

NordicTrack[®] **C 4000**

Модель № NETL19807.1

Серийный номер _____

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



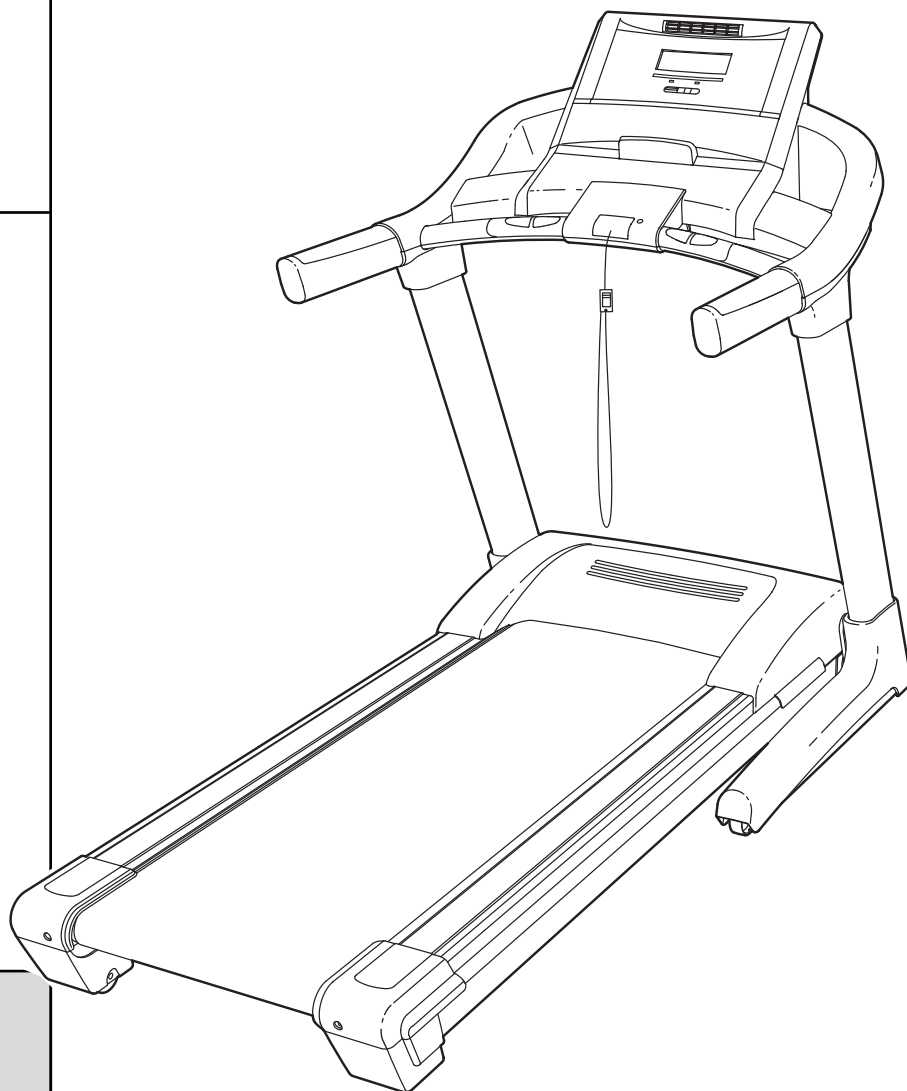
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	10
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	11
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	24
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	26
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	30
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ	Задняя обложка
сведения по утилизации	Задняя обложка

Примечание: В середине руководства содержится чертеж с ВИДОМ В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ



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 159 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. 11) 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. 26.)
15. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийной остановки перед тем, как использовать эту беговую дорожку (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 13).
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. 5.)

20. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24.) Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг (45 фунтов).
21. Складывая или перемещая беговую дорожку, убедитесь, что рама надёжно удерживается штифтом фиксатора.
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.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

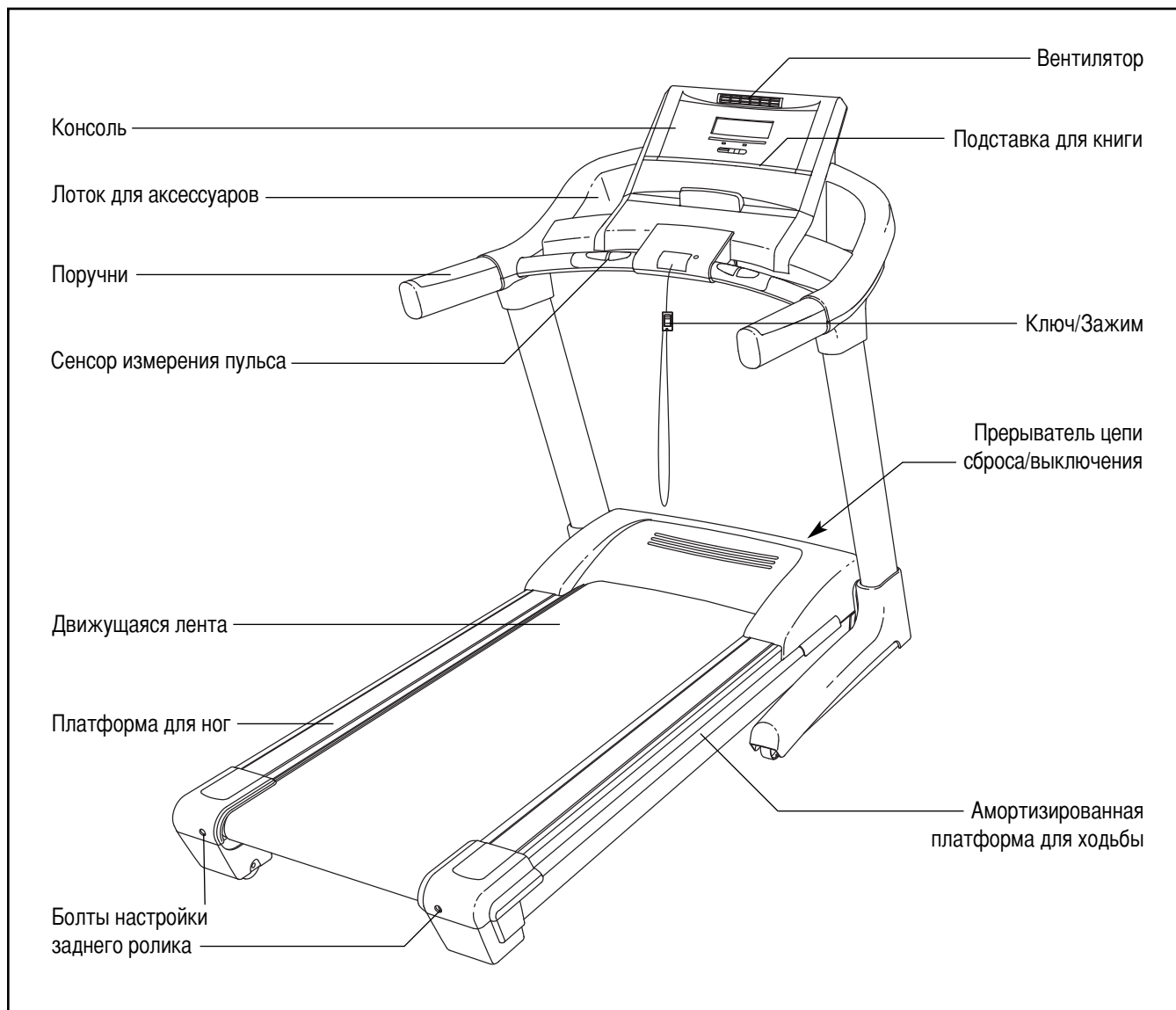
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор новой беговой дорожки NORDICTRACK® C4000. Беговая дорожка C4000 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 C4000 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

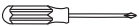
дорожки. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке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

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

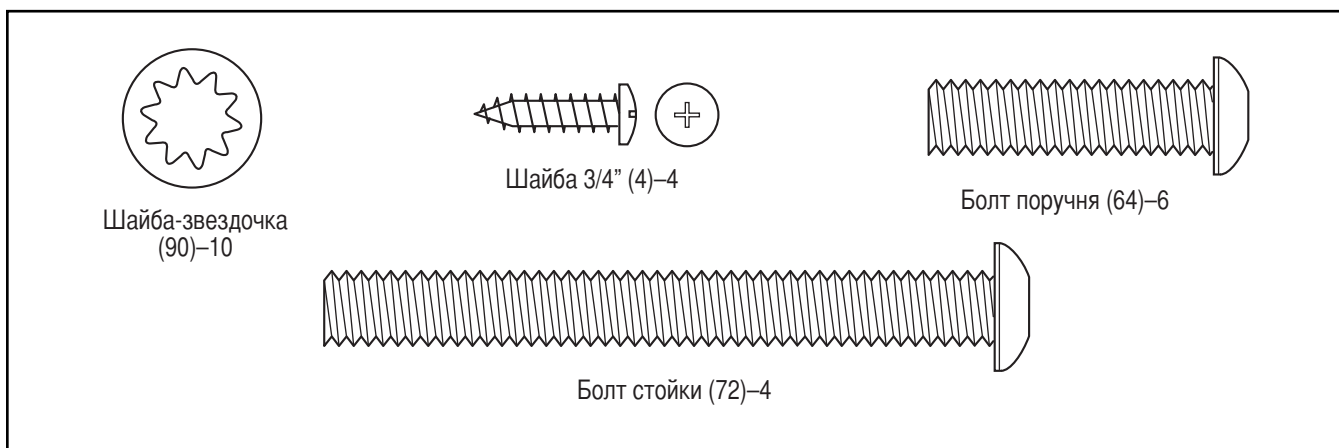


СБОРКА

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.

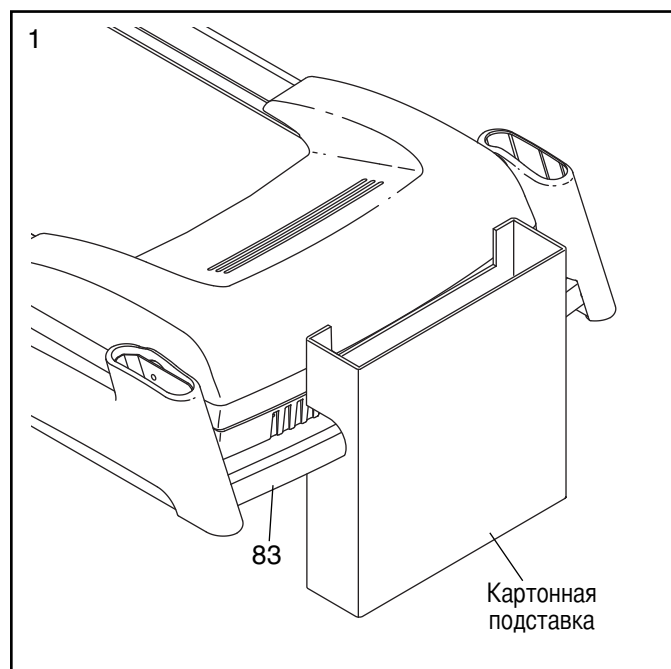
При сборке потребуются прилагаемые торцовые  ключи и ваши инструменты: крестообразная отвертка .

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. Удостоверьтесь, что сетевой кабель отключен.

С помощью второго человека приподнимите переднюю часть беговой дорожки и вставьте поперечную балку (83) дорожки в вырез картонной подставки, как показано на рисунке справа. **Пока не будет завершен шаг 2 сборки, кто-либо должен удерживать картонную подставку и беговую дорожку, чтобы беговая дорожка не упала или не перемещалась вперед или назад.**



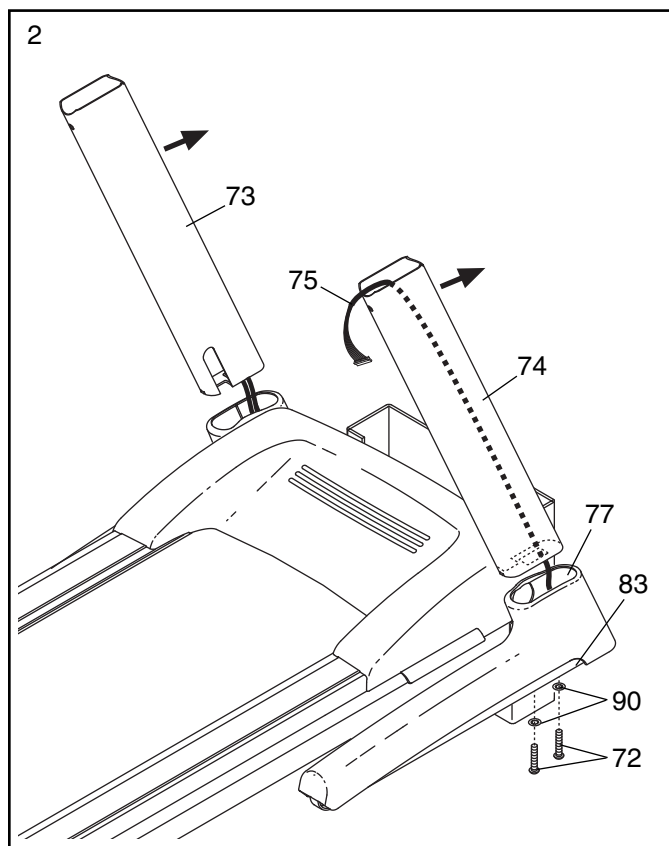
2. Найдите левую (73) и правую (74) стойки. Установите правую стойку рядом с правой накладкой основания (77), как показано на рисунке. Пропустите шину с проводами стойки (75) через прямоугольное отверстие в основании правой стойки и выведите ее через отверстие вверх стойки.

Осторожно натяните шину с проводами (75) и вставьте правую стойку (74) в правую накладку основания (77), чтобы закрепить ее на основании (83). **Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.**

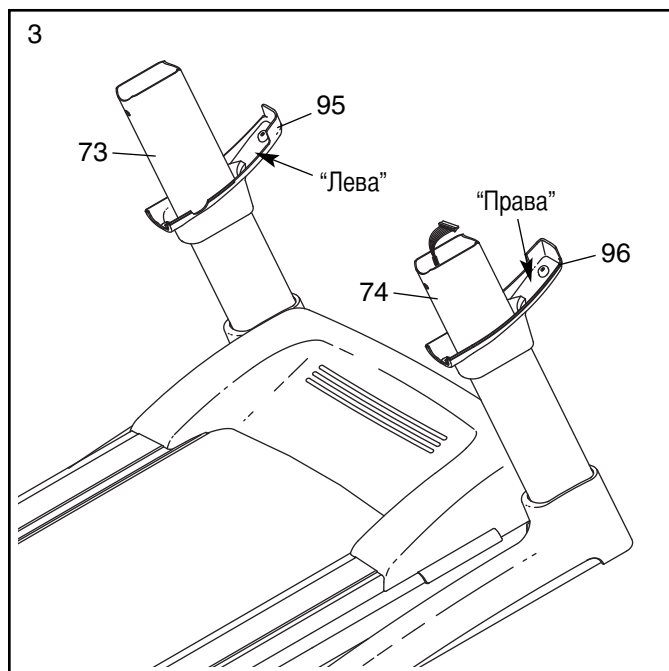
Прикрепите правую стойку (74) к основанию (83), воспользовавшись для этого двумя болтами (72) и двумя шайбами-звездочками (90). Примечание: Возможно, потребуется слегка наклонить верхнюю часть правой стойки вперед для того, чтобы закрутить болты (72) в правую стойку. **Не затягивайте болты.**

Прикрепите левую стойку (73) к основанию (83), повторив операцию. Примечание: С левой стороны дорожки нет шины с проводами. **Не затягивайте болты.**

С помощью второго человека опустите беговую дорожку на пол, вынув ее из картонной подставки.

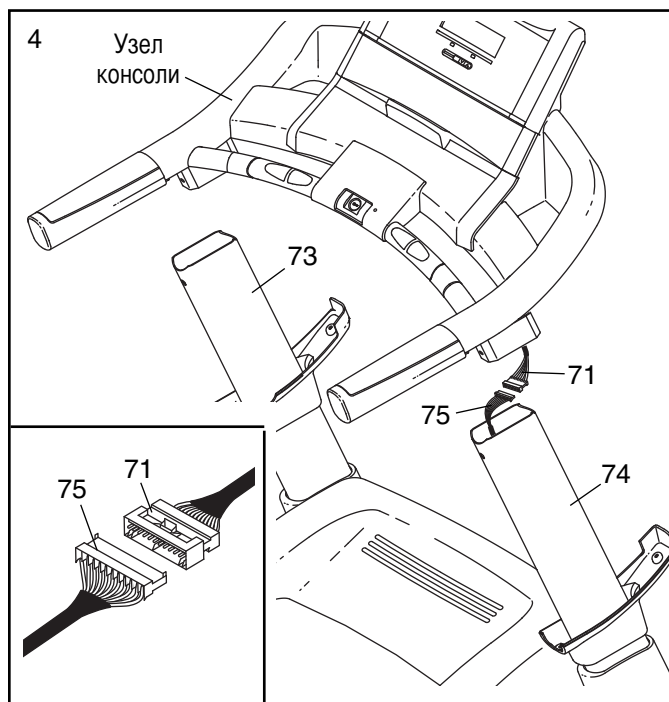


3. Найдите правую накладку стойки (96) и левую накладку стойки (95). Наденьте правую накладку стойки на правую стойку (74), а левую накладку стойки на левую стойку (73).

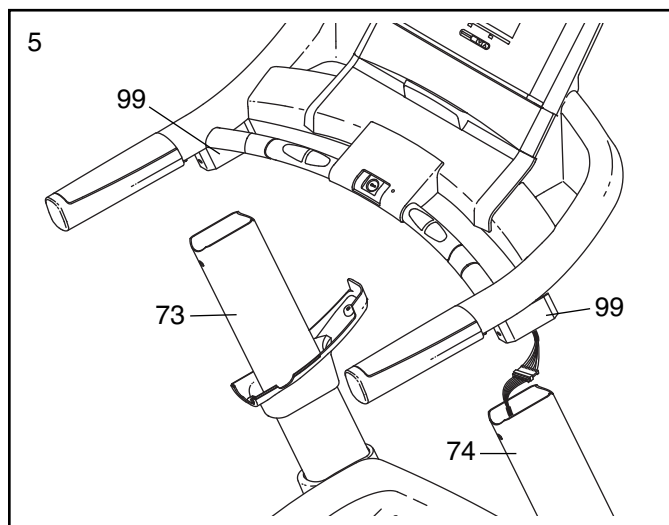


4. С помощью второго человека установите консоль в сборе рядом со стойками (73, 74).

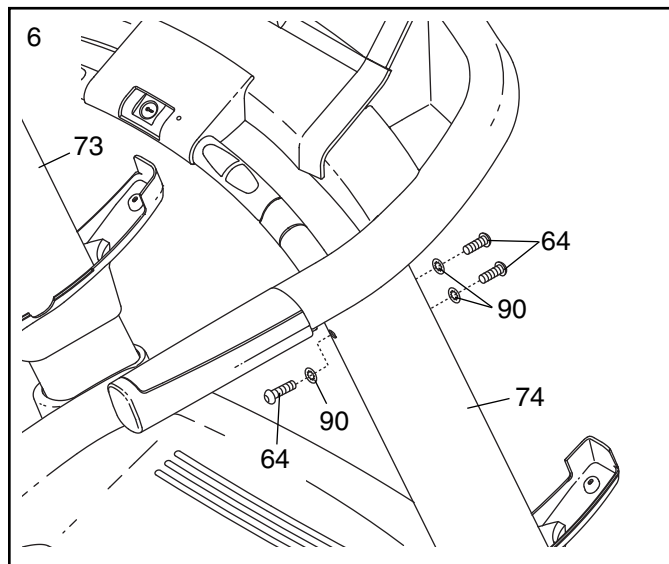
Соедините шину с проводами стойки (75) с шиной с проводами консоли (71). **Убедитесь в правильности соединения разъемов (см. рисунок на вкладке). Разъемы должны легко войти друг в друга. Если это не так, переверните один из разъемов и попробуйте соединить их снова. НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЕМОВ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ.**



5. Вставьте выступы поручней (99) в правую стойку (74) и левую стойку (73). Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.



6. Закрутите от руки три болта поручня (64) в правую стойку (74), установив на них шайбы-звездочки (90). Затем закрутите от руки три болта поручня в левую стойку (73), установив на них шайбы-звездочки, на рисунке не показаны. После этого плотно затяните все шесть болтов.

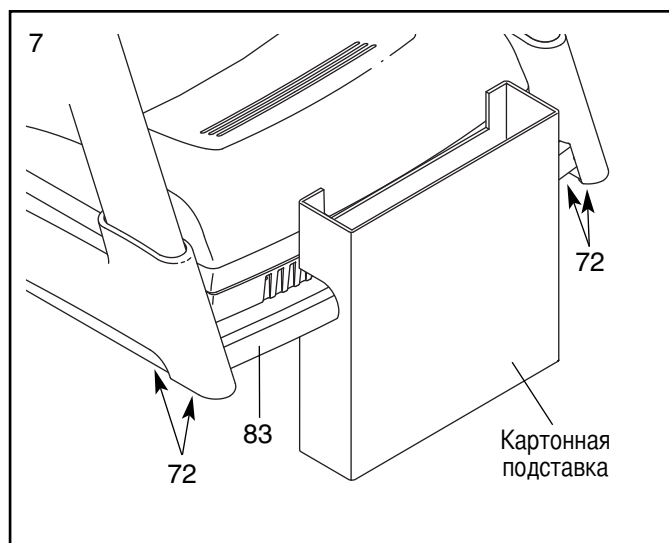


7. Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы поднять переднюю часть беговой дорожки и положить перекладину на основание (83) в вырез картонной подставки, как показано на рисунке.

Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать беговую дорожку от перемещения вперед или назад.

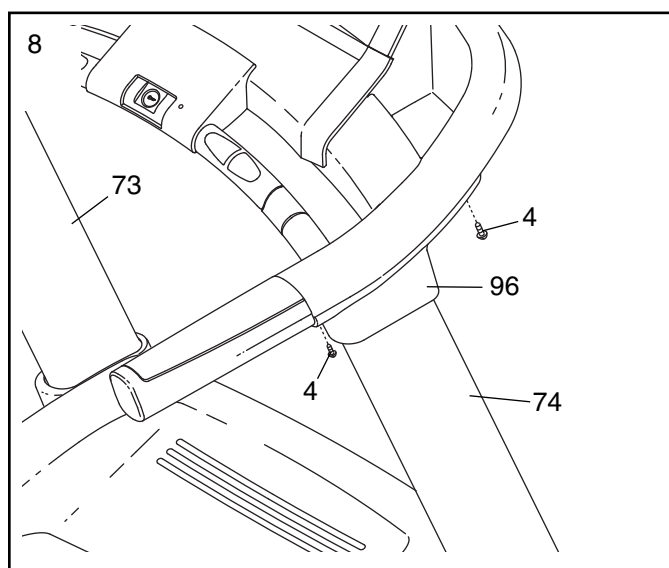
Туго затяните четыре болта стойки (72).

Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы опустить беговую дорожку и снять ее с картонной подставки.



8. Сместите правую накладку стойки (96) к консоли. Закрепите правую накладку стойки при помощи двух винтов 3/4" (4).

Прикрепите левую накладку стойки (на рисунке не показана) к левой стойке (73), повторив операцию.

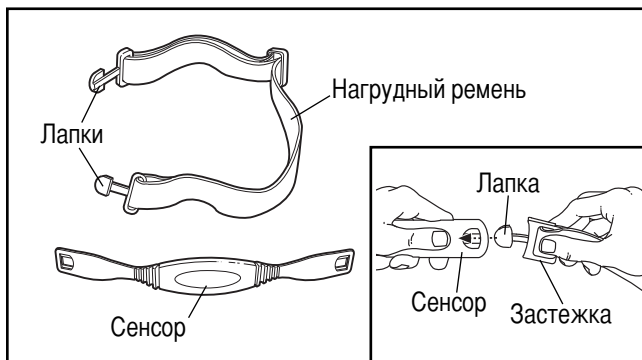


9. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены. Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку.** Храните поставляемый универсальный гаечный ключ в надежном месте; универсальный гаечный ключ используется для настройки движущейся ленты (см. стр. 27).

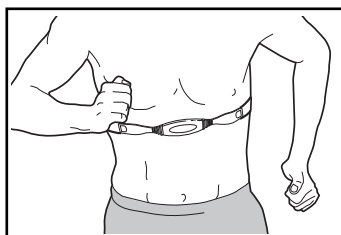
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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. 28).

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

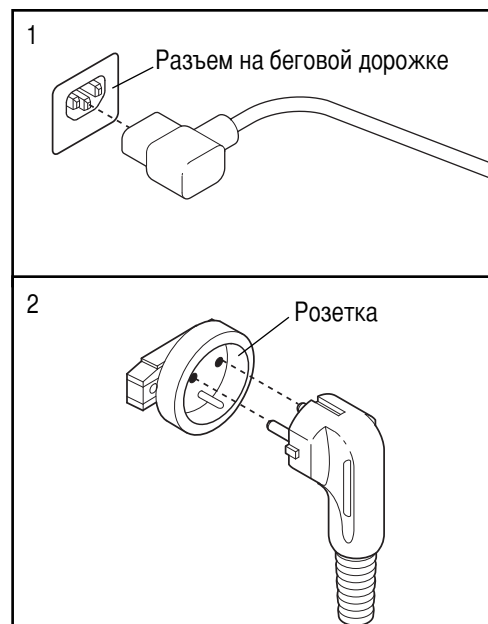
В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.**

КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

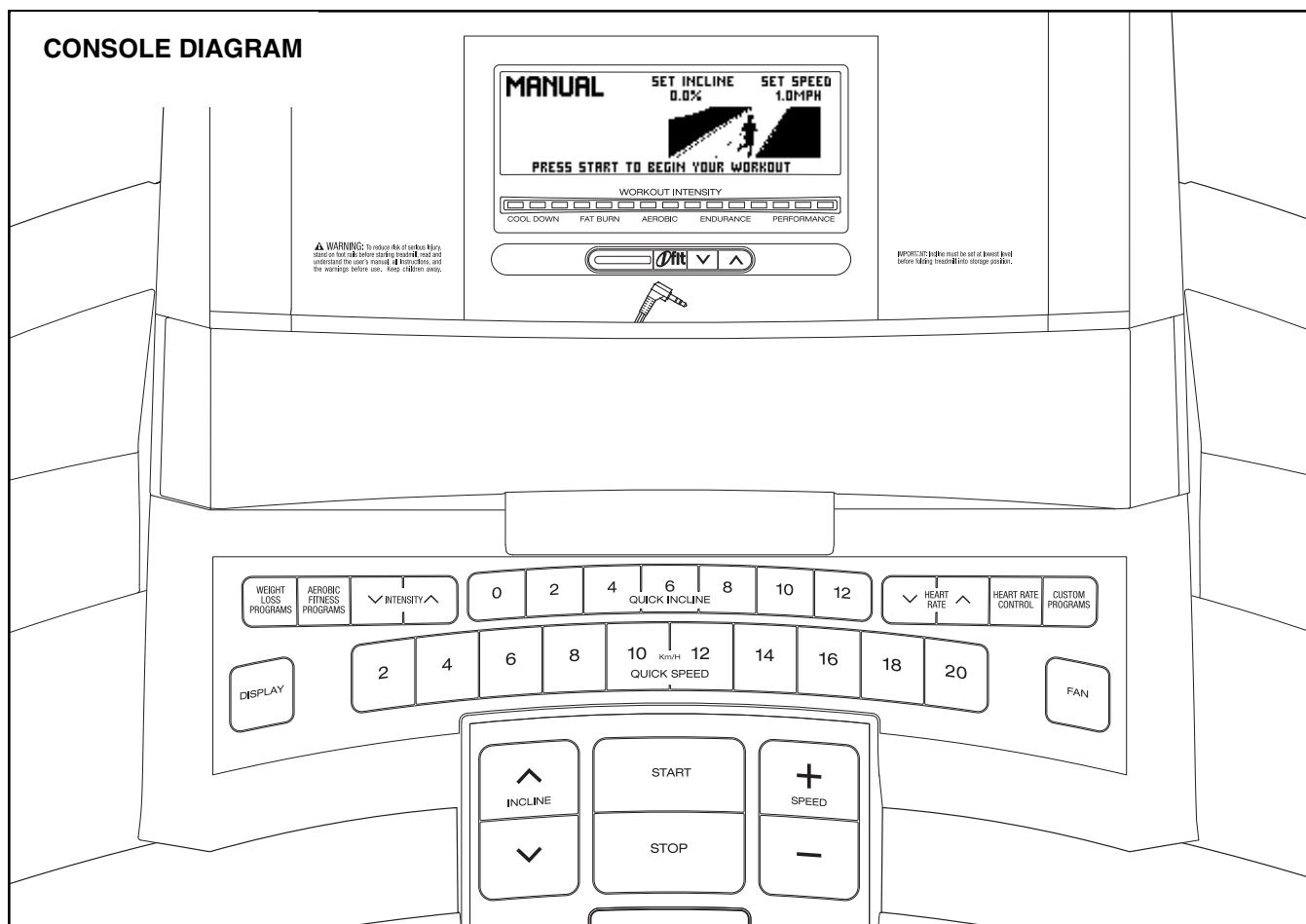
Данный продукт должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление предоставляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно: если сетевой кабель поврежден,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



НАКЛЕИВАНИЕ ЭТИКЕТКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

Показанные этикетки должны быть нанесены на беговую дорожку. Найдите этикетки на русском языке и наклейте их поверх английских. Если этикетка отсутствует или надписи на ней неразборчивы, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данный продукт, и закажите этикетку для замены. Наклейте этикетку в указанном месте.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает широчайший набор функций, предназначенных для того, чтобы сделать ваши домашние упражнения более эффективными и приятными. Когда выбрано ручное управление консолью, скорость и наклон беговой дорожки можно менять, нажимая на кнопки. Во время занятий консоль будет постоянно отображать информацию о тренировке. Можно даже измерить частоту пульса, используя поручень-сенсор или дополнительный нагрудный сенсор.

Кроме того, консоль снабжена двенадцатью запрограммированными программами - двенадцать программ для потери веса и двенадцать аэробных фитнес-программ. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, регулируя их для выполнения эффективных тренировок. Консоль также предлагает четыре программы контроля пульса, которые контролируют скорость и наклон беговой дорожки, чтобы во время тренировки поддерживать ваш сердечный ритм на заданном уровне.

Консоль также снабжена новой интерактивной системой тренировок iFIT. Система iFIT позволяет вставлять карты с интерактивными программами тренировок iFIT, предназначенными для того, чтобы помочь вам достичь особых целей во время тренировок. Например, при помощи 8-недельной программы потери веса вы сможете сбросить несколько лишних килограммов веса, а при помощи программы марафона - подготовиться для бега на длинные дистанции. В комплект входит одна карта iFIT. Дополнительные карты iFIT могут быть приобретены отдельно. **Для приобретения карт iFIT позвоните в любое время по телефону, указанному на передней обложке настоящего руководства.**

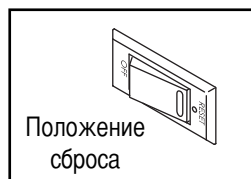
Благодаря высококачественной стереосистеме консоли во время тренировок вы можете слушать вашу любимую музыку или аудиокниги.

Для включения дорожки следуйте шагам, приведенным на стр. 13. **Для персонализации настроек консоли** следуйте шагам на стр. 13. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 15. **Для использования предустановленных программ** см. стр. 17. **Для программирования и использования персонализированной программы** см. стр. 19 и 20. **Для использования программы контроля пульса** см. стр. 21. **Порядок использования стереосистемы** приводится на стр. 22. **Для использования карты iFIT** обращайтесь к инструкциям на стр. 23.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

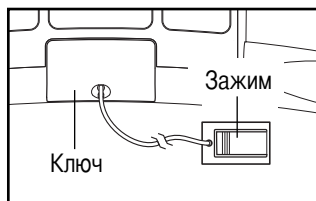
ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка была подвержена воздействию низких температур, перед включением питания дайте ей нагреться при комнатной температуре. В противном случае может произойти повреждение дисплеев консоли или других эклектических компонентов.

Подключите сетевой шнур (см. стр. 11). Затем найдите прерыватель цепи сброса/выключения [RESET/OFF] на корпусе беговой дорожки около сетевого шнура. Переключите прерыватель цепи в положение сброса.



ВНИМАНИЕ! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если беговая дорожка выставляется в магазине. Демонстрационный режим включен, если дисплеи загораются при подключении сетевого шнура и переключении прерывателя цепи в положение сброса. Чтобы выключить демонстрационный режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп [STOP] несколько секунд. Если дисплей не отключается, см. этап 1 справа для выключения демонстрационного режима.

Затем встаньте на платформу для ног беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу (смотрите рисунки на права) и прикрепите его к поясу. Вставьте ключ в консоль.



Через некоторое время дисплеи загорятся. **ВНИМАНИЕ!** В случае чрезвычайной ситуации ключ можно вынуть из консоли, что приведет к постепенной остановке движущейся ленты. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад. Если ключ не выдергивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

ВАЖНО! Если на консоли находится слой прозрачной пластмассы, снимите его. Во избежание повреждений беговой платформы во время эксплуатации беговой дорожки надевайте чистую спортивную обувь. Во время первого использования беговой дорожки следите за расположением движущейся ленты и при необходимости центрируйте ее (см. стр. 27).

Примечание. Скорость и дистанция могут отображаться на консоли либо в милях, либо в километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения выбрана, или изменить ее, см. шаг 1 справа. Примечание. Для удобства все значения в инструкциях данного раздела приведены в километрах.

КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

Консоль снабжена режимом, который позволяет следить за историей ваших тренировок, выбирать систему измерений для показа информации на консоли, включать и выключать демонстрационный режим, задавать настройки звука, регулировать громкость и контрастность консоли, а также включать и выключать экран приветствия.

Для задания личных настроек следуйте шагам, приводимым ниже.

1. Выберите режим настроек.

Для включения режима настроек выньте ключ из консоли. Затем, удерживая нажатой кнопку стопа [STOP], снова вставьте ключ в консоль.

После перехода в режим настроек в верхней части дисплея будет показано общее количество часов, в течение которых использовалась беговая дорожка, и общее количество миль или километров, на которые переместилась движущаяся лента.

Ниже истории тренировок на дисплее будет показано слово *ENGLISH* (английский) или *METRIC* (метрический), которые обозначают выбранную систему измерений. Для изменения системы измерений выберите сначала единицы измерения [UNITS] при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для установки требуемой системы измерений. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

На дисплее также показываются слова *DEMO MODE* (демонстрационный режим) и следующие настройки: выключено [OFF], логотип [LOGO], дорожка [ROAD] или программы [PROGRAMS]. "Демонстрационный режим" может использоваться, если беговая дорожка находится на витрине магазина. В демонстрационном режиме шнур питания может быть подключен, а ключ может быть вынут из консоли, при этом дисплей будет оставаться включенным. Кнопки консоли работать не будут. Для включения демонстрационного режима выберите демонстрационный режим [DEMO MODE] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса, чтобы выбрать выключено [OFF] (для выключения демонстрационного режима), визуальный эквалайзер [VISUAL EQ] (для показа визуального эквалайзера), дорожка [ROAD] (для показа анимации с бегом) или программы [PROGRAMS] (для предварительного просмотра различных программ). После этого нажмите кнопку контроля пульса.

По желанию вы можете изменить настройки аудио. При использовании карты iFIT персональный тренер будет давать вам рекомендации во время тренировки и проинструктирует вас о том, как приобрести дополнительные карты iFIT, при условии, что в настройках аудио будет выбран режим инструкция [INSTRUCTION]. При выборе режима включено [ON] ваш персональный тренер будет давать вам рекомендации во время тренировок с использованием карты iFIT. Если будет установлен режим выключено [OFF], звуковые подсказки во время тренировки будут выключены. Для изменения настроек аудио выберите аудио тренера [AUDIO TRAINER] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для выбора требуемых настроек аудио. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

Вы можете отрегулировать громкость голоса вашего персонального тренера; для этого следует нажатием кнопки контроля пульса выбрать громкость [VOLUME], а затем изменить громкость при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

Можно также отрегулировать контрастность дисплея. Для регулировки контрастности дисплея выберите сначала контрастность [CONTRAST] и нажмите кнопку

контроля пульса. Затем установите требуемую контрастность при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

При помощи эквалайзера вы также можете изменить параметры звучания вашей персональной музыки. Вы можете выбрать между [DEFAULT], классическим [CLASSIC], [COUNTRY], диско-текием [TECHNO] и роком [ROCK]. Для изменения настроек эквалайзера выберите эквалайзер [EQUALIZER] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для изменения параметров эквалайзера. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

2. После завершения работы в режиме настроек выньте ключ из консоли.

Для выхода из режима настроек вы можете в любой момент вынуть ключ из консоли.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. По желанию вы можете изменить настройки консоли.

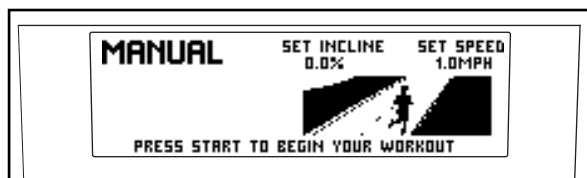
См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3. Выберите ручной режим.

Когда ключ вставлен, будет выбран ручной режим. После выбора одной из программ последовательно нажимайте любую из кнопок программ, пока на дисплее не появится слово *MANUAL* (руководство). Примечание: Убедитесь в том, что карта iFIT не вставлена в прорезь iFIT.

4. Включите движущуюся ленту и отрегулируйте скорость.

Для включения движущейся ленты нажмите кнопку Start, расположенную рядом с кнопкой Start кнопку увеличения скорости Speed или одну из цифровых кнопок Quick Speed / Быстрая регулировка скорости.



Если нажата кнопка Старта (START) или Увеличить скорость [SPEED +], движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/час. Во время тренировки вы можете регулировать скорость движения ленты при помощи расположенных рядом с кнопкой старта кнопок увеличения и уменьшения скорости. Каждый раз при нажатии кнопки скорость изменяется на 0,1 км/час; если кнопка удерживается, скорость начнет меняться с интервалом в 0,5 км/час. При нажатии одной из цифровых кнопок, быстрая регулировка скорости движущаяся лента постепенно увеличит скорость, пока она не достигнет заданного значения.

Для остановки движущейся ленты нажмите на кнопку Стоп [STOP]. Для повторного включения движущейся ленты нажмите кнопку старт, кнопку увеличения скорости или одну из цифровых кнопок быстрая регулировка скорости.

5. Поменяйте наклон беговой дорожки, если хотите.

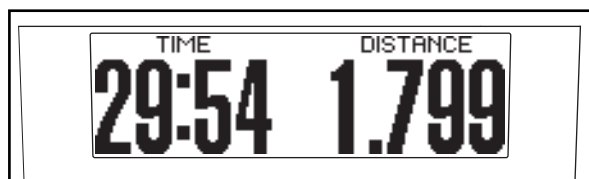
Для изменения наклона беговой дорожки, нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона, или одну из цифровых кнопок наклона. Каждый раз при нажатии кнопки наклон поступенно увеличивается пока он не достигнет заданного значения.

6. Выберите режим работы дисплея и следите за вашим прогрессом при помощи дисплея и индикатора уровня интенсивности.

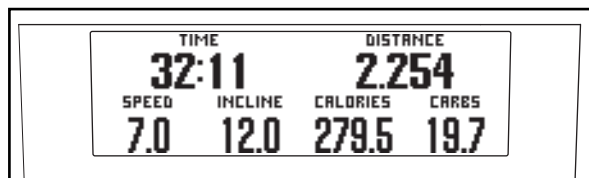
Во время ходьбы или бега на беговой дорожке дисплей может показывать следующую информацию о ходе тренировки:

- Истекшее время [TIME].
- Расстояние [DISTANCE], которое вы прошли или пробежали.
- Скорость движения [SPEED] ленты.
- Уровень наклона [INCLINE] беговой дорожки.
- Приблизительное количество израсходованных вами калорий [CALORIES].
- Скорость ходьбы [PACE] или бега в минутах на милю или минутах на километр.
- Визуальный эквалайзер [VISUAL EQUALIZER].
- Частота вашего пульса. Примечание: Пульс [HEART RATE] будет показываться только при использовании ручки-сенсора для измерения пульса или нагрудного сенсора пульса.
- Кроме того, дисплей может показывать "историю тренировки" – профиль с информацией о заданных во время тренировки значениях скорости. В начале каждой минуты тренировки на дисплее будет появляться дополнительная колонка; по мере того как вы будете увеличивать или уменьшать скорость, будет увеличиваться или уменьшаться высота колонки.
- Дисплей также может показывать анимацию бегущего по дороге человека. По мере увеличения или уменьшения скорости бегун будет бежать быстрее или медленнее.

При работе в ручном режиме консоль предлагает восемь режимов дисплея. В зависимости от выбранного режима на дисплее будет показываться та или иная информация. Например, первый режим показывает только истекшее время и пройденную дистанцию. Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку дисплея [DISPLAY].



Независимо от выбранного режима при каждом изменении настроек на дисплее будет показываться в течение нескольких секунд значение скорости или уровня наклона. Кроме того, при каждом использовании ручки-сенсора для измерения пульса или нагрудного сенсора пульса на дисплее в течение 40 секунд будет показываться частота вашего пульса. Примечание: Если вы выберете режим дисплея, показанный на рисунке ниже, то вместо приблизительного темпа ходьбы на дисплее будет показываться частота вашего пульса.



В течение тренировки полоска с индикаторами уровня интенсивности будет показывать приблизительный уровень интенсивности, с которым проходит ваша тренировка. Например, если на полоске горят восемь индикаторов, то это говорит о том, что уровень интенсивности соответствует интенсивности аэробных упражнений.

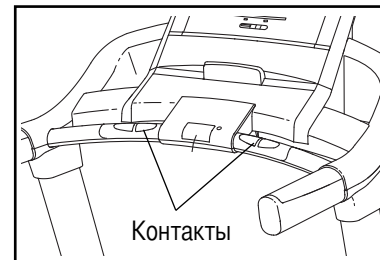


Для сброса значений консоли нажмите кнопку Stop, выньте ключ и снова вставьте его.

7. Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

Вы можете измерять ваш пульс при помощи нагрудного сенсора (см. стр. 10) или ручки-сенсора пульса. Примечание: если вы одновременно используете поручень-сенсор и нагрудный сенсор для измерения пульса, консоль не будет правильно отображать частоту вашего пульса.

Перед использованием встроенного поручня-сенсора удалите листы прозрачного пластика с металлических контактов. Затем возьмитесь



руками за металлические контакты поручня-сенсора для измерения пульса; **избегайте перемещения рук.** После того как ваш пульс будет обнаружен, в левом нижнем углу дисплея появится символ сердца, одна или две черточки, а затем будет показана частота вашего пульса.

Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд. Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд.

8. При желании включите вентилятор.

Чтобы включить вентилятор, нажмите кнопку Вентилятор [FAN]. Нажмите кнопку ещё раз для увеличения скорости вращения вентилятора. Для выключения вентилятора нажмите кнопку третий раз. Примечание: если вентилятор оставить включенным после отключения движущейся ленты, он автоматически выключится через несколько минут.

9. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

Встаньте на платформы для ног, нажмите клавишу Stop (Стоп) и **установите минимальный наклон беговой дорожки. Устанавливайте минимальный наклон при складывании беговой дорожки в положение хранения; в противном случае можно повредить беговую дорожку.** Затем выньте ключ из консоли и положите его в безопасное место.

По окончании использования беговой дорожки установите прерыватель цепи сброс/выключение в положение off (Выкл.) и извлеките сетевой шнур. **ВНИМАНИЕ! Несоблюдение данного правила может привести к преждевременному износу электрических компонентов беговой дорожки.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕННУЮ ПРОГРАММУ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. По желанию вы можете изменить настройки консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3. Выберите предустановленную программу.

Для выбора предустановленной программы последовательно нажимайте кнопку программы потери веса [WEIGHT LOSS] или кнопку аэробных фитнес-программ [AEROBIC FITNESS PROGRAMS].

При выборе предустановленной программы на дисплее будет показываться название программы, ее длительность, максимальное значение наклона дорожки и максимальное значение скорости. Кроме того, на дисплее будут показаны установки скорости программы.

Каждая предустановленная программа состоит из 30 одноминутных сегментов. Для каждого сегмента запрограммировано по одному значению наклона и скорости. Примечание: Одно и то же значение скорости и/или наклона может быть запрограммировано для двух и более следующих друг за другом сегментов.

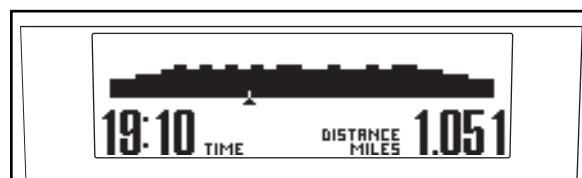
4. Нажмите на кнопку Старт, чтобы начать программу.

Через некоторое время после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически выставит первую установку для скорости и наклона программы. Держась за поручни, начните ходьбу.

5. Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.

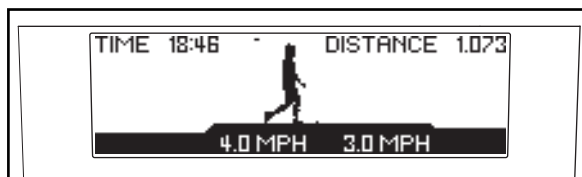
При выборе предустановленной программы консоль предлагает три режима работы дисплея. Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display. **Если выбран первый или второй режим дисплея**, то на дисплее будет показываться профиль с информацией о заданных значениях скорости для программы. Маленькая стрелка внизу профиля показывает ваш прогресс.

В конце первого одноминутного сегмента программы раздастся серия звуковых сигналов. Если для второго сегмента запрограммирована другая скорость и/или наклон, то сверху дисплея на несколько мгновений появятся значения скорости и/или наклона, предупреждая вас об этом. После этого беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для второго сегмента.



Программа будет продолжать выполняться в этом режиме до тех пор, пока маленькая стрелка не достигнет правого края профиля. После этого движущаяся лента медленно остановится.

При выборе третьего режима дисплея на нем будет показываться анимация с бегом.



В конце первого одноминутного сегмента программы раздастся серия звуковых сигналов. Если для второго сегмента запрограммирована другая скорость, то вас проинформирует об этом бегущая строка внизу дисплея. Если запрограммирован другой уровень наклона, то его значение появится на несколько мгновений вверху дисплея. После этого беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, которые были заданы для второго сегмента.

Программа будет работать в этом режиме до тех пор, пока не закончится последний сегмент. После этого движущаяся лента медленно остановится.

Если значения скорости или наклона, заданные для текущего сегмента, слишком велики или слишком малы, вы можете изменить их, нажав кнопки скорости или наклона; однако с началом следующего сегмента **беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.**

Для изменения уровня интенсивности всей программы нажмите кнопки увеличения или уменьшения интенсивности [INTENSITY].

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы возобновить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. При переходе к следующему сегменту программы беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.

6. Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 16.

7. При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

8. После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 16.

КАК СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ ПРОГРАММУ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. По желанию вы можете изменить параметры работы консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3. Выберите пользовательскую программу.

Для выбора пользовательской программы нажмите кнопку пользовательские программы [CUSTOM PROGRAMS] один или два раза.

Если пользовательская программа еще не была задана, на дисплее появится время программы равное трем минутам. Если время программы превышает три минуты, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММОЙ на стр. 20.

Каждая пользовательская программа разделена на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента может быть запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости.

4. Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после того, как была нажата кнопка, беговая лента придет в движение. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5. Выберите режим работы дисплея и задайте требуемую скорость и наклон.

При выборе пользовательской программы консоль предлагает три режима работы дисплея. Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display / Дисплей.

Для программирования скорости и наклона первого одноминутного сегмента программы просто задайте требуемую скорость и наклон, нажав кнопки Speed / Скорость и Incline / Наклон или кнопки Intensity / Интенсивность.

После окончания первого сегмента раздастся серия звуковых сигналов, и текущие значения скорости и наклона будут сохранены в памяти.

Запрограммируйте скорость и наклон для второго сегмента, как это было описано выше. Вы можете запрограммировать значения скорости и наклона для 30 сегментов.

По завершению тренировки дважды нажмите кнопку Stop. После этого пользовательская программа будет сохранена в памяти.

6. После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 16.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММОЙ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. По желанию вы можете изменить параметры работы консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3. Выберите пользовательскую программу.

Для выбора пользовательской программы нажмите кнопку Custom Programs / Пользовательские программы один или два раза.

При выборе пользовательской программы на дисплее будет показываться название программы, время программы, максимальное значение наклона программы и максимальная скорость. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с установками скорости программы.

Примечание: Если дисплей показывает время программы равное трем минутам, см. КАК СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ ПРОГРАММУ на стр. 19.

Каждая пользовательская программа разделена на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости.

4. Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, которые вы запрограммировали ранее. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5. Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.

Пользовательская программа будет работать точно так же, как и предустановленная программа (см. шаг 5 на стр. 17 и 18).

При желании вы можете изменить программу во время ее выполнения. **Для изменения значений скорости или наклона для текущего сегмента достаточно нажать кнопки Speed, Incline или Intensity.** После окончания текущего сегмента новые значения будут сохранены в памяти. **Для увеличения продолжительности программы** дождитесь ее окончания. Затем нажмите кнопку Start и задайте значения скорости и наклона для дополнительных сегментов; пользовательские программы могут содержать до 30 сегментов. После добавления необходимого числа сегментов дважды нажмите кнопку Stop. **Для уменьшения длительности программы** дважды нажмите кнопку Stop в любой момент до того, как закончится программа.

6. При желании вы можете измерять ваш пульс.

См. шаг 7 на стр. 16.

7. При желании вы можете включить вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

8. После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 16.

ВНИМАНИЕ: Если у вас проблемы с сердцем или если вам более 60 лет и вы вели неактивный образ жизни, не используйте программы контроля пульса. Если вы регулярно принимаете медикаменты, проконсультируйтесь с врачом и выясните, повлияет ли прием медикаментов на частоту сердечного ритма во время упражнений.

Выполните следующие шаги для использования программ контроля пульса.

1. **Наденьте нагрудный сенсор для измерения пульса.**
См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА на стр. 10.
2. **Вставьте ключ в консоль.**
См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.
3. **По желанию вы можете изменить настройки консоли.**
См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.
4. **Выберите программу контроля пульса.**

Для выбора программы контроля пульса последовательно нажимайте кнопку Heart Rate Control / Контроль пульса.



При выборе программы контроля пульса на дисплее будет показываться название программы и максимальное значение пульса, заданное для этой программы. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с заданными значениями пульса программы.

Каждая программа контроля пульса разделена на одноминутные сегменты. Для первой программы контроля пульса для всех сегментов запрограммировано одно значение пульса (за исключением первых двух сегментов). Во второй, третьей и четвертой программах пульса для каждого сегмента запрограммировано собственное значение пульса. Примечание: Одно и то же значение пульса может быть запрограммировано для двух и более следующих один за другим сегментов.

5. **Задайте требуемое максимальное значение частоты пульса.**

Для регулировки максимального значения частоты пульса нажмите кнопки уменьшения или увеличения пульса (см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ на стр. 29). Для быстрого изменения заданной частоты пульса нажмите и удерживайте одну из кнопок.

6. **Нажмите на кнопку Старт, чтобы начать программу.**

Через некоторое время после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически выставит первую установку для скорости и наклона программы. Держась за поручни, начните ходьбу.

7. **Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.**

При выборе программы контроля пульса консоль предлагает два режима работы дисплея. Для выбора требуемого режима дисплея нажмите кнопку Display / Дисплей.



Независимо от того, какой режим дисплея был выбран, на нем будет показываться профиль с заданными значениями пульса программы. Кроме того, на дисплее также появится белая линия, представляющая ваш пульс; при каждом ударе сердца на линии будет появляться дополнительный пик. Маленькая стрелка внизу профиля будет показывать ваш прогресс.

Во время каждого одноминутного сегмента программы консоль будет сравнивать ваш пульс с текущим заданным значением пульса. Если ваш пульс намного больше или намного меньше заданного значения, скорость движущейся ленты или наклон беговой дорожки автоматически изменятся, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению. При каждом изменении скорости или наклона вверх дисплея на несколько мгновений будут появляться значения скорости и наклона, предупреждая вас об этом.

Окончание каждого сегмента сопровождается серией звуковых сигналов.

Если значения скорости или наклона текущего сегмента слишком большие или слишком малые, вы можете изменить их, нажав кнопки Speed или Incline; однако после того, как консоль сравнит ваш пульс со значением, заданным для текущего сегмента, скорость и наклон беговой дорожки могут автоматически измениться.

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы продолжить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. После того, как консоль сравнит ваш пульс со значением, заданным для текущего сегмента, скорость и наклон беговой дорожки могут автоматически измениться.

Если выбрана первая программа контроля пульса, она будет продолжаться до тех пор, пока вы не остановите ее, нажав кнопку Stop. Если выбраны вторая, третья или четвертая программы, то они будут продолжаться до тех пор, пока маленькая стрелка не достигнет правого края профиля. После этого движущаяся лента медленно остановится.

8. При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

9. После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 16.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕОСИСТЕМОЙ

Для прослушивания музыки или аудиокниг с помощью стереосистемы консоли вы можете подключить к консоли MP3-плеер, CD-плеер или индивидуальный аудиоплеер. Найдите гнездо аудио, расположенное под дисплеем консоли, и подключите к нему ваш MP3-плеер, CD-плеер или индивидуальный аудиоплеер. **Убедитесь в том, что аудио/видео кабель подключен правильно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведение на вашем MP3-плеере, CD-плеере или индивидуальном аудиоплеере. После этого отрегулируйте громкость вашего MP3-плеера, CD-плеера или индивидуального аудиоплеера.

Если при использовании CD-плеера звук воспроизводится скачками, положите CD-плеер на пол или другую ровную поверхность, убрав его с консоли.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ iFIT

1. Вставьте ключ в консоль.

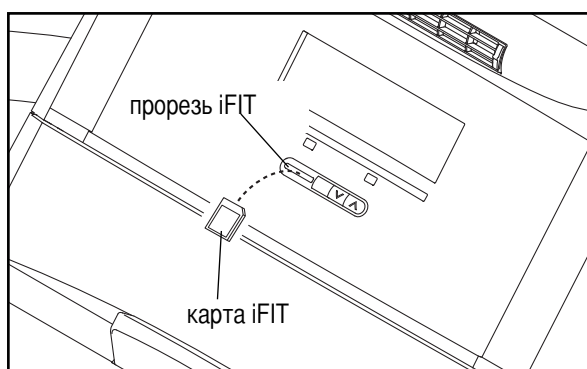
См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. По желанию вы можете изменить настройки консоли.

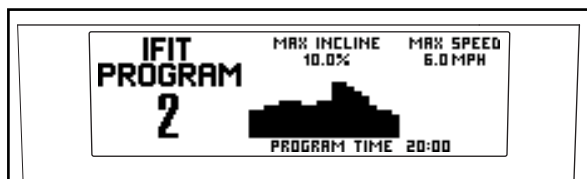
См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3. Вставьте карту iFIT и выберите программу.

Для использования программы iFIT вставьте карту iFIT в прорезь iFIT; убедитесь в том, что металлические контакты карты iFIT обращены вниз и что карта вставлена до конца.



После этого при помощи кнопок увеличения или уменьшения iFIT выберите программу iFIT. При выборе программы iFIT на дисплее будет показываться название программы, время программы, максимальное значение наклона и максимальное значение скорости программы. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с заданными значениями скорости программы.



Каждая программа iFIT состоит из нескольких одноминутных сегментов. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости. Примечание: Одно и то же значение скорости и/или наклона может быть запрограммировано для двух и более следующих один за другим сегментов.

4. Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, запрограммированный для этой программы. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5. Выберите режим работы дисплея и контролируйте ваш прогресс при помощи дисплея и полосы с индикаторами уровня интенсивности.

При выборе программы iFIT консоль предлагает три режима работы дисплея (см. шаг 6 на стр. 15). Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display / Дисплей. **Если выбран первый или второй режим дисплея**, на дисплее будет показываться профиль с информацией о заданных значениях скорости для этой программы. Маленькая стрелка внизу профиля будет показывать ваш прогресс.

Во время выполнения программы голос персонального тренера будет давать вам рекомендации по проведению тренировки. Вы можете отрегулировать громкость или изменить настройки звука для вашего персонального тренера (см. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13 и 14).

Если значения скорости или наклона, заданные для текущего сегмента, слишком велики или слишком малы, вы можете изменить их, нажав кнопки Speed / Скорость и Incline / Наклон или кнопки Intensity / Интенсивность; однако с началом следующего сегмента **беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, запрограммированные для этого сегмента.**

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы продолжить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. При переходе к следующему сегменту программы беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.

6. При желании вы можете включить вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

7. После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 16.

ВНИМАНИЕ: Обязательно вынимайте карту iFIT из прорези iFIT, если вы ее не используете.

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 (45 фунтов).

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.

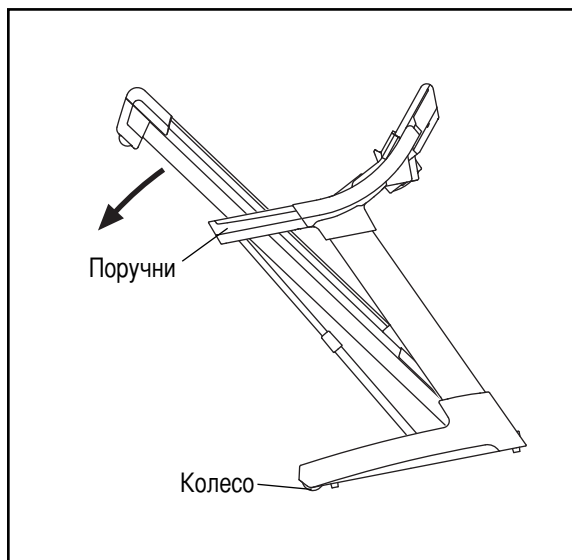
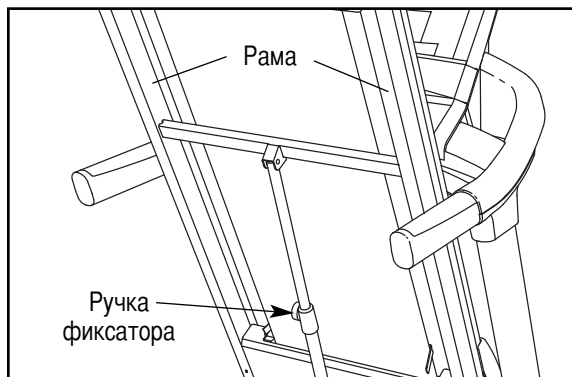
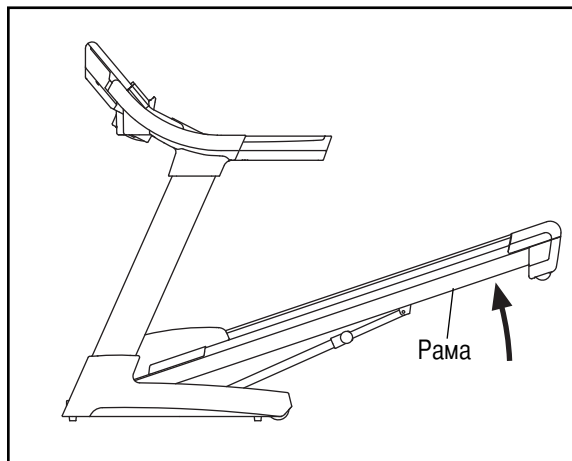
2. Передвиньте правую руку в показанное положение и крепко возьмите беговую дорожку. левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Поднимайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора. Затем медленно отпустите ручку фиксатора. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован 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

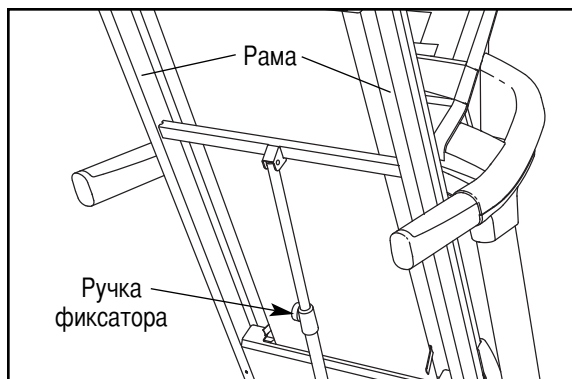
Перед тем, как передвинуть беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

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.

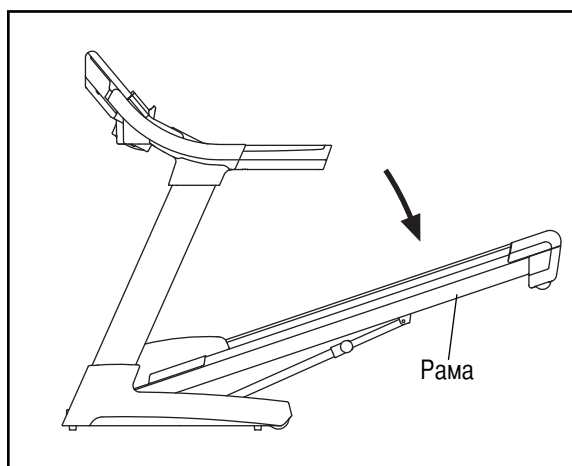


КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Держите верхний конец беговой дорожки правой рукой. Потяните влево ручку фиксатора. Опускайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора.



2. Крепко возьмите металлическую раму двумя руками и опустите ее на пол. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, не опускайте раму за пластиковые платформы для ног. Не роняйте раму на пол. Убедитесь, что ваши ноги согнуты и что вы держите спину прямо.

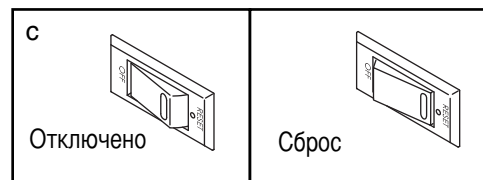


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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



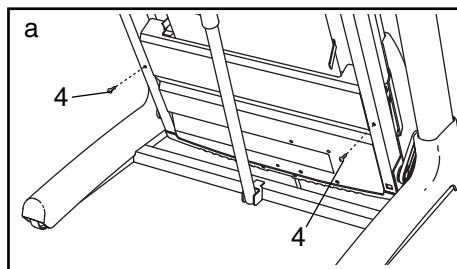
ПРОБЛЕМА: Питание выключается во время работы

- РЕШЕНИЕ:**
- a. Проверьте прерыватель цепи сброса/выключения, расположенный на раме беговой дорожки рядом с сетевым кабелем (см. рисунок вверху). Если выключатель питания выключился, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
 - b. Удостоверьтесь, что сетевой кабель включен. Если сетевой кабель включен, выключите его, подождите пять минут, а затем снова включите.
 - c. Выньте ключ из консоли. Вставьте ключ обратно в консоль.
 - d. Если беговая дорожка не включилась, см. лицевую обложку данного руководства.

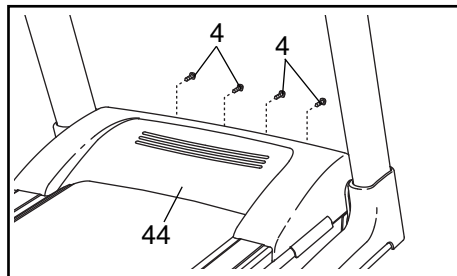
ПРОБЛЕМА : Дисплей консоли не работает или работает неправильно

- РЕШЕНИЕ :**
- a. Удалите ключ из консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24).

Затем выкрутите два показанные на рисунке винта 3/4" (4).

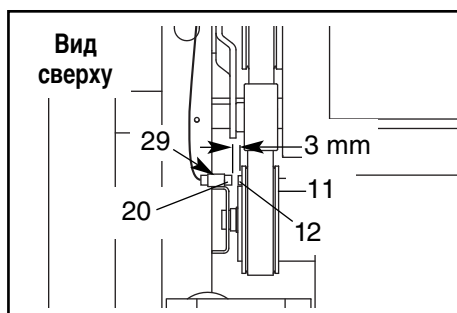


Опустите беговую дорожку на пол (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Выкрутите четыре винта 3/4" (4), показанные на рисунке, и снимите колпак (44).



Найдите герконовое реле (20) и магнит (12) на левой стороне ведущего ролика (11). Поворачивайте ведущий ролик до тех пор, пока магнит не выровняется с герконовым реле.

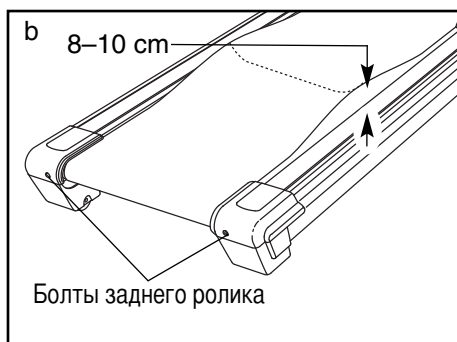
Удостоверьтесь, что зазор между магнитом и герконовым реле равен примерно 3 мм. Если необходимо, Самонарезной винт на 3/4" (29), слегка подвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Поставьте кожух на место и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность определения скорости.



ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

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

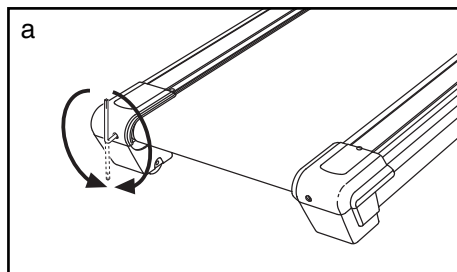
b. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ.** Используя торцовый ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика против часовой стрелки. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 8-10 см от платформы для ходьбы. Будьте внимательны – установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и несколько минут бегите по беговой дорожке. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



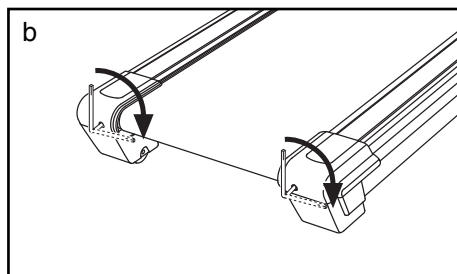
c. Если движущаяся лента продолжает движение замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данное изделие.

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

SOLUTION: 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 несколько минут бегите по беговой дорожке. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



b. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, выньте 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 8-10 см (3-4 дюйма) 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.



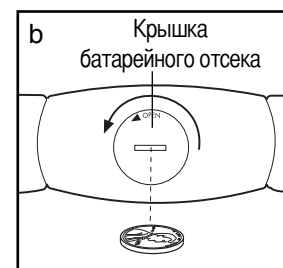
ПРОБЛЕМА: Неправильно изменяется наклон беговой дорожки.

РЕШЕНИЕ: а: Вставьте ключ в консоль и 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.

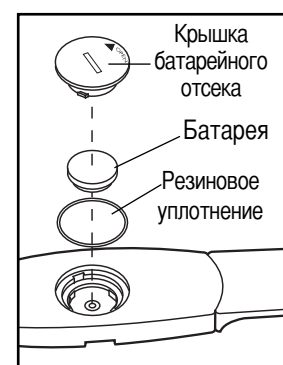
ПРОБЛЕМА: Нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно

РЕШЕНИЕ: а. Если нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно, см. раздел «Нагрудный сенсор для измерения пульса», ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 10.

б. 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.



После этого удалите старую батарею из сенсорного блока и вставьте новую батарею CR 2032 так, чтобы надпись на батарее была сверху. Проверьте, чтобы резиновый уплотнитель был на месте в сенсорном блоке. Затем верните на место крышку батарейного отсека и поверните её в положение «закрыто».



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 зоне 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 № NETL19807.1

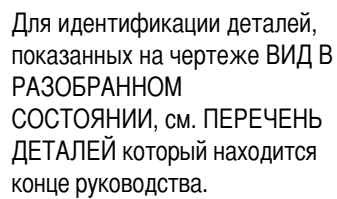
R0808A

Для того, чтобы идентифицировать части, перечисленные ниже, см. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в центре этого руководства.

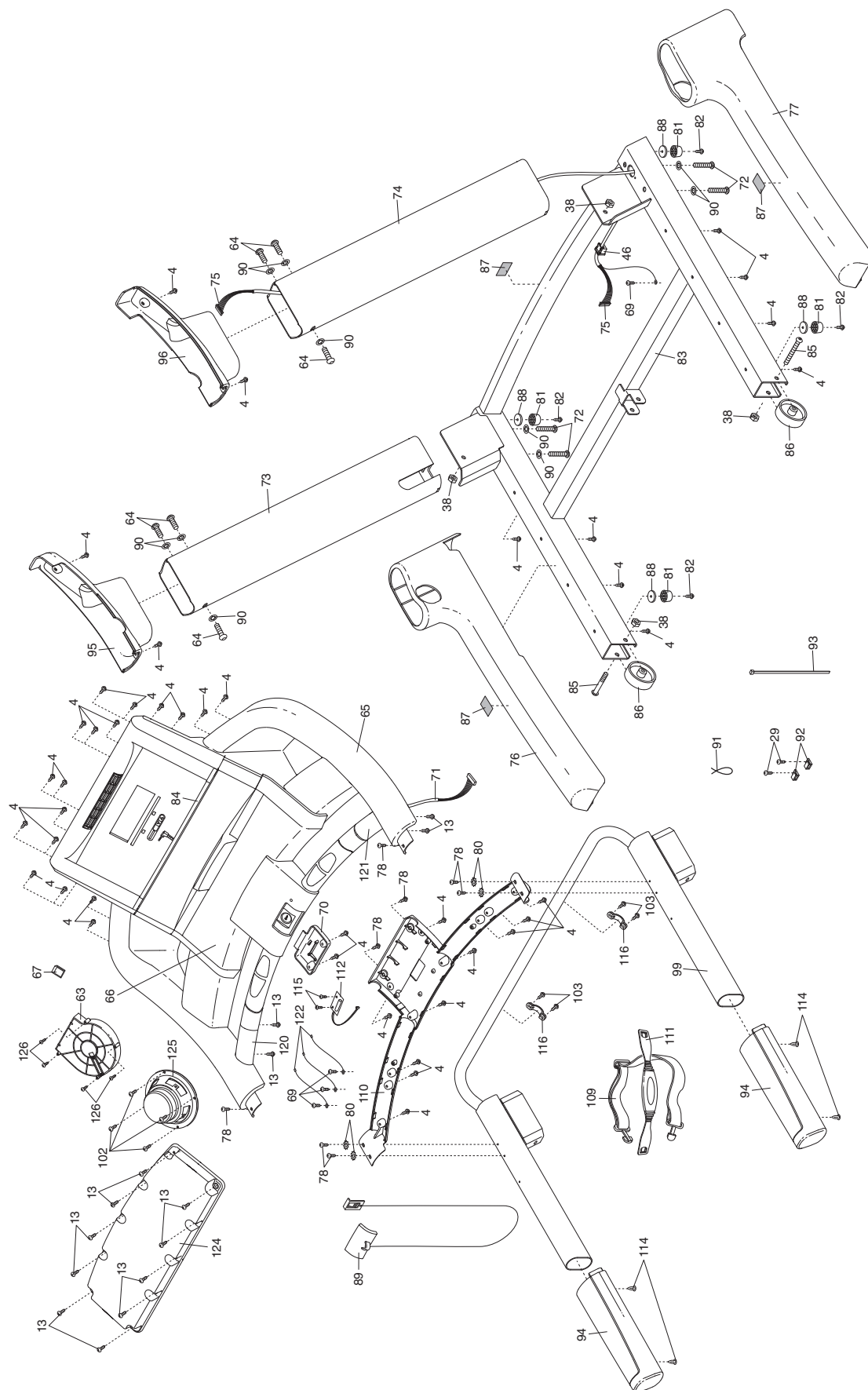
Ключевой номер.	Кол-во.	Описание	Ключевой номер.	Кол-во.	Описание
1	2	Накладка платформы для ног	51	1	Правая задняя опора
2	2	Винт платформы для ног	52	4	Заднее колесо
3	8	Шайба изолятора	53	1	Крепежная гайка заземления
4	50	Шайба 3/4"	54	1	Правая задняя накладка
5	1	Адаптер сетевого кабеля	55	4	Шайба кронштейна
6	1	Платформа для ходьбы	56	2	Задний регулировочный болт ролика
7	2	Направляющие ленты	57	1	Шестигранный ключ
8	4	Винт направляющих ленты	58	1	Левая задняя опора
9	2	Передний изолятор	59	1	Левая задняя накладка
10	2	Болт платформы, передний	60	1	Задний ролик
11	1	Передний ролик/шків	61	2	Гайка платформы
12	1	Магнит	62	2	Задний болт платформы
13	17	Винт на 1/2"	63	1	Вентилятор консоли
14	1	Зажим герконового переключателя	64	6	Болт поручня
15	2	Вкладыш штанги механизма наклона	65	1	Рама консоли
16	2	Подъемный рычаг	66	1	Консоль
17	2	Болт подъемного штыря	67	1	Карточка iFIT
18	2	Крепление колпака	68	2	Втулка двигателя
19	2	Распорная втулка подъемного рычага	69	11	Винт для проводов
20	1	Герконовый переключатель	70	1	Крышка ресивера сенсора пульса
21	1	4 дюйма Провод заземления 4 дюйма с наклейкой	71	1	Пучок проводов консоли
22	1	Провод заземления контроллера	72	6	Болт стойки/Болт крепления заднего колеса
23	1	Концевая заглушка упорного штифта	73	1	Левая стойка
24	1	Нижний болт подъемного двигателя	74	1	Правая стойка
25	1	Динамик	75	1	Пучок проводов стойки
26	1	Крышка динамика	76	1	Левая накладка основания
27	1	Разъем	77	1	Правая накладка основания
28	1	Болт электродвигателя	78	8	Самонарезной винт 3/4"
29	9	Самонарезной винт на 3/4"	79	3	Провод заземления 4"
30	2	Болт подъемного штыря	80	4	Шайба-звездочка поперечной балки консоли
31	1	Приводной электродвигатель			
32	2	Болт электродвигателя	81	4	Подпятник основания
33	4	Гайка кронштейна электронного блока	82	4	Самонарезной винт на 1"
34	1	Кронштейн крепления блока электроники	83	1	Основания
35	1	Передняя накладка	84	1	Подставка для книг
36	1	Контроллер	85	2	Болт колеса
37	1	Штанга механизма наклона	86	2	Колесо
38	11	Гайка	87	3	Этикетка с предупреждениями
39	1	Подъемный двигатель	88	1	Левая рукоятка
40	1	Верхний болт подъемного двигателя	89	1	Ключ/зажим
41	1	Винт задней заглушки	90	10	Шайба-звездочка
42	2	Подушка платформы	91	4	Освобождаемое крепление
43	1	Входная рамка	92	2	Зажим крепления
44	1	Кожух	93	11	Пластиковый хомут
45	4	Зажим колпака	94	2	Накладка поручня
46	2	Втулка	95	1	Левая накладка стойки
47	1	Движущаяся лента	96	1	Правая накладка стойки
48	1	Рама	97	1	Фильтр
49	1	Сетевой кабель	98	1	Прерыватель цепи сброса/выключения
50	1	Трансформатор			

Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
99	1	Поручень	114	4	Крепление накладки поручня
100	1	Упорный штифт в сборе	115	2	Винт ресивера
101	1	Наклейка с предупреждением	116	2	Зажим консоли
102	4	Винт динамика	117	1	Верхний болт упорного штифта
103	1	Зажимный Винт Консоли	118	1	Кнопка упорного штифта
104	1	Правая рукоятка	*	—	4 дюйма Зеленый/Желтый провод
105	2	Шайба заднего ролика	*	—	Синий провод 6 дюйма, 2F
106	1	Провод механизма наклона/контроллера	*	—	Синий провод 6 дюйма, M/F
107	1	Стопорный кронштейн изменения наклона	*	—	6" Белый провод, 2/F
108	1	Втулка упорного кронштейна	*	—	Черный провод 8 дюйма, M/F
109	1	Ремень нагрудного сенсора для измерения пульса	*	—	Руководство пользователя
110	1	Рама консоли	*Обозначает деталь, не показанную на рисунке. Спецификации могут изменяться без предварительного уведомления.		
111	1	Нагрудный сенсор для измерения пульса			
112	1	Ресивер нагрудного сенсора пульса			
113	1	Нижний болт упорного штифта			

R0808A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ – модель № NETL19807.1 R0808A



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.

