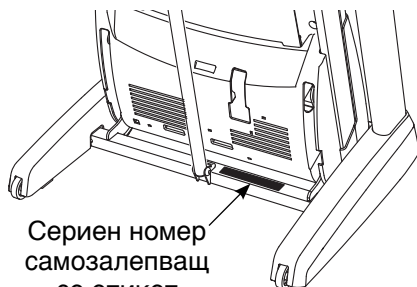


NordicTrack T 20.0

Модел № NETL19711.2

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



Сериен номер
самозалепващ
се етикет

КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ

За въпроси, липсващи части или повредени части, моля вижте приложената страница, озаглавена DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, или се свържете с магазина, от който сте закупили този продукт.

Уебсайт:

www.iconsupport.eu



ВНИМАНИЕ

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

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



www.iconeurope.com

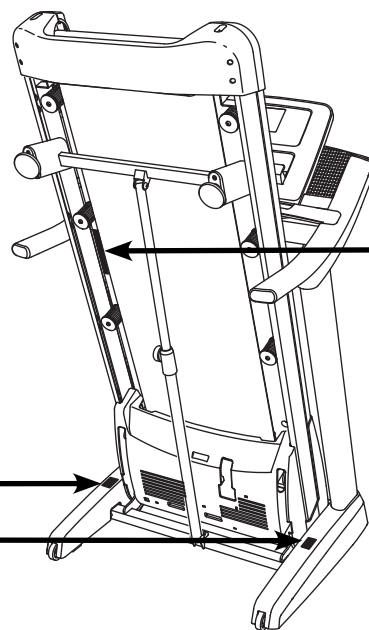
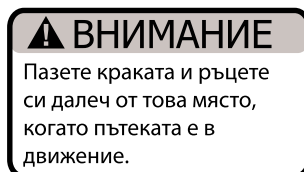
СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	5
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
ПОСТАВЯНЕ НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	13
ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ	14
КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	24
ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	25
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	28
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	30
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	32
ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ	Задна корица
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ	Задна корица

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ

Предупредителният се етикети, показан тук са включен в комплекта на този продукт. Поставете предупредителния се етикети върху предупреждението, написано на английски на указаното местоположение. На тази фигура са показани местоположенията на предупредителния самозалепващ се етикети.

Ако някой само залепващ се етикет липсва или е нечетлив, вижте предната корица на това ръководство и поискайте безплатен етикет, за да го замените. Поставете лепенката на показаното място. Забележка: Се етикети може да не е показан в действителен размер.



ВНИМАНИЕ

ЗАЩИТЕТЕ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ ОТ РИСК ОТ СЕРИОЗНО НАРАНЯВАНЕ. ПРОЧЕТЕТЕ РЪКОВОДСТВОТО ДА ПОТРЕБИТЕЛЯ И:

- СТОИТЕ САМО ВЪРХУ СТРАНИЧНИТЕ ЗОНИ ЗА ПОЧИВКА, КОГАТО ВЪСКЛОНАВЕТЕ ИЛИ СТИРАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ПРОМЕНЯЙТЕ СКОРОСТТА НА МАЛКИ СЪПЪЛКИ
- ДРЪЖТЕ СЕ ЗА ДЪРЖАЩИТЕ, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ ПАДАНЕ И ФИНАЛИ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ОБЕЗОПАСИТЕЛНАТА СКОБА, КОГАТО РАБОТИТЕ С БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- СПРЕТЕ, АКО НЕ ВИ ДЪРЖАТ КРАКАТА, АКО СТЕ ЗАМАХАЛИ ИЛИ НЕ ВИ ДОСТИГА ДОД
- ЗАДЕЙСТВАЙТЕ ДОКРАЯ ПАЛЕЦ ЗА СЪХРАНЕНИЕ ПРЕДИ ПРЕМЕСТВАНЕ ИЛИ ПРИВЪРЩАНЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ПРЕДИ СЪЗДАВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА В ПОСКОЧЕНИЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ НАКЛОНЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ НАСТРОЕН НА НУЛА
- В НИКАКАВ СЛУЧАЙ НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА ДЕЦА ДА СТОИТ ВЪРХУ ИЛИ ОКОЛО БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ИЗВАЖДАЙТЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИЯ КЛЮЧ, КОГАТО БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА НЕ СЕ ИЗПОЛЗВА
- ДРЪЖТЕ ДРЕХИТЕ, ПЪРСТИТЕ И КОСАТА СИ ДАЛЕЧЕ ОТ ДВИЖАЩИТЕ СЕ ЧАСТИ
- В НИКАКАВ СЛУЧАЙ НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА РЕЗ УЛИВАТЕ ИЛИ ДА ЗАКРЕПЯТЕ РЪМЪКА, ДОКАТО ТОИ СЕ ДВИЖА
- ВИНАГИ НОСЕТЕ СПОРТНИ ОБУВКИ, КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от изгаряне, токов удар или физическо нараняване, прочетете всички важни предпазни мерки и указания в това ръководство и всички предупреждения върху бягащата пътечка, преди да я използвате. ICON не поема отговорност за физическо нараняване или повреда на имущество, възникнала поради или чрез употребата на този продукт.

1. Преди за започнете програма за тренировки, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
2. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на тази бягаща пътечка са подходящо информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
3. Използвайте тази бягаща пътечка само съгласно описанието.
4. Съхранявайте бягащата пътечка на закрито далече от влага и прах. Не поставяйте бягащата пътечка в гараж или покрит вътрешен двор или в близост до вода.
5. Поставете бягащата пътечка върху равна повърхност, като оставите луфт от поне 2,4 м отзад и по 0,6 м от всяка страна. Не поставяйте бягащата пътечка върху повърхност, която блокира отворите за въздух. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка.
6. Не използвайте бягащата пътечка на места, на които се използват аерозолни продукти, или се подава кислород.
7. Винаги пазете децата под 12 години и домашните животни далеч от бягащата пътечка.
8. Бягащата пътечка трябва да се използва само от лица с тегло, равно или по-малко от 159 кг или по-малко.
9. В никакъв случай не позволявайте бягащата пътечка да се използва от повече от едно лице едновременно.
10. При използване на бягащата пътечка използвайте подходящи тренировъчни екипи. Не носете широки дрехи, които могат да се захванат от бягащата пътечка. Препоръчва се използване на тренировъчни екипи за фитнес, както за мъже, така и за жени. *Винаги носете спортни обувки. В никакъв случай не използвайте бягащата пътечка с боси крака, по чорапи или със сандали.*
11. Свържете захранващия кабел (вижте стр. 14) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
12. Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 м.
13. Дръжте захранващия кабел далеч от горещи повърхности.
14. В никакъв случай не местете лентата за бягане, когато захранването е изключено. Не използвайте бягащата пътечка, ако захранващият кабел или щепселът са повредени, или ако тя не работи правилно. (Вижте **ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ** на стр. 25, ако бягащата пътечка не работи правилно.)
15. Прочетете, разберете и изпробвайте процедурата за аварийно спиране, преди да използвате бягащата пътечка (вижте **КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО** на стр. 16).

16. В никакъв случай не включвайте бягащата пътечка, когато стоите върху лентата за бягане. При използване на бягащата пътечка винаги се дръжте за дръжките.
17. Докато използвате пътеката, нивото на шум се увеличава.
18. Бягащата пътечка може да развива високи скорости. Регулирайте скоростта на малки стъпки, за да избегнете резките ѝ промени.
19. Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
20. В никакъв случай не оставяйте бягащата пътечка без надзор, когато тя работи. Винаги изваждайте ключа, изключвайте захранващия кабел и поставяйте превключвателя на захранването в положение Изкл. [OFF], когато бягащата пътечка не се използва. (Вижте чертежа на стр. 5 за местоположението на превключвателя на захранването.)
21. Не се опитвайте да повдигате, да спускате или да премествате бягащата пътечка, докато не е сглобена правилно. (Вижте СГЛОБЯВАНЕ на стр. 7 и КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 24.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да повдигате, спускате или да премествате бягащата пътечка.
22. При сгъване или преместване на бягащата пътечка се уверете, че палецът за съхранение поддържа стабилно рамката в позиция за съхранение.
23. В никакъв случай не пъхайте предмети в отвора на бягащата пътечка.
24. Редовно проверявайте и затягайте всички части на бягащата пътечка.
25. **ОПАСНОСТ:** Винаги изключвайте захранващия кабел веднага след използване, преди почистване на бягащата пътечка и преди извършване на процедурите за поддръжка и регулиране, описани в това ръководство. В никакъв случай не сваляйте капака на мотора, освен ако не сте инструктирани за това от упълномощен сервизен представител. Обслужването извън описаните в това ръководство процедури трябва да бъде извършвано само от упълномощен сервизен представител
26. Тази бягаща пътечка е предназначена за използване само в домашни условия. Не я използвайте за търговски цели или в институции и не я давайте под наем.
27. Твърде тежките тренировки може да доведат до сериозно нараняване или смърт. Ако Ви прилошее или изпитате болка по време на тренировка, спрете веднага и се успокойте.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим Ви, че избрахте революционната бягаща пътека NORDICTRACK® T20.0. Бягащата пътека T20.0 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките Ви у дома по-приятни и по-ефективни. А когато не тренирате, можете да сгънете уникалната бягащата пътека и тя да заема на пода по-малко от половината място, необходимо за други бягащи пътечки.

Полезно е да прочетете внимателно това ръководство, преди да използвате бягащата

пътека. Ако имате въпроси, след като прочетете ръководството, моля, погледнете предната му корица. За да ни помогнете да Ви съдействаме, моля, запишете си номера на модела на продукта и серийния номер, преди да се свържете с нас. Номерът на модела и местоположението на лепенката със серийния номер са посочени на предната корица на това ръководство.

Преди да продължите да четете по-нататък, моля, прегледайте чертежа по-долу и се запознайте добре с обозначените части.

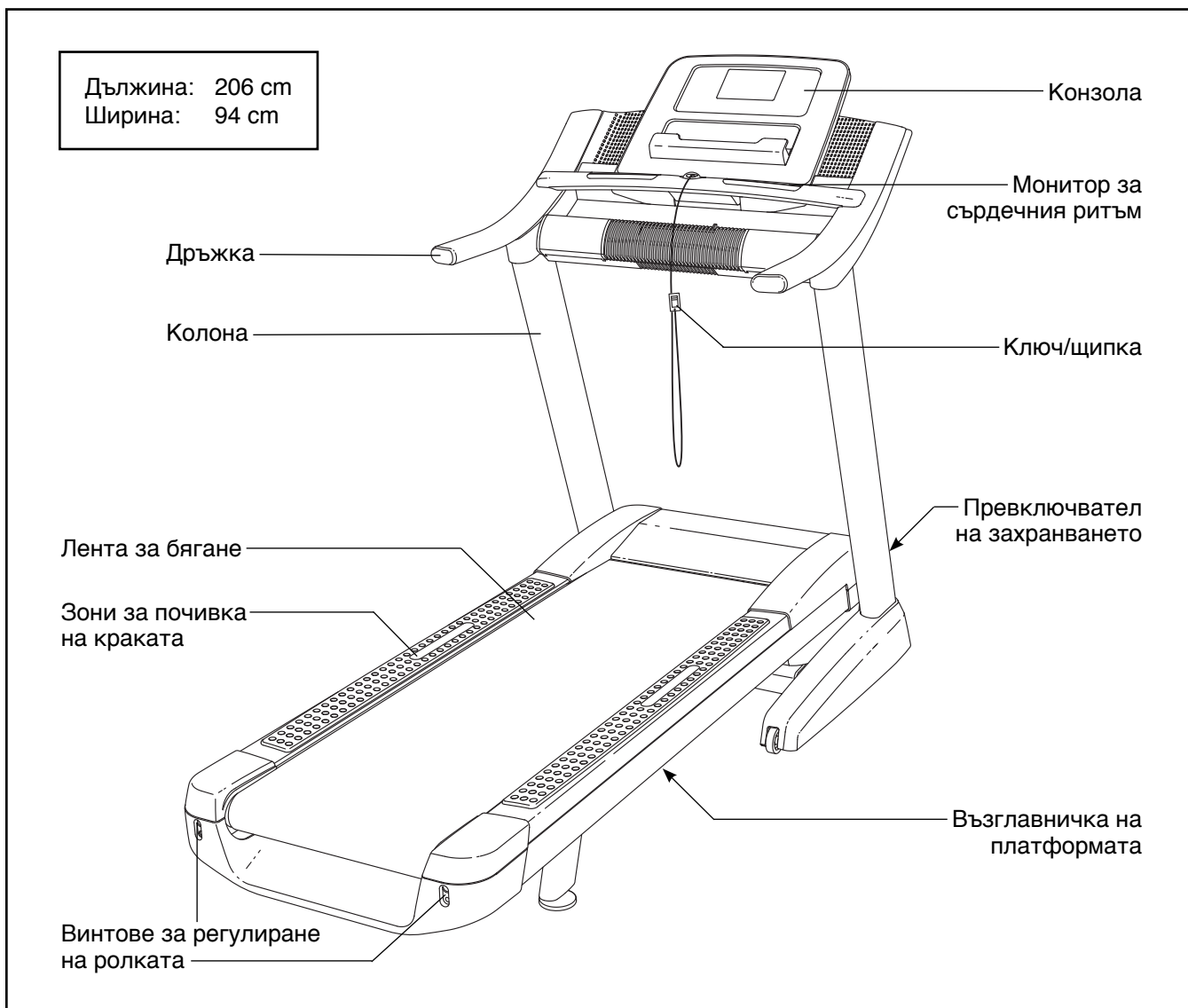
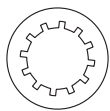
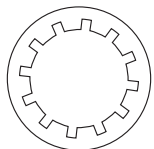


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

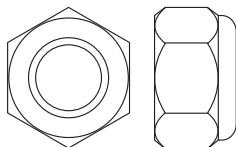
Използвайте чертежите по-долу, за да идентифицирате малките части, използвани за монтаж. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от Списъка с частите в края на това ръководство. Числото след номера на частта е количеството, използвано за монтажа. **Забележка: Ако някоя част липсва в комплекта, проверете дали не е предварително монтирана. В комплекта може да са включени и допълнителни части.**



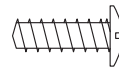
Шайба-звезда
5/16" (10)–10



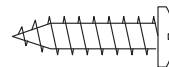
Шайба-звезда
3/8" (12)–4



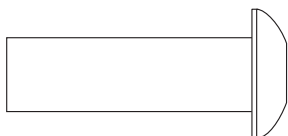
Гайка 3/8" (11)–2



Винт за земя
#8 x 1/2" (9)–1



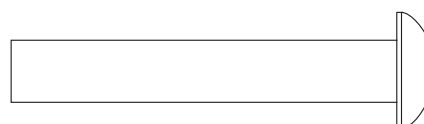
Винт #8 x 3/4"
(1)–4



Винт 3/8" x 1 1/4" (8)–4



Винт 5/16" x 1 1/2"
(5)–4



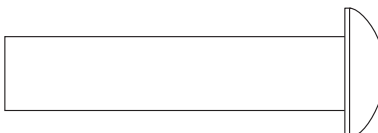
Винт 5/16" x 2" (4)–4



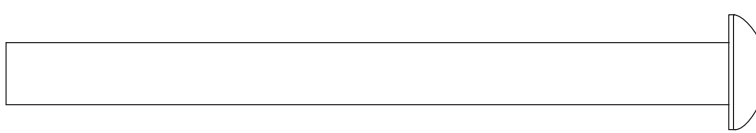
Болт 3/8" x 2" (3)–1



Винт 3/8" x 2 3/4" (7)–4



Болт 3/8" x 1 3/4" (6)–1



Винт 5/16" x 3 3/4" (2)–2

СГЛОБЯВАНЕ

- За сглобяването са необходими двама души.
- Поставете всички части на свободно място и отстранете опаковъчните материали. Не изхвърляйте опаковъчните материали, докато не приключите с всички стъпки от сглобяването.
- Долната част на бягащата пътечка е покрита с висококачествена смазка. След транспортирането може да остане смазка върху горната част на лентата за бягане или върху транспортния кашон. Това е нормално. Ако върху горната част на лентата за бягане има смазка, трябва само да я избършете с мека кърпа и мек неабразивен почистващ препарат.

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

включеният шестограмен ключ 

един регулируем гаечен ключ 

една отверка Phillips 

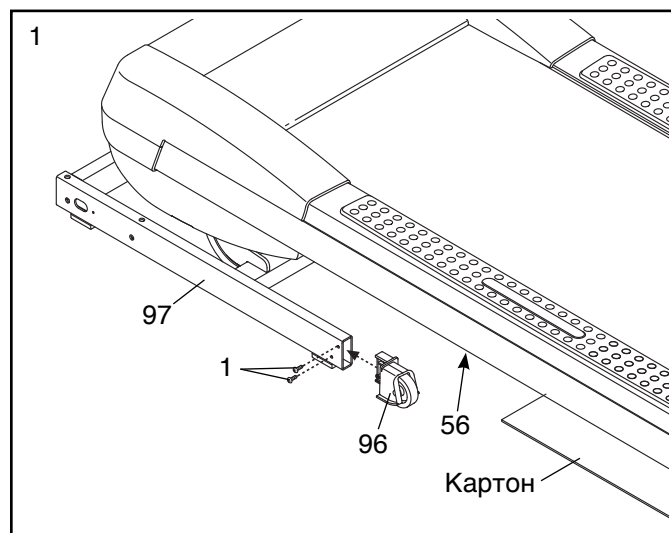
- За да избегнете повреждане на частите, не използвайте механизирани инструменти.

1. Уверете се, че захранващият кабел е изключен.

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

Закрепете капака на лявото колело (96) към основата (97) с два винта #8 x 3/4" (1).

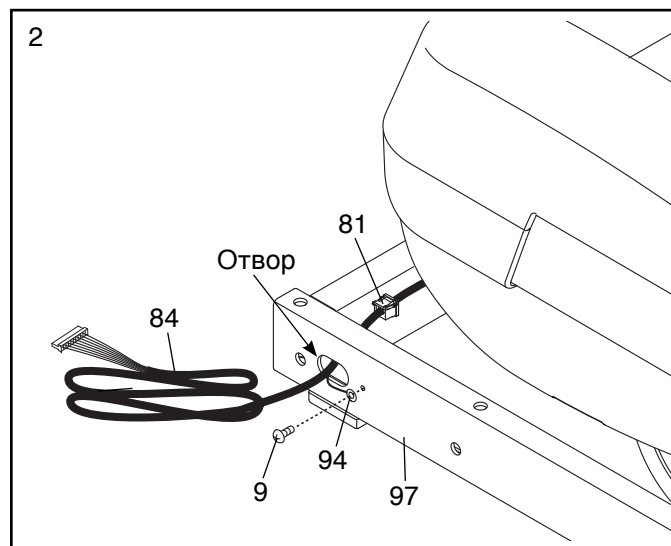
Закрепете капака на дясното колело (не е показано) към дясната страна на основата (97) по същия начин.



2. Издърпайте кабела на колоната (84) и заземителния кабел на основата (94) през указания отвор в основата (97).

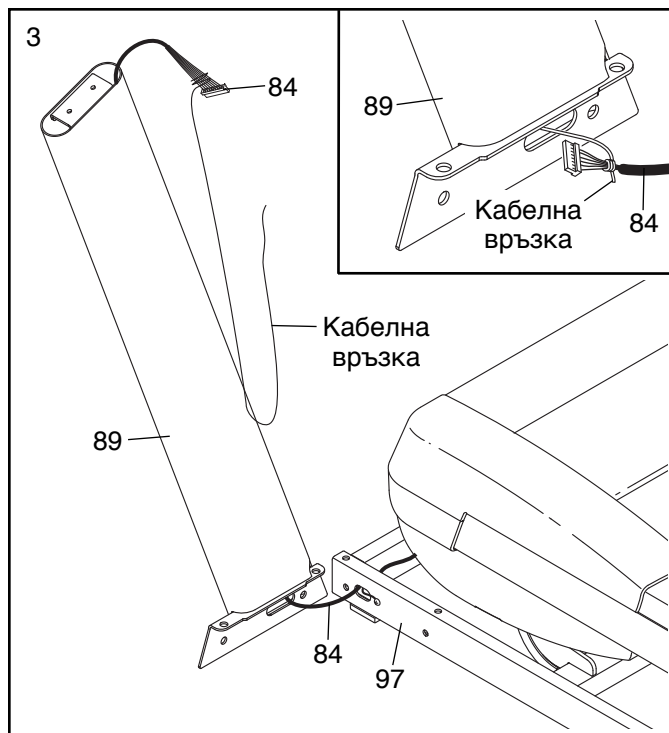
Прикрепете заземителния кабел на основата (94) към основата (97) с винт за земя #8 x 1/2" (9).

Притиснете изолиращата шайба (81) в квадратния отвор на основата (97).



3. Намерете лявата колона (89), която е маркирана с „Left“ (L или *Left* означава ляво; R или *Right* означава дясно). Помолете втори човек да държи лявата колона в близост до основата (97).

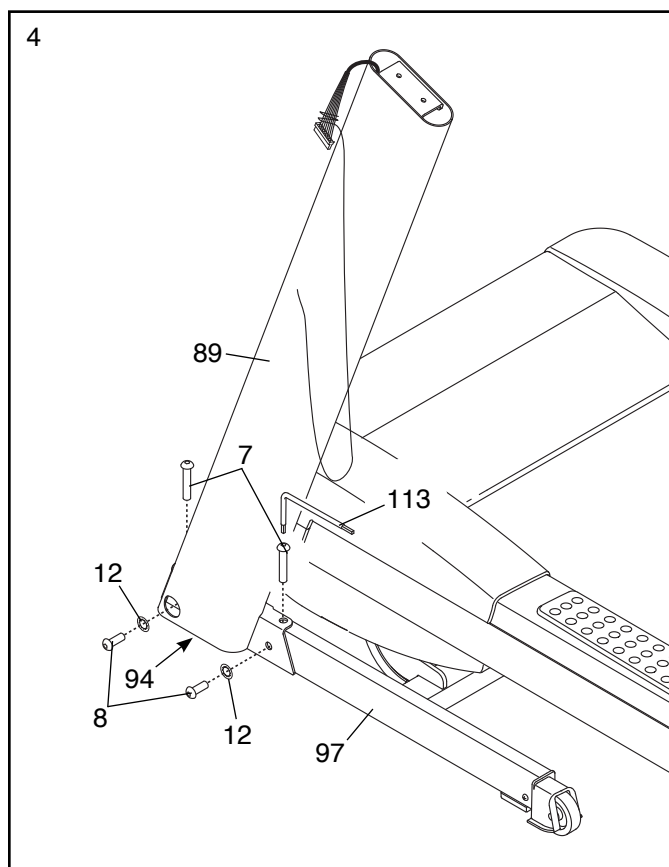
Вижте чертежа в карето. Завържете здраво кабела на лявата колона (89) към края на кабела на колоната (84). След това издърпайте другия край на кабелната връзка, за да прекарате кабела през лявата колона.



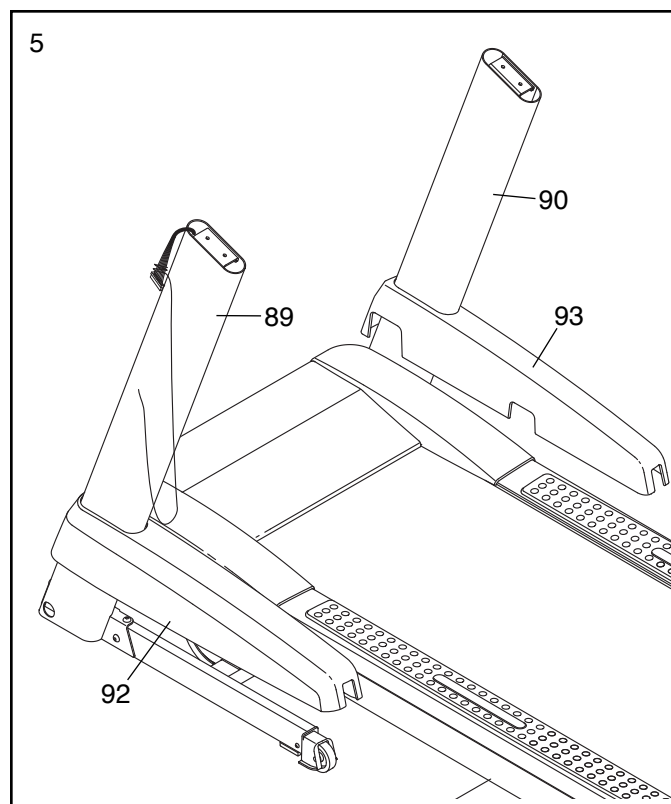
4. Задръжте лявата колона (89) върху основата (97). **Внимавайте да не пробие кабелите.** Ако е необходимо, поставете заземителния кабел на основата (94) в отвора в страната на лявата колона. След това поставете два винта $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) и два винта $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) с две шайби-звезди $3/8''$ (12) в лявата колона.

Частично затегнете двата винта $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) и винтовете $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8), докато главите на винтовете докоснат лявата колона (89); **все още не затягайте напълно винтовете.** Забележка: Може да е полезно да използвате късия шестограмен ключ (113) върху посочения винт.

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

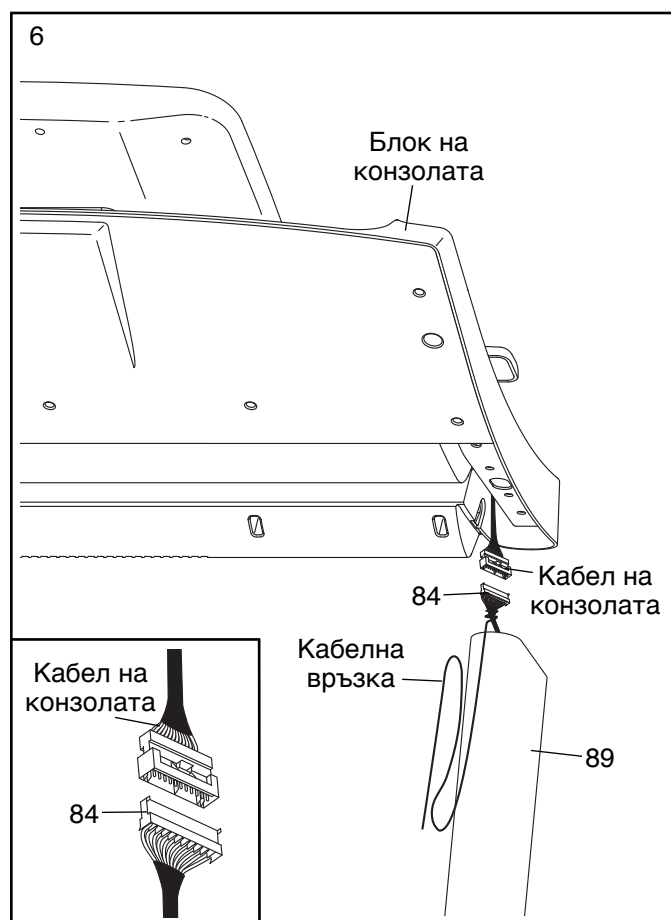


5. Намерете левия и десен капак на основата (92, 93). Плъзнете левия капак на основата в самата лява колона (89). Плъзнете десния капак на основата в самата дясна колона (90). **Не натискайте все още капаците на основите на мястото им.**



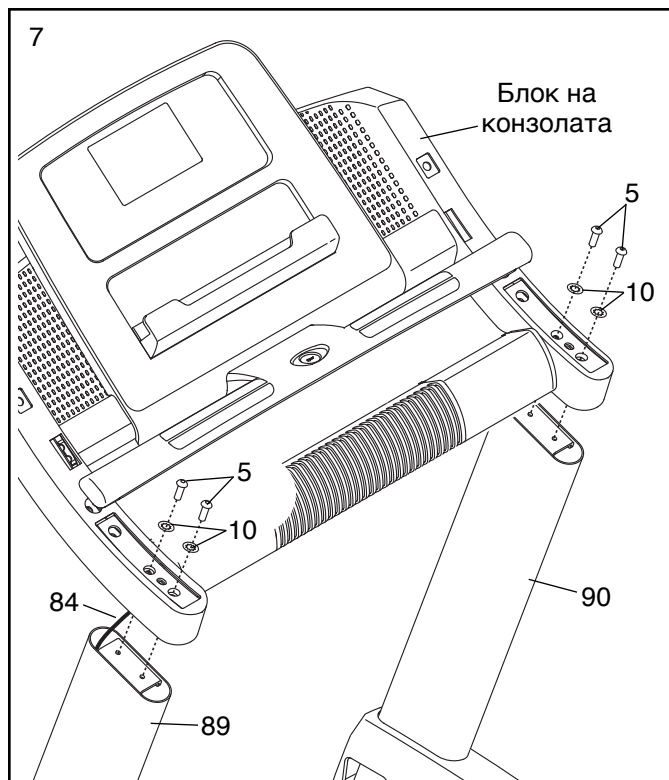
6. С помощта на втори човек задръжте блока на конзолата близо до лявата колона (89).

Свържете кабела на колоната (84) към кабела на конзолата. **Вижте чертежа в карето. Конекторите трябва да се плъзгат заедно и лесно и да щракнат на мястото си.** Ако това не стане, завъртете единия конектор и опитайте отново. **АКО НЕ СВЪРЖЕТЕ КОНЕКТОРИТЕ ПРАВИЛНО, КОНЗОЛАТА МОЖЕ ДА СЕ ПОВРЕДИ, КОГАТО ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО.** След това свалете кабелната връзка от кабела на колоната.



7. Поставете кабелите в лявата колона (89), докато поставяте блока на конзолата върху лявата и дясна колона (89, 90). **Внимавайте да не пробиете кабела на колоната (84).**

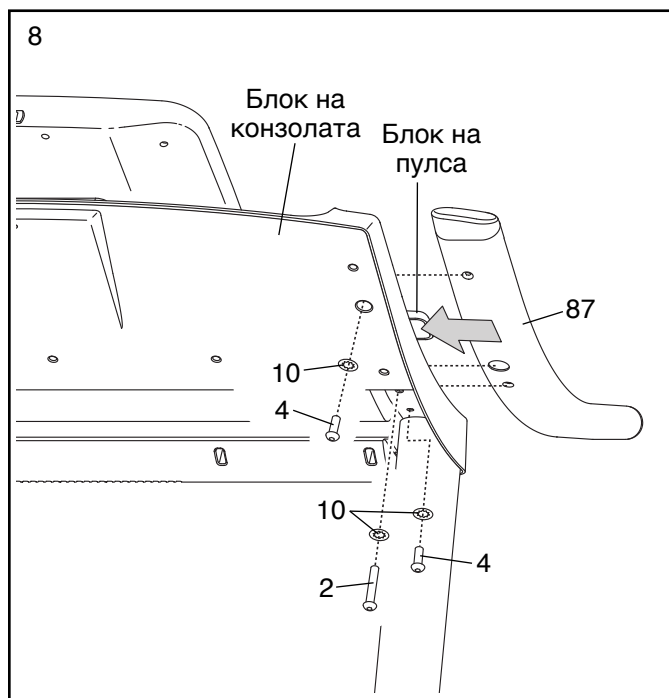
Прикрепете блока на конзолата с четири винта 5/16" x 1 1/2" (5) и четири 5/16" шайби-звезди 5/16" (10). **Завивайте едновременно и четирите болта, и след това ги затегнете.**



8. Намерете лявата дръжка (87), която е маркирана с "Left" (*L* или *Left* означава ляво; *R* илиг *Right* означава дясно). Плъзнете лявата дръжка между блока на конзолата и блока на пулса.

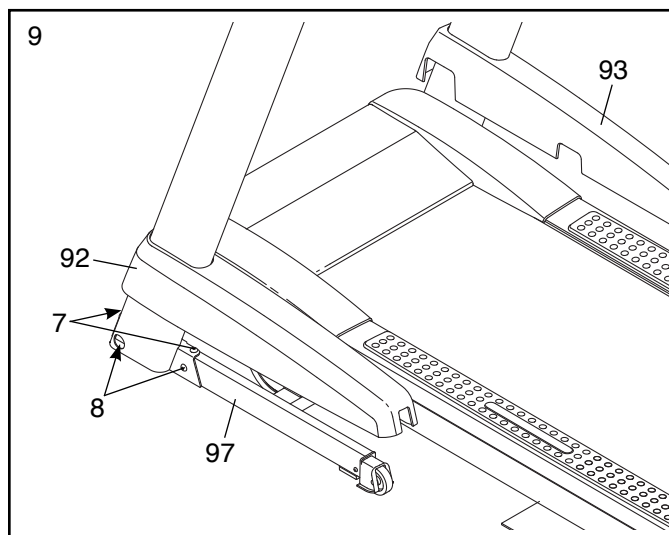
Закрепете лявата дръжка (87) с два винта 5/16" x 2" (4), един винт 5/16" x 3 3/4" (2), и три шайби-звезди 5/16" (10), както е показано. **Завивайте едновременно и трите болта, и след това ги затегнете.**

Закрепете дясната дръжка (не е показана) към блока на конзолата, както е описано по-горе.



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

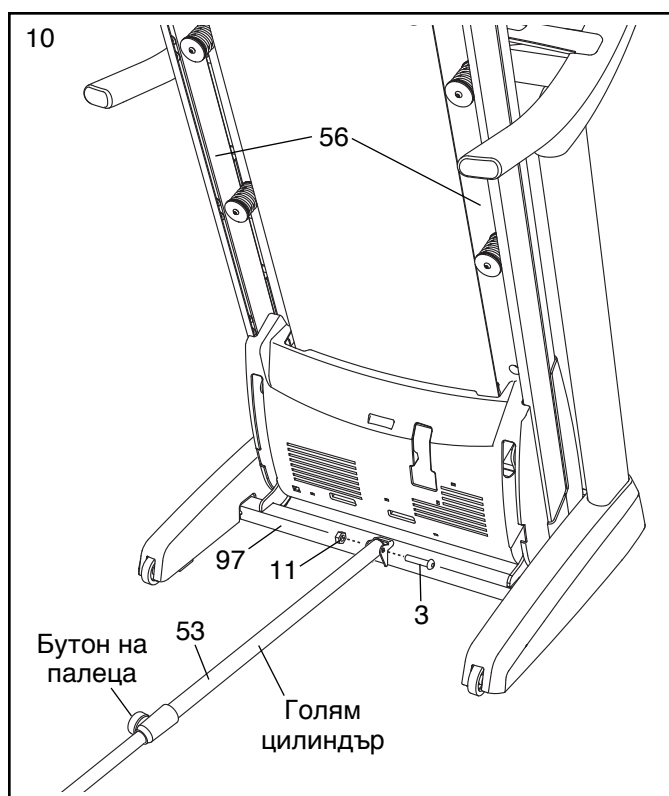
Натиснете левия и десния капак на основата (92, 93) върху основата (97) докато щракнат на мястото си.



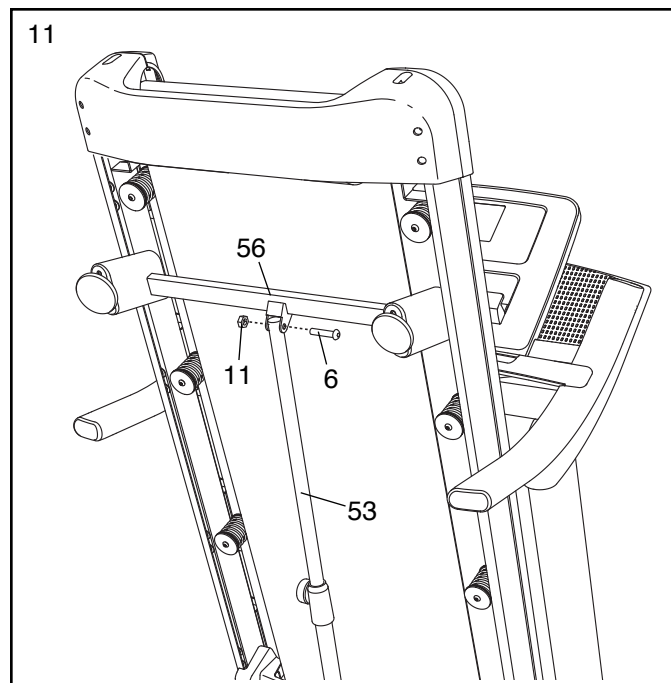
10. Изправете рамката (56) до показаната позиция. **Помолете втори човек да държи рамката, докато изпълните стъпка 12.**

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

Закрепете долния край на палеца за съхранение (53) към основата (97) с помощта на болт $3/8'' \times 2''$ (3) и гайка $3/8''$ (11).



11. Закрепете долния край на палеца за съхранение (53) към рамката (56) с помощта на болт 3/8" x 1 3/4" (6) и гайка 3/8" (11).

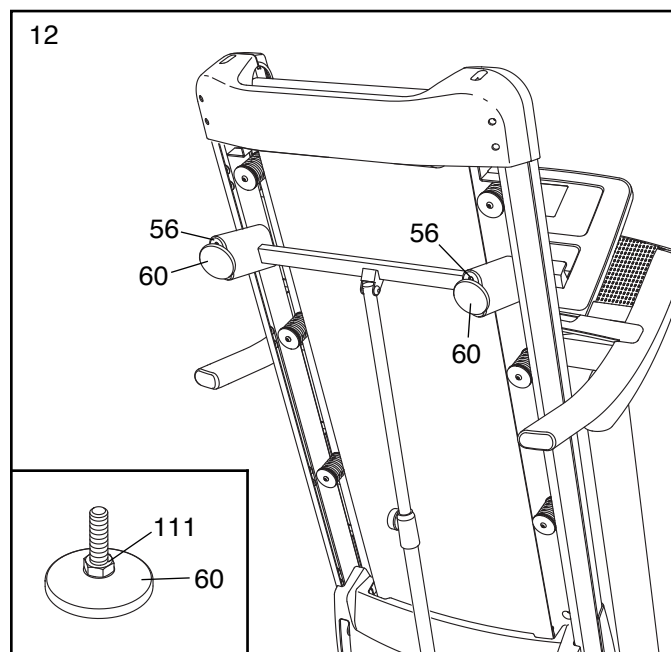


12. Отстранете опаковъчния материал от долната част на рамката (56).

Вижте чертежа в карето. Уверете се, че гайките на задното краче за нивелиране 1/2" (111) са напълно завинтени към задното краче за нивелиране (60). След това завинтете напълно двете крачета за задно нивелиране към рамката (56).

Спуснете рамката (56) (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 24.)

Ако едно от задните крачета за нивелиране (60) не прилепва плътно към пода го завъртете, докато прилепне към пода и след това затегнете гайката на задното краче за нивелиране 1/2" (111) към рамката (56).



13. Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате бягащата пътечка. Ако върху лепенките на бягащата пътечка има найлонов слой, свалете го. За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Забележка: В комплекта може да са включени и допълнителни части. Съхранявайте включения в комплекта шестограмен ключ на сигурно място; той се използва за регулиране на лентата за бягане (вижте страници 26 и 27).

ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

УКАЗАНИЯ ЗА ПОСТАВЯНЕ НА МОНИТОРА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Мониторът за сърдечен ритъм се състои от лента за гърдите и сензор. Вкарайте пластинката, която е в един от краищата на лентата за гърдите, в един от краищата на сензора, както е показано. След това натиснете края на сензора под закопчалката на лентата за гърдите. Закопчалката трябва да бъде на нивото на предната част на сензора.



Мониторът за сърдечен ритъм трябва да се носи под дрехите, плътно долепен до кожата. Увийте монитора за сърдечен ритъм около гърдите си на посоченото място. Убедете се, че логото насочено нагоре. След това закрепете другия край на лентата за гърдите към сензора. Регулирайте дължината на лентата за гърдите, ако е необходимо.

Издърпайте сензора на няколко инча разстояние от тялото си и намерете двата електрода, покрити с тънки ивици. Намокрете електродите със солен разтвор, като слюнка или разтвор за контактни лещи. След това върнете отново сензора върху гърдите си.

ГРИЖИ И ПОДДРЪЖКА

- Внимателно подсушавайте сензора с мека кърпа след всяка употреба. Възможно е влагата да задържи сензора активиран, което ще съкрати срока на годност на батерията.
- Съхранявайте монитора за сърдечен ритъм на топло и сухо място. Не го съхранявайте в пластмасова торбичка или друг контейнер, който може да задържа влагата.

- Не излагайте монитора за сърдечен ритъм на пряка слънчева светлина за продължителни периоди от време, не го излагайте на температури над 50° C или под -10° C.
- Не огъвайте и не разтягайте прекалено сензора, когато използвате или съхранявате монитора за сърдечен ритъм.
- За да почистите сензора, използвайте суха кърпа и малко количество мек сапун. След това избършете сензора с влажна кърпа и го подсушете с мека кърпа. Никога не използвайте спирт, абразивни вещества или химикали при почистване на сензора. Измийте ръчно и подсушете лентата за гърдите.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира правилно, пробвайте стъпките по-долу.

- Убедете се, че сте поставили монитора за сърдечен ритъм, както е описано отляво. Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира, когато е поставен според описанието, леко го преместете по-нагоре или по-надолу върху гърдите си.
- Ако не се появи отчитане на сърдечния ритъм, когато започнете да се изпотявате, намокрете отново електродите.
- За да може конзолата да покаже резултатите за сърдечния ритъм, трябва да бъдете на една ръка разстояние от конзолата.
- Ако има капак върху батериите на задната част на сензора, заменете батерията с нова батерия от същия вид.
- Мониторът за сърдечен ритъм е предназначен да работи при хора, които имат нормален сърдечен ритъм. Проблеми с отчитането на сърдечния ритъм могат да бъдат причинени от състояния на здравето, като камерни екстрасистолы (PVCs), пристъпи на тахикардия и аритмия.
- Работата на монитора за сърдечен ритъм може да бъде засегната от магнитни влияния от високоволтови електрически кабели или от други източници. Ако се съмнявате че магнитното влияние може да причини проблем, опитайте се да преместите фитнес оборудването.

ЕКСПЛОАТАЦИЯ И РЕГУЛИРАНЕ

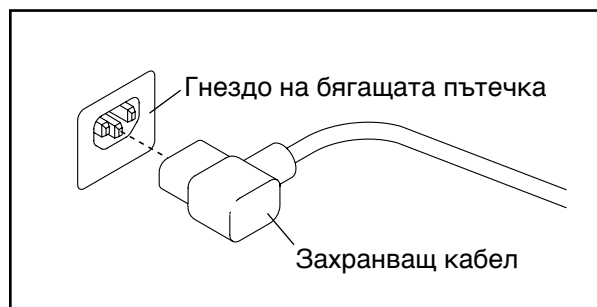
КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

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

⚠ ОПАСНОСТ: Неправилното свързване на проводника за заземяване на оборудването може да увеличи риска от електрически удар. Консултирайте се с квалифициран електротехник или служител на сервиза, ако имате съмнения относно правилното заземяване на продукта. Не правете промени в щепсела, с който е снабден продукта, ако неа е съвместим с контакта, накарайте квалифициран електротехник да ви монтира подходящ контакт.

Следвайте стъпките по-долу, за да включите захранващия кабел.

1. Включете указания край на захранващия кабел в гнездото на бягащата пътечка.



2. Включете захранващия кабел в подходящ контакт, който е правилно монтиран и заземен в съответствие с всички местни правилници и разпоредби.

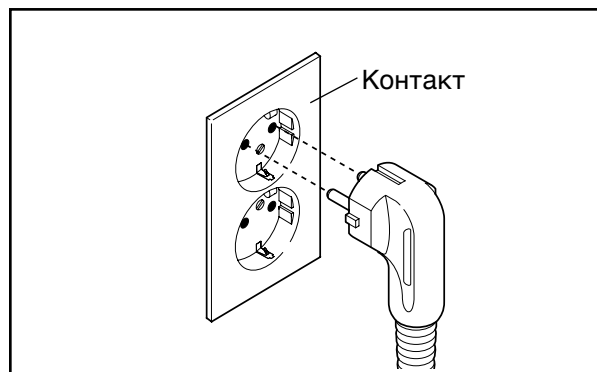
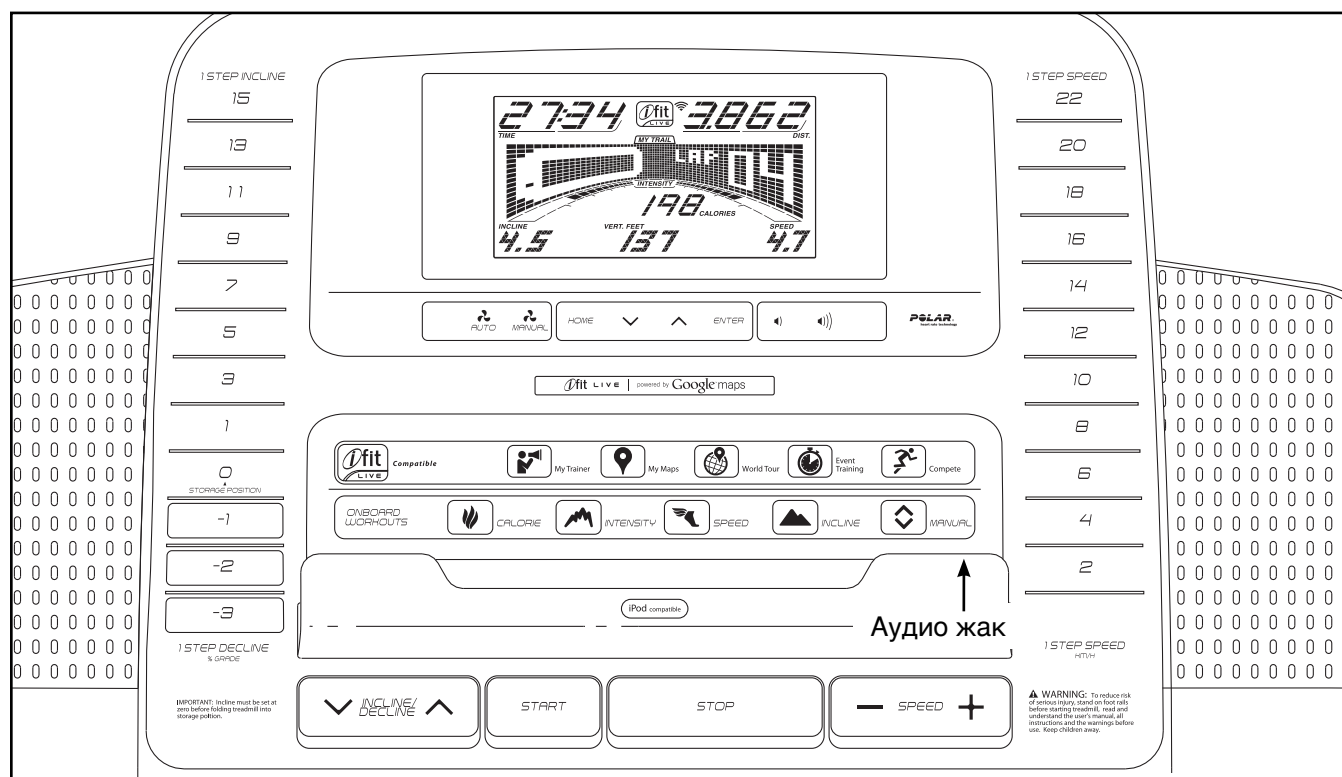


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИЯ САМОЗАЛЕПВАЩ СЕ ЕТИКЕТ

Намерете предупрежденията върху конзолата, написани на английски език. Същите предупреждения на други езици можете да намерите върху включения в комплекта лист със самозалепващи се етикети. Поставете върху конзолата предупредителния самозалепващ се етикет, написан на български.

ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Конзолата на бягащата пътека предлага впечатляваща гама от функции, предназначени да направят тренировките Ви по-ефективни и по-приятни. Когато използвате ръчния режим, можете да промените скоростта и да наклоняте бягащата пътека с докосване на бутон. Докато тренирате, на конзолата ще се показват моментните резултати от тренировката. Можете даже да измервате сърдечния си ритъм, като използвате поставяния на китката монитор за сърдечен ритъм или поставяния на гърдите монитор за сърдечен ритъм.

В допълнение в конзолата са предвидени двадесет и четири вградени тренировъчни програми – шест за калории, шест за интензивност, шест за скорост и шест за наклон. Всяка тренировъчна програма контролира

автоматично скоростта и наклона на бягащата пътека, докато Ви дава указания за ефективна тренировка.

Конзолата е снабдена също така с революционен iFit Live режим, който позволява връзка между бягащата пътека и безжичната мрежа чрез опционален iFit Live модул. Посредством режима iFit Live можете да изтеглите персонализирани тренировъчни програми, да създадете свои собствени, да проследите резултатите от своите тренировки, да се състезавате с други бегачи и да получите достъп до много други функции.

За да закупите по всяко време модула iFit Live, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.

Докато тренирате, можете дори да слушате любимата си музика или аудиокниги с помощта на стереоуредбата на конзолата.

За да включите захранването, вижте страница 16. За да използвате ръчния режим, вижте страница 16. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте страница 19. За да използвате тренировъчна програма iFit Live, вижте страница 20. За да използвате информационния режим, вижте страница 22. За да използвате стереоуредбата, вижте страница 23.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя мерна единица е избрана, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 22. За простота всички инструкции в този раздел се отнасят за измервания в километри.

ВАЖНО: Ако върху конзолата има найлонов слой, свалете го. За да предотвратите повреда на платформата за бягане, носете чисти спортни обувки, когато използвате бягащата пътечка. При първото използване на бягащата пътечка проверете подравняването на лентата за бягане и я центрирайте, ако е необходимо (вижте стр. 27).

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

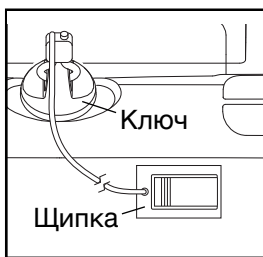
ВАЖНО: Ако бягащата пътечка е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, може да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 14). След това намерете превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътечка, близо до захранващия кабел. Натиснете превключвателя на захранването в положение за нулиране.



ВАЖНО: Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътечка в магазин. Ако дисплеите светнат веднага щом включите захранващия кабел и натиснете превключвателя на захранването в положението за нулиране, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона Стоп [STOP] за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на стр. 22, където е описано как да изключите демонстрационния режим.

След това стъпете върху зоните за почивка на краката на бягащата пътечка. Намерете щипката, закачена за ключа, и я захванете за колана на дрехите си. След това поставете



ключа в конзолата. След няколко секунди дисплеите ще светнат. **ВАЖНО:** При аварийни ситуации ключът може да бъде издърпан от конзолата, което да доведе до намаляване на скоростта и спиране на лентата за бягане. Изпробвайте щипката, като направите внимателно няколко крачки назад. Ако ключът не се извади от конзолата, регулирайте позицията на щипката.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО вляво.

2. Изберете ръчния режим.

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

3. Включете лентата за бягане.

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

Ако натиснете бутона Старт или бутона за увеличаване на скоростта, лентата за бягане ще започне да се движи с 2 km/h. Докато тренирате, можете по желание да промените скоростта на лентата за бягане, като натискате бутоните за увеличаване и намаляване на скоростта. При всяко натискане на един от тези бутони настройката на скоростта се променя с 0,1 км/ч; ако задържите бутона натиснат, настройката на скоростта се променя на стъпки от 0,5 км/ч. Забележка: След като натиснете бутона, може да е необходимо малко време, за да може лентата за бягане да достигне избраната настройка на скоростта.

Ако натиснете един от номерираните бутони Степен на скоростта, лентата за бягане ще промени скоростта си постепенно, докато достигне избраната настройка на скоростта.

За да спрете лентата за бягане, натиснете бутона Стоп. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново лентата за бягане, натиснете бутона Старт или бутона за увеличаване на скоростта.

4. Променете наклона на бягащата пътека според желанието си.

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

5. Следете напредъка си на дисплеите.

Докато вървите или бягате по бягащата пътека, дисплеят може да показва следната информация за тренировката:

- Изминалото време
- Разстоянието, което сте изминали
- Лентата за интензивността на тренировката
- Приблизителния брой калории които сте изгорили
- Нивото на наклон на бягащата пътека
- Брой вертикални футове, които сте изкачили
- Скоростта на лентата за бягане
- Сърдечния Ви ритъм (виж стъпка 6 на страница 18)
- Шаблонът

Шаблонът предлага няколко раздела за показване. Натиснете бутона за увеличаване или намаляване, който се намира до бутона Въвеждане [ENTER], докато се появи желания раздел.

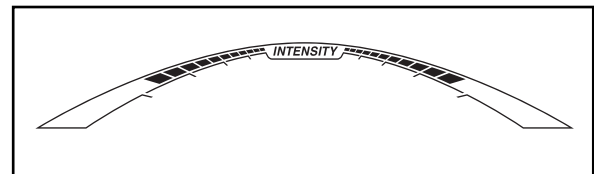
Разделът Наклон [INCLINE] ще покаже профил на настройките на наклона на тренировъчната програма. В края на всяка минута ще се появява нов сегмент. Разделът Скорост

[SPEED] ще покаже профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма.

Разделът Моят опитен полигон [MY TRAIL] ще покаже писта с дължина 400 м (1/4 миля). Докато се упражнявате, мигащия правоъгълник ще показва напредъка Ви. Разделът Моят опитен полигон ще показва и броя обиколки, които сте направили.

Разделът Калории [CALORIE] ще показва приблизителното количество калории които сте изгорили. Височината на всеки сегмент представлява количеството калории, които сте изгорили по време на този сегмент.

Докато се упражнявате, лентата за нивото на интензивност на тренировката ще показва приблизителното ниво на интензивност на вашата тренировка.



Натиснете бутона Начало [HOME], за да се върнете към менюто по подразбиране (вижте ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ на страница 22 за да настроите това меню). Ако е необходимо, натиснете отново бутона Начало.

Когато безжичният iFit Live модул е свързан, символът за безжична връзка в горната част на дисплея ще покаже силата на безжичния сигнал. Четири дъги указват пълна сила на сигнала.



За да нулирате дисплеите, натиснете бутона Стоп [STOP], извадете ключа и след това го поставете отново.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Забележка: Ако използвате едновременно поставяния на китката монитор за пулса и поставян на гърдите монитор за пулса, конзолата няма да покаже правилно **сърдечния Ви ритъм**. За информация относно монитор за пулса, поставян на гърдите, виж страница 13.

Преди да използвате поставяния на китката монитор за пулса, свалете найлона от металните контакти на детектора на пулса.

Освен това се уверете, че ръцете Ви са чисти.

За да измерите сърдечния си ритъм, **стъпете върху зоните за почивка на краката** и хванете детектора на пулса така, че китките Ви да са върху металните контакти за приблизително десет секунди, **като избягвате да движите ръцете си**. Когато пулсът ви бъде засечен, вашият сърдечен ритъм ще се покаже. **За да го отчетете възможно най-точно, продължете да държите контактите в продължение на около 15 секунди.**

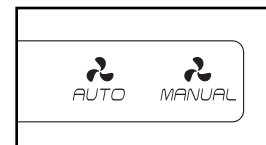
7. По желание може да включите вентилатора.

Вентилаторът включва много настройки за скорост и автоматичен режим. Когато е избран автоматичният режим, скоростта на вентилатора ще се увеличи и намали автоматично, докато скоростта на лентата за бягане се увеличава или намалява.



Натиснете бутона за ръчен [MANUAL] вентилатор, за да изберете скорост на вентилатора или за да го изключите.

Натиснете бутона за автоматичен [AUTO] вентилатор, за да изберете автоматичен режим или за да изключите вентилатора.



Завъртете лоста на вентилатора нагоре или надолу, за да насочите въздушния поток от вентилатора.

Ако вентилаторът е включен, когато лентата за бягане е спряна, вентилаторът ще се изключи автоматично след няколко минути.

8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Стъпете върху зоните за почивка на краката, натиснете бутона Стоп [STOP] и **регулируйте наклона на бягащата пътека до 0 процента. Наклонът трябва да е на 0 процента, за да не повредите бягащата пътека, когато я сгъвате в положение за съхранение.** След това извадете ключа от конзолата и го приберете на сигурно място.

Когато приключите с използването на бягащата пътека, поставете превключвателя на захранването в положение Изкл. [OFF] и изключете захранващия кабел. **ВАЖНО: Ако не го направите, електрическите компоненти на бягащата пътека може да се износят преждевременно.**

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 16.

2. Изберете вградена тренировъчна програма

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете неколнократно бутона Калории [CALORIES], бутона Интензивност [INTENSITY], бутона Скорост [SPEED] или бутона Наклон [INCLINE], докато на дисплея се покаже желаната програма.

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

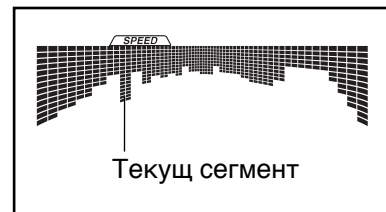
3. Включете тренировъчната програма.

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

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

По време на тренировъчната програма, профилите върху разделите за скорост и

наклон ще показват напредъка Ви. Мигащият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината на мигащия сегмент показва настройката на скоростта или на наклона за текущия сегмент.



В края на всеки сегмент ще чуете серия от сигнали и следващият сегмент от профила ще започне да мига. Ако за следващия сегмент е програмирана различна настройка на скоростта и/или наклона, настройката на този параметър ще мига на дисплея и бягащата пътека ще се регулира автоматично до новата настройка на скоростта и/или наклона.

Тренировъчна програма ще продължи по този начин докато последният сегмент от профила започне да мига в дисплея и докато свърши. Тогава лентата за бягане ще намали скоростта си и ще спре.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой калории, които ще изгорите, ще зависи от теглото Ви. В допълнение, ако ръчно промените скоростта или наклона на бягащата пътека по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

Ако настройката на скоростта или наклона е твърде висока или твърде ниска по време на тренировъчната програма, можете да я промените ръчно, като натиснете бутоните Скорост или Наклон [INCLINE/DECLINE]; **когато обаче започне следващият сегмент от тренировъчната програма, бягащата пътека ще се регулира автоматично до настройките за скоростта и наклона за следващия сегмент.**

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

4. Следете напредъка си на дисплеите.

Виж стъпка 5 на страница 17. Дисплеят ще покаже времето, което остава, вместо отминалото време.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 18.

6. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 18.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 18.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFIT LIVE

Забележка: За да използвате тренировъчна програма iFit Live, трябва да имате опционален iFit Live модул. **За да закупите по всяко време модула iFit Live, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.** Трябва също да имате достъп до компютър с USB порт и интернет връзка. В допълнение, трябва да имате достъп до безжична мрежа, включваща 802.11b рутер, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи). Изисква се също членство в iFit.com.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 16.

2. Поставете модула iFit Live в конзолата.

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

ВАЖНО: За да спазите изискванията за съвместимост по отношение на експозицията, антената и предавателното устройство в модула iFit Live трябва да бъдат на разстояние най-малко 8 инча (20 см) от хората и не трябва да бъдат в близост или да са свързани с друга антена или предавателно устройство.

3. Изберете потребител.

Ако е регистриран повече от един потребител, можете да смените потребителя в основния екран на iFit Live. Натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да изберете потребител.

4. Изберете тренировъчната програма iFit Live.

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

Натиснете бутона iFit Live, за да изтеглите следващата тренировъчна програма в графика си. Натиснете бутона Моят треньор [MY TRAINER], бутона Моите карти [MY MAPS], бутона Обиколка на света [WORLD TOUR] или бутона Тренировъчно събитие [EVENT TRAINING], за да изтеглите следващата тренировъчна програма от този вид в графика си. Натиснете бутона Състезание [COMPETE], за да се състезавате в предварително насрочено от Вас състезание. **За повече информация относно тренировъчните програми iFit Live, моля, посетете www.iFit.com.** Забележка: Ако няма тренировъчни програми от избория в графика Ви вид, ще бъде изтеглена следващата тренировъчна програма от Вашия график.

Когато избирате iFit Live тренировъчна програма, дисплеят ще покаже продължителността, разстоянието и името на тренировъчната програма. Дисплеят също така ще покаже приблизителния брой калории, които ще изгорите. След няколко секунди дисплеят ще покаже настройките за максимална скорост и наклон на тренировъчната програма. Ако изберете състезателна тренировъчна програма, дисплеят ще извърши обратно броене до началото на състезанието.

Забележка: Бутонът iFit Live може също да стартира две демонстрационни тренировъчни програми. За да използвате демонстрационните тренировъчни програми, извадете модула iFit Live от конзолата и натиснете един от бутоните iFit Live.

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на стр. 19 и 20.

По време на някои тренировъчни програми гласът на личния Ви треньор ще Ви дава указания. Вие можете да изберете аудио настройката за личния си треньор (виж ИНФОРМАЦИОННИЯТ РЕЖИМ на страница 22).

За да спрете тренировъчната програма по всяко време, натиснете бутона Стоп [STOP]. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, натиснете бутона Старт [START] или бутона за увеличаване на скоростта. Лентата за бягане ще започне да се движи според настройките за скорост, зададени за първия сегмент на тренировъчната програма. Когато започне следващия сегмент на тренировъчната програма, бягащата пътечка автоматично ще регулира настройката на скоростта и наклона за следващия сегмент.

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 17.

Разделът Моят опитен полигон [MY TRAIL] ще покаже карта на полигона, по който се движите или бягате, или ще покаже писта и броя обиколки, които сте извършили.

По време на състезателната тренировъчна програма, разделът Състезание [COMPETITION] ще показва напредъка Ви в състезанието. Докато се състезавате, горният ред на матрицата ще показва каква част от състезанието сте изминали. Другите редове ще показват четирите от най-силните Ви конкуренти. Краят на матрицата представлява края на състезанието.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 18.

8. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 18.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 18.

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

ИНФОРМАЦИОНЕН РЕЖИМ

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

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

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

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

Долния дисплей ще показва състоянието на iFit Live модул. Ако е свързан iFit Live модул, дисплеят ще показва думите *WIFI MODULE* (WIFI МОДУЛ). Ако е свързан USB модул, дисплеят ще показва думите *USB/SD MODULE* (USB/SD МОДУЛ). Ако не е свързан никакъв модул, дисплеят ще показва *NO IFIT MODULE* (Липсващ IFIT МОДУЛ)

Кагато е избран информационният режим, матрицата ще показва няколко опционални екрана. Натиснете бутона за намаляване, намиращ се до бутона Enter, за да изберете всеки от следните екрани:

1. **ЕДИНИЦИ:** За да смените измервателните единици, натиснете бутона Enter. За да видите разстоянието в мили, изберете *ENGLISH* (АНГЛИЙСКИ). За да видите разстоянието в километри, изберете *METRIC* (МЕТРИЧНИ).
2. **ДЕМО:** Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътечка в магазин. Докато е включен демонстрационният режим, конзолата ще функционира нормално, когато включите хранващия кабел, натиснете превключвателя на хранването в положението за нулиране и поставите ключа

в конзолата. Когато обаче извадите ключа, дисплеите ще продължат да светят, въпреки че бутоните няма да функционират. Ако е включен демонстрационният режим, думата *ON* (Вкл.) ще се появи на матрицата. За да включите или изключите демонстрационния режим, натиснете бутона Enter.

3. **НИВО НА КОНТРАСТА:** Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на наклона, за да регулирате нивото на контраст на дисплей.

Ако е включен модул, можете също да изберете следния екран:

4. **ГЛАС НА ТРЕНЬОРА:** За да включите или изключите гласа на личния треньор, натиснете бутона Enter.

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

5. **МЕНЮ ПО ПОДРАЗБИРАНЕ:** Менюто по подразбиране ще се появи, когато поставите ключа в конзолата или натиснете бутона Home (Начало). Натиснете няколко пъти бутона Enter, за да изберете ръчно главния екран на iFit Live като меню по подразбиране.
6. **ПРОВЕРКА НА СЪСТОЯНИЕТО НА WIFI:** Натиснете бутона Enter, за да проверите състоянието на модула iFit Live. Долният дисплей ще покаже номера на версията на софтуера, SSID на мрежата, вида на кодировката в нея, състоянието на връзката, силата на безжичния сигнал, IP адреса на модула, броя регистрирани потребители и техните имена, резултатите от търсенето на DNS и състоянието на iFit Live сървър.
7. **ИЗПРАЩАНЕ/ПОЛУЧАВАНЕ НА ДАННИ:** За да изпращате и получавате тренировки, записи и актуализации на тренировки, натиснете бутона Enter. При приключване на процеса на дисплея ще се появят думите *TRANSFERS DONE* (ИЗВЪРШЕНО ПРЕХВЪРЛЯНЕ).

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

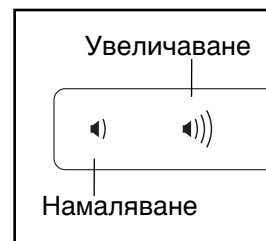
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СТЕРЕОУРЕДБАТА

За да възпроизвеждате музика или аудиокниги чрез стереоколоните на конзолата, трябва да свържете MP3 плейър, CD плейър или друг персонален аудиоплейър към конзолата чрез аудио жака.

Включете единия край на вашия аудио кабел в аудио жака от страната на конзолата: Включете другия край в жака на вашия MP3 плейър, CD плейър или друг личен аудио плейър. **Уверете се, че аудио кабелът е напълно включен.**

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

Ако използвате персонален CD плейър и компактдискът „прескача,” поставете CD плейъра на пода или на друга плоска повърхност вместо на конзолата.

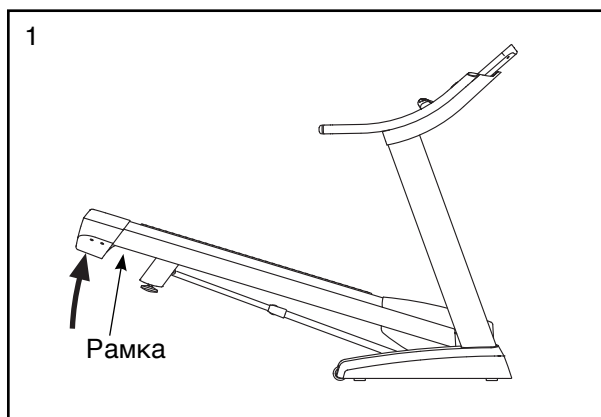


КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

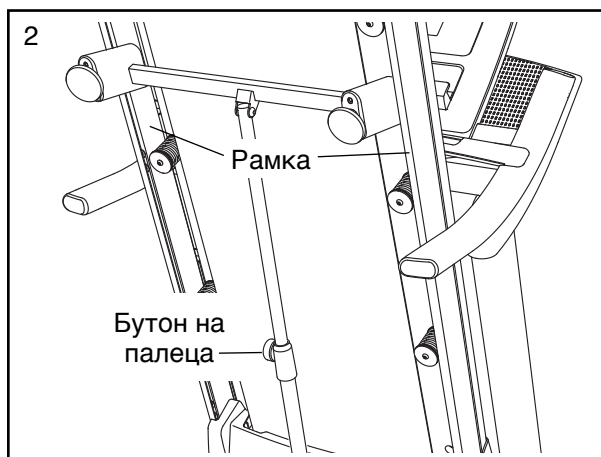
КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

За да избегнете повреди на бягащата пътечка, преди да я сгънете, регулирайте наклона до 0 процента. След това извадете ключа и изключете захранващия кабел. **ВНИМАНИЕ:** Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да повдигате, спускате или да премествате бягащата пътечка.

1. Хванете здраво рамката на мястото, показано по-долу със стрелка. **ВНИМАНИЕ:** Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.



2. Изправете рамката, докато бутонът на палеца щракне в позицията за съхранение. **ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че бутонът на палеца се заключва.

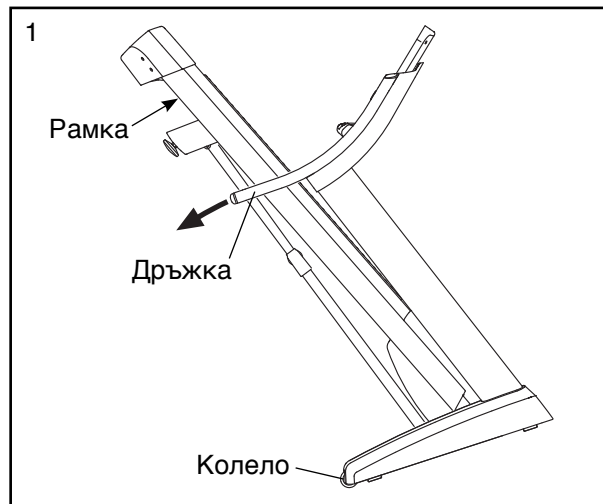


За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. Съхранявайте бягащата пътечка далеч от директна слънчева светлина. Не оставяйте бягащата пътечка в позицията за съхранение при температури над 30° C.

КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

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

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



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

КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ

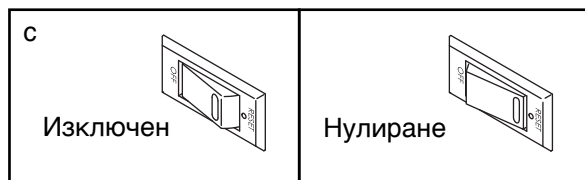
1. **Вижте чертеж 2.** Хванете горния край на бягащата пътечка с дясната си ръка. След това издърпайте бутона на палеца наляво. **ВАЖНО:** Не въртете бутона на палеца. Ако е необходимо, издърпайте леко рамката напред. Завъртете рамката надолу на няколко инча и освободете бутона на палеца.
2. **Вижте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

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

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

СИМПТОМ: Захранването не се включва

- Уверете се, че захранващия кабел е включен в правилно заземен контакт (вижте стр. 13). Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 м.
- След като захранващият кабел е включен, уверете се, че ключът е поставен в конзолата.
- Проверете положението на превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел. Ако ключът е издаден, както е показано, той се е изключил. За да го нулирате, изчакайте пет минути и след това го натиснете.



СИМПТОМ: Захранването се изключва по време на използване

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

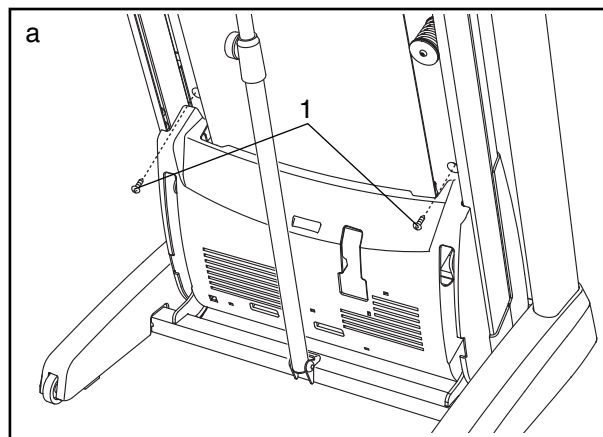
СИМПТОМ: Дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа от конзолата

- Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задръжте натиснат бутона стоп [STOP] за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте ИНФОРМАЦИОННИЯТ РЕЖИМ на стр. 22, където е описано как да изключите демонстрационния режим.

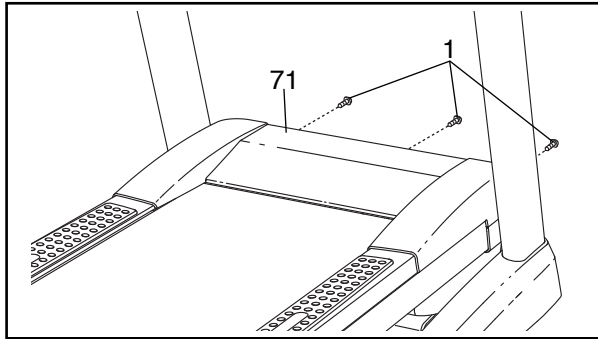
СИМПТОМ: дисплеите на конзолата не функционират правилно

- Извадете ключа от конзолата и **ИЗКЛУЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Поставете бягащата пътека в позиция за съхранение (виж КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на страница 24).

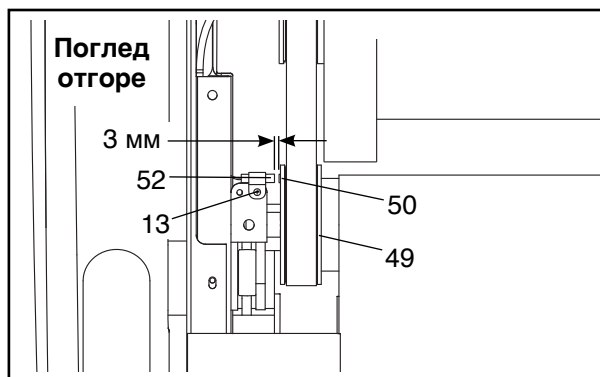
След това извадете двата посочени винта #8 x 3/4" (1).



Спуснете бягащата пътечка (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 24). След това извадете трите винта #8 x 3/4" (1). Внимателно завъртете нагоре капака на мотора (71).



Намерете магнитния контакт (52) и магнита (50) от лявата страна на бобината (49). Завъртете бобината, докато магнитът се подравни с магнитния контакт. **Уверете се, че луфтът между магнита и магнитния контакт е около 1/8 инча (3 мм).** Ако е необходимо, разхлабете самонарезния винт #8 x 3/4" (13), преместете леко магнитния контакт и след това затегнете отново винта. Закрепете отново капака на мотора (не е показан) с петте винта #8 x 3/4" (не са показани) и пуснете бягащата пътечка за няколко минути за да проверите дали скоростта се отчита правилно.



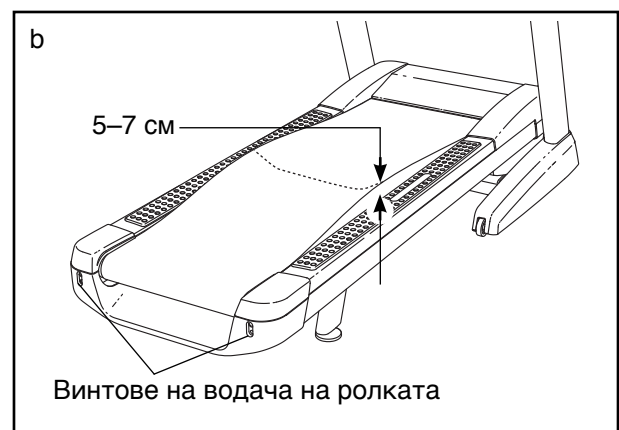
СИМПТОМ: Наклонът на бягащата пътечка не се променя правилно

- Задръжте натиснати бутона Спиране [STOP] и бутона Увеличаване на скоростта [SPEED], поставете ключа в конзолата и след това отпуснете бутона Спиране и бутона Увеличаване на скоростта. След това натиснете бутона Стоп, а след това - бутона за увеличаване или намаляване на наклона. Бягащата пътечка ще се вдигне автоматично до максималното ниво на наклона и след това ще се върне на минималното ниво. Така ще калибрирате отново системата за накланяне.

Ако системата за накланяне не започне да се калибрира, натиснете отново бутона Спиране и след това натиснете отново бутона за увеличаване или намаляване на наклона. Когато системата за наклон е калибрирана, извадете ключа от конзолата.

СИМПТОМ: Лентата за бягане намалява скоростта си, когато бягам

- Ако се наложи да използвате разклонител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 м.
- Ако лентата за бягане е обтегната твърде много, характеристиките на бягащата пътечка може да се влошат и лентата за бягане може да се повреди. Извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.** С помощта на шестограмен ключ завъртете и двата винта за регулиране на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато лентата за бягане е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 2 до 3 инча (5 до 7 см) спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътечка за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.

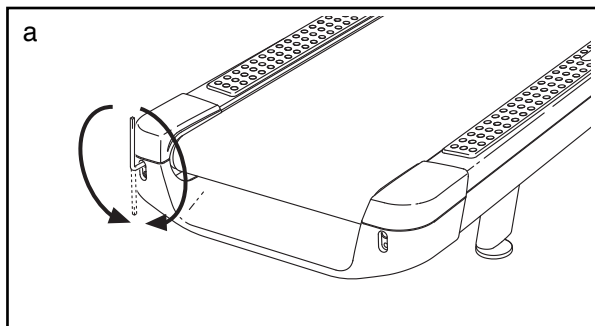


- Вашата бягаща пътечка разполага с лента за бягане, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху лентата за бягане или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител. Подобни вещества могат да повредят лентата за бягане и ще доведат до силно износване.** Ако подозирате, че лентата за бягане се нуждае от повече смазка, вижте предната корица на това ръководство.

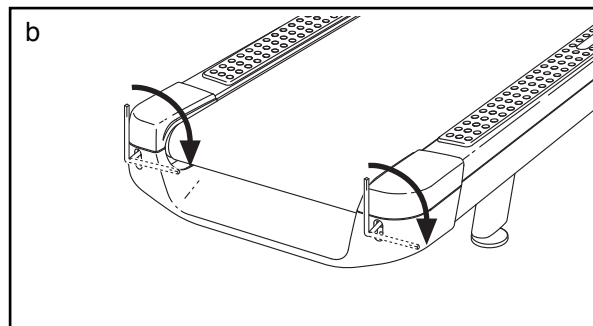
- г. Ако бягащата пътека продължава да забавя скоростта си, когато бягате по нея, моля, погледнете предната корица на това ръководство.

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

- а. **Ако лентата за бягане не е центрирана**, първо извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Ако лентата за бягане е изместена наляво, използвайте шестограмния ключ, за да завъртите левия винт за регулиране на ролката по часовниковата стрелка с 1/2 оборот; **ако е изместена надясно**, завъртете винта на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/2 оборот. Внимавайте да не затегнете винтовете на лентата за бягане твърде силно. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно центриране на лентата за бягане.



- б. **Ако лентата за бягане се плъзга, когато бягате по нея**, първо извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. С помощта на шестограмен ключ завъртете винтовете за регулиране на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато лентата за бягане е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 5 до 7 см спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и внимателно тичайте по бягащата пътека няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.



СИМПТОМ: По дисплея на конзолата се появяват бягащи линии

- а. Ако по дисплея на конзолата се появяват линии, виж **ИНФОРМАЦИОННИЯТ РЕЖИМ** на страница 22 и регулирайте нивото на контраста на дисплея.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Преди за започнете тази програма за тренировки или която и да е друга, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.

Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.

Тези насоки ще Ви помогнат да планирате програмата си за тренировки. За подробна информация относно тренировките снабдете се с получила признание книга или се посъветвайте с Вашия лекар. Не забравяйте, че правилното хранене и подходящата почивка са важни за постигане на успешни резултати.

ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ

Независимо от това дали целта Ви е изгаряне на мазнини или укрепване на сърдечносъдовата система, тренировките с подходяща интензивност са ключът към постигането на резултати. Можете да използвате сърдечния си ритъм като указание за намиране на правилното ниво на интензивност. На диаграмата по-долу са показани препоръчителните стойности на сърдечния ритъм за изгаряне на мазнини и за аеробна тренировка.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

За да установите кое е правилното ниво на интензивност, намерете възрастта си в долната част на диаграмата (възрастите са закръглени до най-близките десет години) Трите числа, посочени над възрастта Ви, определят Вашата „зона на тренинг“. Най-малкото число е сърдечният ритъм за изгаряне на мазнини, средното е сърдечният ритъм за максимално изгаряне на мазнини, а най-голямото — сърдечният ритъм за аеробна тренировка.

Изгаряне на мазнини — За ефективно изгаряне на мазнини трябва да тренирате дълъг период от време при ниско ниво на интензивност. По време на първите няколко минути от тренировката тялото Ви използва калориите от въглехидратите, за да си набави енергия. Едва след първите няколко минути от тренировката то започва да използва калориите от складираните мазнини, за да си набави енергия. Ако целта Ви е изгаряне на мазнини, регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-малкото число в зоната Ви на тренинг. За максимално изгаряне на мазнини тренирайте така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до средното число в зоната Ви на тренинг.

Аеробна тренировка — Ако целта Ви е да укрепите сърдечносъдовата си система, трябва да правите аеробни тренировки — дейност, която изисква големи количества кислород за продължителни периоди от време. При аеробни тренировки регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-голямото число в зоната Ви на тренинг.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ПРОГРАМИ

Загряване — Започнете с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения. Загряването увеличава температурата на тялото Ви и сърдечния ритъм, като кръвообращението се подготвя за тренировката.

Упражнения в зоната на тренинг — Тренирайте в продължение 20 до 30 минути така, че сърдечният Ви ритъм да е в зоната Ви на тренинг. (По време на първите няколко седмици от програмата си за тренировки, не поддържайте сърдечния си ритъм в зоната за тренинг за повече от 20 минути.) Докато тренирате, дишайте ритмично и дълбоко; никога не задържайте дишането.

Охлаждане — Завършете с 5 до 10 минути разтягане. Разтягането увеличава гъвкавостта на мускулите ви и спомага за предотвратяване на проблемите след тренировка.

ЧЕСТОТА НА ТРЕНИРОВКИТЕ

За да поддържате или подобрите кондицията си, правете три тренировки всяка седмица с поне един ден почивка между тях. След няколко месеца редовни тренировки, можете да тренирате до пет пъти седмично, ако желаете. Не забравяйте, че ключът към успеха е да превърнете тренировките в редовна и приятна част от ежедневието си живот.

ПРЕПОРЪЧВАНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ

Правилното положение за няколко основни упражнения за разтягане е показано вдясно. Движете се бавно, докато се разтягате – никога не подскачайте.

1. Разтягане с докосване на пръстите на краката

Застанете с леко сгънати колене и бавно се наведете напред от кръста. Оставете гърба и раменете си да почиват, докато протягате ръце възможно най-далече към пръстите на краката си. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Бедра, задната част на коленете и гръб.

2. Разтягане на бедрата

Седнете, като опънете единия си крак. Придърпайте стъпалото на другия крак към себе си и го поставете от вътрешната страна на бедрото на протегнатия крак. Протегнете се, доколкото е възможно и се опитайте да докоснете пръстите на протегнатия крак. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Бедра, долна част на гърба и ханш.

3. Разтягане на прасците/ахилесовите сухожилия

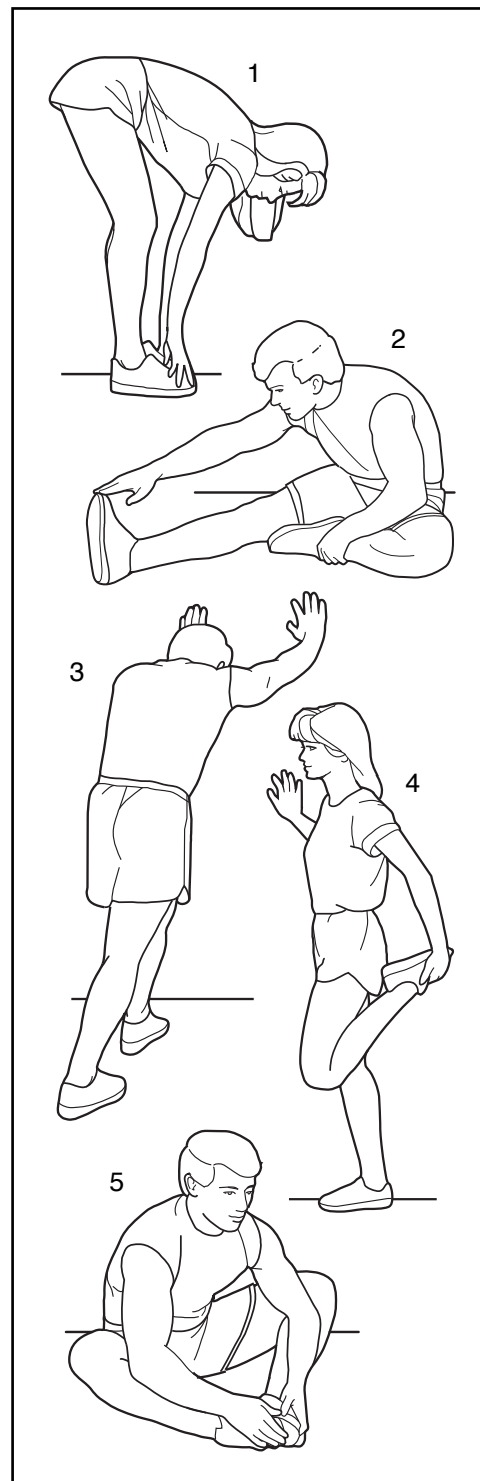
Поставете единия си крак пред другия, наведете се напред и опрете ръцете си на стената. Дръжте гърба си прав и задния крак опънат, със стъпало изцяло на пода. Сгънете предния крак, наведете се напред и избутайте ханша към стената. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. За по-нататъшно разтягане на ахилесовите сухожилия сгънете и задния крак. Разтягания: Прасци, ахилесови сухожилия и глезени.

4. Разтягане на четириглавите мускули

Поставете едната си ръка на стената, за да запазите равновесие, и хванете с другата едноименния крак отзад. Избутайте ръката колкото се може по-близо до ханша. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.

5. Разтягане на вътрешната част на бедрото

Седнете така, че стъпалата Ви да са събрани, а коленете Ви да сочат навън. Придърпайте краката към ханша, доколкото е възможно. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.



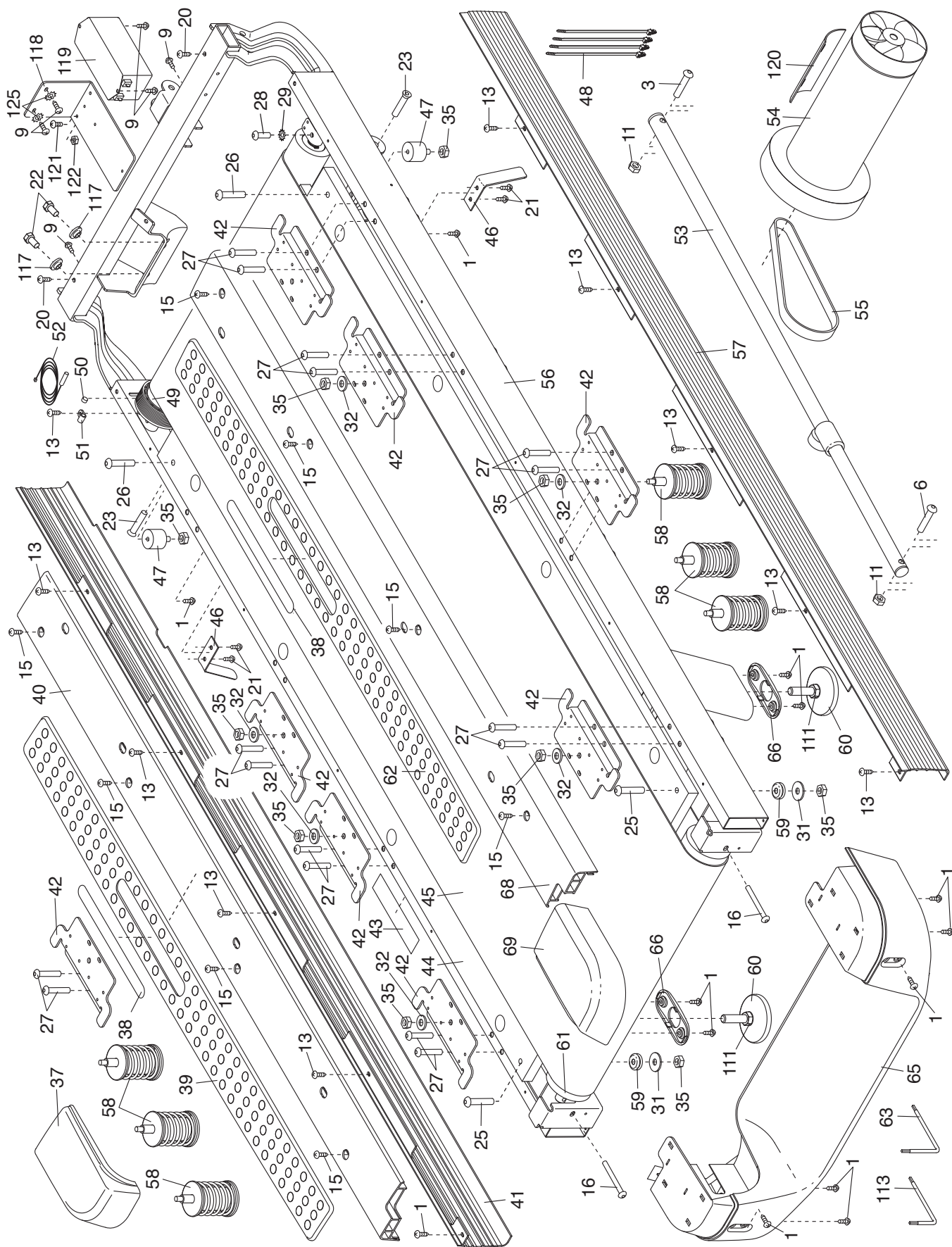
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

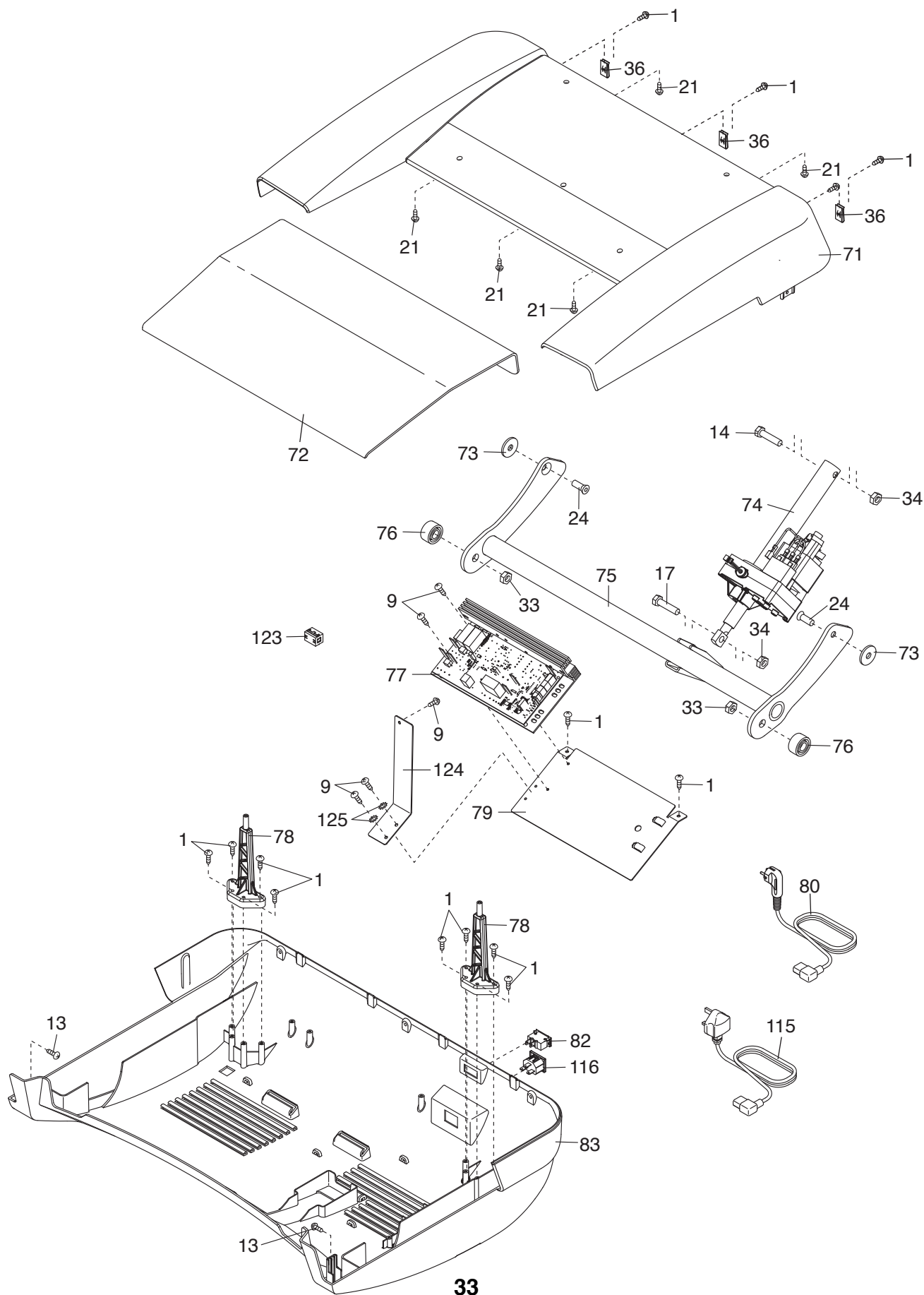
Модел № NETL19711.2 R1114A

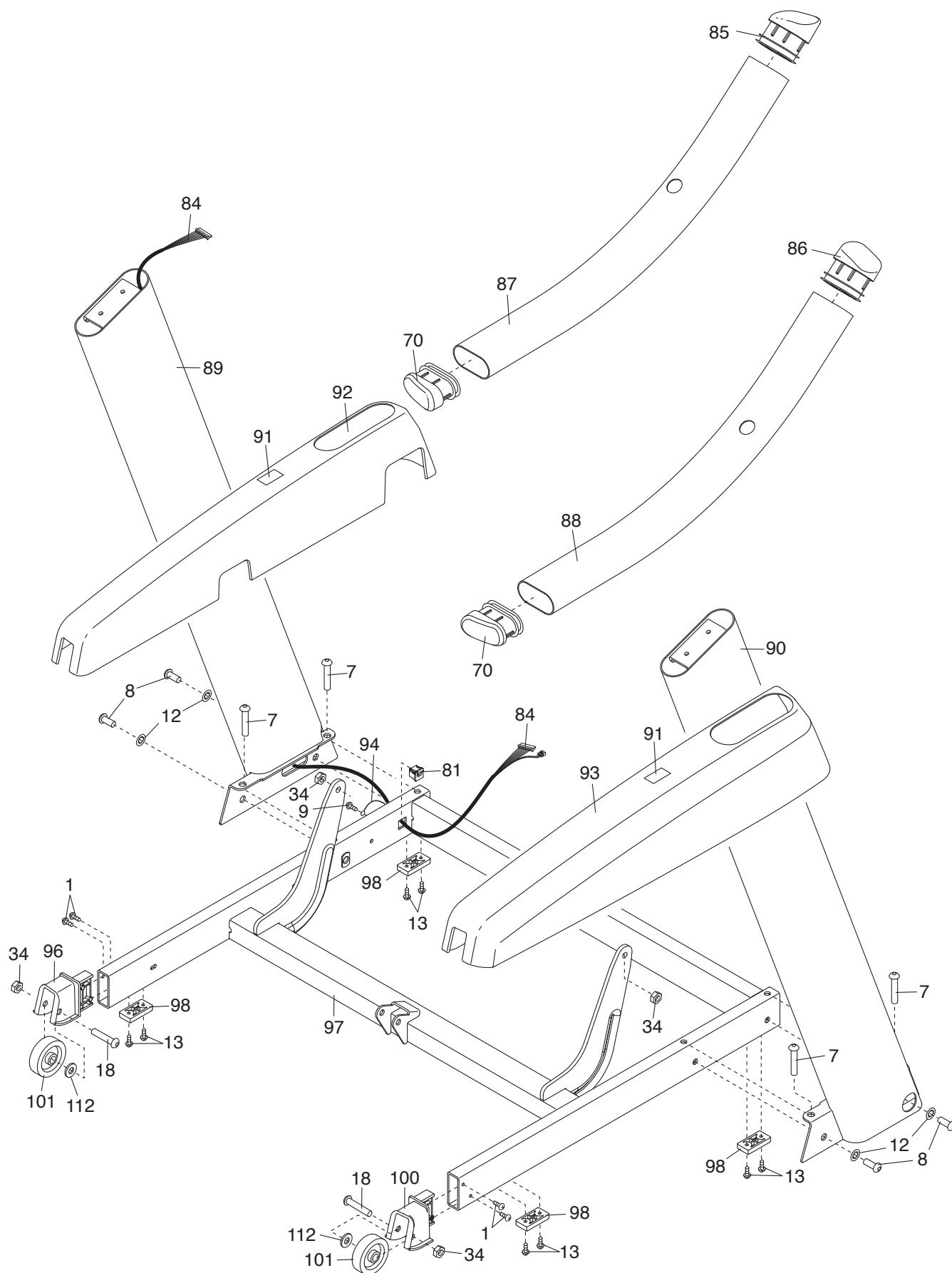
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	74	Винт #8 x 3/4"	46	2	Водач на лентата
2	2	Винт 5/16" x 3 3/4"	47	2	Предна възглавничка
3	1	Болт 3/8" x 2"	48	4	Кабелна връзка
4	4	Винт 5/16" x 2"	49	1	Задвижваща ролка/бобина
5	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	50	1	Магнит
6	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	51	1	Скоба на магнитния контакт
7	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	52	1	Магнитен контакт
8	4	Винт 3/8" x 1 1/4"	53	1	Палец за съхранение
9	10	Винт за земя #8 x 1/2"	54	1	Задвижващ мотор
10	10	Шайба-звезда 5/16"	55	1	Ремък на мотора
11	2	Гайка 3/8"	56	1	Рамка
12	4	Шайба-звезда 3/8"	57	1	Дясно капаче на рамката
13	20	Самонарезен винт #8 x 3/4"	58	6	Възглавничка на платформата
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	59	2	Изолираща шайба на платформата
15	10	Винт #10 x 3/4"	60	2	Задно краче за нивелиране
16	2	Винт на водача на ролката	61	1	Водач на ролката
17	1	Болт с шестограмна глава 3/8" x 2"	62	1	Подложка на дясна зона за почивка на краката
18	2	Болт на колелото 3/8" x 2"	63	1	шестограмен ключ
19	8	Кабелна връзка	64	1	Ключ/щипка
20	2	Винт #8 x 3/4"	65	1	Заден капак на рамката
21	9	Винт #8 x 7/16"	66	2	Капаче на задно краче за нивелиране
22	2	Винт за мотора 5/16"	67	—	(Не се използва)
23	2	Болт 1/2" x 2 1/2"	68	1	Основа на дясна зона за почивка на краката
24	2	Болт 3/8" x 1"	69	1	Дясно капаче на рамката
25	2	Болт за рамото 5/16" x 1 3/4"	70	2	Капаче на дръжката
26	2	Болт 5/16" x 1 1/4"	71	1	Капак на мотора
27	16	Винт 5/16" x 3 1/4"	72	1	Покритие на капака
28	1	Винт 1/4" x 1"	73	2	Раздалечителен елемент за рамката за накланяне
29	1	Шайба-звезда 1/4"	74	1	Мотор за накланяне
30	4	Шайба-звезда #10	75	1	Рамка за накланяне
31	2	Плоска шайба 5/16"	76	2	Раздалечителен елемент за рамката
32	6	Шайба 5/16"	77	1	Контролер
33	2	Гайка 1/2"	78	2	Пластина на капака
34	6	Контрагайка 3/8"	79	1	Електронна платка
35	10	Гайка 5/16"	80	1	Захранващ кабел
36	3	Щипка на капака	81	1	Изолираща шайба
37	1	Ляво капаче на рамката	82	1	Превключвател на захранването
38	2	Вложка на зона за почивка на краката	83	1	Долна част на вътрешната тава
39	1	Подложка на лява зона за почивка на краката	84	1	Кабел на колоната
40	1	Основа на лява зона за почивка на краката	85	1	Капаче на лява горна дръжка
41	1	Ляво капаче на рамката	86	1	Капаче на дясна горна дръжка
42	8	Скоба на платформата	87	1	Лява дръжка
43	1	Предупредителен самозалепващ се етикет за палеца	88	1	Дясна дръжка
44	1	Платформа за бягане	89	1	Лява колона
45	1	Лента за бягане			

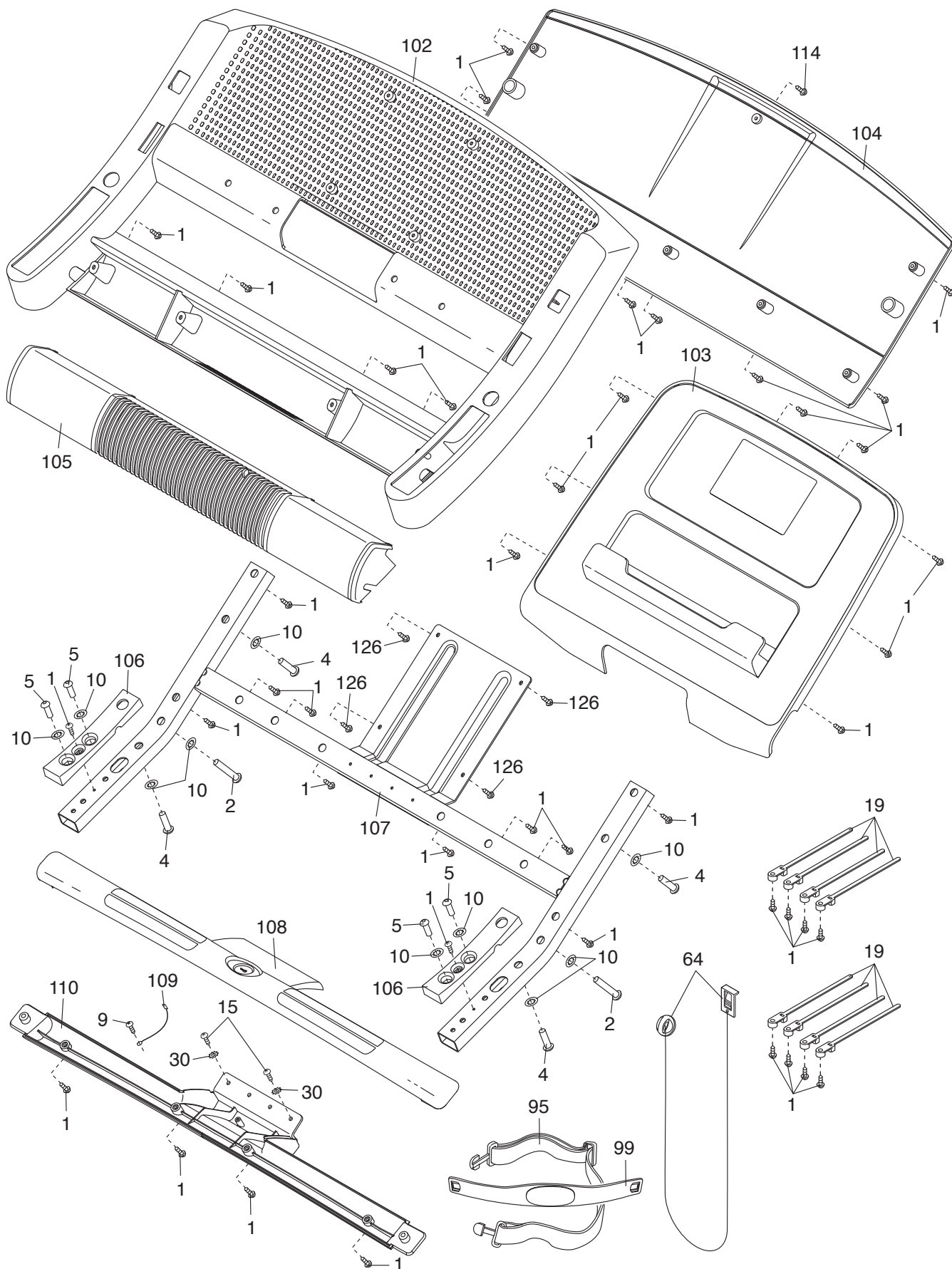
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
90	1	Дясна колона	109	1	Заземителен кабел на пулса
91	2	Лепенка за обръщане на внимание	110	1	Долна част на детектора на пулса
92	1	Ляв капак на основата	111	2	Гайка на задното краче за нивелиране 1/2"
93	1	Десен капак на основата	112	2	Плоска шайба 3/8"
94	1	Заземителен кабел на основата	113	1	Къс шестограмен ключ
95	1	Лента за гърдите	114	1	Винт #8 x 3/8"
96	1	Капак на лявото колело	115	1	Захранващ кабел за Великобритания
97	1	Основа	116	1	Гнездо
98	4	Подложка на основата	117	2	Втулка на мотора
99	1	Сензорен елемент	118	1	Скоба на филтъра
100	1	Капак на дясното колело	119	1	Филтър
101	2	Колело	120	1	Изолатор на мотора
102	1	Основа на конзолата	121	1	Машинен винт #8 x 3/4"
103	1	Конзола	123	1	Феритна кутия
104	1	Задна част на конзолата	124	1	Заземяваща скоба
105	1	Блок на вентилатора	125	4	Шайба-звезда #8
106	2	Раздалечителен елемент на дръжка	126	4	Винт #8 x 1 1/4"
107	1	Рамка на конзолата	*	—	Ръководство за потребителя
108	1	Горна част на детектора на пулса			

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.









ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ

За поръчка на резервни части, погледнете задната корица на това ръководство. За да ни помогнете да Ви съдействаме, подгответе се да предоставите следната информация, когато се свързвате с нас:

- номерът на модела и серийният номер на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- името на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- номерът и описанието на резервната част(и) (вижте СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ и АКСОНОМЕТРИЧНИЯ ЧЕРТЕЖ в края на това ръководство)

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

Този електронен продукт не трябва да се изхвърля заедно с домакинските отпадъци. С цел опазване на околната среда този продукт трябва да бъде рециклиран след края на полезния му живот, както се изисква от закона.

Моля, използвайте инсталациите за рециклиране, които са упълномощени да събират този тип отпадъци във Вашия регион. По този начин ще спомогнете за опазване на природните ресурси и за усъвършенстване на европейските стандарти за защита на околната среда. Ако се нуждаете от повече информация относно безопасните и правилни методи за унищожаване на отпадъци, моля, свържете се с местната служба по сметосъбиране или с организацията, от която сте закупили този продукт.

