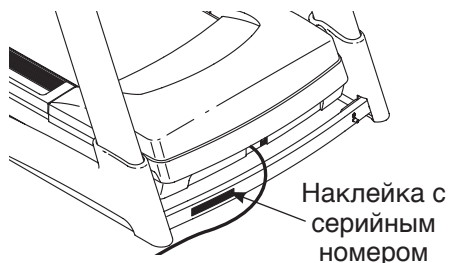


NordicTrack T 19.0

Модель № NETL19810.0

Серийный № _____

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



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

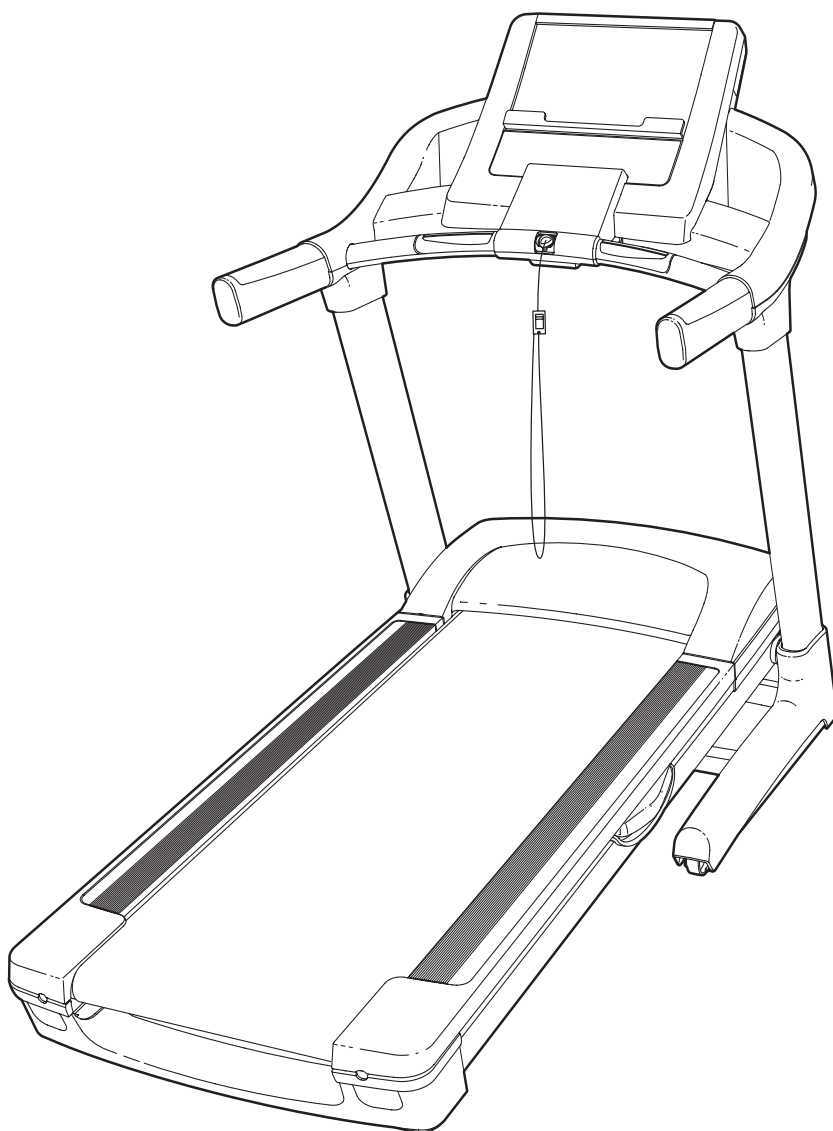
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

ОСТОРОЖНО!

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

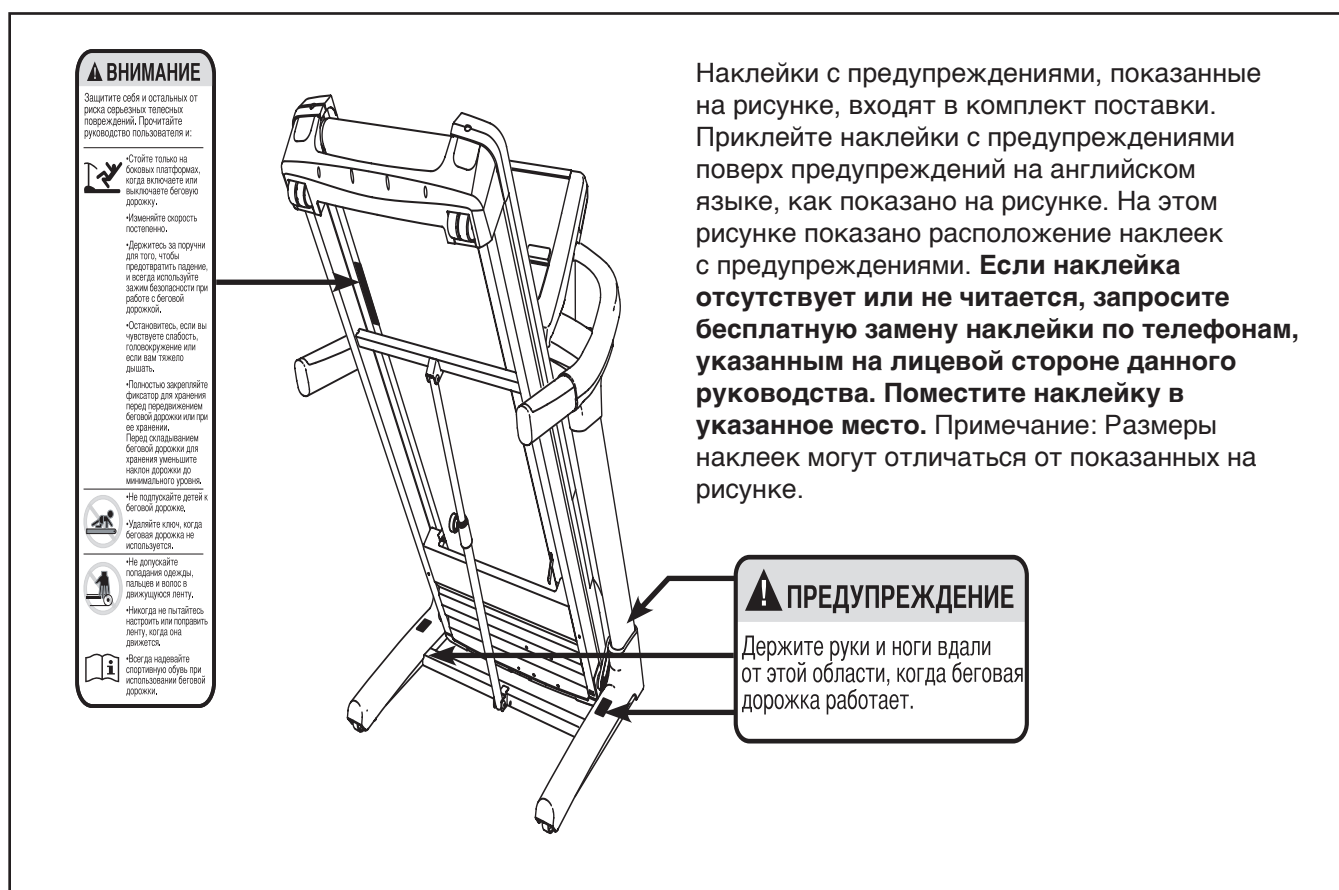


www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	5
СБОРКА	6
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	12
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	27
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	28
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	31
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	33
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	35
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя Обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя Обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска получения серьезных повреждений прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за полученные травмы или материальный ущерб в результате эксплуатации данного изделия.

1. Перед началом выполнения этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки отвечает за то, чтобы все ее пользователи были надлежащим образом ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте беговую дорожку в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
5. Установите беговую дорожку на ровной поверхности, оставив как минимум 2,4 м свободного пространства за ней и по 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхности, которая закрывает ее вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик.
6. Не используйте беговую дорожку там, где используются аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
7. Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 159 кг.
9. Не допускайте одновременного нахождения на беговой дорожке двух или более человек.
10. При выполнении занятий на беговой дорожке надевайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в специальной спортивной одежде с суспензорием. *Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не занимайтесь на беговой дорожке босиком, в носках или сандалиях.*
11. Для подключения кабеля питания (см. стр.14) используйте заземленную розетку. В эту цепь не разрешается включать никакие другие приборы.
12. Если потребуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель с проводами сечением 1 мм² (калибр 14) и длиной не более 1,5 м.
13. Держите кабель питания вдали от нагретых поверхностей.
14. Не перемещайте полотно движущейся ленты при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены кабель питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 28.)

15. Перед началом занятий прочитайте информацию о процедуре аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 16), усвойте ее и отработайте на практике.
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на полотне движущейся ленты. Во время пользования беговой дорожкой всегда держитесь за поручни.
17. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.
18. Датчик частоты сердечных сокращений не является медицинским прибором. На точность измерения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваши движения. Датчик частоты сердечных сокращений предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений при тренировках.
19. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Когда беговая дорожка не используется, всегда вынимайте ключ, отсоединяйте кабель питания и переводите выключатель питания в положение «выкл.». (Расположение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5.)
20. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана надлежащим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24.) Вы должны быть в состоянии без вреда для здоровья поднять 20 кг, чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.
21. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, подкладывая под нее какие-либо предметы.
22. Регулярно проверяйте и надлежащим образом закрепляйте все детали беговой дорожки.
23. Никогда не вставляйте и не опускайте никаких посторонних предметов в отверстия, имеющиеся в беговой дорожке.
24. **ОПАСНО!** Всегда отсоединяйте кабель питания сразу по окончании пользования беговой дорожкой, перед ее очисткой и выполнением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервисного центра. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.
25. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость или боль во время занятий, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

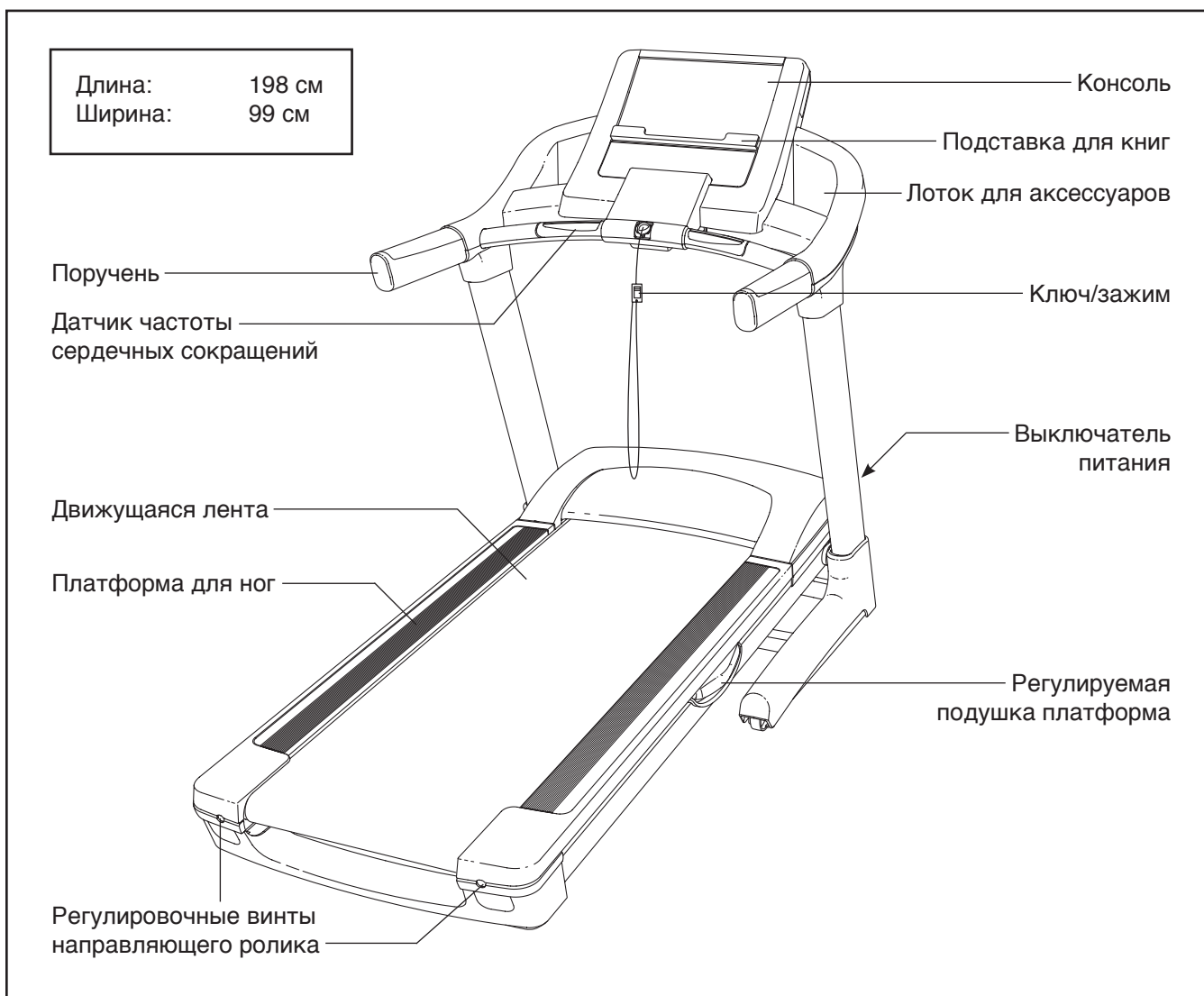
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Спасибо за выбор революционной по своим характеристикам беговой дорожки NORDICTRACK® T19.0. Консоль беговой дорожки T19.0 предоставляет набор функций, позволяющих сделать тренировки более эффективными и приятными. В перерывах между занятиями эту уникальную беговую дорожку можно сложить, при этом она займет вдвое меньше места, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки.

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

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

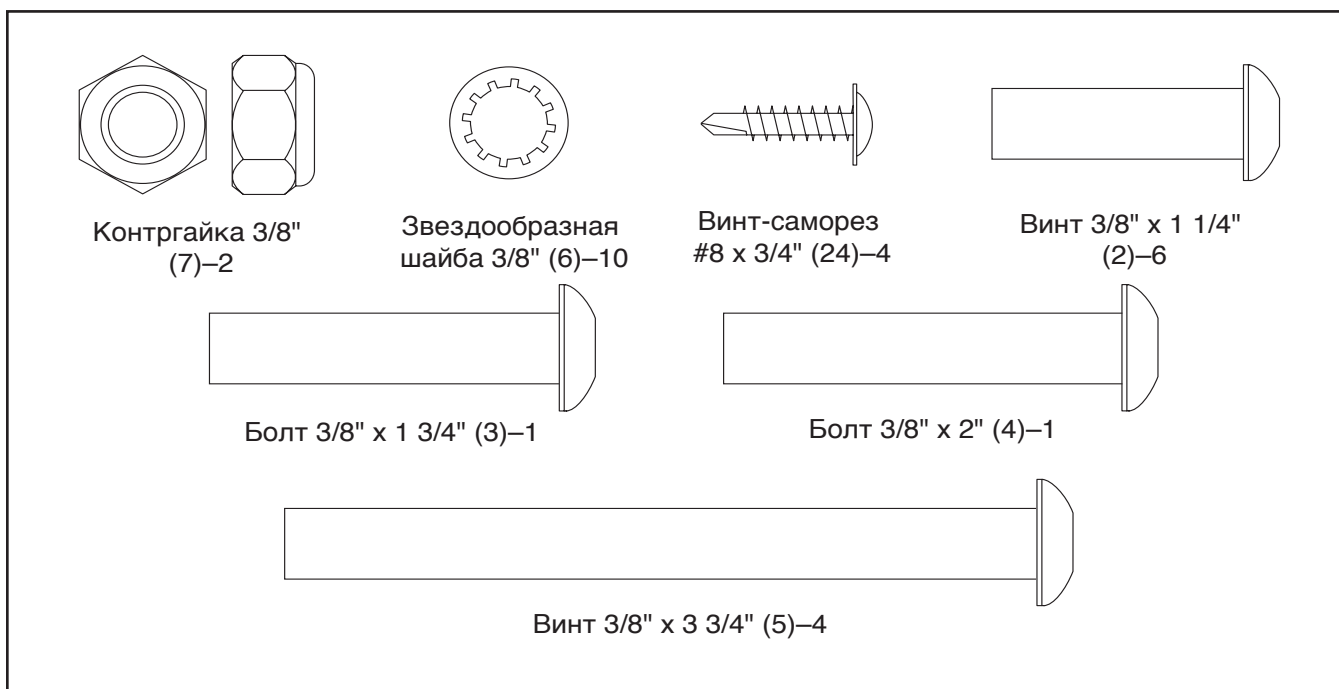


СБОРКА

Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите беговую дорожку на свободном участке и полностью освободите ее от упаковки. **Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.** Примечание: Нижняя поверхность движущейся ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. При транспортировке незначительное количество смазки может попасть на верхнюю сторону ленты или на упаковочный картон. Это допустимо и не влияет на работу беговой дорожки. Если на верхнюю сторону движущейся ленты попала смазка, просто удалите ее мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством.

Для сборки необходимы прилагаемые шестигранные ключи , а также отвертка Phillips  и разводной гаечный ключ .

Обратитесь к приведенным ниже рисункам, на которых показан инструмент для сборки. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после скобок означает количество, необходимое для сборки. **Примечание:** Если деталь отсутствует в пакете с деталями, проверьте, возможно, она прикреплена к одной из деталей, которые требуется собрать. Чтобы не повредить детали, не используйте при сборке автоматический инструмент. В комплекте может быть дополнительный инструмент.

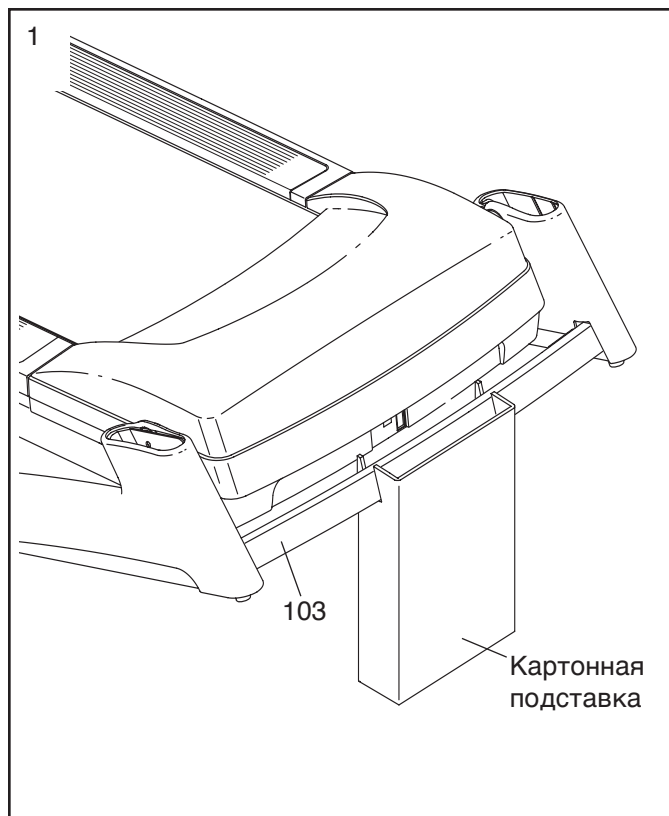


1. **Убедитесь в том, что кабель питания отсоединен.**

Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы поднять переднюю часть беговой дорожки и положить перекладину на основание (103) в вырез картонной подставки, как показано на рисунке.

Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать беговую дорожку до шага 3 процедуры сборки и предотвратить ее перемещение вперед или назад.

⚠ ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка сдвинется вперед или назад и упадет картонная подставка, это может привести к серьезной травме. Второй человек должен удерживать беговую дорожку до шага 3 процедуры сборки, чтобы предотвратить ее смещение, наклон или падение.



2. Найдите правую стойку (92), стойку с надписью «Right» (*L* или *Left* означает «левый»; *R* или *Right* означает «правый»).

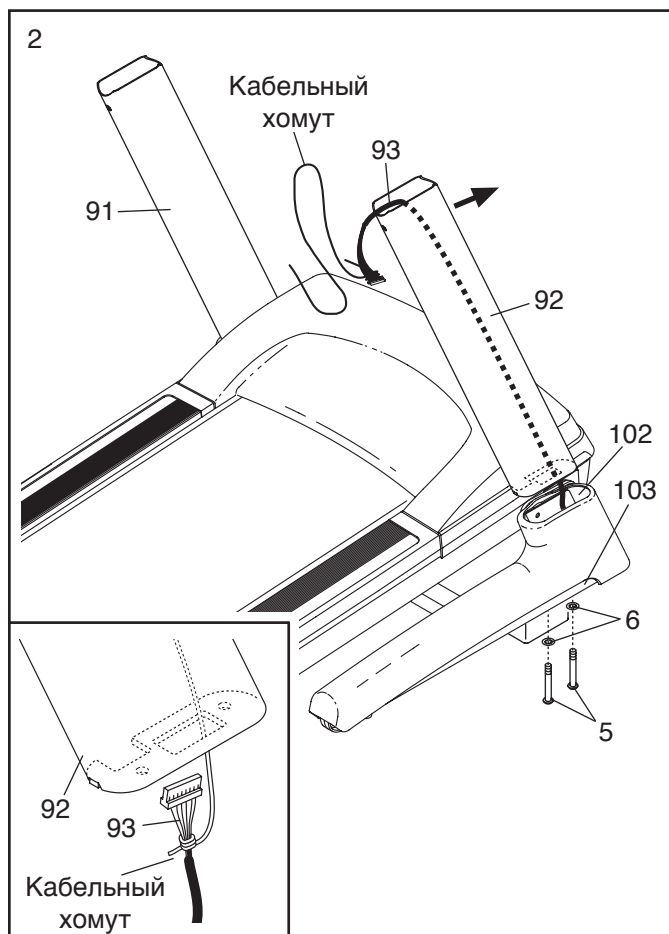
Попросите помощника поддержать правую стойку (92) рядом с правой накладкой основания (102). **См. врезку на рисунке.** Надежно затяните кабельный хомут в нижней части правой стойки на конце кабеля стойки (93). Затем потяните другой конец кабельного хомута в верхнюю часть правой стойки, чтобы кабель стойки прошел через правую стойку.

Осторожно дерните кабель стойки (93) в момент установки правой стойки (92) на основание (103) внутри правой накладки (102). **Старайтесь не защемить кабель стойки.**

Прикрепите правую стойку (92) к основанию (103) с помощью двух винтов $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{3}{4}$ " (5) и двух звездообразных шайб $\frac{3}{8}$ " (6).

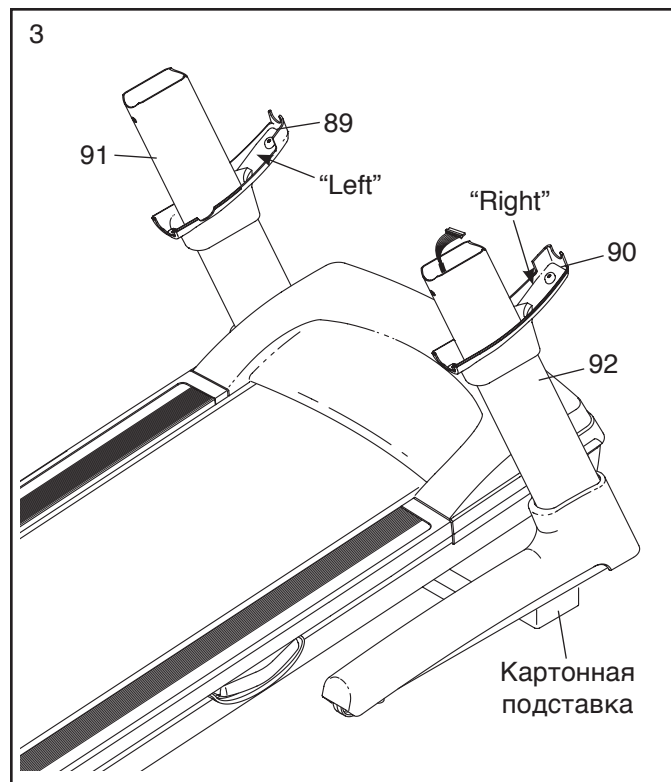
Примечание. Возможно, потребуется слегка наклонить верхнюю часть правой стойки вперед, чтобы ввернуть в нее винты. **Пока не затягивайте винты.**

Таким же образом прикрепите левую стойку (91). Примечание. В левой консоли нет кабеля.



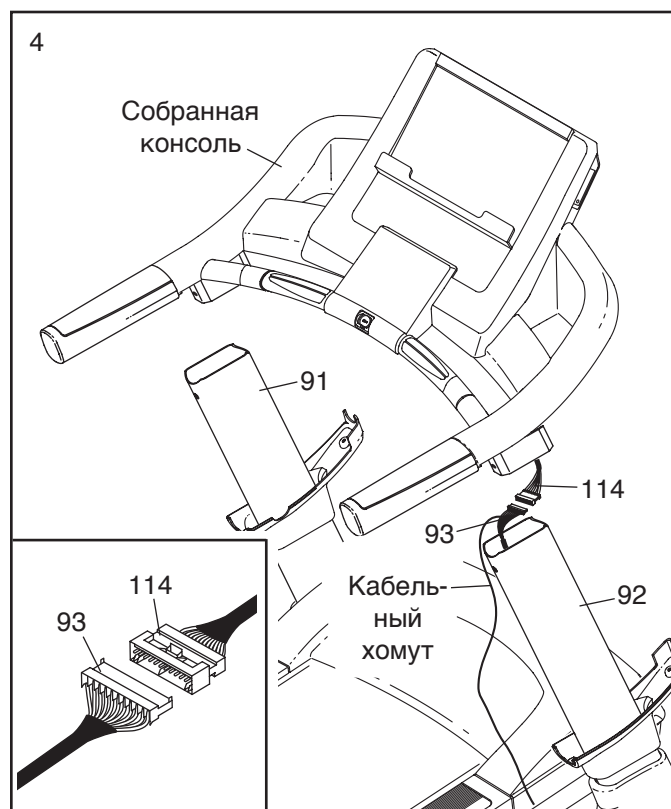
3. Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы опустить беговую дорожку с картонной подставки на пол. Картонная подставка еще потребуется при выполнении шага 10 сборки.

Найдите насадку правой стойки (90) и насадку левой стойки (89); они имеют соответственно надписи «Right» и «Left». Наденьте насадку правой стойки на правую стойку (92), а насадку левой стойки на левую стойку (91).

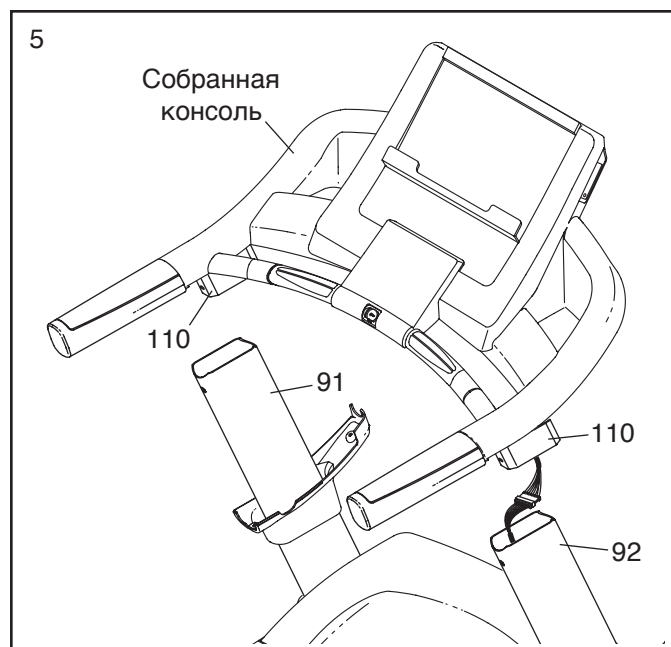


4. Вместе с помощником удерживайте консоль рядом со стойками (91, 92).

Соедините кабель стойки (93) с кабелем консоли (114). **См. врезку на рисунке.** Разъемы должны соединяться легко, издавая при этом щелчок. Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попробуйте еще раз. **НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЕМОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Снимите кабельный хомут с кабеля стойки. Затем вставьте разъемы в правую стойку (92).

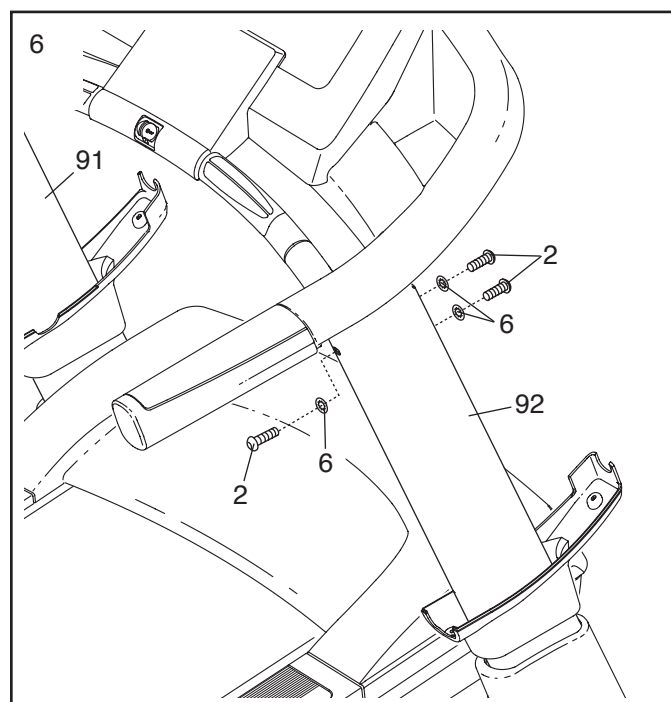


5. Вставьте фиксаторы поручня (110) в стойки (91, 92). **Не допускайте защемления кабеля.**



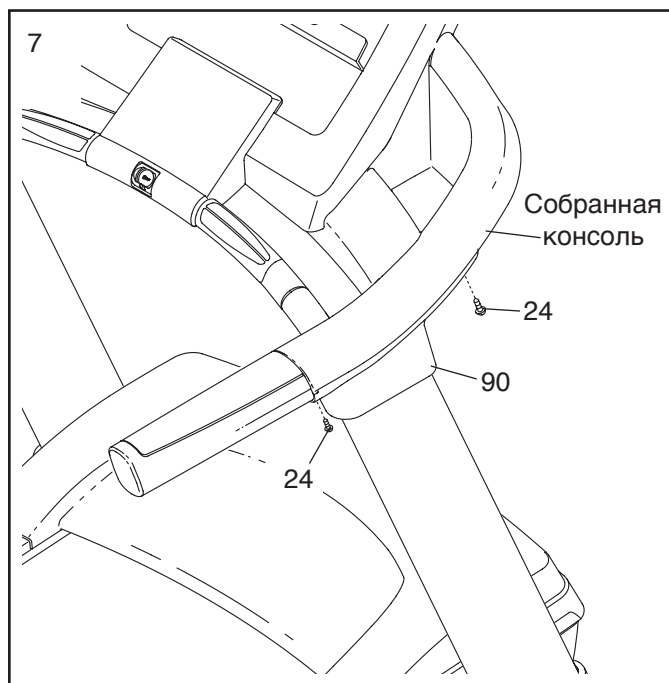
6. Ввинтите три винта $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (2) с тремя звездообразными шайбами $3/8''$ (6) в правую стойку (92); **окончательно винты пока не затягивайте.**

Повторите данные операции с левой стойкой (91). Затем плотно затяните все шесть винтов $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (2).



7. Сместите насадку правой стойки (90) к консоли. Закрепите насадку правой стойки с помощью двух винтов-саморезов #8 x 3/4" (24).

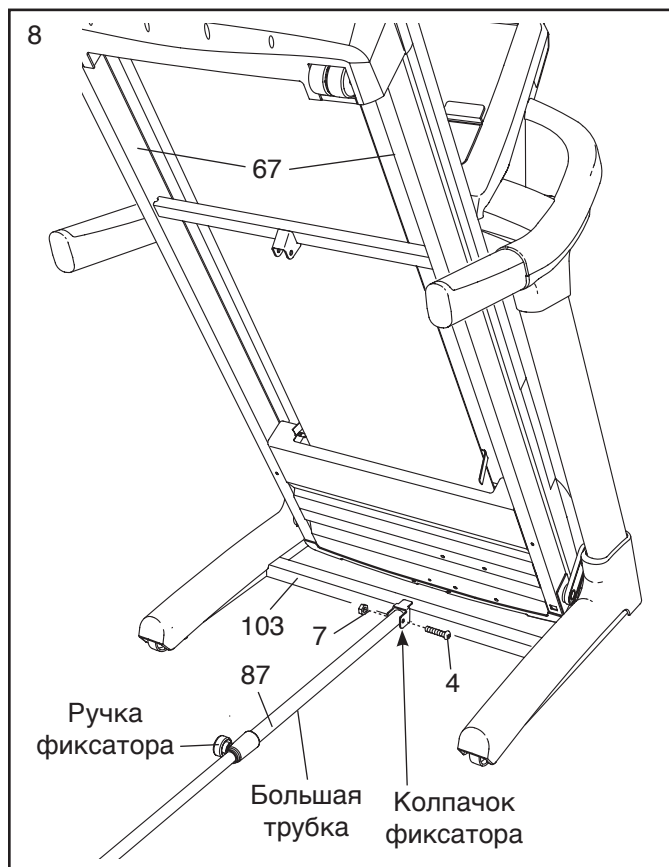
Таким же образом прикрепите насадку левой стойки (на рисунке не показана) к консоли.



8. Поднимите раму (67) в положение, указанное на рисунке. **Помощник должен держать раму до завершения этапа 9.**

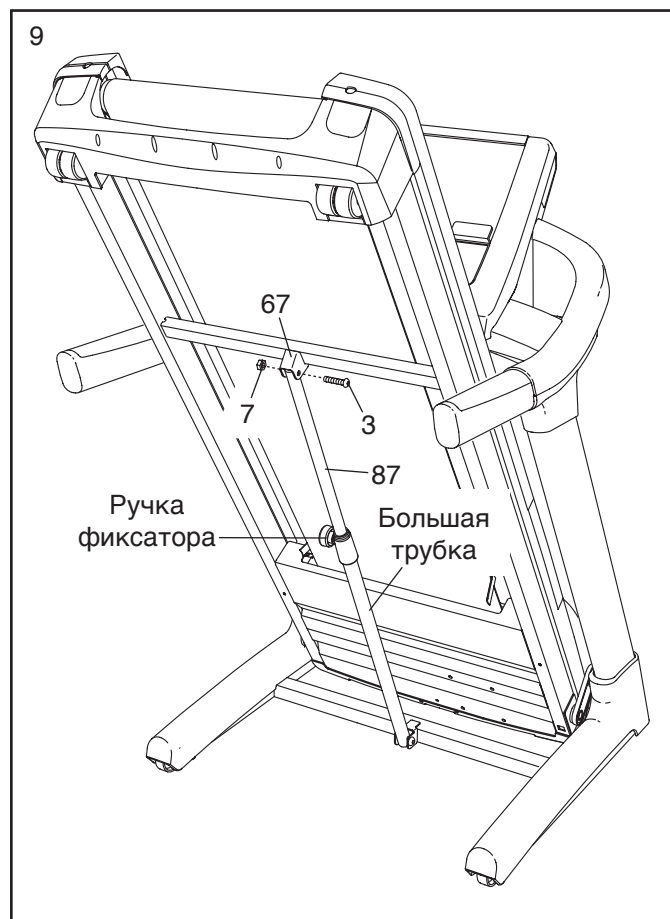
Расположите фиксатор хранения (87) так, чтобы большая трубка и ручка фиксатора заняли положения, показанные на рисунке.

Снимите кабельный хомут с нижнего конца фиксатора хранения (87). Отверстия в колпачке фиксатора должны быть совмещены с отверстиями в фиксаторе хранения. **Убедитесь в том, что колпачок фиксатора находится внутри фиксатора хранения.** Прикрепите фиксатор хранения к кронштейну основания (103) с помощью болта 3/8" x 2" (4) и контргайки 3/8" (7).



9. Снимите хомут с верхнего конца фиксатора хранения (87). Прикрепите верхний конец фиксатора хранения к кронштейну рамы (67) с помощью болта $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (3) и контргайки $\frac{3}{8}$ " (7). Примечание. Может потребоваться подвигать раму вперед и назад, чтобы совместить положения фиксатора хранения и кронштейна.

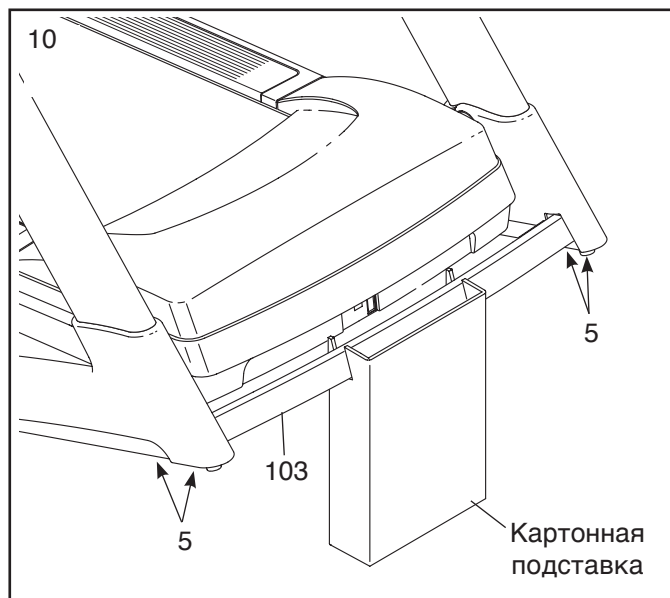
Опустите раму (67) (см. пункт КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 27).



10. Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы поднять переднюю часть беговой дорожки и положить перекладину на основание (103) в вырез картонной подставки, как показано на рисунке. **Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы удерживать беговую дорожку и предотвратить ее перемещение вперед или назад.**

Плотно затяните четыре винта $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{3}{4}$ " (5).

Воспользуйтесь помощью второго человека, чтобы опустить беговую дорожку с картонной подставки на пол.



11. **Перед началом пользования беговой дорожкой убедитесь в том, что все детали закреплены надлежащим образом.** Храните прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 29 и 30). **Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. В комплект поставки может входить дополнительное оборудование.**

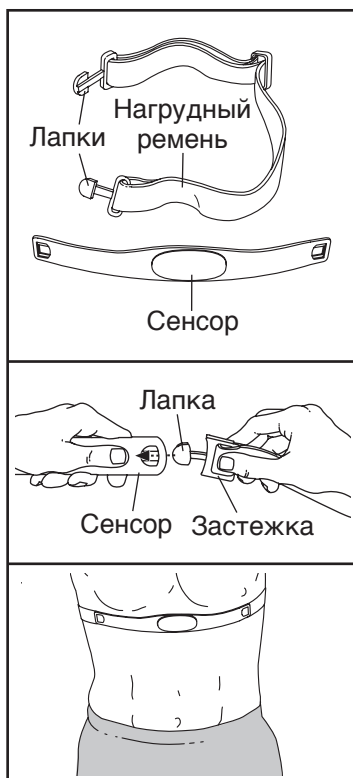
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

КАК НАДЕВАТЬ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Датчик частоты сердечных сокращений состоит из нагрудного ремня и сенсора. Вставьте лапку на одном конце нагрудного ремня в отверстие на одном конце сенсора, как показано на рисунке. Нажмите на конец сенсора под застежкой на нагрудном ремне. Лапка должна быть на одном уровне с передней частью сенсора.

Датчик частоты сердечных сокращений нужно носить под одеждой, он должен плотно прижиматься к коже. Оберните датчик частоты сердечных сокращений вокруг груди в месте, показанном на рисунке. Проследите, чтобы логотип на сенсоре был расположен лицевой стороной вверх. После этого прикрепите другой конец нагрудного ремня к сенсору. При необходимости отрегулируйте длину нагрудного ремня.

Оттяните сенсор от тела на несколько сантиметров и найдите две электродные области, покрытые небольшими бороздками. Смочите обе электродные области солевым раствором, например, слюной или раствором для контактных линз. Возвратите сенсор в исходное положение, чтобы он находился на вашей груди.



УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно насухо вытирайте сенсор мягким полотенцем. Из-за воздействия влаги сенсор может оказаться включенным даже тогда, когда вы им не пользуетесь, что сократит срок службы батареи.
- Храните датчик частоты сердечных сокращений в сухом теплом месте. Не храните датчик в пластиковых пакетах или других контейнерах, которые удерживают влагу.
- Не подвергайте датчик частоты сердечных сокращений продолжительному воздействию прямого солнечного света; не подвергайте его воздействию температур выше 50°C или ниже -10°C.
- Не сгибайте и не растягивайте слишком сильно сенсор при использовании или хранении датчика частоты сердечных сокращений для измерения пульса.
- Для очистки сенсора используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. Очистите сенсор влажной тканью и тщательно насухо вытрите мягким полотенцем. Никогда не применяйте для очистки сенсора спирт, абразивные или химические вещества. Нагрудный ремень можно стирать вручную и сушить на воздухе.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если датчик частоты сердечных сокращений не работает надлежащим образом, попробуйте выполнить приведенные ниже действия.

- Убедитесь в том, что вы надели датчик частоты сердечных сокращений так, как показано на стр. 12. Если датчик частоты сердечных сокращений надет так, как показано, но не работает, немного сдвиньте его вниз или вверх на груди.
- Если показания частоты пульса не появляются до того, как вы начинаете потеть, заново смочите электродные области.
- Чтобы на консоли отображались показания частоты сердечных сокращений, необходимо находиться на расстоянии не более вытянутой руки от нее.
- Если с задней стороны сенсора есть крышка батарейного отсека, замените батарею на новую такого же типа.
- Датчик частоты сердечных сокращений предназначен для людей с нормальным сердечным ритмом. Проблемы при определении частоты сердечных сокращений могут быть вызваны физическим состоянием, например, сокращением желудочков, тахикардией или аритмией.
- На работу датчик частоты сердечных сокращений могут влиять магнитные поля, создаваемые высоковольтными линиями или другими источниками излучения. Если есть подозрение, что именно это является причиной проблемы, попробуйте переместить беговую дорожку в другое место.

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.

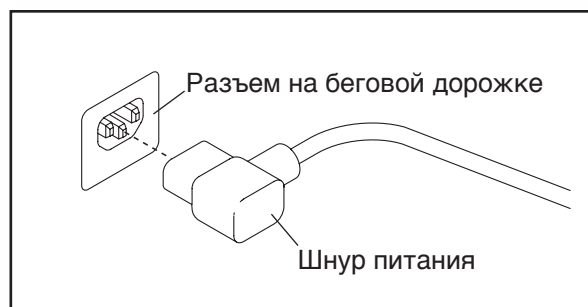
КАК ВКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ

Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Изделие оснащено шнуром питания с заземляющим проводом и разъемом заземления. **ВАЖНО!** Если шнур питания поврежден, его следует заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.

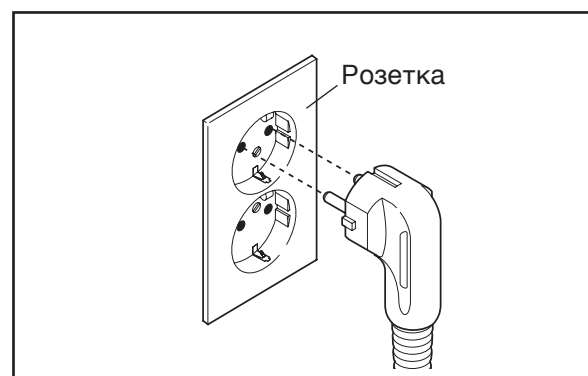
⚠ ОПАСНО! Неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием — если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы включить шнур питания.

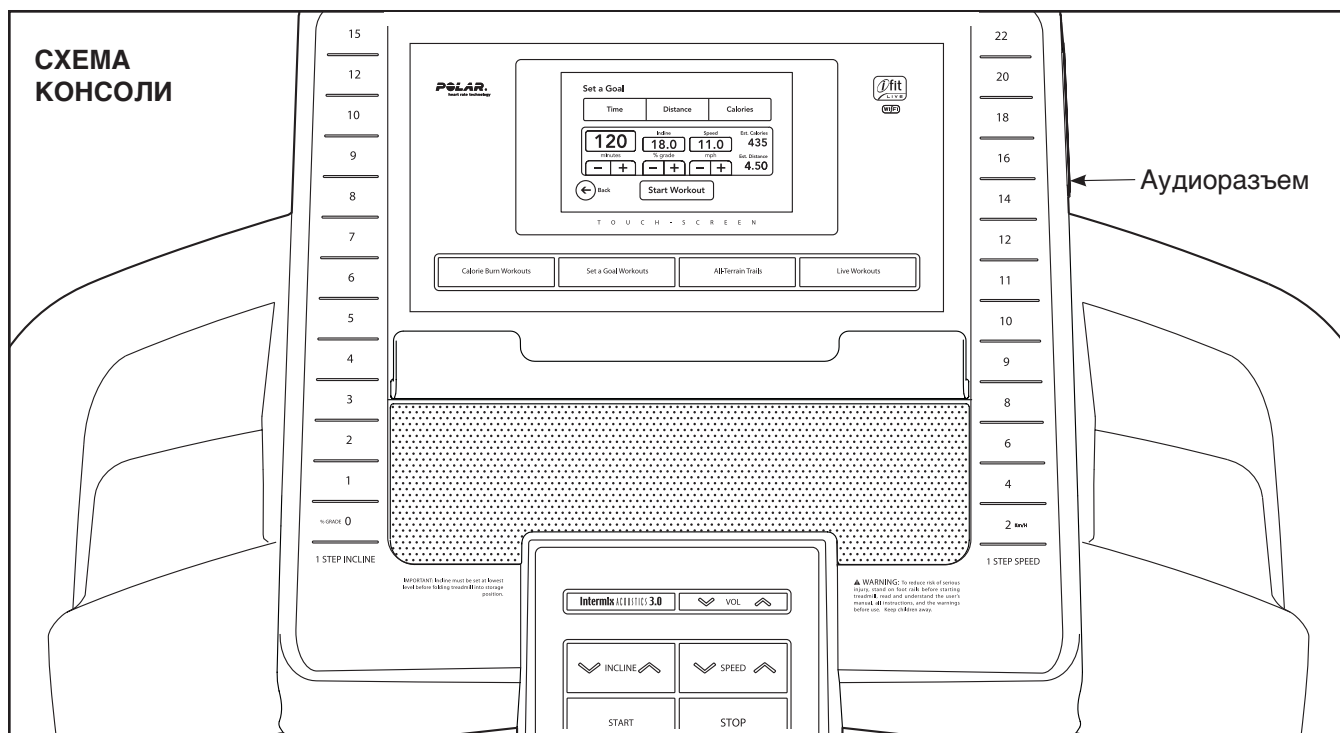
1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания в разъем на беговой дорожке.



2. Вставьте шнур питания в соответствующую розетку, установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.



ВАЖНО! Подключение к ненадлежащей розетке может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием — если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика. Не используйте адаптер.



КАК РАЗМЕСТИТЬ НАКЛЕЙКУ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Найдите на консоли предупреждения на английском языке. Текст предупреждений на других языках можно найти на наклейках в комплекте. Приклейте на консоль предупреждение на русском языке.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль данной беговой дорожки предлагает поразительный набор функций, специально разработанных для проведения более эффективных и приятных тренировок. В ручном режиме работы консоли скорость движения и наклон ленты беговой дорожки можно менять касанием кнопки. Во время тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы можете измерить свой пульс даже с помощью наручного или нагрудного датчика.

Консоль также поддерживает 30 предварительно настроенных программ-тренировок: 20 программ на сжигание калорий и 10 программ передвижения по пересеченной местности. В каждой программе автоматически меняется скорость и наклон беговой дорожки, что делает тренировку более эффективной. Кроме того, вы можете задать время и расстояние для бега, а также количество затраченных калорий.

Консоль также поддерживает режим тренировок iFit Live, позволяющий подключать беговую дорожку к беспроводной сети. Режим iFit Live

позволяет загружать индивидуальные программы тренировок, создавать свои собственные программы, отслеживать результаты тренировок и получать доступ к множеству других функций. **С полным объемом информации по этому вопросу можно ознакомиться на сайте www.iFit.com.**

Также во время тренировок, пока вы будете входить в надлежащую форму, можно слушать любимую музыку или аудиокниги с помощью высококачественной звуковой стереосистемы, встроенной в консоль.

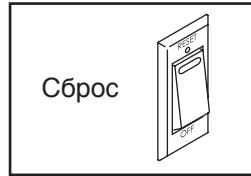
Как включить питание, см. стр. 16. Как пользоваться ручным режимом, см. стр. 16. Как пользоваться программой тренировки с заданием задачи, см. стр. 19. Как пользоваться программой на сжигание калорий и программой тренировки с передвижением по пересеченной местности, см. стр. 20. Как пользоваться режимом iFit Live, см. стр. 22. Как пользоваться звуковой стереосистемой, см. стр. 22. Как пользоваться режимом настроек, см. стр. 23. Как пользоваться режимом технического обслуживания, см. стр. 25.

ВНИМАНИЕ! Если на лицевой стороне консоли имеется защитное пленочное покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви. При первом использовании беговой дорожкой проверьте выравнивание движущейся ленты и при необходимости установите ее по центру (см. стр. 30).

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

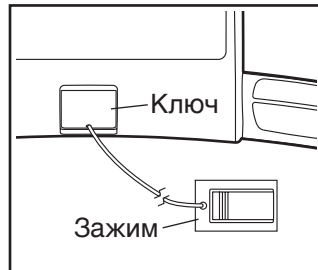
ВАЖНО! Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания дайте ей прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то может произойти повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите кабель питания (см. стр. 14). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки рядом с кабелем питания. Убедитесь в том, что выключатель находится во включенном положении.



ВАЖНО! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если включен демонстрационный режим, дисплей загорится через несколько секунд после подключения кабеля питания и установки выключателя питания во включенное положение, прежде чем вы вставите ключ. Выключение демонстрационного режима, см. шаг 4 на стр. 24.

Затем встаньте на платформы для ног на беговой дорожке. Найдите зажим, прикрепленный к ключу, и надежно закрепите этот зажим на поясе своей одежды.



Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд дисплей включится. **ВАЖНО!** В критической ситуации ключ можно выдернуть из консоли; движущаяся лента при этом плавно остановится. Проверьте, как работает зажим: осторожно сделайте несколько шагов назад; если ключ не извлекается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

Перед началом пользования беговой дорожкой проверьте наличие обновлений микропрограммного обеспечения (см. шаг 6 на стр. 26).

Примечание. Скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Чтобы понять, какие единицы измерения выбраны, см. шаг 5 на стр. 24. Для удобства все значения в данном руководстве приведены в километрах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

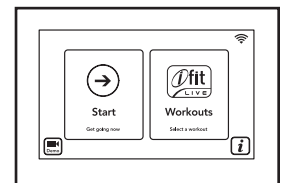
См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева.

При необходимости нажмите кнопки наклона, чтобы установить наклон 0 процентов.

Примечание: Может пройти примерно одна минута, прежде чем консоль будет готова к работе.

2. Откройте главное меню.

Каждый раз, когда вставляется ключ, открывается главное меню. Если вы выбрали какую-либо программу тренировок или режим iFit Live, сначала нажмите кнопку Меню iFit [IFIT MENU] в правом верхнем углу экрана. Затем нажмите кнопку Завершить тренировку [END WORKOUT] и в завершение – кнопку Готово [DONE], чтобы вернуться в главное меню.



Если появится экран входа в систему iFit, нажмите кнопку Главное меню [MAIN MENU], а затем кнопку Готово, чтобы вернуться в главное меню.

Примечание. В левом нижнем углу экрана может появиться кнопка Демонстрационный режим [DEMO]. Если нажать эту кнопку, беговая дорожка начнет выполнять демонстрационную программу.

3. Включите движущуюся ленту и отрегулируйте скорость.

Для запуска движущейся ленты нажмите кнопку Пуск [START] на экране или аналогичную кнопку на консоли. Движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. В процессе занятия изменяйте скорость движения ленты по своему усмотрению, нажимая кнопки Скорость [SPEED]. При каждом нажатии кнопки скорость изменяется на 0,1 км/ч. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться с шагом 0,5 км/ч.

При нажатии одной из пронумерованных кнопок скорости Пошаговое увеличение скорости [1 STEP SPEED] движущаяся лента постепенно изменяет свою скорость, пока не достигнет заданного значения скорости. Чтобы задать десятичное значение скорости, например 4,8 км/ч, нажмите друг за другом соответствующие цифры. Например, чтобы задать скорость 4,8 км/ч, сначала нажмите кнопку с цифрой 4, а затем сразу же кнопку с цифрой 8.

Для остановки движущейся ленты нажмите кнопку Стоп [STOP]. Для повторного запуска движущейся ленты нажмите кнопку Пуск.

4. По желанию измените наклон беговой дорожки.

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

5. Следите за ходом тренировки.

Консоль предлагает несколько режимов отображения данных на экране. От выбора режима работы дисплея зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Для выбора нужного режима дисплея последовательно нажимайте кнопку дисплей [DISPLAY].

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

- Затраченное время
- Приблизительное число калорий, которые были потрачены.
- Пройденную дистанцию
- Уровень наклона беговой дорожки
- Скорость движущейся ленты
- Отрезок длиной 1/4 мили (400 м)
- Время, остающееся для завершения прохождения одного круга при заданной скорости
- Номер текущего круга
- Оставшееся время
- Приблизительное количество потраченных калорий в час
- Высота восхождения в футах
- Скорость движения в минутах на милю
- Частота пульса (см. шаг 6 на стр. 18)

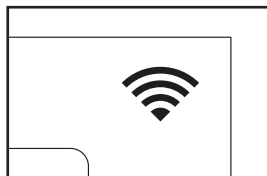
На дисплеях в верхней части экрана может отображаться сразу два блока информации. Нажимайте каждый из дисплеев, пока на нем не будет отображаться нужная вам информация. Примечание. В ручном режиме функция обратного отсчета оставшегося времени недоступна.

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

Для сброса информации на консоли нажмите кнопку Меню iFit [IFIT MENU] в правом верхнем углу экрана. Чтобы сделать перерыв во время тренировки, нажмите кнопку Пауза [PAUSE]. Чтобы продолжить выполнение программы тренировки, нажмите кнопку Продолжить [RESUME] или Пуск [START]. Для завершения тренировки и выбора новой программы нажмите кнопку Новая программа тренировки [NEW WORKOUT]. Для завершения тренировки нажмите кнопку Завершить тренировку [END WORKOUT].

Примечание:

Небольшой значок беспроводного соединения в правом верхнем углу экрана будет сообщать о статусе беспроводного соединения. Значок желтого цвета говорит о подключении беговой дорожки к беспроводной сети. Если значок зеленого цвета, беговая дорожка подключена к беспроводной сети и вы вошли на сайт www.iFit.com. Если значка на экране нет, беговая дорожка не подключена к беспроводной сети.

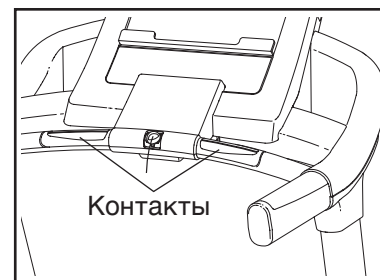


6. При желании можно измерить пульс.

Примечание. При одновременном использовании наручного и нагрудного датчика для измерения пульса показания частоты сердечных сокращений на консоли не будут точными. Информацию о нагрудном датчике частоты сердечных сокращений можно найти на стр. 12.

Перед использованием наручного датчика для измерения сердечных сокращений при необходимости

удалите прозрачную защитную пленку с металлических контактов. Кроме того, проследите, чтобы руки ваши были чистыми.



Для измерения частоты сердечных сокращений **встаньте на платформу для ног** и прижмите металлические контакты к поручням примерно на 10 секунд, **не двигая при этом руками**. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее отобразится соответствующее значение. **Для наиболее точного определения пульса держите руки на контактах примерно 15 секунд.**

7. По окончании занятия выньте ключ из консоли.

Встаньте на платформы для ноги и последовательно нажимайте кнопку Стоп [STOP], пока на экране не появится итоговый отчет о тренировке. После просмотра итогового отчета о тренировке нажмите кнопку Готово [DONE]. Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

После завершения занятий на беговой дорожке переведите выключатель питания в выключенное положение и отсоедините кабель питания. **ВАЖНО! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

ПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММОЙ ТРЕНИРОВКИ С ЗАДАНИЕМ ЗАДАЧИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. шаг 1 на стр. 16.

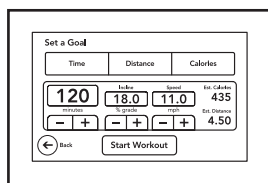
2. Откройте главное меню.

См. шаг 2 на стр. 16.

3. Выберите программу тренировки с заданием задачи.

Для выбора программы тренировки с заданием задачи нажмите кнопку Программы тренировок [WORKOUTS] на экране. Затем нажмите кнопку Задать задачу [SET A GOAL]. Также можно нажать кнопку Программы тренировок с заданием задачи [SET A GOAL WORKOUTS] на консоли.

Для установки времени, расстояния или затраты калорий нажмите соответственно кнопку Время [TIME], Расстояние [DISTANCE] или Калории [CALORIES]. Затем нажимайте кнопки увеличения или уменьшения значений на экране, чтобы выбрать нужное время, расстояние или нужное количество затрачиваемых калорий, а также скорость и наклон дорожки для составляемой программы тренировки. На экране будет отображаться продолжительность тренировки и пробегаемое расстояние, а также примерное количество сжигаемых во время этой тренировки калорий.



4. Начните тренировку.

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

Выполнение программы тренировки происходит так же, как в ручном режиме (см. стр. 16–18).

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока вы не выполните поставленную перед собой задачу. Лента беговой дорожки медленно остановится, и на экране появится итоговый отчет о тренировке. После просмотра итогового отчета о тренировке нажмите кнопку Готово [DONE].

Примечание: Затраченные калории — это примерное число калорий, которые будут потрачены во время тренировки. Действительное число потраченных калорий будет зависеть от вашего веса.

5. Следите за ходом тренировки.

См. шаг 5 на стр. 17 и 18. На экране также могут отображаться поставленная вами задача и строка состояния, показывающая ход ее выполнения.

6. При желании можно измерить пульс.

См. шаг 6 на стр. 18.

7. По окончании занятия выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 18.

ТРЕНИРОВКА НА СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ И ТРЕНИРОВКА С ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. шаг 1 на стр. 16.

2. Откройте главное меню.

См. шаг 2 на стр. 16.

3. Выберите программу на сжигание калорий или программу тренировки с передвижением по пересеченной местности.

Для выбора программы на сжигание калорий или программу тренировки с передвижением по пересеченной местности нажмите кнопку Программы тренировок [WORKOUTS] на экране. Затем нажмите кнопку Сжигание калорий [CALORIE BURN] или Передвижение по пересеченной местности [ALL-TERRAIN TRAILS]. Также можно нажать кнопку Программы тренировок на сжигание калорий [CALORIE BURN WORKOUTS] или Передвижение по пересеченной местности на консоли.

Для выбора тренировки на сжигание калорий выберите желаемый уровень сложности. Затем выберите нужную программу тренировки. На экране отобразится примерное количество калорий, которые вы затратите во время тренировки. На экране также будут отображаться продолжительность тренировки и расстояние, преодолеваемое во время нее. Кроме того, на экране будет отображаться высота восхождения в футах и профиль изменения значений угла наклона в ходе тренировки.

Для выбора тренировки с передвижением по пересеченной местности выберите желаемый уровень сложности. Затем выберите нужную программу тренировки. На экране будет отображаться продолжительность тренировки и примерное количество сжигаемых во время этой тренировки

калорий. На экране также будет отображаться расстояние, преодолеваемое в ходе тренировки, и высота восхождения в футах. Кроме того, на экране появится топографическая карта местности, по которой происходит передвижение. Нажмите кнопку Профиль [PROFILE] в верхней части экрана рядом с дисплеем времени, чтобы просмотреть профиль изменения значений угла наклона в ходе тренировки. Для возврата к карте нажмите кнопку Тропа [TRAIL] в верхней части экрана.

4. Начните тренировку.

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

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

Во время тренировки отображается профиль тренировки, показывающий ход выполнения программы тренировки. Для просмотра профиля последовательно нажимайте кнопки увеличения и уменьшения дисплея [DISPLAY]. Красная линия будет показывать текущий этап тренировки. Высота текущего сегмента этапа обозначает выбранное значение наклона для текущего этапа.

В конце первого этапа программы тренировки прозвучит серия сигналов. Если для второго этапа запрограммировано другое значение скорости и/или наклона, то на экране будет мигать значение скорости и/или наклона, предупреждая вас об этом. Затем беговая дорожка в соответствии с настройками автоматически выберет скорость и наклон для следующего этапа.

Тренировка продолжится в этом режиме до завершения последнего этапа. Лента беговой дорожки медленно остановится, и на экране появится итоговый отчет о тренировке. После просмотра итогового отчета о тренировке нажмите кнопку Готово [DONE].

Если скорость или наклон на каком-либо этапе тренировки покажутся слишком высокими или низкими, их можно изменить, нажимая кнопки скорости [SPEED] или наклона [INCLINE].

Однако в начале следующего этапа беговая дорожка автоматически выберет скорость и наклон в соответствии с настройками для этого этапа.

Чтобы в любой момент прекратить тренировку, нажмите кнопку Меню iFit [IFIT MENU] в правом верхнем углу экрана. Чтобы сделать перерыв во время тренировки, нажмите кнопку Пауза [PAUSE]. Для завершения тренировки и выбора новой программы нажмите кнопку Новая программа тренировки [NEW WORKOUT]. Для завершения тренировки нажмите кнопку Завершить тренировку [END WORKOUT].

Чтобы продолжить выполнение программы тренировки, нажмите кнопку Продолжить [RESUME] или Пуск [START]. Двигающаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. Однако при переходе к следующему этапу тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для этого этапа.

Примечание: Затраченные калории – это примерное число калорий, которые будут потрачены во время тренировки. Действительное число потраченных калорий будет зависеть от вашего веса. Кроме того, при ручном изменении скорости или наклона беговой дорожки во время тренировки количество потраченных калорий также изменится.

5. Следите за ходом тренировки.

См. шаг 5 на стр. 17 и 18. На экране также может отображаться профиль изменения значений угла наклона в ходе тренировки. Если выбрана программа тренировки с передвижением по пересеченной местности, на экране может отображаться топографическая карта местности, по которой происходит передвижение. Бегущий по тропе человек будет показывать ход выполнения вами программы тренировки.

6. При желании можно измерить пульс.

См. шаг 6 на стр. 18.

7. По окончании занятия выньте ключ из консоли.

См. шаг 7 на стр. 18.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ iFIT LIVE

В режиме iFit Live возможно подключение беговой дорожки к беспроводной сети. Режим iFit Live позволяет загружать индивидуальные программы тренировок, создавать свои собственные программы, отслеживать результаты тренировок и получать доступ к множеству других функций.

С полным объемом информации по этому вопросу можно ознакомиться на сайте www.iFit.com.

1. Подключите беговую дорожку к беспроводной сети.

См. шаги 1 и 2 на стр. 23 и 24.

Для активации и использования режима iFit Live у вас должна быть своя беспроводная сеть. Для этого требуется маршрутизатор 802.11b с активным сетевым идентификатором (скрытые сети не поддерживаются). Вы также должны быть зарегистрированы на сайте iFit.com.

2. Выберите режим iFit Live.

Для выбора режима iFit Live сначала откройте главное меню (см. шаг 2 на стр. 16). Затем нажмите кнопку Программы тренировок [WORKOUTS]. Теперь нажмите кнопку Программы тренировок с выходом в Интернет [LIVE WORKOUTS]. Также можно нажать кнопку Программы тренировок с выходом в Интернет на консоли.

Для создания учетной записи iFit Live и получения более подробной информации о режиме iFit Live зайдите на сайт www.iFit.com.

Для переключения пользователей нажмите кнопку Переключить пользователя [SWITCH USER] в правом нижнем углу экрана. Затем выберите нужного пользователя.

Если после ознакомления с этой информацией у вас будут вопросы, см. лицевую сторону обложки данного руководства или посетите сайт www.iFit.com/support.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики стереосистемы, установленной на консоли, подключите MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудиоплеер к консоли.

Найдите аудиокабель. Подключите один его конец к аудиоразъему, расположенному на боковой стороне консоли. Подключите другой конец аудиокабеля к разъему на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере.

Убедитесь в том, что разъем аудиокабеля вошел в гнездо полностью.

Затем нажмите кнопку воспроизведения на MP3-плеере, CD-плеере или другом персональном аудиоплеере. После этого отрегулируйте уровень громкости на персональном аудиоплеере или нажимайте кнопки увеличения и уменьшения громкости [VOL] на консоли.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА НАСТРОЕК

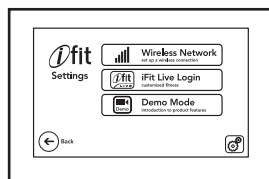
На консоли предусмотрен режим настроек, который позволяет подключить беговую дорожку к вашей беспроводной сети и зайти в вашу учетную запись iFit Live. Режим настроек также позволяет включать и отключать демонстрационный режим. Вы также можете выбрать единицу измерения.

1. Выберите режим настроек.

Вставьте ключ в консоль (см. шаг 1 на стр. 16). Затем откройте главное меню (см. шаг 2 на стр. 16). Потом нажмите кнопку «i» в правом нижнем углу экрана, чтобы выбрать режим настроек.

2. Выберите режим беспроводной сети.

Нажмите кнопку Беспроводная сеть [WIRELESS NETWORK] на экране.



Необходимо иметь собственную беспроводную сеть с маршрутизатором 802.11b с активным сетевым идентификатором (скрытые сети не поддерживаются).

Если ваша беспроводная сеть не зашифрована и пароль не требуется, переходите к шагу 2а. Если ваша беспроводная сеть зашифрована и требуется пароль, переходите к шагу 2б.

2а. Подключите беговую дорожку к незашифрованной беспроводной сети.

Выберите нужную беспроводную сеть и нажмите кнопку Установить соединение [CONNECT]. Если появится кнопка Разорвать соединение [DISCOUNT], ваше тренировочное оборудование подключено к беспроводной сети. После этого нажмите кнопку Готово [DONE]. Переходите к шагу 3.

2б. Подключите беговую дорожку к зашифрованной беспроводной сети.

Для подключения к зашифрованной беспроводной сети вам необходимо знать свой сетевой идентификатор (имя сети), тип шифрования сети и пароль доступа в сеть.

Выберите нужную беспроводную сеть и нажмите кнопку Дополнительно [ADVANCED]. Если ваша сеть зашифрована, необходимо нажать кнопку Использовать шифрование [USE ENCRYPTION] и заполнить поля ввода. При желании вы также можете задать статический IP-адрес и/или статический сервер доменных имен (DNS).

Чтобы использовать шифрование, нажмите кнопку Использовать шифрование. Выберите тип шифрования и введите пароль. По завершении нажмите кнопку Отправить [SUBMIT]. Для возврата к экрану расширенных настроек нажмите кнопку Отменить [CANCEL].

Чтобы использовать на клавиатуре экрана цифры или другие знаки, нажмите кнопку «.?123» или «#+=». Для возврата к буквенной раскладке клавиатуры нажмите кнопку ABC. Чтобы преобразовать строчную букву в заглавную, нажмите кнопку со стрелкой, направленной вверх. Для удаления последнего знака нажмите кнопку со стрелкой, направленной назад, и букву X.

Для использования статического IP-адреса нажмите кнопку Использовать статические IP-адреса [USE STATIC IPs]. Укажите IP-адрес, сетевую маску, IP-адрес шлюза и в завершение — один сервер доменных имен (DNS). Для просмотра дополнительных полей ввода воспользуйтесь кнопками со стрелками. По завершении нажмите кнопку Отправить. Для возврата к экрану расширенных настроек нажмите кнопку Отменить.

Для использования статического сервера доменных имен (DNS) нажмите кнопку Использовать статический DNS [USE STATIC DNS]. В завершение укажите один DNS. Для просмотра дополнительных полей ввода воспользуйтесь кнопками со стрелками. По завершении нажмите кнопку Отправить. Для возврата к экрану расширенных настроек нажмите кнопку Отменить.

При необходимости нажмите кнопку Отменить, чтобы закрыть экран расширенных настроек.

Если у вас возникли проблемы с установлением соединения, расшифруйте свою сеть, обновите микропрограммное обеспечение консоли (см. шаг 6 на стр. 26), а затем снова зашифруйте свою сеть.

Примечание: Если вы включите шифрование в незашифрованной сети, консоль не будет работать надлежащим образом.

Примечание: Режим iFit Live поддерживает незащищенное и защищенное шифрование (WEP, WPA, и WPA2). Рекомендуется использовать широкополосное соединение; его эффективность зависит от скорости соединения.

Примечание: Если в процессе работы в соответствии с этими инструкциями у вас появились вопросы, зайдите на сайт www.iFit.com/support для получения помощи.

3. Войдите в свою учетную запись iFit Live.

Нажмите кнопку Войти в iFit Live [IFIT LIVE LOGIN]. С помощью экранной клавиатуры введите имя пользователя и пароль. Чтобы использовать цифры или другие знаки, нажмите кнопку «. ? 123» или «# +=». Для возврата к буквенной раскладке клавиатуры нажмите кнопку ABC. Чтобы преобразовать строчную букву в заглавную, нажмите кнопку со стрелкой, направленной вверх. Для удаления последнего знака нажмите кнопку со стрелкой, направленной назад, и букву X. По завершении нажмите кнопку Войти [LOGIN]. Для возврата в режим настроек нажмите кнопку Отменить.

Для создания учетной записи iFit Live и получения более подробной информации об учетной записи зайдите на сайт www.iFit.com.

4. Включите или выключите демонстрационный режим.

На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если включен демонстрационный режим, консоль можно переключить в обычный режим— для этого подключите кабель питания, переведите выключатель питания во включенное положение и вставьте ключ в консоль. Однако при извлечении ключа экран по-прежнему будет гореть, хотя кнопки работать не будут.

Для включения или выключения демонстрационного режима сначала нажмите кнопку Демонстрационный режим [DEMO MODE]. Затем нажмите кнопку Вкл. [ON] или Выкл. [OFF]. После этого нажмите кнопку Назад [BACK].

5. Проверьте единицу измерения.

Нажмите кнопку США/метрическая [US/ METRIC] для просмотра выбранной единицы измерения. При необходимости выберите другую единицу измерения. После этого нажмите кнопку Назад.

6. Выйдите из режима настроек.

Для выхода из режима настроек нажмите кнопку Назад.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

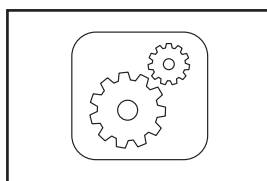
На консоли предусмотрен режим технического обслуживания, позволяющий производить калибровку наклона и скорости беговой дорожки, восстанавливать заводские настройки, производить калибровку экрана, обновлять микропрограммное обеспечение консоли и просматривать техническую информацию.

1. Выберите режим настроек.

См. шаг 1 на стр. 23.

2. Выберите режим технического обслуживания.

Потом нажмите кнопку Техническое обслуживание [MAINTENANCE] в правом нижнем углу экрана, чтобы перейти в режим технического обслуживания.



3. Произведите калибровку системы наклона.

Нажмите кнопку Калибровать систему наклона [CALIBRATE INCLINE]. Затем нажмите кнопку Начать [BEGIN], чтобы начать калибровку системы наклона, или кнопку Отменить [CANCEL], чтобы вернуться в режим технического обслуживания. При нажатии кнопки Начать беговая дорожка будет автоматически увеличивать уровень наклона до максимального значения, уменьшать уровень наклона до минимального значения и затем вернется в начальное положение.

При этом произойдет перенастройка системы наклона. По окончании калибровки системы наклона нажмите кнопку Назад [BACK].

ВАЖНО! Во время выполнения калибровки наклона не подпускайте к беговой дорожке домашних животных, не суйте в нее никаких предметов и берегите ноги. В случае чрезвычайной ситуации выньте ключ из консоли, чтобы прервать процесс калибровки наклона.

4. Выполните калибровку экрана.

Если экран не откалиброван надлежащим образом, возникнут трудности при нажатии кнопок на нем. Для калибровки экрана нажмите кнопку Калибровать экран [CALIBRATE SCREEN], а затем кнопку Начать. Нажмите кнопку Отменить для возврата в режим технического обслуживания.

С помощью карандашной резинки или другого небольшого предмета коснитесь центра небольшой мишени на экране. Затем коснитесь центров следующих двух мишеней. Через несколько секунд на консоли снова откроется главное меню.

5. Произведите калибровку скорости беговой дорожки.

Производите калибровку скорости беговой дорожки только в том случае, если получили инструкции уполномоченного представителя сервисного центра, как это делать.

Примечание: Кнопка калибровать скорость [CALIBRATE SCREEN] может быть не активирована на вашей беговой дорожке.

6. Обновите микропрограммное обеспечение консоли.

Для достижения лучших результатов регулярно справляйтесь о наличии обновлений для микропрограммного обеспечения.

Нажмите кнопку Обновить микропрограммное обеспечение [FIRMWARE UPDATE].

Нажмите кнопку Начать, чтобы проверить наличие обновлений, или кнопку Отменить, чтобы вернуться в режим технического обслуживания.

На экране в сером окне появится строка состояния. Когда обновление будет завершено, в сером окне появится сообщение *PLEASE CYCLE POWER* (перезапустите питание). Установите выключатель питания на раме беговой дорожки в положение «выкл.». Подождите несколько секунд, затем установите выключатель питания во включенное положение. Может пройти примерно одна минута, прежде чем консоль будет готова к работе.

7. Просмотрите техническую информацию.

Нажмите кнопку Техническая информация [TECHNICAL INFO], чтобы узнать общее время использования беговой дорожки (в часах) или общее расстояние, пройденное движущейся лентой (в милях). После просмотра информации нажмите кнопку Завершить [FINISH].

8. Выйдите из режима технического обслуживания.

Для выхода из режима технического обслуживания многократно нажимайте кнопку назад [BACK].

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ АМОРТИЗАТОРОВ

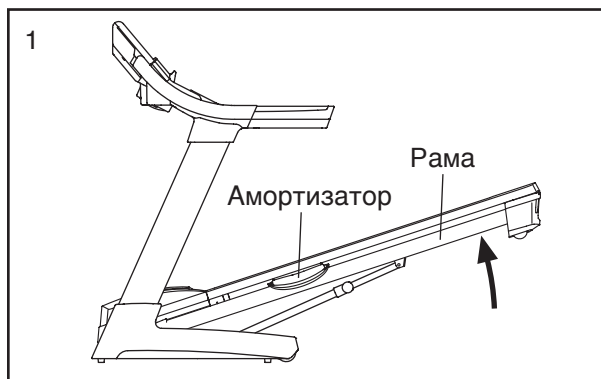
Выньте ключ из консоли и отсоедините кабель питания. В беговой дорожке предусмотрена система амортизаторов, которая снижает ударную нагрузку во время ходьбы или бега на тренажере. Чтобы увеличить жесткость платформы беговой дорожки, сойдите с дорожки и сдвиньте амортизаторы платформы в направлении передней части тренажера. Для снижения жесткости платформы беговой дорожки сойдите с дорожки и сдвиньте амортизаторы платформы в направлении задней части тренажера. **Примечание: Убедитесь в том, что оба амортизатора установлены в одинаковой позиции. Чем быстрее вы движетесь по ленте дорожки или чем больше ваш вес, тем жестче должна быть платформа.**



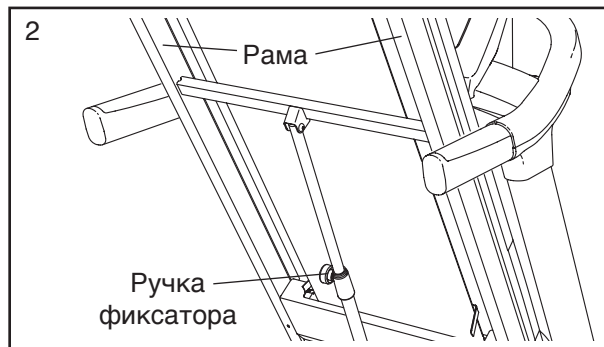
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки установите минимальный наклон, прежде чем складывать ее. Затем выньте ключ и отсоедините кабель питания. Может быть полезно установить максимальные или минимальные значения для амортизаторов платформы (регулировка амортизаторов платформы, см. стр. 26). **ОСТОРОЖНО!** Вы должны быть в состоянии без вреда для здоровья поднять 20 кг, чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.



1. Крепко возьмитесь за металлическую раму в том месте, которое указано стрелкой на рисунке ниже. **ОСТОРОЖНО! Не держите раму за пластмассовые платформы для ног. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.**



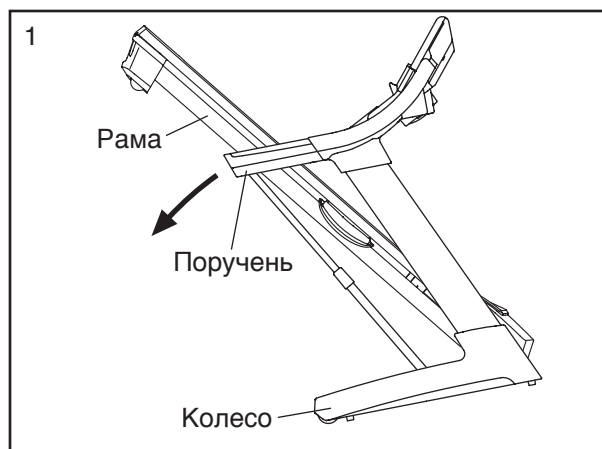
2. Поднимайте раму, пока ручка фиксатора не закрепится в положении для хранения. **ОСТОРОЖНО! Убедитесь в том, что ручка фиксатора закреплена.**

Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте консоль под воздействием прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 30° C.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Прежде чем передвигать беговую дорожку, сложите ее, как описано слева. **ОСТОРОЖНО!** Убедитесь в том, что ручка фиксатора надежно закреплена в положении для хранения. Перемещать беговую дорожку следует вдвоем.

1. Возьмитесь за раму и один из поручней и поставьте одну ногу напротив одного из колес.



2. Потяните поручень назад так, чтобы беговая дорожка покатила на колесах. Осторожно переместите ее в нужное место. **ОСТОРОЖНО! Не перемещайте беговую дорожку, не наклонив ее назад, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.**
3. Поставьте ногу напротив одного из колес и осторожно опустите беговую дорожку.

КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

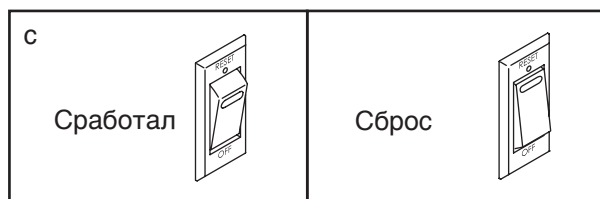
1. См. рис. 2. Правой рукой удерживайте верхнюю часть рамы беговой дорожки. Затем потяните ручку фиксатора влево. **ВНИМАНИЕ! Не поворачивайте ручку фиксатора.** При необходимости слегка подтолкните раму вперед. Поверните раму вниз на несколько сантиметров и отпустите ручку фиксатора.
2. См. рис. 1 слева. Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите ее на пол. **ОСТОРОЖНО! Не держите раму за пластмассовые платформы для ног и не опускайте ее резко. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.**

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих простых действий. Найдите в описании соответствующие неполадки и следуйте приведенным инструкциям. Если необходима дальнейшая помощь, см. информацию для справки на лицевой обложке данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание не включается

- Убедитесь в том, что кабель питания подключен к розетке, заземленной надлежащим образом (см. стр. 14). Если потребуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель с проводами сечением 1 мм² (калибр 14) и длиной не более 1,5 м.
- После подключения кабеля питания убедитесь в том, что ключ вставлен в консоль.
- Затем проверьте выключатель питания на раме беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если выключатель находится в выступающем положении, как показано на рисунке, значит, он сработал. Чтобы снова включить выключатель питания, подождите пять минут и нажмите на выключатель.



НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание выключается во время работы

- Проверьте выключатель питания (см. рисунок выше). Если выключатель сработал, подождите пять минут и нажмите выключатель.
- Убедитесь в том, что кабель питания подключен. Если кабель питания подключен, отсоедините его от розетки, подождите пять минут, а затем подключите снова.

- Выньте ключ из консоли, затем снова вставьте.
- Если беговая дорожка не включилась, см. информацию для справки на лицевой обложке данного руководства.

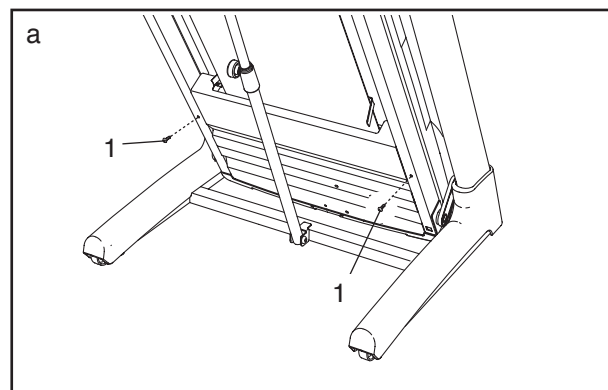
НЕИСПРАВНОСТЬ: После извлечения ключа из консоли экран продолжает гореть

- На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если после извлечения ключа экран по-прежнему горит, значит, включен демонстрационный режим. Выключение демонстрационного режима, см. шаг 4 на стр. 24.

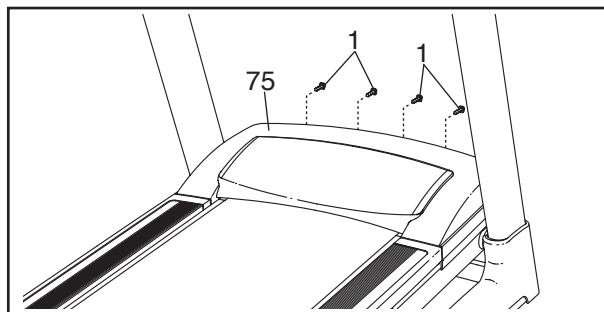
НЕИСПРАВНОСТЬ: На консоли неверно отображаются значения скорости и расстояния

- Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ**. Установите беговую дорожку в положение для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 27).

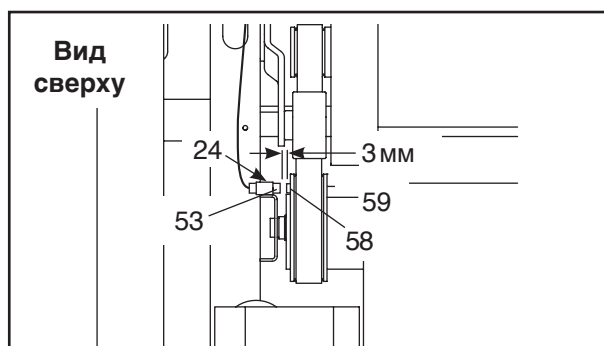
Затем удалите два указанных винта #8 x 3/4" (1).



Установите беговую дорожку (см. КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 27). Удалите четыре указанных винта #8 x 3/4" (1) и снимите кожух двигателя (75).



Затем найдите герконовый переключатель (53) и магнит (58) на левой стороне шкива (59). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым переключателем. **Убедитесь в том, что зазор между магнитом и герконовым переключателем составляет около 3 мм.** При необходимости ослабьте винт-саморез #8 x 3/4" (24), немного сдвиньте герконовый переключатель и снова затяните винт-саморез. Затем установите на место кожух двигателя (не показан), используя 6 винтов #8 x 3/4" (не показаны), и запустите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильного определения скорости.



НЕИСПРАВНОСТЬ: Наклон беговой дорожки не изменяется должным образом.

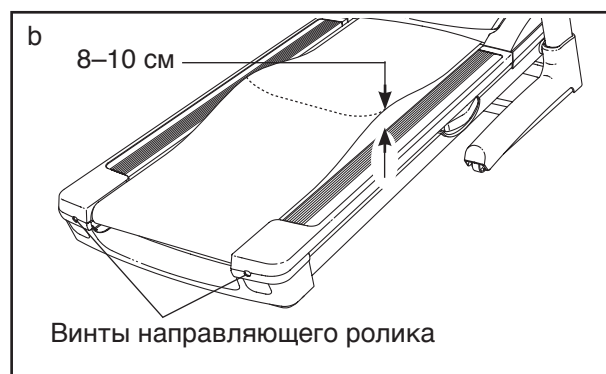
- a. Перенастройте систему наклона (см. шаг 3 на стр. 25).

НЕИСПРАВНОСТЬ: Режим iFit Live не работает надлежащим образом

- a. Если режим iFit Live не работает надлежащим образом, убедитесь в том, что на беговой дорожке установлена самая последняя из доступных версия микропрограммного обеспечения (см. шаг 7 на стр. 26).

НЕИСПРАВНОСТЬ: Скорость движущейся ленты снижается во время ходьбы

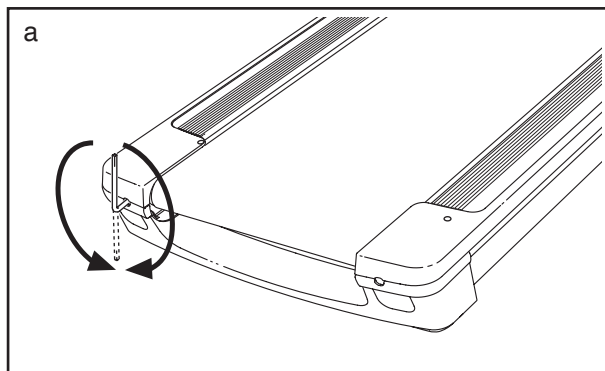
- a. Если потребуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель с проводами сечением 1 мм² (калибр 14) и длиной не более 1,5 м.
- b. Если движущаяся лента натянута слишком сильно, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению движущейся ленты. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 8–10 см от платформы для ходьбы. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока движущаяся лента не будет натянута надлежащим образом.



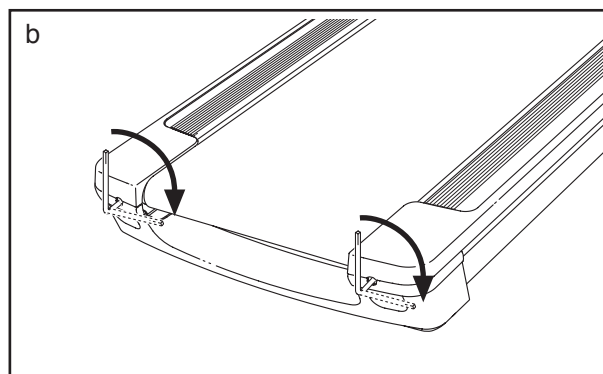
- c. Если скорость движущейся ленты продолжает снижаться во время ходьбы, см. информацию для справки на лицевой обложке данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Движущаяся лента смещена от центра или проскальзывает при ходьбе

- a. Если движущаяся лента смещена от центра, сначала выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ**. Если движущаяся лента сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните винт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота; **если движущаяся лента сместилась вправо**, поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте движущуюся ленту слишком сильно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



- b. Если движущаяся лента проскальзывает при ходьбе, сначала выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 8–10 см от платформы для ходьбы. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока движущаяся лента не будет натянута надлежащим образом.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ! Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность показаний датчика пульса может зависеть от различных факторов. Датчик пульса предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок - похудеть или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильной интенсивности занятий. Правильный уровень интенсивности можно рассчитать на основе частоты пульса. Приведенная ниже схема иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и для аэробных упражнений.

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

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части схемы (количество полных лет округляется до ближайшего десятка). Три значения над вашим возрастом соответствуют вашей «зоне тренировки». Нижнее значение — это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение - рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, а верхнее значение - это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира— Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься с низким уровнем интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает расходовать для получения энергии запасы «жировые» калории. Если вашей целью является сжигание жира, то занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира занимайтесь так, чтобы частота пульса приближалась к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Аэробные упражнения— Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть аэробными, то есть такими, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробных упражнений занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка— Начинать с 5-10 минутной растяжки и упражнений с низкой интенсивностью. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию крови, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в «зоне тренировки»— В течение 20-30 минут занимайтесь так, чтобы частота пульса находилась в вашей «зоне тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» более 20 минут.) Во время занятия дышите глубоко и размеренно - никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки— Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Растяжка повышает гибкость мышц и способствует предотвращению нежелательных последствий тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

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

1. Наклоны вперед

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

2. Растяжка подколенных сухожилий

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

3. Растяжка голени/ахиллова сухожилия

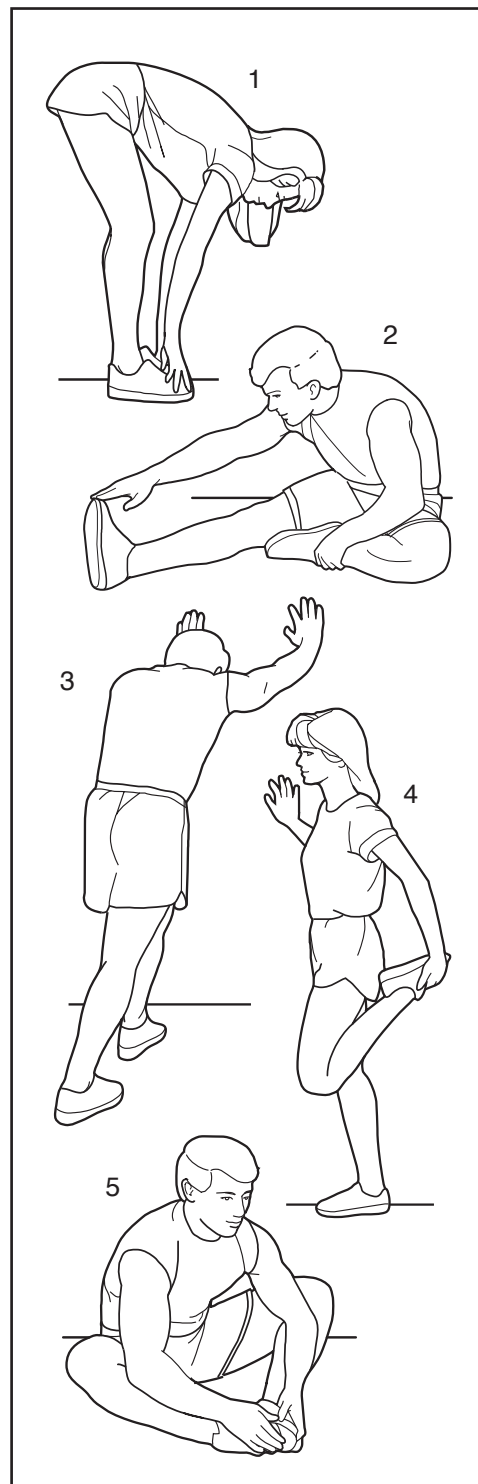
Поставьте одну ногу впереди другой, потянитесь вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите заднюю ногу, удерживая ее стопу полностью на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и подвиньте бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для более глубокой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

4. Растяжка квадрицепса

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

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

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



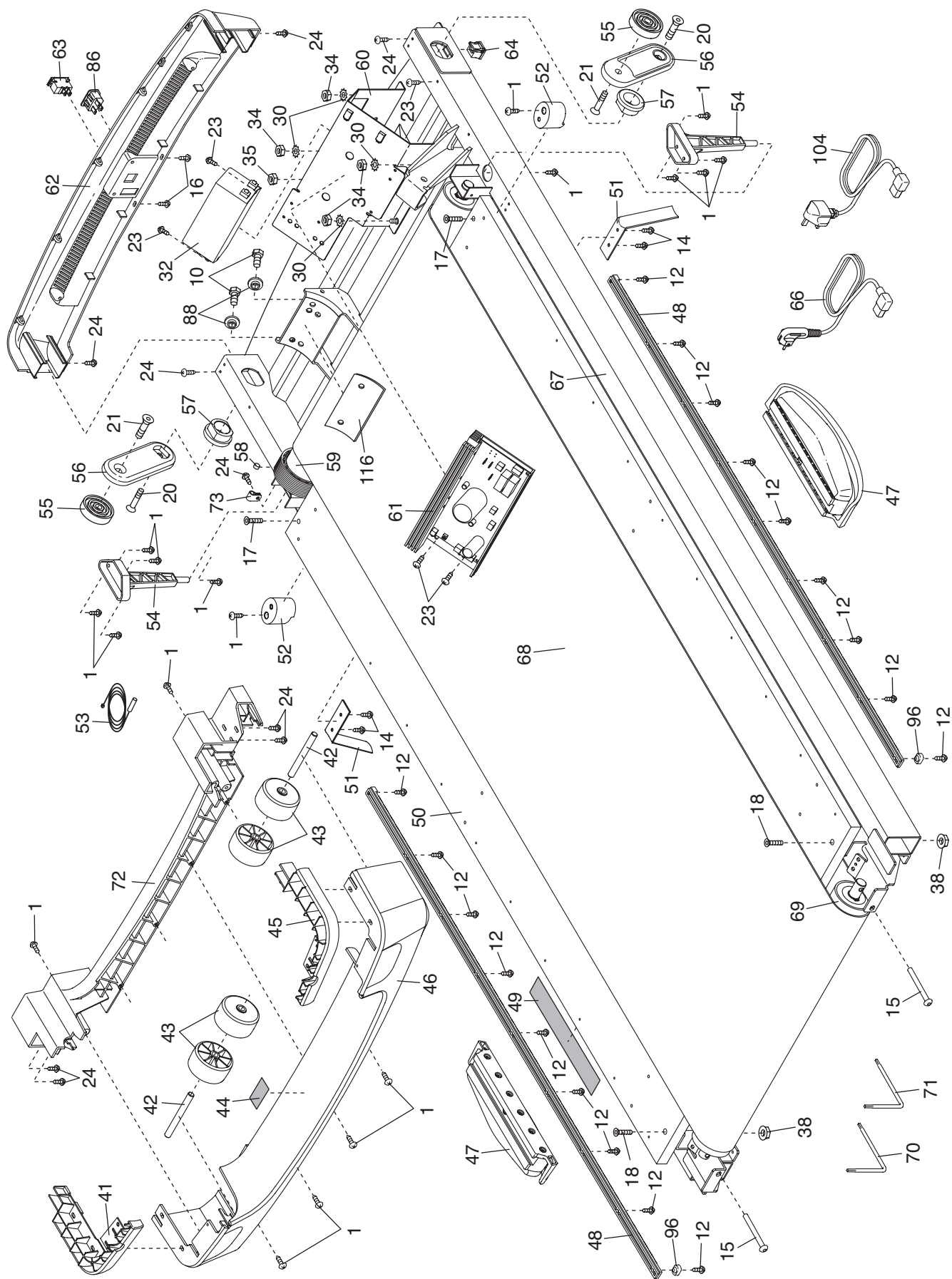
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

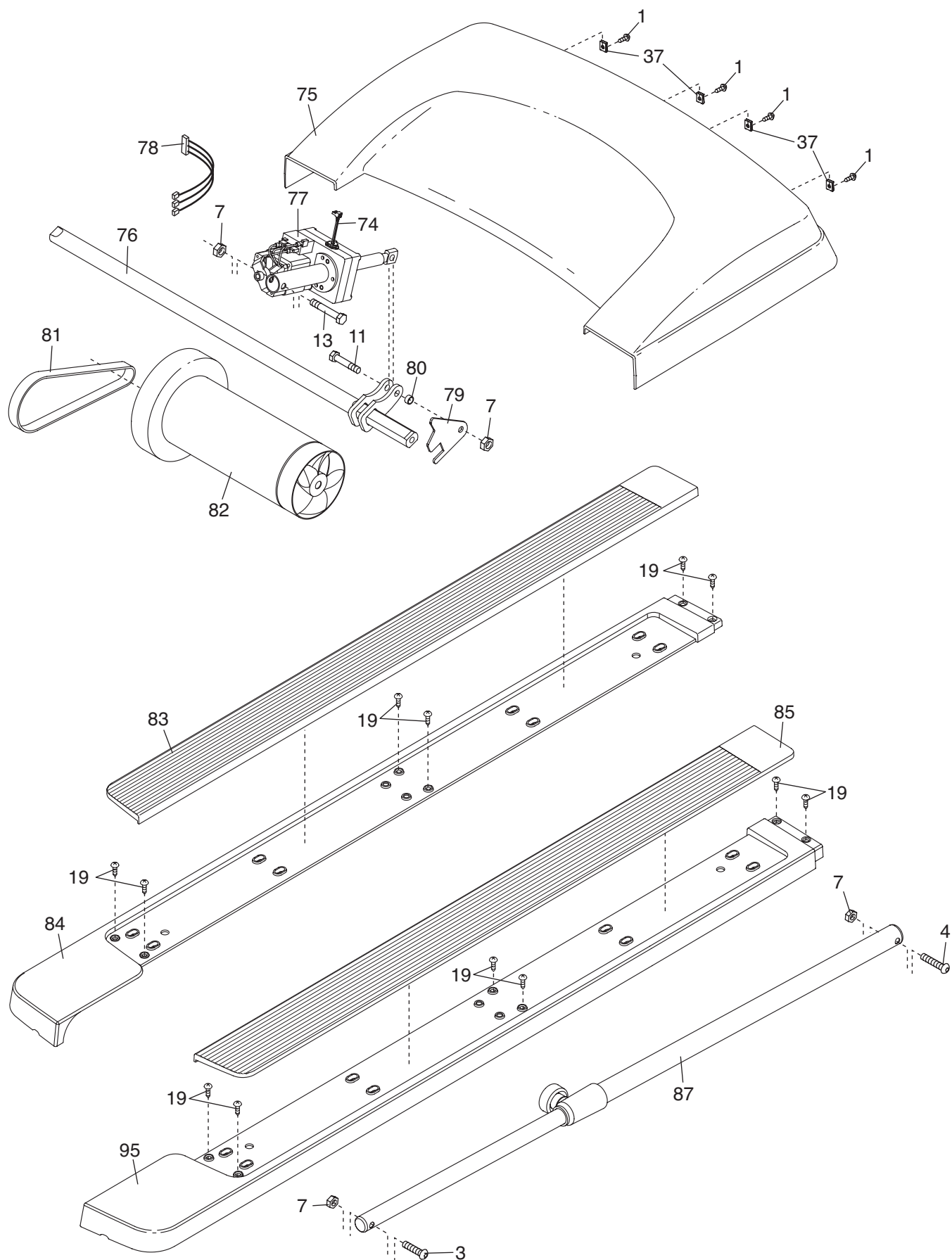
Модель №. NETL19810.0 R0511A

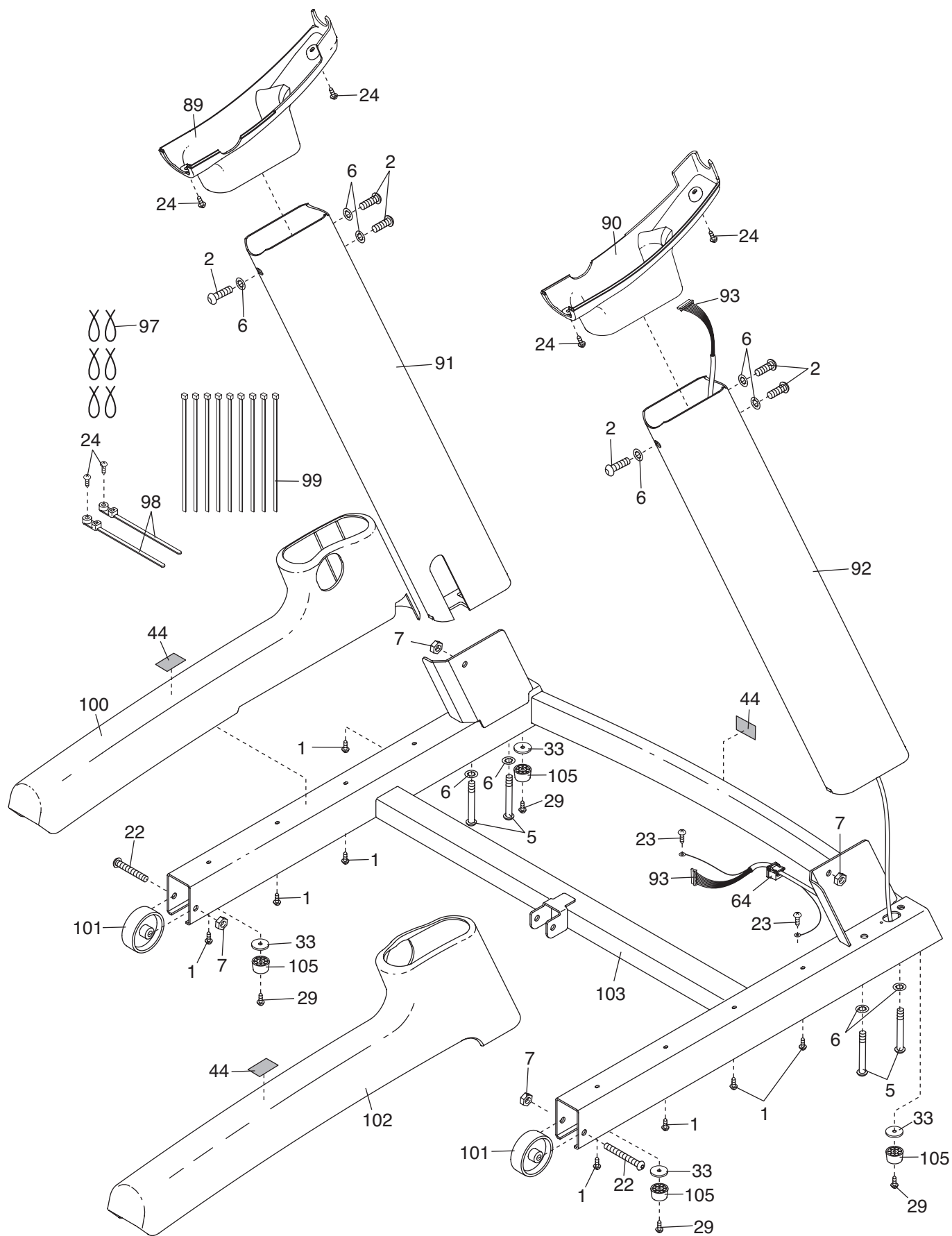
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	54	#Винт 8 x 3/4"	48	2	Направляющая амортизатора
2	6	Винт 3/8" x 1 1/4"	49	1	Наклейка с предупреждением
3	1	Болт 3/8" x 1 3/4"	50	1	Платформа беговой дорожки
4	1	Болт 3/8" x 2"	51	2	Направляющая ленты
5	4	Винт 3/8" x 3 3/4"	52	2	Амортизатор
6	10	Звездообразная шайба 3/8"	53	1	Герконовый переключатель
7	8	Контргайка 3/8"	54	2	Крепление защитного кожуха
8	1	Датчик частоты сердечных сокращений	55	2	Распорная втулка подъемного рычага
9	2	Винт #8 x 1/2"	56	2	Подъемный рычаг
10	2	Винт приводного двигателя	57	2	Распорная втулка штанги механизма наклона
11	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 1 3/4"	58	1	Магнит
12	18	Винт с плоской головкой #8 x 3/4"	59	1	Ведущий ролик/шків
13	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 2"	60	1	Кронштейн электронного блока
14	4	Винт направляющей ленты кал. #8	61	1	Контроллер
15	2	Винт 1/4" x 2 1/2"	62	1	Передняя накладка
16	16	Винт #8 x 1/2"	63	1	Выключатель питания
17	2	Винт 1/4" x 1 1/4"	64	2	Втулка кабеля стойки
18	2	Болт 5/16" x 1 1/4"	65	1	Нагрудный ремень
19	12	Винт 12 x 1"	66	1	Кабель питания
20	2	Винт 3/8" x 3/4"	67	1	Рама
21	2	Винт 3/8" x 1 3/4"	68	1	Движущаяся лента
22	2	Болт 3/8" x 2 3/8"	69	1	Направляющий ролик
23	7	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	70	1	Шестигранный ключ
24	15	Винт-саморез #8 x 3/4"	71	1	Шестигранный ключ 5/32"
25	4	Винт 8 x 1"	72	1	Вставка задней опоры
26	8	Винт-саморез с цилиндрической головкой 8 x 3/4"	73	1	Фиксатор герконового переключателя
27	1	Консоль	74	1	Кабель датчика наклона
28	4	Звездообразная шайба кал. #8	75	1	Защитный кожух двигателя
29	4	Винт-саморез #8 x 1"	76	1	Штанга механизма наклона
30	4	Звездообразная шайба 1/4"	77	1	Двигатель наклона
31	1	Правая рукоятка датчика пульса	78	1	Кабель двигателя наклона
32	1	Фильтр	79	1	Упорный кронштейн
33	4	Распорная втулка подставки основания	80	1	Распорная втулка упорного кронштейна
34	4	Контргайка 1/4"	81	1	Ремень приводного двигателя
35	1	Контргайка кал. #8	82	1	Приводной двигатель
36	1	Крышка доступа	83	1	Левая накладка платформы
37	4	Фиксатор защитного кожуха	84	1	Левая платформа для ног
38	2	Гайка с фланцем 5/16"	85	1	Правая накладка платформы
39	1	Левая рукоятка датчика пульса	86	1	Держатель
40	4	Крепление накладки поручня	87	1	Фиксатор хранения
41	1	Вставка левой опоры	88	2	Втулка двигателя
42	2	Ось заднего колеса	89	1	Насадка левой стойки
43	4	Заднее колесо	90	1	Насадка правой стойки
44	4	Наклейка с предупреждением	91	1	Левая стойка
45	1	Вставка правой опоры	92	1	Правая стойка
46	1	Задняя опора	93	1	Кабель стойки
47	2	Амортизатор платформы	94	1	Ключ/зажим
			95	1	Правая платформа беговой дорожки

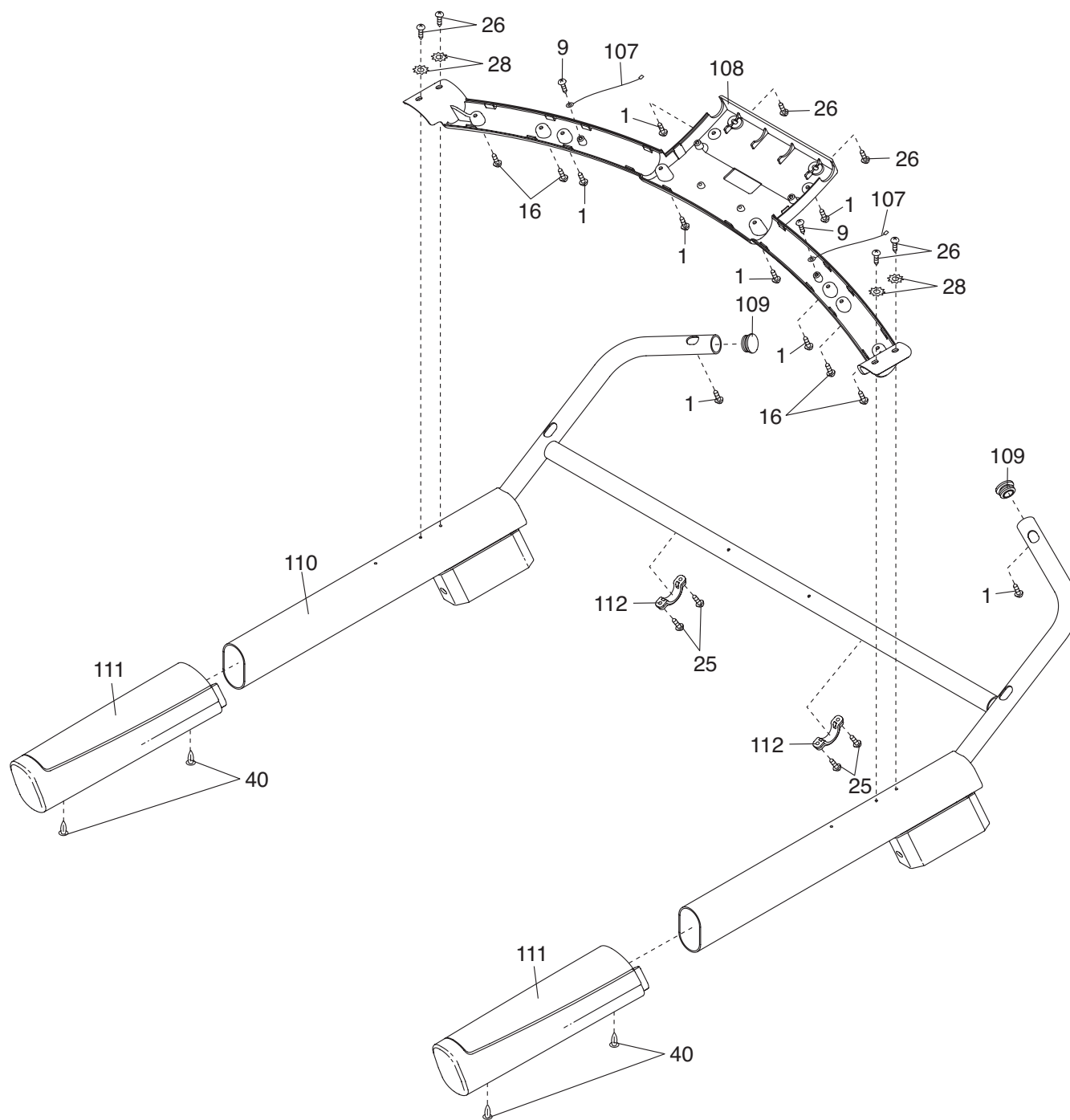
Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
96	2	Стопор амортизатора	107	2	Провод заземления консоли
97	6	Съемная шпилька	108	1	Пластина консоли
98	2	Зажим крепления	109	2	Колпачок поручня
99	9	Пластиковый хомут	110	1	Поручень
100	1	Левая накладка основания	111	2	Рукоятка поручня
101	2	Колесо	112	2	Зажим консоли
102	1	Правая накладка основания	113	1	Крышка динамика
103	1	Основание	114	1	Провод консоли
104	1	Кабель питания британского стандарта	115	1	Корпус модуля
105	4	Подставка основания	116	1	Амортизатор двигателя
106	1	Основание консоли	117	1	Аудиокабель
			*	—	Руководство пользователя

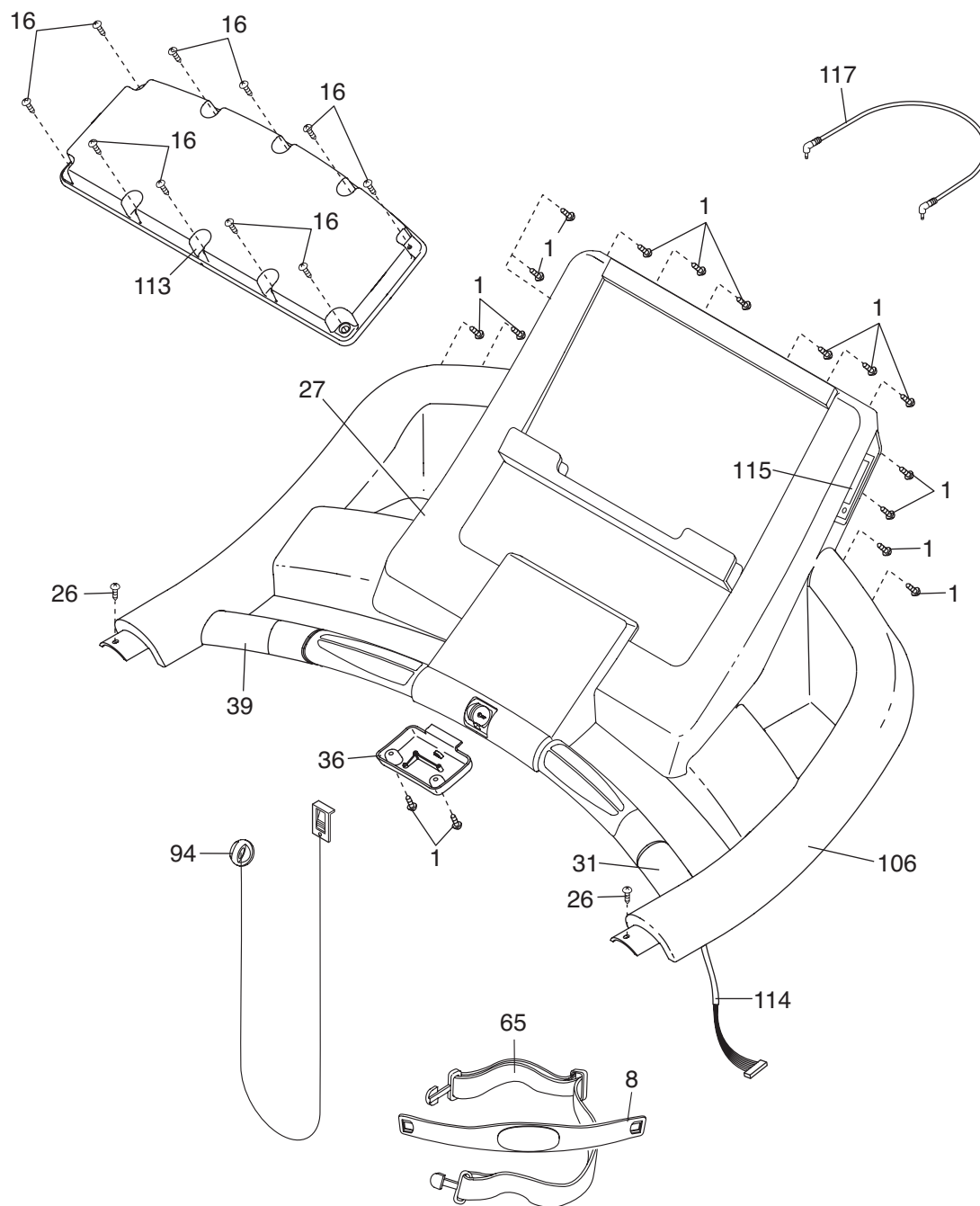
Примечание: Технические условия могут быть изменены без уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Эти детали не показаны на рисунках.











ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую сторону обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

