

NordicTrack[®]

X9i INCLINE TRAINER

Модел № NETL29714.3

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ

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

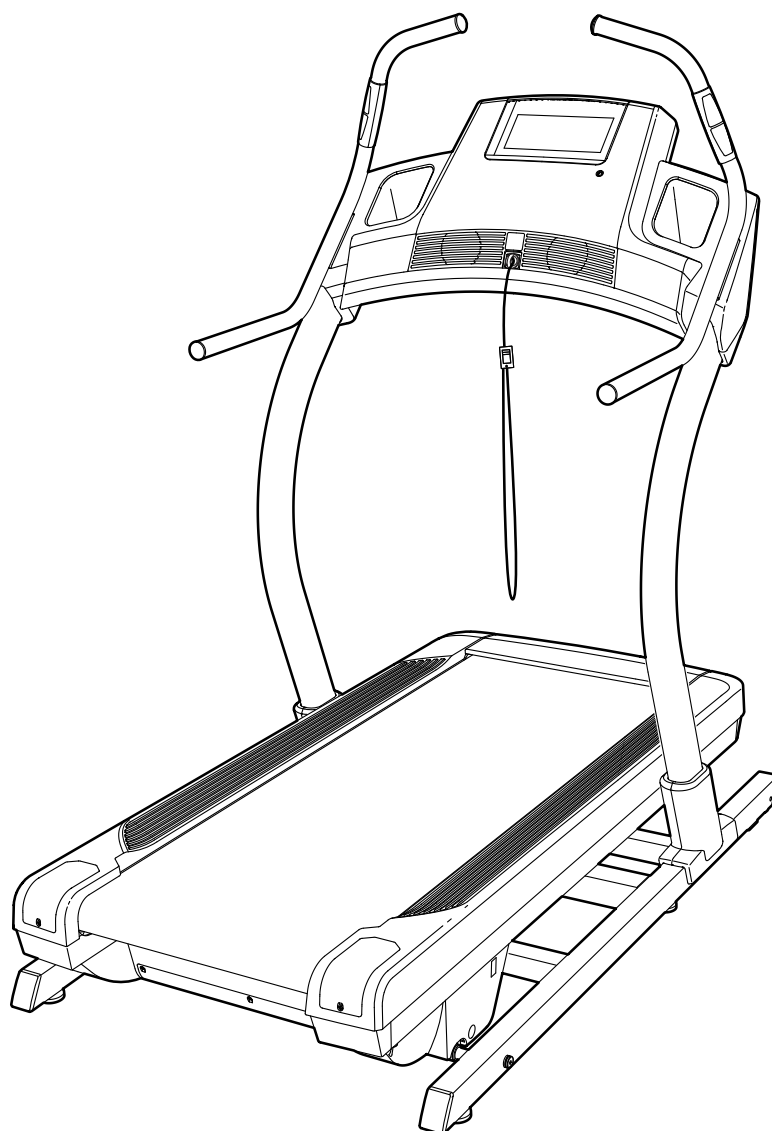
Уебсайт:

www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



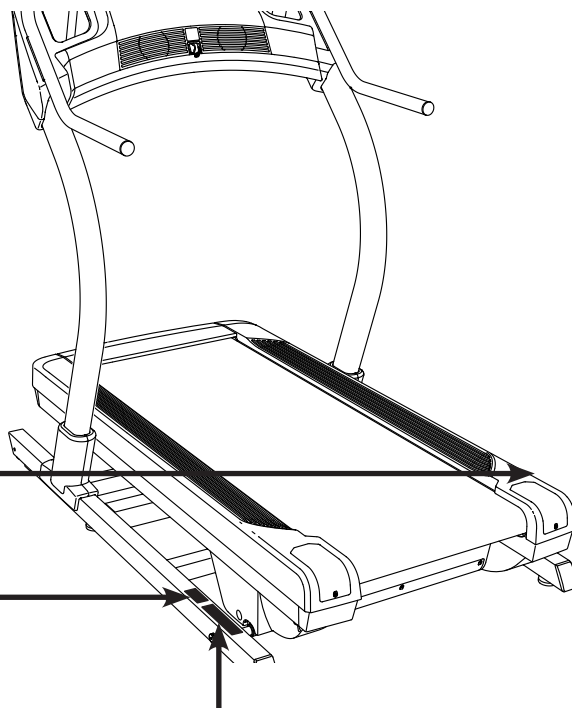
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	5
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	6
СГЛОБЯВАНЕ	7
ПОСТАВЯНЕ НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	11
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА	12
КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА	27
ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	28
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	31
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	33
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	35
ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ	Задна корица
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ	Задна корица

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ

Предупредителният се етикети, показан тук са включен в комплекта на този продукт. Поставете предупредителния се етикети върху предупреждението, написано на английски на указаното местоположение. На тази фигура са показани местоположенията на предупредителния самозалепващ се етикети. **Ако някой само залепващ се етикет липсва или е нечетлив, вижте предната корица на това ръководство и поискайте безплатен етикет, за да го замените. Поставете лепенката на показаното място.** Забележка: Се етикети може да не е показан в действителен размер.



предпазливост

ДРЪЖТЕ РЪЦЕТЕ И
КРАКАТА СИ ДАЛЕЧЕ ОТ ТАЗИ
ЗОНА, КОГАТО БЯГАЩАТА
ПЪТЕЧКА РАБОТИ.

ВНИМАНИЕ

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



• СТОЙТЕ САМО ВЪРХУ СТРАНИЧНИТЕ ЗОНИ ЗА ПОЧИВКА, КОГАТО
ВКЛЮЧВАТЕ ИЛИ СПИРАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

• ПРОМЕНЯЙТЕ СКОРОСТТА НА МАЛКИ СЪПЪЛКИ

• ДРЪЖТЕ СЕ ЗА ДЪРЖКАМИТЕ, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ

ПАДАНЕ И ВИНЯГИ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ОБЕЗОПАСИТЕЛНАТА

СЪОБА, КОГАТО РАБОТИТЕ С БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

• СПРЕТЕ, АКО НЕ ВИ ДЪРЖАТ КРАКАТА, АКО СТЕ ЗАМАЯНИ

ИЛИ НЕ ВИ ДОСТИГА ДЪХ



• В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА

ДЕЦА ДА СТОЯТ ВЪРХУ ИЛИ ОКОЛО БЯГАЩАТА

ПЪТЕЧКА

• ИЗВАЖДАЙТЕ ПРЕДПАЗНИЙ КЛЮЧ, КОГАТО

БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА НЕ СЕ ИЗПОЛЗВА



• ДРЪЖТЕ ДРЕХИТЕ, ПРЪСТИТЕ И КОСАТА СИ ДАЛЕЧЕ ОТ

ДВИЖЕЩИТЕ СЕ ЧАСТИ

• В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА РЕГУЛИРАТЕ

ИЛИ ДА ЗАКРЕПИТЕ РЕМАКА, ДОКАТО ТОЙ СЕ ДВИЖИ

• ВИНЯГИ НОСЕТЕ СПОРТНИ ОБУВКИ, КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ

БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

NORDICTRACK е регистрирана търговска марка на ICON Health & Fitness, Inc. App Store са регистрирани търговски марки на Apple Computer, Inc., регистрирани в САЩ и други страни. Google Play са регистрирани търговски марки на Google Inc.

ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

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

1. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на тази наклонена бягаща пътечка са подходящо информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете програма за тренировки, се посъветвайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
3. Бягащата пътека не е предназначена да се използва от хора с намалени физически, сензорни или умствени способности. Не бива да се използва и от хора, които нямат опит и знания, освен ако са под надзор или биват инструктирани за употребата на пътеката от лице, отговорно за безопасността им.
4. Използвайте наклонената бягаща пътечка само съгласно описанието в това ръководство.
5. Наклонената бягаща пътечка е предназначена за използване само в домашни условия. Не го използвайте за търговски цели или в институции и не го давайте под наем.
6. Съхранявайте наклонената бягаща пътечка на закрито, далече от влага и прах. Не поставяйте наклонената бягаща пътечка в гараж или покрит вътрешен двор, нито близо до вода.
7. Поставете наклонената бягаща пътечка върху равна повърхност, като оставите луфт от поне 2,4 m отзад и по 0,6 m от всяка страна. Не поставяйте наклонената бягаща пътечка върху повърхност, която блокира отворите за въздух. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под наклонената бягаща пътечка.
8. Не използвайте наклонената бягаща пътечка на места, на които се използват аерозолни продукти, или се подава кислород.
9. Винаги пазете децата под 13 години и домашните животни далеч от наклонената бягаща пътечка.
10. Наклонената бягаща пътечка трябва да се използва само от лица с тегло от 160 кг или по-малко.
11. В никакъв случай не позволявайте няколко лица да използват наклонената бягаща пътечка едновременно.
12. При използване на наклонената бягаща пътечка използвайте подходящи тренировъчни екипи. Не носете широки дрехи, които могат да се захванат от наклонената бягаща пътечка. Препоръчва се използване на тренировъчни екипи за фитнес, както за мъже, така и за жени. *Винаги носете спортни обувки. В никакъв случай не използвайте наклонената бягаща пътечка с боси крака, по чорапи или със сандали.*
13. Свържете захранващия кабел (вижте стр. 12) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
14. Ако ви е необходим удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 mm²), не по-дълъг от 1,5 m.
15. Дръжте захранващия кабел далеч от горещи повърхности.

16. В никакъв случай не местете лентата за бягане, когато захранването е изключено. Не използвайте наклонената бягаща пътека, ако захранващият кабел или щепселът са повредени, или ако тя не работи правилно. (Вижте ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ на стр. 28, ако наклонената бягаща пътека не работи правилно.)
17. Прочетете, разберете и изпробвайте процедурата за аварийно спиране, преди да използвате наклонената бягаща пътека (вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14). При използване на наклонената бягаща пътека винаги носете щипката.
18. Винаги стойте върху зоните за почивка на краката при пускане или спиране на лентата за бягане. При използване на наклонената бягаща пътека винаги се дръжте за перилата.
19. Докато използвате наклонената бягаща пътека, нивото на шум се увеличава.
20. Дръжте пръстите, косата и дрехите далеч от движещата се бягаща пътека.
21. Наклонената бягаща пътека може да развива високи скорости. Регулирайте скоростта на малки стъпки, за да избегнете резките ѝ промени.
22. Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм могат да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
23. В никакъв случай не оставяйте наклонената бягаща пътека без надзор, когато тя работи. Винаги махайте ключа; натиснете превключвателя на захранването в положение Off (изключено) (виж чертежа на стр. 5 за местоположението на ключа на захранването) и извадете захранващия кабел, когато наклонената пътека за бягане не е в употреба.
24. Не се опитвайте да местите наклонената пътека за бягане, докато не е напълно сглобена. (Вижте СГЛОБЯВАНЕ на стр. 7 и КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА на стр. 27.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да повдигате, спускате или да премествате наклонената бягаща пътека.
25. В никакъв случай не пхайте предмети в отвора на наклонената бягаща пътека.
26. Проверявайте и затягайте здраво всички части при всяко използване на бягащата пътека.
27. **ОПАСНОСТ:** Винаги изключвайте захранващия кабел веднага след използване, преди почистване на наклонената бягаща пътека и преди извършване на процедурите за поддръжка и регулиране, описани в това ръководство. В никакъв случай не сваляйте капака на мотора, освен ако не сте инструктирани за това от упълномощен сервизен представител. Обслужването извън описаните в това ръководство процедури трябва да бъде извършвано само от упълномощен сервизен представител.
28. Твърде тежките тренировки могат да доведат до сериозно нараняване или смърт. Ако ви прилошее, ако не ви достига въздух или изпитате болка по време на тренировка, спрете веднага и се успокойте.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим ви, че избрахте революционната NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER предлага избор от функции, предназначени да направят тренировките ви у дома по-ефективни и по-приятни.

Полезно е да прочетете внимателно това ръководство, преди да използвате наклонена бягаща пътека. Ако имате въпроси, след като прочетете ръководството, моля, погледнете

предната му корица. За да ни помогнете да Ви съдействаме, моля, запишете си номера на модела на продукта и серийния номер, преди да се свържете с нас. Номерът на модела и местоположението на лепенката със серийния номер са посочени на предната корица на това ръководство.

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

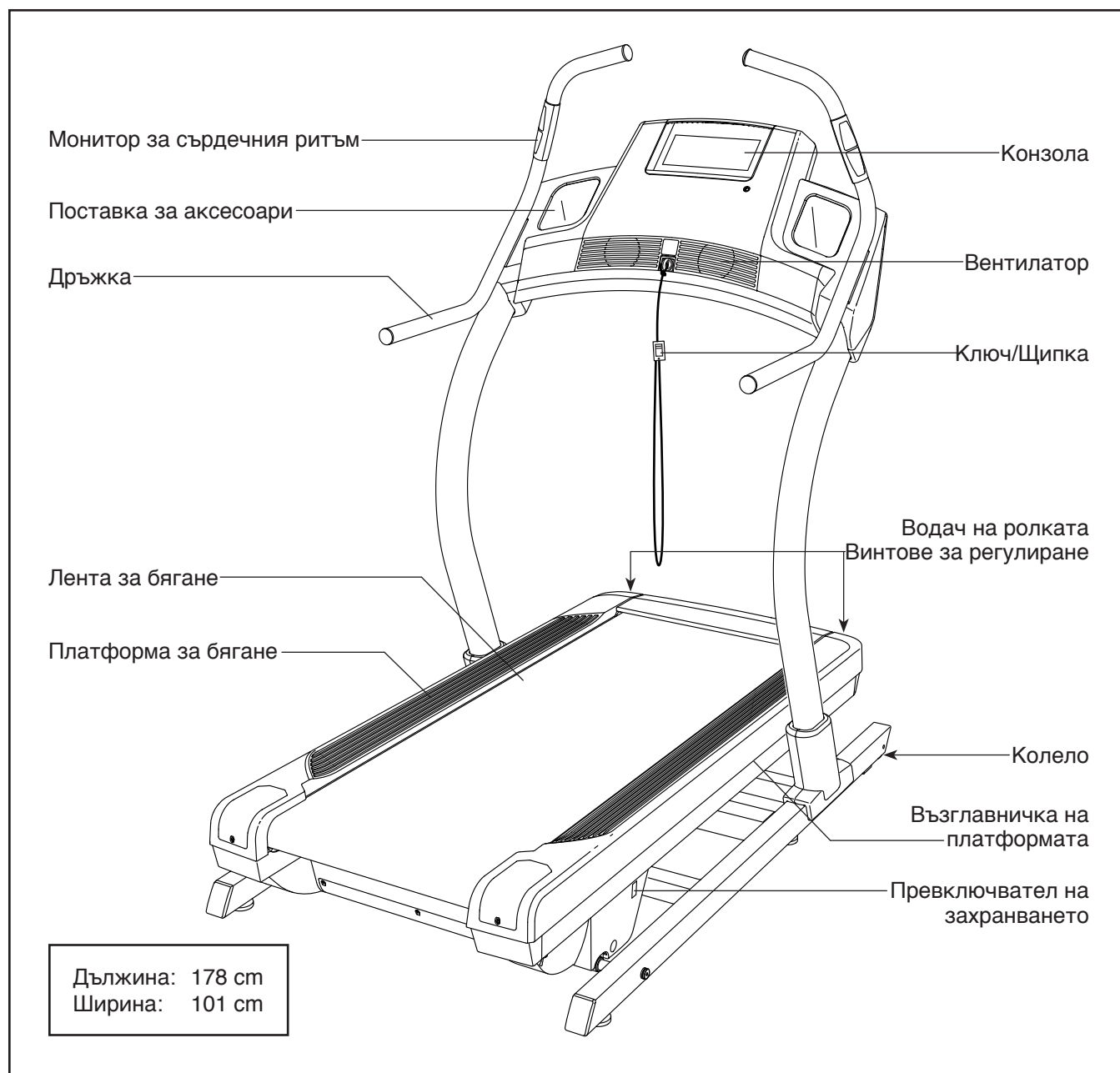
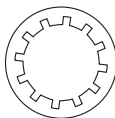
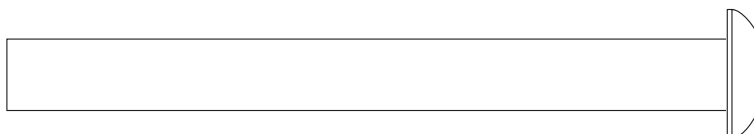


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

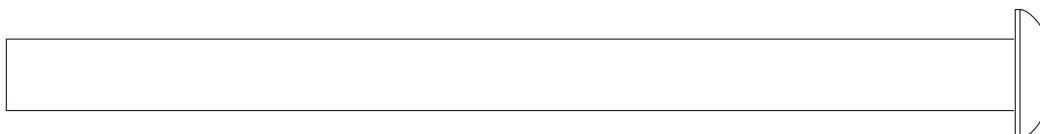
Използвайте чертежите по-долу, за да идентифицирате малките части, използвани за монтаж. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от Списъка с частите в края на това ръководство. Числото след номера на частта е количеството, използвано за монтажа. **Забележка: Ако някоя част липсва в комплекта,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



Шайба-звезда 3/8"
(3)–8



Винт 3/8" x 3 3/4" (2)–2



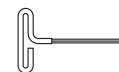
Винт 3/8" x 5 1/4" (1)–2

СГЛОБЯВАНЕ

- За сглобяването са необходими двама души.
- Поставете всички части на свободно място и отстранете опаковъчните материали. Не изхвърляйте опаковъчните материали, докато не приключите с всички стъпки от сглобяването.
- След доставката може да има масло на външната част на наклонената пътечка за бягане. Това е нормално. Ако има масло на наклонената пътечка за бягане, избършете го с мека кърпа и мек, не абразивен почистващ препарат.

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

включените шестограмни ключове

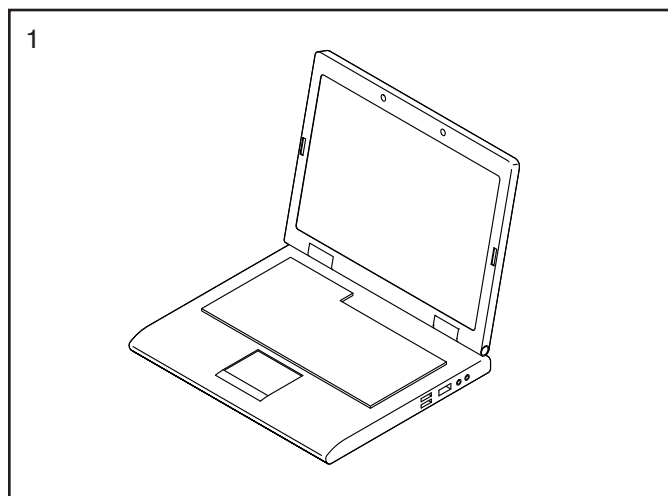


За да избегнете повреждане на частите, не използвайте електрически инструменти.

1. Посетете www.iconsupport.eu на вашия компютър и регистрирайте продукта.

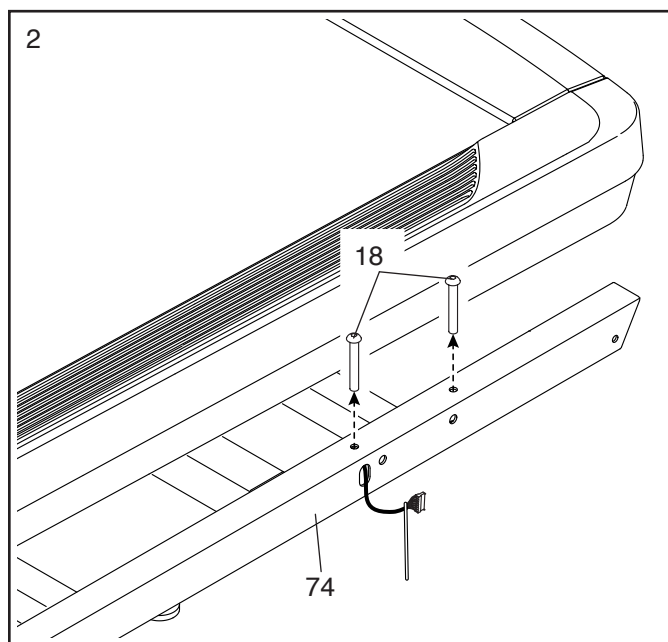
- активира вашата гаранция
- спестява времето ви, ако се наложи да се свържете с Клиентско Обслужване
- позволява ни да ви уведомим за актуализации и предложения

Забележка: Ако нямате достъп до интернет, обадете се на Клиентско Обслужване (вижте предната корица на това ръководство), за да регистрирате вашия продукт.

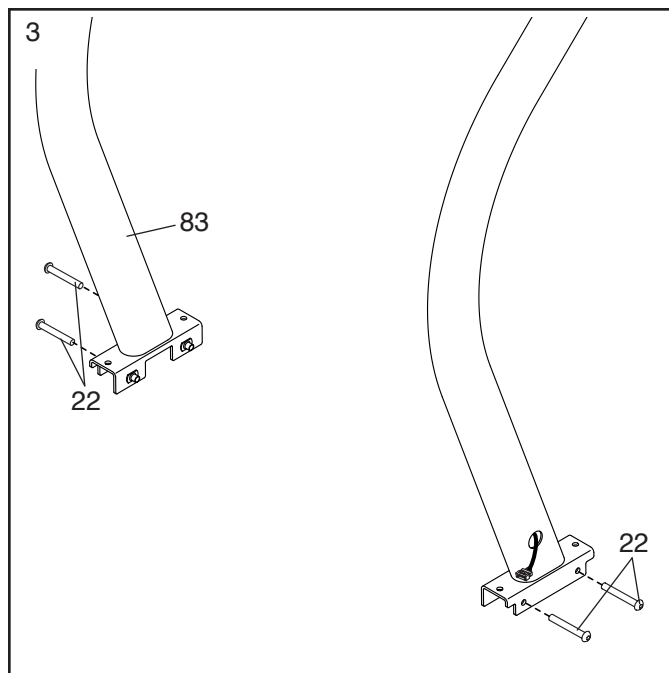


2. Уверете се, че захранващият кабел е изключен.

Отстранете четирите винта 3/8" x 3 1/4" (18) от основата (74) (показана е само едната страна). **Запазете винтовете.**



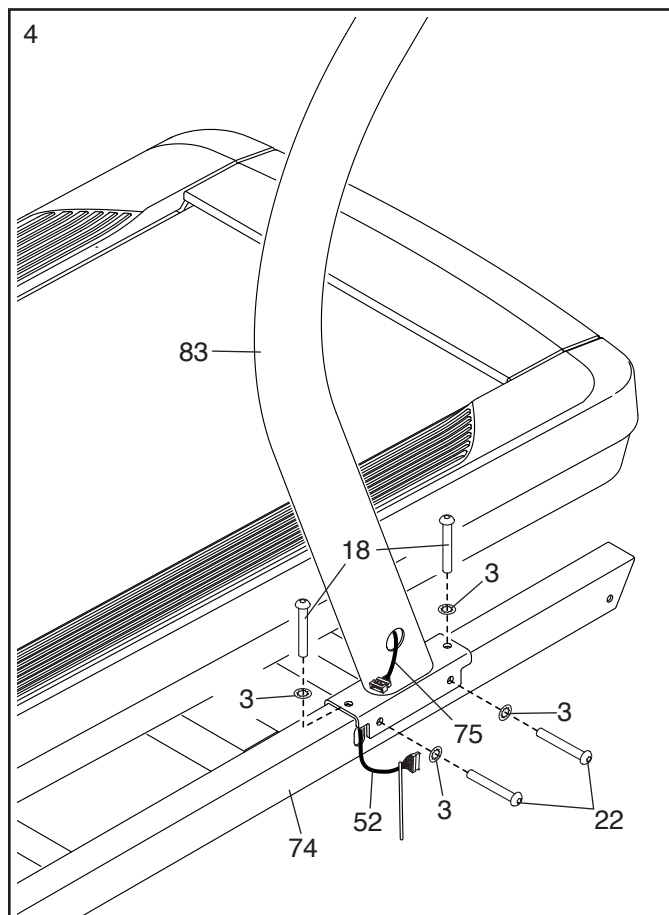
3. Отстранете четирите винта $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (22) от колоните (83). **Запазете винтовете.**



4. Поставете колоните (83) върху основата (74). **Уверете се, че кабелът на колоната (75) е от дясната страна.**

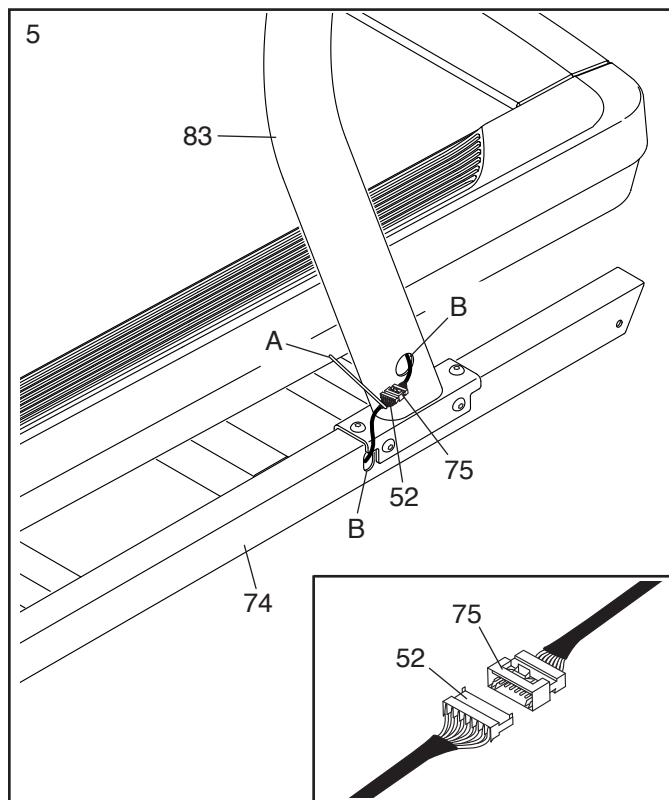
Прикрепете дясната колона (83) към основата (74) с четири винта $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{4}$ " (18), които току-що извадихте, и четири $\frac{3}{8}$ " шайби-звезди (3). **Уверете се, че кабелът на основата (52) не е прищипан. Не затягайте винтовете докрай все още.**

Закрепете лявата колона (не е показана) по същия начин. Забележка: От лявата страна няма кабел. **Затегнете докрай четири винта $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (22) и четири винта $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{4}$ " (18).**



5. Свържете кабела на основата (52) към кабела на колоната (75). **Вижте чертежа в карето. Конекторите трябва да се плъзгат заедно и лесно и да щракнат на мястото си. Ако това не стане, завъртете единия конектор и опитайте отново. АКО НЕ СВЪРЖЕТЕ КОНЕКТОРИТЕ ПРАВИЛНО, КОНЗОЛАТА МОЖЕ ДА СЕ ПОВРЕДИ, КОГАТО ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО.**

След това, извадете връзката (A) от кабела на основата (52) и поставете кабелите в отворите (B) на дясната колона (83) и основата (74).

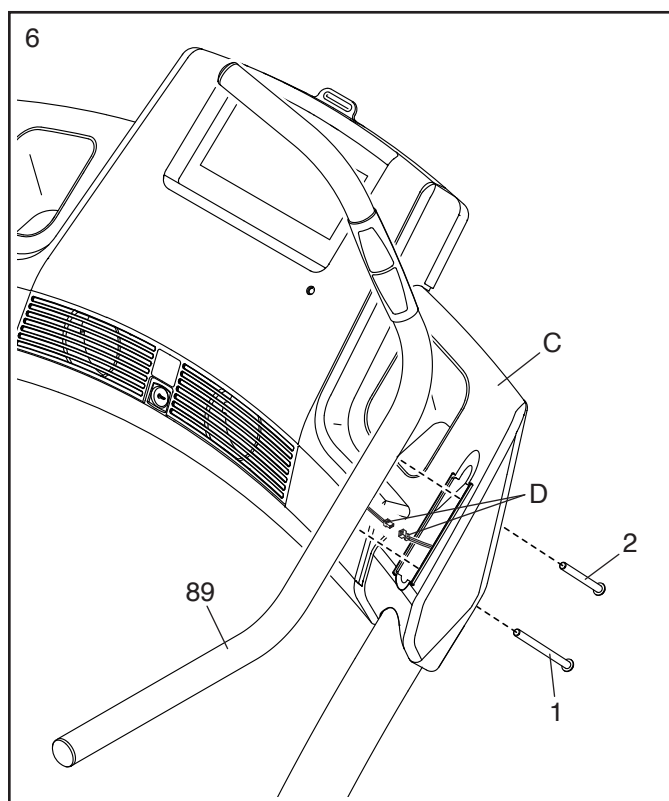


6. Намерете дясната дръжка (89). Задръжте дясната дръжка близо до дясната страна на блока на конзолата (C) и свържете двата кабела за пулса (D).

Поставете дясната дръжка (89) върху блока на конзолата (C). **Уверете се, че няма прищипани кабели.**

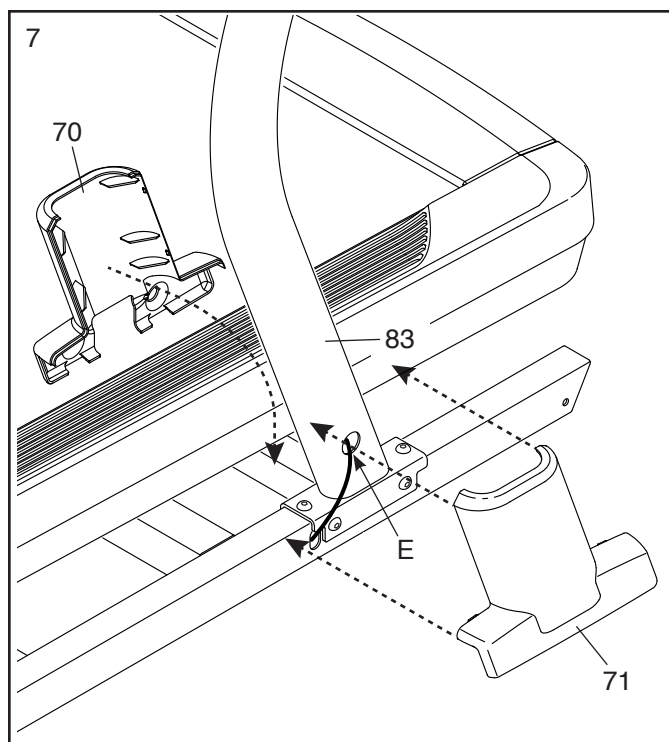
Закрепете дясната дръжка (89) с винт 3/8" x 5 1/4" (1) и винт 3/8" x 3 3/4" (2). **Завийте двата болта и след това ги затегнете.**

Закрепете лявата дръжка (не е показана) по същия начин.



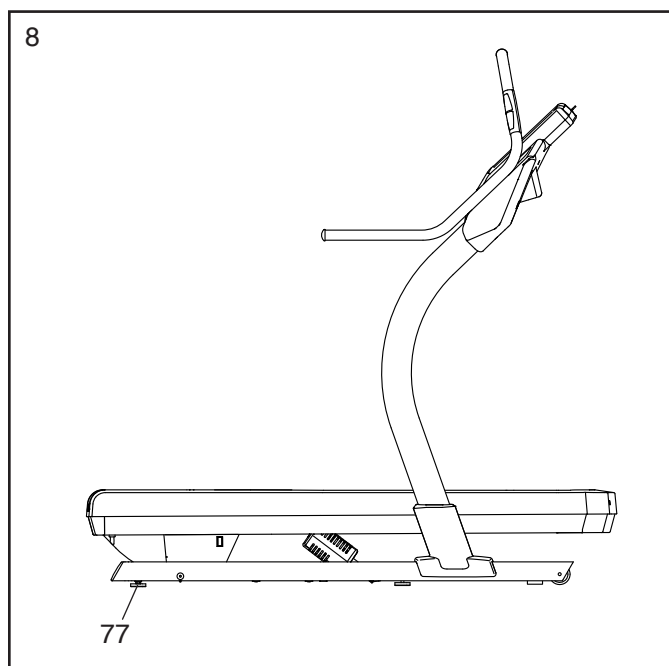
7. Плъзнете вътрешното капаче на дясната колона (70) към долния край на дясната колона (83). Натиснете външното капаче на дясната колона (71) към вътрешното капаче на дясната колона, докато не щракне на място. **Уверете се, че кабелите (E) не са прищипани.**

Закрепете вътрешното капаче на лявата колона и външното капаче на лявата колона (не е показано) по същия начин.
Забележка: От лявата страна няма кабели.



8. Ако е необходимо, преместете наклонената бягаща пътека до желаното място (вижте КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА на стр. 27).

След като наклонената бягаща пътека е поставена на мястото, където ще се използва, уверете се, че е поставена стабилно на пода. Ако наклонената бягаща пътека се клати дори малко, завъртете крачето за нивелиране (77), колкото е необходимо, докато клатенето не изчезне.

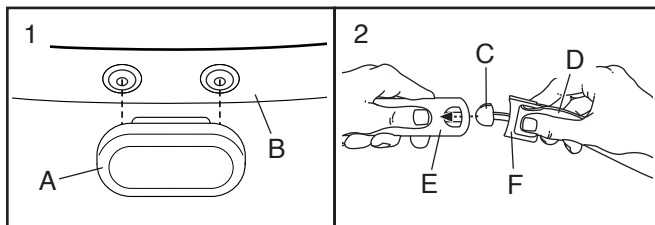


9. **Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате наклонената бягаща пътека.** Съхранявайте включените шестограмни ключове на сигурно място. Един от шестограмните ключове се използва за регулиране на лентата за бягане (вижте стр. 29). За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под наклонената бягаща пътека. За да избегнете повреда по конзолата, дръжте наклонената бягаща пътека далеч от пряка слънчева светлина.

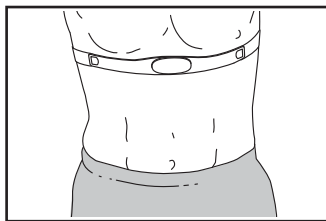
ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

КАК ДА ПОСТАВИТЕ МОНИТОРА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

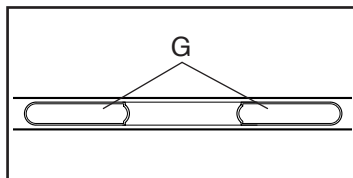
Ако мониторът за сърдечен ритъм изглежда като този на чертеж 1, натиснете предавателя (A) към фиксаторите на гръдния ремък (B). Ако мониторът за сърдечен ритъм изглежда като този на чертеж 2, поставете езичето (C) на единия край на гръдния ремък (D) в единия край на предавателя (E). След това натиснете края на предавателя под закопчалката (F) на гръдния ремък; езичето трябва да бъде изравнено с предавателя.



После увийте монитора за сърдечен ритъм около гърдите си в показаното местоположение; мониторът за сърдечен ритъм трябва да бъде под дрехите ви, стегнат към кожата ви. Уверете се, че логото сочи нагоре. И закрепете другия край на гръдния ремък. Регулирайте дължината на гръдния ремък, ако е необходимо.



После издърпайте предавателя и гръдния ремък далеч от тялото си на няколко инча, като намерите зоните на двата електрода (G). Като използвате физиологичен разтвор или разтвор за контактни лещи, намокрете зоните на електродите. След това върнете предавателя и гръдния ремък на положение до гърдите ви.



ГРИЖА И ПОДДРЪЖКА

- Подсушете внимателно зоните на електродите с мека кърпа след всяко използване. Влагата може да поддържа монитора на сърдечен ритъм в активно състояние, което скъсява живота на батерията.

- Съхранявайте монитора за сърдечен ритъм на топло и сухо място. Не съхранявайте монитора за сърдечен ритъм в найлонова торбичка или друг контейнер, който може да събира влага.
- Не излагайте монитора за сърдечен ритъм на директна слънчева светлина за дълъг период от време; не го излагайте на температури над 50°C или под -10°C.
- Не огъвайте и не разтягайте прекалено много монитора за сърдечен ритъм, когато го използвате или съхранявате.
- За да почистите предавателя, използвайте суха кърпа и малко количество мек сапун. Избършете предавателя със сух парцал и внимателно го подсушете с мека кърпа. Никога не използвайте алкохол, абразивни вещества или химикали, за да почистите предавателя. Измийте и подсушете на ръка гръдния ремък.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

- Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира, когато е позициониран, както е описано вляво, преместете го леко надолу или нагоре върху гърдите си.
- Ако не се появят показания за сърдечен ритъм, докато започнете да се потите, намокрете повторно електродните зони.
- За да може конзолата да показва сърдечната честота, потребителят трябва да бъде в рамките на една ръка разстояние от конзолата.
- Ако на гърба на предавателя има капак на батерията, сменете батерията с нова от същия тип.
- Мониторът за сърдечен ритъм е проектиран да работи с хора, които имат нормален сърдечен ритъм. Проблеми при отчитането на сърдечния ритъм може да бъдат причинени от медицински състояния като преждевременни предсърдни контракции (pvc's) и аритмия.
- Работата на монитора за сърдечен ритъм може да бъде засегната от магнитни смущения, причинени от проводници на високо напрежение или други източници. Ако забележите, че магнитни смущения причиняват проблем, опитайте се да преместите фитнес оборудването.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

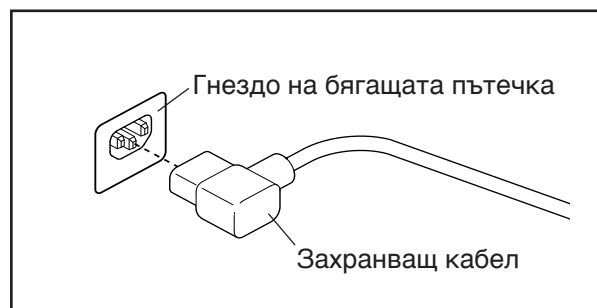
Този продукт трябва да бъде заземен. Ако той функционира неправилно или се повреди, заземяването осигурява път с по-малко съпротивление за електрическия ток, за да се намали риска от електрически удар. Захранващият кабел на този продукт има проводник за заземяване на оборудването и заземяващ щепсел.

ВАЖНО: Ако захранващият кабел е повреден, той трябва да бъде сменен с друг, препоръчан от производителя.

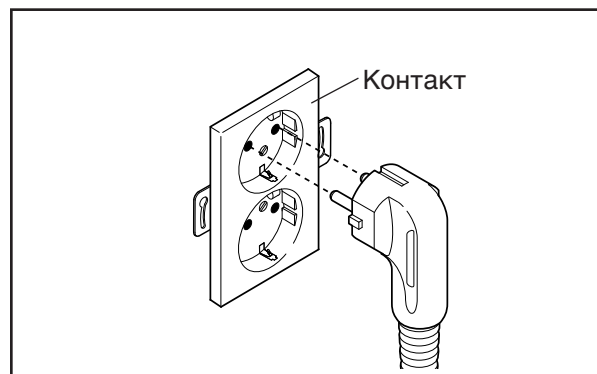
⚠ ОПАСНОСТ: Неправилното свързване на проводника за заземяване на оборудването може да увеличи риска от електрически удар. Консултирайте се с квалифициран електротехник или служител на сервиза, ако имате съмнения относно правилното заземяване на продукта. Не правете промени в щепсела, с който е снабден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

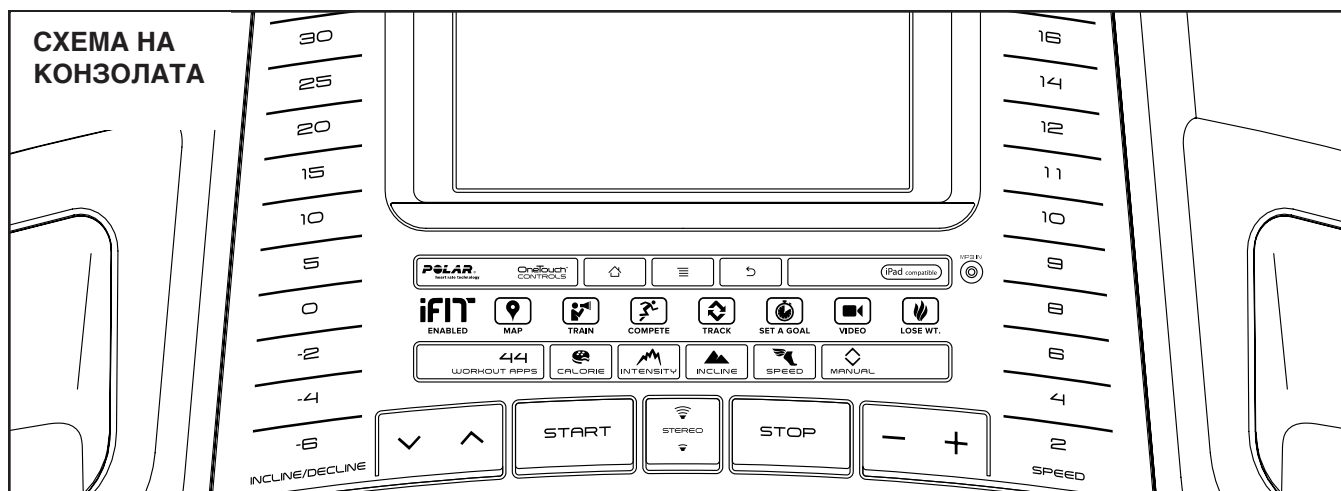
Следвайте стъпките по-долу, за да включите захранващия кабел.

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



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





ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИЯ САМОЗАЛЕПВАЩ СЕ ЕТИКЕТ

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

НАПРАВЕТЕ ВАШИТЕ ФИТНЕС ЦЕЛИ РЕАЛНОСТ С iFIT.COM

С вашето ново оборудване, съвместимо с iFit, вие можете да използвате широк набор от функции на сайта iFit.com, за да направите вашите фитнес цели реалност:



Бягайте навсякъде по света с персонализирани Google карти.



Изтеглете тренировъчни програми, предназначени да ви помогнат да постигнете личните си цели.



Измерете напредъка си като се състезавате срещу други потребители в iFit общността.



Качете резултатите от вашите тренировки на iFit облака и следете постиженията си.



Задайте цели за калории, време или разстояние за вашите тренировки.



Гледайте HD видеоклипове със симулирани тренировки.



Изберете и изтеглете тренировки за отслабване.

Отидете на [iFit.com](https://www.ifit.com), за да научите повече.

ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Револуционната конзола на наклонената бягаща пътека предлага гама от функции, предназначени да направят тренировките ви по ефективни и по-приятни.

Когато използвате ръчния режим, можете да промените скоростта и наклона на наклонената бягаща пътека с докосване на бутон. Докато тренирате, на конзолата ще се показват моментните резултати от тренировката. Можете даже да измервате сърдечния си ритъм, като използвате поставения на китката монитор за сърдечен ритъм или поставения на гърдите монитор за сърдечен ритъм.

В допълнение конзолата разполага с избор от вградени тренировки. Всяка тренировъчна програма контролира автоматично скоростта и наклона на наклонената бягаща пътека, докато ви дава указания за ефективна тренировка. В допълнение, можете да задавате калории, време, разстояние или целево темпо.

Можете също да използвате таблета си, за да управлявате скоростта и наклона на наклонената бягаща пътека или за достъп до тренировки.

Докато тренирате, можете дори да сърфирате в интернет или да слушате любимата си музика или аудио книги с помощта на озвучителната система на конзолата.

За да включите захранването, вижте стр. 14.

За да научите как да използвате сензорния екран, вижте стр. 14. За настройка на конзолата, вижте стр. 15.

КАК СЕ ВКЛЮЧВА ЗАХРАНВАНЕТО

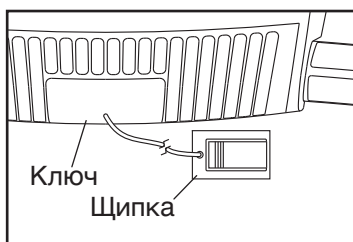
ВАЖНО: Ако наклонената бягаща пътечка е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, могат да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 12). След това намерете превключвателя на захранването, разположен на рамката на наклонената бягаща пътечка близо до захранващия кабел. Натиснете превключвателя на захранването в положение за Reset (нулиране).



ВАЖНО: Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на наклонената бягаща пътечка в магазин. Ако демонстрационният режим е включен, екранът ще показва демонстрационна презентация, след като включите захранващия кабел и натиснете превключвателя на захранването в положение за нулиране, преди да поставите ключа. За да изключите демонстрационния режим, вижте стъпка 7 на стр. 22.

След това стъпете върху зоните за почивка на краката на наклонената бягаща пътечка. Намерете щипката, закачена за ключа, и я захванете за колана



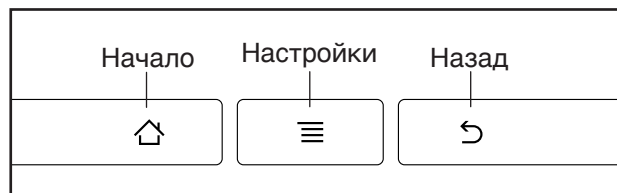
на дрехите си. След това поставете ключа в конзолата. **Забележка:** Може да отнеме една минута на конзолата, за да е готова за използване. **ВАЖНО:** При аварийни ситуации ключът може да бъде издърпан от конзолата, което да доведе до намаляване на скоростта и спиране на лентата за бягане. Изпробвайте щипката, като направите внимателно няколко крачки назад. Ако ключът не се извади от конзолата, регулирайте позицията на щипката.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя измервателната единица е използвана, вижте стъпка 4 на стр. 22. За простота всички указания в този раздел се отнасят до километри.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВА СЕНЗОРНИЯ ЕКРАН

Конзолата включва таблет с пълноцветен сензорен екран. Следната информация ще ви помогне да се запознаете с напредналата технология на таблета.

- Конзолата работи подобно на други таблети. Можете да плъзгате или чуквате с пръсти по екрана, за да преместите дадени изображения на екрана, като показанията в дадена тренировка (вижте стъпка 5 на стр. 16). Въпреки това, не можете да увеличавате или намалявате мащаба чрез плъзгане на пръсти по екрана.
- Екранът не е чувствителен към натиск. Не е необходимо да натискате силно върху екрана.
- За да въвеждате информация в текстово поле, докоснете го, за да изведете клавиатурата. За да използвате цифри или други символи на клавиатурата, докоснете бутона ?123. За преглед на повече символи, докоснете бутона Alt. Докоснете отново бутона Alt, за да се върнете към цифровата клавиатура. За да се върнете към буквената клавиатура, докоснете бутона ABC. За да използвате главни букви, натиснете бутона със стрелка нагоре. За да използвате множество главни букви, докоснете отново бутона със стрелка. За да се върнете към клавиатурата с малки букви, докоснете бутона със стрелка за трети път. За да изчистите последния символ, докоснете бутона със стрелка, сочеща надолу и X.
- Използвайте бутоните върху конзолата, за да се движите по таблета. Натиснете бутона за начало, за да се върнете към главното меню. Натиснете бутона за настройки за достъп до главното меню за настройки (вижте стр. 21). Натиснете бутона за назад, за да се върнете към предишния екран.



КАК ДА НАСТРОИТЕ КОНЗОЛАТА

Преди да използвате наклонената бягаща пътека за първи път, настройте конзолата.

1. Свържете се към вашата безжична мрежа.

Забележка: За да можете да влизате в интернет, да теглите iFit тренировки и да използвате няколко други функции на конзолата, вие трябва да сте свързани към безжична мрежа. Вижте КАК СЕ ИЗПОЛЗВА РЕЖИМА НА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА на стр. 25, за да свържете конзолата към вашата безжична мрежа.

2. Проверете за актуализации на фърмуера.

Първо, вижте стъпка 1 на стр. 21 и стъпка 2 на стр. 24 и изберете режима на поддръжка. След това, вижте стъпка 3 на стр. 24 и проверете за актуализации на фърмуера.

3. Калибрирайте системата за накланяне.

Вижте стъпка 4 на стр. 24 и калибрирайте системата за накланяне на наклонената бягаща пътека.

4. Създайте iFit акаунт.

Натиснете бутона с глобус близо до долния ляв ъгъл на екрана и докоснете бутона iFit.

Браузърът ще се отвори на началната страница на iFit.com. Следвайте инструкциите на уебсайта, за да се регистрирате за вашето членство в iFit. Забележка: За информация относно навигиране в браузъра, вижте стр. 23.

Конзолата е вече готова, за да започнете да тренирате. Следните страници разясняват различните тренировки и други функции, които се предлагат от конзолата.

За да използвате ръчния режим, вижте тази страница. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте стр. 17. За да използвате тренировъчна програма за задаване на цел, вижте стр. 19. За да използвате тренировъчна програма за пулс, вижте стр. 20. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте стр. 20.

За да използвате режима за настройки на оборудването, вижте стр. 21. За да използвате стереоуредбата, вижте стр. 23. За да използвате интернет браузъра, вижте стр. 23. За да

използвате режима за поддръжка, вижте стр. 24. За да използвате режима за безжична мрежа, вижте стр. 25. За да използвате вашия таблет с конзолата, вижте стр. 26.

ВАЖНО: Ако върху конзолата има найлонов слой, свалете го. За да предотвратите повреда на платформата за бягане, носете чисти спортни обувки, когато използвате наклонената бягаща пътека. При първото използване на наклонената бягаща пътека проверете подравняването на лентата за бягане и я центрирайте, ако е необходимо (вижте стр. 29).

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14. **Забележка: Може да отнеме една минута на конзолата, за да е готова за използване.**

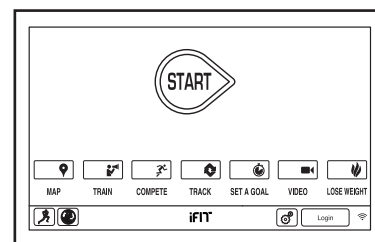
2. Изберете главното меню.

Когато включите захранването, главното меню ще се появи след стартиране на конзолата. Натиснете бутона за начало в долния ляв ъгъл на екрана, за да се върнете към главното меню по всяко време.

3. Стартирайте лентата за бягане и регулирайте скоростта.

Докоснете бутона Start (старт) на екрана и натиснете бутона Start на конзолата, за да стартирате лентата

за бягане. Можете също да натиснете бутона Manual (ръчно) на конзолата и след това докоснете бутона Resume (поднови) на екрана. Лентата за бягане ще започне да се движи с 2 км/ч. Докато тренирате, можете да променят скоростта на лентата за бягане, като натискате бутоните за увеличаване или намаляване на скоростта. При всяко натискане на един от тези бутони скоростта се променя с 0,1 км/ч; ако задържите бутона натиснат, настройката на скоростта ще се променя по-бързо.



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

За да спрете лентата за бягане, натиснете бутона Stop (стоп). За да рестартирате лентата за бягане, натиснете бутона Start.

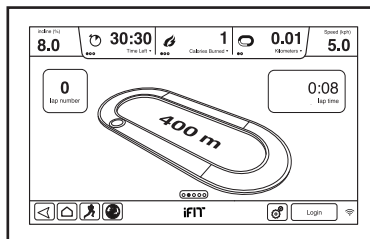
4. Променете наклона на наклонената бягаща пътека според желанието си.

За да промените наклона на наклонената бягаща пътека, натиснете бутона за увеличаване или намаляване на Incline (наклона) или един от номерираните бутони за Incline/Decline. При всяко натискане на един от бутоните наклонът ще се променя постепенно, докато достигне избраната настройка за наклона.

Забележка: Първият път, когато регулирате наклона, трябва да първо да калибрирате системата за накланяне (вижте стъпка 4 на стр. 24).

5. Следете напредъка си на дисплеите.

Конзолата предлага няколко раздела за показване. Избраният от вас режим на показване ще определи коя информация за тренировка е показана. За да изберете желания режим на показване, просто чукнете или плъзнете пръст по екрана. Можете също да преглеждате допълнителна информация като докоснете червените полета на екрана.



Докато вървите или тичате по наклонената бягаща пътека, дисплеят може да показва следната информация за тренировката:

- Нивото на наклон на наклонената бягаща пътека
- Изминалото време
- Оставащото време (ръчният режим няма обратно броене на оставащото време)
- Приблизителния брой калории, които сте изгорили
- Приблизителния брой калории, които сте изгорили за един час
- Разстоянието, което сте изминали или избягали
- Броят вертикални метри, които сте изкачили
- Скоростта на лентата за бягане
- Писта, която представлява 400 m (1/4 миля)
- Вашето темпо в минути на миля
- Номерът на текущата ви обиколка
- Сърдечния ви ритъм (вижте стъпка 6)

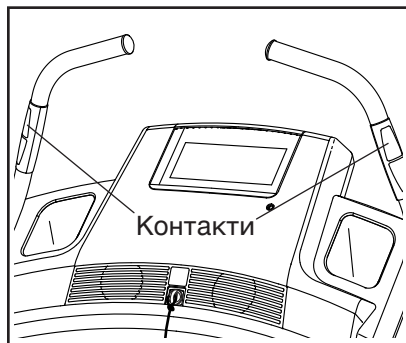
Ако желаете, регулирайте звука като натиснете бутоните на конзолата за увеличаване и намаляване на звука.

За да поставите тренировката на пауза, докоснете един от бутоните на менюто на екрана или натиснете бутона Stop на конзолата. За да продължите с тренировката, докоснете бутона Resume (поднови) или натиснете бутона Start. За да прекратите тренировъчната сесия, докоснете бутона End Workout (край на тренировка).

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Забележка: Ако използвате едновременно поставяния на китката монитор за пулса и поставян на гърдите монитор за пулса, конзолата няма да покаже правилно сърдечния ви ритъм. За информация относно монитор за пулса, поставян на гърдите, вижте стр. 11.

Преди да използвате поставяния на китката монитор за пулса, махнете найлона от металните контакти. Освен това се уверете, че ръцете ви са чисти.

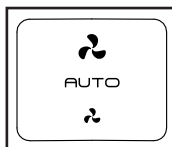


За да измерите сърдечния си ритъм, **застанете на върху зоните за почивка на краката**, и се хванете за контактите за около десет секунди—**избягвайте да движите ръцете си**. Когато пулсът ви бъде засечен, вашият сърдечен ритъм ще се покаже. **За да го отчетете възможно най-точно, продължете да държите контактите в продължение на около 15 секунди.**

7. По желание може да включите вентилатора.

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

Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на вентилатора няколко пъти, за да изберете скорост на вентилатора или автоматичен режим, както и за да го изключите.



8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Стъпете върху платформата за бягане и докоснете бутона начало или бутона назад на екрана или натиснете бутона Stop на конзолата. На екрана ще се появи резюме на тренировката. След като прегледате резюмето на тренировката, докоснете бутона Finish (край), за да се върнете към главното меню. Имате възможност да запазите или публикувате вашите резултати с помощта на една от опциите на екрана. След това извадете ключа от конзолата и го приберете на сигурно място.

Когато приключите с използването на наклонената бягаща пътека, поставете превключвателя на захранването в положение Off (изкл) и извадете захранващия кабел. **ВАЖНО: Ако не го направите, електрическите компоненти на наклонената бягаща пътека може да се износят преждевременно.**

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14.

2. Изберете вградена тренировъчна програма.

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете бутона Calorie (калории), бутона Intensity (интензивност), бутона Incline (наклон) или бутона Speed (скорост) на конзолата. **Забележка:** Можете също да докоснете бутона с бегач на екрана, за да изберете менюто с тренировки.

След това, изберете желаната тренировка. На екрана ще се покаже името, времетраенето и разстоянието на тренировката. На екрана ще се покаже също приблизителният брой калории, които ще изгорите с нея, и профил на настройките на наклона на тренировката.

3. Включете тренировъчната програма.

Натиснете бутона Start Workout (започни тренировка), за да стартирате тренировъчната програма. В момента, когато натиснете бутона, лентата за бягане ще започне да се движи. Хванете дръжките и започнете да ходите.

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

По време на тренировъчната програма профилът ще показва напредъка ви. За да прегледате профила, чукнете или плъзнете пръст по екрана. Вертикалната цветна линия показва текущия сегмент на тренировъчната програма. Долният профил представлява настройката на наклона на текущия сегмент. Горният профил представлява настройката на скоростта на текущия сегмент.

В края на първия сегмент на тренировката, наклонената бягаща пътека автоматично ще регулира настройката на скоростта и/или наклона за следващия сегмент.

Тренировъчната програма ще продължи по същия начин, докато завърши последния сегмент. Лентата за бягане ще забави скоростта си докато спре и на екрана ще се появи резюме на тренировката. След като прегледате резюмето на тренировката, докоснете бутона Finish (край), за да се върнете към главното меню. Имате възможност да запазите или публикувате вашите резултати с помощта на една от опциите на екрана.

Ако настройките на скоростта и/или наклона са прекалено високи или прекалено ниски по време на тренировката, можете да промените настройките като натиснете бутоните Speed или Incline. **Ако натиснете бутона Speed**, след това можете ръчно да управлявате скоростта

(вижте стъпка 3 на стр. 15). **Ако натиснете бутона Incline**, след това можете ръчно да управлявате наклона (вижте стъпка 4 на стр. 16). **За да се върнете към програмираните настройки на скорост и/или наклон на тренировъчната програма**, докоснете бутона Follow Workout (следвай тренировката).

За да поставите тренировъчната програма на пауза, докоснете или бутона назад, или бутона начало в долния ляв ъгъл на екрана или натиснете бутона Stop (стоп) на конзолата. За да продължите с тренировката, докоснете бутона Resume (поднови) или натиснете бутона Start (старт). За да прекратите тренировъчната програма, докоснете бутона End Workout (край на тренировка).

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло. В допълнение, ако ръчно промените скоростта или наклона на наклонената бягаща пътека по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

4. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 16. Екранът може да показва и профил на настройките на скоростта и наклона на тренировъчната програма.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 17.

6. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 17.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 17.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА СЪС ЗАДАДЕНА ЦЕЛ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14.

2. Изберете главното меню.

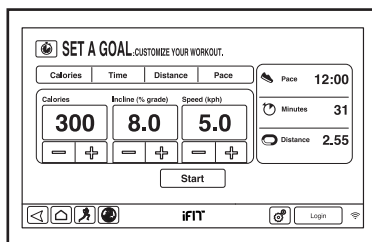
Вижте стъпка 2 на стр. 15.

3. Изберете тренировъчна програма със зададена цел

За да изберете тренировъчна програма със зададена цел, докоснете бутона Set A Goal (задаване на цел) на екрана или натиснете бутона Set A Goal на конзолата.

За да изберете калории, време, разстояние или целево темпо, натиснете

бутона Calories (калории), Time (време), Distance (разстояние), или Pace (темпо). След това, докоснете бутоните за увеличаване и намаляване на екрана, за да зададете калории, време, разстояние или целево темпо и да зададете скоростта и наклона за тренировъчната програма. На екрана ще се покажат продължителността и разстоянието на тренировъчната програма, както и приблизителния брой калории, които ще изгорите по време на тренировката.



4. Включете тренировъчната програма.

Натиснете бутона Start (старт), за да стартирате тренировъчната програма. В момента,

когато натиснете бутона, лентата за бягане ще започне да се движи. Хванете дръжките и започнете да ходите.

Тренировъчната програма ще функционира по същия начин, както ръчният режим (вижте стр. 15).

Тренировъчната програма ще продължи, докато достигнете зададената от вас цел. Лентата за бягане ще забави скоростта си докато спре и на екрана ще се появи резюме на тренировката. След като прегледате резюмето на тренировката, докоснете бутона Finish (край), за да се върнете към главното меню. Имате възможност да запазите или публикувате вашите резултати с помощта на една от опциите на екрана.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло.

5. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 16.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 17

7. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 17.

8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 17.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПУЛС

Тренировъчните програми за пулс автоматично управляват скоростта и наклона на наклонената бягаща пътека, за да поддържат сърдечния ви ритъм близо до целево ниво, докато тренирате. Забележка: Трябва да носите монитор за пулса, поставян на гърдите, за да можете да използвате тренировъчна програма за пулс.

1. Поставете включения в комплекта гръден монитор за сърдечен ритъм.

За повече информация относно монитора за пулса, поставян на гърдите, вижте стр. 11.

2. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14.

3. Изберете тренировъчна програма за пулс.

За да изберете тренировъчна програма за пулс, докоснете бутона с бегач в долния ляв ъгъл на екрана. След това, докоснете бутона Heart Rate (сърдечен ритъм) на екрана.

След което, докоснете раздела Performance (резултати) или Endurance (издръжливост) на екрана.

4. Въведете вашия максимален сърдечен ритъм.

Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване, за да въведете вашия максимален сърдечен ритъм. Можете също да регулирате максималната скорост и продължителност за тренировката. Забележка: За да определите вашия максимален сърдечен ритъм, трябва да се консултирате с лекар или препоръчан от лекар източник.

5. Включете тренировъчната програма.

Натиснете бутона Start Workout (започни тренировка), за да стартирате тренировъчната програма. В момента, когато натиснете бутона, лентата за бягане ще започне да се движи. Хванете дръжките и започнете да ходите.

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 16.

7. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 17.

8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 17.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFIT

Забележка: За да използвате тренировъчна програма iFit, трябва да имате достъп до безжична мрежа (вижте КАК СЕ ИЗПОЛЗВА РЕЖИМА НА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА на стр. 25). Изисква се също акаунт в iFit.com.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14.

2. Изберете главното меню.

Вижте стъпка 2 на стр. 15.

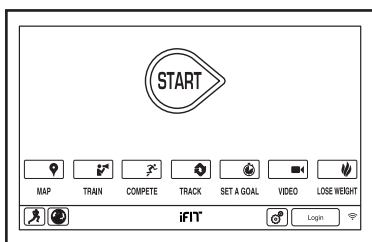
3. Влезте в своя iFit акаунт.

Ако вече сте го направили, докоснете бутона Login (вход), за да влезете във вашия iFit акаунт. На екрана ще излезе подкана да въведете вашето потребителско име и парола за iFit.com. Въведете ги и докоснете бутона Submit (изпрати). Докоснете бутона Cancel (отказ), за да излезете от екрана за вход.

4. Избиране на iFit тренировка.

За да изтеглите iFit тренировка в графика си, докоснете бутоните Map (карта), Train (тренировка), или Lose

Weight (сваляне на тегло), за да свалите следващата тренировка от този тип в графика си. Забележка: Може да имате възможност за достъп до демо тренировки чрез тези опции, дори ако не сте влезли в iFit акаунт.



За да се състезавате в предварително планирано състезание, натиснете бутона Compete (състезание). За да прегледате вашата Workout History (хронология на тренировките), докоснете бутона Track (проследяване). За да използвате тренировъчна програма със зададена цел, натиснете бутона Set A Goal (задаване на цел) (вижте стр. 19).

Забележка: Можете също да натиснете един от бутоните iFit на конзолата, за да изберете iFit тренировка.

За да превключите потребители в рамките на акаунт на iFit, докоснете бутона на потребител близо до долния ляв ъгъл на екрана.

Преди изтеглянето на някои тренировъчни програми трябва да ги прибавите към графика си в www.iFit.com.

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

Когато избирате тренировъчна програма iFit, екранът ще покаже името, продължителността, настройката за максимална скорост и разстоянието на тренировъчната програма. Екранът също така ще покаже приблизителния брой калории, които ще изгорите по време на тренировката. Ако изберете състезателна тренировъчна програма, дисплеят ще извърши обратно броене до началото на състезанието.

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на стр. 18.

По време на някои тренировъчни програми аудио треньор може да ви дава указания.

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 16. Екранът може също да покаже карта на полигона по който вървите или бягате.

По време на състезателна тренировъчна програма, екранът ще покаже скоростите на потребителите на iFit и разстоянията, които са покрили. Екранът също ще покаже броя секунди, с който другите потребители на iFit са пред или зад вас.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 17.

8. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 17.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 17.

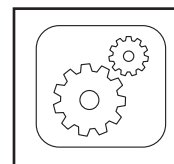
За повече информация относно режима iFit, моля, посетете www.iFit.com.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА НАСТРОЙКИ НА ОБОРУДВАНЕТО

1. Изберете главното меню за настройки.

Поставете ключа в конзолата (вижте КАК СЕ ВКЛЮЧВА ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 14).

След това, изберете главното меню (вижте стъпка 2 на стр. 15). След това, докоснете бутона за предавки близо до долния десен ъгъл на екрана, за да изберете главното меню за настройки.



2. Изберете режима за настройки на оборудването.

В главното меню за настройки, докоснете бутона Equipment Settings (настройки на оборудване). Забележка: Плъзнете или чукнете с пръст по екрана, за да превъртите нагоре или надолу през опциите, ако е необходимо.

3. Изберете език.

За да изберете език, докоснете бутона Language (език) и изберете желанния език. След това, докоснете бутона назад на екрана, за да се върнете към режима за настройки на оборудване. Забележка: Тази функция може да не е активирана.

4. Изберете измервателната единица.

Натиснете бутона US/Metric (САЩ/метрична), за да прегледате избраната измервателна единица. Сменете мерната единица, ако желаете. След това, докоснете бутона back (назад) на екрана.

5. Изберете часова зона.

Докоснете бутона Timezone (часова зона). Изберете вашата местна часова зона, за да синхронизирате конзолата към местното време. След това, докоснете бутона назад на екрана.

6. Изберете час за актуализация.

За да изберете час за автоматична актуализация на конзолата, докоснете бутона Update Time (час за актуализация) и изберете желанния час. След това, докоснете бутона назад на екрана.

ВАЖНО: Все още трябва да извадите захранващия кабел след използване на наклонената бягаща пътека. Задайте часа за актуализация в час, в който обикновено използвате наклонената бягаща пътека и ще можете да извадите захранващия кабел след актуализацията.

7. Включете или изключете демонстрационния режим на дисплея.

Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на наклонената бягаща пътека в магазин. Докато е включен демонстрационният режим, конзолата ще функционира нормално. Когато включите захранващия кабел, натиснете превключвателя на захранването в положението за нулиране и поставете ключа в конзолата. Въпреки това, когато извадите ключа, екранът ще покаже демонстрационна презентация.

За да включите или изключите демонстрационния режим на дисплея, натиснете първо бутона Demo Mode (демонстрационен режим). След това, докоснете полето за отметка On (вкл.) или полето за отметка Off (изкл.). След това, докоснете бутона назад на екрана.

8. Активиране или деактивиране на интернет браузъра.

За да активирате или деактивирате интернет браузъра, първо докоснете бутона Browser (Браузър). След това, докоснете полето за отметка Enable (активиране) или полето за отметка Disable (деактивиране). След това, докоснете бутона назад на екрана.

9. Активиране или деактивиране на градски изглед.

По време на някои тренировъчни програми, екранът може да показва карта. За да активирате или деактивирате функцията за градски изглед на картите, първо докоснете бутона Street View (градски изглед). След това, докоснете полето за отметка Enable (активиране) или полето за отметка Disable (деактивиране). След това, докоснете бутона back (назад) на екрана.

10. Активиране или деактивиране на ключа.

Забележка: Тази функция може да не е активирана на вашата наклонена бягаща пътека.

Ако желаете, вие можете да деактивирате ключа, така че наклонената бягаща пътека да не изисква използването на ключа. Докоснете бутона Safety Key (ключ за безопасност). За да деактивирате ключа, докоснете полето за отметка Disable. **ВНИМАНИЕ: Прочетете предупреждението за безопасност на екрана преди да деактивирате ключа.** За да активирате ключа, докоснете полето за отметка Enable.

11. Активиране или деактивиране на парола.

Конзолата включва парола за безопасност на деца, предназначена за предотвратяване на неупълномощен достъп на потребители до наклонената бягаща пътека.

Докоснете бутона Passcode (парола). За да активирате паролата, докоснете полето за отметка Enable. След това, въведете 4-цифрова парола по ваш избор. Докоснете Save (запази), за да използвате тази парола. Докоснете Cancel (отказ), за да се върнете към режима за настройки на оборудването и да не използвате парола. За да деактивирате паролата, докоснете полето за отметка Disable.

Забележка: Ако паролата е активирана, конзолата ще ви подкани да въведете парола. Конзолата ще остане заключена, докато не въведете правилната парола. **ВАЖНО: Ако забравите паролата си, въведете следната главна парола, за да отключите конзолата: 1985.**

12. Задаване на време на изчакване на екрана за безопасност.

Конзолата включва автоматично нулиране на екрана, ако няма докоснати или натиснати бутони и лентата за бягане не се движи за определен период от време, конзолата ще се нулира автоматично.

За да зададете периода от време, през който конзолата ще изчака преди да се нулира автоматично, докоснете бутона Safety Screen Timeout (Време на изчакване на екрана за безопасност) за преглед на списък с времена. След това, изберете желанния период от време. Докоснете бутона назад на екрана.

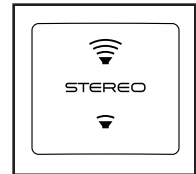
13. Изход от режима за настройки на оборудването.

За да излезете от режима за настройки на оборудването, докоснете бутона back на екрана.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СТЕРЕОУРЕДБАТА

За да възпроизвеждате музика или аудио книги чрез озвучителната система на конзолата, докато тренирате, включете 3,5 мм жак в 3,5 мм аудио кабел (не е предоставен) в жака на конзолата и в жака на вашия персонален аудио плейър; **уверете се, че аудио кабелът е вмъкнат докрай.** **Забележка: За да закупите аудио кабел, посетете местния си магазин за електроника.**

След това натиснете бутона възпроизвеждане на персоналния си аудио плейър. Регулирайте силата на звука, като използвате бутоните за увеличаване и намаляване на звука на конзолата или бутона за управление на звука на персоналния си аудио плейър.



КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ИНТЕРНЕТ БРАУЗЪРА

Забележка: За да използвате браузъра, вие трябва да имате достъп до безжична мрежа, включваща 802.11b/g/n рутер, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи).

За да отворите браузъра, докоснете бутона с глобус близо до долния ляв ъгъл на екрана. След това, изберете уебсайт.

За да се придвижвате в интернет браузъра, докоснете бутоните назад, Refresh (обнови) и Forward (напред). За да излезете от интернет браузъра, докоснете бутона Return (върщане) на екрана.

За да използвате клавиатурата, вижте КАК СЕ ИЗПОЛЗВА СЕНЗОРНИЯ ЕКРАН на стр. 14.

За да въведете различен уеб адрес в URL лентата, първо плъзнете пръст надолу по екрана, за да прегледате URL лентата, ако е необходимо. След това, докоснете URL лентата, използвайте клавиатурата, за да въведете адреса и докоснете бутона Go (старт).

Забележка: Докато използвате браузъра, бутоните за скоростта, наклона, вентилатора и силата на звука ще работят, но бутоните за тренировъчни програми няма да функционират.

Забележка: Ако имате въпроси след спазването на тези инструкции, отидете на адрес support.iFit.com за помощ.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА ПОДДРЪЖКА

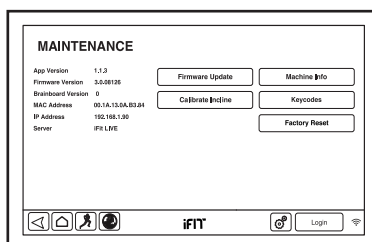
1. Изберете главното меню за настройки.

Вижте стъпка 1 на стр. 21.

2. Изберете режима за поддръжка.

В главното меню за настройки, докоснете бутона Maintenance (поддръжка), за да влезете в режим за поддръжка.

Главният екран на режима за поддръжка ще показва информация относно модела и версията на наклонената бягаща пътека.



3. Актуализация на фърмура на конзолата.

За най-добри резултати, проверявайте редовно за актуализации на фърмуера.

Докоснете бутона Firmware Update (актуализация на фърмуера), за да проверите за актуализации на фърмуера с помощта на вашата безжична мрежа. Актуализацията ще започне автоматично.

За да избегнете повреда на наклонената бягаща пътека, не изключвайте захранването и не изваждайте ключа, докато фърмуерът се актуализира.

Екранът ще показва напредъка на актуализацията. Когато актуализацията приключи, наклонената бягаща пътека ще се изключи и включи отново. Ако не го направи, натиснете превключвателя на захранването в изключено положение. Изчакайте няколко секунди и след това натиснете превключвателя на захранването в положение на нулиране. Забележка: Може да отнеме няколко минути на конзолата, за да е готова за използване.

Забележка: Понякога, актуализацията на фърмуера може да накара вашата конзола да работи по различен начин. Тези актуализации винаги са предназначени да подобряват вашето тренировъчно преживяване.

4. Калибриране на системата за накланяне на наклонената бягаща пътека.

Докоснете бутона Calibrate Incline (калибриране на наклона). След това, докоснете бутона Begin (начало), за да калибрирате системата за накланяне. Наклонената бягаща пътека ще се повдигне автоматично до максималното ниво на наклон, ще се свали до минималното ниво на наклон и след това ще се върне до начално положение. Така ще калибрирате отново системата за накланяне. Докоснете бутона Cancel (отказ), за да се върнете към режима за поддръжка. Когато системата за накланяне е калибрирана, докоснете бутона Finish (край).

ВАЖНО: Дръжте домашните любимци, краката и други предмети далеч от наклонената бягаща пътека, докато системата за накланяне се калибрира. При спешни случаи, издърпайте ключа от конзолата, за да спрете калибрирането на наклона.

5. Преглед на информацията за машината.

Докоснете бутона Machine Info (информация за машината), за да прегледате информацията за вашата наклонена бягаща пътека. След като прегледате информацията, докоснете бутона назад на екрана.

6. Откриване на ключови кодове.

Бутонът Keycodes (ключови кодове) е предназначен за използване от сервизни техници, за да определят дали конкретен бутон работи правилно.

7. Изход от режима за поддръжка.

За да излезете от режима за поддръжка, докоснете бутона назад на екрана.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВА РЕЖИМА НА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА

Конзолата включва режим за безжична мрежа, който ви позволява да зададете безжична мрежова връзка.

1. Изберете главното меню за настройки.

Вижте стъпка 1 на стр. 21.

2. Изберете режима за безжична мрежа.

В главното меню за настройки, докоснете бутона Wireless Network (безжична мрежа), за да влезете в режима за безжична мрежа.

3. Активиране на Wi-Fi.

Уверете се, че полето за отметка Wi-Fi е маркирано със зелена отметка. Ако не е, докоснете веднъж опцията на менюто Wi-Fi и изчакайте няколко секунди. Конзолата ще започне да търси налични безжични мрежи.

4. Настройка и управление на безжична мрежова връзка.

Когато Wi-Fi е активирано, екранът ще покаже списък с налични мрежи. Забележка: Може да отнеме няколко секунди, докато се появи списъкът с безжични мрежи.

Уверете се, че полето за отметка на опцията от менюто за уведомление за мрежа е маркирано в зелена отметка, за да бъдете уведомени от конзолата, когато има налична безжична мрежа в обхват.

Забележка: Трябва да имате собствена безжична мрежа, включваща рутер 802.11b/g/n, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи).

Когато се появи списък с мрежи, докоснете желаната мрежа. Забележка: Ще трябва да знаете името на вашата мрежа (SSID). Ако вашата мрежа има парола, ще трябва да знаете и паролата.

Информационно поле ще ви попита дали искате да се свържете към безжичната мрежа. Докоснете бутона Connect (свързване), за да се свържете към мрежата или докоснете бутона Cancel (отказ), за да се върнете към списъка с мрежи. Ако мрежата има парола, докоснете полето за въвеждане на парола. На екрана ще се появи клавиатура. За да виждате паролата, докато я пишете, докоснете полето за отметка Show Password (покажи паролата).

За да използвате клавиатурата, вижте КАК СЕ ИЗПОЛЗВА СЕНЗОРНИЯ ЕКРАН на стр. 14.

Когато конзолата е свързана към вашата безжична мрежа, опцията от менюто WiFi в горната част на екрана ще показва думата CONNECTED (свързан). След това, докоснете бутона назад на екрана, за да се върнете към режима за безжична мрежа.

За да прекъснете връзката към безжична мрежа, изберете безжичната мрежа и след това докоснете бутона Forget (забрави).

Ако имате проблеми да се свържете към криптирана мрежа, се уверете, че вашата парола е правилна. Забележка: Паролите са чувствителни към малки и големи букви.

Забележка: iFit режимът поддържа несигурно и сигурно (WEP, WPA, и WPA2) криптиране. Препоръчва се широколентова връзка; производителността зависи от скоростта на връзката.

Забележка: Ако имате въпроси след спазването на тези инструкции, отидете на адрес support.iFit.com за помощ.

5. Изход от режима за безжична мрежа.

За да излезете от режима за безжична мрежа, докоснете бутона назад на екрана.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАБЛЕТА С КОНЗОЛАТА

Забележка: За да свържете вашия таблет към конзолата, трябва да имате достъп до безжична мрежа (вижте стр. 25). Необходими са iFit акаунт и iFit приложение. **Отидете на www.iFit.com, за да се регистрирате за iFit акаунт и отидете на App StoreSM или на магазина Google PlayTM, за да закупите и изтеглите приложението iFit за iPod или приложението iFit за Android.**

1. Настройка на безжична мрежа на конзолата.

Вижете чертеж 25. **Забележка:** Конзолата и вашият таблет трябва да бъдат свързани към една и съща безжична мрежа.

2. Достъп до приложението iFit на вашия таблет и влезте във вашия iFit акаунт.

3. Настройка на безжична мрежа на вашия таблет.

Свържете таблета към същата безжична мрежа, която сте избрали в стъпка 1. Докоснете Connect (свързване) на вашия таблет. След това, натиснете бутона Stop (стоп) на конзолата, за да потвърдите, че ще използвате вашия таблет за управление на наклонената бягаща пътека.

4. Управление на наклонената бягаща пътека с помощта на вашия таблет.

След като сте установили безжична връзка между вашия таблет и конзолата, вие можете да управлявате наклонената бягаща пътека с помощта на опциите на вашия таблет. От таблета, можете да получите достъп до тренировъчни програми и да регулирате скоростта и наклона. **Забележка: Изскачащ прозорец ще покрие сензорния екран на конзолата, но бутоните на конзолата ще продължат да функционират в допълнение към бутоните за управление на таблета.**

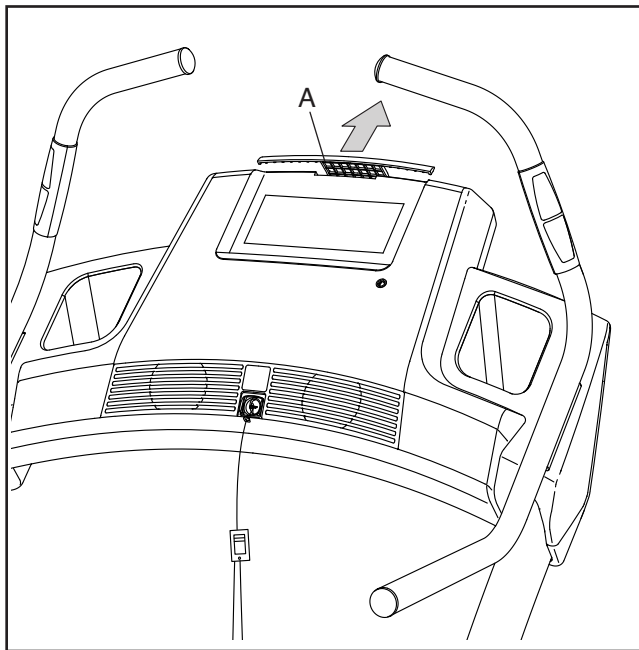
5. Излезте от приложението iFit.

Когато приключите с използването на таблета, докоснете връзката в горния десен ъгъл на таблета, за да излезете.

За повече информация относно приложението iFit, отидете на www.iFit.com.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ДЪРЖАЧА НА ТАБЛЕТА

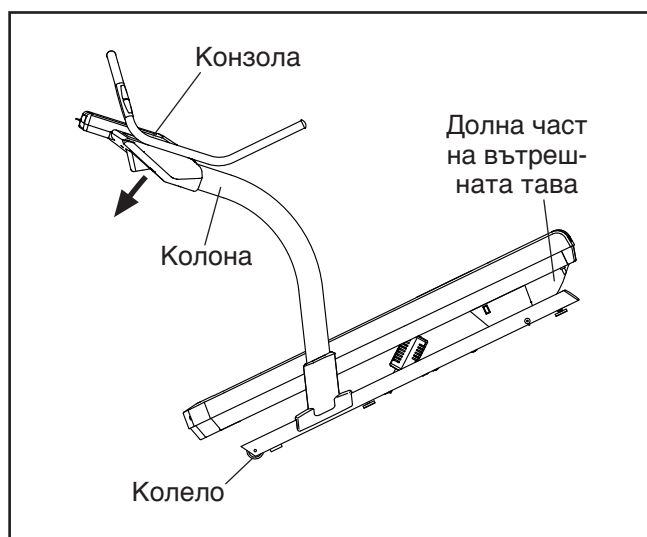
Закрепете таблета към конзолата, докато използвате наклонената бягаща пътека. Издърпайте държача на таблета (A) нагоре и поставете таблета на конзолата. Държачът на таблета ще придържа вашия таблет на място.



КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ НАКЛОНЕНАТА БЯГАЩА ПЪТЕЧКА

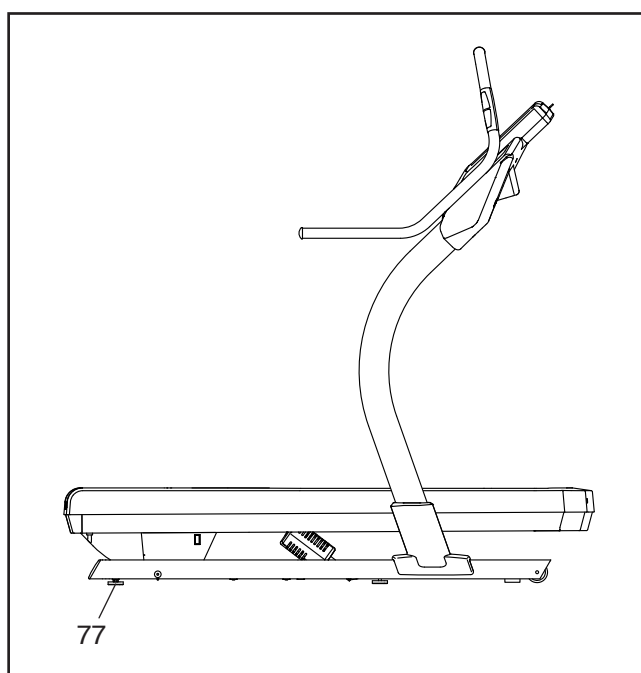
Преди да преместите наклонената бягаща пътека, поставете ключа в конзолата, повдигнете наклона до максимално ниво, махнете ключа и изключете захранващия кабел.

Поради размера и теглото на наклонената бягаща пътека, нейното преместване изисква двама или трима души. Хванете здраво колоните близо до конзолата. Наклонете наклонената бягаща пътека назад, докато не започне да се търкаля на колелата си. **ВНИМАНИЕ:** За да намалите възможността от нараняване или повреда на наклонената бягаща пътека, не я повдигайте за пластмасовата вътрешна тава. Не дърпайте за конзолата.



Внимателно придвижете наклонената бягаща пътека върху колелата до желаното местоположение и след това я свалете до хоризонтално положение. **ВНИМАНИЕ:** За да намалите опасността от нараняване, бъдете особено внимателни, докато движите наклонената бягаща пътека. Не се опитвайте да местите наклонената бягаща пътека върху неравна повърхност.

Уверете се, че наклонената бягаща пътека е поставена стабилно върху пода. Ако наклонената бягаща пътека се клати дори малко, завъртете крачето за нивелиране (77), колкото е необходимо, докато клатенето не изчезне.



ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

ПОДДРЪЖКА

Редовната поддръжка е важна за оптимална работа и за намаляване на износването. Проверявайте и затягайте здраво всички части при всяко използване на наклонената бягаща пътечка.

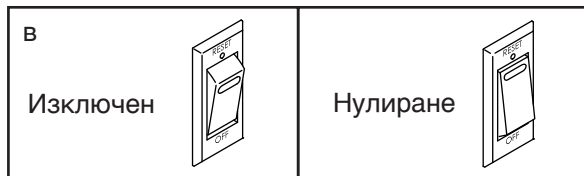
Редовно почиствайте наклонената бягаща пътечка и поддържайте лентата за бягане чиста и суха. Първо **поставете превключвателя на захранването в положение Off (изкл.) и изключете захранващия кабел**. Използвайте влажна кърпа и малко количество мек сапун за почистване на външните части на наклонената бягаща пътечка. **ВАЖНО: Не пръскайте наклонената бягаща пътечка с течности директно. За да избегнете повреди по конзолата, дръжте течностите далеч от нея.** След това старателно подсушете наклонената бягаща пътечка с мека кърпа.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Повечето проблеми с наклонената бягаща пътечка могат да се решат, като следвате лесните стъпки по-долу. Намерете симптома, който се отнася за вашия случай, и следвайте описаните стъпки. Ако имате нужда от допълнително съдействие, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Захранването не се включва

- Уверете се, че захранващият кабел е включен в правилно заземен контакт (вижте стр. 12). Ако ви е необходим удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²), не по-дълъг от 1,5 м.
- След като захранващият кабел е включен, уверете се, че ключът е поставен в конзолата.
- Проверете положението на превключвателя на захранването, разположен на рамката на наклонената бягаща пътечка, близо до захранващия кабел. Ако ключът е издаден, както е показано, той се е изключил. За да нулирате превключвателя на захранването, изчакайте пет минути и след това го натиснете.



СИМПТОМ: Захранването се изключва по време на употреба

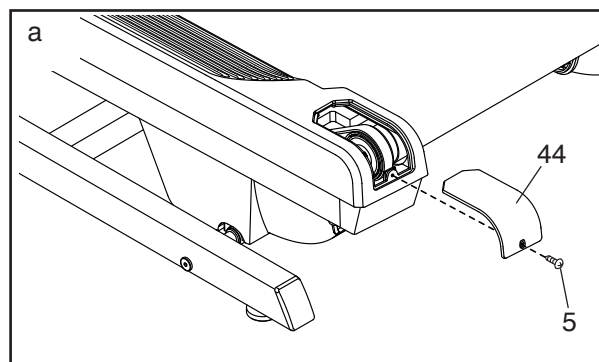
- Проверете превключвателя на захранването (вижте чертеж в отляво). Ако превключвателят се е изключил, изчакайте пет минути и след това го натиснете.
- Уверете се, че захранващият кабел е включен. Ако това е така, изключете го, изчакайте пет минути и след това го включете отново.
- Извадете ключа от конзолата и след това го вкарайте отново.
- Ако наклонената бягаща пътечка продължава да не работи, моля, погледнете предната корица на това ръководство.

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

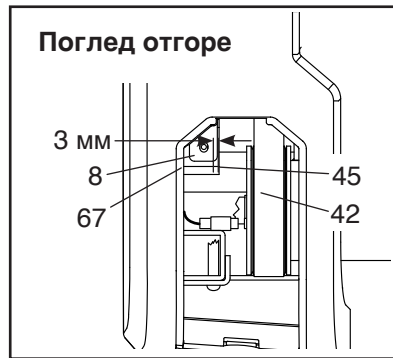
- Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на наклонената бягаща пътечка в магазин. Ако екранът продължава да свети, когато извадете ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да изключите демонстрационния режим, вижте стъпка 7 на стр. 22.

СИМПТОМ: Конзолата не показва правилно скоростта и разстоянието

- Извадете ключа от конзолата и **ИЗКЛУЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. След това, извадете посочения винт #8 x 3/4" (5), и повдигнете капака на лявата зона за почивка на краката (44).



След това, намерете магнитния контакт (67) и магнита (45) от лявата страна на бобината (42). Завъртете бобината, докато магнитът се подравни с магнитния контакт.

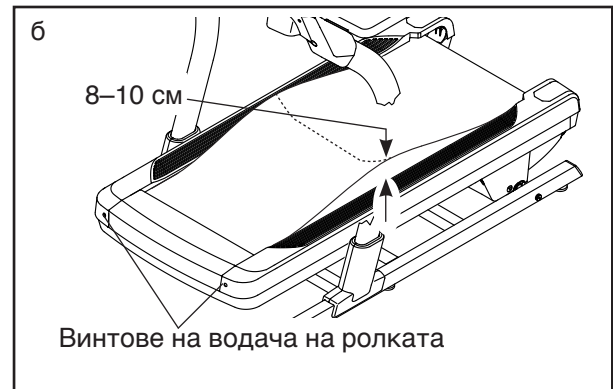


Луфтът между магнита и магнитния контакт трябва да е около 1/8 инча (3 мм). Ако е необходимо, разхлабете винта с плоска глава #8 x 3/4" (8), преместете леко магнитния контакт и след това затегнете отново винта. След това, затегнете отново капака на лявата зона за почивка на краката с винта #8 x 3/4", и пуснете бягащата пътека за няколко минути за да проверите дали скоростта се отчита правилно.

СИМПТОМ: Лентата за бягане намалява скоростта си, когато бягате по нея

- а. Ако се наложи да използвате удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²) не по-дълъг от 1,5 м.
- б. Ако лентата за бягане е обтегната твърде много, характеристиките на наклонената бягаща пътека може да се влошат и лентата за бягане може да се повреди. Първо, регулирайте наклона до 40 процента. След това извадете ключа и **ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. С помощта на шестограмен ключ завъртете и двата винта за регулиране на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато лентата за бягане е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 3 до 4 инча (8 до 10 см) спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете

наклонената бягаща пътека за няколко минути. **Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.**

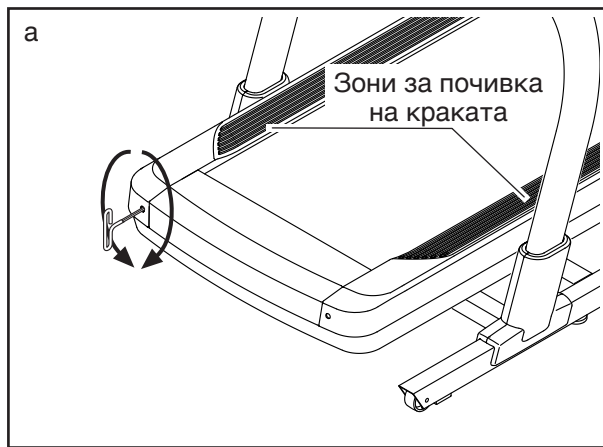


- в. Вашата наклонена бягаща пътека разполага с лента за бягане, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху лентата за бягане или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител.**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

СИМПТОМ: Лентата за бягане не е центрирана между зоните за почивка на краката

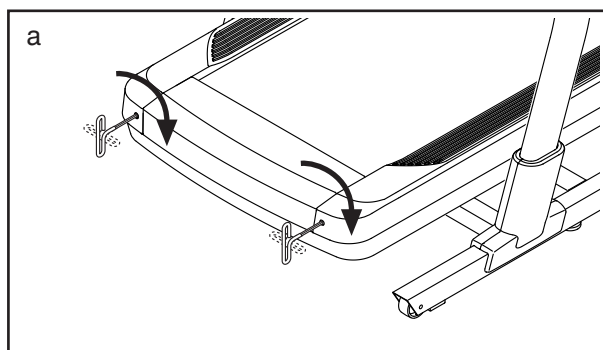
- а. **ВАЖНО: Ако лентата за бягане се търка в зоната за почиване на краката, тя може да се повреди.** Първо извадете ключа и **ИЗВАДЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. Ако лентата за бягане е изместена наляво, използвайте шестограмния ключ, за да завъртите левия винт за регулиране на ролката по часовниковата стрелка с 1/2 оборот; **ако е изместена надясно**, завъртете винта на ролката обратно на часовниковата стрелка с

1/2 оборот. Внимавайте да не затегнете винтовете на лентата за бягане твърде силно. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете наклонената бягаща пътека за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно центриране на лентата за бягане.



СИМПТОМ: Лентата за бягане се плъзга, когато бягате по нея

- а. Първо издърпайте ключа и **ИЗВАДЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ**. С помощта на шестограмен ключ завъртете винтовете за регулиране на ролката обратно на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Когато лентата за бягане е правилно обтегната, трябва да можете да повдигнете всеки от краищата ѝ на 8 до 10 см спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и внимателно тичайте по наклонената бягаща пътека няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.



СИМПТОМ: iFit режимът не функционира правилно.

- а. Ако iFit режимът не функционира правилно, се уверете, че наклонената бягаща пътека има най-новия фърмуер (вижте стъпка 3 на стр. 24).

СИМПТОМ: Наклонът на наклонената бягаща пътека не се променя правилно

- а. Задръжте натиснати бутоната Stop (стоп) и бутоната Speed (скоростта) увеличаване, поставете ключа в конзолата и след това отпуснете бутоната Stop и бутоната Speed увеличаване. След това натиснете бутоната Stop, а след това натиснете бутоната за увеличаване или намаляване на наклона. Наклонената бягаща пътека ще се вдигне автоматично до максималното ниво на наклона и след това ще се върне на минималното ниво. Така ще калибрирате отново системата за накланяне. Ако системата за накланяне не започне да се калибрира, натиснете отново бутоната Stop и след това натиснете отново бутоната за увеличаване или намаляване на наклона. Когато системата за накланяне е калибрирана, извадете ключа от конзолата.

СИМПТОМ: Наклонената бягаща пътека не може да се свърже към безжичната мрежа.

- а. Уверете се, че безжичните настройки на вашата конзола са правилни (вижте стр. 25).
- б. Уверете се, че настройките за вашата безжична мрежа са правилни.
- в. Ако все още имате въпроси, погледнете предната корица на това ръководство.

СИМПТОМ: Наклонената бягаща пътека не може да се свърже към вашия таблет.

- а. Уверете се, че безжичните настройки на конзолата са правилни (вижте стр. 25).
- б. Уверете се, че настройките за вашата безжична мрежа са правилни.
- в. Уверете се, че конзолата и вашият таблет са свързани към една и съща мрежа.
- г. Ако все още имате въпроси, погледнете предната корица на това ръководство.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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

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

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

ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ

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

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

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

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

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

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ПРОГРАМИ

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

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

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

ЧЕСТОТА НА ТРЕНИРОВКИТЕ

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

ПРЕПОРЪЧВАНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ

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

1. Разтягане с докосване на пръстите на краката

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

2. Разтягане на бедрата

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

3. Разтягане на прасците/ахилесовите сухожилия

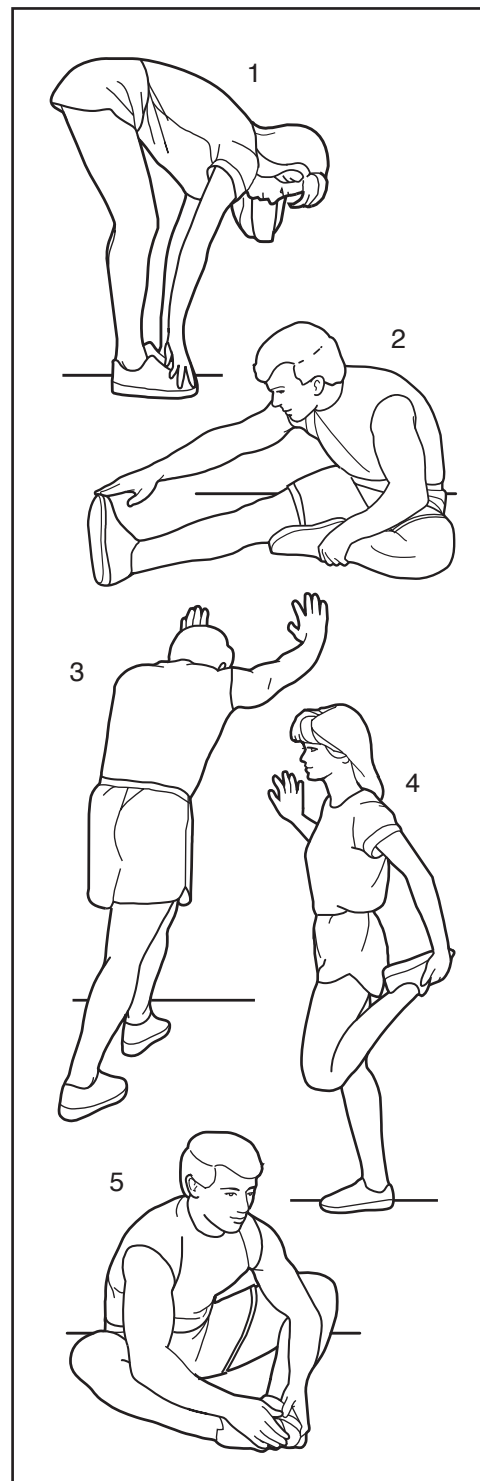
Поставете единия си крак пред другия, наведете се напред и опрете ръцете си на стената. Дръжте гърба си прав и задния крак опънат, със стъпало изцяло на пода. Сгънете предния крак, наведете се напред и избутайте ханша към стената. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. За по-нататъшно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

4. Разтягане на четириглавите мускули

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

5. Разтягане на вътрешната част на бедрото

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



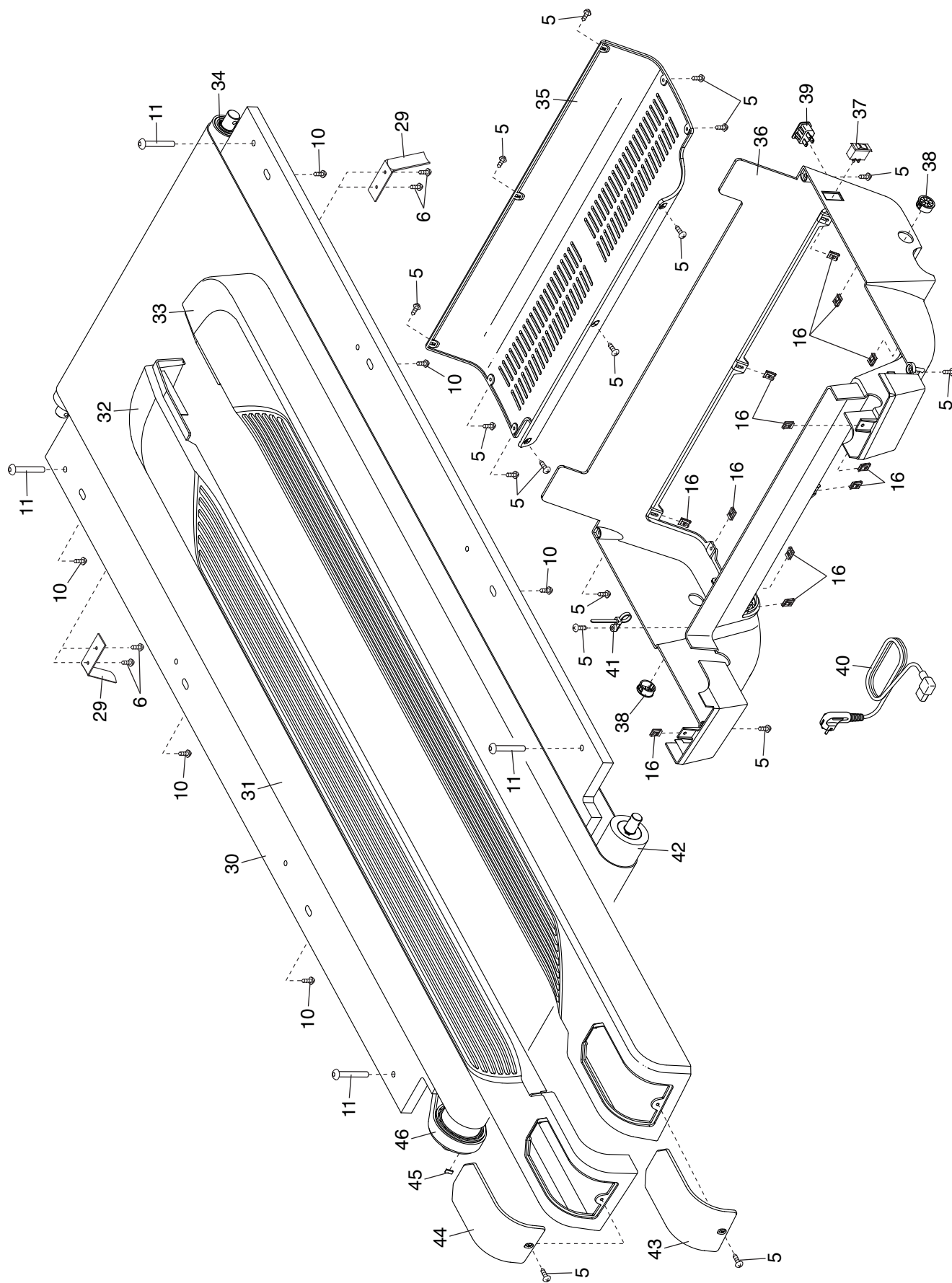
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

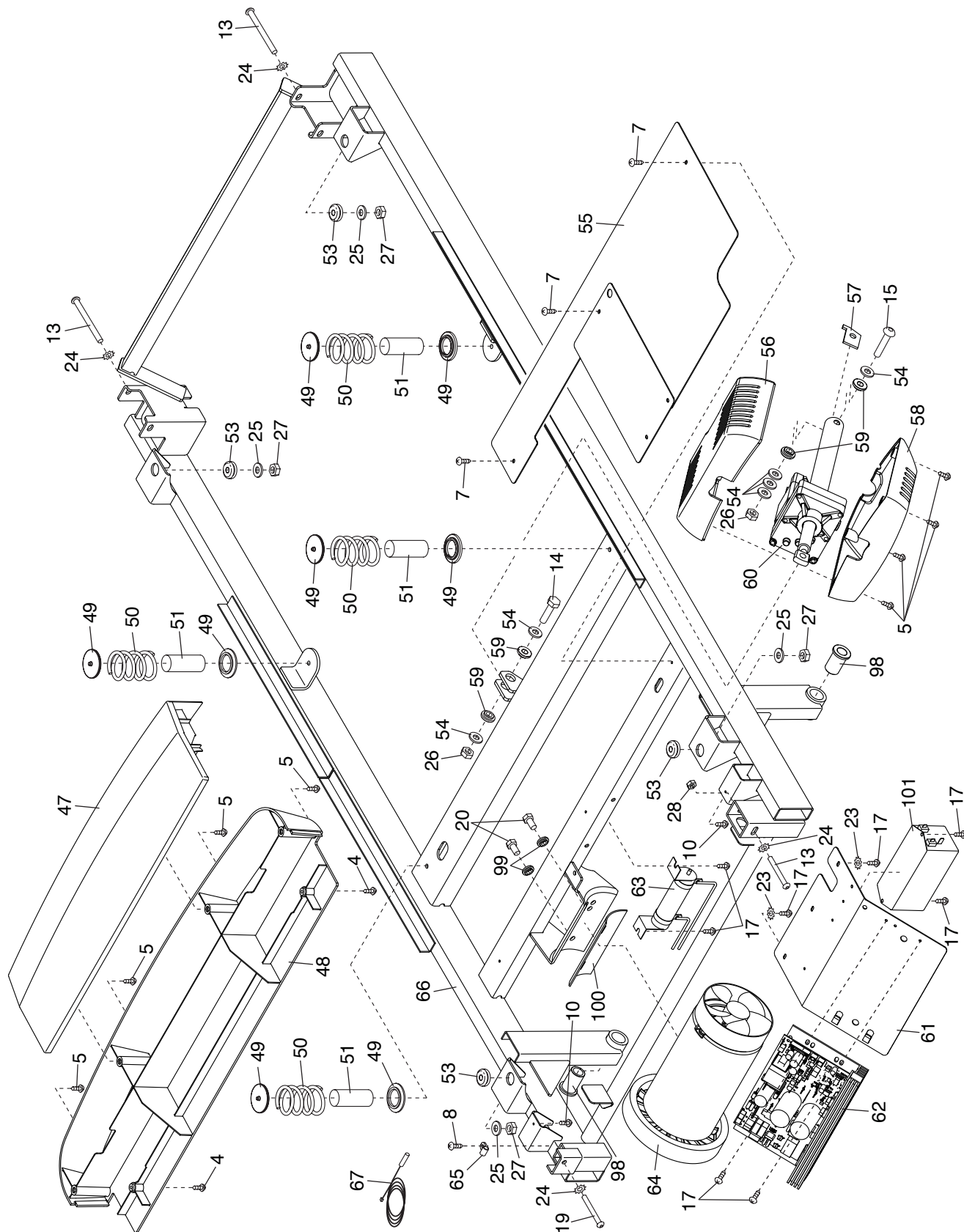
Модел № NETL29714.3 R0616A

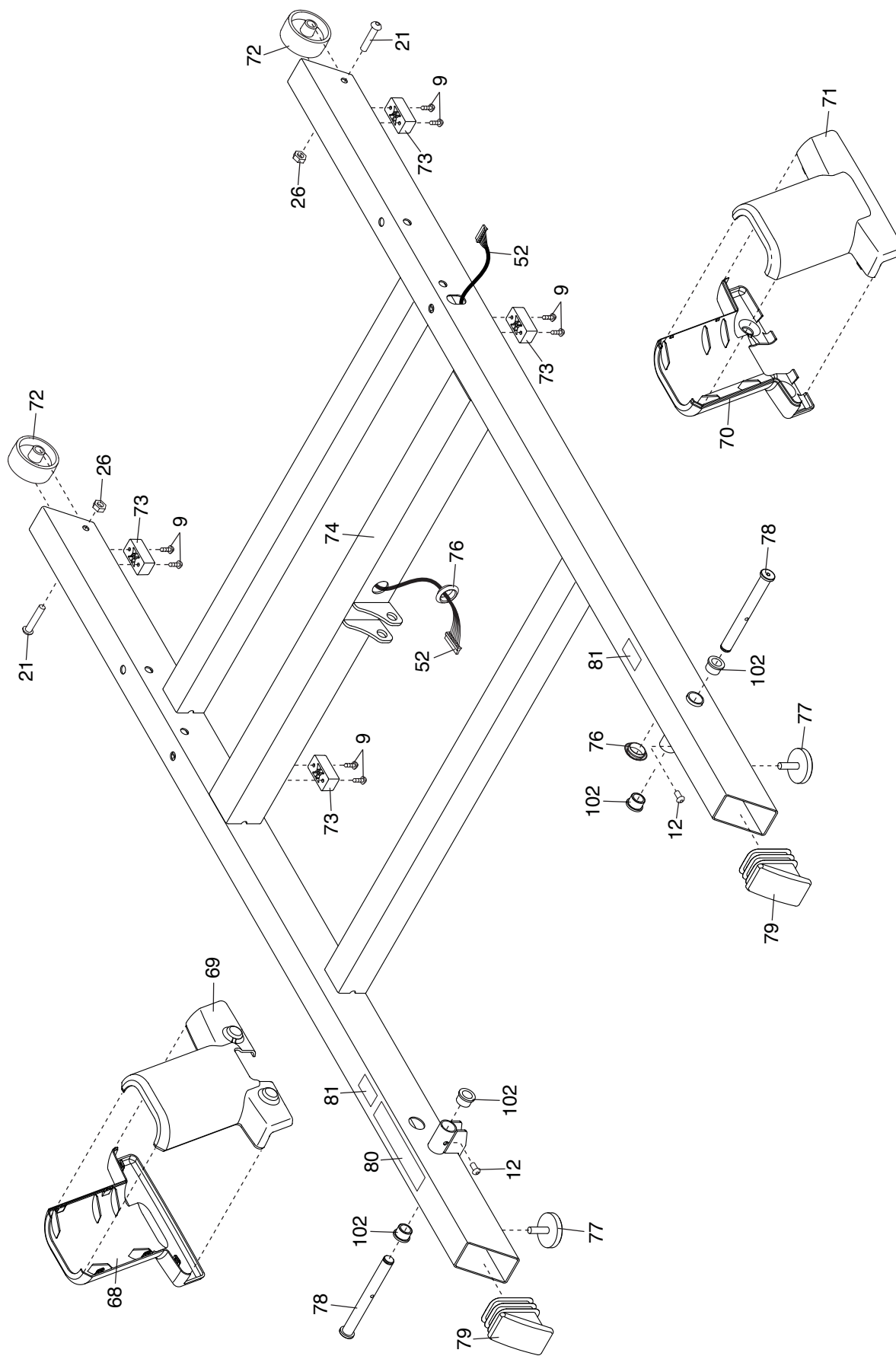
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	2	Винт 3/8" x 5 1/4"	46	1	Лента
2	2	Винт 3/8" x 3 3/4"	47	1	Покритие на предния капак
3	8	Шайба-звезда 3/8"	48	1	Преден капак
4	2	Самонарезен винт #8 x 3/4"	49	8	Капаче на възглавничка
5	55	Винт #8 x 3/4"	50	4	Пружина
6	4	Винт на водача на лентата 3/8"	51	4	Възглавничка
7	24	Винт #8 x 1/2"	52	1	Кабел на основа
8	1	Винт с плоска глава #8 x 3/4"	53	4	Гумена възглавница
9	8	Винт с борт под главата #8 x 3/4"	54	6	Шайба 3/8"
10	8	Винт #8 x 5/8"	55	1	Капак на електрониката
11	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	56	1	Горен капак на мотора за накланяне
12	2	Винт 1/4" x 1/2"	57	1	Скоба за спиране на наклона
13	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	58	1	Долна скоба на мотора за накланяне
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	59	4	Втулка на мотора за накланяне
15	1	Болт 3/8" x 2"	60	1	Мотор за накланяне
16	12	Щипка на капака	61	1	Опора за електрониката
17	9	Крепещ винт #8 x 1/2"	62	1	Контролер
18	1	Винт 1/4" x 1 1/2"	63	1	Резистор
19	1	Винт 1/4" x 2"	64	1	Задвижващ мотор
20	2	Болт за мотора 5/16"	65	1	Скоба на магнитния контакт
21	2	Винт 3/8" x 2 3/8"	66	1	Рамка
22	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	67	1	Магнитен контакт
23	2	Шайба-звезда #8	68	1	Външно капаче на лявата колона
24	4	Шайба-звезда 1/4"	69	1	Вътрешно капаче на лявата колона
25	4	Плоска шайба 5/16"	70	1	Вътрешно капаче на дясната колона
26	4	Гайка 3/8"	71	1	Външно капаче на дясната колона
27	4	Гайка 5/16"	72	2	Колело
28	1	Гайка 1/4"	73	4	Подложка на основата
29	2	Водач на лентата	74	1	Основа
30	1	Платформа за бягане	75	1	Кабел на колона
31	1	Лента за бягане	76	2	Кръгла изолираща шайба
32	1	Лява зона за почивка на краката	77	2	Краче за нивелиране
33	1	Дясна зона за почивка на краката	78	2	Ос
34	1	Водач на ролката	79	2	Капаче на основата
35	1	Капак на долната вътрешна тава	80	1	Предупредителен самозалепващ се етикет
36	1	Долна част на вътрешната тава	81	2	Лепенка за повишено внимание
37	1	Превключвател на захранването	82	2	Скоба на конзолата
38	2	Изолираща шайба на долната вътрешна тава	83	1	Колона
39	1	Гнездо	84	1	Заземителен кабел на конзолата
40	1	Захранващ кабел	85	2	Къс захват на дръжка
41	7	Връзка	86	4	Капаче на дръжката
42	1	Задвижваща ролка/бобина	87	2	Блок за пулса
43	1	Капак на дясна зона за почивка на краката	88	2	Дълъг захват на дръжка
44	1	Капак на лява зона за почивка на краката			
45	1	Магнит			

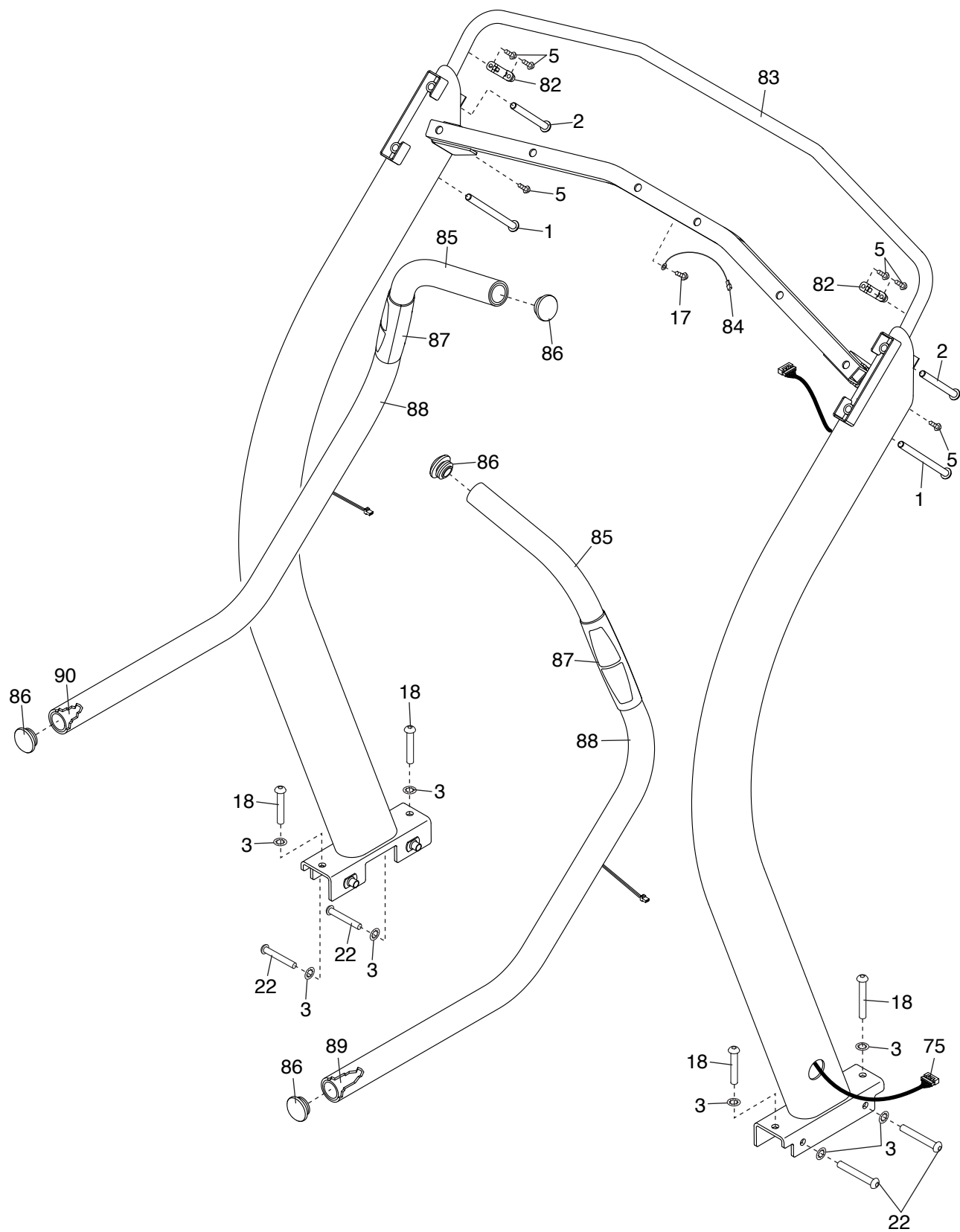
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
89	1	Дясна дръжка	97	1	Гръден монитор за сърдечен ритъм
90	1	Лява дръжка	98	2	Втулка на шарнира на рамката
91	1	Лява поставка	99	2	Втулка на мотора
92	1	Основа на конзолата	100	1	Изолатор на мотора
93	1	Конзола	101	1	Филтър
94	1	Дясна поставка	102	4	Малка втулка на шарнира
95	1	Ключ	*	–	Ръководство за потребителя
96	1	Задна част на конзолата			

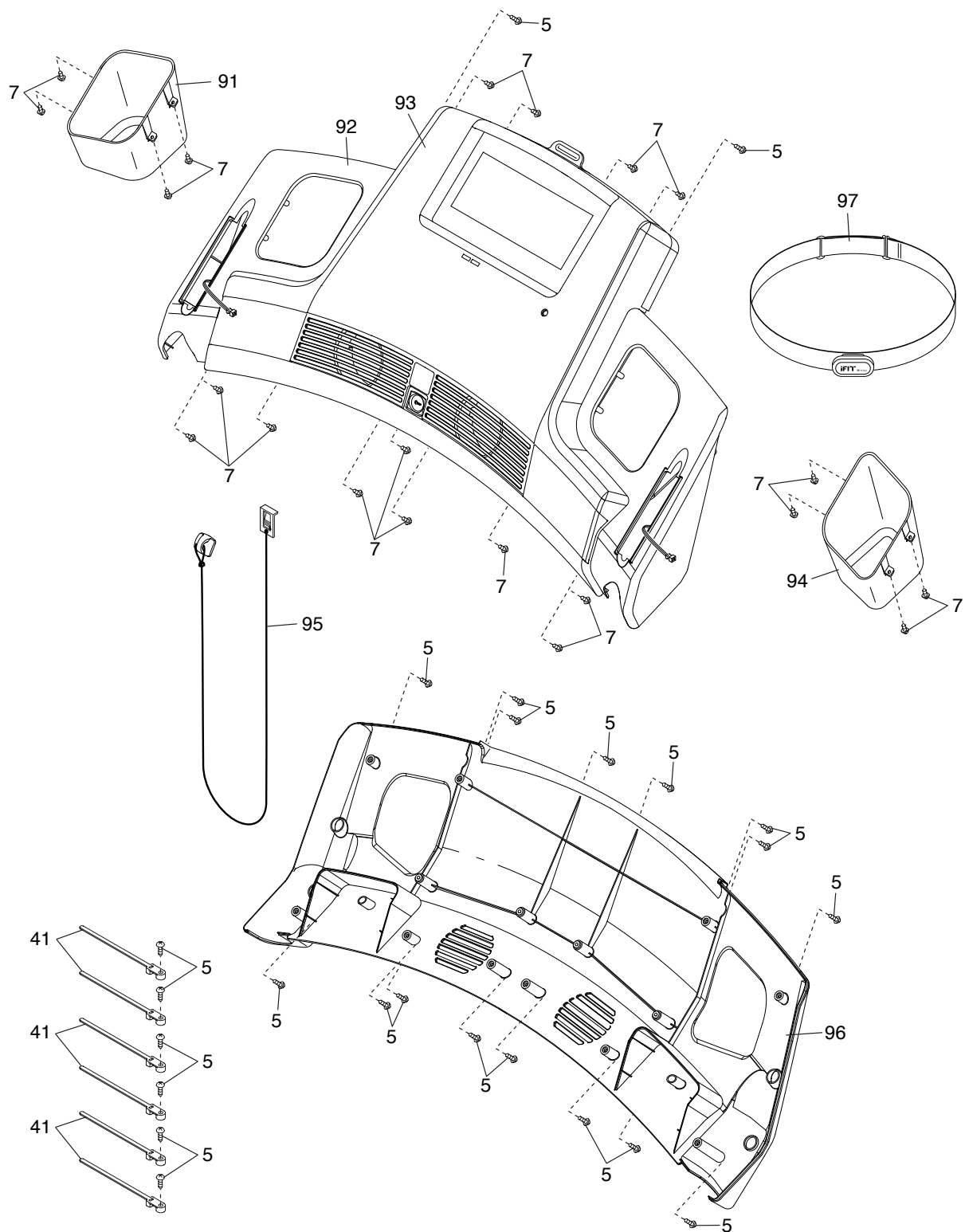
Забележка: Характеристиките може да бъдат променени без предупреждение За информация относно поръчката на резервни части, моля, погледнете задната корица на това ръководство. *Тези части не са показани на илюстрациите.











ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ

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

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

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

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

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

