

NordicTrack[®]

INCLINE *X3* **Interactive** **TRAINER**

Модель № NETL15708.0

Серийный № _____

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



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

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



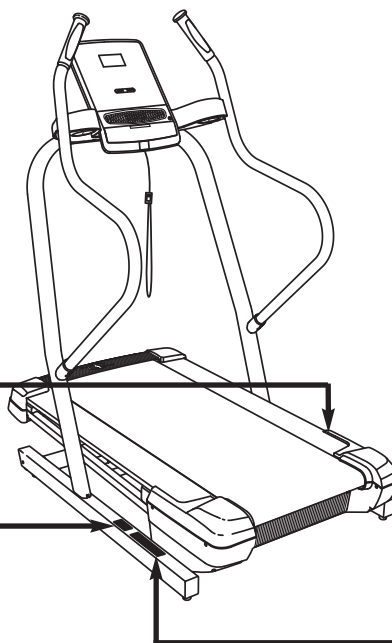
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕИКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	5
СБОРКА	6
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ	12
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ	20
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	21
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ	24
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	26
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	28
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО 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.



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

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

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 этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей наклонной беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на ее владельце.
3. Используйте наклонную беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Устанавливайте наклонную беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой боковой стороны. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола и ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик.
5. Храните наклонную беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку в гараже, на террасе или рядом с водой.
6. Не используйте наклонную беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
7. Никогда не допускайте к наклонной беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Наклонную беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 115 кг.
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на наклонной беговой дорожке.
10. При использовании наклонной беговой дорожки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части наклонной беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется надевать специальную спортивную одежду. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь наклонной беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
11. При подключении кабеля питания (см. стр. 12) 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 наклонную беговую дорожку, если поврежден сетевой кабель или вилка, или если наклонная беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает правильно, см. раздел УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 21).
15. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийного останова перед тем, как использовать наклонную беговую дорожку (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14).
16. Никогда не включайте наклонную беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования наклонной беговой дорожки всегда держитесь за поручни.

17. Скорость ленты наклонной беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков меняйте скорость постепенно.
18. Датчик пульса не является медицинским прибором. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений при тренировках.
19. Никогда не оставляйте работающую наклонную 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 перемещать наклонную беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на стр. 20). Вы должны быть в состоянии без вреда для здоровья поднять 20 кг, чтобы перемещать наклонную беговую дорожку.
21. Не меняйте угол наклона тренажера, помещая под него какие-либо предметы.
22. Регулярно проверяйте и правильно закрепляйте все детали наклонной беговой дорожки.
23. Никогда не опускайте и не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия.
24. **ОПАСНО!** Всегда отключайте шнур питания сразу после использования, перед очисткой наклонной беговой дорожки и перед проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве пользователя. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервиса техобслуживания. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве пользователя, должно производиться только специалистами авторизованной технической службы.
25. Данная наклонная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную наклонную беговую дорожку в коммерческих целях, для проката или для общественных целей.
26. Перегрузки в тренировках могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость или испытываете болевые ощущения во время тренировки, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

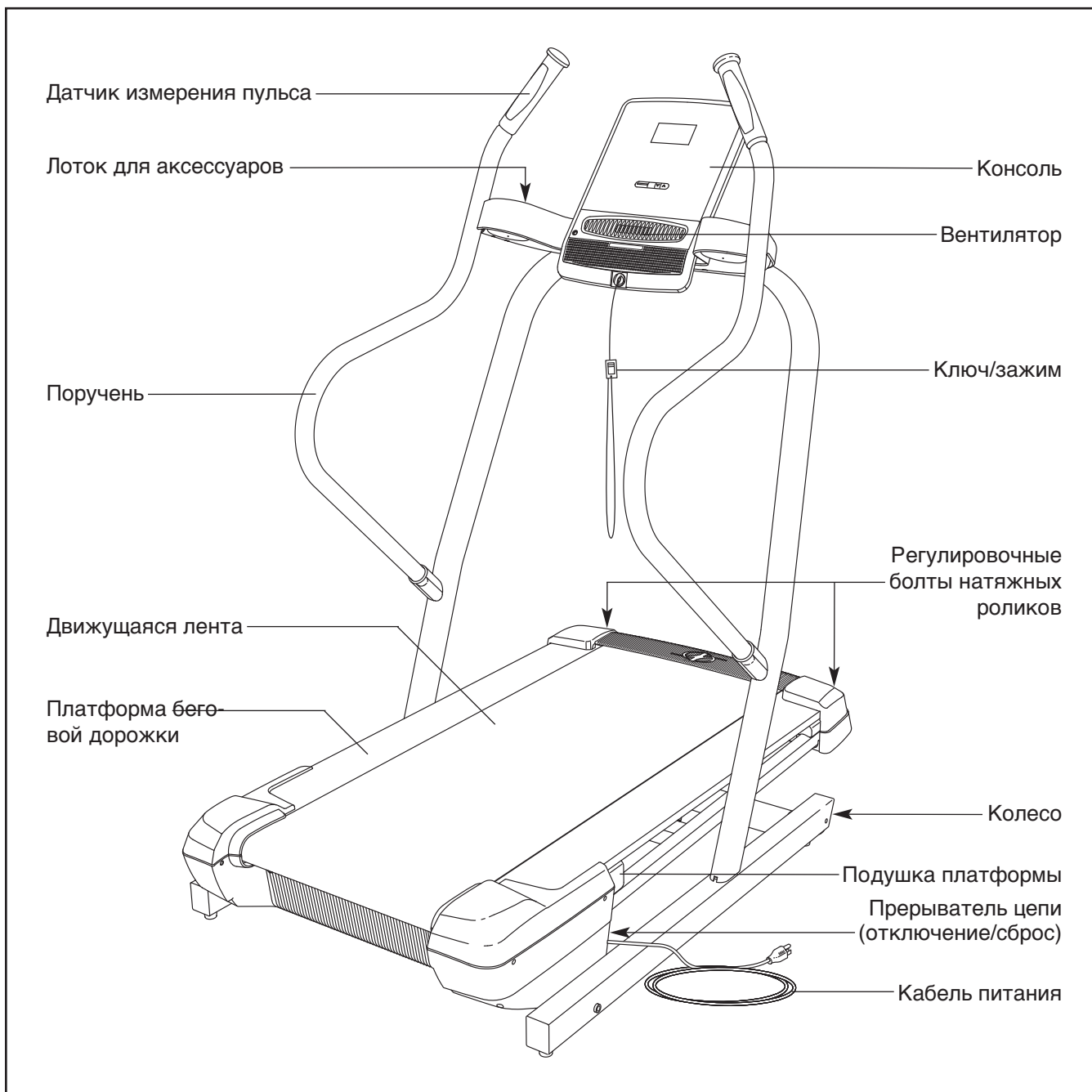
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор революционно NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE (наклонной беговой дорожки). Беговая дорожка INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

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.

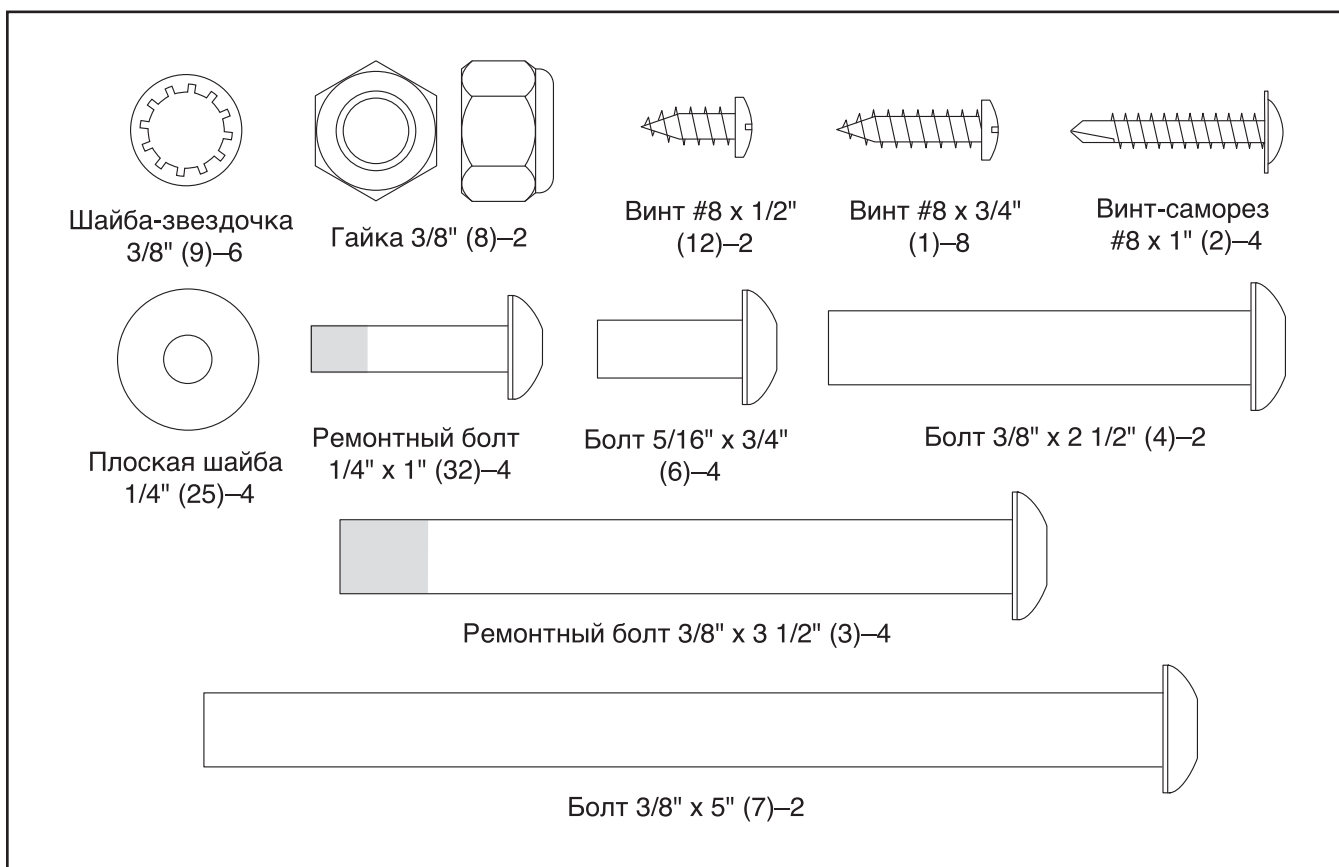


СБОРКА

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.

Для сборки необходимы прилагаемые шестигранные ключи , а также дополнительный инвентарь: крестообразная отвертка  и разводной гаечный ключ .

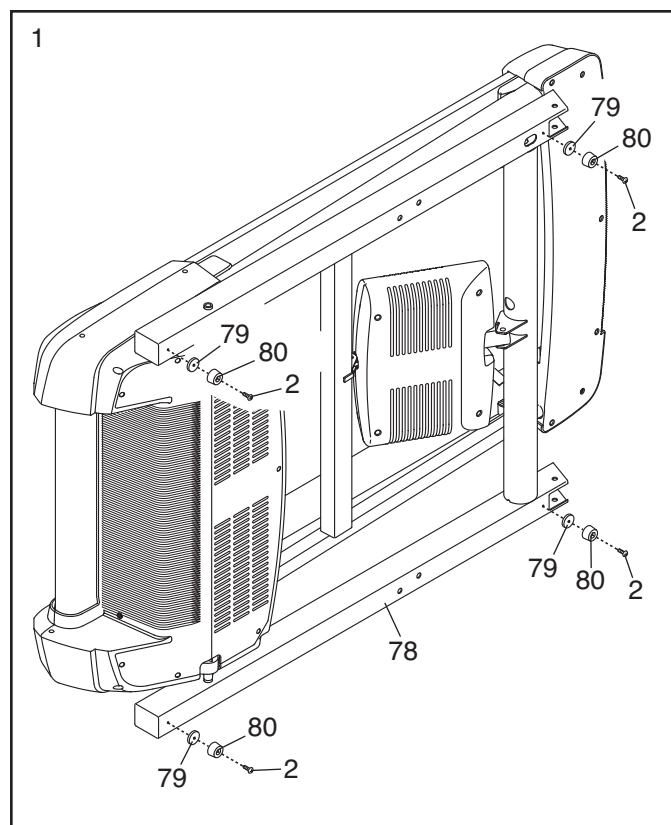
Обратитесь к приведенным ниже рисункам, на которых показан инструмент для сборки. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после скобок означает количество, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует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



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

Вместе с помощником переверните наклонную беговую дорожку на левую сторону. Вместе с помощником удерживайте тренажер, чтобы он не упал.

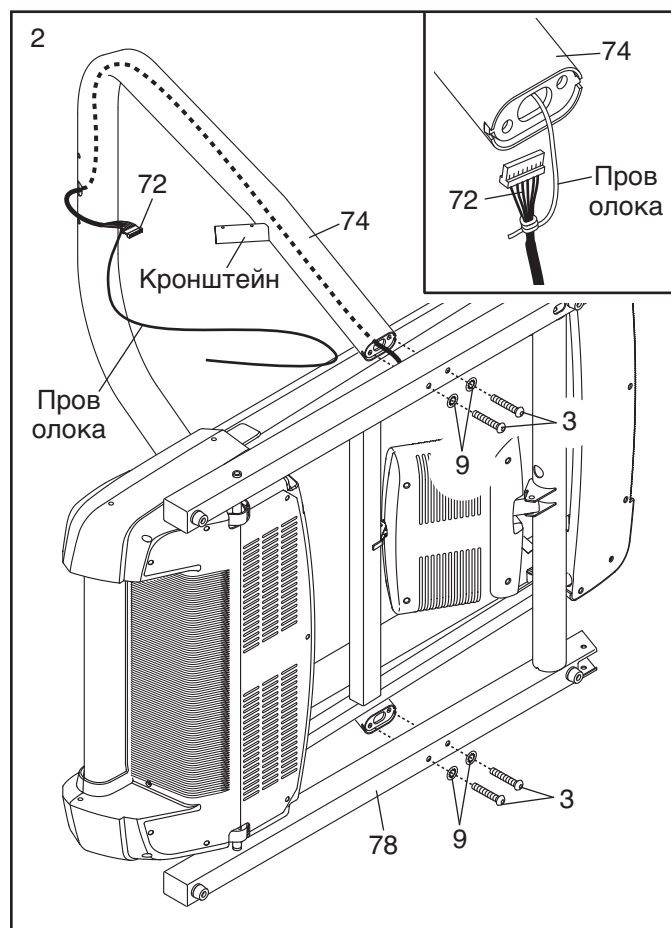
Прикрепите четыре регулировочные опоры (80) и четыре шайбы регулировочных опор (79) к основанию (78) с помощью четырех винтов-саморезов #8 x 1" (2). **Не затягивайте винты-саморезы слишком сильно.**



2. Держите стойку (74) возле наклонной беговой дорожки, кронштейн стойки должен быть расположен так, как показано на рисунке.

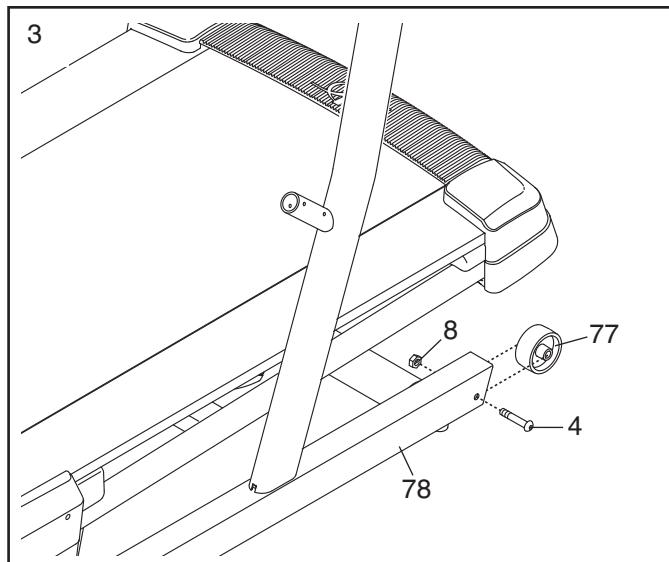
См. вставку на рисунке. Закрепите конец провода стойки (74) с помощью хомута в стойке (72). Затем потяните другой конец хомута для провода, пока провод стойки не разместится полностью в стойке.

Прикрепите стойку (74) к основанию (78) с помощью четырех ремонтных болтов 3/8" x 3 1/2" (3) и четырех шайб-звездочек 3/8" (9). **Вверните все четыре ремонтных болта, прежде чем затягивать любой из них. Не защемите провод стойки (72).**



3. Вместе с помощником аккуратно уложите наклонную беговую дорожку основанием (78) на пол.

Прикрепите колесо (77) к каждой стороне основания (78) с помощью болта $3/8 \times 2\ 1/2''$ (4) и гайки $3/8''$ (8) (на рисунке показана только одна сторона).



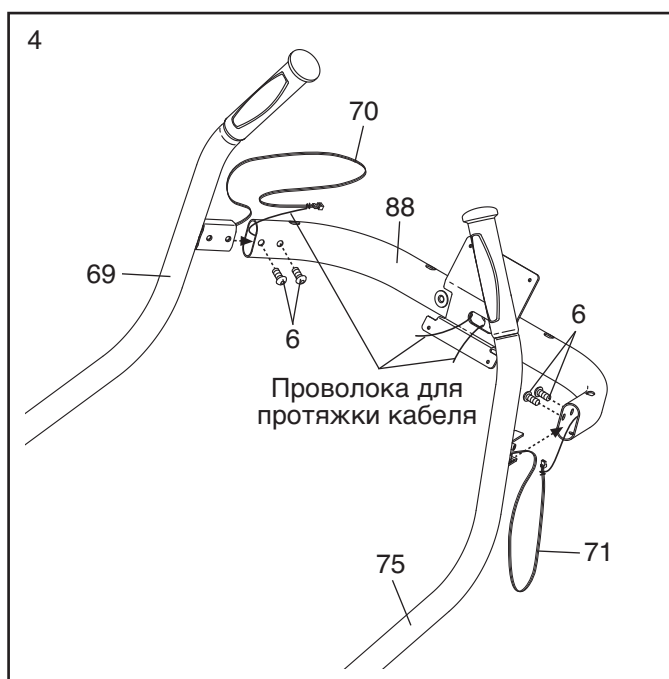
4. Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать левый поручень (69) рядом со скобой (88). Вставьте проволоку для протяжки кабеля внутрь скобы. Протяните проволоку для протяжки кабеля вокруг кабеля левого датчика пульса (70).

Потяните другой конец проволоки для протяжки кабеля, пока кабель левого датчика пульса (70) не будет выступать из отверстия в центре скобы (88). В это же время вставьте левый поручень (69) в скобу.

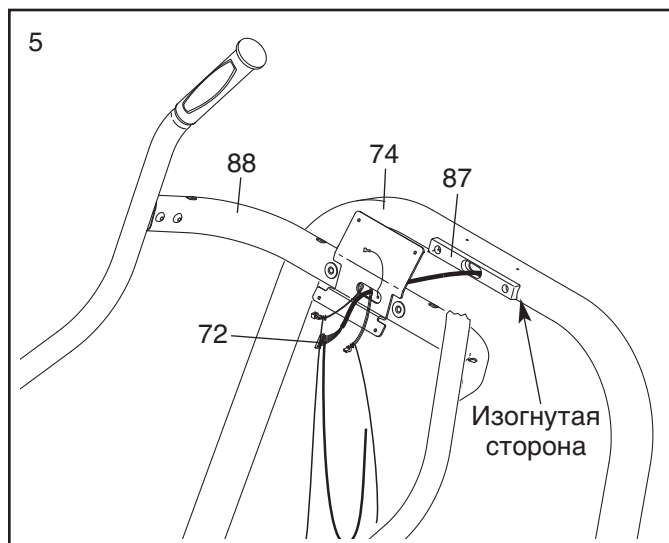
Старайтесь не зажать при этом кабель левого датчика пульса.

Прикрепите левый поручень (69) к скобе (88) с помощью двух болтов $5/16'' \times 3/4''$ (6); **Не затягивайте болты.**

Повторите этот шаг для правого поручня (75) и кабеля правого датчика пульса (71).



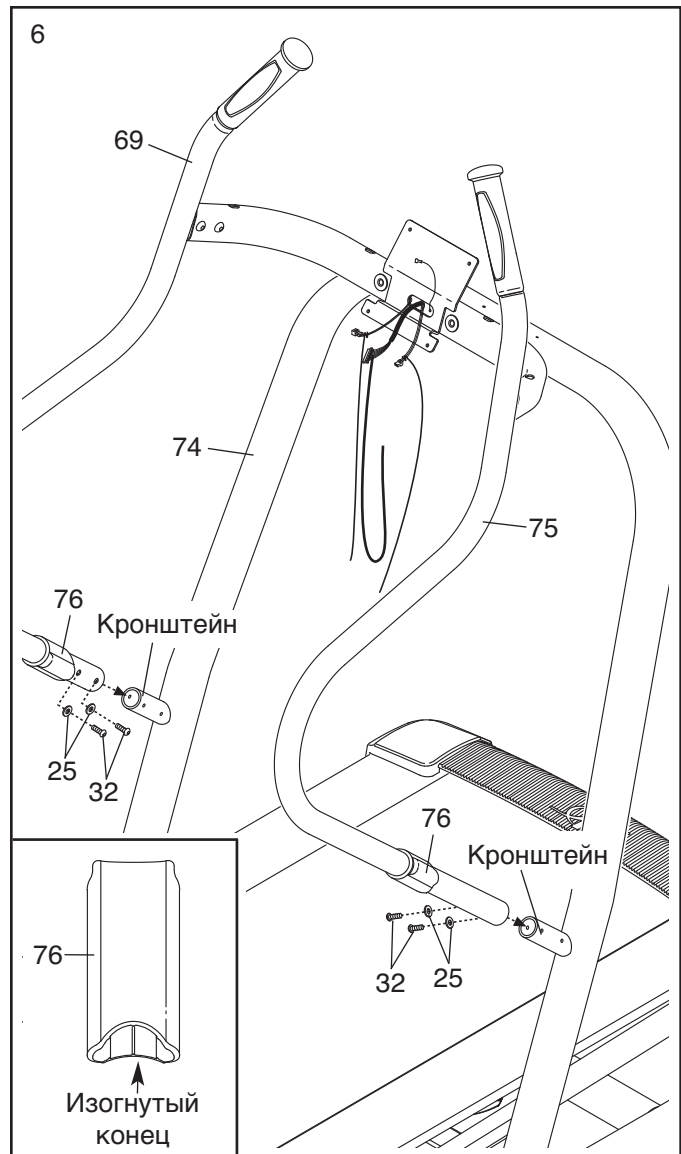
5. Держите прокладку скобы (87) возле стойки (74). **Убедитесь, что изогнутая сторона прокладки скобы обращена к стойке.** Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать Скобу (88) рядом со Стойкой. Вставьте кабель стойки (72) через прокладку скобы и скобу.



6. Наденьте две крышки поручней (76) на нижние концы левого и правого поручня (69, 75). **См. вставку на рисунке. Убедитесь, что изогнутый конец каждой крышки поручней обращен к стойке (74).**

Наденьте нижние концы поручней (69, 75) на кронштейны стойки (74).

Прикрепите каждый поручень (69, 75) к стойке (74) с помощью двух ремонтных болтов $1/4" \times 1"$ (32) и двух плоских шайб $1/4"$ (25). **Не затягивайте ремонтные болты полностью.**

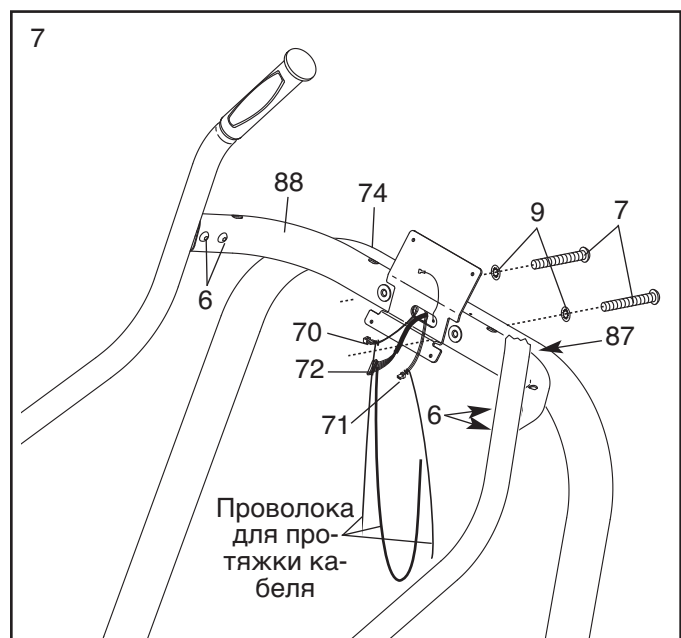


7. Прикрепите скобку (88) и прокладку скобы (87) к стойке (74) с помощью двух болтов $3/8" \times 5"$ (7) и двух шайб-звездочек $3/8"$ (9). **Туго затяните болты.**

Снимите проволоку для протяжки с кабеля стойки (72) и кабелей для датчиков пульса (70, 71).

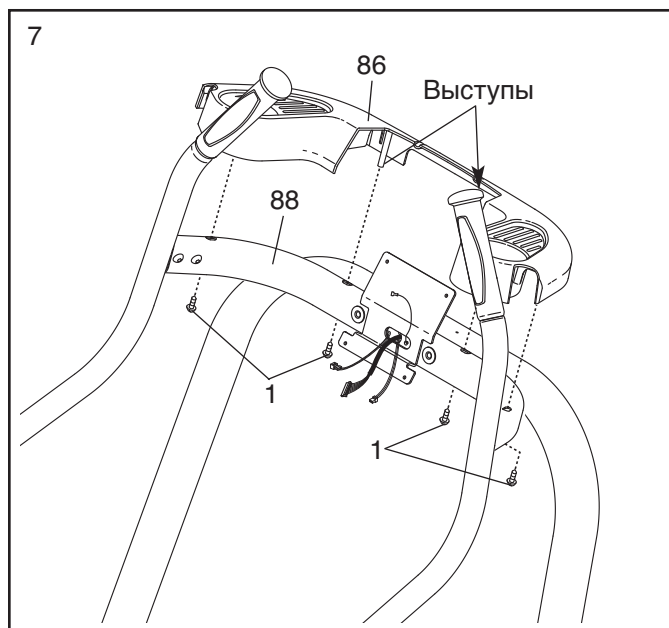
Сильно затяните болты $5/16" \times 3/4"$ (6).

См. шаг 6. Сильно затяните ремонтные болты $1/4" \times 1"$ (32) и насадите крышки поручней (76) на болты до стойки (74).



7. Наденьте лоток для аксессуаров (86) на скобу (88). Частично вставьте два указанных выступа и затем частично вставьте другие выступы. Затем полностью вставьте все выступы. **Будьте осторожны, не сломайте выступы.**

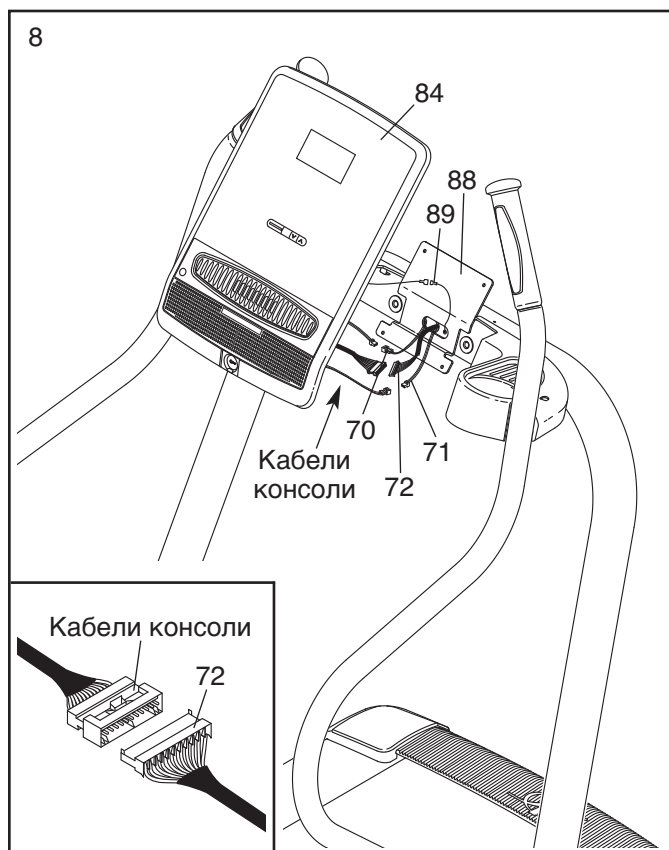
Прикрепите лоток для аксессуаров (86) к скобе (88) с помощью четырех винтов #8 x 3/4" (1). **Ввинтите все четыре винта перед тем, как затянуть каждый из них. Не затягивайте винты очень сильно.**



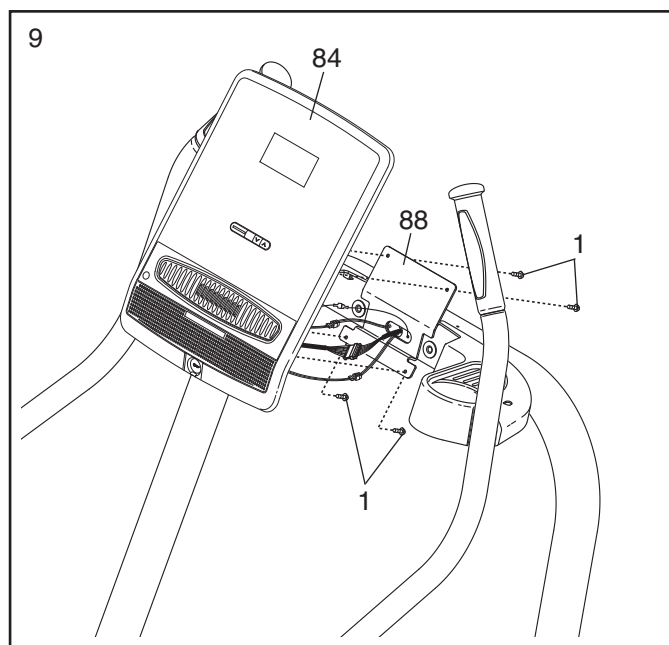
8. Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать консоль (84) рядом со скобой (88).

Подсоедините кабель стойки (72), кабели левого и правого датчика пульса (70, 71) и кабель заземления консоли (89) к кабелям, выходящим из консоли (84). **См. вставку 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.**

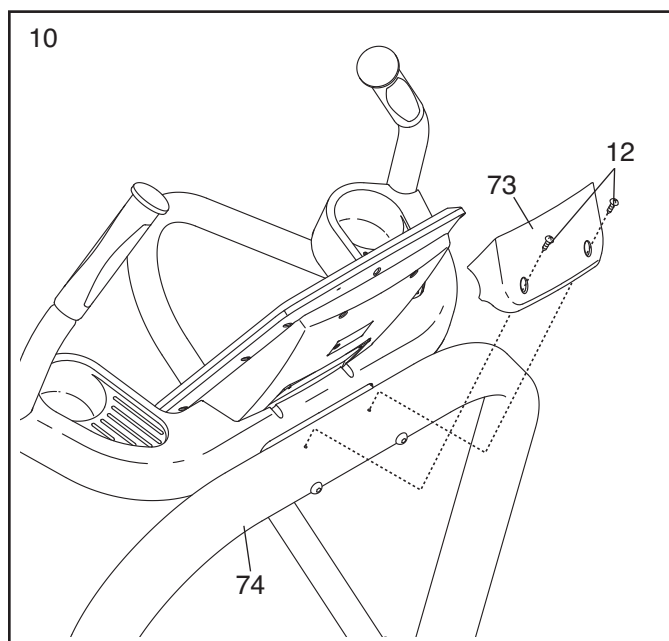
Уберите излишек кабелей в консоль (84).



9. Прикрепите консоль (84) к пластине на скобе (88) с помощью четырех винтов #8 x 3/4" (1). **Старайтесь не зажать при этом провода. Ввинтите все четыре винта перед тем, как затянуть каждый из них. Не затягивайте винты очень сильно.**



10. Присоедините крышку консоли (73) к верхней части стойки (74) с помощью двух винтов 8 x 1/2" (12). **Не затягивайте винты очень сильно.**



11. **Перед использованием наклонной беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали надежно и правильно закреплены.** Храните входящие в комплект шестигранные ключи в безопасном месте. Один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 22 и 23). **Для защиты пола и ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик.**

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой.

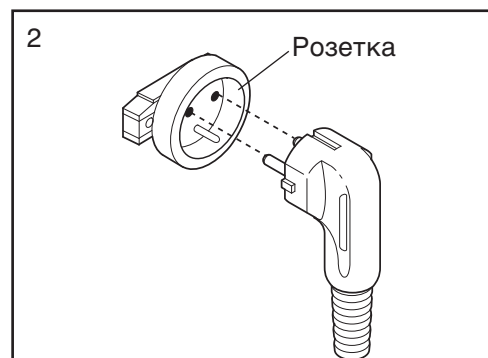
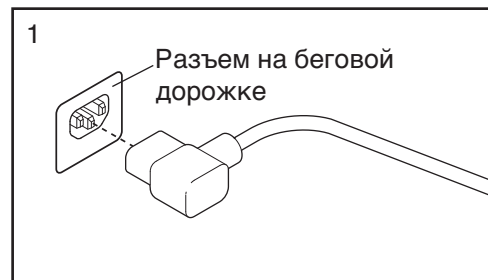
ВАЖНО: Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.

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.**

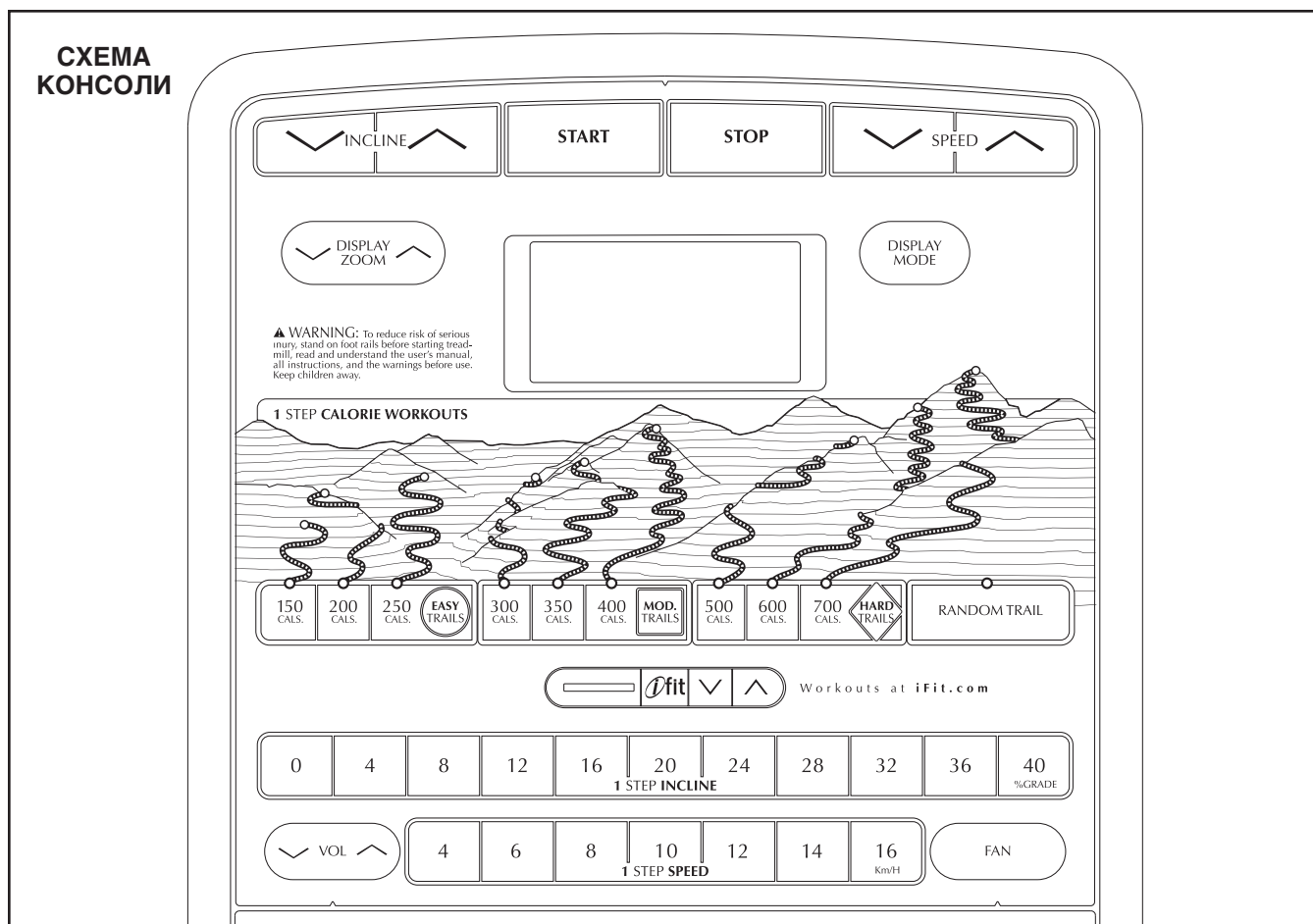
См. рис. 1. Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке. См. рис. 2. Вставьте сетевой кабель в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми правилами.

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 наклонной беговой дорожки оснащена множеством функций, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными. Когда выбрано ручное управление консолью, скорость и наклон тренажера можно менять, нажимая на кнопки. Во время тренировки на консоли будет постоянно отображаться считанная информация об упражнении. С помощью наручного датчика пульса можно также измерять частоту сердечных сокращений.

Кроме того, консоль оснащена девятью программами сжигания калорий. В каждой программе автоматически изменяется скорость и наклон тренажера, что делает тренировку эффективной. Чтобы во время каждой тренировки использовать новую программу, можно даже использовать генератор случайных программ.

В консоли представлена новая система интерактивных тренировок iFIT. Система iFIT позволяет консоли работать с интерактивными картами тренировок iFIT, на которых записаны программы индивидуальных занятий. Функция тренировок iFIT контролирует режим наклонной беговой дорожки, а голос персонального тренера при этом выдает рекомендации на каждом этапе занятия. Карты iFIT заказываются отдельно. **Сведения о приобретении карт iFIT см. на лицевой обложке данного руководства.**

Также во время тренировки можно слушать любимую музыку или аудиокниги с помощью высококачественной звуковой стерео системы консоли, пока входите в форму.

Как включить питание см. стр. 14. **Как пользоваться ручным режимом**, см. стр. 14. **Как пользоваться функцией Программа сжигания калорий**, см. стр. 16. **Как пользоваться функцией случайно выбранной тренировки**, см. стр. 17. **Как пользоваться картой iFIT**, см. стр. 18. **Как пользоваться информационным режимом**, см. стр. 19. **Как пользоваться стереосистемой** описано на стр. 19.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

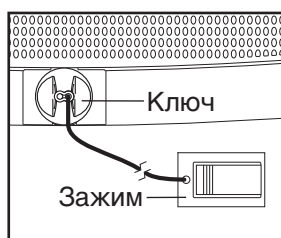
ВНИМАНИЕ! Если наклонная беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания дайте ей прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите кабель питания (см. стр. 12). Затем найдите прерыватель цепи (сброс/выключение) на раме наклонной беговой дорожки около кабеля питания. Убедитесь, что прерыватель цепи находится в положении «сброс».



ВНИМАНИЕ! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если наклонная беговая дорожка выставляется в магазине. Демонстрационный режим включен, если дисплеи загораются при подключении сетевого шнура и переключении прерывателя цепи в положение сброса. Чтобы выключить демонстрационный режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп [STOP] несколько секунд. Если дисплеи продолжают гореть, то сведения о выключении демонстрационного режима см. в разделе ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19. Если консоль находится в демонстрационном режиме, уровень наклона автоматически поднимется на максимальный.

Затем встаньте на движущуюся платформу наклонной 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 дисплеи начнут 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.



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

движущейся ленты и, при необходимости, отрегулируйте её (см.стр. 23).

Примечание. Скорость и дистанция могут отображаться на консоли либо в милях, либо в километрах. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19. Для удобства все значения в инструкциях данного руководства приведены в километрах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева. При необходимости нажмите кнопки наклона, чтобы уменьшить наклон до минимального уровня.

2. Выберите ручной режим.

Каждый раз, когда вы вставляете ключ, включается ручной режим. После выбора одной из программ последовательно нажимайте любую из кнопок программ, пока на дисплее не появится слово MANUAL CONTROL (Ручной режим).

3. Включите движущуюся ленту и установите скорость.

Для включения движущейся ленты нажмите кнопку Пуск [START], кнопку увеличение скорости или одну из кнопок быстрого выбора скорости [1 STEP SPEED] под номерами от 1 до 10.

При нажатии кнопки Пуск или увеличения скорости движущаяся лента придет в движение со скоростью 2 км/ч. Во время занятий изменяйте скорость движущейся ленты по желанию нажатием кнопок увеличения и уменьшения скорости, находящихся после кнопки Пуск. Каждое нажатие кнопки изменяет скорость на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться на 0,5 км/ч. Если нажать одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора скорости, то скорость ленты беговой дорожки будет плавно меняться, пока не достигнет заданной настройки скорости.

Нажмите кнопку Стоп 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 тренажера.

Для изменения наклона [INCLINE] тренажера нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона, или одну из кнопок быстрого выбора наклона «1 Step Incline», пронумерованных от 0 до 40. **Примечание. По мере увеличения наклона максимальная скорость наклонной беговой дорожки будет уменьшаться. При наклоне от 0 до 15% максимальная скорость будет 16 км/ч. При наклоне от 15,5 до 25% максимальная скорость составит 12,8 км/ч. При наклоне от 25,5 до 35% максимальная скорость составит 8 км/ч. При наклоне от 35,5 до 40% максимальная скорость составит 4,8 км/ч.**

5. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

При работе в ручном режиме консоль предлагает четыре режима работы дисплея. От выбора режима работы дисплея зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Режим работы дисплея [DISPLAY MODE].

Во время ходьбы или бега на дисплее наклонной беговой дорожки может отображаться следующая информация.

- Затраченное время [TIME].
- Пройденная дистанция [DIST.].
- Высота восхождения в метрах [VERT. METERS].
- Приблизительное число затраченных калорий в час [CALS.].
- Скорость движущейся ленты [SPEED].
- Наклон беговой дорожки тренажера [INCLINE].
- Приблизительное число калорий, которые были затрачены.
- Частота сердечных сокращений тренирующегося. **Примечание.** Пульс будет отображаться только при использовании ручки-сенсора для измерения пульса (см. шаг 6).

Независимо от выбранного режима работы дисплея, данные о скорости или наклоне будут на несколько секунд появляться на дисплее при каждом изменении настроек.

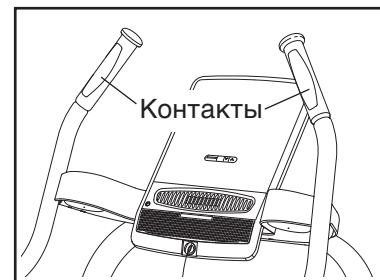
При необходимости настройте уровень громкости, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости, расположенные на консоли.

Чтобы сбросить консоль, нажмите кнопку STOP (Стоп), выньте и снова вставьте ключ.

6. При желании измерьте пульс.

Перед использованием кистевого датчика пульса снимите слой прозрачной ленты с металлических контактов, при необходимости. Кроме того, обеспечьте чистоту рук.

Для измерения частоты сердечных сокращений **встаньте на платформы для ног и удерживайте металлические контакты**



на ручках примерно 10 секунд. **Не двигайте руками.** После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее отобразится соответствующее значение. **Для наиболее точного определения пульса держитесь за контакты около 15 секунд.**

7. Включите вентилятор, если необходимо.

Вентилятор может работать на высокой или низкой скорости. Нажимайте кнопку Вентилятор [FAN] для выбора скорости или его отключения. **Примечание.** Если во время остановки движущейся ленты вентилятор включен, он автоматически выключится через несколько минут.

8. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

Встаньте на платформу беговой дорожки и нажмите кнопку Стоп. Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место. Если консоль находится в демонстрационном режиме (см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19), наклон будет автоматически увеличен до максимального уровня.

По окончании использования наклонной беговой дорожки установите прерыватель цепи сброс/выключение в положение OFF (Выкл.) и извлеките сетевую кабель. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов наклонной беговой дорожки может сократиться.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНОПОК ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ КАЛОРИИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. шаг 1 на стр. 14.

2. Выберите Программа сжигания калорий.

Для выбора Программа сжигания калорий [1 STEP CALORIE WORKOUT] нажмите кнопку требуемой программы сжигания калорий, пока название программы не появится на дисплее и не загорится индикатор под желаемой тропинкой.

После выбора программы на дисплее будет показана тропинка по склону горы.

Каждая программа поделена на этапы. Для каждого этапа программируется одно значение скорости и наклона. Примечание. Для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость или наклон.

3. Включите движущуюся ленту.

Нажмите кнопку Пуск [START], чтобы начать тренировку. Сразу после нажатия кнопки Пуск наклонная беговая дорожка придет в движение. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу.

В конце первого этапа программы прозвучит серия сигналов. Если для второго этапа задано другое значение скорости и (или) наклона, настройка скорости и (или) наклона отобразится на дисплее на некоторое время, чтобы предупредить об изменении, затем наклонная беговая дорожка автоматически изменит значения скорости и наклона для следующего этапа.

Программа будет выполняться таким же образом, пока на дисплее не будет достигнут конец тропы. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если скорость или наклон текущего этапа слишком высокие или низкие, на любом этапе тренировки их можно изменить, нажимая кнопки скорости или наклона. **Однако в начале следующего этапа наклонной беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для него скорость и наклон.**

Чтобы прекратить тренировку, в любое время нажмите кнопку STOP (Стоп). Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку START (Пуск). Движущаяся лента придет в движение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа тренировки автоматически установятся скорость и наклон данного этапа.

Примечание. Затраченные калории – это примерное число калорий, которые будут затрачены во время тренировки. Действительное число затраченных калорий будет зависеть от веса тренирующегося. Кроме того, при ручном изменении скорости или наклона тренажера во время выполнения программы число затраченных калорий также изменится.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 15. При выборе Программа сжигания калорий [1 STEP CALORIE WORKOUTS] консоль предлагает четыре режима работы дисплея. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Режим работы дисплея [DISPLAY MODE].

На дисплее будет отображаться анимированное изображение тропинки, по которой вы идете или бежите. Круги возле тропинки будут обозначать ход тренировки. Нажатие кнопок Масштаб отображения [DISPLAY ZOOM] увеличит или уменьшит масштаб отображения. На дисплее, на котором отображается анимированное изображение бегущего человека, профиль наклона соответствует уровню тропинки, а в правой части дисплея отображается высота восхождения в метрах.

Для регулировки контрастности дисплея см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19.

5. При желании измерьте пульс.

См. шаг 6 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если необходимо.

См. шаг 7 на стр. 15.

7. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 15.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛУЧАЙНО ВЫБРАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. шаг 1 на стр. 14.

2. Выберите случайную тренировку.

Для выбора случайной тренировки нажмите кнопку Случайная тропа [RANDOM TRAIL]. Нажмите кнопку Программа сжигания калорий [1 STEP CALORIE WORKOUTS], чтобы выбрать приблизительное число калорий, которые требуется потратить. Наклонная беговая дорожка создаст программу тренировки, выбрав случайным образом значения скорости и наклона. Нажмите кнопку Программа сжигания калорий несколько раз, чтобы создать разные программы тренировок.

После выбора программы тренировки случайным образом, на дисплее отобразится продолжительность тренировки и высота восхождения. На дисплее также будет показана тропа.

Каждая случайная программа тренировки поделена на этапы. Для каждого этапа программируется одно значение скорости и наклона. Примечание. Для нескольких последовательных этапов можно запрограммировать одинаковую скорость или наклон.

3. Включите движущуюся ленту.

Нажмите кнопку Пуск [START], чтобы начать тренировку. Сразу после нажатия кнопки Пуск наклонная беговая дорожка придет в движение. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу.

В конце первого этапа программы прозвучит серия сигналов. Если для второго этапа задано другое значение скорости и (или) наклона, настройка скорости и (или) наклона отобразится на дисплее на некоторое время, чтобы предупредить об изменении, затем наклонная беговая дорожка автоматически изменит значения скорости и наклона для следующего этапа.

Программа будет выполняться таким же образом, пока на дисплее не будет достигнут конец тропы. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Если скорость или наклон текущего этапа слишком высокие или низкие на любом этапе тренировки, их можно изменить, нажимая кнопки скорости или наклона. **Однако в начале следующего этапа наклонной беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для него скорость и на-**

клон. Если во время выполнения программы тренировки вручную изменить скорость или наклон тренажера, это повлияет на продолжительность тренировки и высоту восхождения.

Чтобы прекратить тренировку, в любое время нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска программы тренировки нажмите кнопку Пуск. Движущаяся лента придет в движение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа тренировки автоматически установятся скорость и наклон данного этапа.

Примечание. Затраченные калории – это примерное число калорий, которые будут затрачены во время тренировки. Действительное число затраченных калорий будет зависеть от веса тренирующегося. Кроме того, при ручном изменении скорости или наклона тренажера во время выполнения программы число затраченных калорий также изменится.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

При работе в режиме случайной тренировки консоль предлагает семь режимов работы дисплея. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопки Режим работы дисплея [DISPLAY MODE] и Масштаб отображения [DISPLAY ZOOM]. На дисплее может отображаться оставшееся время тренировки, расстояние, которое вы прошли или пробежали, скорость движущейся ленты, наклон тренажера, приблизительное число затраченных за час калорий, высота восхождения, приблизительное число затраченных калорий, затраченное время, анимированное изображение бегущего человека и тропы, по которой вы идете.

Для регулировки контрастности дисплея см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19.

5. При желании измерьте пульс.

См. шаг 6 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если необходимо.

См. шаг 7 на стр. 15.

7. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 15.

Использование карты iFIT

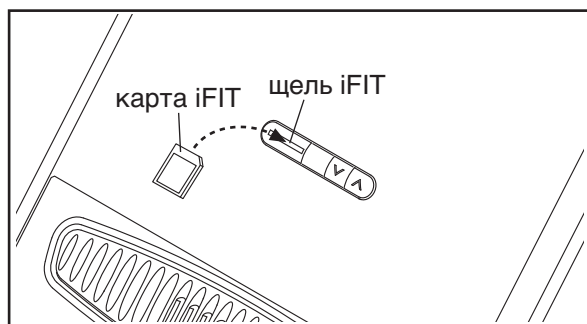
Сведения о приобретении карт iFIT см. на лицевой обложке данного руководства.

1. Вставьте ключ в консоль.

См. шаг 1 на стр. 14.

2. Вставьте карту iFIT и выберите тренировку.

Чтобы начать тренировку с функцией iFIT, вставьте карту iFIT в щель для карты iFIT, убедитесь, что металлические контакты карты iFIT направлены лицевой стороной вниз и вошли в разъем щели.



Затем выберите тренировку iFIT, нажимая кнопку увеличения или уменьшения iFIT. После выбора программы iFit на дисплее будет показана тропинка по склону горы. Дополнительно на дисплее будут отображаться название тренировки, максимальное значение наклона, продолжительность и максимальное значение скорости.

Каждая тренировка iFIT разделена на несколько этапов продолжительностью одна минута. Для каждого этапа программируется одно значение скорости и наклона.

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

3. Включите движущуюся ленту.

Нажмите кнопку Пуск [START], чтобы начать тренировку. После нажатия кнопки для наклонной беговой дорожки автоматически устанавливаются начальные скорость и наклон для данной программы. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу.

Во время всей тренировки голос личного тренера будет руководить действиями занимающегося. Тренировка iFit проходит так же, как тренировка со случайным выбором программы (см. шаг 3 на стр. 17).

Если значения скорости или наклона текущего участка слишком высокие или низкие, их можно изменить, нажимая кнопки Скорость [SPEED] или Наклон [INCLINE]. Однако в начале следующего участка наклонной беговой дорожкой будут автоматически установлены запрограммированные для него скорость и наклон.

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

4. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

При работе в режиме iFIT консоль предлагает три режима работы дисплея. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Display Mode (Режим работы дисплея). На дисплее может отображаться оставшееся время тренировки, расстояние, которое вы прошли или пробежали, скорость движущейся ленты, наклон тренажера, приблизительное число затраченных за час калорий, высота восхождения и приблизительное число затраченных калорий.

Нажатие кнопок Масштаб отображения [DISPLAY ZOOM] увеличит или уменьшит масштаб отображения.

5. Включите вентилятор, если необходимо.

См. шаг 7 на стр. 15.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 15.

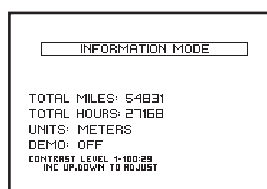
ВНИМАНИЕ! Всегда вынимайте карту iFIT из щели для iFIT, если не собираетесь использовать эту функцию.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

На консоли предусмотрен информационный режим, в котором отслеживается общее расстояние работы движущейся ленты и общее количество часов работы наклонной беговой дорожки. В информационном режиме также можно выбирать в качестве единицы измерения расстояния дистанции: километры или мили; включать и отключать демонстрационный режим. Также можно отрегулировать контрастность дисплея.

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

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



Дополнительно, на дисплее также отображается выбранная единица измерения. Для изменения единицы измерения нажмите кнопку увеличения скорости. Чтобы дистанция отображалась в километрах, выберите *METRIC* (Метрическая система). Чтобы дистанция отображалась в милях, выберите *ENGLISH* (английская система).

На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если наклонная беговая дорожка выставляется в магазине. Если включен демонстрационный режим, можно переключить консоль в нормальный режим, для чего подключите сетевой шнур, переключите прерыватель цепи сброс/выключение в положение сброса и установите ключ в консоль. При извлечении ключа дисплеи будут продолжать светиться, но клавиши ра-

ботать не будут. Если демонстрационный режим включен, при выборе информационного режима на дисплее появится слово ON (ВКЛ.). Для включения или выключения демонстрационного режима нажмите кнопку уменьшения скорости. Примечание. Если наклонная беговая дорожка находится в демонстрационном режиме, уровень наклона автоматически поднимется на максимальный.

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

Чтобы выйти из информационного режима, извлеките ключ из консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему, установленную на консоли, подключите MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудио плеер к консоли.

Найдите аудио кабель. Вставьте один конец кабеля в гнездо аудио разъема возле стереосистемы. После этого подключите аудио кабель к разъему на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. **Убедитесь, что разъем аудио кабеля вошел в гнездо полностью.**

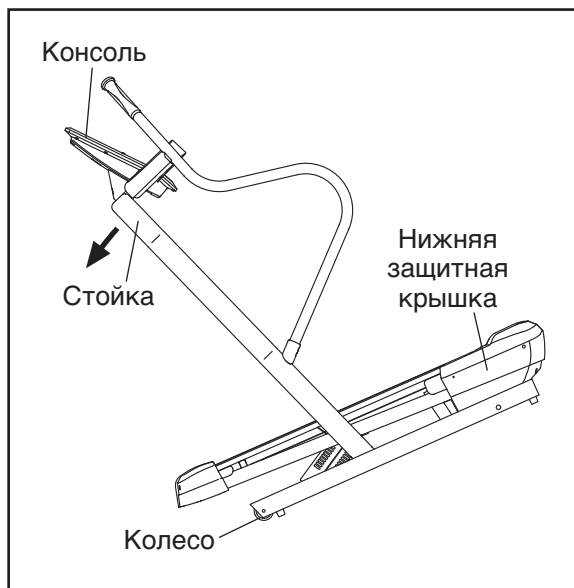
Затем нажмите кнопку воспроизведения на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. Затем настройте уровень громкости на персональном аудиовидео плеере или нажимайте кнопки увеличения и уменьшения громкости, расположенные на консоли.

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

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Перед перемещением наклонной беговой дорожки вставьте ключ в консоль, установите наклон на максимальный уровень, вытащите ключ и отсоедините сетевой кабель.

Ввиду размера и веса наклонной беговой дорожки для ее перемещения потребуются два или три человека. Крепко держите стойку возле консоли. Наклоняйте тренажер назад до тех пор, пока он не начнет свободно катиться. **ВНИМАНИЕ!** Для снижения вероятностей травмы или повреждения наклонной беговой дорожки, запрещается поднимать тренажер за пластиковую нижнюю защитную крышку. Не тяните за консоль. Осторожно перекатите наклонную беговую дорожку на колесиках в нужное место и затем опустите её. **ВНИМАНИЕ!** Чтобы уменьшить опасность травмы, перемещайте наклонную беговую дорожку с особой осторожностью. Не перемещайте наклонную беговую дорожку по неровным поверхностям.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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

ПРОБЛЕМА: Отсутствует питание при включении

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Убедитесь, что шнур питания включен в правильно заземленную розетку питания (см. стр. 12). Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.
 - b. После того, как шнур питания подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.
 - c. Проверьте прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в положении, показанном на рисунке, это означает, что прерыватель цепи сработал. Для того чтобы восстановить положение прерывателя цепи, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время работы

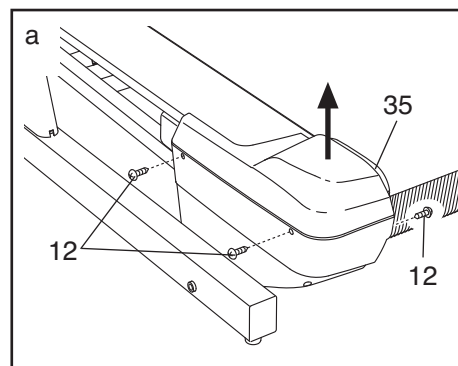
- РЕШЕНИЕ:**
- a. Проверьте прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания (см. рисунок выше). Если прерыватель цепи сработал, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.
 - b. Убедитесь, что шнур питания включен в сеть. Если шнур питания включен, выключите его,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

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

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Консоль беговой дорожки находится в демонстрационном режиме, рассчитанном на использование при показе беговой дорожки в торговом зале. Если подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли, это означает, что включен демонстрационный режим. Для того чтобы отключить демонстрационный режим, нажмите и удерживайте кнопку Стоп [STOP] в течение нескольких секунд. Если подсветка дисплеев всё же сохраняется, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 19 и отключите демонстрационный режим согласно инструкции.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

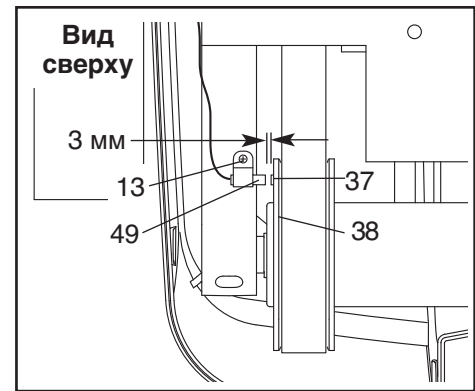
- РЕШЕНИЕ:**
- a. Извлеките ключ из консоли и **выньте сетевой шнур**. Затем выкрутите три обозначенных винта #8 x 1/2" (12). Снимите крышку левого ролика (35).



Найдите герконовый переключатель (49) и магнит (37) на левой стороне шкива (38).

Поворачивайте шкив, пока магнит не совместится с герконовым переключателем.

Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым переключателем составляет около 3 мм. При необходимости ослабьте зажимной винт 8 x 3/4" (13), немного сдвиньте герконовый переключатель и затяните винт. Установите на место крышку левого ролика (на рисунке не показан) и включите наклонную беговую дорожку на несколько минут для проверки правильности показаний скорости.



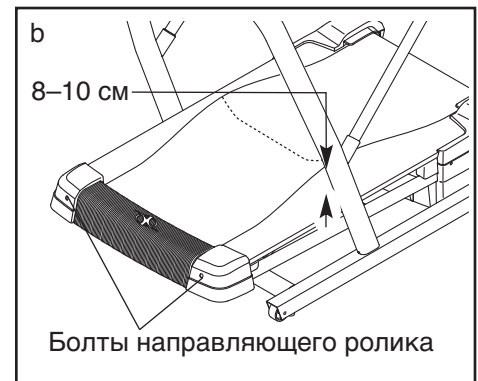
ПРОБЛЕМА: Наклон тренажера не изменяется должным образом

РЕШЕНИЕ: а. Удерживая нажатой кнопку Стоп [STOP] и кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в консоль и затем отпустите кнопку Стоп и кнопку увеличения скорости. Нажмите кнопку Стоп еще раз. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона. Наклонная беговая дорожка сначала автоматически наклонится на максимальный, а потом на минимальный уровень. При этом произойдет перенастройка системы наклона. Если наклон не откалиброван, нажмите кнопку Стоп, затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона еще раз. Когда наклон откалиброван, извлеките ключ из консоли.

ПРОБЛЕМА: Скорость движущейся ленты снижается во время ходьбы.

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

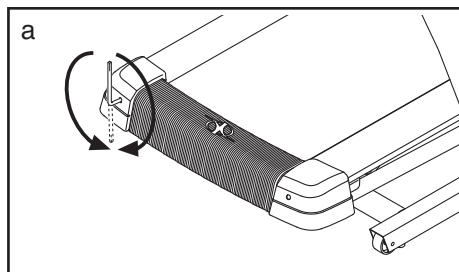
б. Если движущаяся лента была затянута слишком сильно, это может привести к ухудшению работы наклонной беговой дорожки и повреждению движущейся ленты. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР**. С помощью шестигранного ключа поверните болты направляющих роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 8-10 см от платформы для ходьбы. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте наклонной беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия, пока движущаяся лента не будет натянута надлежащим образом.



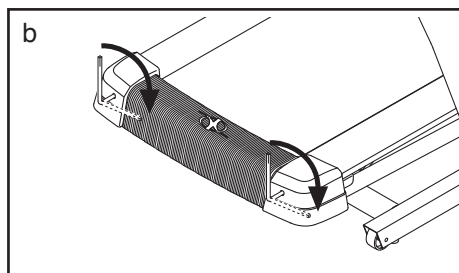
в. Если движущаяся лента продолжает замедляться при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данное изделие.

ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента смещена от центра или проскальзывает при ходьбе

РЕШЕНИЕ: а. Если движущаяся лента смещена от центра, выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если движущаяся лента сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните болт левого натяжного ролика по часовой стрелке на пол-оборота; если движущаяся лента сместилась вправо, поверните левый болт против часовой стрелки на пол-оборота. Не затягивайте движущуюся ленту слишком сильно. Подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте наклонной беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



б. Если движущаяся лента проскальзывает при ходьбе, сначала выньте ключ из консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. С помощью шестигранного ключа поверните по часовой стрелке оба болта натяжных роликов на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 8-10 см от платформы для ходьбы. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и осторожно пройдите по работающей наклонной беговой дорожке 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 запасы «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—Начинайте 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.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Правильное положение при выполнении нескольких основных упражнений на растяжку показано справа. Движения во время растяжки должны быть медленными—никогда не делайте резких движений.

1. Наклоны вперед

Встаньте прямо, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед при неподвижных бедрах. Стараясь дотянуться до кончиков пальцев ног, расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: Подколенные сухожилия, обратная сторона колена и спина.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу. Подтяните стопу другой ноги к себе и прижмите ее к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Постарайтесь дотянуться до кончиков пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Подколенные сухожилия, нижний отдел спины и паховая область.

3. Растяжка голени/ахиллова сухожилия

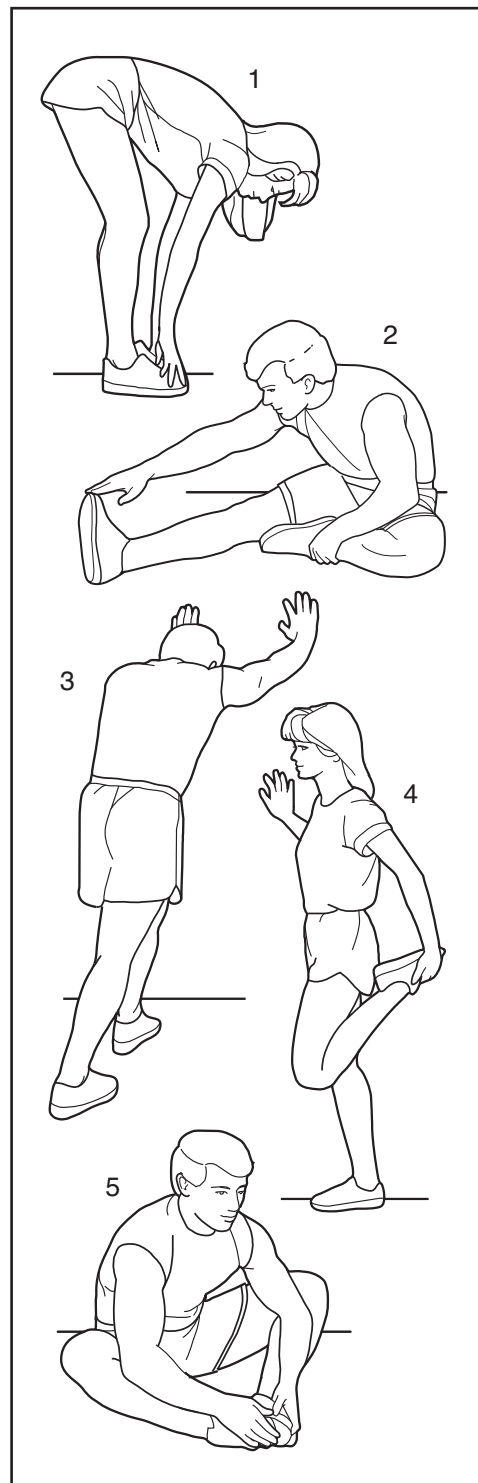
Поставьте одну ногу впереди другой, потянитесь вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите заднюю ногу, удерживая ее стопу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подвиньте бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более глубокой растяжки ахиллова сухожилия согните также заднюю ногу. Растягиваются: Голени, ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка квадрицепса

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за стопу. Подтяните пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соединив подошвы ног и разведя колени в стороны. Максимально подтяните стопы к области паха. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: Квадрицепсы и мышцы бедра.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель №. NETL15708.0

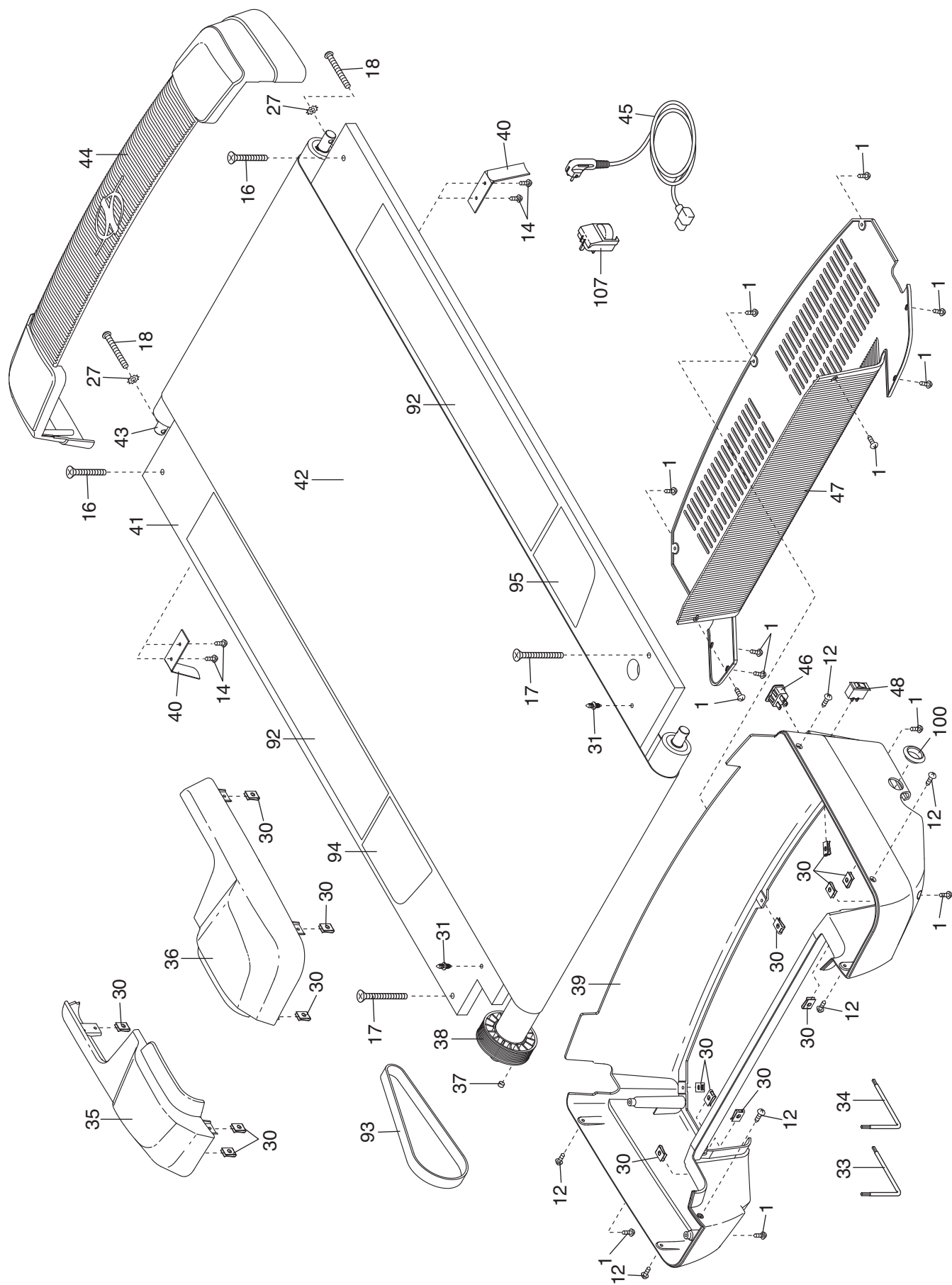
R0410A

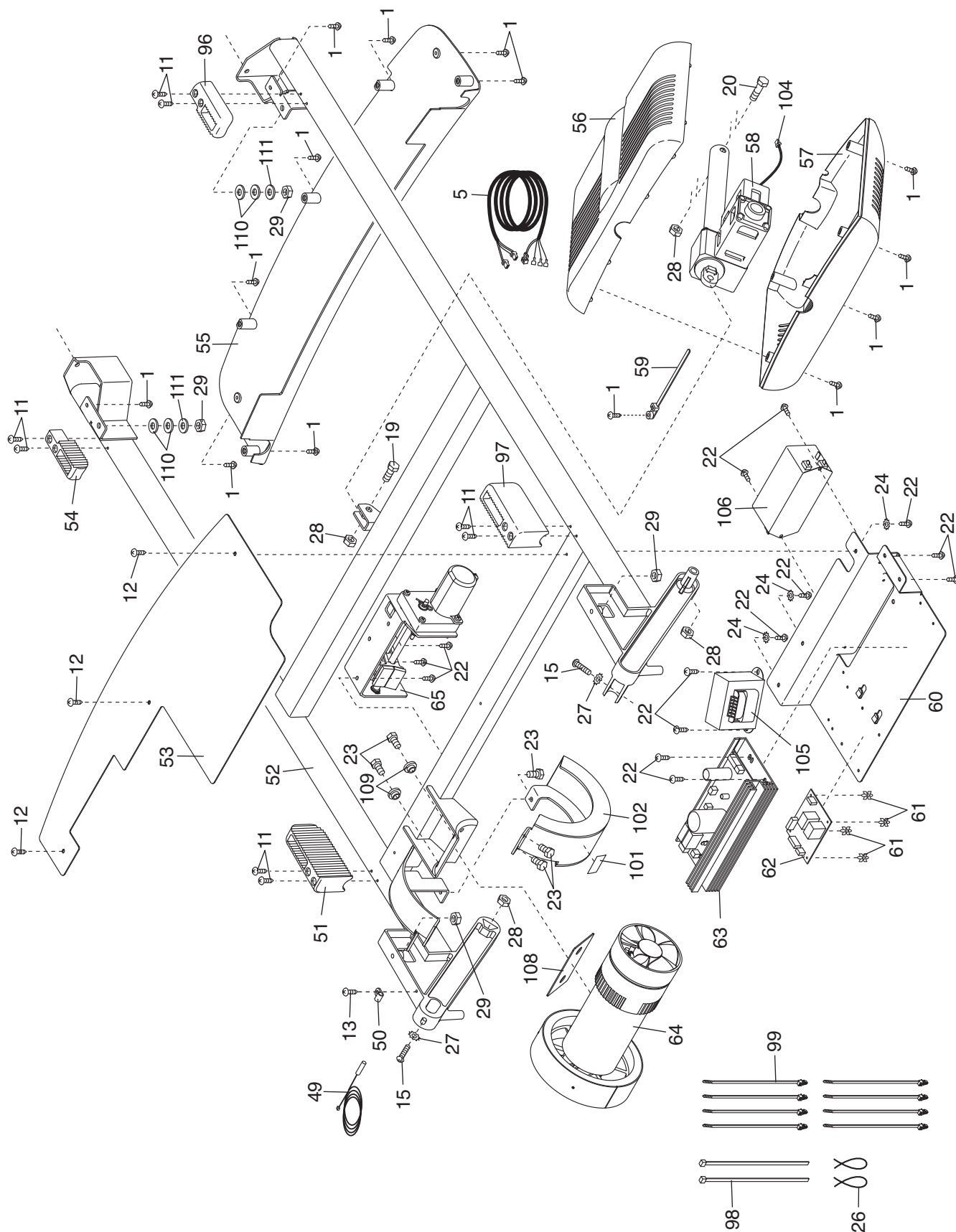
Чтобы идентифицировать детали, перечисленные ниже, см. чертеж тренажера в разобранном виде в конце данного руководства.

Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	36	Винт #8 x 3/4"	50	1	Фиксатор герконового реле
2	4	Винт-саморез #8 x 1"	51	1	Левая задняя подушка
3	4	Ремонтный болт 3/8" x 3 1/2"	52	1	Рама
4	2	Болт 3/8" x 2 1/2"	53	1	Пластина нижней защитной крышки
5	1	Кабель двигателя наклона	54	1	Левая передняя подушка
6	4	Болт 5/16" x 3/4"	55	1	Передняя защитная крышка
7	2	Болт 3/8" x 5"	56	1	Верхняя крышка двигателя наклона
8	2	Гайка 3/8"	57	1	Нижняя крышка двигателя наклона
9	8	Шайба-звездочка 3/8"	58	1	Двигатель наклона
10	4	Винт #6 x 1 "	59	1	Фиксатор кабеля
11	8	Винт-саморез #8 x 3/4"	60	1	Плата электронного блока
12	11	Винт #8 x 1/2"	61	4	Пластиковая опора
13	1	Зажимной винт #8 x 3/4"	62	1	Печатная плата
14	4	Винт направляющей ленты	63	1	Контроллер
15	2	Винт 1/4" x 1 1/2"	64	1	Приводной двигатель
16	2	Болт 5/16" x 1 3/4"	65	1	Механизм сопротивления
17	2	Болт 5/16" x 1 3/4"	66	4	Панель датчика пульса
18	2	Болт 1/4" x 2 1/2"	67	4	Фиксатор панели датчика пульса
19	1	Болт 3/8" x 1"	68	2	Рукоятка датчика пульса
20	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	69	1	Левый поручень
21	2	Болт 3/8" x 4 1/4"	70	1	Кабель левого датчика пульса
22	15	Винт #8 x 1/2"	71	1	Кабель правого датчика пульса
23	5	Болт двигателя	72	1	Кабель стойки
24	3	Шайба-звездочка #8	73	1	Крышка консоли
25	4	Плоская шайба 1/4"	74	1	Стойка
26	2	Съемная шпилька	75	1	Правый поручень
27	4	Шайба-звездочка 1/4"	76	2	Накладка поручня
28	4	Контргайка 3/8"	77	2	Колесо
29	4	Гайка 5/16"	78	1	Основание
30	15	Зажим	79	4	Шайба регулировочной опоры
31	2	Крепежная деталь	80	4	Регулировочная опора
32	4	Ремонтный болт 1/4" x 1"	81	2	Наклейка с предупреждением
33	1	Шестигранный ключ	82	1	Наклейка с предупреждением
34	1	Шестигранный ключ 5/32"	83	2	Крышка основания
35	1	Крышка левого ролика	84	1	Консоль
36	1	Крышка правого ролика	85	1	Вентилятор консоли
37	1	Магнит	86	1	Лоток для аксессуаров
38	1	Ведущий ролик/шкив	87	1	Прокладка скобы
39	1	Нижняя защитная крышка	88	1	Скоба
40	2	Направляющая ленты	89	1	Провод заземления консоли
41	1	Платформа беговой дорожки	90	1	Крышка доступа
42	1	Движущаяся лента	91	1	Ключ/зажим
43	1	Направляющий ролик	92	2	Наклейка платформы
44	1	Передняя крышка	93	1	Ремень привода двигателя
45	1	Кабель питания	94	1	Левая наклейка с названием
46	1	Держатель	95	1	Правая наклейка с названием
47	1	Кожух нижней защитной крышки			
48	1	Прерыватель цепи (отключение/сброс)			
49	1	Герконовое реле			

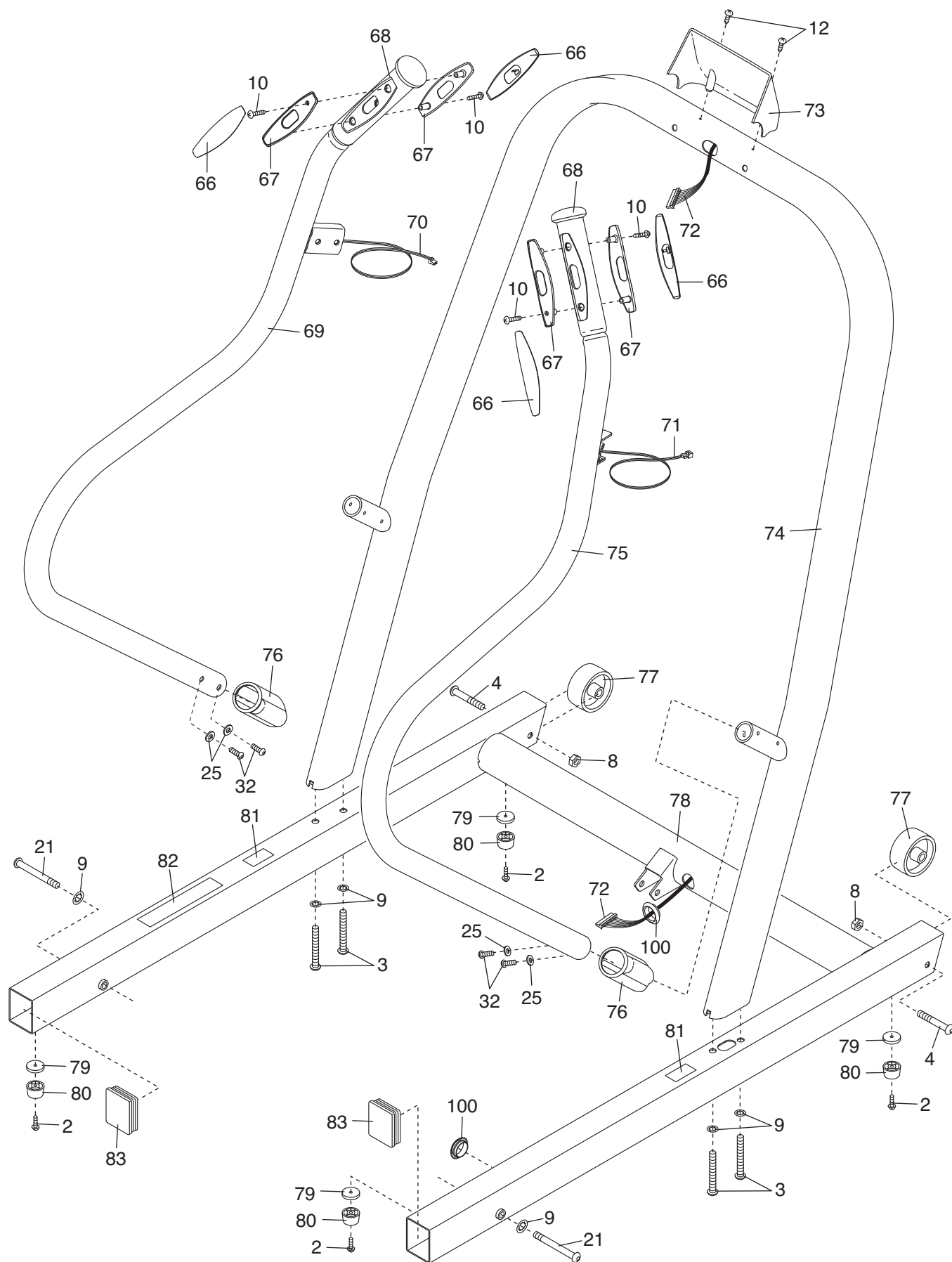
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
96	1	Правая передняя подушка	104	1	Кабель датчика наклона
97	1	Правая задняя подушка	105	1	Трансформатор
98	2	Хомут для кабеля 8"	106	1	Фильтр
99	8	Проволока для протяжки кабеля 8"	107	1	Адаптер шнура питания
100	3	Круглая втулка	108	1	Пластина приводного двигателя
101	1	Наклейка с предупреждением на защите	109	2	Амортизатор приводного двигателя
102	1	Защита мотора	110	4	Резиновая шайба
103	1	Кабель аудио	111	2	5/16" Плоская шайба
			*	—	Руководство пользователя

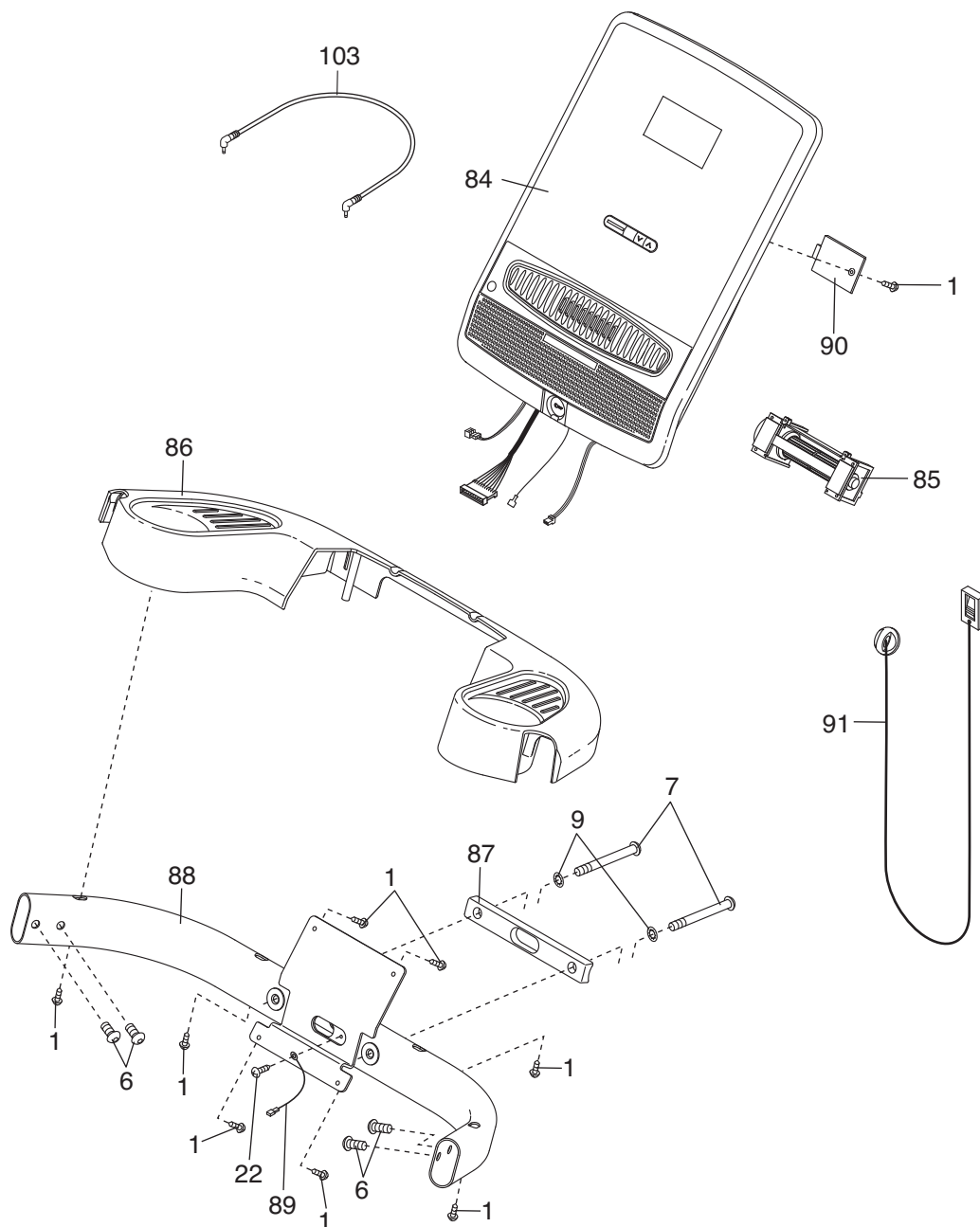
Примечание. Характеристики изделия изменяются без предварительного уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки данного руководства. *Обозначает деталь, не показанную на рисунке.





ВИД «В» В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ — Модель №. NETL15708.0 R0410A





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.

