



С универсальным модулем для установки iPod



Модель № NETL14909.0

Серийный № _____

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



Наклейка с
серийным
номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

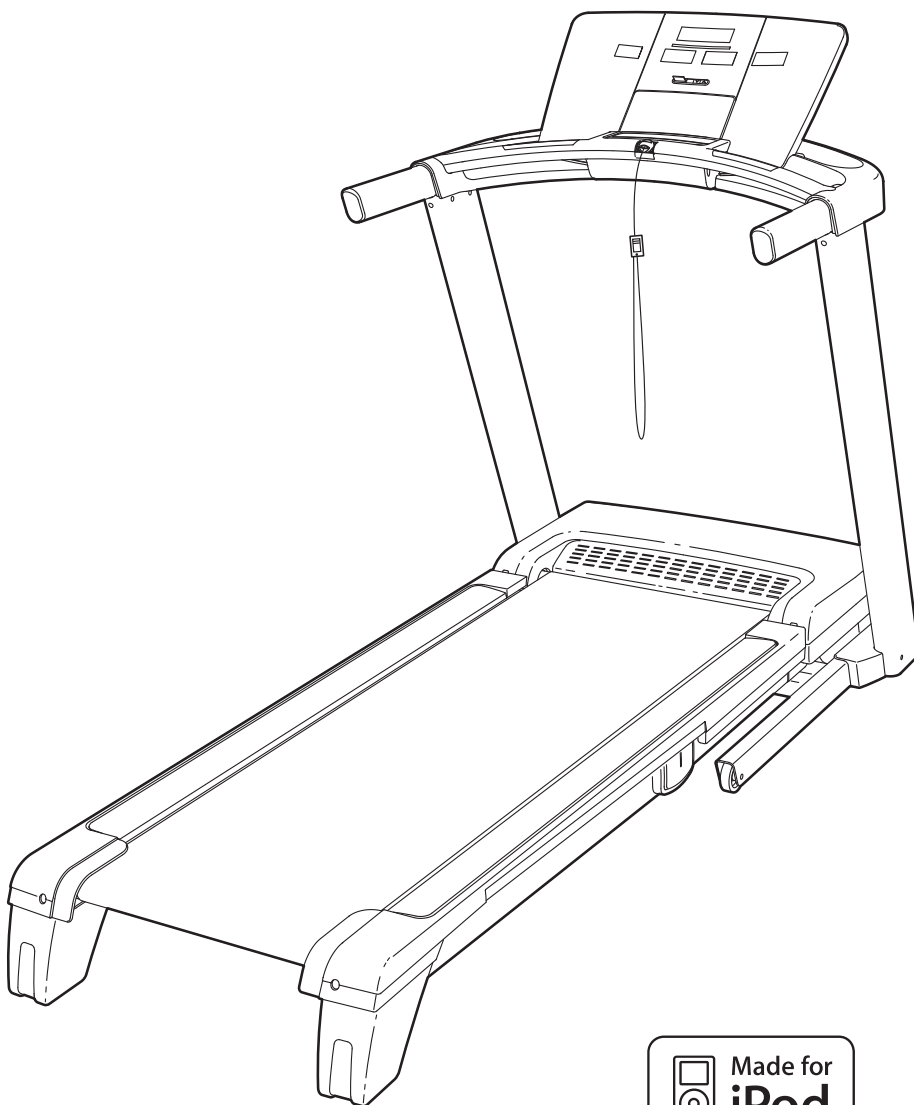
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

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

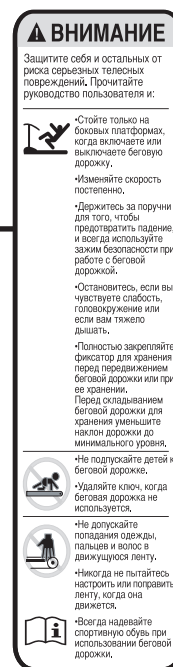
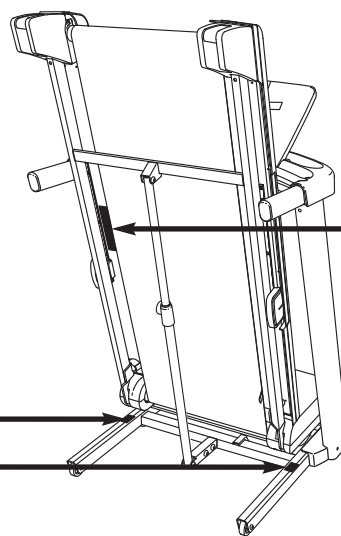
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	12
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ	13
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	24
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	26
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	30
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	32
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

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.



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. 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.
5. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте беговую дорожку в гараже, на террасе или рядом с водой.
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 136 кг.
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
10. При занятиях на беговой дорожке надевайте соответствующую спортивную одежду. 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. 13) 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 сетевой кабель 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 должным образом, см. раздел ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 26).
15. Перед началом занятий прочитайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15).
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.

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. Всегда вынимайте ключ, отсоединяйте шнур питания от сети и переводите прерыватель цепи в положение «выключено», когда дорожка не используется. (Расположение прерывателя цепи 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. 24). 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 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. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезной травме или даже смерти. Если во время занятия вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

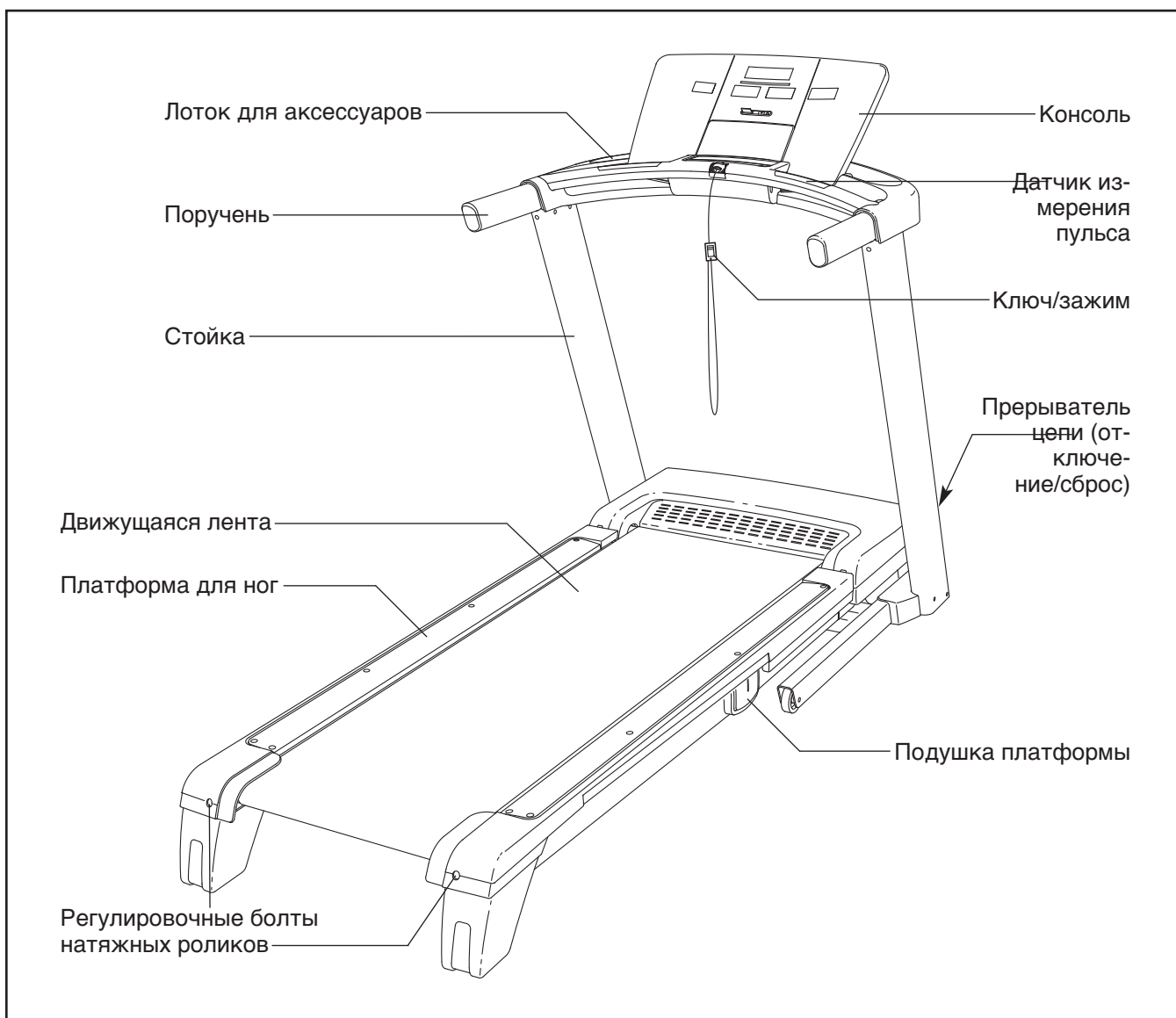
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор принципиально новой беговой дорожки NordicTrack® T12si с универсальным модулем для установки iPod®. Беговая дорожка T12si с универсальным модулем для установки iPod® сочетает в себе современные технологии и инновационный дизайн и поможет вам достичь ваших целей в фитнесе в удобных условиях у себя дома. В перерывах между занятиями беговую дорожку можно сложить, и при этом она займет вдвое меньше места, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом

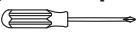
эксплуатации беговой дорожки. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на титульной странице обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки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

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

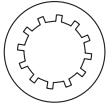


СБОРКА

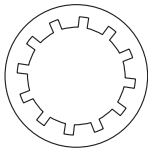
Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите беговую дорожку на свободном участке и полностью освободите ее от упаковки. **Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.** Примечание: Нижняя поверхность движущейся ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. 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 резиновый молоток .

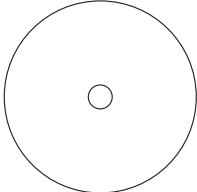
Обратитесь к приведенным ниже рисункам, на которых показан инструмент для сборки. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после скобок означает количество, необходимое для сборки. **Примечание:** Если деталь отсутствует 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.



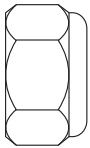
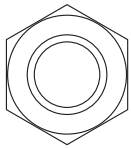
Шайба-звездочка
5/16" (10)–6



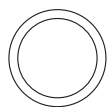
Шайба-звездочка
3/8" (9)–4



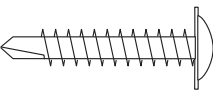
Шайба регулировочной
опоры (13)–2



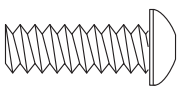
Гайка 3/8" (8)–3



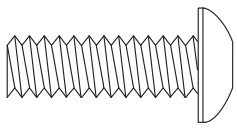
Распорная втулка болта (80)–4



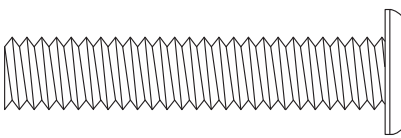
Винт-саморез
#8 x 1" (2)–4



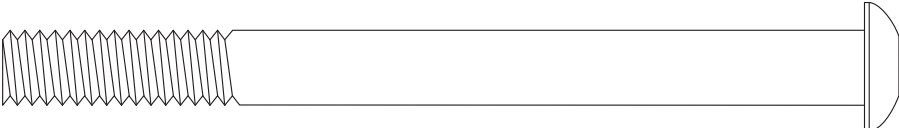
Болт 1/4" x 3/4"
(5)–4



Болт 5/16" x 1" (7)–6



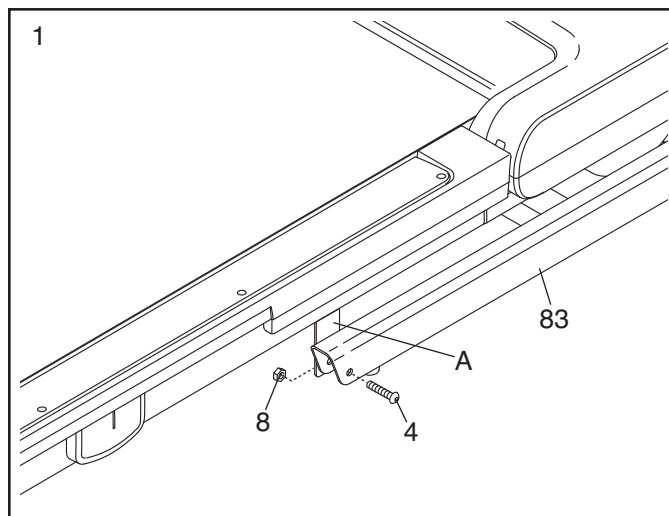
Болт 3/8" x 2" (4)–3



Болт 3/8" x 4 1/2" (6)–4

1. **Убедитесь, что шнур питания отключен.**

Снимите гайку 3/8" (8), болт 3/8" x 2" (4) и транспортировочный кронштейн (A) с основания (83). **Повторите этот этап для другой стороны беговой дорожки.** Выбросьте транспортировочные кронштейны. Болты и гайки потребуются на этапах сборки 3 и 6.

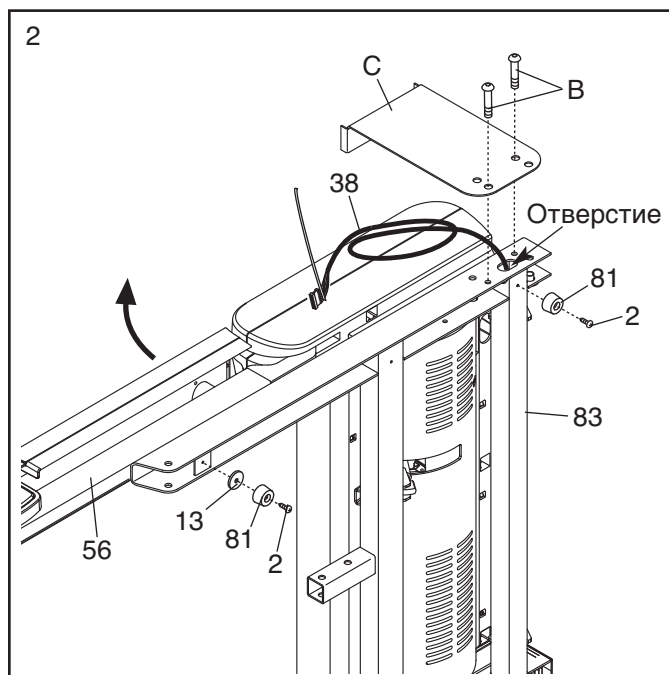


2. Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на левую сторону. Частично сложите раму (56), чтобы зафиксировать дорожку в этом положении; **не складывайте раму полностью на этом этапе.**

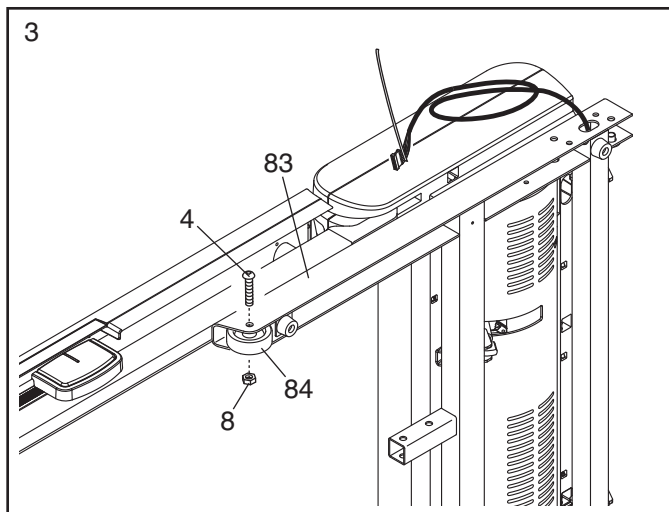
Снимите и выбросьте два болта (B) и транспортировочный кронштейн (C).

Разрежьте транспортировочный хомут, который крепит провод стойки (38) к основанию (83). Найдите хомут в указанном отверстии основания и с его помощью извлеките провод стойки из отверстия.

Закрепите регулировочную опору (81) на основании (83) как показано на рисунке с помощью винта-самореза #8 x 1" (2) и шайбы регулировочной опоры (13). Затем закрепите другую регулировочную опору (81), используя только винт-саморез #8 x 1" (2).



3. Установите ролик (84) с помощью болта 3/8" x 2" (4) и гайки 3/8" (8), которые были сняты на этапе 1. **Не затягивайте гайку слишком сильно, ролик должен свободно вращаться.**

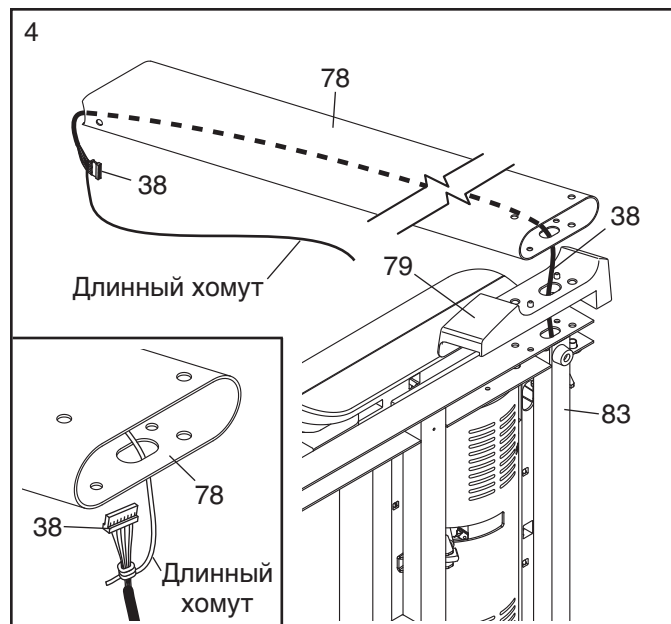


4. Найдите правую стойку (78) и распорную деталь правой стойки (79), отмеченные наклейками красного цвета.

Проведите провод стойки (38) через распорную деталь правой стойки (79) как показано на рисунке. Установите распорную деталь правой стойки на основание (83).

Старайтесь не защемить провод стойки.

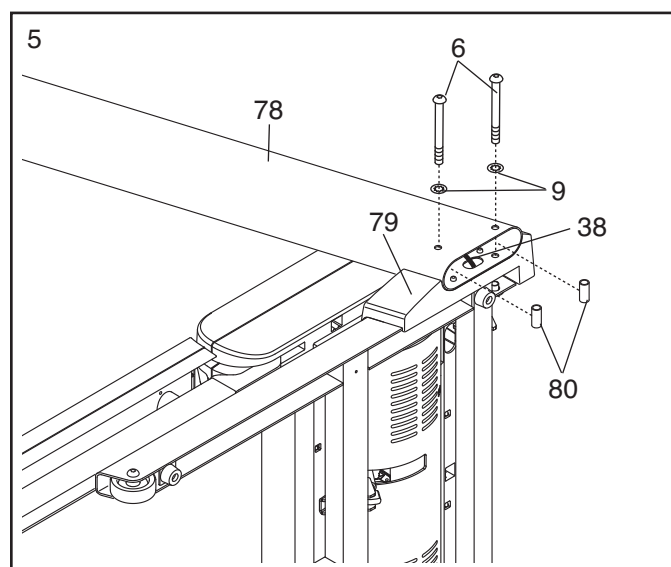
Попросите помощника удерживать правую стойку (78) рядом с основанием (83). **См. врезку на рисунке.** Надежно закрепите длинный хомут правой стойки вокруг конца провода стойки (38). Затем потяните другой конец длинного хомута, пока провод стойки не разместится полностью в правой стойке.



5. Вставьте распорную втулку (80) внутрь нижней части правой стойки (78). Вставьте болт $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6) с шайбой-звездочкой $3/8''$ (9) в правую стойку и распорную втулку.

Повторите эти действия со второй распорной втулкой (80), болтом $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6) и шайбой-звездочкой $3/8''$ (9). Затем установите правую стойку на распорную деталь правой стойки (79). **Старайтесь не зажать провод стойки (38).**

Частично затяните болты $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6); **не затягивайте болты до упора на этом этапе.**

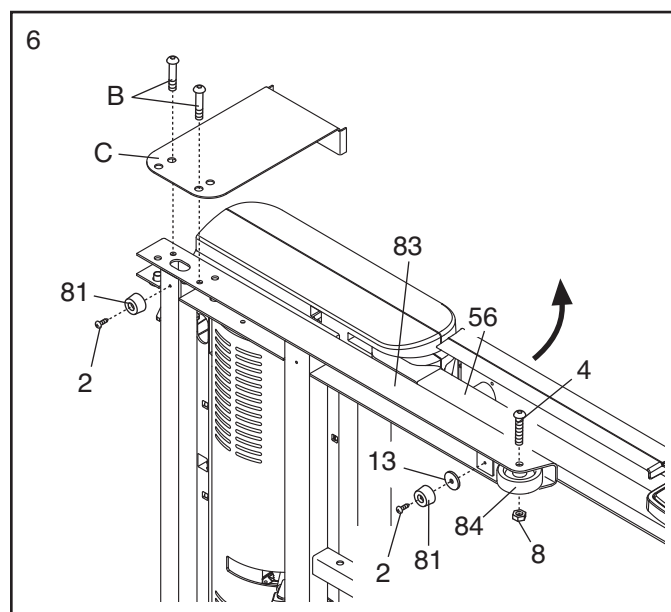


6. Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на правую сторону. Частично сложите раму (56), чтобы зафиксировать дорожку в этом положении; **не складывайте раму полностью на этом этапе.**

Снимите и выбросьте два болта (B) и транспортировочный кронштейн (C).

Закрепите регулировочную опору (81) на основании (83) как показано на рисунке с помощью винта-самореза $\#8 \times 1''$ (2) и шайбы регулировочной опоры (13). Затем закрепите другую регулировочную опору (81), используя только винт-саморез $\#8 \times 1''$ (2).

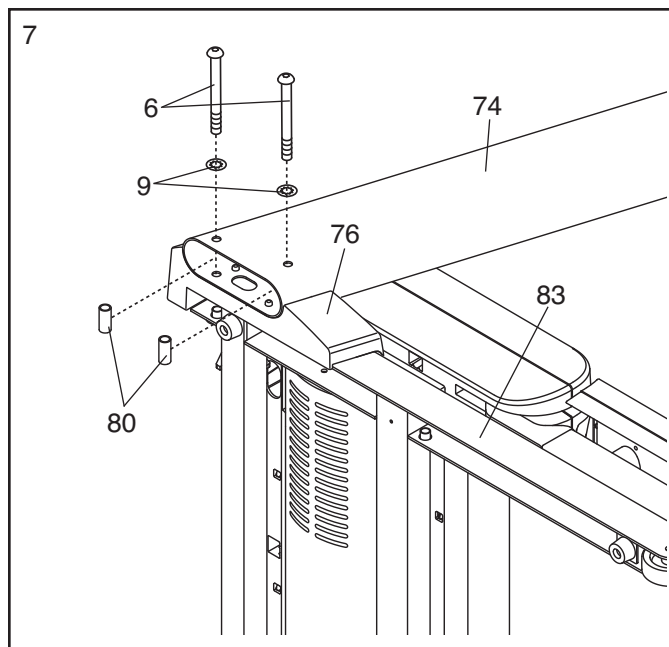
Установите ролик (84) с помощью болта $3/8'' \times 2''$ (4) и гайки $3/8''$ (8), которые были сняты на этапе 1. **Не затягивайте гайку слишком сильно, ролик должен свободно вращаться.**



7. Закрепите распорную деталь левой стойки (76) на основании (83). Вставьте распорную втулку (80) внутрь нижней части левой стойки (74). Вставьте болт $3/8"$ x $4\ 1/2"$ (6) с шайбой-звездочкой $3/8"$ (9) в левую стойку и распорную втулку. **Повторите эти действия со второй распорной втулкой (80), болтом $3/8"$ x $4\ 1/2"$ (6) и шайбой-звездочкой $3/8"$ (9).** Затем установите левую стойку на распорную деталь левой стойки.

Частично затяните болты $3/8"$ x $4\ 1/2"$ (6); **не затягивайте болты до упора на этом этапе.**

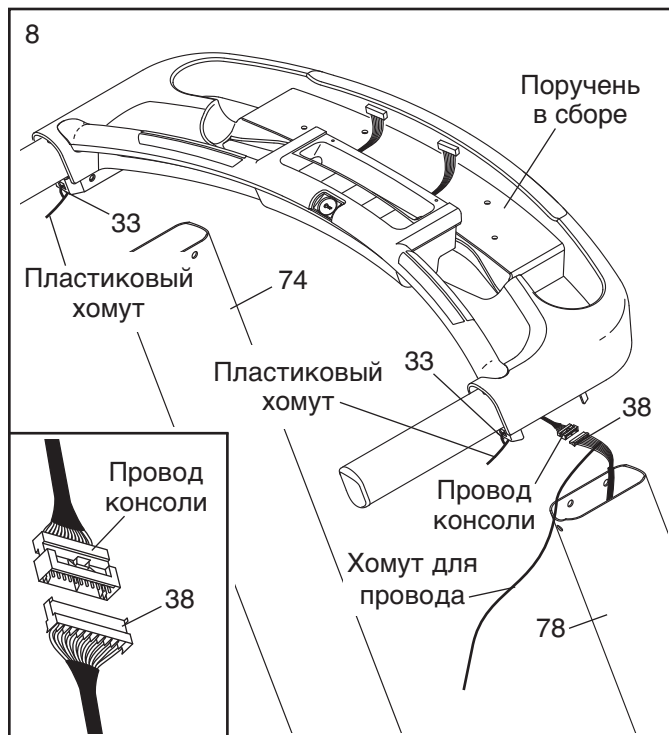
Вместе с помощником поверните беговую дорожку так, чтобы основание (83) ровно стояло на полу.



8. Снимите пластиковые хомуты с поручня в сборе. При необходимости, нажатием вставьте подпружиненную квадратную гайку $5/16"$ (33) на место.

Вместе с помощником удерживайте поручень в сборе рядом со стойками (74, 78). Соедините провод стойки (38) 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. **ЕСЛИ РАЗЪЕМЫ НЕ СОЕДИНЯЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ, СУЩЕСТВУЕТ ОПАСНОСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

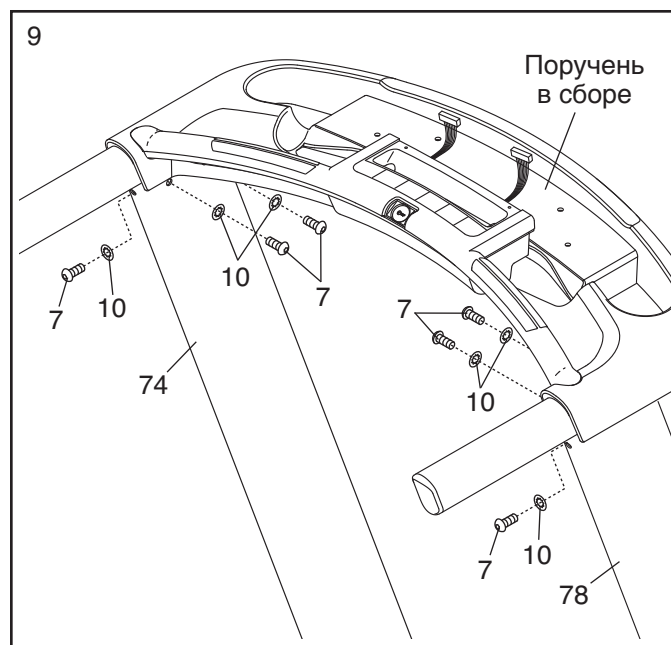
Снимите хомут с провода стойки (38).



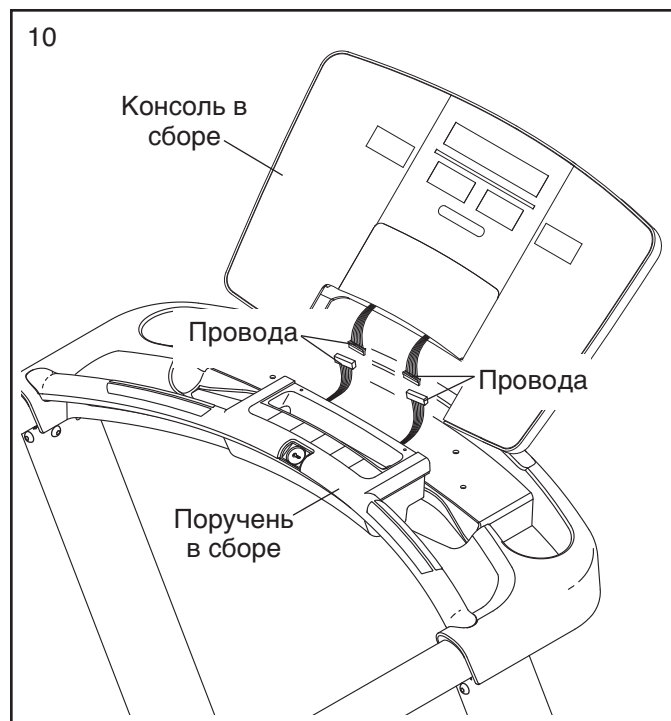
9. Установите поручень в сборе на стойки (74, 78). **Старайтесь при этом не защемить провода.**

Закрепите поручень в сборе на стойках (74, 78) с помощью шести болтов 5/16" x 1" (7) и шести шайб-звездочек 5/16" (10), как показано на рисунке.

См. этапы сборки 5 и 7. Надежно затяните болты 3/8" x 4 1/2" (6).



10. Вместе с помощником удерживайте собранную консоль рядом с собранным поручнем. Соедините два провода собранной консоли с двумя проводами собранного поручня. **Обратитесь к врезке в описании этапа 8. Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попробуйте еще раз. **ЕСЛИ РАЗЪЕМЫ НЕ СОЕДИНЯЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ, СУЩЕСТВУЕТ ОПАСНОСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**



11. Вставьте провода собранной консоли в собранный поручень.

Закрепите собранную консоль на собранном поручне с помощью четырех болтов 1/4" x 3/4" (5). **Старайтесь при этом не защемить провода.**



12. Включите шнур питания (см.стр.13) в сеть и вставьте ключ в консоль. Нажимайте кнопку уменьшения наклона на консоли до тех пор, пока наклон не станет минимальным.

Выньте ключ и отключите шнур питания.

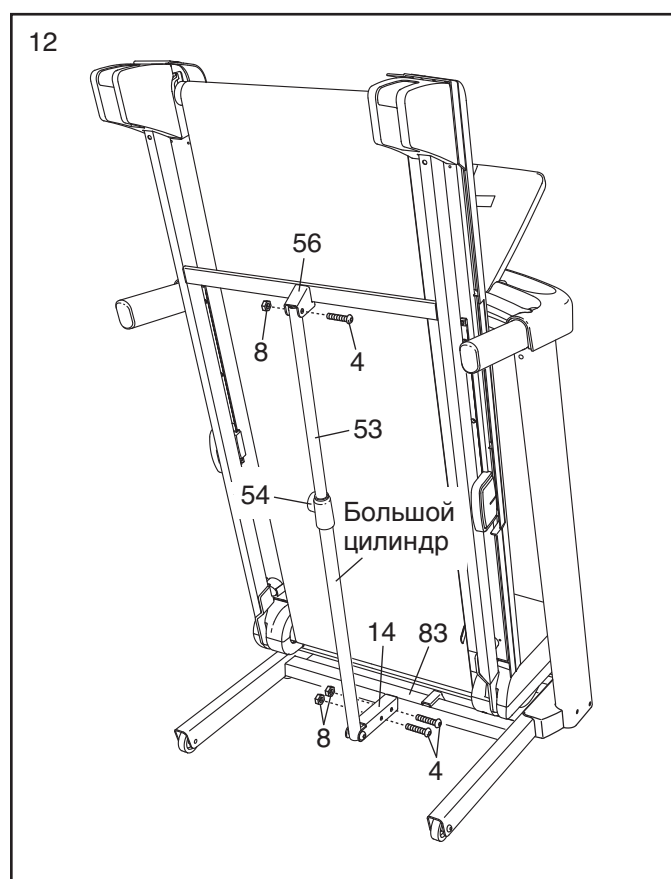
Поднимите раму (56) как показано на рисунке. **Помощник должен удерживать раму до завершения этого этапа.**

Расположите фиксатор хранения (53) так, чтобы большой цилиндр и ручка фиксатора (54) заняли положение, показанное на рисунке.

Закрепите кронштейн фиксатора (14) и фиксатор хранения (53) на основании (83) с помощью двух болтов 3/8" x 2" (4) и двух гаек 3/8" (8).

Прикрепите верхний конец фиксатора хранения (53) к кронштейну на раме (56) с помощью болта 3/8" x 2" (4) и гайки 3/8" (8).
Примечание. Может потребоваться подвигать раму вперед и назад, чтобы совместить положения фиксатора хранения и кронштейна.

Опустите раму (56) (см. пункт КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 25).

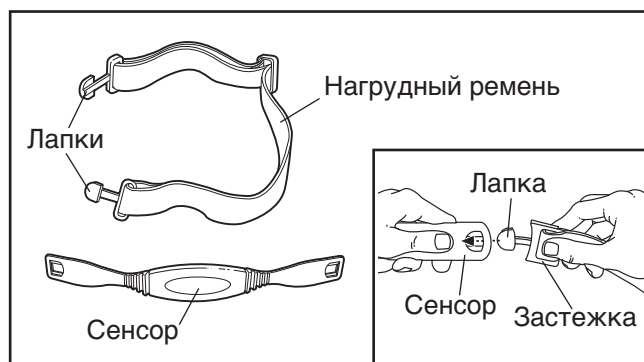


13. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали надежно и правильно закреплены.** Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковров положите под беговую дорожку специальный коврик. Примечание. Комплект поставки 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).

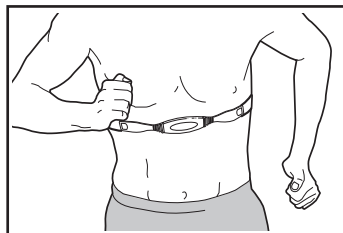
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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 вверху.



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

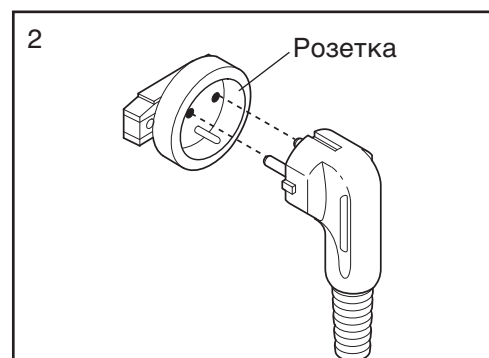
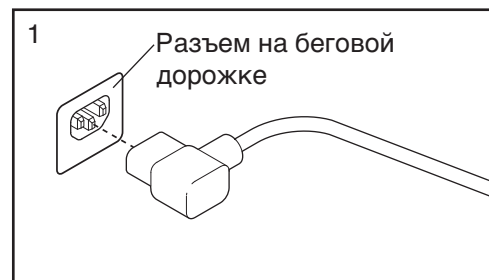
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

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 ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

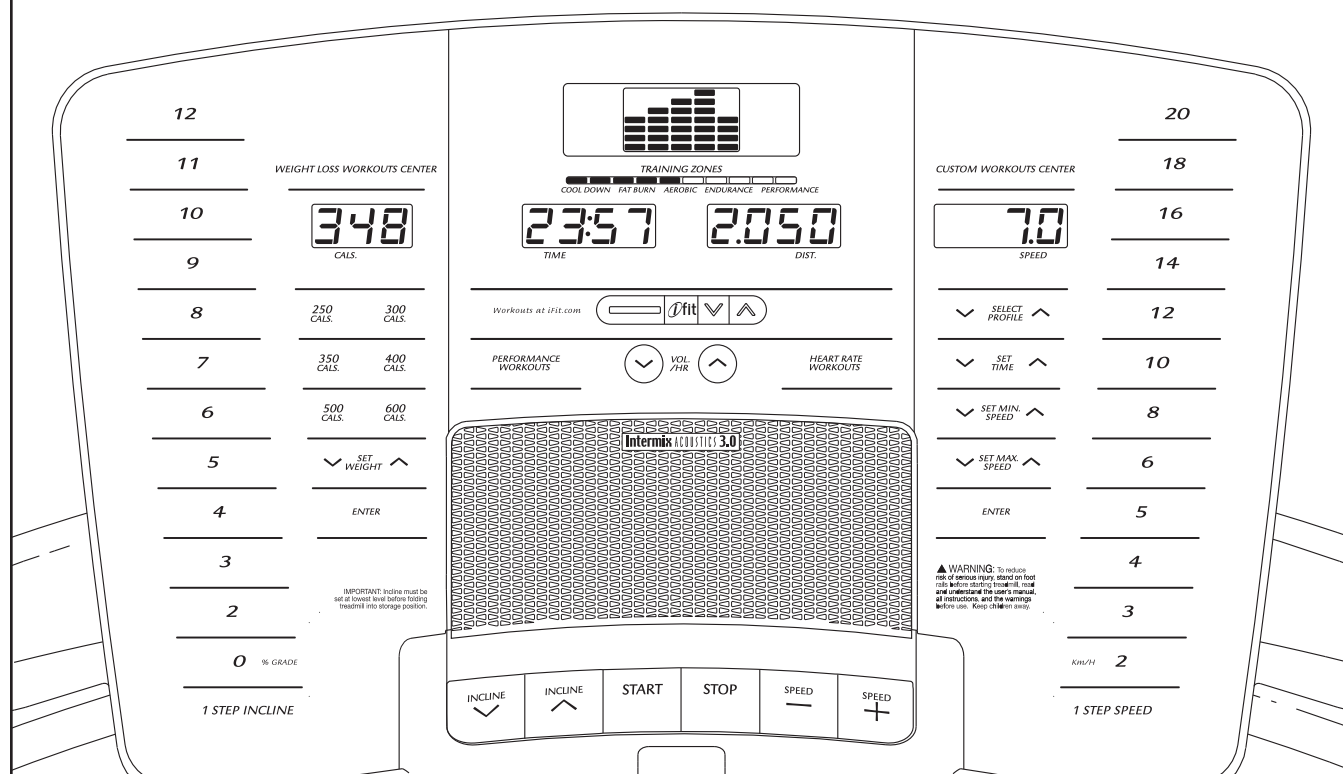
Данный продукт должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление предоставляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно: если сетевой кабель поврежден, его следует заменить на кабель, рекомендованный производителем.**

См. рис. 1. Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке. См. рис. 2. Вставьте сетевой кабель в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми правилами. **Важно: Беговая дорожка несовместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).**



⚠ 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 продуктом, если она не подходит к розетке, поменяйте её при помощи квалифицированного электрика.

СХЕМА КОНСОЛИ



КАК РАЗМЕСТИТЬ НАКЛЕЙКУ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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 беговой дорожки предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок. При выборе ручного управления консолью, скорость и наклон беговой дорожки можно менять, нажимая на кнопки. Во время тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса (более подробную информацию о нагрудном датчике пульса см. на стр.12).

Кроме того, в консоли имеется 12 предварительно настроенных программ тренировок - шесть программ на нагрузки и шесть программ для снижения веса. В каждой программе автоматически меняется скорость и наклон беговой дорожки, что делает тренировку эффективной. Также имеется две программы тренировок на заданную частоту сердечных сокращений, в ходе которых регулируется скорость и наклон беговой дорожки, чтобы во время тренировки поддерживать сердечный ритм на заданном уровне. Вы также можете разработать собственную программу тренировки.

В консоли представлена новая система интерактив-

ных тренировок iFit. Система iFit позволяет консоли работать с интерактивными картами тренировок iFit, на которых записаны программы индивидуальных занятий. Например, можно выбрать 8-недельную программу снижения веса или марафонскую тренировку для подготовки к забегу на длинные дистанции. Функция тренировок iFit контролирует режим беговой дорожки, а голос персонального тренера при этом выдает рекомендации и поддерживает мотивацию на каждом этапе занятия. **Приобрести карты iFit можно в любое время, позвонив по телефону, указанному на лицевой обложке данного Руководства, или на сайте www.iFit.com. Карты iFit также можно купить в ряде магазинов.**

Благодаря стереосистеме консоли можно слушать любимую музыку или аудиокниги во время тренировок. Этот продукт был разработан специально для работы с iPod и сертифицирован разработчиком согласно требованиям к рабочим характеристикам компании Apple.

Включение питания - см. стр. 15. **Как пользоваться ручным режимом** - см. стр. 15. **Тренировки на нагрузки** - см. стр. 17. **Тренировки на заданную ЧСС** - см. стр. 18. **Тренировки на снижение веса** - см. стр. 19. **Индивидуальные тренировки** - см. стр. 20. **Как пользоваться картой iFit** - см. стр. 21. **Как пользоваться информационным режимом** - см. стр. 22. **Как пользоваться стереосистемой** - см. стр. 23.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания дайте ей прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

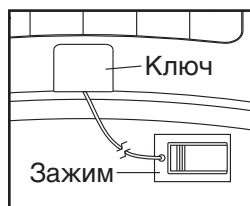
Включите шнур питания в сеть (см. стр. 13). Затем найдите прерыватель цепи (сброс/выключение) на раме беговой дорожки, рядом со шнуром питания. Убедитесь, что прерыватель цепи находится в положении «сброс».



ВНИМАНИЕ! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется, когда беговая дорожка выставляется в магазине.

Демонстрационный режим включен, если дисплей загорается при подключении шнура питания и переключении прерывателя цепи в положение сброса. Чтобы выключить демонстрационный режим, нажмите и удерживайте кнопку Стоп [Stop] в течение нескольких секунд. Если дисплеи продолжают светиться, отключите демонстрационный режим как описано в разделе ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22.

Затем встаньте на платформу для ног беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу (см. рисунок справа), и надежно закрепите этот зажим на поясе вашей одежды. Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд дисплей начнет светиться. **ВНИМАНИЕ!** В критической ситуации ключ можно выдернуть из консоли; движущаяся лента при этом плавно остановится. Проверьте, как работает зажим - осторожно шагните назад, если ключ не извлекается из консоли, поправьте положение зажима.



Примечание. Скорость и дистанция могут отображаться на консоли либо в милях, либо в километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения выбрана, или изменить ее, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22. Для удобства все значения в Руководстве приведены в километрах.

ВНИМАНИЕ! Если на консоли имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви для бега. При первом использовании беговой до-

рожки проверьте выравнивание движущейся ленты и, при необходимости, отцентрируйте её (см. стр. 28).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева.

2. Выберите ручной режим.

Каждый раз, когда вы вставляете ключ, включается ручной режим. Если уже выбрана программа тренировки, нажмите несколько раз на кнопку Тренировки на нагрузки [PERFORMANCE WORKOUTS] - до тех пор, пока на дисплее не появятся только нули.

3. Включите движущуюся ленту и установите скорость.

Для возобновления движения ленты беговой дорожки нажмите кнопку Старт [START], кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора скорости «1 Step Speed».

При нажатии кнопки Старт или кнопки увеличения скорости движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. Во время занятий меняйте скорость движущейся ленты по желанию, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости рядом с кнопкой Старт. Каждое нажатие кнопки изменяет скорость на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки скорость меняется с шагом в 0,5 км/ч. Если нажать одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора скорости [1 STEP SPEED], то скорость ленты беговой дорожки будет плавно меняться, пока не достигнет заданного значения.

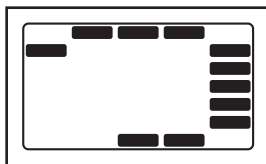
Нажмите кнопку Стоп [STOP] для остановки движущейся ленты. Для возобновления движения ленты беговой дорожки нажмите кнопку Старт, кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора скорости.

4. Установите нужный наклон беговой дорожки.

Для того, чтобы изменить угол наклона беговой дорожки, нажмите кнопку увеличения или уменьшения угла наклона [INCLINE] или одну из кнопок настроек угла наклона [1 STEP INCLINE]. При каждом нажатии одной из кнопок угол наклона будет плавно меняться, пока не достигнет заданного значения.

5. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

Дисплей—Если выбран ручной режим, на дисплее отображается кольцевой трек длиной 400 метров. Во время тренировки по периметру трека последовательно появляются индикаторы до тех пор, пока весь трек не заполнится. Затем трек исчезнет, а индикаторы начнут последовательно появляться снова.



Дисплей «время»—на этом дисплее отображается время [TIME], прошедшее с начала тренировки.

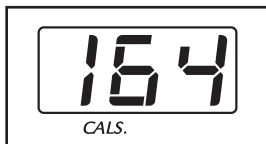
Примечание. Если выбрана программа тренировки, на дисплее вместо пройденного времени отображается оставшееся время.



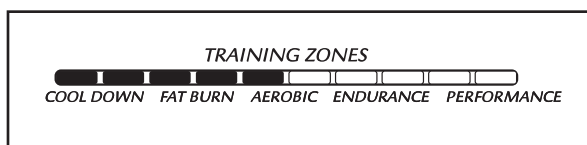
Дисплей «расстояние»—на этом дисплее отображается пройденное расстояние [DIST].



Дисплей для тренировки на снижение веса—на этом дисплее отображается приблизительное количество израсходованных калорий [CALS.], угол наклона беговой дорожки, частота сердечных сокращений и ваш вес.



Дисплей для индивидуальной тренировки—на этом дисплее отображается скорость [SPEED] движения ленты беговой дорожки. При выборе индивидуальной тренировки на дисплее также отображается номер тренировки, ее продолжительность, минимальные и максимальные значения скорости.



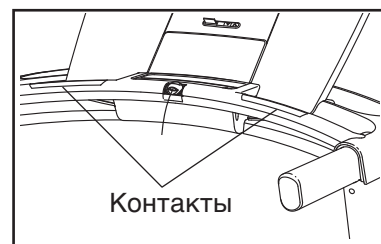
В процессе занятия индикатор уровня интенсивности показывает приблизительный уровень интенсивности вашей тренировки.

Чтобы сбросить показания дисплеев, нажмите кнопку Стоп, выньте и снова вставьте ключ.

6. При желании можно измерить пульс.

Примечание. При одновременном использовании ручного и нагрудного датчика пульса показания частоты сердечных сокращений на консоли не будут точными. Информацию о нагрудном датчике пульса см. на стр.12.

Перед использованием датчика пульса на рукоятке снимите слой прозрачной ленты с металлических контактов. Кроме того, убедитесь, что у вас чистые руки.



Для измерения пульса **встаньте на платформы для ног**, возьмитесь за металлические контакты и **держите ладони неподвижно**. Удерживайте контакты в течение десяти секунд. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее отобразится соответствующее значение. **Для наиболее точного определения пульса держитесь за контакты около 15 секунд.**

7. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

Встаньте на платформы для ног, нажмите клавишу Стоп 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.

По окончании использования беговой дорожки установите прерыватель цепи сброс/выключение в положение Выкл. [OFF] и выньте шнур питания из сети. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

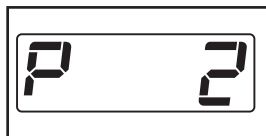
ТРЕНИРОВКИ НА НАГРУЗКУ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15.

2. Выберите тренировку на нагрузку.

Для выбора тренировки на нагрузку многократно нажимайте кнопку Тренировки на нагрузку [PERFORMANCE WORKOUTS] до тех пор, пока на дисплее не появится номер нужной тренировки.



При выборе тренировки на нагрузку на дисплее отображается название тренировки, ее продолжительность, максимальное значение скорости и наклона. Кроме того, на дисплее будут поочередно отображаться значения скорости для данной тренировки.

Каждая тренировка на нагрузку состоит из нескольких этапов продолжительностью в одну минуту. Для каждого этапа программируется одно значение скорости и наклона.

Примечание. Для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость и (или) наклон.

3. Запустите программу тренировки.

Нажмите кнопку Пуск [START] или кнопку увеличения скорости [SPEED] для запуска программы тренировки. Сразу после нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон для данной программы. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

Во время тренировки отображаются текущие результаты. 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 запустит новые настройки скорости и наклона.

Тренировка будет проходить описанным образом, пока на дисплее не замигает последний сегмент отображаемого профиля и не закончится последний этап. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если настройки скорости или угла наклона слишком велики или малы, то в любой момент занятия вы можете отменить их 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 любое время нажмите кнопку Стоп [Stop]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск [Start] или кнопку увеличения скорости. Лента беговой дорожки начнет движение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для данного этапа скорость и наклон.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 16.

5. При желании можно измерить пульс.

См. шаг 6 на стр. 16.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 16.

ТРЕНИРОВКИ НА ЗАДАННУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

⚠ ВНИМАНИЕ! Если у вас проблемы с сердцем или если вы старше 60 лет и ведете малоподвижный образ жизни, не используйте программы тренировок на заданную ЧСС. Если вы регулярно принимаете медикаменты, проконсультируйтесь с врачом и выясните, повлияет ли прием медикаментов на частоту сердечного ритма во время упражнений.

1. Наденьте нагрудный датчик пульса.

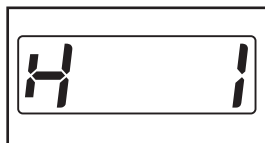
Для более точных результатов во время тренировки на заданную ЧСС всегда используйте нагрудный датчик пульса. Информацию о нагрудном датчике пульса см. на стр.12.

2. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15.

3. Выберите тренировку на заданную ЧСС.

Нажимая кнопку Тренировки на заданную ЧСС [HEART RATE WORKOUTS], выберите одну из двух тренировок на заданную ЧСС. При выборе тренировки на заданную ЧСС, на дисплее отображается продолжительность тренировки, ее название и максимальная целевая ЧСС. Кроме того, на дисплее будут поочередно отображаться значения ЧСС для данной тренировки.



4. Задайте нужную ЧСС.

Максимальная целевая ЧСС для данной тренировки для снижения веса [Weight Loss Workouts]. При желании изменить значение максимальной целевой ЧСС нажимайте кнопки увеличения и уменьшения ЧСС (см. раздел **ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ** на стр. 29).

Примечание. При изменении значения максимальной ЧСС меняется уровень интенсивности для всей программы.

5. Запустите программу тренировки.

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

Тренировки на заданную ЧСС состоят из этапов длительностью в одну минуту. Для каждого этапа задана определенная ЧСС. Примечание. Одно и то же значение пульса может быть задано для нескольких последовательных этапов.

На каждом этапе программы консоль сравнивает частоту вашего пульса с заданной для данного этапа частотой пульса. Если ваш пульс намного больше или намного меньше заданного значения, скорость движущейся ленты или наклон беговой дорожки автоматически увеличиваются или уменьшаются, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению.

Если в ходе тренировки не удастся определить ваш пульс, автоматического изменения скорости и наклона ленты беговой дорожки не происходит. В этом случае обратитесь к стр.12.

По завершении первого этапа тренировки звучит тональный сигнал, а все значения целевой ЧСС смещаются на один столбец влево. Если для следующего этапа запрограммирована другая скорость или наклон, на дисплее замигает новое значение скорости или наклона. Тренировка продолжится подобным образом до завершения последнего этапа программы. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если скорость и/или наклон слишком высоки или низки, в любой момент можно изменить уровень интенсивности, нажав кнопки Скорость [SPEED] и Наклон [INCLINE]. **Однако когда консоль сравнит ваш пульс с заданным уровнем частоты пульса для текущего этапа, скорость и/или наклон беговой дорожки могут измениться, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению.**

Чтобы прекратить тренировку, в любое время нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск. Движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. **Однако когда консоль сравнит ваш пульс с заданной частотой пульса для данного этапа, скорость и/или наклон беговой дорожки могут измениться, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению.**

6. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 16.

7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 16.

ТРЕНИРОВКИ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15.

2. Выберите тренировку на снижение веса.

Для выбора тренировки на снижение веса нажмите кнопку 250 калорий, 300 калорий, 350 калорий, 400 калорий, 500 калорий или 600 калорий. При выборе тренировки на снижение веса на дисплее отображается приблизительное количество калорий, которые вы израсходуете, продолжительность тренировки и максимальное значение скорости. Кроме того, на дисплее поочередно отображаются значения скорости для данной тренировки.

Затем на дисплее появляются текущие значения веса. Если значение веса не введено, по-

очередно нажимайте кнопки установок веса [SET WEIGHT], чтобы указать свой вес. Нажмите кнопку Ввод [ENTER] под кнопкой установки веса. Примечание. Вес может отображаться в килограммах или фунтах. Чтобы узнать, какая единица измерения выбрана, или изменить ее, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22.

Каждая тренировка на снижение веса состоит из отдельных этапов. Для каждого этапа запрограммировано одно значение скорости и наклона. Примечание. Для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость и (или) наклон.

3. Запустите программу тренировки.

Тренировка на снижение веса проходит так же, как тренировка на нагрузки (см. шаг 3 на стр. 17).

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. этап 5 на стр. 16. На дисплее «Тренировки для снижения веса» отображается количество калорий, которые осталось израсходовать в ходе тренировки.



5. При желании можно измерить пульс.

См. шаг 6 на стр. 16.

6. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 16.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15.

2. Выберите Центр индивидуальных тренировок [Custom Workouts Center].

Для работы с Центром индивидуальных тренировок [CUSTOM WORKOUTS CENTER] нажмите кнопку увеличения значений функции Выбрать профиль [SELECT PROFILE].

Выберите нужную тренировку, поочередно нажимая кнопки увеличения и уменьшения функции Выбрать профиль. Затем нажмите кнопку Ввод [ENTER] под кнопками установки максимальной скорости [SET MAX. SPEED]. Примечание. Если не нажать кнопку Ввод, через несколько секунд дисплей перейдет к следующему значению.

Затем выберите продолжительность выбранной тренировки, многократно нажимая кнопки Установки времени [SET TIME]. Затем нажмите кнопку Ввод.

Выберите минимальную скорость для тренировки, многократно нажимая кнопки Установки минимальной скорости [SET MIN. SPEED]. Затем нажмите кнопку Ввод.

Далее выберите максимальную скорость тренировки, многократно нажимая кнопки Установки максимальной скорости. Затем нажмите кнопку Ввод.

Каждая программа индивидуальной тренировки состоит из этапов. Для каждого этапа запрограммировано одно значение скорости и наклона.

3. Запустите программу тренировки.

Нажмите кнопку Пуск [START], чтобы начать тренировку. Сразу после нажатия кнопки Пуск лента беговой дорожки начнет движение. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу.

Во время тренировки отображаются текущие результаты. 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. На дисплее на несколько секунд отобразится новое значение скорости и наклона, а беговая дорожка автоматически запустит их.



Тренировка будет проходить описанным образом, пока на дисплее не замигает последний сегмент отображаемого профиля и не закончится последний этап. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если настройки скорости или угла наклона слишком велики или малы, то в любой момент занятия вы можете отменить их 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 любое время нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск или кнопку увеличения скорости. Лента беговой дорожки начнет движение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для данного этапа скорость и наклон.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 16.

5. При желании можно измерить пульс.

См. шаг 6 на стр. 16.

6. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 16

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТЫ iFIT

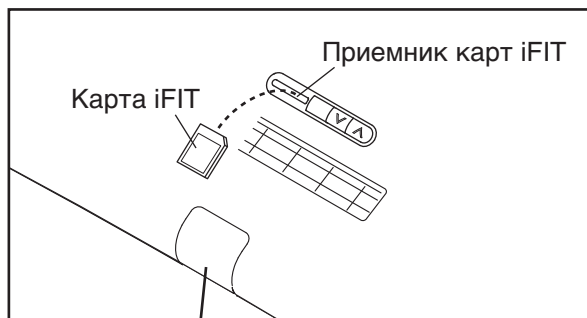
Карты iFit можно приобрести. Купить карты iFit можно в любое время, позвонив по телефону, указанному на лицевой обложке данного Руководства, или на сайте www.iFit.com. Карты iFit также можно купить в ряде магазинов.

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 15.

2. Вставьте карту iFIT и выберите тренировку.

Чтобы начать тренировку с функцией iFIT, вставьте карту iFIT в приемник для карт iFIT, убедившись, что металлические контакты карты iFIT направлены лицевой стороной вниз и вошли в разъем приемника.



Затем выберите тренировку iFIT, нажимая кнопку увеличения или уменьшения значений iFIT. При выборе тренировки с функцией iFit на дисплее отображается название, продолжительность и значение максимальной скорости тренировки. Кроме того, на дисплее отображаются значения скорости в ходе тренировки.

Каждая тренировка iFIT состоит из нескольких этапов продолжительностью в одну минуту. Для каждого этапа запрограммировано одно значение скорости и наклона. Примечание. Для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость и/или наклон.

3. Запустите программу тренировки.

Нажмите кнопку Пуск [START] или кнопку увеличения скорости для запуска программы тренировки. Сразу после нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон для данной программы. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу.

Во время тренировки вы будете получать рекомендации персонального тренера.

Если скорость или наклон текущего этапа слишком высоки или низки, их можно изменить на любом этапе тренировки, нажав кнопки Скорость [SPEED] и Наклон [INCLINE]. **Однако на следующем этапе беговая дорожка автоматически вернется к параметрам скорости и наклона, заданными для данного этапа.**

Чтобы прекратить тренировку, в любое время нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск. Движущаяся лента начнет движение. Однако при переходе к следующему этапу тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для этого этапа.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 16.

5. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 16.

ВНИМАНИЕ! Всегда вынимайте карту iFIT из приемника для карт iFIT, если не собираетесь использовать эту функцию.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

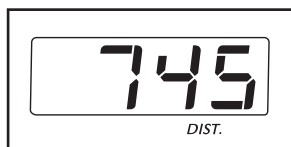
На консоли предусмотрен информационный режим, в котором отслеживается общее количество часов использования беговой дорожки и общее расстояние, пройденное на ней. В информационном режиме можно выбрать единицы измерения - километры или мили; а также включать и отключать демонстрационный режим.

Для выбора информационного режима нажмите и удерживайте кнопку Стоп [Stop], вставьте ключ в консоль, а затем отпустите кнопку Стоп [Stop]. При выборе информационного режима отображается следующая информация:

На дисплее отображается общее количество часов работы беговой дорожки.



Также показано общее количество километров (или миль), пройденное на беговой дорожке.

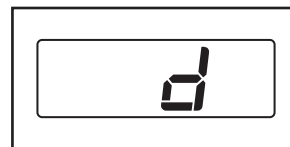


На дисплее появляется индикация «М», если выбраны километры, или «Е», если выбраны английские мили.



Нажмите кнопку увеличения скорости, если хотите изменить единицу измерения.

В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется, когда беговая дорожка выставлена в магазине. Если включен демонстрационный режим, консоль можно переключить в обычный режим - для этого включите шнур питания в сеть, переключите прерыватель цепи сброс/выключение 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 появляется символ «d». Для включения или выключения демонстрационного режима нажмите кнопку уменьшения скорости.



Чтобы выйти из информационного режима, выньте ключ из консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Этот продукт был разработан специально для работы с iPod и сертифицирован разработчиком согласно требованиям к рабочим характеристикам компании Apple. Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему консоли подключите iPod, проигрыватель компакт-дисков или другое аудиоустройство к консоли через аудиоразъем или встроенный универсальный модуль для iPod. Встроенный универсальный модуль для iPod обеспечивает зарядку устройства в процессе его использования.

Для прослушивания найдите провод для аудио и вставьте его в аудиоразъем рядом с динамиком. После этого подключите аудиокабель к разъему на iPod, проигрывателе компакт-дисков или другом персональном аудиоустройстве. **Убедитесь, что разъем аудиокабеля вошел в гнездо полностью.**

Чтобы воспользоваться встроенным универсальным модулем для iPod, вам потребуется универсальный соединительный кабель для iPod от iFIT. **Чтобы приобрести универсальный разъем iPod для iFIT позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке Руководства.** Вставьте один конец во встроенный универсальный модуль для iPod рядом с динамиком, а другой - в ваш iPod. **Убедитесь, что универсальный разъем для iPod от iFIT вошел в гнездо полностью.**

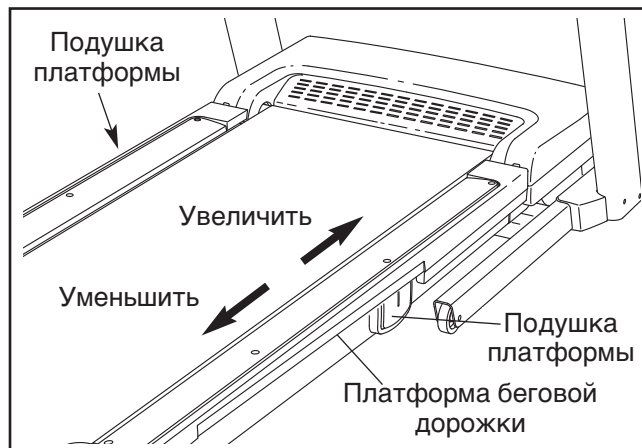
Затем нажмите кнопку воспроизведения на iPod, проигрывателе компакт-дисков или другом персональном аудиоустройстве. Затем настройте уровень громкости на персональном аудиоплеере или нажимайте кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

Если при использовании персонального проигрывателя компакт-дисков диск не читается, поставьте его на пол или другую ровную поверхность, а не на консоль.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ АМОРТИЗАТОРОВ

Выньте ключ из консоли и отсоедините шнур питания от сети. В беговой дорожке предусмотрена система амортизаторов, которая снижает ударную нагрузку во время ходьбы или бега на тренажере. Чтобы увеличить жесткость платформы беговой дорожки, сойдите с дорожки и сдвиньте амортизаторы платформы в направлении передней части тренажера. Для снижения жесткости платформы беговой дорожки, сойдите с дорожки и сдвиньте амортизаторы платформы в направлении задней части тренажера.

Примечание. Убедитесь, что оба амортизатора установлены в одинаковой позиции. Чем быстрее вы движетесь по полотну дорожки или чем больше ваш вес, тем жестче должна быть беговая дорожка.



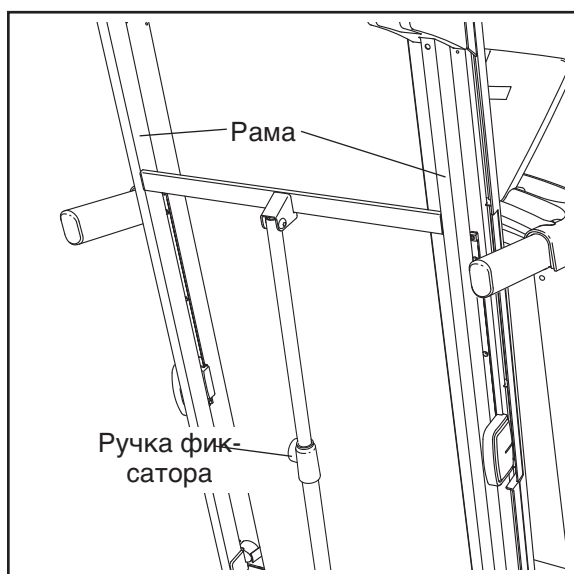
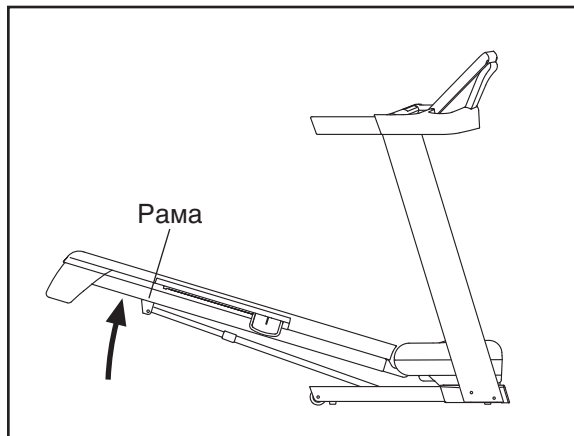
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Перед складыванием беговой дорожки уменьшите наклон до минимального. Если этого не сделать, можно серьезно повредить беговую дорожку. Выньте ключ и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ!** 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 справа. **ВНИМАНИЕ!** Для уменьшения риска травмы не поднимайте раму за пластиковые платформы для ног. Поднимая раму, слегка согните ноги в коленях и держите спину прямо. Поднимите раму под углом сорок пять градусов.
2. Поднимайте раму, пока ручка фиксатора не закрепится в положении для хранения. **Удостоверьтесь, что ручка фиксатора надежно зафиксирована в положении для хранения.**

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

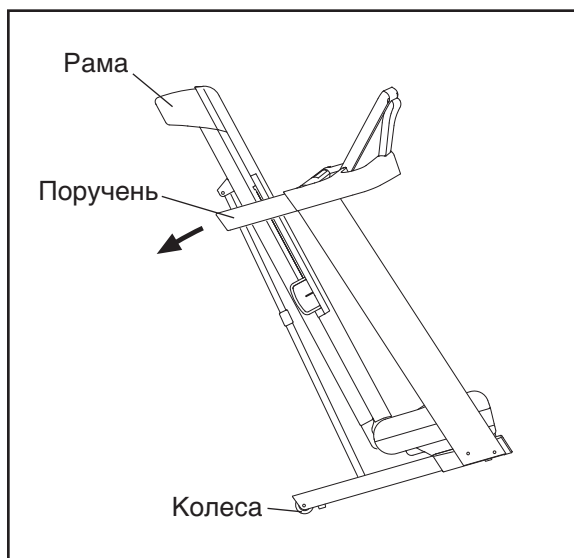


КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как перемещать беговую дорожку, сложите ее в положение для хранения, как описано выше.

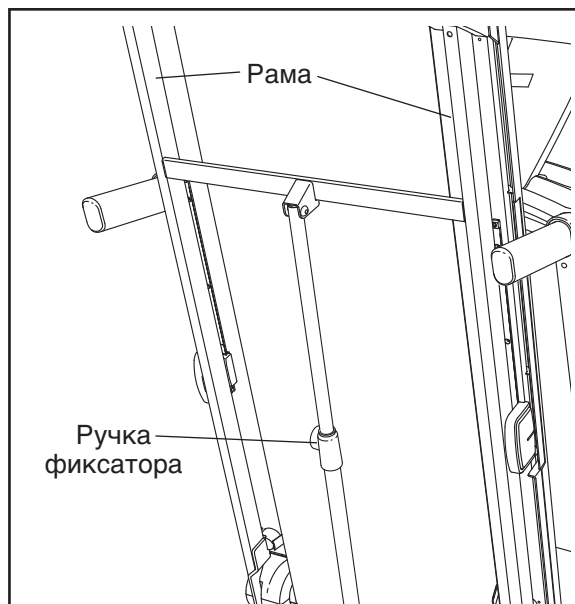
Удостоверьтесь, что ручка фиксатора надежно зафиксирована в положении для хранения.

1. Возьмитесь за поручень и раму и поставьте одну ногу рядом с одним из колес.
2. Наклоняйте беговую дорожку назад до тех пор, пока она не начнет свободно катиться. **Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место. Никогда не перемещайте беговую дорожку, не наклонив ее назад. Чтобы уменьшить опасность травмы, перемещайте беговую дорожку с особой осторожностью. Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности. Не тяните ее за раму.**
3. Установите одну ногу напротив колеса и аккуратно опустите беговую дорожку, пока она не окажется в положении для хранения.

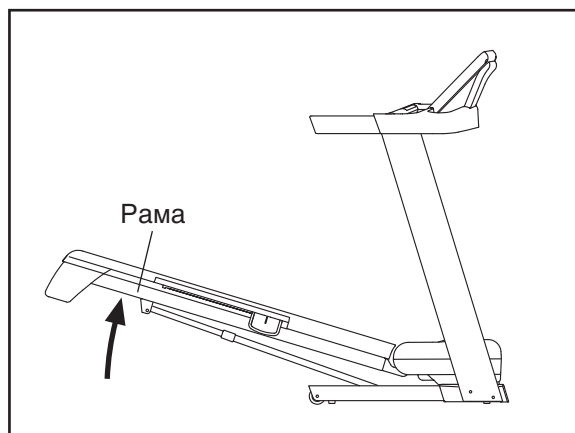


КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Правой рукой удерживайте верхнюю часть беговой дорожки. Потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Может понадобиться толкнуть раму вперед при вытягивании ручки влево. Поверните раму вниз и отпустите ручку фиксатора.



2. Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите ее на пол. **ВНИМАНИЕ!** Старайтесь не держаться только за пластиковые платформы беговой дорожки и не ставить раму на пол резким движением. Согните ноги 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: а. Убедитесь, что шнур питания включен в правильно заземленную розетку питания (см. стр.13). Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.

б. После того, как шнур питания подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.

в. 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: а. 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.

б. Убедитесь, что шнур питания включен в сеть. Если шнур питания включен, выключите его, подождите пять минут, а затем снова включите.

в. Выньте ключ из консоли. Повторно вставьте ключ в консоль.

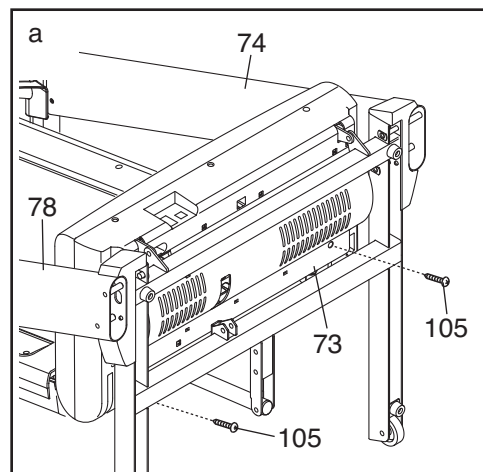
д. Если беговая дорожка не включилась, обратитесь к информации на передней стороне обложки руководства.

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

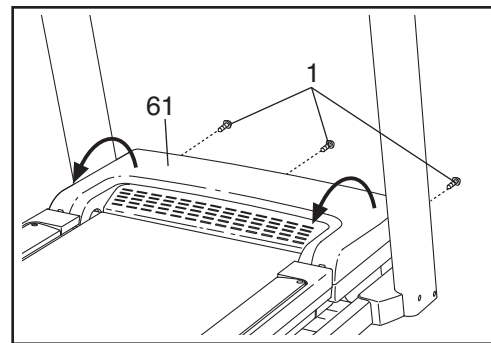
РЕШЕНИЕ: а. Консоль беговой дорожки находится в демонстрационном режиме, рассчитанном на использование при показе беговой дорожки в торговом зале. Если подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли, это означает, что включен демонстрационный режим. Для того чтобы отключить демонстрационный режим, нажмите и удерживайте кнопку Стоп [STOP] в течение нескольких секунд. Если подсветка дисплеев всё же сохраняется, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22 и отключите демонстрационный режим согласно инструкции.

ПРОБЛЕМА: Дисплеи консоли не работают должным образом.

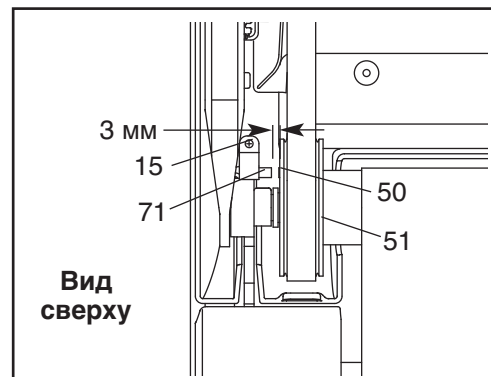
РЕШЕНИЕ: а. Извлеките ключ из консоли и **ВЫНЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Вместе с помощником осторожно наклоните стойки (74, 78). В нижней части защитной крышки (73) может быть два винта защитного кожуха (105). Если винты там, извлеките их. Примечание. Потребуются крестообразная отвертка с осью не менее 13 см. Поставьте стойки вертикально.



Снимите три винта #8 x 3/4" (1) и осторожно снимите защитный кожух двигателя (61).



Найдите герконовое реле (71) и магнит (50) на левой стороне шкива (51). Поворачивайте шкив, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым релесоставляет около 3 мм.** При необходимости, ослабьте винт герконового реле 3/4" (15), осторожно подвиньте герконовое реле и затем вновь затяните винт. Прикрепите защитный кожух (не показан) на место винтами #8 x 3/4" (не показаны). Прикрепите обратно винты #8 x 2" (не показаны), при необходимости. Запустите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильного определения скорости.



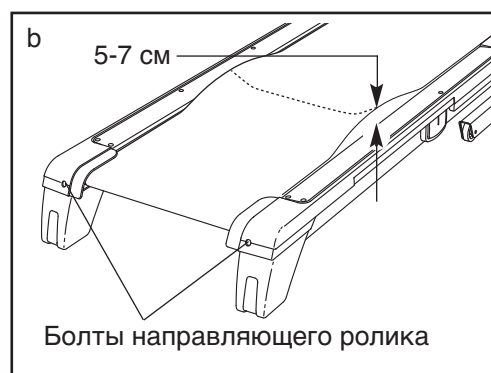
ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки не меняется должным образом.

РЕШЕНИЕ: а. С ключом, вставленным в консоль, нажмите на одну из кнопок наклона. **Во время изменения наклона дорожки выньте ключ из консоли.** Через несколько секунд снова вставьте ключ в консоль. Беговая дорожка сначала автоматически наклонится до максимального, а затем до минимального уровня. При этом произойдет перенастройка системы наклона.

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 была затянута слишком сильно, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению движущейся ленты. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** С помощью шестигранного ключа поверните болты направляющих роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты можно приподнять ее 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.

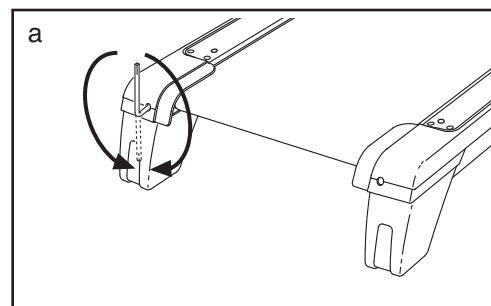


с. Если скорость движущейся ленты продолжает снижаться во время ходьбы, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке Руководства.

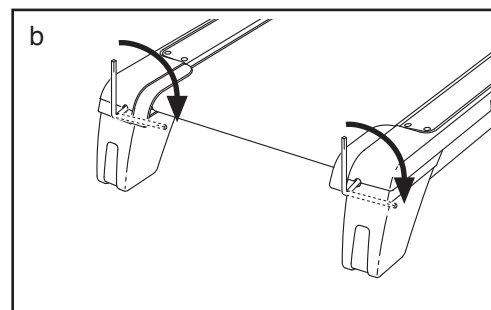
ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента смещена от центра или проскальзывает при ходьбе

РЕШЕНИЕ:

- a. Если движущаяся лента смещена от центра, сначала выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. 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 затягивайте 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 **ОТКЛЮЧИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните по часовой стрелке оба болта направляющих роликов 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.



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— Начиная 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 №. NETL14909.0

R0210A

Чтобы идентифицировать детали, перечисленные ниже, см. чертеж тренажера в разобранном виде в конце данного руководства.

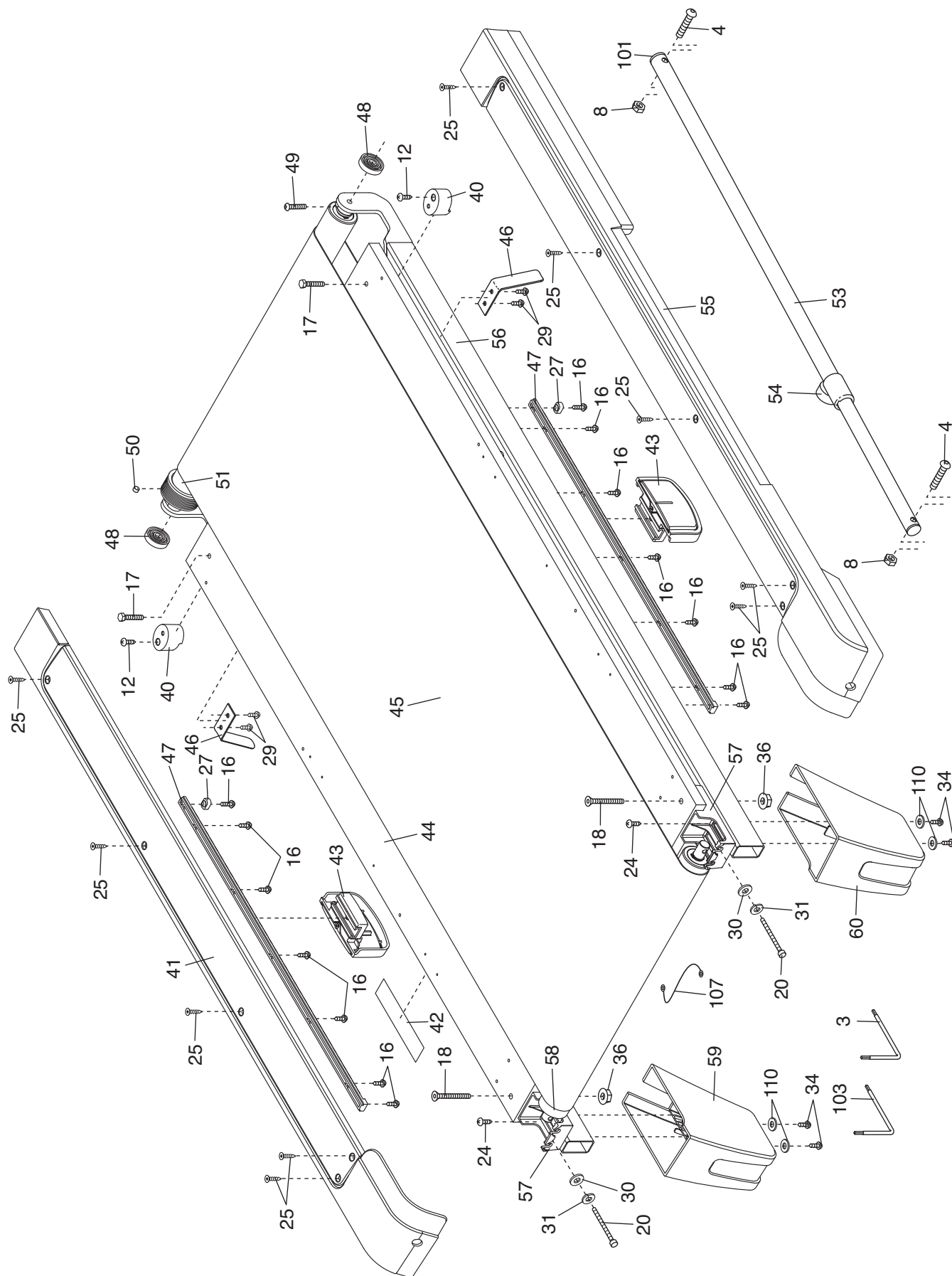
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	10	Винт #8 x 3/4"	48	2	Прокладка рамы
2	4	Винт-саморез #8 x 1"	49	1	Болт 1/4" x 1"
3	1	Шестигранный ключ	50	1	Магнит
4	6	Болт 3/8" x 2"	51	1	Ведущий ролик/шкив
5	4	Болт 1/4" x 3/4"	52	1	Хомут для провода 15 1/2"
6	4	Болт 3/8" x 4 1/2"	53	1	Фиксатор хранения
7	6	Болт 5/16" x 1"	54	1	Ручка фиксатора
8	8	Гайка 3/8"	55	1	Правая платформа для ног
9	4	Шайба-звездочка 3/8"	56	1	Рама
10	6	Шайба-звездочка 5/16"	57	2	Кронштейн левого натяжного ролика
11	5	Винт-саморез #8 x 3/4"	58	1	Направляющий ролик
12	22	Винт #8 x 1/2"	59	1	Левая задняя опора
13	2	Шайба регулировочной опоры	60	1	Правая задняя опора
14	1	Кронштейн фиксатора	61	1	Защитный кожух двигателя
15	1	Винт 3/4" герконового реле	62	1	Приводной ремень
16	14	Винт с плоской головкой #8 x 3/4"	63	1	Распорная втулка двигателя
17	2	Болт 1/4" x 1"	64	1	Приводной двигатель
18	2	Ремонтный болт 5/16" x 4 1/4"	65	1	Подъемная рама
19	2	Ремонтный болт 3/8" x 1"	66	2	Хомут для провода
20	2	Болт направляющего ролика	67	1	Провод заземления контроллера
21	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	68	1	Шнур питания
22	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	69	1	Адаптер шнура питания
23	2	Болт 3/8" x 1"	70	1	Контроллер
24	15	Винт заземления 1/2"	71	1	Герконовое реле
25	10	Винт #12 x 1 1/4"	72	1	Фиксатор герконового реле
26	2	Болт двигателя	73	1	Нижняя защитная крышка
27	2	Стопор подушки	74	1	Левая стойка
28	1	Прерыватель цепи (отключение/сброс)	75	1	Двигатель наклона
29	4	Винт #8 x 0,44 "	76	1	Распорная деталь левой стойки
30	8	Плоская шайба 1/4"	77	1	Ферритовый фиксатор
31	2	Шайба-звездочка 1/4"	78	1	Правая стойка
32	1	Фильтр	79	1	Распорная деталь правой стойки
33	2	Подпружиненная квадратная гайка 5/16"	80	4	Распорная втулка болта
34	4	Винт #8 x 1 3/4"	81	4	Регулировочная опора
35	1	Аудиокабель	82	2	Наклейка с предупреждением
36	2	Гайка с фланцем 5/16"	83	1	Основание
37	3	Фиксатор защитного кожуха	84	2	Колесо
38	1	Кабель стойки	85	2	Съемная шпилька
39	1	Провод заземления подъемной рамы	86	9	Хомут 8"
40	2	Амортизатор	87	1	Крышка доступа
41	1	Левая платформа для ног	88	4	Гайка-заглушка
42	1	Наклейка с предупреждением	89	1	Консоль
43	2	Подушка платформы	90	1	Декоративный колпачок
44	1	Платформа беговой дорожки	91	1	Основание консоли
45	1	Движущаяся лента	92	2	Пластиковый хомут
46	2	Направляющая ленты	93	1	Провод механизма наклона
47	2	Направляющая подушки	94	1	Верхняя пластина датчика пульса
			95	1	Нижняя пластина датчика пульса

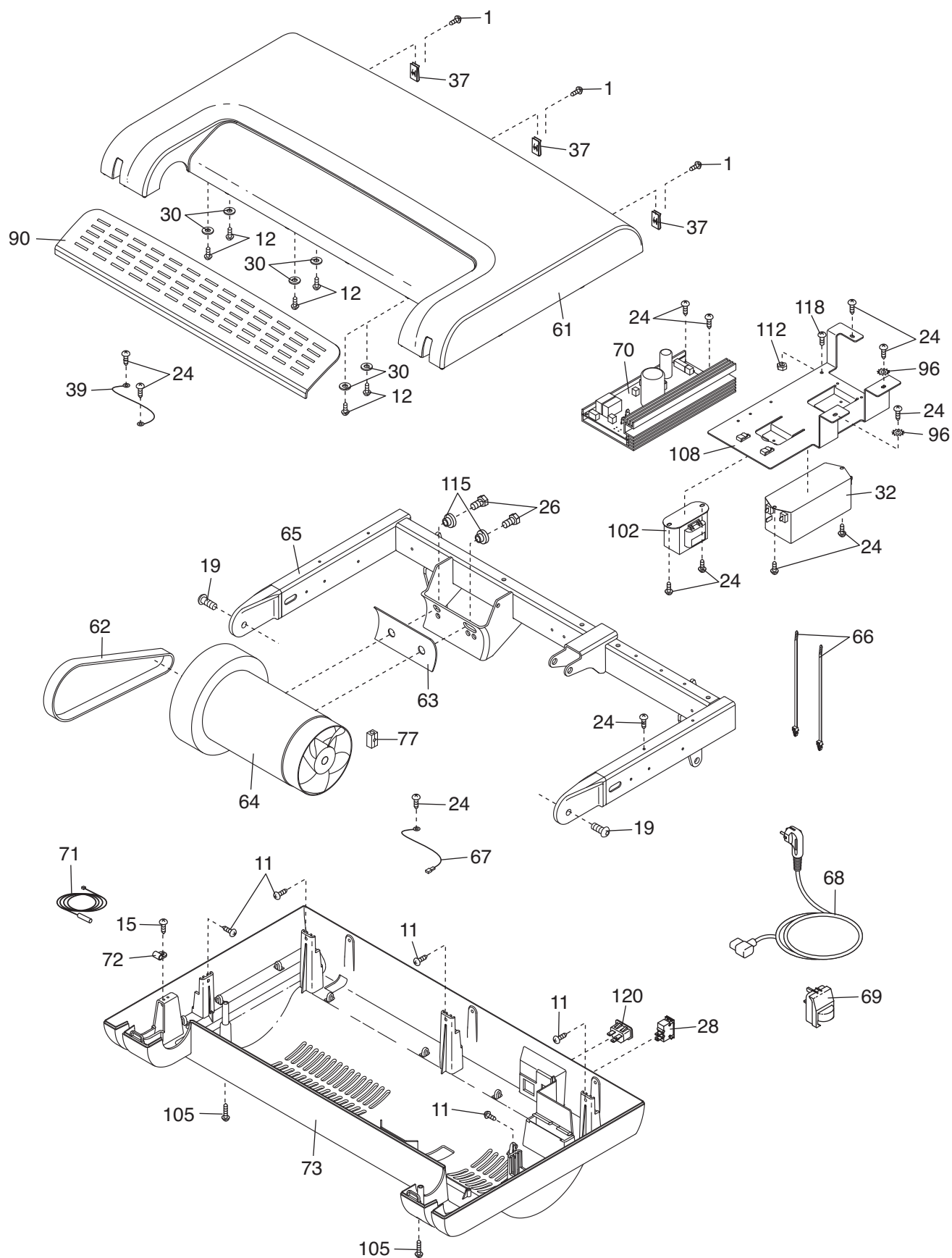
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
96	4	Шайба-звездочка #8	116	1	Ремень нагрудного датчика
97	0	Не используется			пульса
98	2	Задний колпачок поручня	117	1	Нагрудный датчик пульса
99	2	Передний колпачок поручня	118	1	Болт заземления #8 x 3/4"
100	1	Ключ/зажим	119	1	Приемник нагрудного датчика
101	1	Колпачок фиксатора			пульса
102	1	Трансформатор	120	1	Держатель
103	1	Шестигранный ключ 5/32"	121	1	Поручень
104	1	Распорная втулка подъемного двигателя	122	1	Лоток
105	2	Винт защитного кожуха	123	1	Провод заземление пластины датчика пульса
106	1	Накладка правого поручня	124	1	Задняя часть консоли
107	1	Провод заземления рамы/ролика	*	—	Синий провод 10", M/F
108	1	Кронштейн электронного блока	*	—	Синий провод 8", 2F
109	8	Винт #8 x 5/8"	*	—	Черный провод 4", 2F
110	4	Шайба опоры	*	—	Черный провод 4", M/F
111	2	Гайка двигателя наклона 3/8"	*	—	Красный провод 4", M/F
112	1	Гайка #8	*	—	Белый провод 8", M/F
113	1	Накладка левого поручня	*	—	Зеленый/желтый провод 4", F/R с наклейкой
114	1	Винт заземления консоли #8 x 1/2"	*	—	Зеленый/желтый провод 8", F/R
115	2	Амортизатор двигателя	*	—	Руководство пользователя

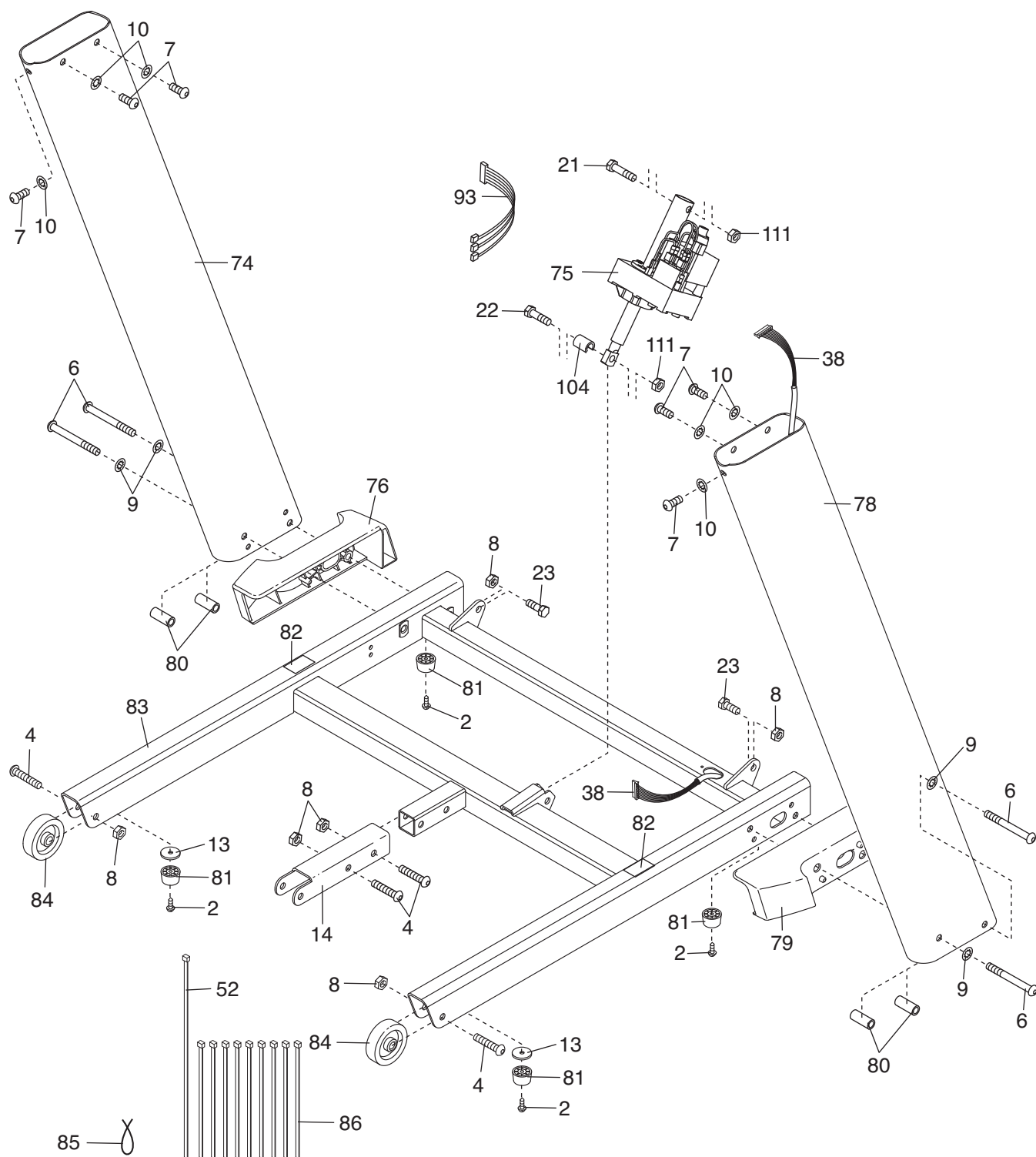
Примечание. Характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.

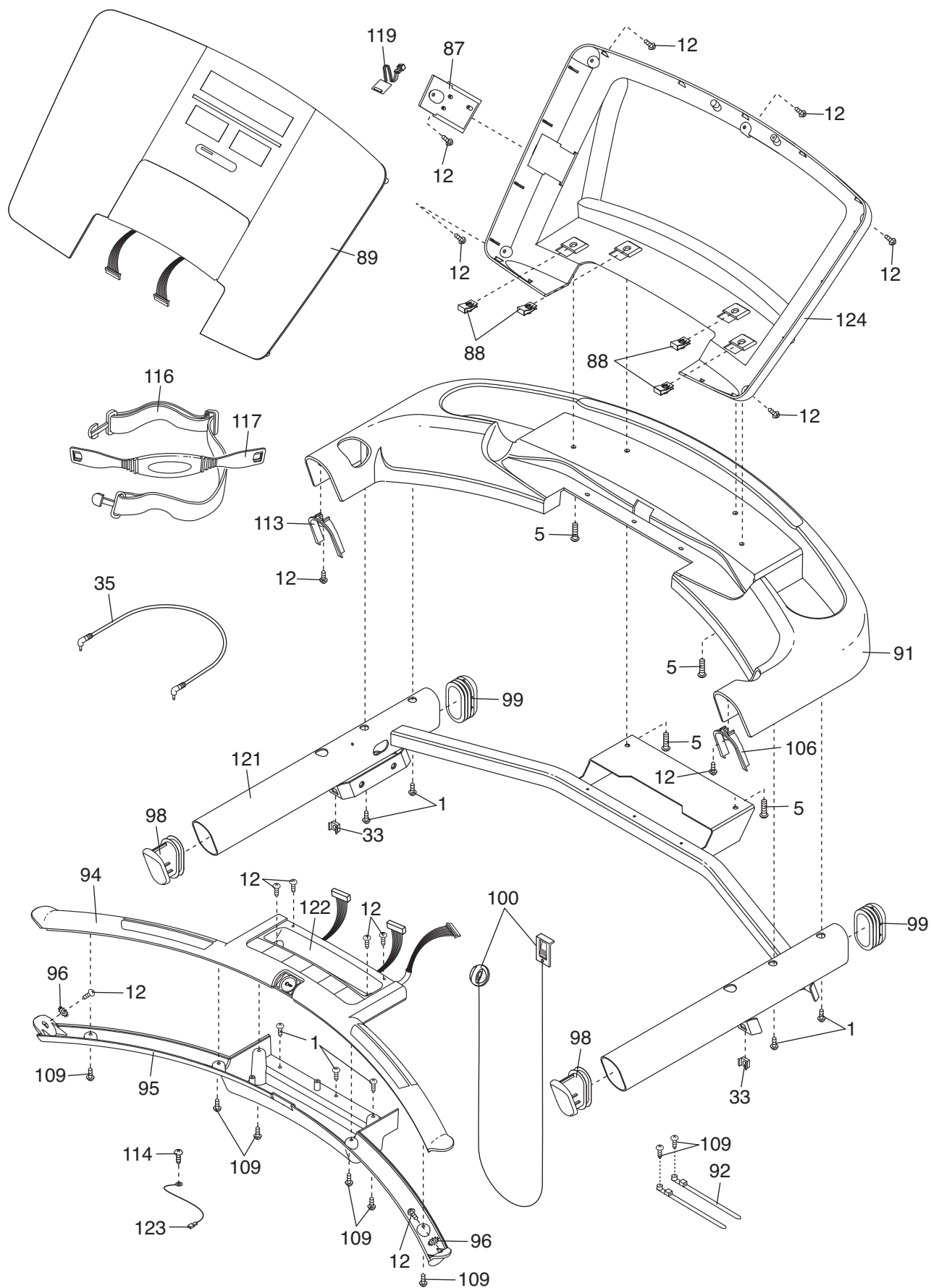
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки данного Руководства.

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.









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.

