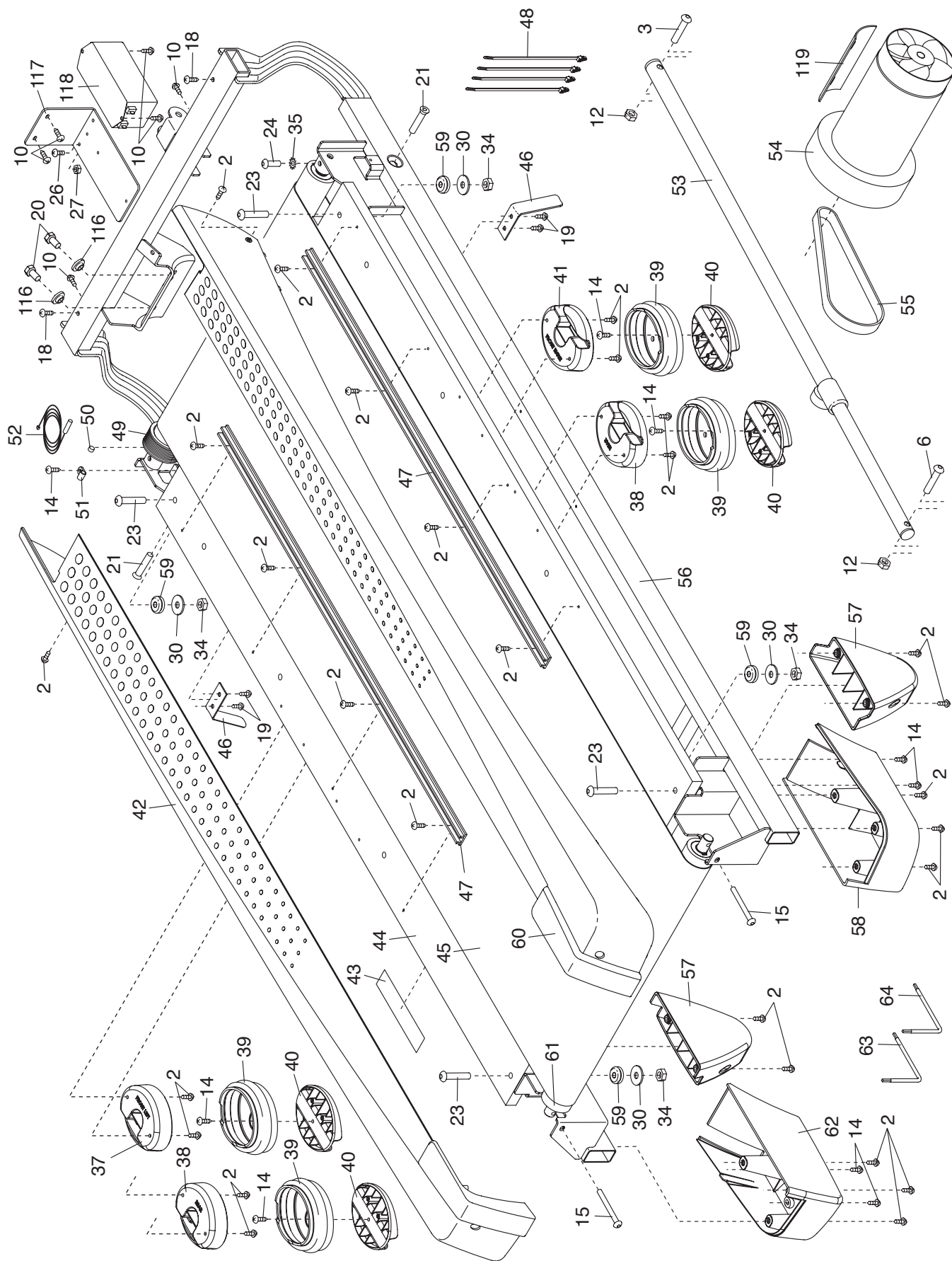
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

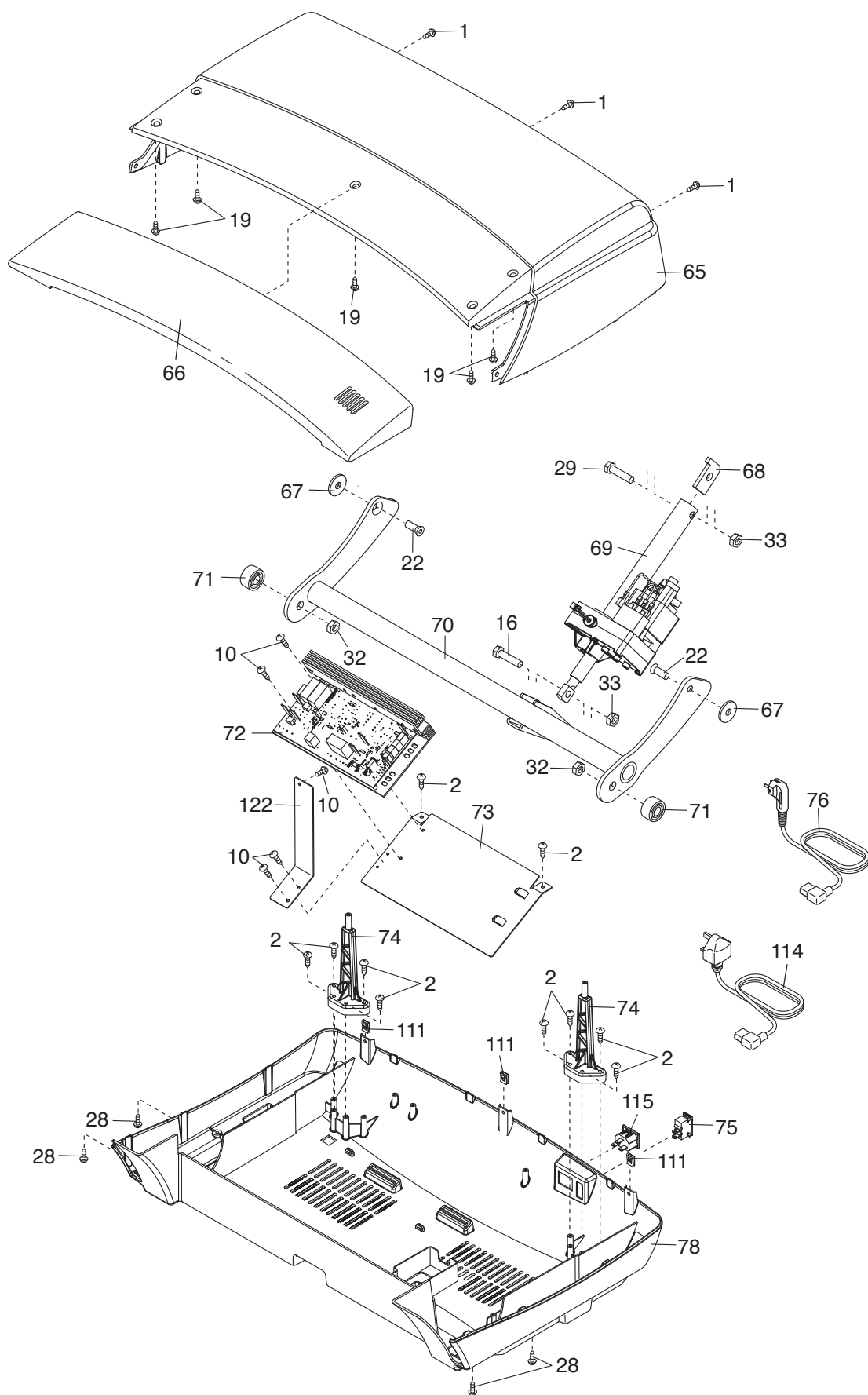
Модел № NETL13711.0 R0112A

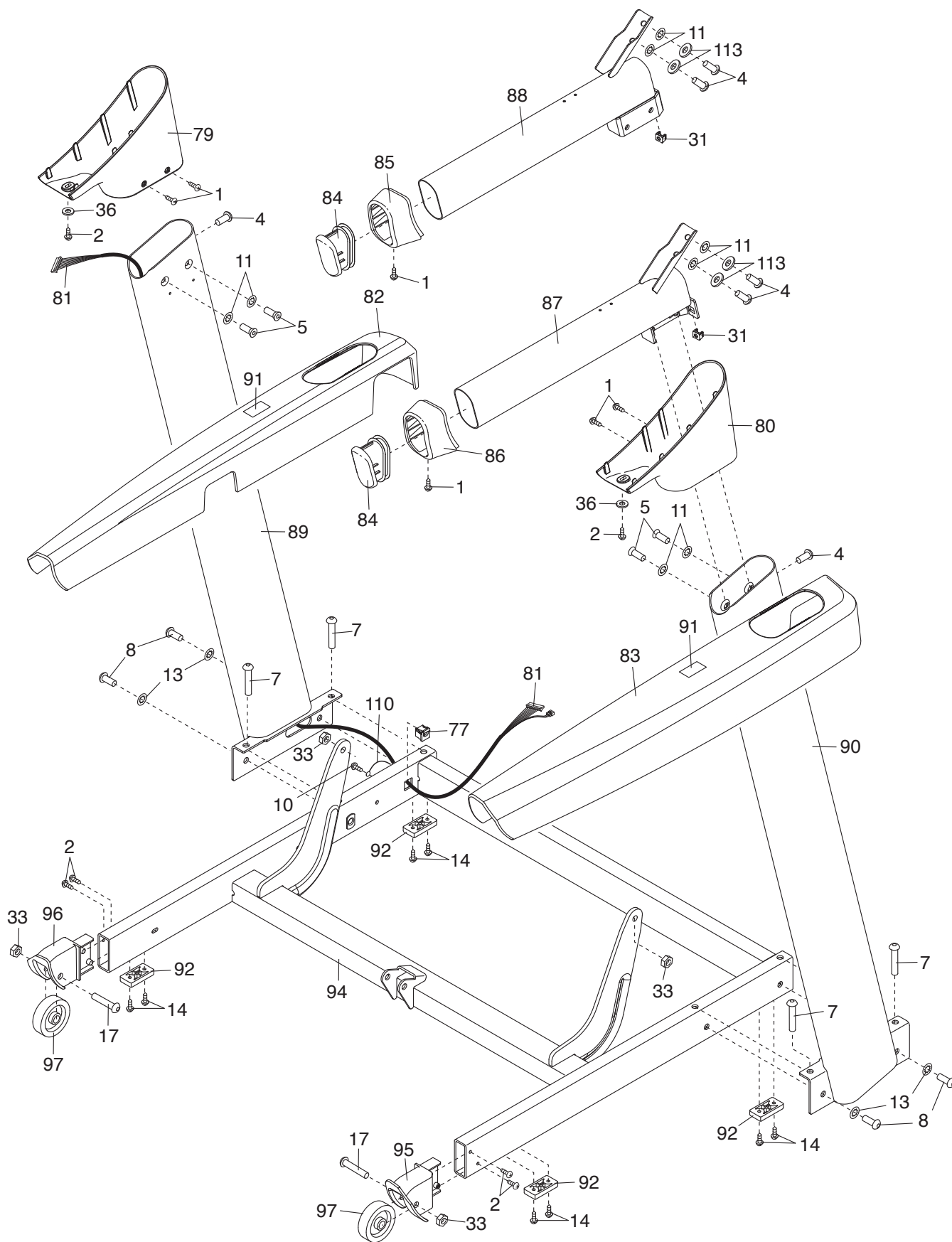
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	23	Винт #8 x 1/2"	47	2	Лента на зоните за почивка на краката
2	57	Винт #8 x 3/4"	48	4	Кабелна връзка
3	1	Болт 3/8" x 2"	49	1	Задвижваща ролка/бобина
4	6	Болт 5/16" x 1 1/4"	50	1	Магнит
5	4	Винт 5/16" x 1"	51	1	Щипка за магнитния контакт
6	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	52	1	Магнитен контакт
7	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	53	1	Палец за съхранение
8	4	Винт 3/8" x 1 1/4"	54	1	Задвижващ мотор
9	2	Винт #10 x 3/4"	55	1	Ремък на мотора
10	13	Винт за земя #8 x 1/2"	56	1	Рамка
11	8	Шайба-звезда 5/16"	57	2	Заден крак
12	2	Гайка 3/8"	58	1	Десен заден капак
13	4	Шайба-звезда 3/8"	59	4	Гумена възглавница
14	17	Самонарезен винт #8 x 3/4"	60	1	Дясна зона за почивка на краката
15	2	Винт на водача на ролката	61	1	Водач на ролката
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	62	1	Ляв заден капак
17	2	Болт на колелото 3/8" x 1 3/4"	63	1	Шестограмен ключ
18	2	Винт #8 x 3/4"	64	1	Шестограмен ключ 5/32"
19	9	Винт #8 x 7/16"	65	1	Капак на мотора
20	2	Винт за мотора 5/16"	66	1	Акцент на капака
21	2	Болт 1/2" x 2 1/4"	67	2	Раздалечителен елемент за рамката за накланяне
22	2	Болт 3/8" x 1"	68	1	Сензор на мотора за накланяне
23	4	Болт за рамото 5/16" x 1 3/4"	69	1	Мотор за накланяне
24	1	Винт 1/4" x 1"	70	1	Рамка за накланяне
25	4	Винт #8 x 1"	71	2	Раздалечителен елемент за рамката
26	1	Машинен болт #8 x 3/4"	72	1	Контролер
27	1	Гайка #8	73	1	Пластина за контролера
28	4	Винт за вътрешната тава #8 x 3/4"	74	2	Пластина на капака
29	1	Болт с шестограмна глава 3/8" x 2"	75	1	Превключвател на захранването
30	4	Плоска шайба 5/16"	76	1	Захранващ кабел
31	2	Гайка с метална скоба 5/16"	77	1	Предпазна втулка
32	2	Гайка 1/2"	78	1	Долна част на вътрешната тава
33	6	Контрагайка 3/8"	79	1	Капаче на лявата колона
34	4	Гайка 5/16"	80	1	Капаче на дясната колона
35	3	Шайба-звезда 1/4"	81	1	Кабел на колоната
36	2	Плоска шайба 1/4"	82	1	Капак на лявата основата
37	1	Изолатор за горната предна лява част	83	1	Капак на дясната основата
38	2	Изолатор за задната горна част	84	2	Капаче на дръжката
39	4	Изолатор	85	1	Капак на лявата дръжка
40	4	Изолатор за долната част	86	1	Капак на дясната дръжка
41	1	Изолатор за горната предна дясна част	87	1	Дясна дръжка
42	1	Лява зона за почивка на краката	88	1	Лява дръжка
43	1	Лепенка за обръщане на внимание	89	1	Лява колона
44	1	Платформа за бягане	90	1	Дясна колона
45	1	Лента за бягане	91	2	Предупредителна лепенка
46	2	Водач на лентата	92	4	Подложка на основата
			93	1	Лост

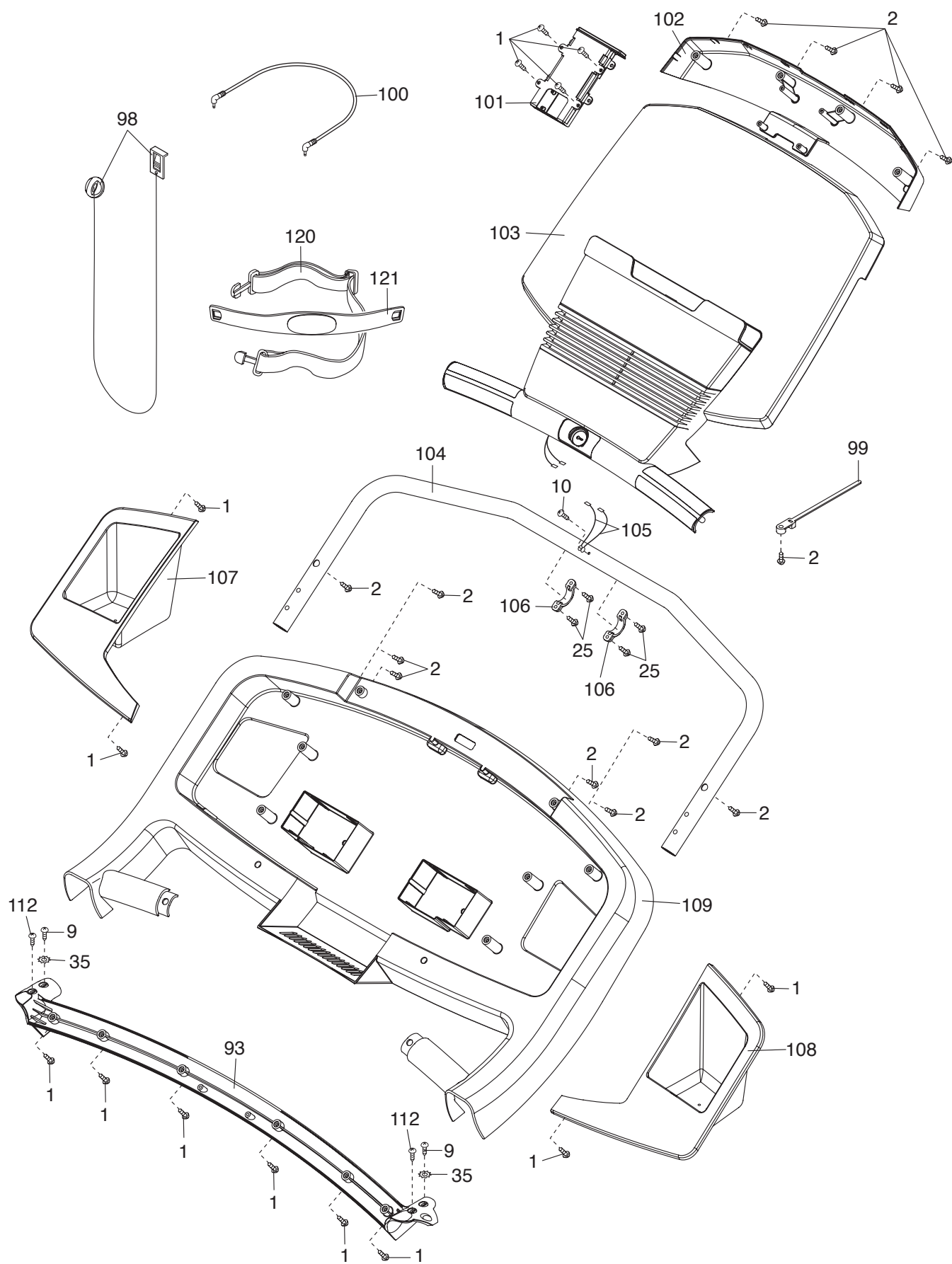
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
94	1	Основа	110	1	Заземителен кабел на основата
95	1	Капак на дясното колело	111	3	Щипка на капака
96	1	Капак на лявото колело	112	2	Винт с плоска глава #10 x 3/4"
97	2	Колело	113	4	Плоска шайба 5/16"
98	1	Ключ/щипка	114	1	Захранващ кабел за Великобритания
99	1	Кабелна връзка	115	1	Гнездо
100	1	Аудиокабел	116	2	Втулка на мотора
101	1	Корпус на модула	117	1	Скоба на филтъра
102	1	Задна част на конзолата	118	1	Филтър
103	1	Конзола	119	1	Изолятор на мотора
104	1	Рамка на конзолата	120	1	Лента за гърдите
105	2	Заземителен кабел	121	1	Сензор
106	2	Скоба на конзолата	122	1	Заземяваща скоба
107	1	Лява поставка	*	—	Ръководство за потребителя
108	1	Дясна поставка			
109	1	Основа на конзолата			

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.

