

NordicTrack[®] C 3000

С Универсальным модулем для установки iPod

Модель № NETL16807.0

Серийный номер _____

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



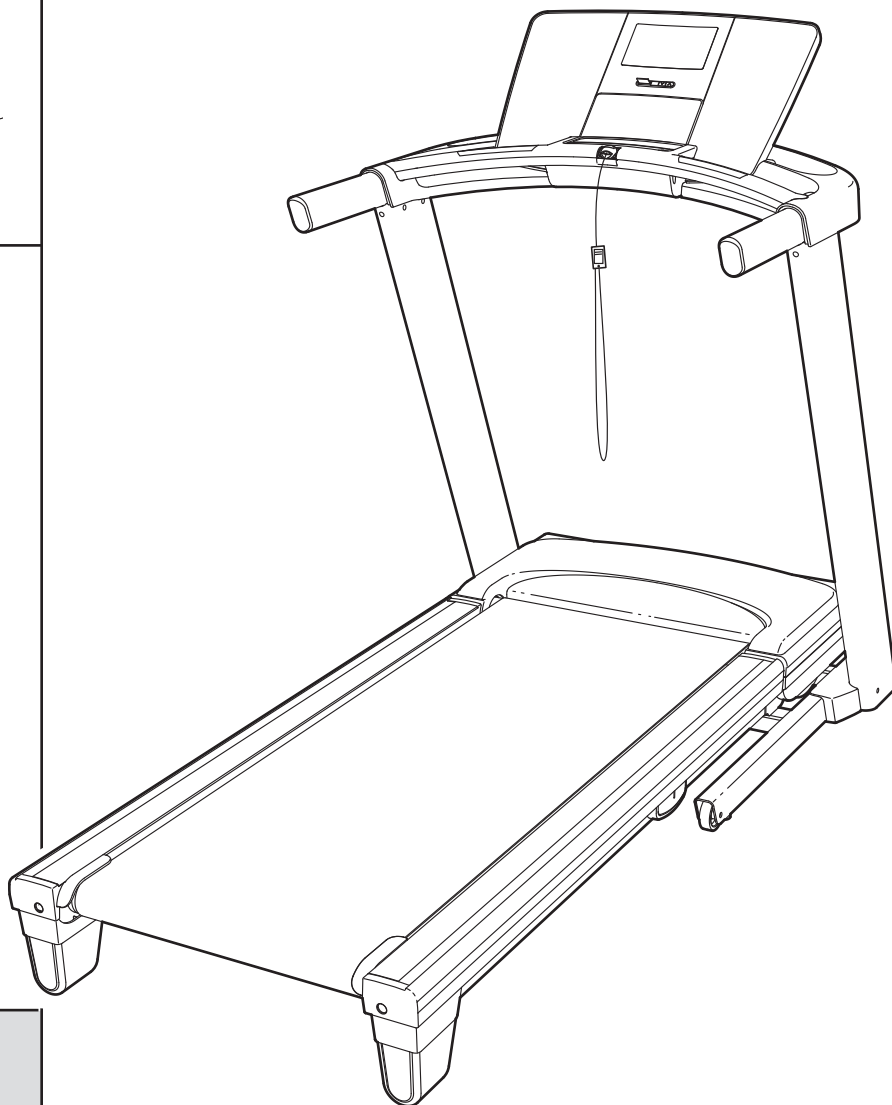
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Как производители, мы обязаны полностью удовлетворить клиента. Если у вас есть вопросы, или если некоторые части отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

ВНИМАНИЕ

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



Посетите наш вебсайт

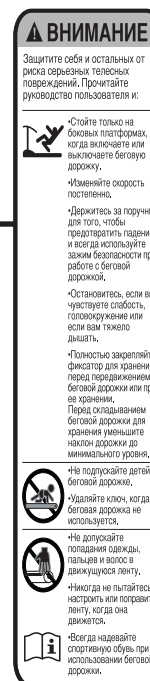
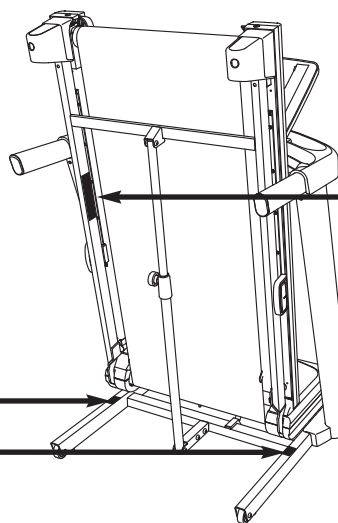
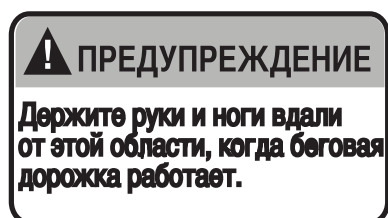
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ	6
СБОРКА	7
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	13
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	27
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	29
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ	33
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	34
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	36
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Показанные здесь наклейки с предупреждением были приклеены в указанных местах. Если наклейка отсутствует или является неразборчивой, позвоните по номеру, указанному на лицевой обложке данного руководства и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание. Размеры изображенных наклеек могут отличаться от натуральных.



ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ 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.

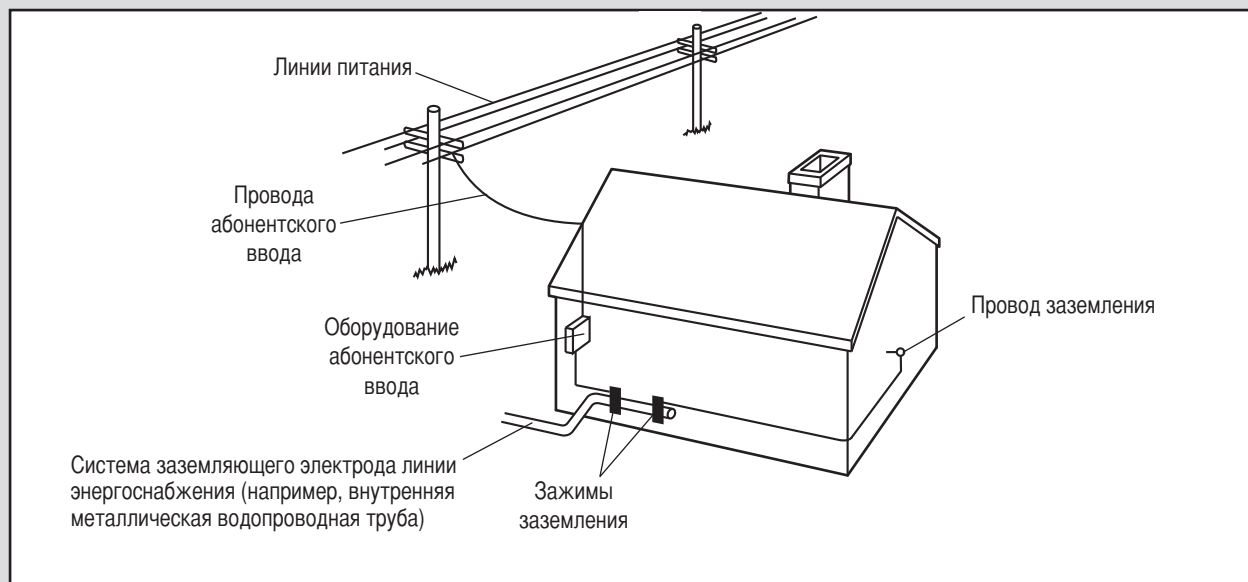
1. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
2. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на владельце.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства за ней и 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку.
5. Храните беговую дорожку внутри помещений, не подвергая воздействию влаги и пыли. Не ставьте беговую дорожку в гараж, на террасу или рядом с водой.
6. Не используйте беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или там, где повышено содержание кислорода.
7. Не подпускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и животных.
8. Беговую дорожку можно использовать только людям, весящим не более 145 кг.
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
10. При использовании беговой дорожки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. И для мужчин, и для женщин рекомендуется специальная спортивная одежда. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
11. При подключении кабеля питания (см. стр. 14) используйте заземленную розетку. В эту цепь не должна быть включена другая нагрузка.
12. Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1 мм² (калибра 14 AWG) 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 сетевой кабель или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает правильно. (Если беговая дорожка не работает правильно, см. раздел ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 29.)
15. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийной остановки перед тем, как использовать эту беговую дорожку (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16).
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
17. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во избежание скачков скорости изменяйте скорость постепенно.
18. Сенсор для измерения пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Сенсор предназначен только для определения общих тенденций сердечного ритма во время упражнений.

19. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. При неиспользовании беговой дорожки выньте ключ, отключите сетевой шнур и установите прерыватель цепи сброс/выключение в положение off (Выкл.). (Расположение прерывателя цепи показано на рисунке на стр. 6.)
20. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 7, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 27.) Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг.
21. Складывая или перемещая беговую дорожку, убедитесь, что рама надежно закреплена в положении для хранения.
22. Регулярно проверяйте и правильно закрепляйте все детали беговой дорожки.
23. Никогда не опускайте и не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия.
24. **ОПАСНО!** Всегда отключайте сетевой кабель сразу после использования, перед очисткой беговой дорожки и перед проведением обслуживания и настройки, описанных в данном Руководстве пользователя. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об

этом авторизованный представитель техобслуживания. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве пользователя, должно производиться только авторизованными представителями техобслуживания.

25. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих, арендных или институциональных условиях.
26. Чтобы уменьшить риск поражения электрическим током, не снимайте крышку или заднюю стенку телевизора. Внутри нет таких деталей, техническое обслуживание которых мог бы провести пользователь. По поводу обслуживания обращайтесь к квалифицированному персоналу.
27. Перед завершением технического обслуживания или ремонта беговой дорожки или телевизора попросите технических специалистов проверить безопасность работы для подтверждения наличия соответствующих условий эксплуатации.
28. Upon completion of any service or repairs to the treadmill or the television, ask the service technician to perform safety checks to confirm that the unit is in proper operating condition.

Примечание для установщика кабельного телевидения: требования по заземлению приведены в местных нормах и правилах.



СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

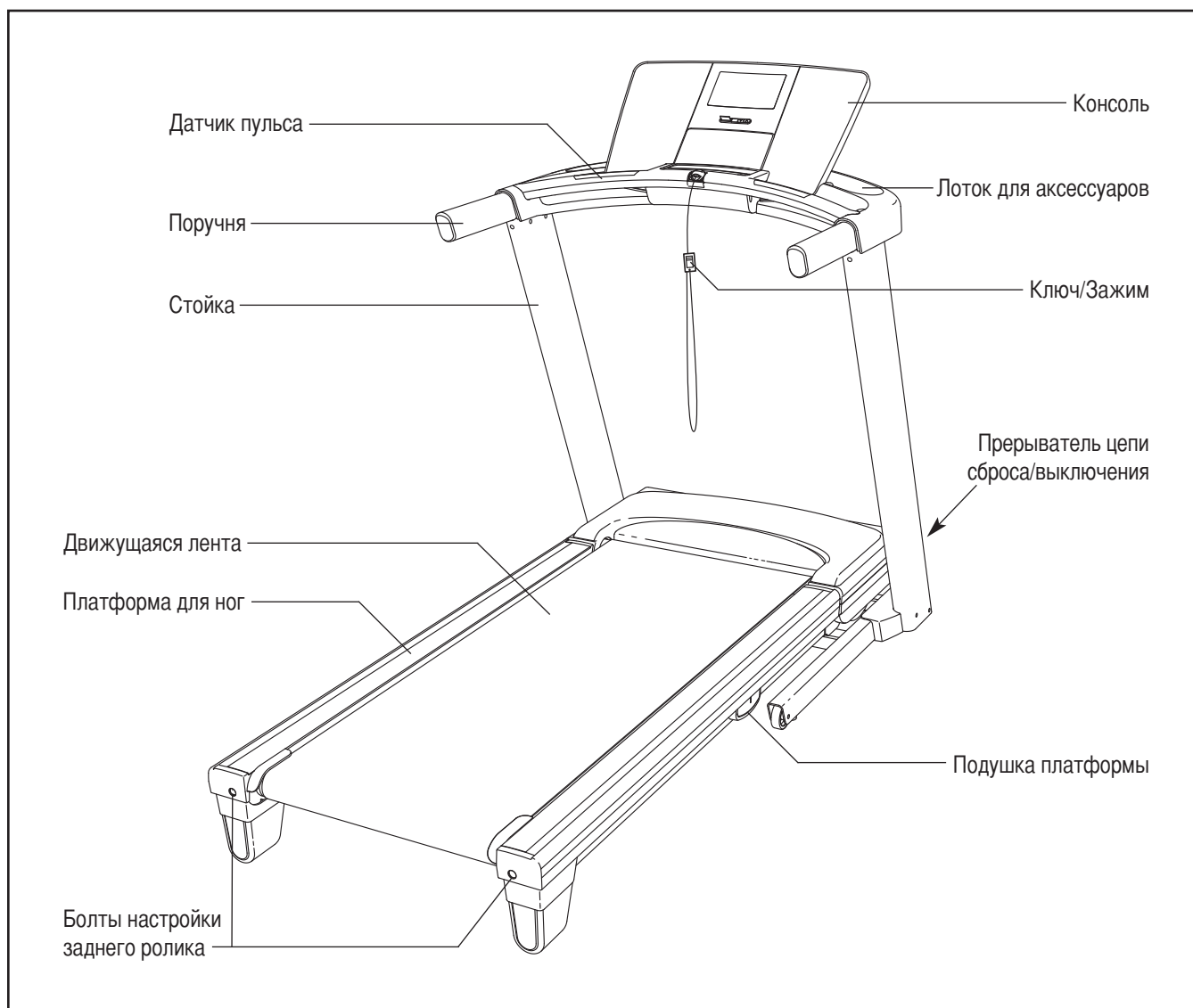
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор новой беговой дорожки NordicTrack® C 3000 с универсальным модулем для установки iPod. Беговая дорожка C 3000 сочетает в себе современные технологии и инновационный дизайн, и поможет вам достичь ваших целей в фитнесе в удобных условиях у себя дома. Когда вы не занимаетесь, беговую дорожку C 3000 можно свернуть, и тогда она будет занимать в два раза меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой

дорожки. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. 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 обложке данного руководства.

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

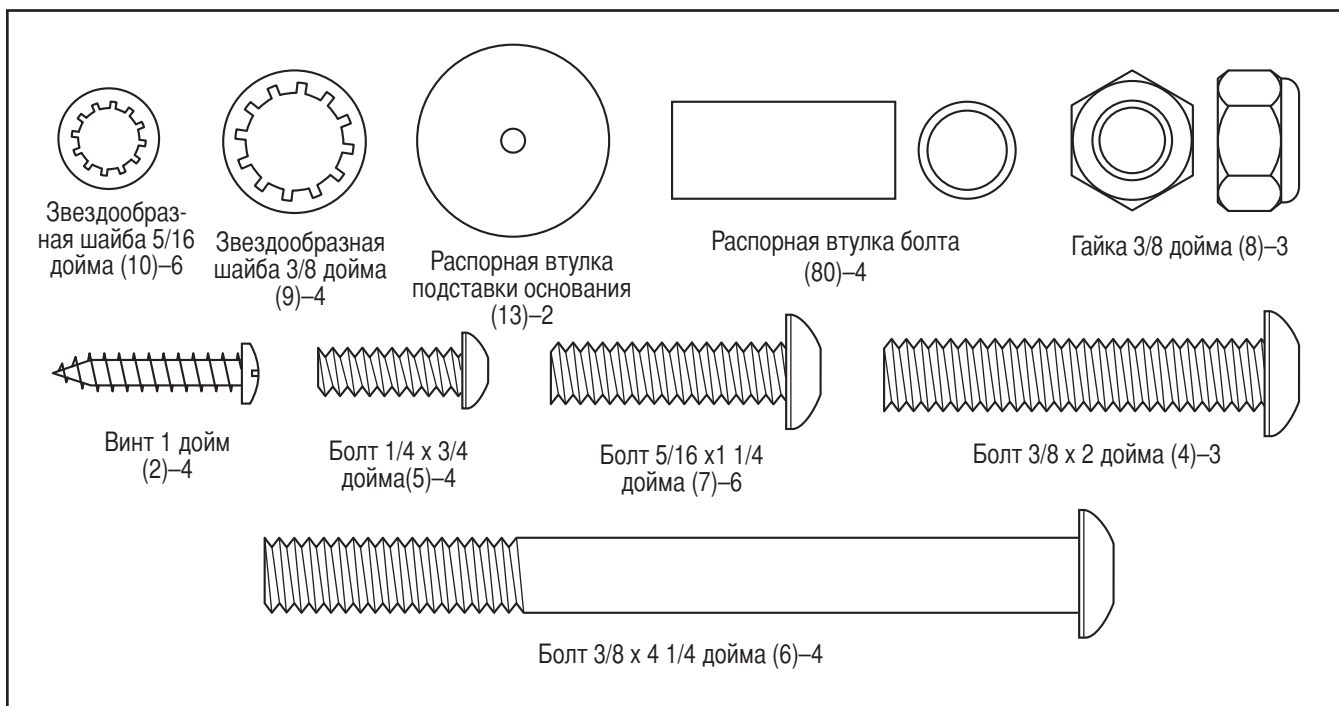


СБОРКА

Для сборки требуется два человека. Установите беговую дорожку на свободный участок и удалите все упаковочные материалы; **не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена.** Примечание: внутренняя поверхность движущейся ленты покрыта высокоэффективной смазкой. Во время доставки небольшое количество смазки может попасть на верхнюю часть движущейся ленты или на упаковочную картонную коробку. Это нормально и не влияет на работоспособность беговой дорожки. Если смазка попала на верхнюю часть движущейся ленты, вытрите смазку мягкой тканью с нежестким неабразивным очистителем.

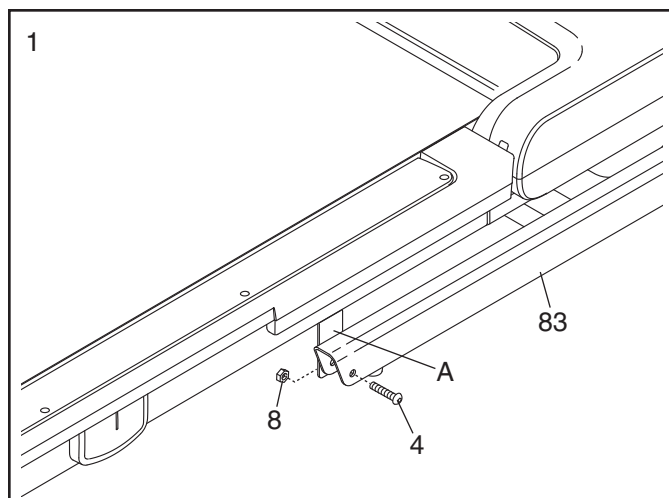
При сборке потребуются прилагаемые торцовые ключи  и ваши инструменты: крестообразная отвертка , и разводной гаечный ключ , резиный молоток , Ножницы .

Чтобы было легче определить крепежные изделия для сборки, посмотрите на рисунки, приведенные ниже. Число в скобках под каждым чертежом – ключевой номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, который находится конце руководства. Номер после скобок указывает количество деталей, необходимых для сборки. **Примечание: Если деталь не находится в пакете для деталей, проверьте, не была ли она уже присоединена. Во избежание повреждения пластмассовых компонентов не используйте для сборки электрических инструментов. В комплект могут входить дополнительные приспособления**



1. Убедитесь, что шнур питания отключен от сети.

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.** Транспортировочные кронштейны можно выбросить; гайки и болты понадобятся на этапах 3 и 6.

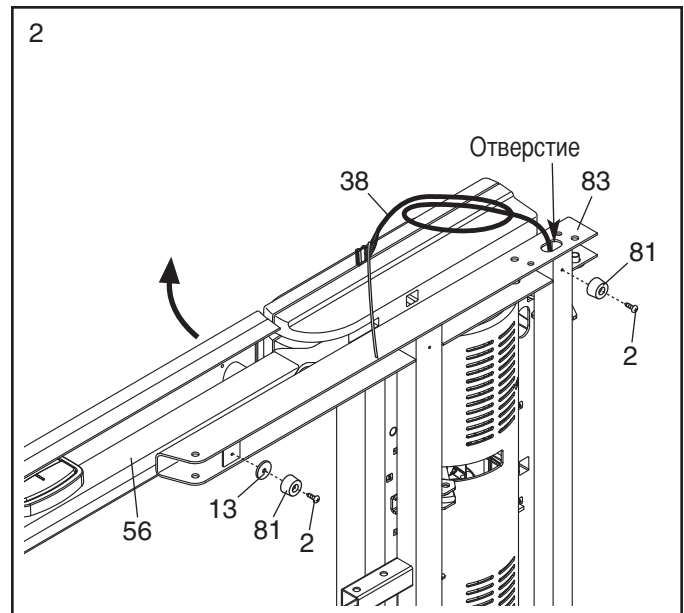


2. **Убедитесь, что шнур питания отключен от сети.**

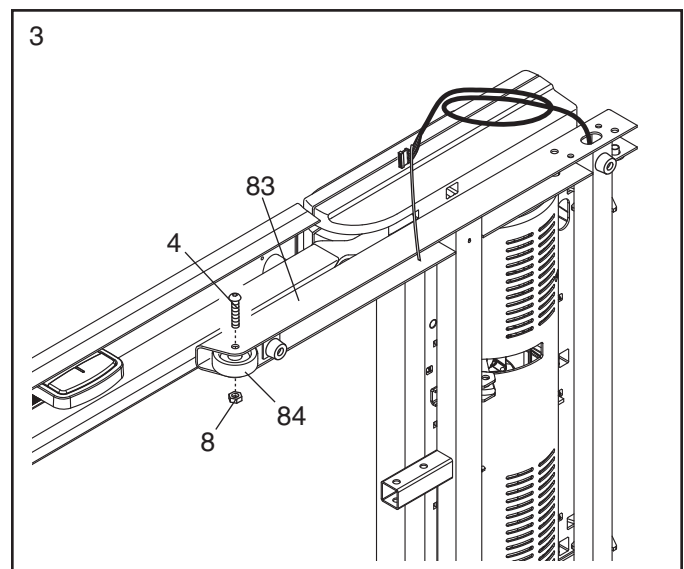
Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на левую сторону. Частично сложите раму (56) так, чтобы обеспечить стабильность беговой дорожки; **не складывайте раму полностью на данном этапе.**

Разрежьте хомут, который крепит провод стойки (38) к основанию (83). Поместите хомут в указанное отверстие на основании и с помощью хомута вытяните провод стойки из отверстия.

Закрепите подставку основания (81) на основании (83) там, где показано на рисунке, используя распорную втулку подставки основания (13) и винт #8 x 1" (2). Затем закрепите другую подставку основания (81), используя только винт #8 x 1" (2).

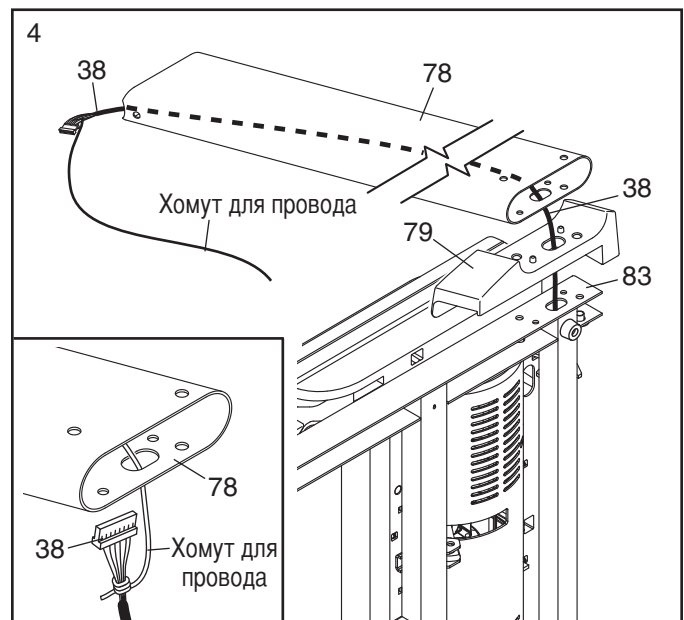


3. Установите колесо (84) с помощью болта 3/8" x 2" (4) и гайки 3/8" (8), которые были сняты на этапе 1. **Не затягивайте гайку слишком сильно, колесо должно иметь свободный ход.**



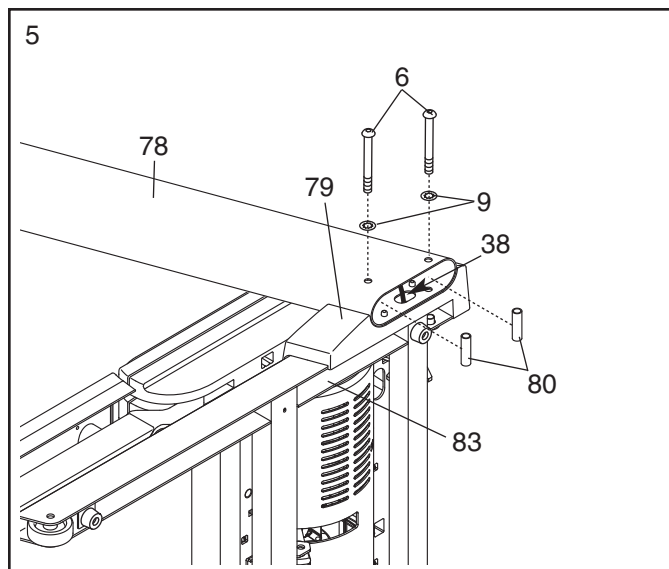
4. Найдите правую стойку (78) и распорную деталь правой стойки (79), на которых имеются наклейки. Проведите провод стойки (38) через распорную деталь правой стойки как показано на рисунке.

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



5. Закрепите распорную деталь правой стойки (79) на основании (83). **Старайтесь не зажать при этом провод стойки (38).** Попросите помощника удерживать втулку болта (80) внутри нижнего конца правой стойки (78). Вставьте болт $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) с шайбой-звездочкой $3/8''$ (9) в правую стойку и втулку болта. **Повторите этот шаг, используя вторую втулку болта (80), болт $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) и шайбу-звездочку $3/8''$ (9).** Затем установите правую стойку на распорную деталь правой стойки.

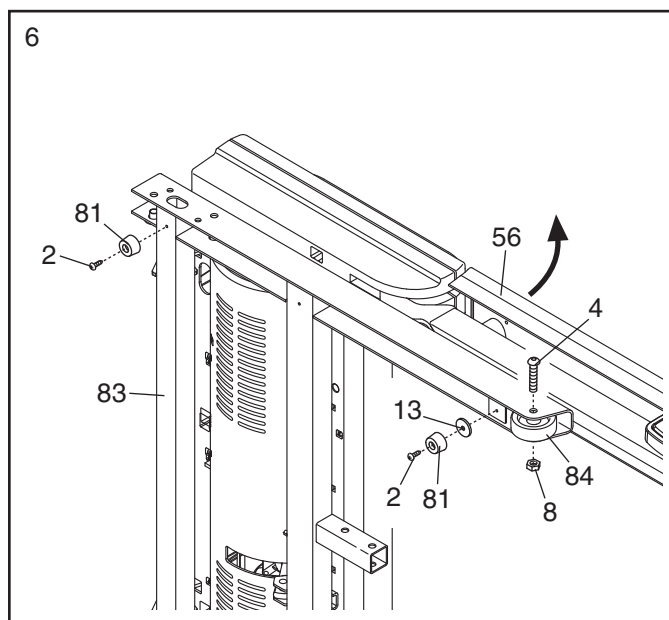
Затяните болты $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) пальцами; **не затягивайте болты до упора на данном этапе.**



6. Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку на правую сторону. Частично сложите раму (56) так, чтобы обеспечить стабильность беговой дорожки; **не складывайте раму полностью на данном этапе.**

Закрепите подставку основания (81) на основании (83) там, где показано на рисунке с помощью винта #8 x 1" (2) и втулки подставки основания (13). Затем закрепите другую подставку основания (81), используя только винт #8 x 1" (2).

Установите колесо (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, колесо должно иметь свободный ход.**

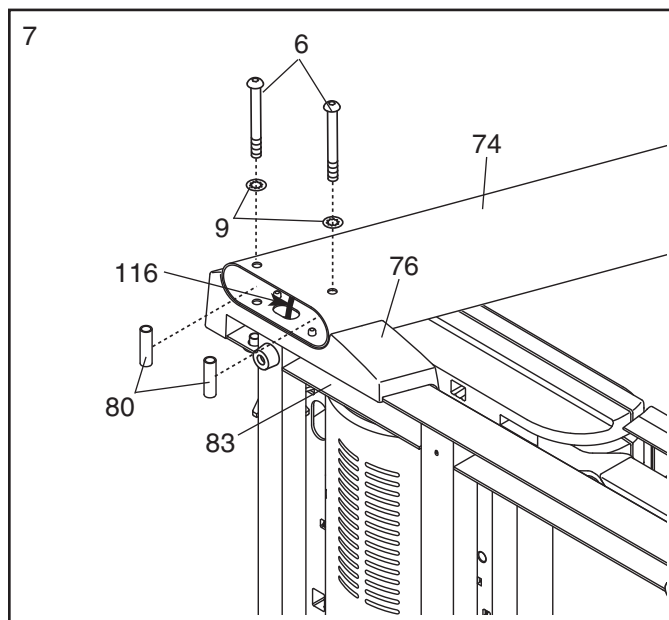


7. Проведите кабель AV стойки (116) через отверстие в основании (83), через распорную деталь левой стойки (76), и направьте его вверх через левую стойку (74).

Закрепите распорную деталь левой стойки (76) на основании (83). Попросите помощника удерживать втулку болта (80) внутри нижнего конца левой стойки (74). Вставьте болт $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) с шайбой-звездочкой $3/8''$ (9) в левую стойку и втулку болта. **Повторите этот шаг, используя вторую втулку болта (80), болт $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) и шайбу-звездочку $3/8''$ (9).** Затем установите левую стойку на распорную деталь правой стойки.

Затяните болты $3/8'' \times 4\ 1/4''$ (6) пальцами; **не затягивайте болты до упора на данном этапе.**

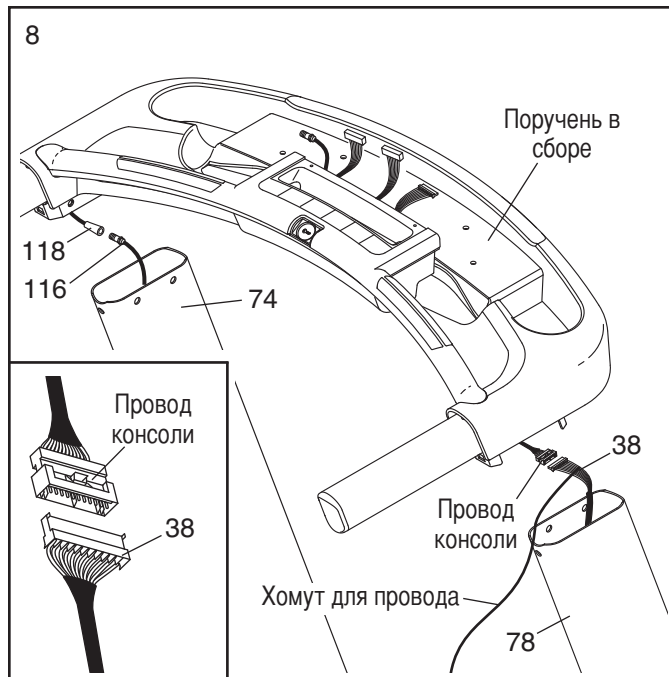
Вместе с помощником осторожно переверните беговую дорожку так, чтобы основание (83) ровно расположилось на полу.



8. Попросите помощника удерживать поручень в сборе рядом с правой стойкой (78) и левой стойкой (74). Подсоедините провод стойки (38) к проводу консоли. **См. врезку на рисунке. Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова. **ЕСЛИ РАЗЪЕМЫ НЕ СОЕДИНЯЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ, ТО ЕСТЬ РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

Подсоедините AV кабель стойки (116) в левой стойке (74) к кабелю AV 30" (118).

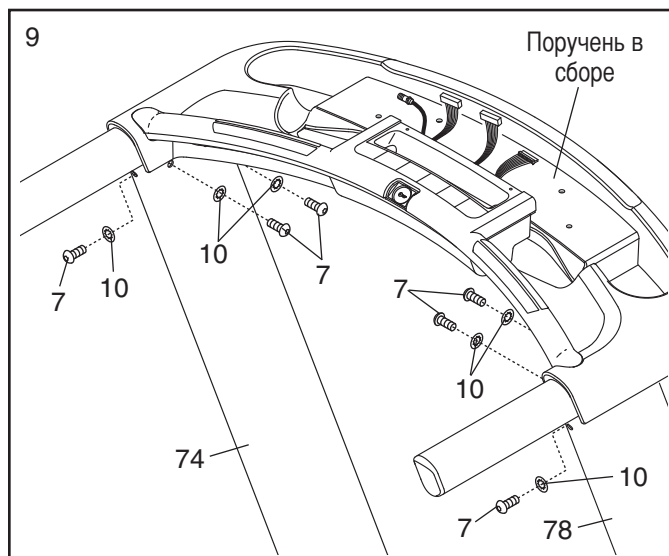
Снимите хомут с провода стойки (38).



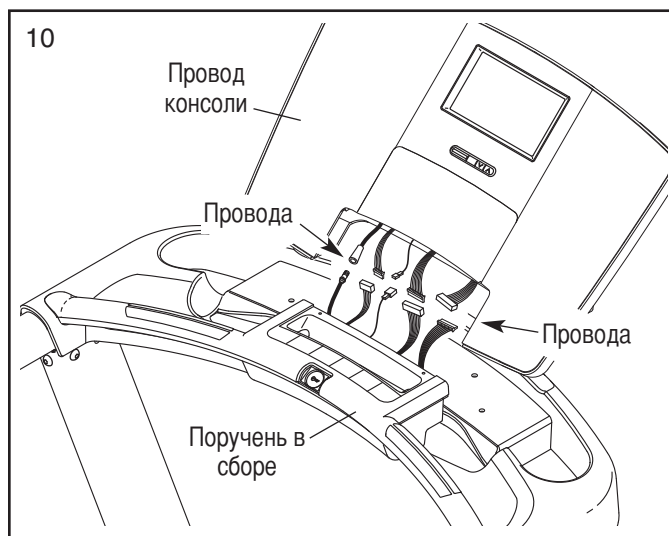
9. Установите поручень в сборе на стойки (74, 78). **Старайтесь не зажать при этом провода.**

Закрепите поручень в сборе на стойках (74, 78) с помощью шести болтов 5/16" x 1 1/4" (7) и шести шайб-звездочек 5/16" (10), как показано на рисунке.

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

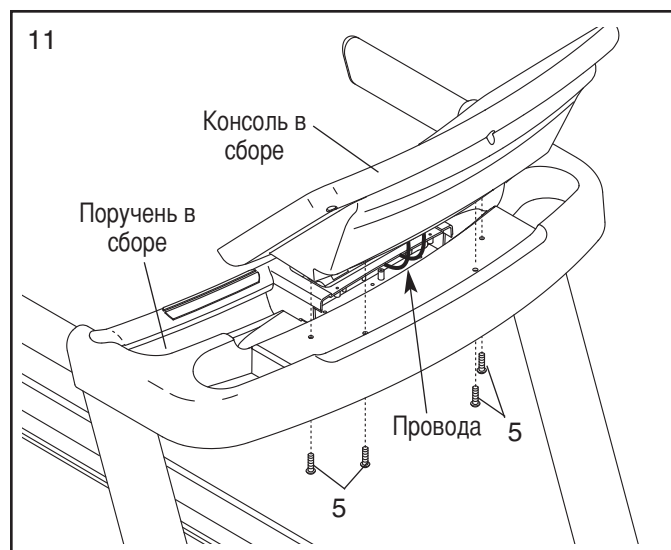


10. Попросите помощника удерживать консоль в сборе рядом с поручнем в сборе. Соедините пять проводов консоли в сборе с пяти проводами поручня в сборе. **Обратитесь к врезке в описании этапа 8. Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова. **ЕСЛИ РАЗЪЕМЫ НЕ СОЕДИНЯЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ, ТО ЕСТЬ РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

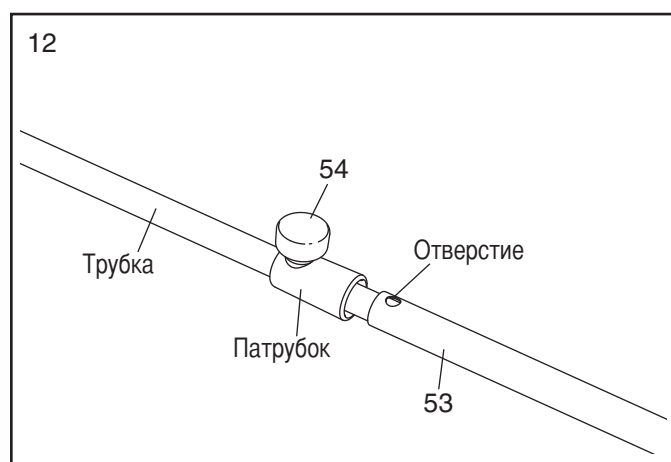


11. Вставьте провода от консоли в сборе в поручень в сборе.

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



12. Найдите фиксатор хранения (53). Снимите хомут с конца трубки. Убедитесь, что патрубок закрывает показанное на рисунке отверстие, а ручка фиксатора (54) закреплена в отверстии. **Потяните патрубок, чтобы убедиться, что он надежно зафиксирован.**

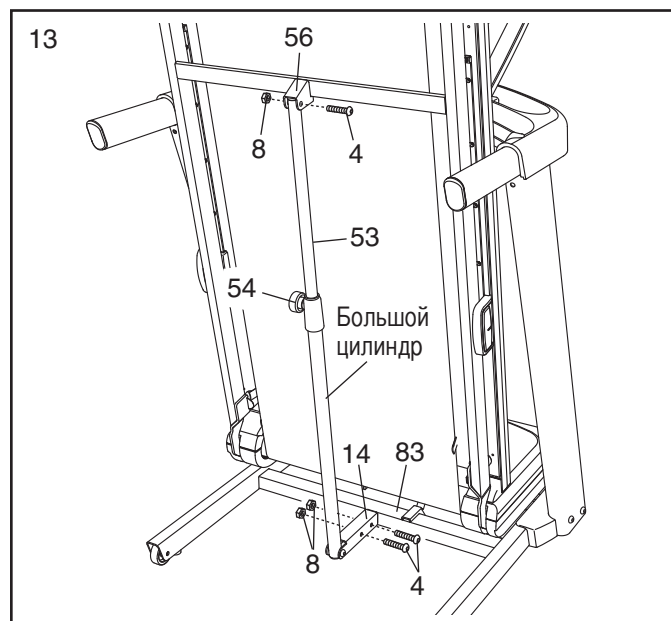


13. Поднимите раму (56) в показанное на рисунке положение. **Попросите помощника удерживать раму до завершения данного этапа.**

Расположите фиксатор хранения (53) так, чтобы большой цилиндр и ручка фиксатора (54) заняли показанное на рисунке положение. Закрепите кронштейн фиксатора (14) и фиксатор хранения (53) на основании (83) с помощью двух болтов 3/8" x 2" (4) и 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. КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр.28).

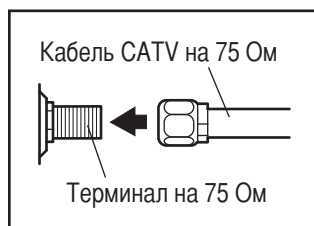


14. **Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что все детали надежно закреплены.** Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковров положите под беговую дорожку защитный коврик. Примечание: Могут быть включены дополнительные средства для сборки. Храните прилагаемый шестигранный ключ в надежном месте; он используется для регулировки движущейся ленты (см.стр. 30 и 31).

Перед включением телевидения, необходимо подсоединить кабель CATV на 75 Ом к терминалу на 75 Ом беговой дорожки, видео- или DVD-плеер к гнезду входа аудио/видео, или персональный аудио/видео плеер к гнезду аудио/видео на консоли. Примечание: Для подключения к внешнему источнику, например, кабельной коробке, аналоговому кабелю, блоку спутникового телевидения или видеомagneтофону используйте кабель CATV. Кабель CATV не входит в комплект поставки.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КАБЕЛЬ CATV НА 75 Ом

1. Подсоедините кабель CATV на 75 Ом к терминалу на 75 Ом, расположенному на раме беговой дорожки рядом со стойками.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВНЕШНИЙ ИСТОЧНИК С ПОМОЩЬЮ КАБЕЛЯ CATV

1. Подсоедините один конец кабеля CATV на 75 Ом к гнезду выхода на внешнем источнике.
2. Включите в сеть шнур питания внешнего источника. Для правильного заземления внешнего источника обратитесь к соответствующему руководству пользователя.
3. Подсоедините кабель CATV на 75 Ом к терминалу на 75 Ом, расположенному на раме беговой дорожки рядом со стойками.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВИДЕО- ИЛИ DVD-ПЛЕЕР ЧЕРЕЗ ГНЕЗДО ВХОДА ДЛЯ АУДИО/ВИДЕО

1. Подсоедините один конец аудио/видео кабеля с разъемом RCA к видео- или DVD-плееру.
2. Включите в сеть шнур питания видео- или DVD-плеера. Для правильного заземления видео- или DVD-плеера обратитесь к соответствующему руководству пользователя.
3. Подсоедините аудио/видео кабель с разъемом RCA к гнезду аудио/видео на задней части консоли.

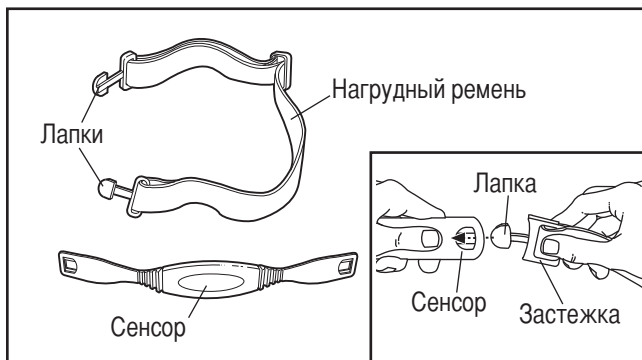
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АУДИО/ВИДЕОПЛЕЕР НЕПОСРЕДСТВЕННО К КОНСОЛИ

См. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕОСИСТЕМОЙ на стр.24.

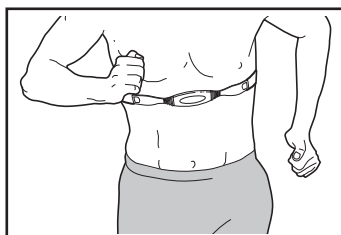
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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 сенсора.



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 вверх.

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.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

- 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 подвержайте нагрудный сенсор продолжительному воздействию прямого солнечного света; не подвержайте 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.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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.
- Может потребоваться замена батареи CR2032 (см. стр. 32).

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

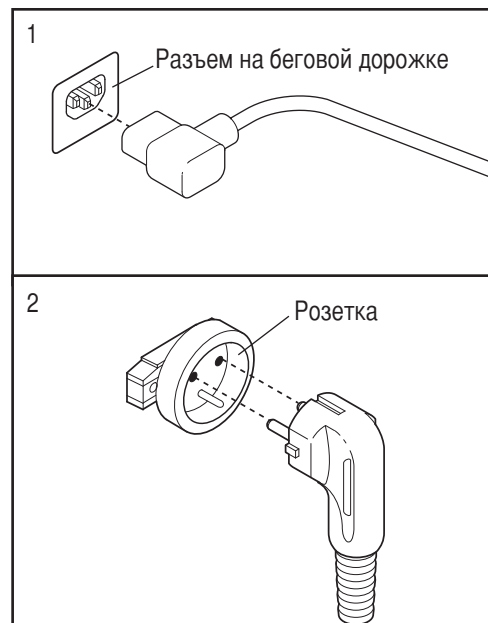
В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.**

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.**

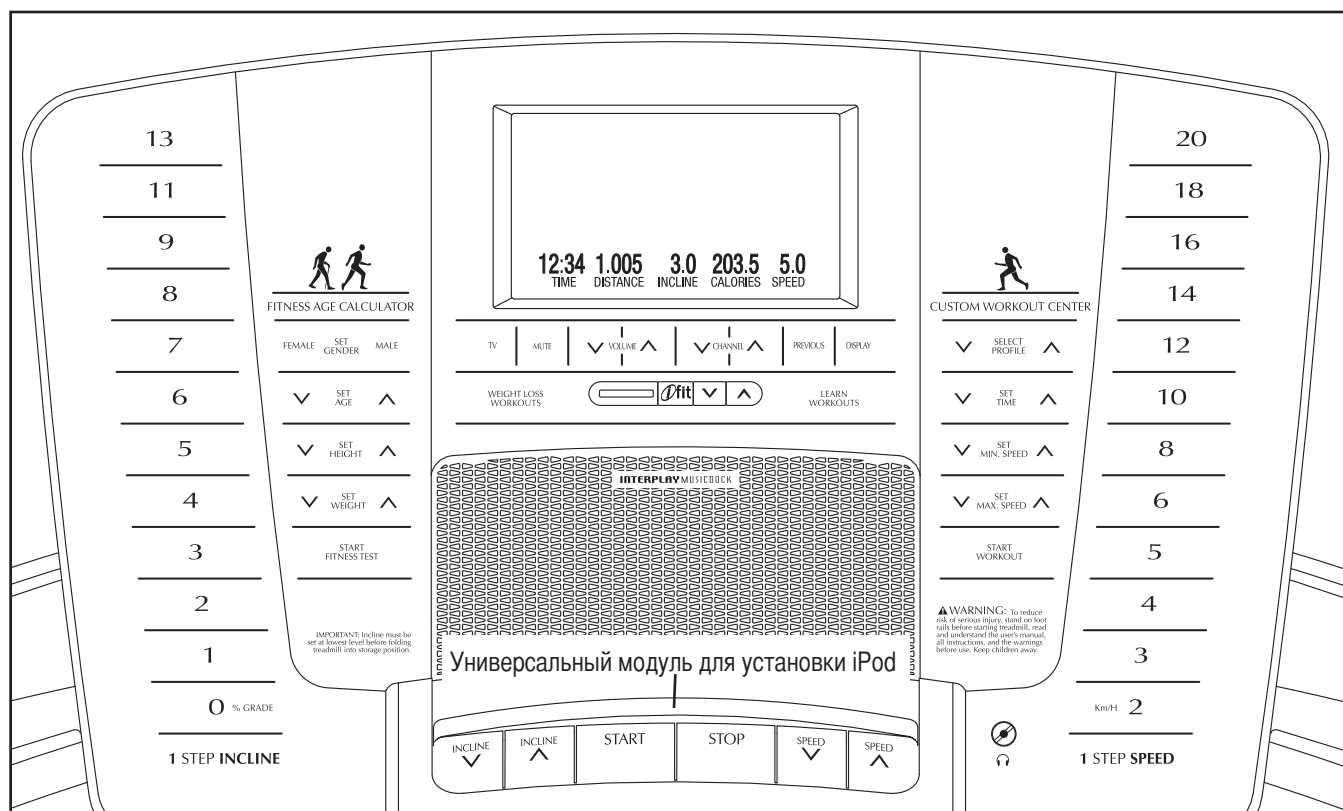
См. рис. 1. Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке.

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



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок. В ручном режиме работы консоли скорость движения и наклон ленты беговой дорожки можно менять касанием кнопки. В процессе занятия на дисплее непрерывно отображаются результаты вашей работы. Вы даже можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или нагрудного датчика пульса.

Кроме того, в консоли установлено двадцать четыре программы тренировок для снижения веса. Каждая программа автоматически контролирует скорость движения и угол наклона ленты беговой дорожки, создавая эффективные условия тренировки. Вы также можете разработать собственную программу тренировки. А тест на уровень физической подготовки позволит определить физиологический возраст организма.

В консоли представлена новая система интерактивных тренировок iFIT. Система iFIT делает возможным работу консоли 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. В комплекте поставляется одна карта iFIT. Также можно заказать дополнительные карты iFIT. **Для приобретения карт iFIT в любое время позвоните по номеру телефона, указанному на передней стороне обложки данного руководства.**

Независимо от выбранного режима - ручного или предварительно заданной программы – в процессе занятия можно просматривать любимые фильмы или программы на видеозэкране. Вы даже можете слушать любимую музыку или аудиокниги с помощью первоклассной стереосистемы консоли. В этой модели специально предусмотрена совместимость с iPod – разработчики сертифицировали эту функцию по стандартам компании Apple.

Для включения беговой дорожки следуйте инструкциям на странице 16. **Для выбора ручного режима** обратитесь к странице 16. **Для выбора программы тренировки для снижения веса** обратитесь к странице 18. **Для создания и ввода программы тренировки** смотрите стр. 19 и 20. **Для работы с центром индивидуальных тренировок** смотрите стр.21. **Пользование калькулятором для расчета физиологического возраста** описано на стр.22. **Работа с картами iFIT** описана на стр. 23. **Как пользоваться персональным телевидением** описано на стр.24. **Как пользоваться стереосистемой** описано на стр.24. **Для работы в информационном режиме** обратитесь к стр. 25.

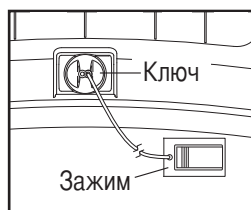
КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВНИМАНИЕ: Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплея консоли или других электронных компонентов.

Включите шнур питания в сеть (см.стр.14). Затем найдите прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Убедитесь, что прерыватель цепи находится в положении «сброс».



Далее встаньте на платформу беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу, (см. рисунок справа) и надежно закрепите этот зажим на пояс вашей одежды. Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд дисплей включится. **ВНИМАНИЕ:** В критической ситуации ключ будет выдернут из консоли, а лента дорожки 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. Для того, чтобы избежать повреждения платформы беговой дорожки, занимайтесь в чистой спортивной обуви для бега. При первом использовании беговой дорожки проверьте центровку движущейся ленты и, при необходимости, отрегулируйте её (см. стр. 31).

Примечание: Скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Если вы хотите узнать, какие единицы измерения выбраны, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр.25. Для удобства все примеры в этом разделе приведены в километрах.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

Каждый раз, когда вы вставляете ключ, включается ручной режим. Если уже выбрана программа тренировки, нажмите несколько раз на кнопку Специальные тренировки [LEARN WORKOUTS] - до тех пор, пока на дисплее не появятся только нули. Примечание: Убедитесь, что в слоте iFIT нет карты iFIT.

3. Приведите в движение ленту беговой дорожки и задайте нужную скорость.

Для запуска ленты беговой дорожки нажмите кнопку Пуск [START], кнопку увеличения скорости [SPEED] или одну из пронумерованных кнопок настройки скорости [1 STEP SPEED].

При нажатии кнопки Start или кнопки увеличения скорости лента беговой дорожки начнет перемещаться со скоростью 2 км/час. В процессе занятия можно изменить скорость движения ленты по желанию, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости, расположенные рядом с кнопкой Start. При каждом нажатии кнопки, настройки скорости меняются на 0,1 км/час; если удерживать кнопку, то настройки скорости будут меняться с шагом 0,5 км/час. Если нажать одну из пронумерованных кнопок настройки скорости, то скорость ленты беговой дорожки будет плавно меняться, пока не достигнет заданных настроек скорости.

Для остановки движущейся ленты нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для возобновления движения ленты беговой дорожки нажмите кнопку Start, кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок настройки скорости (1 Step Speed).

4. Измените угол наклона беговой дорожки по желанию.

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

5. Выберите режим дисплея и следите за своими результатами на экране.

Консоль предлагает три режима отображения данных на экране. От выбора режима отображения данных зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Многократно нажимайте на кнопку Display (Дисплей) для выбора нужного режима отображения данных.

В процессе ходьбы или бега экран беговой дорожки будет отображать следующую информацию о занятии:

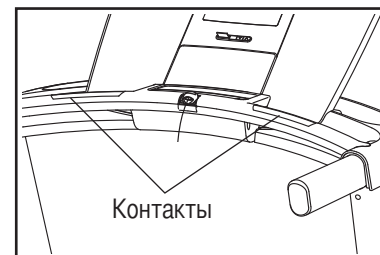
- При выборе ручного режима на экране отображается трек, соответствующий 400 метрам (1/4 мили). Во время бега или ходьбы по ленте беговой дорожки, последовательно появляются сегменты трека до тех пор, пока не будет заполнен весь трек. После завершения трека он исчезает, а сегменты начинают вновь появляться в той же последовательности. Примечание: Экран может работать в режиме тюнера, RCA и MP4. Трек отображается только в том случае, когда выбран режим MP4. Для просмотра трека многократно нажимайте на кнопку TV, пока на экране на несколько секунд не появится индикация MP4.
- Затраченное время. Примечание: Если выбрана программа тренировки, на дисплее вместо затраченного времени будет отображаться оставшееся время.
- Приблизительное количество израсходованных калорий [CALORIES].
- Скорость [SPEED] движения ленты беговой дорожки.
- Угол наклона [INCLINE] беговой дорожки. Примечание: Угол наклона беговой дорожки отображается, только когда вы нажимаете кнопки Incline (Угол наклона).
- Дистанция [DISTANCE], которую вы прошли или пробежали.
- Частота сердечных сокращений [PULSE]. Примечание: Частота сердечных сокращений отображается на дисплее, только когда ваши руки находятся на датчике пульса на рукоятке.

Для сброса информации на консоли нажмите кнопку Stop (Стоп), выньте ключ и затем повторно его вставьте.

6. По желанию можно измерить частоту сердечных сокращений.

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.13). Примечание: Если вы беретесь за датчик пульса на рукоятке и используете нагрудный датчик пульса одновременно, консоль не сможет показать точные значения пульса.

Перед использованием датчика пульса на рукоятке, удалите прозрачный защитный пластик с поверхности металлических контактов. Также убедитесь, что у вас чистые руки.



Для измерения частоты сердечных сокращений **встаньте на платформу беговой дорожки** и возьмитесь за металлические контакты на поручне, **стараясь не смещать кисти рук**. После того, как ваш пульс будет обнаружен, на дисплее появится соответствующее значение. **Для получения более точных результатов удерживайте руки на контактах примерно 15 секунд.**

7. Завершив занятие, выньте ключ из консоли.

Встаньте на платформу беговой дорожки, нажмите кнопку Стоп и **установите минимальный угол наклона беговой дорожки. Угол наклона должен быть минимальным, когда вы складываете беговую дорожку в положение для хранения. В противном случае возможен риск повреждения беговой дорожки.** Затем выньте ключ из консоли и уберите его в надёжное место.

После завершения работы с беговой дорожкой переведите прерыватель цепи в положение «выключено» [OFF] и выньте шнур питания из сети. **ВНИМАНИЕ: Если не следовать этой рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

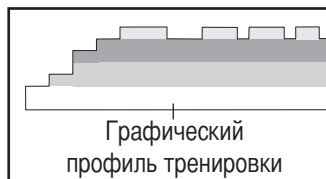
1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.16.

2. Выберите программу тренировки для снижения веса.

Для того, чтобы выбрать программу тренировки для снижения веса нажмите несколько раз кнопку

Тренировки для снижения веса [WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Когда программа тренировки для снижения веса будет выбрана, на экране появится ее номер. Кроме того, на экране будет показана продолжительность занятия, максимальная скорость, угол наклона дорожки в процессе занятия, а также графический профиль настроек скорости.



Каждая тренировка для снижения веса состоит из нескольких сегментов продолжительностью в одну минуту. Для каждого сегмента запрограммирован один параметр скорости и наклона. Примечание: Одинаковые настройки скорости и/наклона можно запрограммировать для нескольких последовательных периодов.

3. Нажмите кнопку старт для начала тренировки.

Через секунду после нажатия кнопки старт [START] беговая дорожка автоматически воспроизведет начальные настройки скорости и наклона для программы тренировки. Возьмитесь за поручни и начните движение.

По завершении первого сегмента тренировки раздается серия звуковых сигналов. Если скорость и/или наклон беговой дорожки будут меняться, то на экране в качестве предупреждения появятся новые параметры скорости и/или наклона. При этом стрелка под графическим профилем тренировки переместится на одну позицию

вправо, а беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона для второго сегмента тренировки. Примечание: Экран может работать в режиме тюнера, RCA и MP4. Графический профиль тренировки отображается только в том случае, когда выбран режим MP4 или RCA. Для просмотра графического профиля многократно нажимайте на кнопку TV, пока на экране несколько секунд не появится индикация MP4.

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Движение ленты замедлится до полной остановки.

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 наклона [INCLINE]. **Примечание: Однако при переходе к следующему сегменту тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для этого сегмента.**

Для прекращения тренировки в любой момент нажмите кнопку стоп [STOP]. Для возобновления тренировки нажмите кнопку старт или кнопку увеличения скорости. Лента беговой дорожки начнет перемещаться со скоростью 2 км/час. В начале следующего сегмента тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, запрограммированные для этого сегмента тренировки.

4. Выберите режим дисплея и следите за своими результатами на экране.

См. шаг 5 на стр.17.

5. По желанию можно измерить частоту сердечных сокращений.

См. шаг 6 на стр.17.

6. Завершив занятие, выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр.17.

СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ТРЕНИРОВКИ

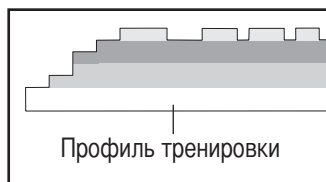
1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

2. Выберите одну из четырех учебных тренировок.

Для выбора одной из учебных тренировок несколько раз нажмите кнопку Учебные тренировки [LEARN WORKOUTS].

При выборе учебной тренировки на экране отобразится номер тренировки. На экране также появится время тренировки, максимальная скорость и наклон, а также профиль настроек скорости тренировки.



3. Нажмите кнопку Пуск и запрограммируйте желаемую скорость и наклон беговой дорожки.

Сразу после нажатия кнопки Пуск [START] лента беговой дорожки придет в движение. Возьмитесь за ручки и начинайте пробежку.

Каждая учебная тренировки разделена на несколько этапов продолжительностью одна минута. Для каждого этапа можно запрограммировать одно значение скорости и наклона. Для программирования скорости и наклона первого этапа просто нажимайте кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон), чтобы установить желаемую скорость и наклон беговой дорожки.

По окончании первого этапа тренировки прозвучит серия сигналов и текущие настройки скорости и наклона сохранятся в памяти. Задайте скорость [SPEED] и наклон [INLCINE] для второго этапа, как описано выше.

Продолжайте программировать скорость и наклон до завершения тренировки.

4. Выберите режим работы дисплея и следите за ходом тренировки по информации, отображающейся на экране.

См. шаг 5 на стр. 17.

5. При желании измерьте частоту сердечных сокращений.

См. шаг 6 на стр. 17.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 17.

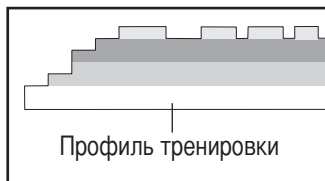
ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

2. Выберите одну из четырех учебных тренировок.

Для выбора одной из учебных тренировок несколько раз нажмите кнопку Learn Workouts (Учебные тренировки). При выборе учебной тренировки на экране отобразится номер тренировки. На экране также появится время тренировки, максимальная скорость и наклон, а также профиль настроек скорости для тренировки.



3. Нажмите кнопку Пуск, чтобы начать тренировку.

Сразу после нажатия кнопки Пуск [START] для беговой дорожки автоматически устанавливаются первые значения скорости и наклона, заданные ранее. Возьмитесь за ручки и начинайте пробежку.

Каждая учебная тренировки 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.

Учебная тренировка происходит так же, как тренировка для уменьшения веса (см. шаг 3 на стр. 18).

При необходимости можно изменить параметры тренировки во время ее проведения. **Чтобы изменить скорость или наклон для текущего этапа, просто нажмите на кнопки Скорость [SPEED] или Наклон [INCLINE].** По окончании текущего этапа новая настройка сохранится в памяти.

Для приостановки тренировки нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска тренировки нажмите кнопку Start (Пуск). Движущаяся лента придет в движение со скоростью 2 км/ч. В начале следующего этапа тренировки для беговой дорожки автоматически установятся скорость и наклон.

4. Выберите режим работы дисплея и следите за ходом тренировки по информации, отображающейся на экране.

См. шаг 5 на стр. 17.

5. При желании измерьте частоту сердечных сокращений.

См. шаг 6 на стр. 17.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 17.

ПРИМЕНЕНИЕ «ЦЕНТРА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ТРЕНИРОВКИ»

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

2. Выберите Custom Workout Center (Центр пользовательской тренировки).

Для использования Центр пользовательской тренировки [CUSTOM WORKOUT CENTER] нажмите кнопку вверх функции Выбрать профиль [SELECT PROFILE].

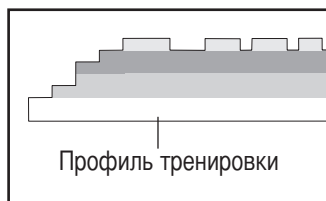
Выберите профиль скоростей тренировки, время тренировки [SET TIME], минимальную и максимальную скорость [SET MIN & MAX SPEED] тренировки путем многократного нажатия на кнопки увеличения и уменьшения значений при настройке каждого параметра. Нажимайте кнопку Начать тренировку [START WORKOUT] после завершения каждого выбора. Примечание. В данном случае, если нажать кнопку Start Workout (Начать тренировку), пользовательская тренировка не запустится. Если не нажимать кнопку Start Workout (Начать тренировку), на экране на несколько секунд отобразится следующий параметр.

Каждая пользовательская тренировка разделена на несколько этапов. Для каждого этапа программируется одно значение скорости и наклона.

3. Снова нажмите кнопку Start Workout (Начать тренировку), чтобы начать тренировку.

Сразу после нажатия кнопки Start Workout (Начать тренировку) лента беговой дорожки придет в движение. Возьмитесь за ручки и начинайте пробежку.

По окончании первого этапа тренировки прозвучит серия сигналов. Если скорость и/или наклон беговой дорожки должны измениться, новое значение скорости и/или наклона отобразятся на экране для предупреждения. Стрелка под профилем тренировки



переместится вправо на одну позицию, а скорость и наклон беговой дорожки для второго этапа будут установлены автоматически. Примечание. На экране отображаются следующие режимы: Tuner mode (Режим тюнера), RCA mode (Режим RCA) и MP4 mode (Режим MP4). Профиль тренировки может отображаться только когда выбран режим MP4 mode (Режим MP4) или RCA mode (Режим RCA). Для просмотра профиля тренировки нажимайте кнопку TV (ТВ), пока на экране на несколько секунд не появится слово RCA или MP4.

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

Если скорость или наклон текущего этапа слишком высоки или низки, их можно изменить на любом этапе тренировки, нажав кнопки Скорость [SPEED] или Наклон [INCLINE]. **Однако в начале следующего этапа для беговой дорожки будут автоматически установлены запрограммированные скорость и наклон.**

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

4. Выберите режим работы дисплея и следите за ходом тренировки по информации, отображающейся на экране.

См. шаг 5 на стр. 17.

5. При желании измерьте частоту сердечных сокращений.

См. шаг 6 на стр. 17.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 17.

ПРИМЕНЕНИЕ «КАЛЬКУЛЯТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Калькулятор для вычисления уровня физической подготовки [FITNESS AGE CALCULATOR] измеряет приблизительный уровень физической подготовки. Это средний возраст кого-либо с тем же уровнем физической подготовки.

Для получения наиболее точных результатов используйте Калькулятор физической подготовки, когда не чувствуете усталости, не принимали пищу хотя бы в течение двух часов и не тренировались по крайней мере 24 часа. Следуйте приведенным ниже указаниям для прохождения теста на уровень физической подготовки.

1. Наденьте нагрудный датчик пульса.

Возьмите наручный датчик пульса или наденьте нагрудный датчик пульса, чтобы воспользоваться Калькулятором физической подготовки. **Наденьте нагрудный датчик пульса для получения наиболее точных результатов.** Информацию о нагрудном датчике пульса см. на стр. 13.

2. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

3. Выберите функцию Калькулятор для вычисления уровня физической подготовки.

Для выбора функции Калькулятор физической подготовки нажмите одну из кнопок Выбрать пол [SET GENDER].

При выборе функции Fitness Age Calculator (Калькулятор физической подготовки) на экране появятся слова *FEMALE* (ЖЕНСКИЙ) или *MALE* (МУЖСКОЙ). Нажмите кнопку Мужской [MALE] или Женский [FEMALE], чтобы выбрать пол, а затем нажмите кнопку Начать тест на определение уровня физической подготовки [START FITNESS TEST]. Примечание. В данном случае при нажатии кнопки Начать тест физической подготовки Калькулятор физической подготовки не запустится. Если не нажимать кнопку Начать тест физической подготовки, на экране на несколько секунд отобразится следующий параметр.

Выберите необходимый возраст [AGE], рост [HEIGHT] и

вес [WEIGHT], многократно нажимая кнопки уменьшения и увеличения значений для выбора каждого параметра. Нажимайте кнопку Start Fitness Test (Начать тест физической подготовки) после завершения каждого выбора.

4. Снова нажмите кнопку Начать тест физической подготовки, чтобы начать тест.

После нажатия кнопки для беговой дорожки автоматически устанавливается первая скорость и наклон, в соответствии с установками теста. Начинайте пробежку на беговой дорожке. Примечание. Для получения наиболее точных результатов не держитесь за ручки во время применения Fitness Age Calculator (Калькулятор физической подготовки).

Во время прохождения теста скорость и наклон беговой дорожки будут периодически изменяться. Значения скорости и наклона будут для предупреждения появляться на экране перед каждым изменением значений. **ВНИМАНИЕ! Кнопки Скорость [SPEED] и Наклон [INCLINE] не будут работать во время выполнения теста на определение уровня физической подготовки. Тест на определение уровня физической подготовки прекратится при нажатии кнопки Стоп [STOP].**

Тест на определение уровня физической подготовки длится в течение девяти минут. По окончании теста движущаяся лента постепенно остановится, а на экране появится результат.

5. Выберите режим работы дисплея и следите за ходом тренировки по информации, отображающейся на экране.

См. шаг 5 на стр. 17.

6. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 17.

Использование карты iFIT

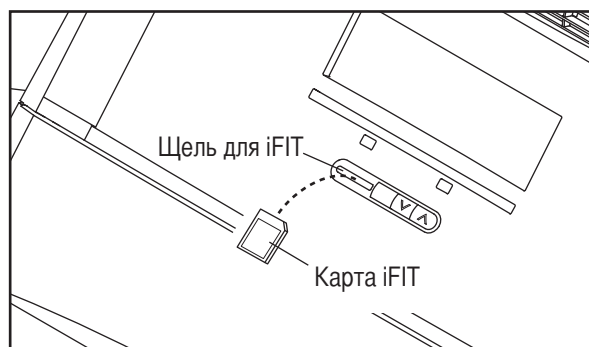
1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

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 iFIT increase (Увеличение iFIT) или iFIT decrease (Уменьшение iFIT). При выборе тренировки iFIT на дисплее отобразится номер тренировки, время тренировки, максимальный наклон и скорость тренировки.



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. Нажмите кнопку Пуск, чтобы начать тренировку.

После нажатия кнопки для беговой дорожки автоматически устанавливаются скорость и наклон. Возьмитесь за ручки и начинайте пробежку.

4. Выберите режим работы дисплея и следите за ходом тренировки по информации, отображающейся на экране.

В продолжение всей тренировки голос личного тренера будет руководить действиями занимающегося.

Если скорость или наклон текущего этапа слишком высоки или низки, их можно изменить на любом этапе тренировки, нажав кнопки Скорость [SPEED] или Наклон [INCLINE]. **Однако в начале следующего этапа для беговой дорожки будут автоматически установлены запрограммированные скорость и наклон.**

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

5. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 17.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТВ-СИСТЕМЫ

ВАЖНО! Перед тем как включать ТВ-систему, подключите: кабельное телевидение или видеоманитфон кабелем с сопротивлением 75 Ом к соответствующему входу на беговой дорожке; видеоманитфон или DVD-плеер к трем аудио/видео разъемам стандарта RCA («тюльпан»); персональный аудио/видео плеер к аудио/видео разъему (стандарт TRS, «пальчик»), расположенному на консоли под ТВ-системой. См. стр. 12.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы включить ТВ-систему.

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16.

2. Нажмите кнопку TV (ТВ), чтобы выбрать источник ТВ-сигнала.

При установке ключа телевизор включится автоматически. Выберите источник сигнала, несколько раз нажав на кнопку TV (ТВ).

Если подключено кабельное (или обычное) ТВ или видеоманитфон, выберите источником сигнала tuner (тюнер). При подключении DVD-плеера или видеоманитфона (к трем аудио/видео штекерам стандарта RCA) выберите источником RCA. Если подключен персональный аудио/видео плеер (к аудио/видео разъему, расположенному на консоли), выберите источником MP4.

3. Нажимайте кнопки Канал для выбора требуемого канала.

При включении телевизора на экране появится последний выбранный канал. Нажимайте кнопки Канал [CHANNEL], чтобы выбрать другой канал. На экране на некоторое время появится номер выбранного канала. Чтобы вернуться на канал, выбранный последним, нажмите кнопку Предыдущий [PREVIOUS]. Примечание. Телевизор оснащен функцией запоминания каналов, что позволяет напрямую переключаться от текущего канала к следующему сохраненному в памяти. Перед тем как воспользоваться этой функцией, нужно занести каналы в память телевизора. См. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 25.

4. Нажимайте кнопки Громкость для настройки уровня громкости.

При нажатии любой кнопки Громкость [VOLUME] на экране на несколько секунд появится индикатор уровня громкости.

Для включения или выключения звука нажмите кнопку Отключить звук [MUTE].

Для использования наушников (не прилагаются) подключите их к гнезду для наушников, расположенному на консоли около ключа.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Этот продукт был разработан специально для работы с iPod и сертифицирован разработчиком, чтобы соответствовать требованиям к рабочим характеристикам компании Apple. Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему, установленную на консоли, подключите iPod, MP4-плеер, MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудио/видео плеер к консоли через аудио/видео разъем или через встроенную универсальную док-станцию для iPod.

Чтобы воспользоваться аудио/видео разъемом, найдите аудио кабель и подключите его к аудио/видео разъему, расположенному около динамиков. После этого подключите аудио кабель к разъему на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. **Убедитесь, что разъем аудио/видеокабеля вошел в гнездо полностью.** Чтобы воспользоваться MP4-плеером, требуется аудио/видео кабель. Купить аудио/видео кабель можно в местном магазине электроники.

Чтобы воспользоваться встроенной универсальной док-станцией для iPod, требуется универсальный соединительный кабель iPod / iFIT. Подключите один конец к встроенной универсальной док-станции для iPod, расположенной около динамиков, а другой конец – к iPod. **Убедитесь, что универсальный разъем iPod / iFIT полностью вошел в гнездо.** Чтобы приобрести универсальный разъем iPod / iFIT, позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства.

После этого несколько раз нажмите кнопку TV (ТВ), пока на экране не появится слово «MP4». Нажмите кнопку Play (Воспроизвести) на iPod, MP4-плеере, MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудио/видео плеере. Настройте уровень громкость на персональном аудио/видео плеере или нажимайте кнопки Volume increase (Увеличение громкости) и Volume decrease (Уменьшение громкости), расположенные на консоли.

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

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

На консоли предусмотрен информационный режим, в котором можно просматривать информацию об эксплуатации беговой дорожки и выбирать систему единиц измерения для консоли. С помощью информационного режима также можно регулировать телевизионные настройки, заносить каналы в память телевизора.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы перейти в информационный режим.

1. Удерживайте нажатой кнопку Стоп, вставляя ключ в консоль.

При выборе информационного режима в нижней части экрана отобразится общее количество часов эксплуатации беговой дорожки **Время [TIME]** и общее число километров или миль работы движущейся ленты **Дистанция [DISTANCE]**.

Помимо прочего в центре дисплея появится слово **METRIC** (Метрический) для обозначения километров или слово **ENGLISH** для обозначения миль. Нажимайте кнопку **Speed increase** (Увеличение скорости), чтобы при желании изменить единицу измерения.

2. Нажмите кнопку Стоп и настройте яркость, контраст, цветность, резкость и/или цветовой тон изображения телевизора.

При нажатии кнопки **Стоп [STOP]** на экране телевизора появится индикатор уровня яркости. При необходимости нажимайте кнопки **Громкость [VOLUME]** для настройки уровня яркости.

Затем нажимайте кнопки **Channel** (Канал), пока не появится индикатор контрастности, цветности, резкости

или цветового тона. При необходимости настройте уровни, нажимая кнопки **Volume** (Громкость).

3. Снова нажмите кнопку Стоп и добавьте или удалите каналы.

Чтобы добавить или удалить канал, сначала нажимайте кнопки **Channel** (Канал), пока на экране не появится номер желаемого канала. Затем нажмите кнопку **Volume increase** (Увеличение громкости), чтобы добавить канал или кнопку **Volume decrease** (Уменьшение громкости), чтобы удалить канал. Продолжайте выполнять эти действия, пока не добавите все желаемые каналы и не удалите все ненужные.

4. Снова нажмите кнопку Стоп и выберите стандарт ТВ-сигнала.

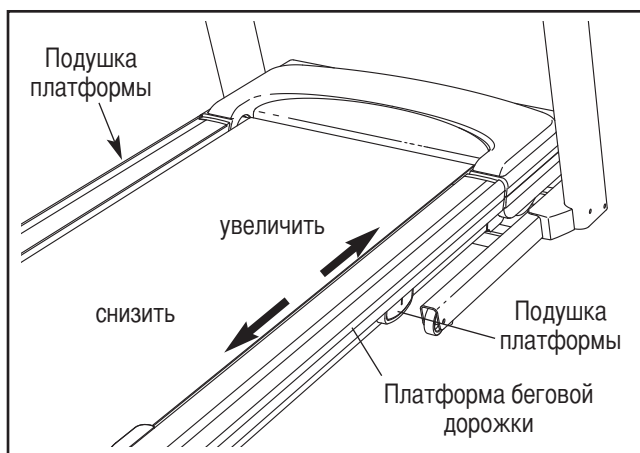
Для просмотра каналов необходимо правильно выбрать соответствующий ТВ-стандарт. Нажимайте кнопку **Channel increase** (Перебор каналов вверх), чтобы выбрать ТВ-стандарт: **PAL BG**, **PAL I**, **PAL DK**, **PAL DK CHINA**, **SECAM L** или **SECAM LL**. При необходимости попробуйте все шесть стандартов, чтобы найти оптимальный. **Примечание.** Жители Франции могут сначала попробовать стандарты **SECAM**. Для жителей Великобритании подходит стандарт **PAL I**. Жители других стран могут начать со стандарта **PAL BG**. Если после выбора первого ТВ-стандарта изображение останется нечетким, попробуйте оставшиеся пять стандартов.

5. По окончании работы в информационном режиме извлеките ключ из консоли.

Чтобы выйти из информационного режима в любое время, извлеките ключ из консоли.

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. Для того, чтобы увеличить жесткость платформы беговой дорожки, сойдите с дорожки и сдвиньте амортизаторы платформы в направлении передней части тренажера. Для того, чтобы снизить жесткость 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.**



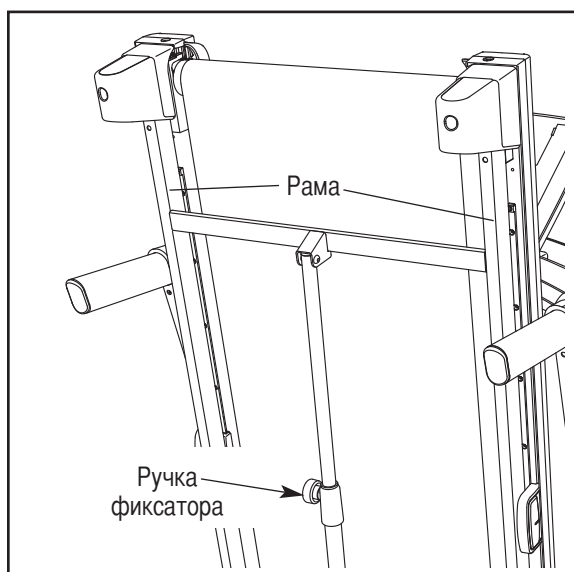
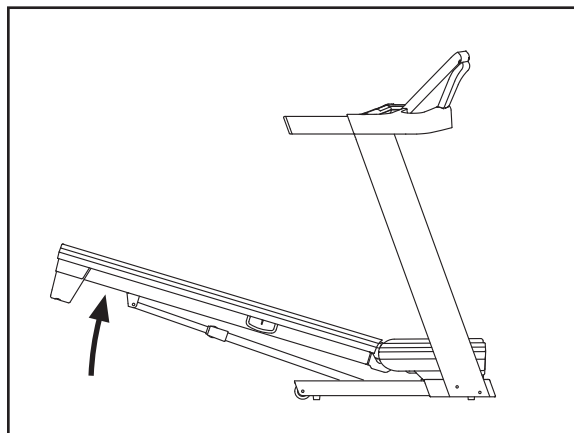
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Перед складыванием беговой дорожки уменьшите наклон до минимального. Если этого не сделать, можно серьезно повредить беговую дорожку. Далее отключите сетевой кабель. **ВНИМАНИЕ:** Для того чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг.

1. Крепко держитесь за металлическую раму там, где показано стрелкой справа. **ВНИМАНИЕ:** Для того, чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, не поднимайте раму за пластиковые платформы для ног. Убедитесь, что ваши ноги согнуты и что вы держите спину прямо. Поднимайте беговую дорожку за счет усилия мышц ног, а не спины. Поднимите беговую дорожку примерно до половины вертикального положения.
2. Передвиньте правую руку в показанное положение и крепко возьмите беговую дорожку. левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Поднимайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора. Затем медленно отпустите ручку фиксатора. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

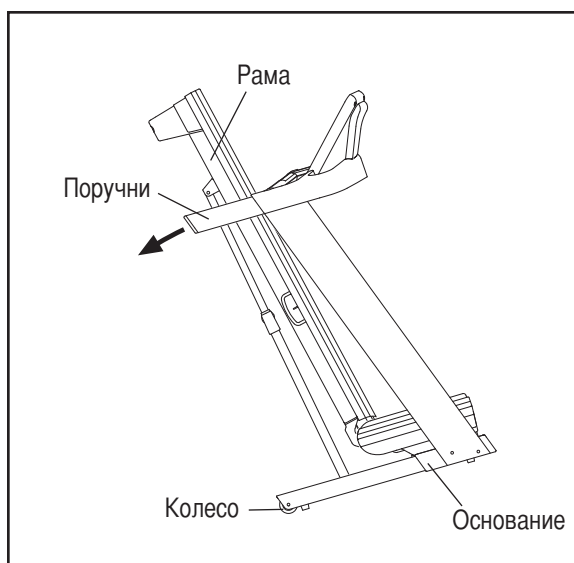
Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку. Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямого солнечного света. Не оставляйте беговую дорожку в положении для хранения при температурах выше 30 °C (85 °F).



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

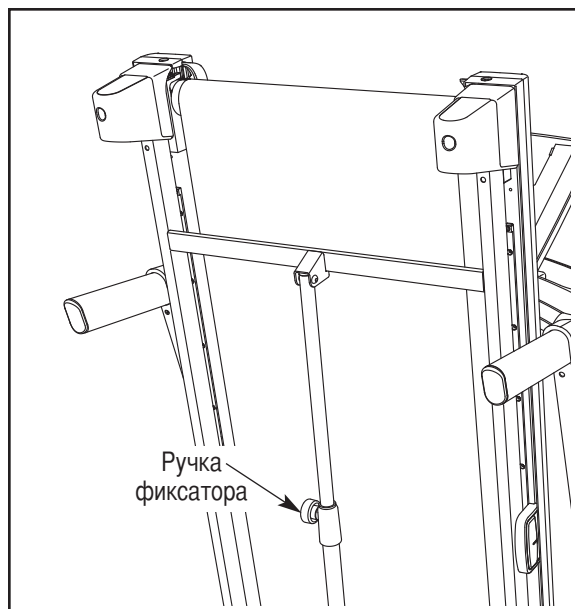
Перед тем, как передвинуть беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

1. Возьмитесь за верхние концы поручней. Поставьте одну ногу на одно из колес.
2. Наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она свободно катилась на передних колесах. Осторожно передвиньте беговую дорожку в требуемое место. **Во избежание получения травмы будьте очень осторожны при передвижении беговой дорожки. Не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.**
3. Поставьте одну ногу на одно из колес, и осторожно опустите беговую дорожку, находящуюся в положении для хранения.

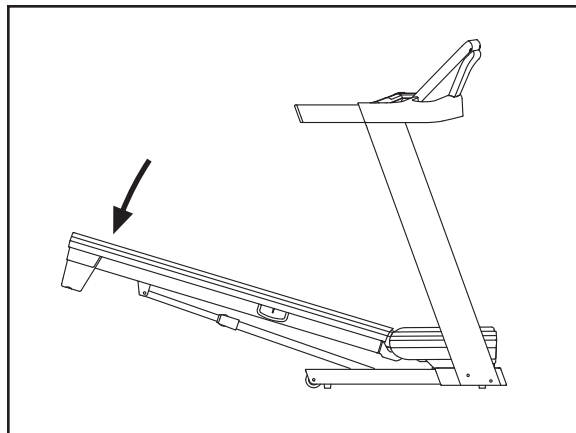


КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Возьмитесь за верхний край беговой дорожки правой рукой. Потяните ручку фиксатора влево и удерживайте её (может потребоваться подтолкнуть раму вперед, когда ручка фиксатора вытянута влево). Поверните раму вниз и отпустите ручку фиксатора.



2. Надёжно удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Стараясь не держаться только за пластиковые платформы беговой дорожки, поставьте раму на пол. Слегка согните ноги в коленях и держите спину прямо.

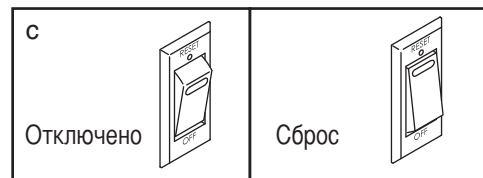


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих шагов. Найдите признаки, присутствующие у вас, и следуйте нижеперечисленным инструкциям. Если необходима дальнейшая помощь, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Удостоверьтесь в том, что сетевой кабель вставлен в правильно заземленную розетку (см. страницу 10) Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов). **Важно: Беговая дорожка несовместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).**
 - b. После того, как сетевой кабель подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.
 - c. Проверьте предохранитель, расположенный на беговой дорожке рядом с сетевым кабелем. Если выключатель находится в положении, как показано, значит, предохранитель выключился. Для того, чтобы восстановить положение предохранителя, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.

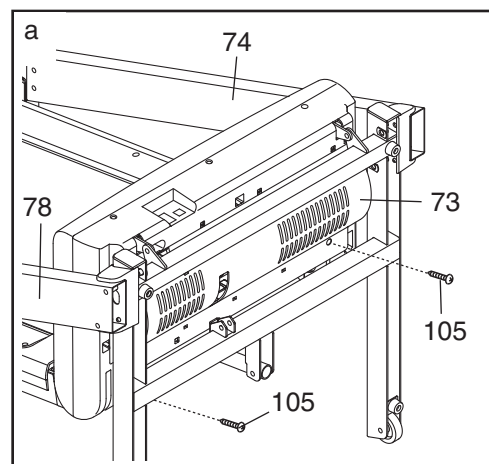


ПРОБЛЕМА: Питание выключается во время работы

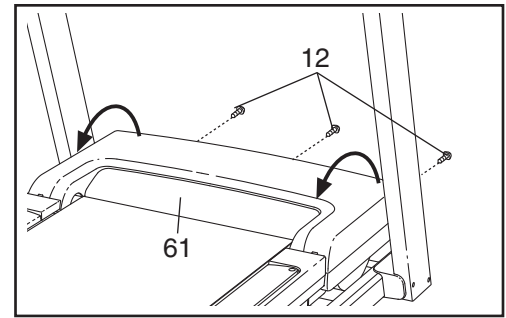
- РЕШЕНИЕ:**
- a. Проверьте прерыватель цепи сброса/выключения (см. рисунок вверху). Если выключатель питания выключился, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
 - b. Удостоверьтесь, что сетевой кабель включен.
 - c. Выньте ключ из консоли. Вставьте ключ обратно в консоль.
 - d. Если беговая дорожка не включилась, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Выньте ключ из консоли и **отсоедините кабель питания от сети**. Вместе с помощником осторожно наклоните стойки (74, 78) вниз. На дне защитной крышки (73) может быть два винта #8 x 2" (105) – в таком случае удалите их. Примечание: Вам потребуется крестообразная отвертка со стержнем длиной не менее 13 см (5 дюймов).

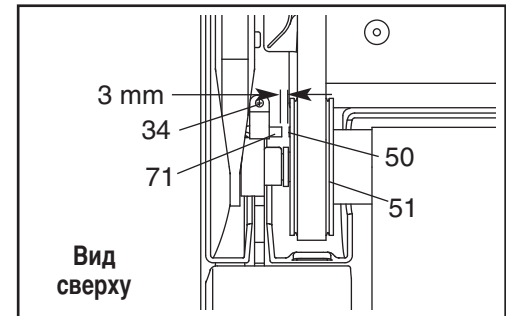


Выньте три винта #8 x 3/4" (12) и, слегка поворачивая защитный кожух (61), снимите его.



Найдите герконовый переключатель (59) и магнит (98) на левой стороне шкива (84). Поворачивайте шкив, пока магнит не совместится с герконовым переключателем.

Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым переключателем составляет около 3 мм. При необходимости, ослабьте винт герконового реле (34), осторожно подвиньте герконовое реле и затем вновь затяните винт. Установите на место защитный кожух (на рисунке не показано) и включите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильности показаний скорости.



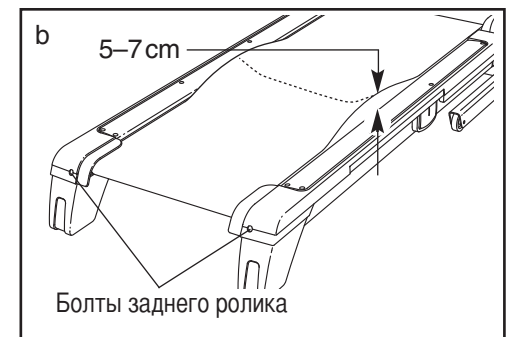
ПРОБЛЕМА: Неправильно изменяется наклон бегущей дорожки

РЕШЕНИЕ: а. При вставленном в консоль ключе нажмите одну из кнопок наклона. **Во время изменения наклона выньте ключ.** Через несколько секунд снова вставьте ключ. Беговая дорожка автоматически займет положение максимального наклона, а затем вернется к минимальному наклону. Это перенастроит систему наклона.

ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

РЕШЕНИЕ: а. Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов).

- б. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя торцовый ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика против часовой стрелки. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 5 – 7 см от платформы для ходьбы. Будьте внимательны - установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут.

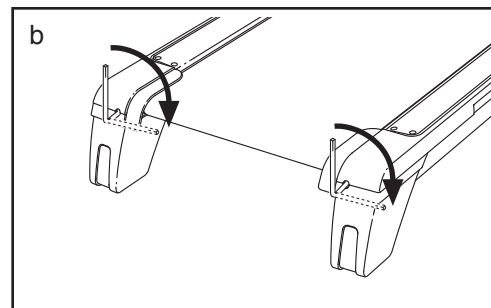
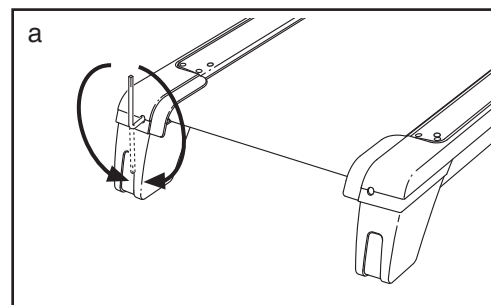


Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.

- с. Если движущаяся лента до сих пор замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данный продукт.аl.

ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента находится не в центре или смещается при ходьбе по ней

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Если движущаяся лента находится не в центре, то выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если **движущаяся лента сместилась влево**, используйте торцовый ключ для того, чтобы повернуть болт левого заднего ролика по часовой стрелке на пол-оборота; **если движущаяся лента сместилась вправо**, поверните болт левого заднего ролика против часовой стрелки на пол-оборота. Будьте внимательны - не перенатяните движущуюся ленту. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.
- b. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, удалите ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя торцовый ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика по часовой стрелке. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 5 – 7 см от платформы для ходьбы. Будьте внимательны - установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



ПРОБЛЕМА: Слабый телевизионный сигнал

РЕШЕНИЕ: а. Проверьте на предмет проблем, перечисленных ниже, и выполните соответствующие инструкции.

- Зажигание (темные пятна или горизонтальные полосы на изображении или «плавающее» изображение) – Обычно это обусловлено помехами от систем зажигания автомобилей, неоновых ламп, электрическим дрейфом или другими электрическими приборами. Переместите электрические приборы, являющиеся причиной помех, в другое место. Убедитесь, что беговая дорожка включена в сеть с нужными характеристиками.
- Двойное изображение - Двойное изображение возникает, если телевизионный сигнал поступает по двум путям - первый путь является прямым, а второй представляет собой отражение от высотных зданий, холмов или других объектов.
- Голубой экран – Если сигнал канала кабельного телевидения слабый, то это ухудшает качество изображения или приводит к появлению голубого экрана.

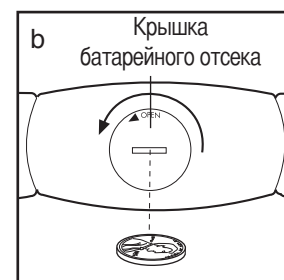
Примечание: Если появляется один из перечисленных признаков, это может быть причиной слабого приема сигнала местным провайдером кабельного телевидения. Обратитесь в компанию, предоставляющую услуги кабельного телевидения.

- b. Убедитесь, что на консоль поступает сигнал из нужного источника. См. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр.25.

ПРОБЛЕМА: Нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно

РЕШЕНИЕ: а. Если нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно, см. раздел «Нагрудный сенсор для измерения пульса», ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 13.

- b. Если нагрудный сенсор для измерения пульса по-прежнему не работает, то следует заменить батарею. Для замены батареи найдите крышку батарейного отсека на задней стенке сенсорного блока. Вставьте монету в прорезь крышки и поверните против часовой стрелки в положение «открыто». Затем снимите крышку.



Выньте прежнюю батарею из блока датчика. Вставьте новую **батарею CR 2032**, убедившись, что надпись находится сверху. Кроме того, проверьте наличие резинового уплотнения в блоке датчика. Установите на место крышку батареи и поверните ее в закрытое положение.



УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ



ВНИМАНИЕ! Перед началом этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским устройством. Различные факторы, в том числе движение человека, влияют на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчик пульса предназначен для использования в качестве средства определения направления изменения частоты сердечных сокращений при тренировках.

Нижеприведенные указания помогут спланировать программу физической тренировки. Для получения более подробной информации о тренировках приобретите авторитетные печатные издания или проконсультируйтесь с врачом.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Неважно, что является главной целью: сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – ключом к достижению желаемых результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В таблице, приведенной ниже, указывается рекомендуемая частота сердечных сокращений для сжигания жира и упражнений по аэробике.

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	

Чтобы определить правильную частоту сердечных сокращений, сначала найдите свой возраст в конце таблицы (возраст округлен до ближайших десяти лет). Затем найдите три числа над вашим возрастом. Эти три числа определяют «зону тренировки». Два нижних числа являются рекомендуемыми частотами сердечных сокращений для сжигания жира. Верхнее число – рекомендуемый пульс для упражнений по аэробике.

Сжигание жира. Для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во

время нескольких первых минут тренировки организм вырабатывает энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только по истечении этого промежутка времени организм начинает вырабатывать энергию из отложенных жировых калорий. Если цель – сжечь жир, устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к самому нижнему числу в вашей зоны тренировки. Для сжигания максимального количества жира устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к среднему числу зоны тренировки.

Упражнения по аэробике. Если цель – укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка должна быть «аэробной». При выполнении упражнений по аэробике необходим большой объем кислорода в течение продолжительного времени. Это приводит к тому, что сердцу необходимо перекачивать больше крови к мышцам, а легким – больше насыщать кровь кислородом. Для упражнений по аэробике, устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к самому высокому числу зоны тренировки.

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Разминка. Каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5-10 минут. При подготовке к тренировке хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и кровообращение.

Упражнение в зоне тренировки. После разминки увеличьте интенсивность упражнений, значение пульса должно оставаться в зоне тренировки от 20 до 30 минут (во время первых недель работы по программе физической тренировки пульс не должен находиться в зоне тренировки больше 20 минут). Во время выполнения упражнений дышите размеренно и глубоко – никогда не задерживайте дыхания.

Охлаждение. Завершайте каждую тренировку растяжкой и охлаждением в течение 5 - 10 минут. Это повысит упругость мышц и поможет предотвратить проблемы, возникающие после тренировок.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения физического состояния выполняйте три полные тренировки в неделю с перерывом, по крайней мере, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Ключ к успеху – приносящие удовольствие регулярные тренировки, которые станут неотъемлемой частью повседневной жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель № NETL16807.0

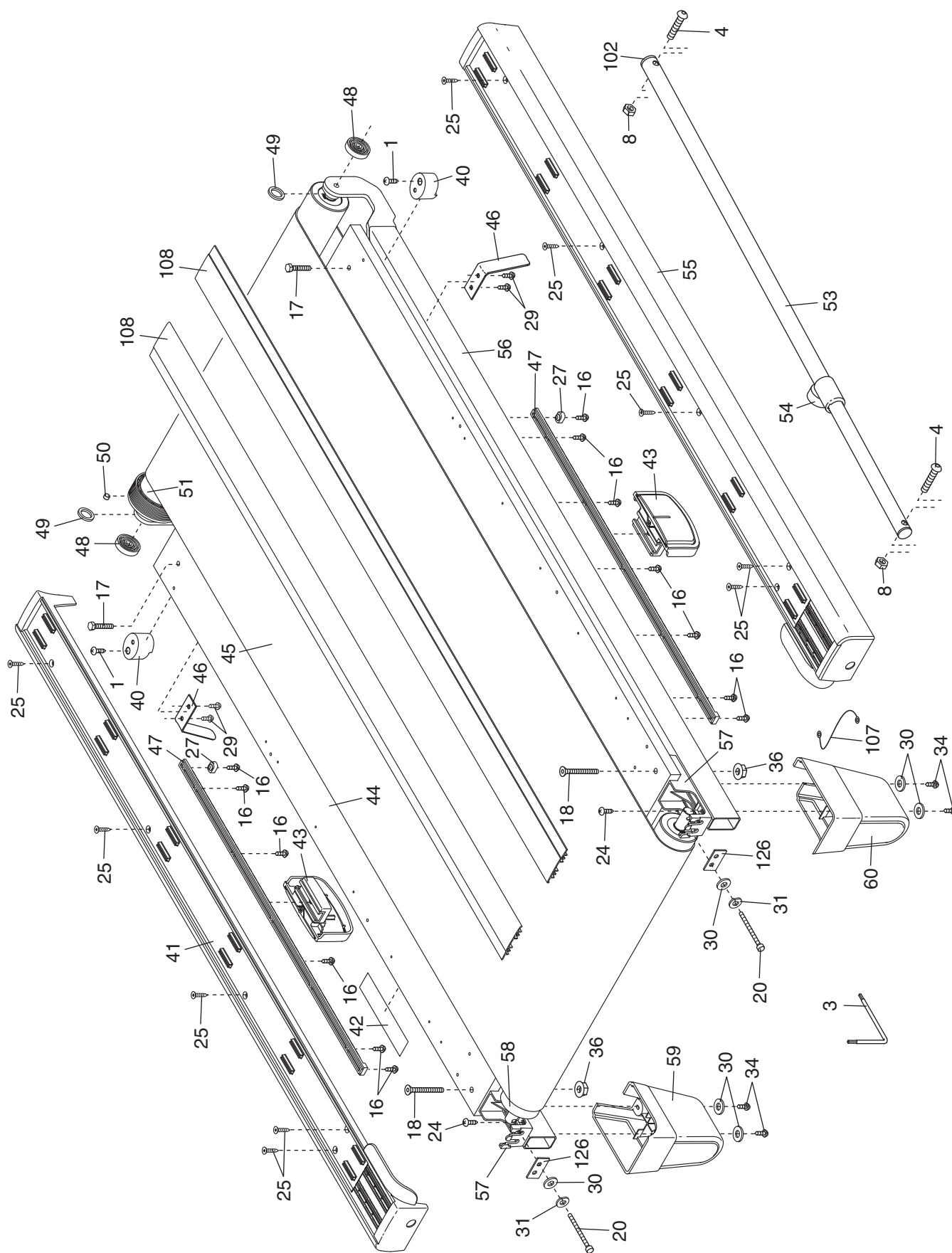
R0108A

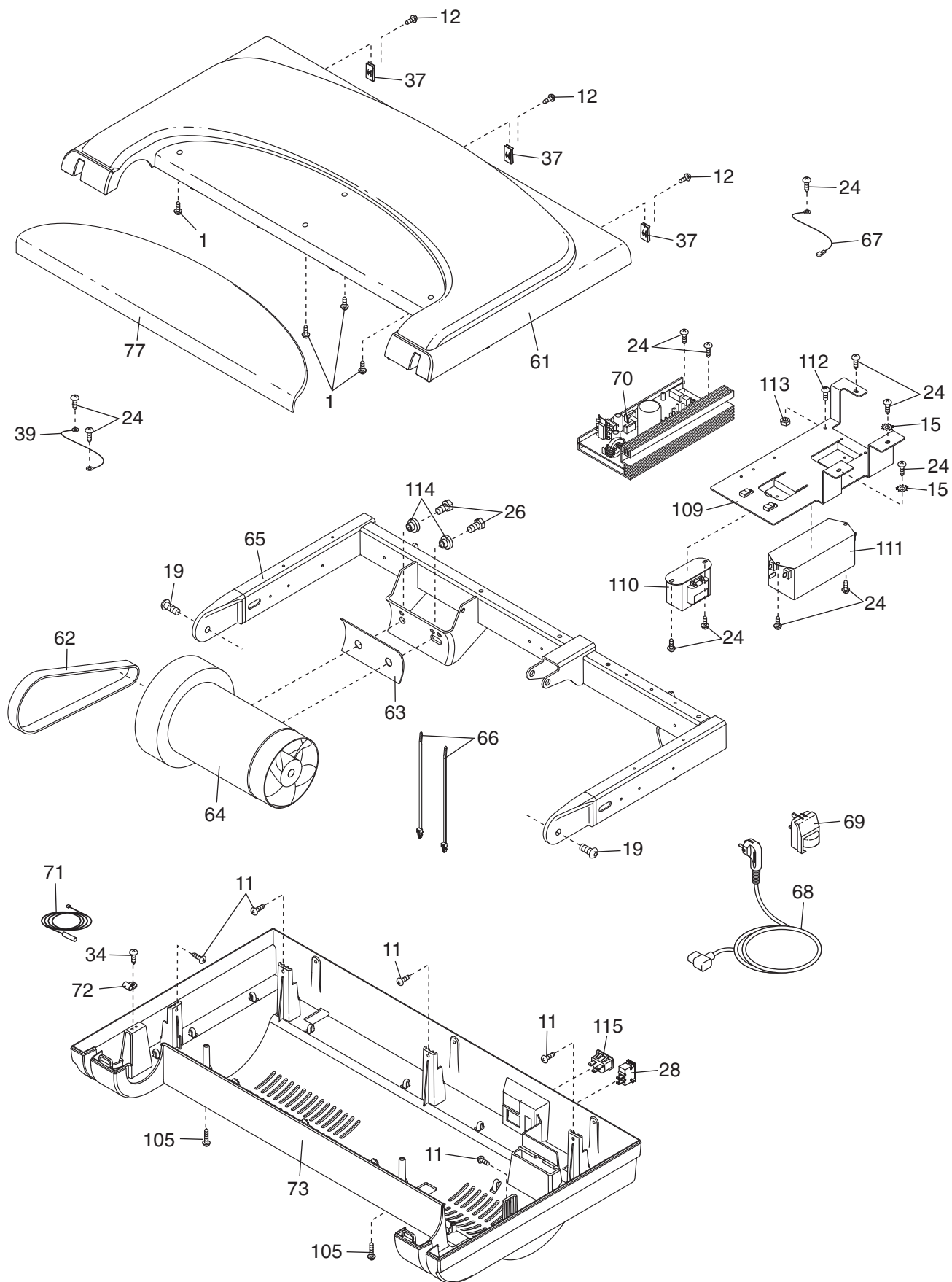
Чтобы найти части написано ниже, см. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ около конца этого руководства.

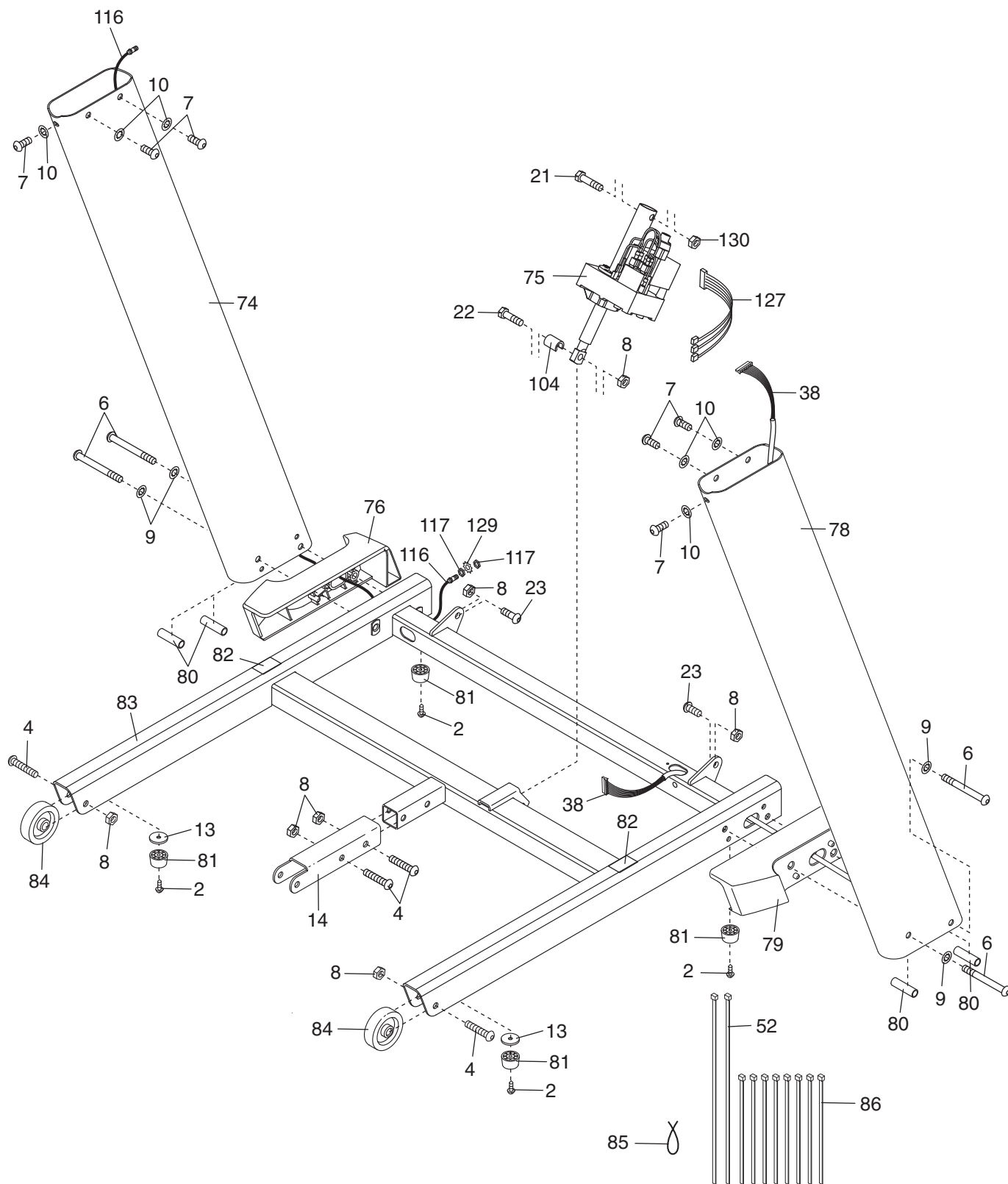
Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
1	27	Винт #8 x 1/2 дюйма	51	1	Передний ролик/шкив
2	4	Винт #8 x 1 дюйм	52	1	15 1/2 дюйма Хомут для провода
3	1	Шестигранный ключ	53	1	Фиксатор хранения
4	6	Болт 3/8 x 2 дюйма	54	1	Ручка фиксатора
5	4	Болт 1/4 x 3/4 дюйма	55	1	Правая платформа для ног
6	4	Болт 3/8 x 4 1/4 дюйма	56	1	Рама
7	6	Болт 5/16 x 1 1/4 дюйма	57	2	Кронштейн заднего ролика
8	9	Гайка 3/8 дюйма	58	1	Задний ролик
9	4	Звездобразная шайба 3/8 дюйма	59	1	Левая задняя опора
10	6	Звездобразная шайба 5/16 дюйма	60	1	Правая задняя опора
11	5	Винт Тек #8 x 3/4 дюйма	61	1	Защитный кожух
12	9	Винт #8 x 3/4 дюйма	62	1	Приводной ремень
13	2	Распорная втулка подставки основания	63	1	Амортизатор двигателя
14	1	Кронштейн фиксатора	64	1	Двигатель
15	4	Звездобразная шайба #8 дюйма	65	1	Подъемная рама
16	14	#8 x 3/4 Винт дюйма	66	2	Хомут для провода
17	2	Болт 1/4 x 1 дюйма	67	1	Провод заземления контроллера
18	2	Болт 5/16 x 4 1/4 дюйма	68	1	Сетевой шнур
19	2	Болт 3/8 x 1 1/4 дюйма	69	1	Адаптер сетевого кабеля
20	2	Болт заднего ролика	70	1	Контроллер
21	1	Болт двигателя 3/8 x 1 3/4 дюйма	71	1	Герконовое реле
22	1	3/8 x 1 1/2 дюйма	72	1	Скоба герконового реле
23	2	Болт 3/8 x 1 дюйма	73	1	Нижняя защитная крышка
24	15	Винт заземления 1/2 дюйма	74	1	Левая стойка
25	10	Винт #12 x 1 дюйма платформы беговой дорожки	75	1	Двигатель наклона
26	2	Болт двигателя	76	1	Распорная деталь левой стойки
27	2	Стопор подушки	77	1	Корпус защитного кожуха
28	1	Прерыватель цепи сброса/выключения	78	1	Правая стойка
29	4	Винт направляющей ленты	79	1	Распорная деталь правой стойки
30	6	Плоская шайба 1/4"	80	4	Распорная втулка болта
31	2	Шайба замка 1/4 дюйма	81	4	Подставка основания
32	2	Винты для входа AV	82	2	Наклейка с предупреждением
33	2	5/16" Подпружиненная квадратная гайка	83	1	Основание
34	5	Винт герконового реле #8 x 3/4 дюйма	84	2	Колесо
35	1	Провод для аудио/видео	85	2	Съемная шпилька
36	2	Гайка с фланцем 5/16 дюйма	86	9	Хомут 8 дюйма
37	3	Фиксатор защитного кожуха	87	1	Крышка
38	1	Провод стойки	88	4	U-образная гайка
39	1	Провод заземления подъемной рамы	89	1	Консоль
40	2	Передний амортизатор	90	1	Лоток
41	1	Левая платформа для ног	91	1	Задняя часть консоли
42	1	Наклейка с предупреждением	92	1	Пластмассовый хомут консоли
43	2	Подушка платформы беговой дорожки	93	1	Основание консоли
44	1	Платформа беговой дорожки	94	1	Верхняя пластина датчика пульса
45	1	Движущаяся лента	95	1	Нижняя пластина датчика пульса
46	2	Направляющая ленты	96	1	Поручень
47	2	Направляющая подушки	97	2	Передняя торцевая крышка поручня
48	2	Распорная втулка рамы	98	2	Задняя торцевая крышка поручня
49	2	Распорная втулка переднего ролика	99	1	Накладка левого поручня
50	1	Магнит	100	1	Ключ/зажим

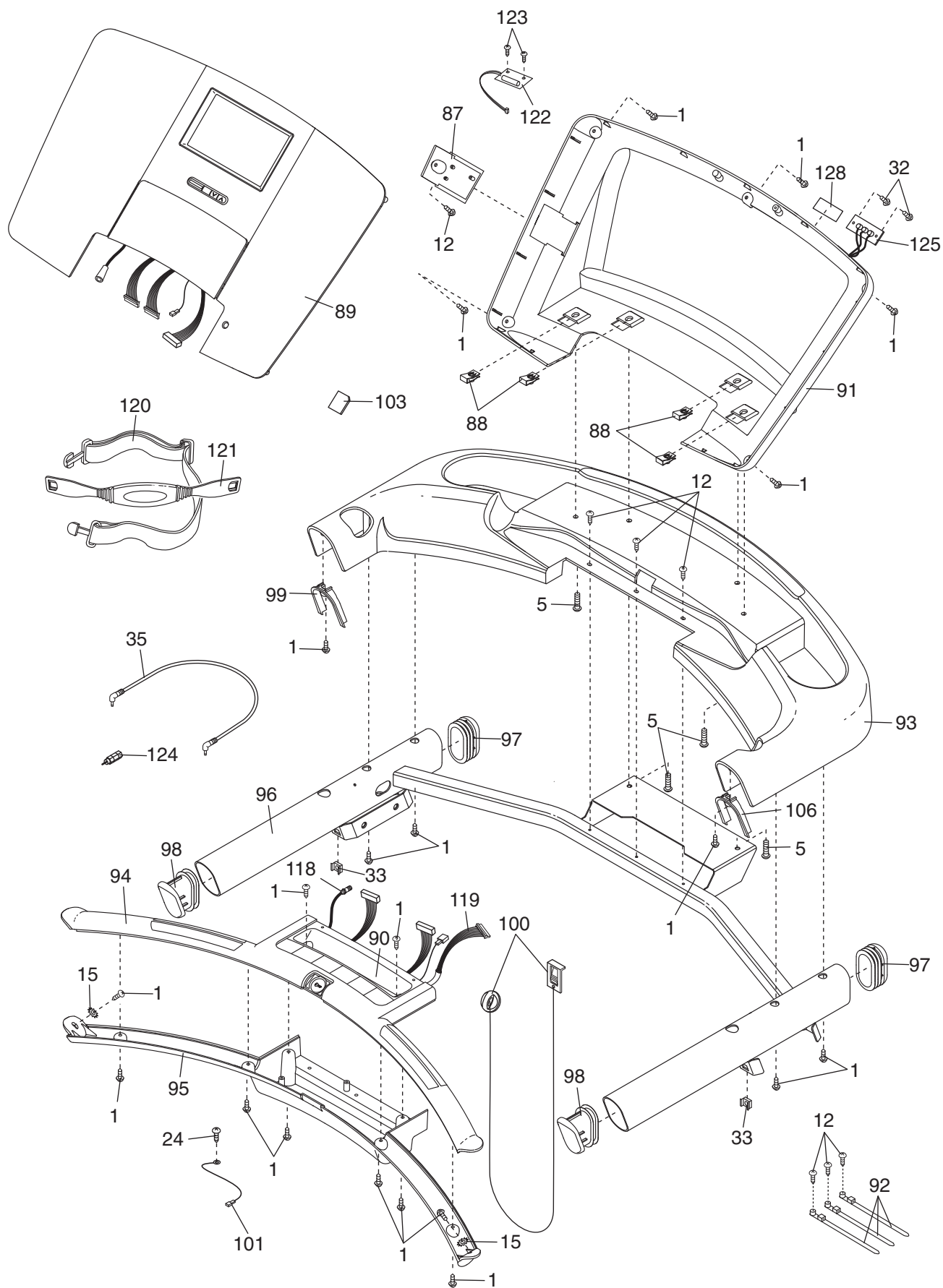
Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
101	2	Провод заземления датчика пульса	123	2	Винт приемника
102	1	Торцевая крышка фиксатора	124	1	Разъем PAL
103	1	Комплект карты iFIT	125	1	Вход аудио/видео
104	1	Распорная втулка подъемного двигателя	126	2	Пластина заднего ролика
105	2	Винт #8 x 2 дюйма	127	1	Провод двигателя наклона
106	1	Прерыватель цепи сброса/выключения	128	1	Наклейка с предупреждением о статическом электричестве
107	1	Провод заземления заднего ролика	129	1	Шайба-звездочка 3/8" для кабеля
108	2	Накладка платформы беговой дорожки	130	1	Гайка 3/8" подъемного двигателя, верхняя
109	1	Кронштейн электронного блока	*	—	Синий провод 8 дюйма, M/F
110	1	Трансформатор	*	—	Провод заземления 4 дюйма с предупреждением
111	1	Фильтр	*	—	Черный провод 4 дюйма, M/F
112	1	Болт заземления #8 x 3/4"	*	—	Белый провод 8 дюйма, 2F
113	1	Гайка #8	*	—	Синий провод 10 дюйма, M/F
114	2	Втулка двигателя	*	—	Красный провод 4 дюйма, M/F
115	1	Держатель	*	—	Синий провод 4 дюйма, 2F
116	1	AV кабель стойки	*	—	Руководство пользователя
117	2	Гайка для кабеля			
118	1	Кабель AV 30 дюйма			
119	1	Жгут проводов 30 дюйма			
120	1	Ремень нагрудного датчика пульса			
121	1	Нагрудный датчик пульса			
122	1	Приемник нагрудного датчика пульса			

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке. Спецификации могут изменяться без предварительного уведомления.









ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Для заказа запчастей см. лицевую обложку 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 обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО 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.

