

NordicTrack[®] **ELITE 4000**

Модел № NETL30914.3

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



Сериен номер
самозалепващ
се етикет

КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ

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

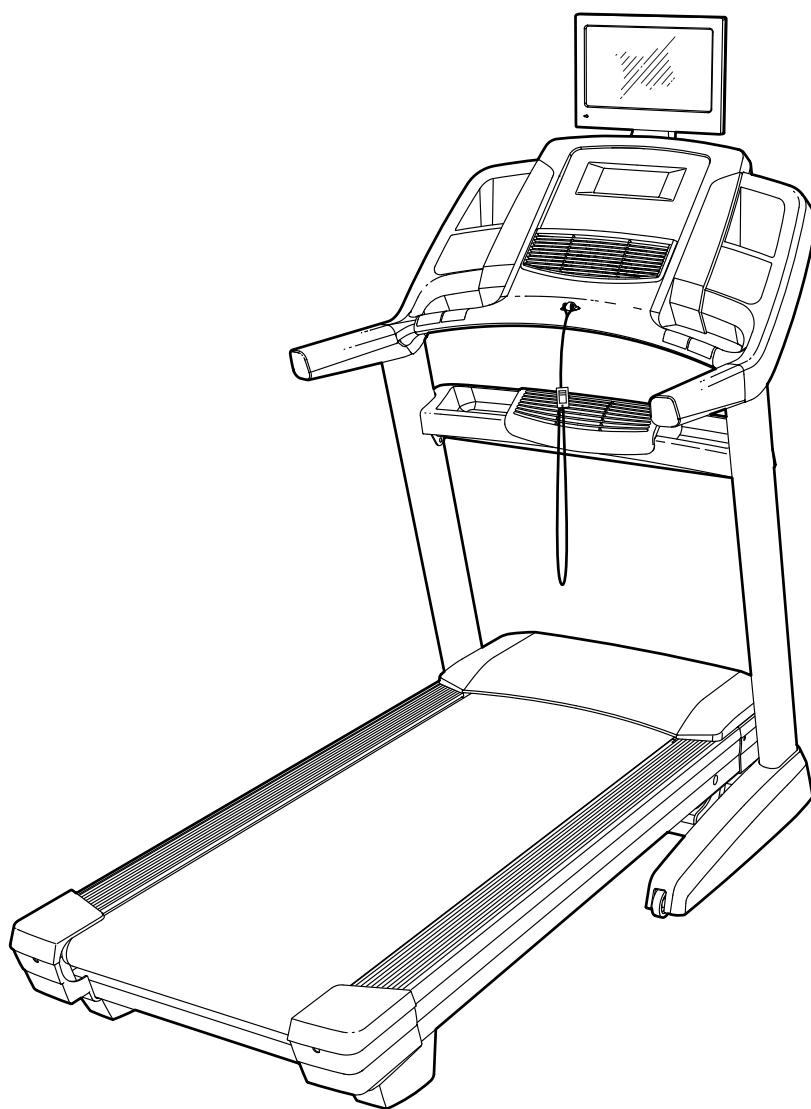
Уебсайт:

www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



www.iconeurope.com

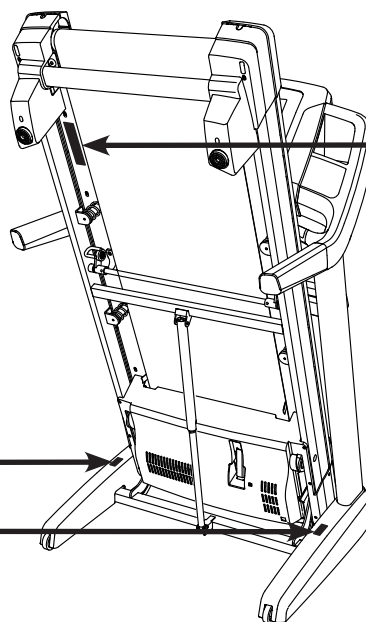
СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	6
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	7
СГЛОБЯВАНЕ	8
ПОСТАВЯНЕ НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	20
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	21
КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА	39
ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	40
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	44
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	45
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	47
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 предупредението, 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:

- СТОИТЕ САМО ВЪРХУ СТОПНИЧЕТЕ ЗА ПОЧИВКА, КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ БЕЗОПАСИТЕЛНАТА СКОБА, КОГАТО РАБОТИТЕ С БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ПРОМЕНЯЙТЕ СКОРОСТТА НА МАЛКИ СЪПЪРКИ
- ДРЪЖТЕ СЕ ЗА ДЪРЖИТЕ, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ ПАДАНЕ И ВИНАГИ ИЗПОЛЗВАЙТЕ БЕЗОПАСИТЕЛНАТА СКОБА, КОГАТО РАБОТИТЕ С БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- СПРЕТЕ, АКО НЕ ВИ ДЪРЖАТ КРАКАТА, АКО СТЕ ЗАМАХНИЛИ ИЛИ НЕ ВИ ДОСТИГА ДЪЛ.
- ЗАДЪРЖАВАЙТЕ ДОКЪЛТО ПАЛЕЦА ЗА СЪХРАНЕНИЕ ПРЕДИ ПРЕМЕСТВАНЕ ИЛИ ПРИБИРАНЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ПРЕДИ СГЪВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА В ПОЛОЖЕНИЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ НАПОЛНИТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ НАСТРОЕН НА НУЛА
- В НИКАКАВ СЛУЧАЙ НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА ДВА ДА СТОИ ВЪРХУ ИЛИ ОКОЛО БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА
- ИЗБАЖДАЙТЕ ПРЕДПАЗИТЕЛЕН КЛЮЧ, КОГАТО БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА НЕ СЕ ИЗПОЛЗВА
- ДРЪЖТЕ ДРЕХТЕ, ПРЪСТНИТЕ И КОСАТА СИ ДАЛЕЧЕ ОТ ДВИЖЕЩИТЕ СЕ ЧАСТИ
- В НИКАКАВ СЛУЧАЙ НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА РЕГУЛИРАТЕ ИЛИ ДА ЗАКРЕПИТЕ РЕМЪНА ДОКАТО ТОИ СЕ ДВИЖИ
- ВИНАГИ НОСЕТЕ СПОРТИВНИ ОБУВКИ КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

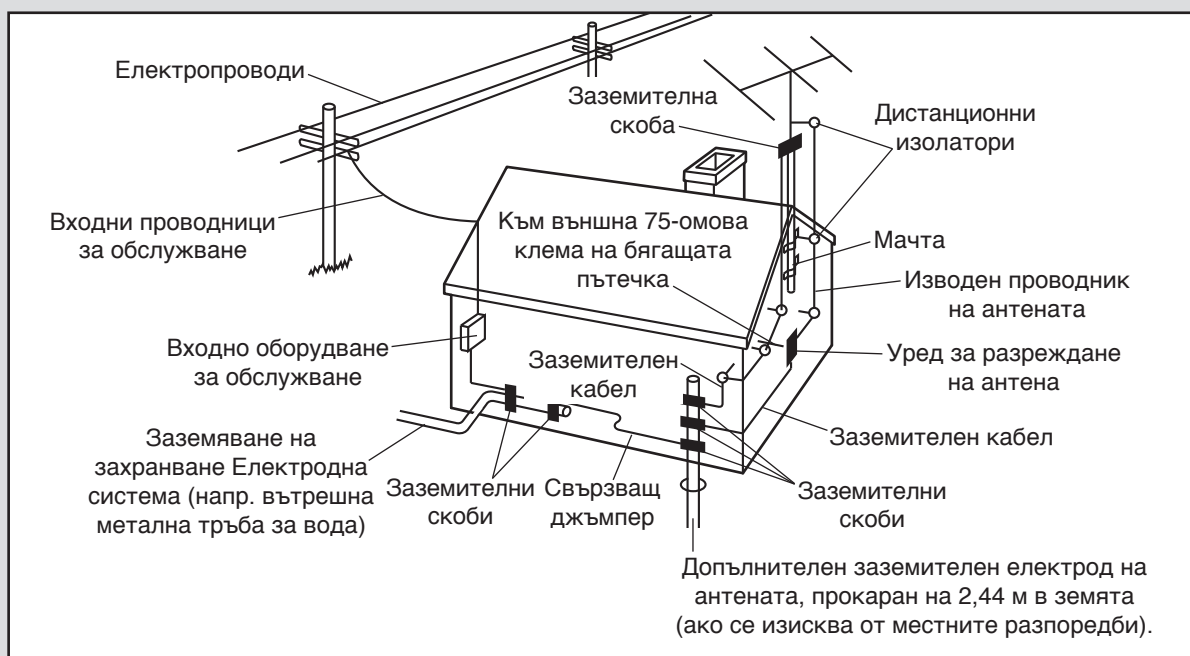
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

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

1. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на тази бягаща пътечка са надлежно информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете програма за тренировки, се консултирайте 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 бягащата пътечка само съгласно описанието в това ръководство.
5. Съхранявайте бягащата пътечка на закрито далече от влага и прах. Не поставяйте бягащата пътечка в гараж или покрит вътрешен двор, или в близост до вода.
6. Поставете бягащата пътечка върху равна повърхност, като оставите луфт от поне 2,4 м отзад и по 0,6 м от всяка страна. Не поставяйте бягащата пътечка върху повърхност, която блокира отворите за въздух. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка.
7. Не използвайте бягащата пътечка на места, на които се използват аерозолни продукти или се подава кислород.
8. Винаги пазете децата под 13 години и домашните животни далеч от бягащата пътечка.
9. Бягащата пътечка трябва да се използва само от лица с тегло до 181 кг включително.
10. В никакъв случай не позволявайте няколко лица да използват бягащата пътечка едновременно.
11. При използване на бягащата пътечка използвайте подходящи тренировъчни екипи. Не носете широки дрехи, които могат да се захванат от бягащата пътечка. Препоръчва се използване на тренировъчни екипи за фитнес както за мъже, така и за жени. *Винаги носете спортни обувки. В никакъв случай не използвайте бягащата пътечка на бос крак, по чорапи или със сандали.*
12. Свържете захранващия кабел (вижте стр. 21) към заземена електрическа инсталация. Не свързвайте друг уред към същата електрическата верига.
13. Ако ви е необходим удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²), не по-дълъг от 1,5 м.
14. Дръжте захранващия кабел далеч от горещи повърхности.
15. В никакъв случай не местете лентата за бягане, когато захранването е изключено. Не използвайте бягащата пътечка, ако захранващият кабел или щепселът са повредени или ако тя не работи правилно. (Вижте ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ на стр. 40, ако бягащата пътечка не работи правилно.)
16. Прочетете, разберете и изпробвайте процедурата за аварийно спиране, преди да използвате бягащата пътечка (вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23). При използване на бягащата пътечка винаги носете щипката.

17. Винаги стойте върху зоните за почивка на краката при пускане или спиране на лентата за бягане. При използване на бягащата пътека винаги се дръжте за перилата.
18. Докато използвате пътеката, нивото на шум се увеличава.
19. Дръжте пръстите, косата и дрехите далеч от движещата се бягаща пътека.
20. Бягащата пътека може да развива високи скорости. Регулирайте скоростта на малки стъпки, за да избегнете резките ѝ промени.
21. 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.
22. В никакъв случай не оставяйте бягащата пътека без надзор, когато тя работи. Винаги махайте ключа; натиснете превключвателя на захранването в положение Off (изключено) (виж рисунката на стр. 6 за местоположението на ключа на захранването) и извадете захранващия кабел, когато пътеката за бягане не е в употреба.
23. Не се опитвайте да местите пътеката за бягане, докато не е напълно сглобена. (Вижте СГЛОБЯВАНЕ на стр. 8 и КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА на стр. 39.) Трябва да сте способни да повдигнете безопасно 20 кг, за да преместите пътеката за бягане.
24. При сгъване или местене на бягащата пътека се уверете, че палецът за съхранение придържа рамката надеждно в положение за съхранение.
25. Не променяйте наклона на бягащата пътека, като поставяте предмети под нея.
26. В никакъв случай не пъхайте предмети в отвора на бягащата пътека.
27. Проверявайте и затягайте здраво всички части при всяко използване на бягащата пътека.
28. **ОПАСНОСТ:** Винаги изключвайте захранващия кабел веднага след използване, преди почистване на бягащата 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.
29. 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.
30. Не съхранявайте телевизора при температура под -40° C или над 60° C. Не работете с телевизора при температура под -5° C или над 32° C.
31. За да предпазите бягащата пътека и телевизора по време на гръмотевични бури, извадете захранващия кабел от контакта на стената и изключете кабелната система. Това ще предотврати повреди, причинени от мълнии и токови удари.
32. Ако има свързана външна антена или кабелна система, уверете се, че антената или кабелната система са заземени, за да се осигури защита против пренапрежение и натрупване на статични заряди. Вашите местни правилници и наредби предоставят информация по отношение на правилното заземяване на мачтата и опорната конструкция, заземяване на проводника към уред за разреждане на антената, свързване към заземителни електроди и изисквания за заземителния електрод.

33. Външната антена не трябва да се намира в близост до въздушни електропроводи или други вериги за електрическо осветление, или захранване или където може да падне върху подобни електропроводи или вериги. При монтиране на външна антена бъдете изключително внимателни, за да не докосвате тези захранващи кабели или вериги, тъй като контактът с тях може да бъде фатален.
34. За да намалите опасността от токов удар, не махайте капака или задната част на телевизора. Вътре няма части, които могат да се обслужват от потребител. За обслужване се обърнете към квалифициран сервизен персонал.
35. След приключване на обслужване или ремонт на бягащата пътечка или телевизора, помолете сервизния техник да извърши проверки за безопасност, за да потвърди, че устройството е в пълна изправност.
36. Като заземителен проводник използвайте № 10 AWG (5,3 мм²) – меден, № 8 AWG (8,4 мм²) – алуминиев, № 17 AWG (1,0 мм²) – покрит с мед, стоманен или бронзов проводник, или по-голям.
37. Закрепете изведен проводник на антената и заземителни проводници към къщата с дистанционни изолятори на разстояние един от друг от 1,22 до 1,83 м.
38. Монтирайте уреда за разреждане на антената възможно най-близо до мястото, където изводният проводник влиза в къщата.
39. Използвайте меден джъмпер кабел не по-малък от № 6 AWG (13,3 мм²) или еквивалентен, когато се използва отделен заземителен електрод на антена. Вижте вашите местни правилници и наредби.
40. Бележка към монтажника на CATV системата: Това напомняне се предоставя, за да обърнете внимание на монтажника на CATV системата относно вашите местни разпоредби за правилно заземяване и, по-специално, на уточнението, че заземителният кабел трябва да бъде свързан към заземителната система на сградата възможно най-близо до точката на влизане на кабела.



ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим ви, че избрахте революционната бягаща пътека NORDICTRACK® ELITE 4000. Бягащата пътека ELITE 4000 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките ви по-ефективни и по-приятни. А когато не тренирате, можете да сгънете уникалната бягащата пътека и тя да заема на пода по-малко от половината място, необходимо за други бягащи пътеки.

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

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

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

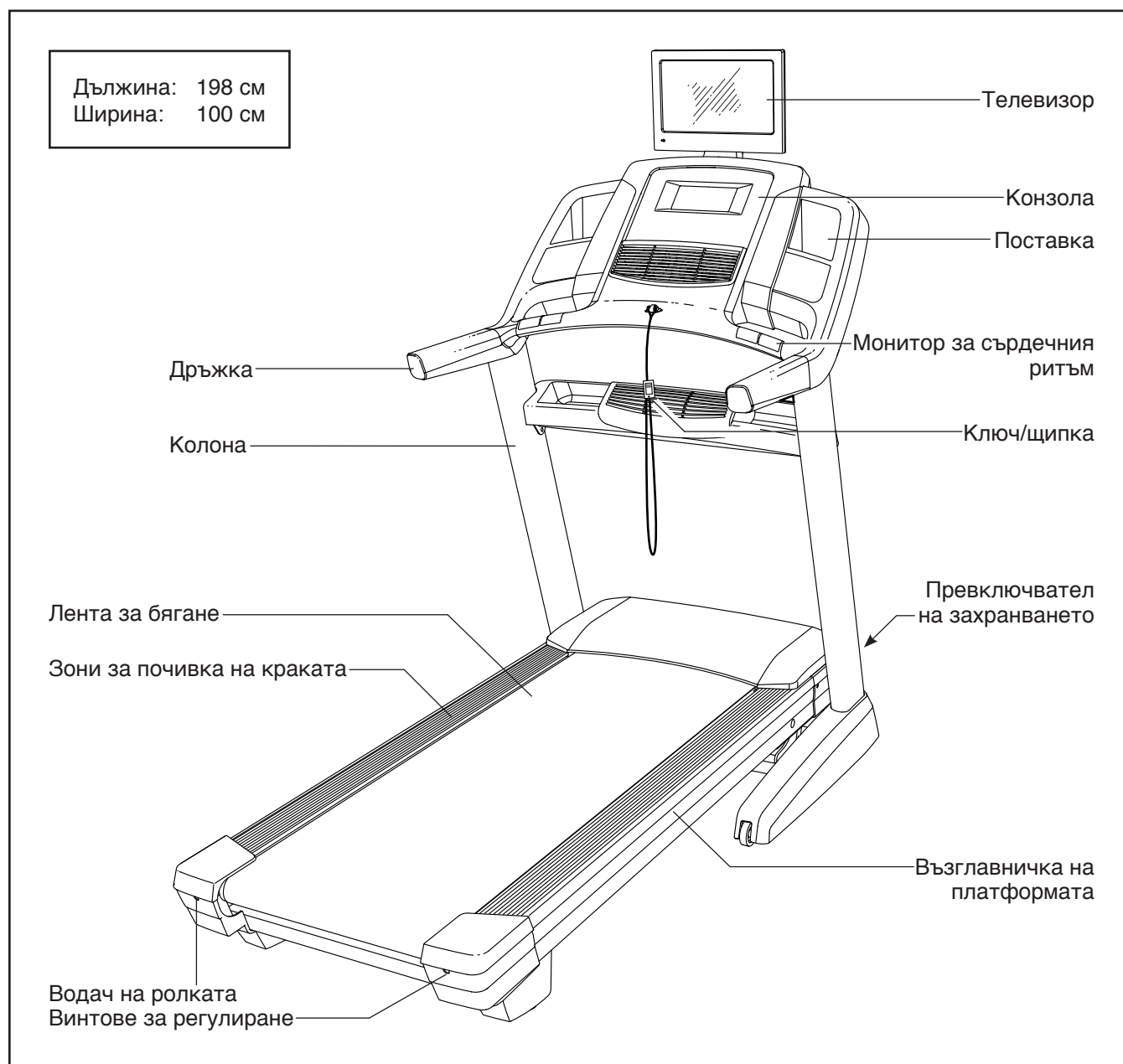
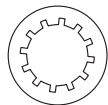
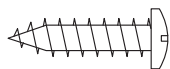


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

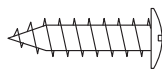
Използвайте чертежите по-долу, за да идентифицирате малките части, използвани за монтаж. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от Списъка с частите в края на това ръководство. Числото след номера на частта е количеството, използвано за монтажа. **Забележка: Ако някоя част липсва в комплекта,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



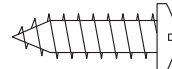
Шайба-звезда
5/16" (8)–8



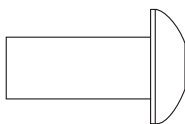
Винт #8 x 3/4"
(5)–14



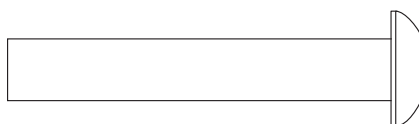
Самонарезен винт
#8 x 3/4" (24)–8



Винт #10 x 3/4"
(6)–2



Винт 5/16" x 3/4"
(1)–8



Винт 5/16" x 2"
(2)–4

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 по външната част на бягащата пътека. Това е нормално. Ако има масло на пътеката за бягане, избършете го с мека кърпа и мек, неабразивен почистващ препарат.
- Левите части са маркирани с „L“ или „Left“, а десните с „R“ или „Right“.

- За да определите малките части, вижте страница 7.
- За сглобяването са необходими следните инструменти:

включеният шестограмен ключ



един регулируем гаечен ключ



една отвертка Phillips

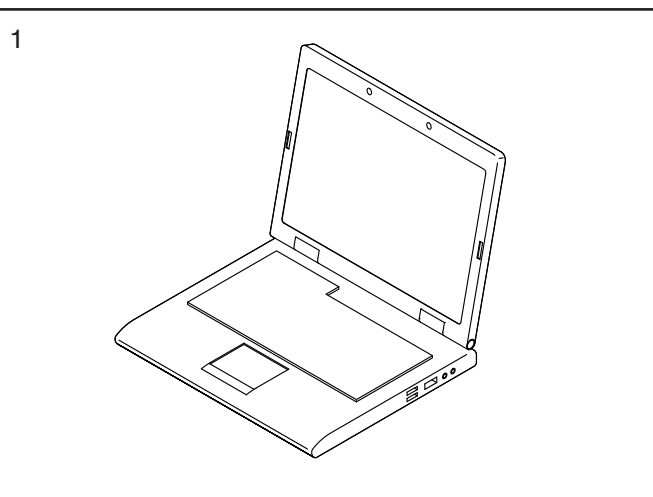


За да избегнете повреждане на частите, не използвайте електрически инструменти.

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

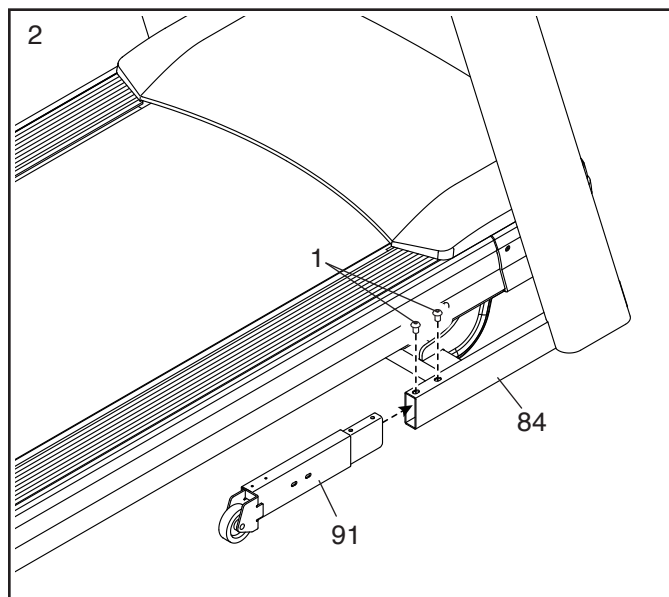
Забележка: Ако нямате достъп до интернет, обадете се на Клиентско Обслужване (вижте предната корица на това ръководство), за да регистрирате вашия продукт.



2. Уверете се, че захранващият кабел е изключен.

Намерете дясното удължително краче (91). Закрепете дясното удължително краче към дясната колона (84) с два винта 5/16" x 3/4" (1). **Завийте двата болта и след това ги затегнете.**

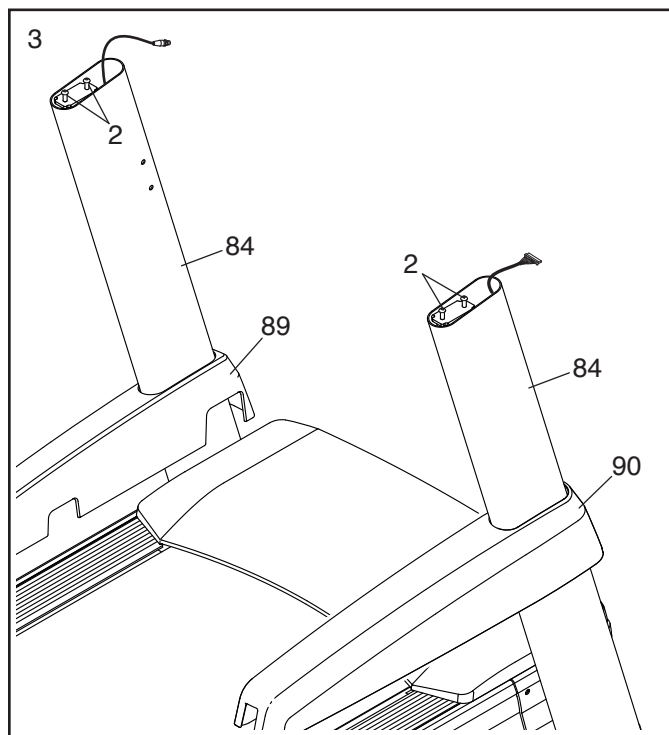
Закрепете лявото удължително краче (не е показано) към лявата колона (84) по същия начин.



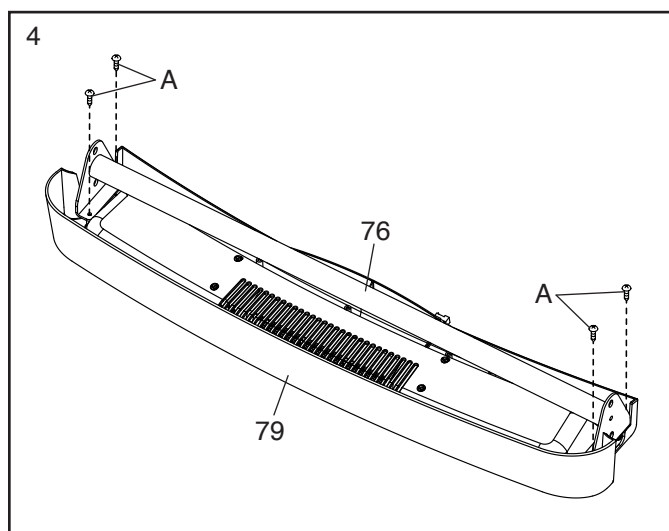
3. Намерете левия и десния капак на колоната (89, 90).

Плъзнете капак на левия колоната (89) върху лявата колона (84) и капак на десния колоната (90) – върху дясната колона. Все още не натискайте капаците на колоните по местата им.

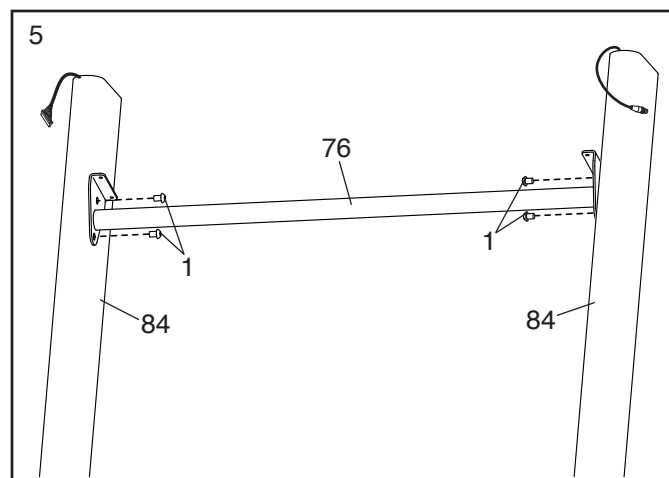
Отстранете и запазете четирите винта $5/16'' \times 2''$ (2).



4. Извадете и изхвърлете четирите посочени винта (A). След това махнете поставката (79) от рамката на колоната (76).



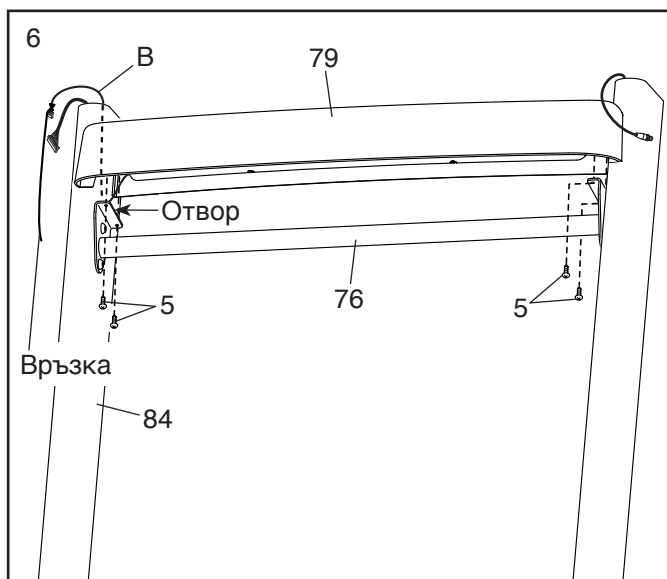
5. Внимателно плъзнете рамката за колоната (76) между колоните (84). Прикрепете рамката на колоната с четири винта $5/16'' \times 3/4''$ (1). **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете.**



6. Задръжете поставката (79) близо до дясната колона (84). Увийте връзката в отвора отстрани на колоната около края на кабела на вентилатора (В). Издърпайте кабела на вентилатора в отвора и извън горната част на колоната. След това махнете връзката.

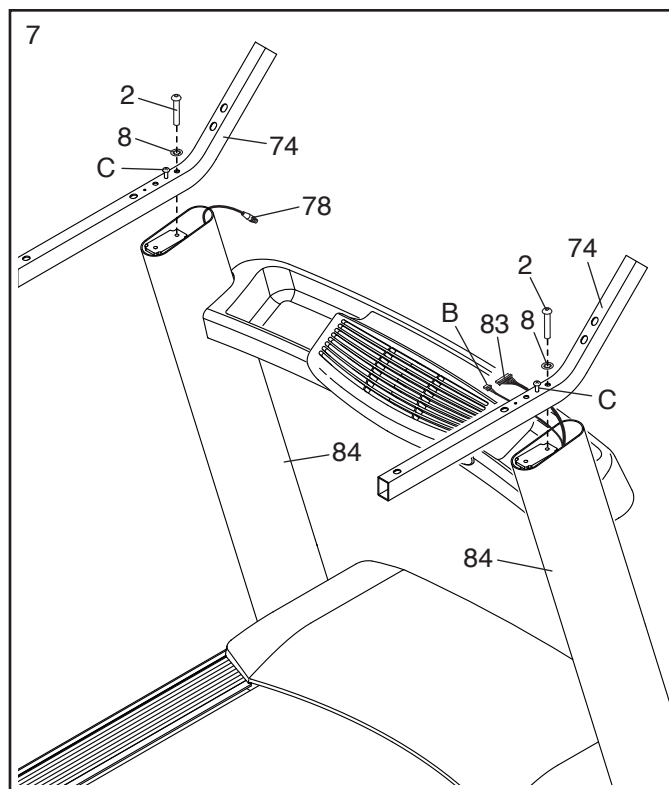
Намерете винтове #8 x 3/4" (5). **ВАЖНО: Не бъркайте винтове #8 x 3/4" с винтовете #8 x 3/4" с (24) плоска глава. Винтовете с плоска глава #8 x 3/4" имат по-плоски глави.**

Закрепете поставката (79) към рамката на колоната (76) с четири винта #8 x 3/4" (5). **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете.**



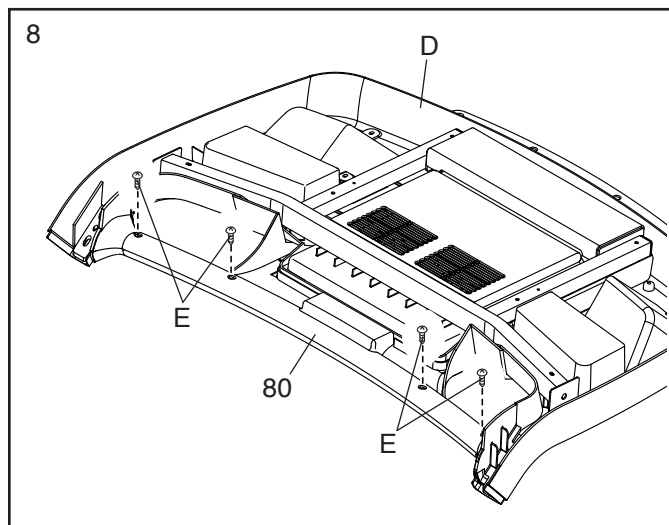
7. Закрепете двете дръжки (74) към колоните (84) с два от винтовете 5/16" x 2" винта (2), които отстранихте в стъпка 3, и две шайби-звезди 5/16" (8). **Не затягайте винтовете докрай все още. Внимавайте да не прищипете коаксиалния кабел на колоната (78), кабела на колоната (83) или кабела на вентилатора (В). Поставете кабелите, както е показано.**

След това отстранете и изхвърлете двата посочени винта (С).



8. Поставете блока на конзолата (D) с лицето надолу върху мека повърхност, за да избегнете надраскването му.

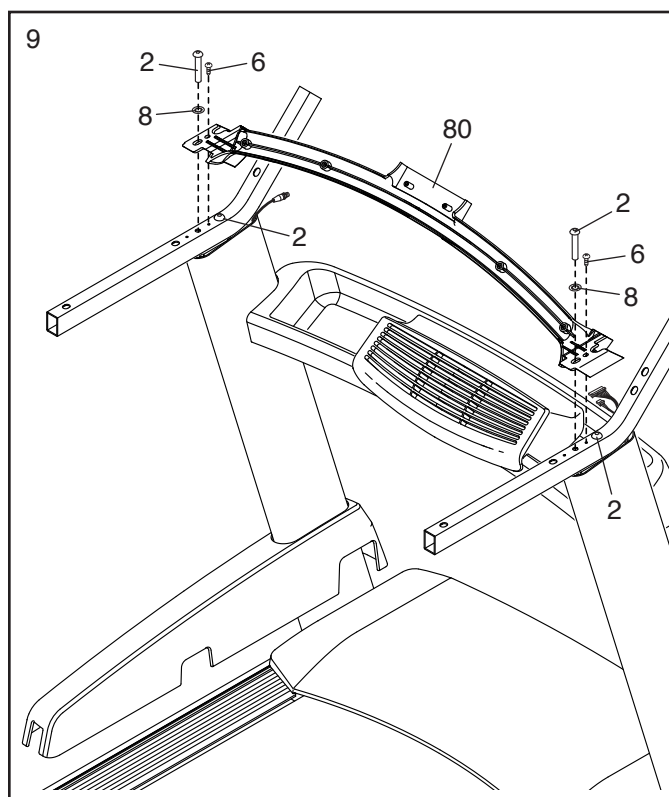
Извадете и изхвърлете четирите посочени винта (E). След това отстранете рамката за измерване на пулса (80).



9. **ВАЖНО:** За да предотвратите увреждане на рамката за измерване на пулса (80), не използвайте електрически инструменти и не затягвайте прекалено винтовете #10 x 3/4" (6) или винтовете 5/16" x 2" (2).

Ориентирайте рамката за измерване на пулса (80), както е показано. Прикрепете рамката за измерване на пулса с два винта 5/16" x 2" (2), които извадихте при стъпка 3, две шайби-звезди 5/16" (8) и два винта #10 x 3/4" (6). **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете.**

След това затегнете другите два винта 5/16" x 2" (2).

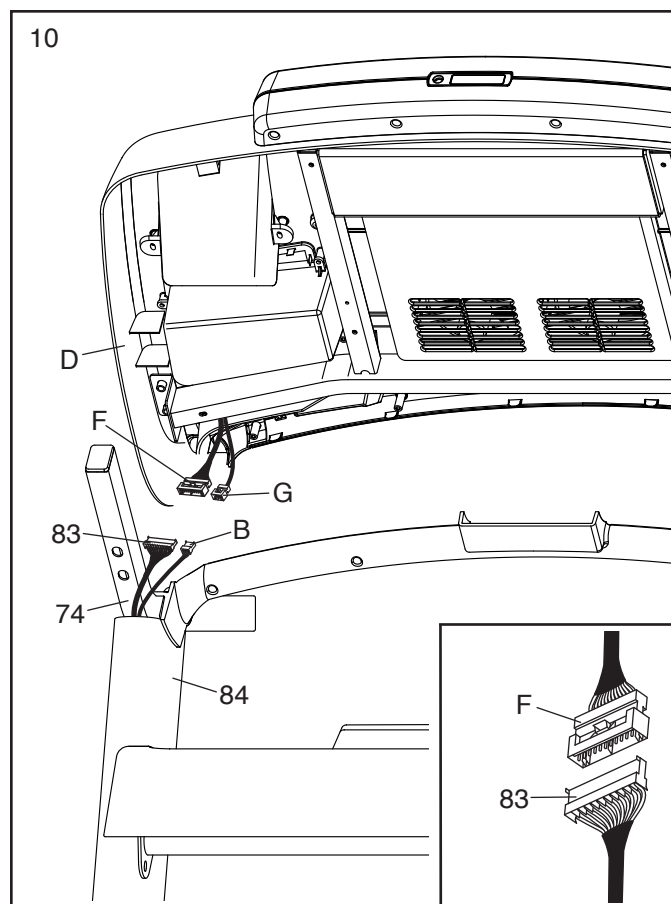


10. С помощта на втори човек задръжте блока на конзолата (D) близо до дръжките (74).

Вижте чертежа в карето. Свържете кабела на колоната (83) към кабела на конзолата (F). **Конекторите трябва лесно да се плъзнат заедно 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.**

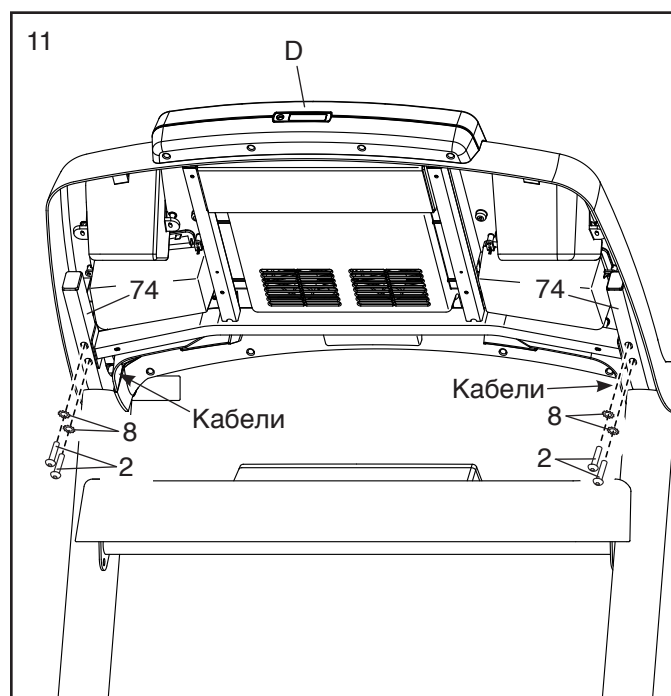
След това свържете двата кабела на вентилатора (B, G). Махнете всички кабелни връзки от кабела на колоната (83) и кабелите на вентилатора.

Свържете двата коаксиални кабела от другата страна (не е показано). Вкарайте излишния кабел и кабела на вентилатора в колоната (84).



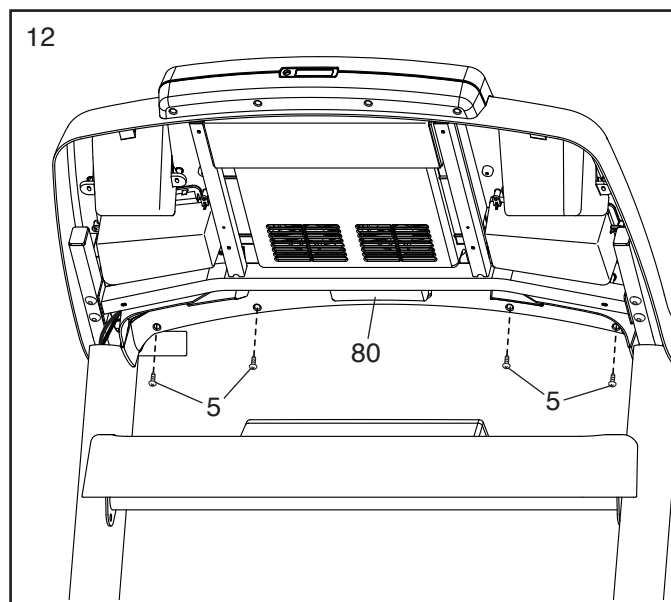
11. Прикрепете блока на конзолата (D) към дръжките (74) с четири винта 5/16" x 2" (2) и четири шайби-звезди 5/16" (8). **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете. Внимавайте да не прищипете проводниците и кабелите.**

Вкарайте проводниците и кабелите нагоре в блока на конзолата (D).



12. Намерете винтове #8 x 3/4" (5). **ВАЖНО: Не бъркайте винтове #8 x 3/4" с винтовете с плоска глава #8 x 3/4" (24). Винтовете с плоска глава #8 x 3/4" имат по-плоски глави.**

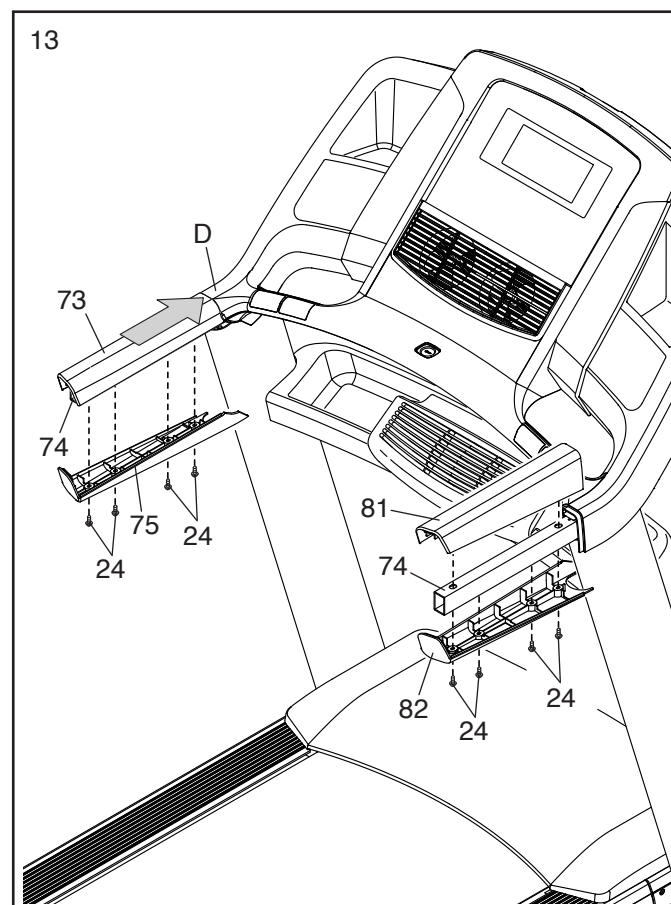
Поставете четири винта #8 x 3/4" (5) в рамката за измерване на пулса (80) и след това ги затегнете. **Внимавайте да не затегнете винтовете твърде силно.**



13. Намерете винтовете с плоски глави #8 x 3/4" (24). **ВАЖНО: Не бъркайте винтовете с плоски глави #8 x 3/4" с винтовете #8 x 3/4" (5). Винтовете с плоска глава #8 x 3/4" имат по-плоски глави.**

Поставете горния капак на лявата дръжка (73) върху лявата дръжка (74). Поставете четири винта с плоски глави #8 x 3/4" (24) в долния капак на лявата дръжка (75), лявата дръжка и горния капак на лявата дръжка. Плъзнете горния и долния капак на лявата дръжка напред към блока на конзолата (D), както е показано. Затегнете всички четири винта.

Закрепете горния и долния капак на дясната дръжка (81, 82) към дясната дръжка (74) по същия начин.



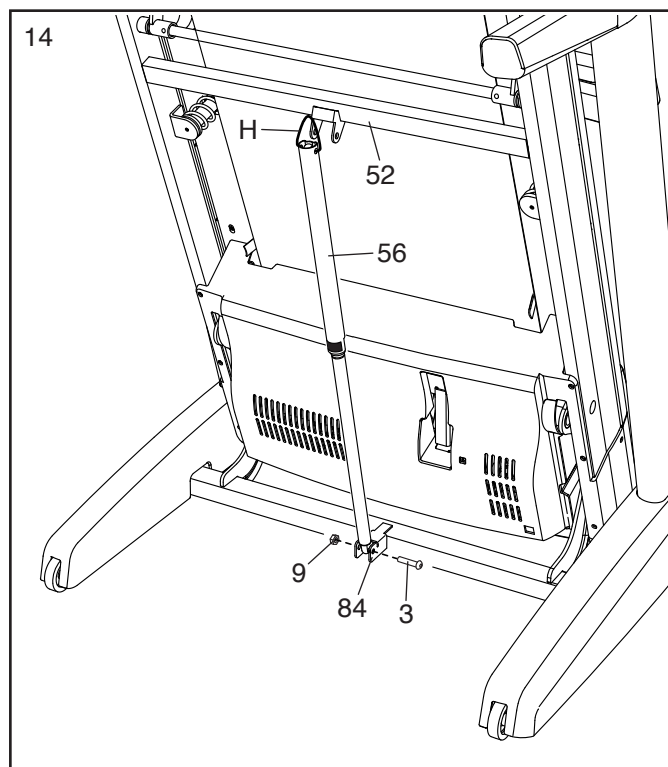
14. Изправете рамката (52) до показаната позиция. **Помолете втори човек да държи рамката, докато изпълните стъпка 15.**

Отстранете гайката 5/16" (9) и болта 5/16" x 1 3/4" (3) от скобата на колоната (84).

След това поставете палеца за съхранение (56), както е показано.

Закрепете долния край на палеца за съхранение (56) към скобата на колоната (84) с помощта на болт 5/16" x 1 3/4" (3) и гайка 5/16" (9).

След това повдигнете палеца за съхранение (56) във вертикално положение и отстранете веригата (H).

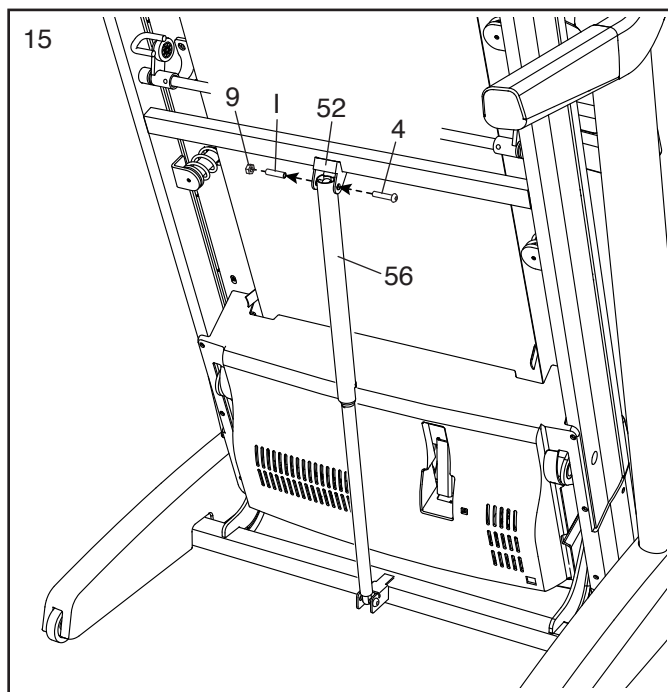


15. Отстранете гайката 5/16" (9) и болта 5/16" x 2 1/4" (4) от скобата на рамката на палеца (52).

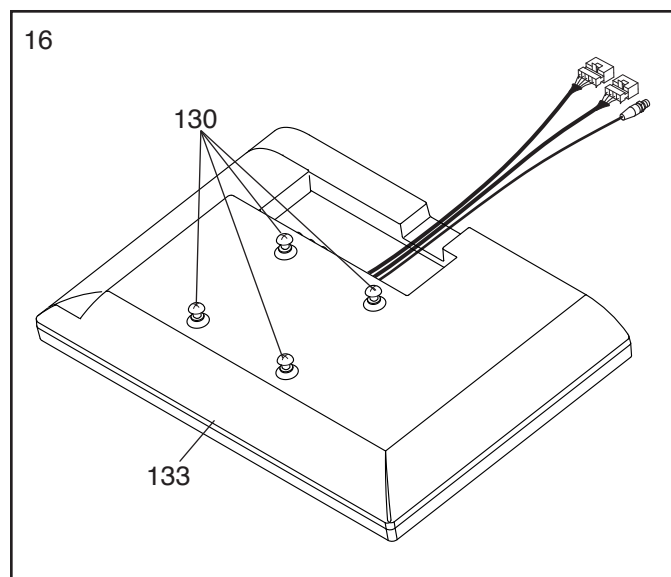
Изравнете горния край на палеца за съхранение (56) със скобата върху рамката на палеца (52) и вкарайте болта 5/16" x 2 1/4" (4) през скобата и палеца за съхранение. **Така ще извадите разделителя (I) от палеца за съхранение; изхвърлете разделителя.**

След това затегнете гайката 5/16" (9) върху болта 5/16" x 2 1/4" (4). **Не презатягайте гайката; палецът за съхранение (56) трябва да може да се върти свободно.**

След това спуснете рамката (52) (вижте КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ на стр. 39.)



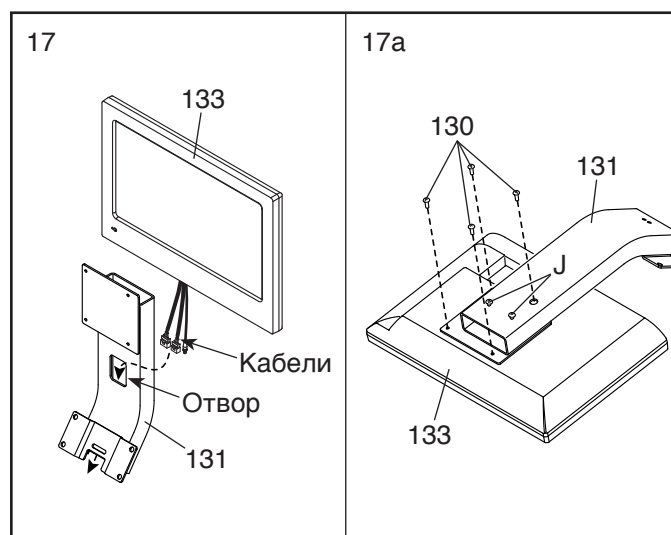
16. Поставете телевизора (133) с лицето надолу върху мека повърхност, за да избегнете надраскването му. Отстранете и запазете четирите винта M4 x 12мм (130).



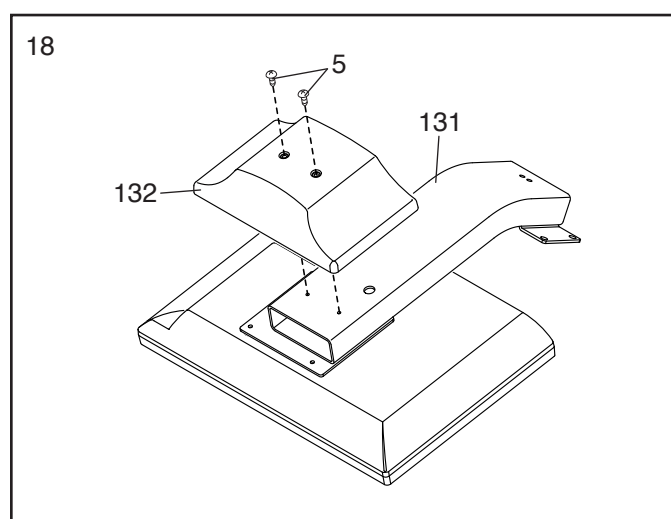
17. Поставете кабелите и коаксиалния кабел от телевизора (133) през отвора в скобата на телевизора (131), както е показано.

Вижте 17а. Закрепете скобата на телевизора (131) към телевизора (133) с четири винта M4 x 12мм (130), които махнахте при стъпка 16.

Отстранете и изхвърлете двата посочени винта (J).



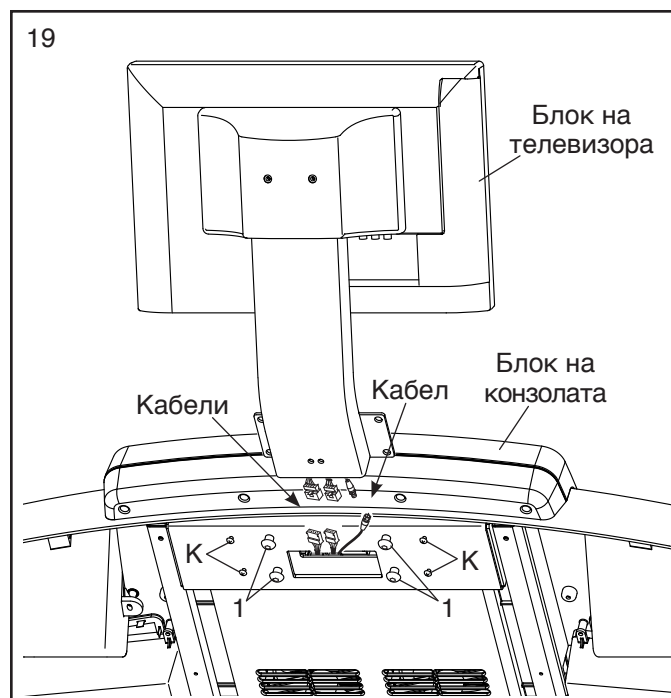
18. Закрепете капака на горната скоба на телевизора (132) към скобата на телевизора (131) с два винта #8 x 3/4" (5).



19. Извадете и изхвърлете четирите посочени винта (К).

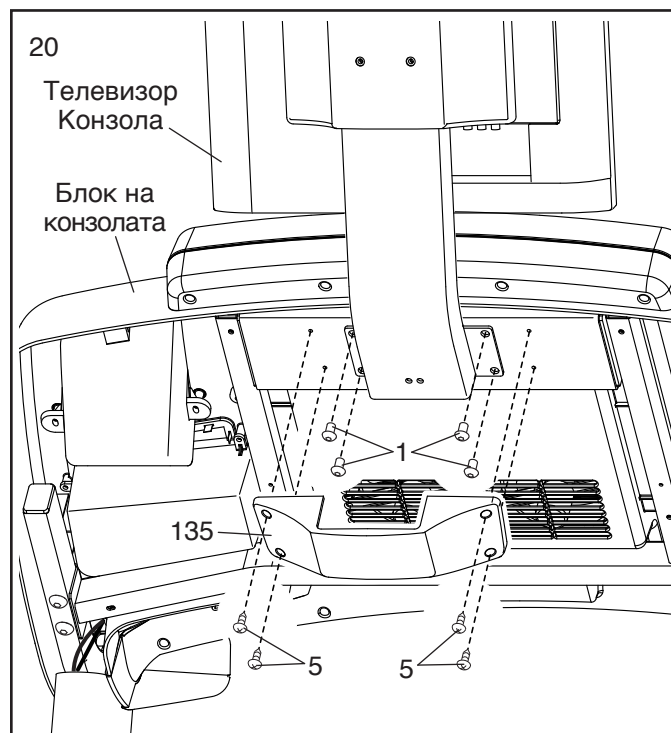
Отстранете и запазете четирите посочени винта 5/16" x 3/4" (1).

Задръжте блока на телевизора близо до блока на конзолата. Свържете двата кабела и коаксиалния кабел на блока на телевизора към двата кабела и коаксиалния кабел на блока на конзолата. Поставете излишните проводници и кабел в блока на конзолата.



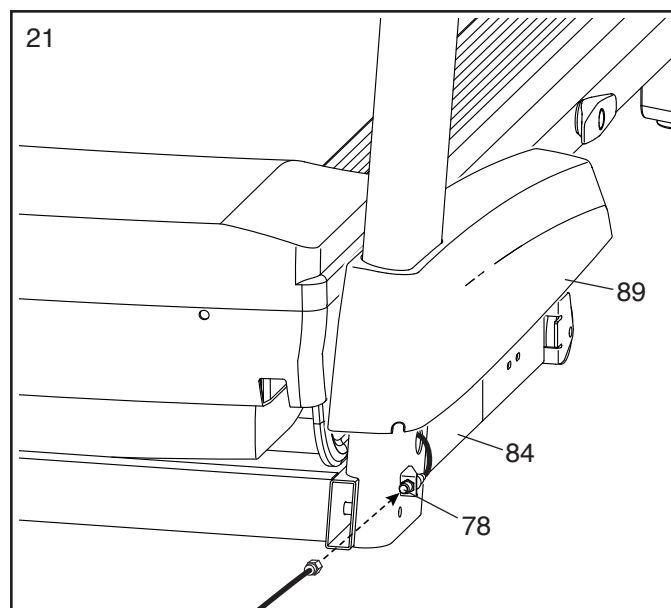
20. Закрепете блока на телевизора към блока на конзолата с четири винта 5/16" x 3/4" (1), които махнахте при стъпка 19. **Внимавайте да не прищипете кабелите. Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете.**

Закрепете капака на долната скоба на телевизора (135) с четири винта #8 x 3/4" (5). **Завивайте едновременно и четирите винта и след това ги затегнете. Внимавайте да не затегнете винтовете твърде силно.**



21. Вдигнете капака на лявата колона (89) и свържете коаксиалния кабел от стената (или устройството) към колоната коаксиален кабел (78).

След това натиснете капака на лявата колона (89) и капака на дясната колона (не е показан) върху колоните (84), докато щракнат на място.



22. Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате бягащата пътечка. Ако върху лепенките на бягащата пътечка има найлонов слой, свалете го. За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътечка. За да избегнете повреда по конзолата, дръжте бягащата пътечка далеч от пряка слънчева светлина. Съхранявайте включените в комплекта шестограмни ключове на сигурно място; един от тях се използва за регулиране на лентата за бягане (вижте страници 41 и 42). Забележка: В комплекта може да са включени и допълнителни части.

Преди да включите телевизора, трябва да свържете антена или 75-омов CATV кабел към 75-омова клема, AV кабел към входния жак за аудио/видео или HDMI кабел към входния HDMI жак.

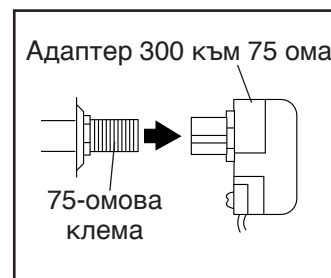
Забележка: Използвайте CATV кабел за свързване към външен източник като кабелна кутия, сателитна TV кутия, видео рекордер или аналогов кабел. Не са включени CATV кабел, антена или адаптер; AV кабел или HDMI кабел.

КАК СЕ СВЪРЗВА АНТЕНАТА

Поставете вътрешна VHF антена или външна комбинирана VHF/UHF антена на желаното от вас място. Външните антени са подложени на атмосферни влияния, които значително могат да намалят качеството на сигнала. Проверете вашата външна антена и изводните кабели, преди да свържете антената.



2. Натиснете 300-омовия към 75-омовия адаптер върху 75-омовата клема на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел.

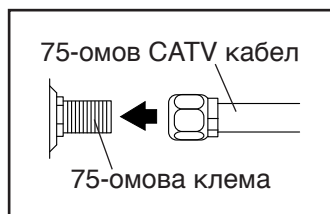


КАК СЕ СВЪРЗВА ВЪНШЕН ИЗТОЧНИК С ПОМОЩТА НА CATV КАБЕЛ

1. Свържете единия край на 75-омов CATV кабел към изходния 75-омов жак на вашия външен източник.
2. Включете захранващия кабел на вашия външен източник. Вижте ръководството на вашия външен източник относно инструкции за правилно заземяване.
3. Свържете 75-омовия CATV кабел към 75-омовата клема на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел. Вижте чертежа вляво.

75-омов CATV кабел

1. Свържете 75-омовия CATV кабел от антената към 75-омовата клема на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел.



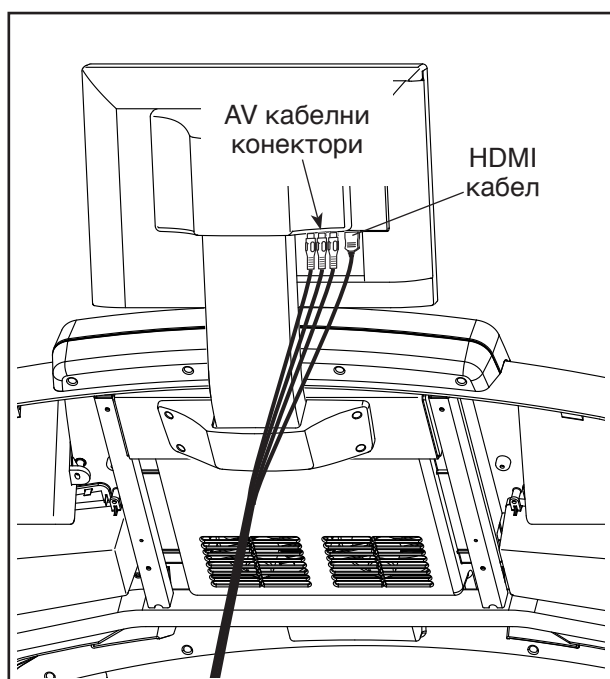
300-омов плосък кабел

1. Свържете 300-омовия плосък кабел от антената към 300-омов към 75-омов адаптер.



КАК СЕ СВЪРЗВА ВИДЕО РЕКОРДЕР, DVD ПЛЕЙЪР ИЛИ ДРУГО УСТРОЙСТВО С ПОМОЩТА НА AV КАБЕЛ

1. Свържете трите края на RCA AV кабел към вашия видео рекордер, DVD плейър или друго устройство.
2. Включете захранващия кабел на вашето устройство. Вижте ръководството на потребителя на вашия видео рекордер, DVD плейър или друго устройство относно правилните инструкции за заземяване.
3. Свържете RCA AV кабела към входния аудио/ видео жак на телевизора, както е показано по-долу.



КАК СЕ СВЪРЗВА DVD ИЛИ BLU-RAY ПЛЕЙЪР, ИЛИ ДРУГО УСТРОЙСТВО С ПОМОЩТА НА HDMI КАБЕЛ

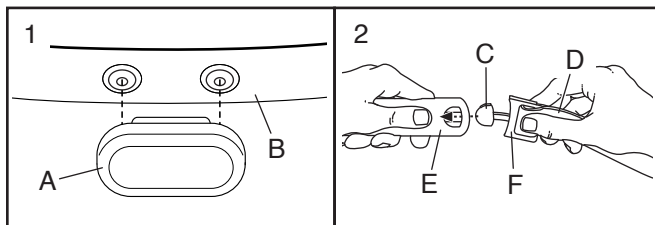
1. Свържете единия край на HDMI кабела към вашия DVD или Blu-ray плейър или друго устройство.
2. Включете захранващия кабел на вашето устройство. Вижте ръководството на потребителя на вашия DVD или Blu-ray плейър, или друго устройство относно правилните инструкции за заземяване.
3. Свържете другия край на HDMI кабела към входния HDMI жак на телевизора, както е показано отляво.

ВАЖНО: Не включвайте устройства в USB порта отстрани на телевизора.

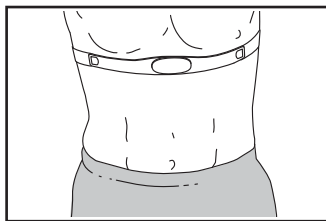
ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

КАК ДА ПОСТАВИТЕ МОНИТОРА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

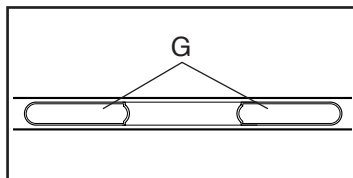
Ако мониторът за сърдечен ритъм изглежда като този на чертеж 1, натиснете предавателя (A) към фиксаторите на гръдния ремък (B). Ако мониторът за сърдечен ритъм изглежда като този на чертеж 2, поставете езичето (C) на единия край на гръдния ремък (D) в единия край на предавателя (E). След това натиснете 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 БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

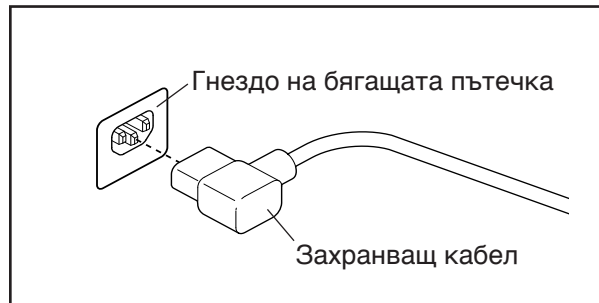
КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ

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

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

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

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



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

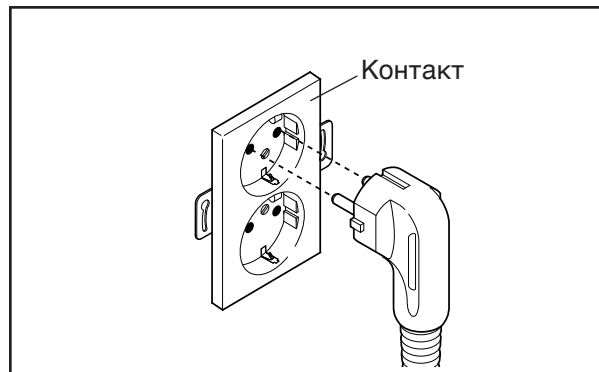
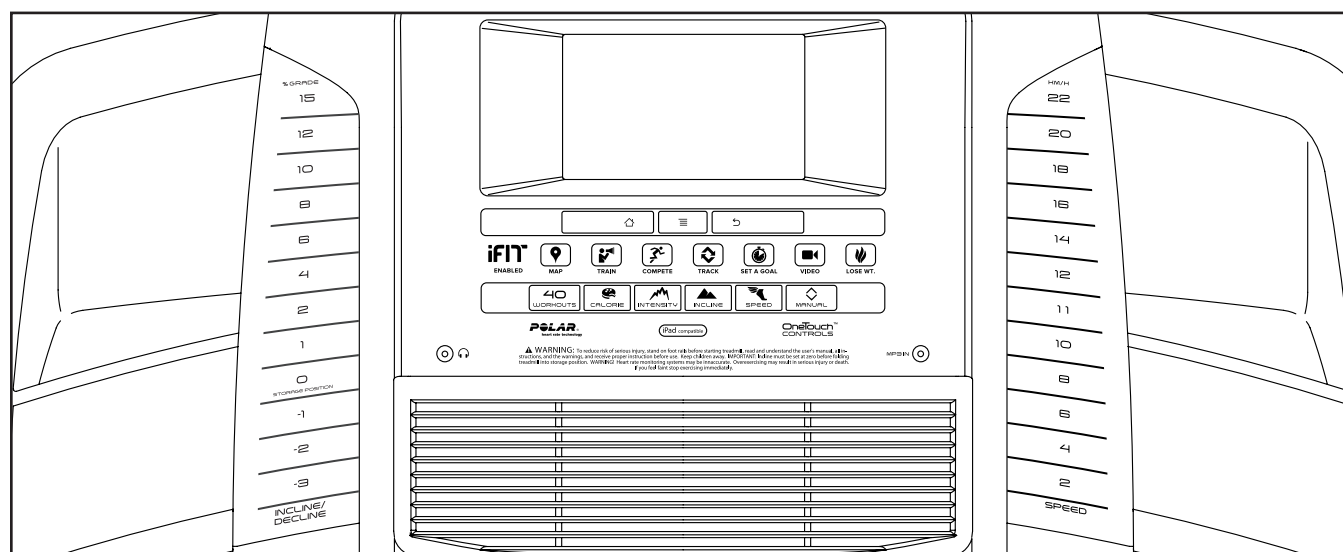


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



НАПРАВЕТЕ ВАШИТЕ ФИТНЕС ЦЕЛИ РЕАЛНОСТ С iFIT.COM

С нашето ново оборудване, съвместимо с iFit, вие можете да използвате широк набор от функции на сайта iFit.com, за да реализирате вашите фитнес цели.



Тренирайте навсякъде по света с адаптивни 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.

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИЯ САМОЗАЛЕПВАЩ СЕ ЕТИКЕТ

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

ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Революционната 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 да наклоняте бягащата пътека с докосване на бутон. Докато тренирате, на конзолата ще се показват моментните резултати от тренировката. Можете даже да измервате сърдечния си ритъм, като използвате поставяния на китката монитор за сърдечен ритъм или монитора за сърдечен ритъм, който се поставя на гърдите. В допълнение, конзолата разполага с избор от вградени тренировки. Всяка тренировъчна програма контролира автоматично скоростта и наклона на бягащата пътека, докато ви дава указания за ефективна тренировка. Можете също така да зададете цел за калории, време, разстояние или темпо.

Докато тренирате, можете дори да гледате цифрова телевизия, да сърфирате в интернет, да слушате любимата си музика или аудиокниги с помощта на стереоуредбата на конзолата. **За да включите захранването, вижте стр. 23. За да се научите как да използвате сензорния екран, вижте стр. 23. За да настроите конзолата, вижте стр. 24.**

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

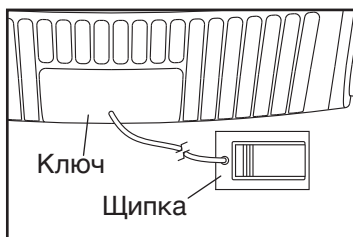
ВАЖНО: Ако бягащата пътечка е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, могат да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия кабел (вижте стр. 21). След това намерете превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътечка близо до захранващия кабел. Натиснете превключвателя на захранването в положение за нулиране.



ВАЖНО: Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътечка в магазин. Ако е включен демонстрационният режим, екранът ще показва демонстрационна презентация, след като включите захранващия кабел и натиснете превключвателя на захранването в положението за нулиране, преди да поставите ключа. За да изключите демонстрационния режим, вижте стъпка 7 на стр. 30.

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



Забележка: Може да отнеме известно време на конзолата, за да бъде 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.

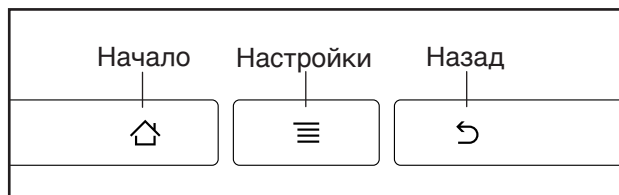
Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя измервателната единица е избрана, вижте стъпка 4 на стр. 30. За простота всички указания в този раздел използват измерванията в километри.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ 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 пръст по екрана, за да местите изображения по него като дисплеите на тренировки (вижте стъпка 5 на стр. 25). Въпреки това, не можете да увеличавате или намалявате мащаба като плъзгате пръсти по екрана.
- Екранът не е чувствителен на натиск. Не е необходимо да натискате силно върху екрана.
- За да въведете информация в текстово поле, докоснете го, за да видите клавиатурата. За да използвате цифри или други символи на клавиатурата, докоснете бутона ?123. За да видите 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, докоснете бутона със стрелка, сочеща нагоре. За да използвате няколко главни букви, докоснете отново бутона със стрелка. За да се върнете към клавиатурата с малки букви, докоснете за трети път бутона със стрелка. За да изчистите последния символ, докоснете бутона със стрелка, сочеща назад, и после – X.

Използвайте бутоните на конзолата, за да управлявате таблета. Натиснете бутона начало, за да се върнете към главното меню. Натиснете бутона настройки за достъп до главното меню за настройки (вижте стр. 30). Натиснете бутона назад, за да се върнете към предишния екран.



КАК ДА НАСТРОИТЕ КОНЗОЛАТА

Преди да използвате бягащата пътека за първи път, настройте конзолата.

1. Свързване към вашата безжична мрежа.

Забележка: За да можете да получите достъп до интернет, да изтеглите iFit тренировки и да използвате няколко други функции на конзолата, вие трябва да се свържете към безжична мрежа. Вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА на стр. 33, за да свържете конзолата към вашата безжична мрежа.

2. Проверка за актуализации на фърмуера.

Първо, вижте стъпка 1 на стр. 30 и стъпка 2 на стр. 32 и изберете режима за поддръжка. След това, вижте стъпка 3 на стр. 32 и проверете актуализациите на фърмуера.

3. Калибриране на системата за накланяне.

Вижте стъпка 4 на стр. 33 и калибрирайте системата за накланяне на бягащата пътека.

4. Създаване на iFit акаунт.

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

Забележка: За информация относно навигиране в брауъра вижте стр. 32. Брауърът ще се отвори на началната страница на iFit.com. Следвайте подканите на уебсайта, за да се регистрирате за членство в iFit. Ако имате код за активиране, изберете опцията за активиране с код.

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

За да използвате ръчния режим, вижте стр. 24. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте стр. 26. За да използвате тренировъчна програма за задаване на цел, вижте стр. 27. За да използвате тренировъчна програма за пулс, вижте стр. 28. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте стр. 29.

За да използвате режима за настройка на оборудване, вижте стр. 30. За да използвате стереоуредбата, вижте стр. 31. За да използвате интернет брауъра, вижте стр. 32. За да използвате режима за поддръжка, вижте стр. 32. За да използвате режима за безжична мрежа, вижте стр. 33.

За управление на цифровата телевизия, вижте стр. 34. За да използвате режима за забавление, вижте стр. 35. За да използвате режима за забавление, вижте стр. 35. За да коригирате настройките на телевизора, вижте стр. 36. За отстраняване на неизправности на цифровата телевизия, вижте стр. 42.

ВАЖНО: Ако върху конзолата има найлонов слой, свалете го. За да предотвратите повреда на платформата за бягане, носете чисти спортни обувки, когато използвате бягащата пътека. При първото използване на бягащата пътека проверете подравняването на лентата за бягане и я центрирайте, ако е необходимо (вижте стр. 41).

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

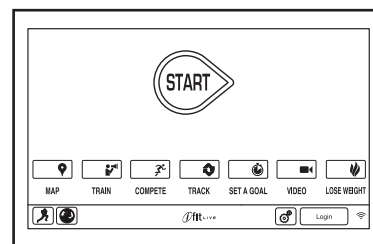
1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23. **Забележка:** Може да отнеме известно време на конзолата, за да бъде готова за използване.

2. Изберете главното меню.

Когато включите захранването, главното меню ще се появи след стартиране на конзолата.

Докоснете бутона начало в долния ляв ъгъл на екрана (не е показан тук), за да се върнете към главното меню по всяко време.



3. Стартирайте лентата за бягане и регулирайте скоростта.

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

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

Забележка: Когато настройката на наклона е под 0%, няма да можете да изберете настройката за най-високата скорост.

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

4. Променете наклона на бягащата пътека според желанието си.

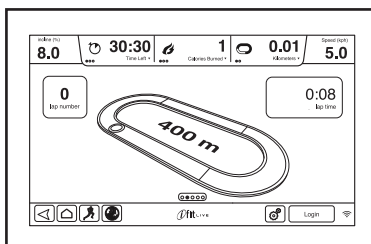
За да промените наклона на бягащата пътека, натиснете бутона за увеличаване или намаляване на наклона или един от номерираните бутони за Incline/Decline (увеличаване/намаляване) на наклона. При всяко натискане на един от бутоните, наклонът ще се променя постепенно, докато достигне избраната настройка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

Забележка: Ако подвижната лента се движи с висока скорост и решите да регулирате настройката на наклона под 0%, е възможно скоростта на подвижната лента да се понижи автоматично.

Забележка: Първият път, когато регулирате наклона, вие трябва първо да калибрирате системата за накланяне (вижте стъпка 4 на стр. 33).

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 плъзнете пръст по екрана. Можете също да разгледате допълнителна информация, като докоснете червените полета на екрана.

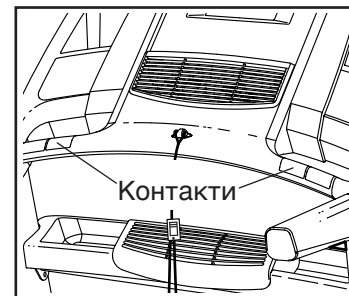
Докато вървите или тичате по бягащата пътека, екранът може да показва следната информация за тренировката:

- Нивото на наклон на бягащата пътека
- Изминалото време
- Оставащото време (Забележка: Ръчният режим няма обратно отброяване за оставащо време.)
- Приблизителния брой калории, които сте изгорили
- Приблизителния брой калории, които изгаряте за един час
- Разстоянието, което сте изминали
- Броят вертикални метри, които сте изкачили
- Скоростта на лентата за бягане
- Писта, която представлява 400 м
- Вашето темпо
- Броят на текущата ви обиколка
- Сърдечния ви ритъм (вижте стъпка 6)

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Забележка: Ако използвате едновременно поставяните на китката и на гърдите монитори за пулса, конзолата няма да покаже правилно сърдечния ви ритъм. За информация относно монитор за пулса, поставян на гърдите, вижте стр. 20.

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

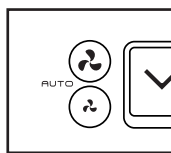


За да измерите сърдечният си ритъм, **застанете на перилата** и се хванете за контактите с ръце за около десет секунди – **избягвайте да движите ръцете си**. Когато пулсът ви бъде засечен, вашият сърдечен ритъм ще се покаже. **За да го отчетете възможно най-точно, продължете да държите контактите в продължение 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 бутона за малкия вентилатор, за да изберете скорост на вентилатора или за да го изключите. Натиснете бутона за голям вентилатор, за да изберете скорост на вентилатора или автоматичен режим.



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 (стоп) на конзолата. На екрана ще се появи резюме на тренировката. След като прегледате резюмето на тренировката, докоснете бутона Finish (край), за да се върнете в главното меню. Можете също да запазите или да 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 бягащата пътека, поставете превключвателя на захранването в положение Off (изкл) и изключете захранващия кабел. **ВАЖНО: Ако не го направите, електрическите компоненти на бягащата пътека могат да се износят преждевременно.**

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23.

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 на бегач на екрана, за да изберете менюто за тренировки.

След това изберете желаната тренировка. Екранът ще изведе 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 (стартране на тренировка), за да стартирате тренировъчната програма. След като 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 видите профила, плъзнете пръст по екрана. Вертикалната цветна линия ще посочи текущия сегмент на тренировката. Долният профил представлява настройката на наклона на текущия сегмент. Горният профил представлява настройката на скоростта на текущия сегмент.

В края на първия сегмент на тренировъчната програма, бягащата пътека автоматично ще регулира настройката на скоростта и/или наклона за следващия сегмент.

Тренировъчната програма ще продължи по същия начин, докато завърши последният сегмент. Бягащата пътека ще се забави, 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 в главното меню. Можете също да запазите или публикувате вашите резултати с помощта на една от опциите на екрана.

Ако настройките за скорост и/или наклон са прекалено високи или ниски по време на тренировката, вие можете да отмените настройките, като натиснете бутоните Speed (скорост) или Incline (наклон). **Ако натиснете бутона Speed**, тогава можете ръчно да управлявате скоростта (вижте стъпка 3 на стр. 25). **Ако натиснете бутона Incline**, тогава можете ръчно да управлявате наклона (вижте стъпка 4 на стр. 25). **За да се върнете към програмираните настройки за скорост и/или наклон на тренировката**, докоснете бутона Follow Workout (следвай тренировката).

За да поставите тренировката на пауза, докоснете 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 (възобнови) или натиснете бутона Start (старт) на конзолата. За да прекратите тренировката, 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 бягащата 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. 25. Екранът може да показва профил на настройките на скоростта и наклона на тренировъчната програма.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 25.

6. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 26.

7. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 26.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА СЪС ЗАДАДЕНА ЦЕЛ

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23.

2. Изберете главното меню.

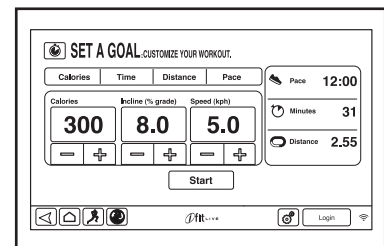
Вижте стъпка 2 на стр. 24.

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 цел за калории, време, разстояние или темпо, докоснете бутона Calories (калории),

Time (време), Distance (разстояние) или Pace (темпо). След това докоснете бутоните за увеличаване и намаляване на екрана, за да зададете цел за калории, време, разстояние или темпо и да зададете скоростта и наклона за тренировката. 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. 24).

Тренировъчната програма ще продължи, докато достигнете зададената от вас цел. Бягащата пътека ще се забави, 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 в главното меню. Можете също да запазите или да 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. 25.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 25.

7. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 26.

8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 26.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПУЛС

Тренировките за пулс автоматично управляват скоростта и наклона на бягащата пътека, за да поддържат сърдечния ви ритъм близо до целево ниво, докато тренирате. **Забележка:** Вие трябва да носите монитор за пулса, поставян на гърдите, за да използвате тренировка за пулс.

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

За информация относно монитор за пулса, поставян на гърдите, вижте стр. 20.

2. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23.

3. Изберете тренировъчна програма за пулс.

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

След това докоснете раздел Performance (производителност) или Endurance (издръжливост) на екрана.

4. Въведете вашия максимален сърдечен ритъм.

Докоснете бутоните за увеличаване и намаляване, за да въведете вашия максимален сърдечен ритъм. Можете също да регулирате максималната скорост и времетраене за тренировката. **Забележка:** За да определите вашия максимален сърдечен ритъм, консултирайте се с вашия лекар или препоръчан от лекар източник.

5. Включете тренировъчната програма.

Натиснете бутона Start Workout (стартиране на тренировка) на екрана, 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. 25.

7. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 26.

8. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

Вижте стъпка 8 на стр. 26.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFIT

Забележка: За да използвате iFit тренировка, вие трябва да имате достъп до безжична мрежа (вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА на стр. 33). Изисква се също и iFit.com акаунт.

1. Поставете ключа в конзолата.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23.

2. Изберете главното меню.

Вижте стъпка 2 на стр. 24.

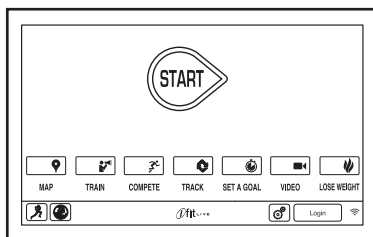
3. Влезте във вашия iFit акаунт.

Ако вече сте го направили, докоснете бутона Login (вход), за да влезете във вашия iFit акаунт. Екранът ще поиска вашето потребителско име и парола за iFit.com. Въведете ги и докоснете бутона Submit (изпрати). Натиснете бутона Cancel (отмяна), за да излезете от екрана за вход.

4. Избиране на iFit тренировка.

За да изгледите iFit тренировка във вашия график, докоснете бутона Map (карта), Train (трениране), Video (видео)

или Lose Weight (загуба на тегло), за да изгледите следващата тренировка от този тип във вашия график. Забележка: Може да имате



възможност за достъп до демо тренировки чрез тези опции дори ако не сте влезли във вашия iFit акаунт. Забележка: Можете също да натиснете един от iFit бутоните на конзолата.

За да се състезавате в предварително планирано състезание, натиснете бутона Compete (състезание). За да прегледате Workout History (хронологията на вашата тренировка), докоснете бутона Track (проследяване). За да използвате тренировъчна програма със зададена цел, докоснете бутона Set A Goal (задаване на цел) (вижте стр. 27). Забележка: Можете също да натиснете един от iFit бутоните на конзолата.

За превключване на потребители в рамките на акаунта, докоснете бутона user (потребител) близо до долния десен ъгъл на екрана.

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

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

Когато избирате тренировъчна програма iFit, екранът ще покаже името, продължителността 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. 26.

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

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 5 на стр. 25. Екранът може също да показва карта на пистата, по която вървите или бягате.

По време на състезателна тренировка, екранът ще показва скоростта на iFit потребителите и разстоянието, което са покрили. Екранът също така ще показва броя секунди, с които другите iFit потребители са пред вас или зад вас.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 6 на стр. 25.

8. По желание може да включите вентилатора.

Вижте стъпка 7 на стр. 26.

9. Когато приключите тренировката, извадете ключа от конзолата.

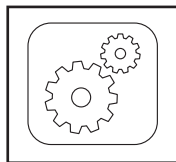
Вижте стъпка 8 на стр. 26.

За повече информация относно тренировъчните програми 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 ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 23). След това изберете главното меню (вижте стъпка 2 на стр. 24).



След това докоснете бутона на зъбни колела близо до долния десен ъгъл на екрана, за да изберете главното меню за настройки. Можете също да натиснете бутона за настройки на конзолата.

2. Изберете режима за настройки на оборудването.

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

3. Избор на език.

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

4. Избор на мерни единици.

Докоснете бутона US/Metric (САЩ/метрични), за да видите избраната мерна единица. Сменете мерната единица, ако желаете. След това докоснете бутона назад на екрана.

5. Избор на часова зона.

Докоснете бутона Timezone (часова зона). Изберете местната ви часова зона, за да синхронизирате конзолата спрямо местното време. След това докоснете бутона назад на екрана.

6. Избор на час за актуализация.

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

ВАЖНО: Трябва да извадите захранващия кабел след използване на бягащата пътечка. Задайте часа за актуализация в час, в който обикновено използвате бягащата пътечка и когато ще можете да извадите захранващия кабел след актуализация.

7. Включване или изключване на демонстрационен режим на показване на екрана.

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

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

8. Активиране или деактивиране на интернет брауъра.

За да активирате или деактивирате интернет брауъра, първо докоснете бутона Browser (брауър). След това докоснете отметката Enable (активиране) или отметката Disable (деактивиране). След това докоснете бутона назад на екрана.

9. Активиране или деактивиране на уличен изглед.

По време на някои тренировки екранът може да показва карта. За да активирате или деактивирате функцията за уличен изглед на картите, първо докоснете бутона Street View (уличен изглед). След това докоснете отметката Enable или отметката Disable. След това докоснете бутона назад на екрана.

10. Активиране или деактивиране на ключа.

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

Вие можете да деактивирате ключа, така че бягащата пътека да не изисква използването на ключа, ако желаете. Натиснете бутона Safety Key (ключ за безопасност). За да деактивирате ключа, докоснете отметката Disable. **ВНИМАНИЕ: Прочетете предупреждението за безопасност на екрана, преди да деактивирате ключа.** За да активирате отново ключа, докоснете отметката Enable.

11. Активиране или деактивиране на парола.

Конзолата включва парола за безопасност от достъп на деца, предназначена да предотвратява използването на бягащата пътека от неупълномощени потребители.

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

Забележка: Ако има активирана парола, конзолата ще ви подканва редовно да въвеждате паролата. Конзолата ще остане заключена, докато не въведете правилната парола.

ВАЖНО: Ако забравите паролата, 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 не натискате/докосвате бутони и бягащата пътека не се движи в рамките на зададено време, конзолата ще се нулира автоматично.

За да зададете време, през което конзолата ще изчака, преди да се нулира автоматично, докоснете бутона Safety Screen Timeout (време на изчакване на екрана за безопасност), за да видите списък с времена. След това изберете желаното време. Докоснете бутона назад на екрана.

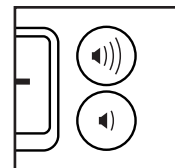
13. Изход от режима за настройки на оборудването.

За да излезете от режима за настройки на оборудването, докоснете бутона назад или натиснете бутона настройки на конзолата.

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 MP3 плейър, CD плейър или друг 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.



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

За да слушате звук от цифровата телевизия с вашите лични слушалки или тапи за уши, включете слушалките в жака за слушалки на конзолата. **Забележка: Този аудио жак е само за аудио изход.**

КАК СЕ СМЕНЯ АУДИО ВХОДА

За да изберете различен аудио източник, докоснете бутона с музикални ноти в долната част на екрана. След това изберете аудио източник от списъка. Забележка: Изберете Personal TV (личен телевизор), за да слушате аудио от цифровия телевизор.

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 управлявате интернет браузъра, докоснете бутоните Back (назад), Refresh (обновяване) и Forward (напред) на екрана. За изход от интернет браузъра, докоснете бутона Return (връщане) на екрана.

За да използвате клавиатурата, вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СЕНЗОРНИЯ ЕКРАН на стр. 23.

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

Забележка: Докато използвате браузъра, бутоните за скорост, наклон, вентилатор и сила на звука все още ще работят, но бутоните за тренировка няма да работят.

Забележка: Ако имате въпроси, след като сте спазили тези инструкции, отидете на support.iFit.com за помощ.

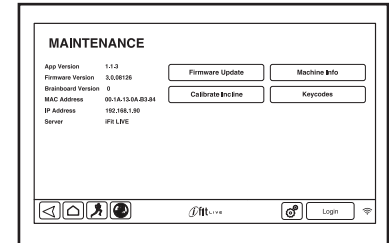
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА ПОДДРЪЖКА

1. Изберете главното меню за настройки.

Вижете стъпка 1 на стр. 30.

2. Избор на режима на поддръжка.

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



Главният екран за режим на поддръжка показва информация относно модела и версията на бягащата пътечка.

3. Актуализиране на фърмуера на конзолата.

За най-добри резултати, проверявайте редовно фърмуерните актуализации.

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

За да избегнете повреда на бягащата пътечка, не изключвайте захранването и не махайте ключа, докато фърмуерът се актуализира.

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

Забележка: От време на време актуализацията на фърмуера може да доведе до различна работа на вашата конзола. Тези актуализации винаги са предназначени да подобряват вашите тренировки.

4. Калибриране на системата за накланяне на бягащата пътека.

Натиснете бутона Calibrate Incline (калибриране на наклона). След това докоснете бутона Begin (начало), за да калибрирате системата за накланяне. Бягащата пътека ще се вдигне автоматично до максималното ниво на наклона, ще се наклони до минимално ниво на наклона и след това ще се върне в начално положение. Така ще калибрирате отново системата за накланяне. Докоснете бутона Cancel (отмяна), за да се върнете към режим на поддръжка. Когато системата за наклон е калибрирана, докоснете бутона Finish (край).

ВАЖНО: Дръжте домашните любимци, краката и други предмети далеч от бягащата пътека, докато системата за наклон се калибрира. В случай на авария издърпайте ключа от конзолата, за да спрете калибрирането на наклона.

5. Преглед на информация за машината.

Докоснете бутона Machine Info (информация за машина), за да видите информация относно вашата бягаща пътека. След като видите информацията, докоснете бутона назад на екрана.

6. Намиране на ключови кодове.

Бутонът Keucodes (ключови кодове) е предназначен за използване от сервизни техници за определяне дали даден бутон работи правилно.

7. Изход от режим на поддръжка.

За изход от режим на поддръжка, докоснете бутона назад на екрана.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА ЗА БЕЗЖИЧНА МРЕЖА

Конзолата включва режим на безжична мрежа, който ви позволява да зададете връзка към безжична мрежа.

1. Изберете главното меню за настройки.

Вижте стъпка 1 на стр. 30.

2. Избор на 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 отметката Wi-Fi е маркирана със зелена отметка. Ако не е, докоснете веднъж опцията на менюто Wi-Fi и изчакайте няколко секунди. Конзолата ще търси налични безжични мрежи.

4. Настройка и управление на връзка към безжична мрежа.

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

Уверете се, че отметката на опцията от менюто за уведомление за мрежа е маркирана със зелена отметка, за да бъдете уведомени от конзолата кога безжична мрежа е в рамките на обхват и е налична.

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

Когато се появи списък с мрежи, докоснете желаната мрежа. Забележка: Трябва да знаете името на вашата мрежа (SSID). Ако мрежата ви има парола, трябва да я знаете.

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 (отмяна), 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 въвеждате, докоснете отметката Show Password (показване на парола).

За да използвате клавиатурата, вижте **КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СЕНЗОРНИЯ ЕКРАН** на стр. 23.

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

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

Ако имате проблем със свързването към криптирана мрежа, трябва да се уверите, че паролата е правилна. Забележка: Паролите са чувствителни към малки и големи букви.

Забележка: Режимът iFit поддържа необезпечено и обезпечено (WEP, WPA и WPA2) криптиране. Препоръчва се широколентова връзка; работата зависи от скоростта на връзката.

Забележка: Ако имате въпроси, след като сте спазили тези инструкции, отидете на support.iFit.com за помощ.

5. Изход от режима на безжична мрежа.

За изход от режим на безжична мрежа, докоснете бутона назад на екрана.

КАК СЕ РАБОТИ С ЦИФРОВИЯ ТЕЛЕВИЗОР

Можете да управлявате цифровия телевизор с бутоните на конзолата, с бутоните от горната част на телевизора или с дистанционното управление (вижте стр. 35).

1. Включване на цифровия телевизор.

За да включите цифровия телевизор, натиснете бутона за захранване на телевизора.

2. Избор на входен източник.

За превключване между вход за кабел или антена и друго аудио/визуално входно устройство като видео рекордер, DVD плейър или Blu-ray плейър, натиснете неколккратно бутона Source (източник). Изберете TV за кабелен или антенен вход, AV за устройство, свързано към цифровия телевизор с AV кабел или HDMI за устройство, свързано с HDMI кабел.

3. Изберете желания канал.

За да изберете желания кабелен канал, натиснете Chan бутоните за смяна на канали нагоре или надолу или бутонът Key Pad (клавиатура). Забележка: Ако натиснете бутона Key Pad на екрана на конзолата ще се появи десетцифрена клавиатура. Докоснете цифрите за желания кабелен канал.

Когато бутоните са натиснати, на екрана ще се появи графика, за да покаже кой канал е избран.

Забележка: Цифровият телевизор може да идентифицира и съхранява в паметта всички валидни кабелни канали във вашия регион (вижте **КАК СЕ КОРИГИРАТ НАСТРОЙКИТЕ НА ТЕЛЕВИЗОРА** на стр. 36). Бутоните за смяна на канали нагоре и надолу ще изберат само канали, които са съхранени в паметта. Ако има свързани TV кутия, видео рекордер, DVD плейър или Blu-ray плейър или са използвани като входен източник, каналът трябва да се сменя на сателитната TV кутия, видео рекордера, DVD плейъра или Blu-ray плейъра.

4. Коригиране по желание на силата на звука.

Натиснете Vol бутоните за увеличаване и намаляване на звука, за да регулирате нивото на звука. Когато бутоните са натиснати, на екрана ще се появи графика, за да покаже кое ниво на звук е избрано. Забележка: Използвайте Vol бутоните за смяна на канали нагоре и надолу в горната част на цифровия телевизор, за да регулирате само звука на цифровия телевизор.

5. Спиране на звука на цифровия телевизор, ако желаете.

Натиснете бутона Mute (без звук), за да изключите звука на аудио изхода на цифровия телевизор. Натиснете отново бутона или коригирайте силата на звука, за да пуснете звука на цифровия телевизор.

6. Използване на субтитри.

Ако ТВ шоуто или филмът, които гледате, имат субтитри, можете да използвате функцията за субтитри, за да изведете екранна текстова версия на аудио изхода. За да гледате субтитри на цифровия телевизор, натиснете неколккратно бутона CC (вижте стъпка 6 на стр. 38 за коригиране на настройки на субтитри).

7. Когато приключите с използването на цифровия телевизор, изключете цифровия телевизор.

За да изключите цифровия телевизор, натиснете бутона за захранване на телевизора.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА НА ЗАБАВЛЕНИЕ

Конзолата включва режим на забавление, който ви позволява достъп до екранно дистанционно управление.

1. Достъп до главното меню за настройки.

Вижте стъпка 1 на стр. 30.

2. Изберете режима на забавление.

В главното меню за настройки докоснете бутона Entertainment (забавление), за да влезете в режим на забавление.

3. Задаване на настройки по подразбиране.

Докоснете бутона Default Settings (настройки по подразбиране) и задайте канал и ниво на звука по подразбиране за цифровия телевизор, ако желаете.

4. Избор на персонализирани настройки.

Докоснете бутона Custom Settings (персонализирани настройки) за достъп до екранно дистанционно управление. Забележка: Този екранен прибор за управление функционира подобно на включеното дистанционно управление (вижте на стр., за да научите как да използвате дистанционното управление).

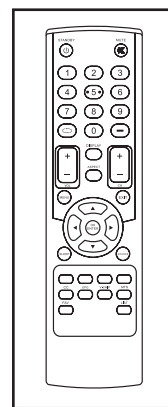
5. Изход от режим на забавление.

За изход от режим на забавление докоснете бутона назад на екрана.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ

Първият път, когато използвате дистанционното управление, поставете батериите (вижте КАК СЕ СМЕНЯТ БАТЕРИИТЕ В ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ на стр. 36).

След това застанете на бягащата пътечка и задръжте дистанционното управление близо до телевизора. Насочете дистанционното управление директно към телевизора.



Натиснете бутона Power (захранване) (⏻). След няколко секунди телевизорът ще се включи или изключи.

Натиснете бутона Vol за увеличаване или намаляване на звука, за да регулирате силата на звука.

Натиснете бутона Mute (без звук), за да включите или изключите звука.

Натиснете номерираните бутони за канал и бутона с тире (—) или бутона CH за смяна на канали нагоре или надолу, за да изберете канал.

Натиснете бутона за връщане назад (↶), за да видите предишния канал.

Натиснете бутона Menu (меню), за да видите главното меню или да видите предишното меню. Вижте тази страница относно информация за това меню.

Натиснете клавишите със стрелки, за да навигирате в менюто. Натиснете бутона OK/Enter, за да направите избор в менюто.

Натиснете бутона Exit (изход), за да излезете от менюто.

Натиснете бутона List (списък), за да видите списък с канали. Ако сте маркирали канали, менюто ще покаже етикетите на канали. Вижте стр. 37 за информация относно маркиране на канали.

Натиснете бутона EPG, за да видите електронния справочник с канали. Забележка: Електронният справочник с канали е наличен само при гледане на ATSC цифрова телевизия.

Натиснете бутона Display (дисплей), за да видите информация относно текущата програма и излъчването или кабелен сигнал.

Натиснете неколккратно бутона CC, за да включите или изключите субтитрите. Вижте стъпка 6 на стр. 38, за да коригирате настройките за субтитри.

Натиснете неколккратно бутона Source (източник), за да изберете входен източник. Изберете TV за кабелен или антенен вход, AV за устройство, свързано към телевизора с AV кабел или HDMI за устройство, свързано с HDMI кабел.

Натиснете неколккратно бутона MTS, за да изберете английски или испански като език за настройка на езика.

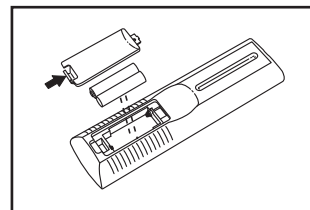
Натиснете неколккратно бутона Aspect (аспект), за да изберете следните формати на дисплея: нормален, широк, кино или мащабирано изображение.

Натиснете бутона V-Chip, за да коригирате настройките за родителски контрол.

Натиснете бутона Fav, за да изберете списъка с любими канали Favorite List. Вижте стъпка 4 на стр. 37 за създаване на списък с любими канали.

КАК СЕ СМЕНЯТ БАТЕРИИТЕ В ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ

За да смените батериите, първо намерете капачето на батериите от задната страна на дистанционното управление. Натиснете надолу щипката на капачето на батериите и го издърпайте.



След това махнете старите батерии от дистанционното управление и поставете две нови AAA батерии. **Уверете се, че сте поставили батериите, както е показано на чертежа.** След това натиснете капачето на батериите към дистанционното управление.

КАК СЕ КОРИГИРАТ НАСТРОЙКИТЕ НА ТЕЛЕВИЗОРА

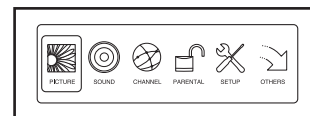
Телевизорът има меню, което ви позволява да коригирате и персонализирате настройките на телевизията.

Натиснете бутона Menu (меню) на дистанционното управление, върху телевизора или на екранните бутони за управление (вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЕЖИМА НА ЗАБАВЛЕНИЕ на стр. 35), за да влезете в главното меню или да се върнете към предишното. Натиснете бутона Exit (изход), за да излезете от менюто. Използвайте бутоните със стрелки, за да се движите надясно или наляво, или нагоре и надолу в менюто. Натиснете бутона OK/Enter, за да направите избор.

1. Натиснете бутона Menu (меню), за да влезете в главното меню.

За да изберете една от иконите в менюто, натиснете левия и десния бутон със стрелки

на дистанционното управление, докато желаната икона се маркира. Изберете Picture (картина), за да коригирате настройките на картината. Изберете Sound (звук), за да коригирате настройките на звука. Изберете Channel (канал), за да коригирате настройките на канала. Изберете Parental (родителски), за да коригирате настройките на родителския контрол. Изберете Setup (настройка), за да коригирате основните настройки на телевизора. Изберете Others (други), за да коригирате разширени настройки на телевизора. За да се върнете в главното меню, натиснете бутона Menu.



2. Коририране на настройките на картината.

Менюто Picture (картина) предлага различни функции за коригиране на дисплея. Използвайте бутоните със стрелки, за да навигирате през различните настройки и да персонализирате настройките на картината.

3. Коририране на настройките на звука.

Менюто Audio (аудио) предлага различни функции за коригиране на звука на телевизора. Използвайте бутоните със стрелки, за да навигирате през различните настройки и да персонализирате настройките на звука.

4. Коририране на настройките на канала.

Менюто Channel (канал) ви позволява да запазвате канали в паметта на телевизора и да избирате настройки за канали. **Забележка:** Можете да влезете в това меню само ако телевизорът е избран като входен източник.

Първо, превъртете до дъното на менюто Channel и маркирайте Auto Channel Search (авт. търсене на канал). Натиснете бутона Enter, за да стартирате автоматичното сканиране. Телевизорът ще започне да сканира всички канали, налични в региона. Когато не е открит сигнал на даден канал, той ще бъде пропуснат. Когато е открит сигнал, каналът ще бъде запазен в паметта и ще бъде избран следващият канал. Този процес ще продължи, докато бъде достигнат най-високият канал. Телевизорът ще преномерираща каналите в реда, в който ги открие. **Не махайте ключа, докато телевизорът сканира каналите.** **Забележка:** Ако даден телевизионен канал изчезне, сканирайте отново за канали.

След това изберете Channel Settings (настройки на канал), за да видите списък с канали, запазени в паметта на телевизора. Поставете отметка в колоната Skip (пропусни) и натиснете Enter, за да не бъде използван даден канал от телевизора. Поставете отметка в колоната Favorite (любими), за да добавите канала към списъка с любими канали. Изберете име в колоната Label (етикет), за да смените етикета на канала. Редактирайте етикета с помощта на бутоните със стрелки.

Изберете Channel Settings (настройки на канал), за да видите списък с канали, запазени в паметта на телевизора. Маркирайте даден канал и натиснете Enter, за да изберете канала.

Изберете Favorite List (списък с любими), за да видите списък с любимите си канали. **Забележка:** Трябва първо да изберете любими канали, за да създадете списък. Маркирайте даден канал и натиснете Enter, за да изберете канала.

5. Коририране на настройки за родителски контрол.

Менюто Parental (Родителски) ви позволява да блокирате или да позволите различни настройки на телевизора.

Първо, въведете паролата за родителски контрол, която е 4-цифров PIN. **Забележка:** **Паролата по подразбиране е 0000.** След като паролата е въведена, менюто Parental (родителски) ще бъде отключено.

Изберете V-CHIP, за да контролирате кои рейтинги за телевизия и филми да бъдат блокирани или позволени. **Забележка:** Иконата за заключване показва дали даден рейтинг е блокиран или позволен.

Изберете Change Password (смяна на парола), за да смените паролата за родителски контрол. Въведете веднъж старата парола, след което въведете два пъти новата парола, за да потвърдите. Сега ще трябва да въведете новата парола, за да влезете в менюто Parental (родителски). **Забележка:** **Ако забравите паролата, въведете следната главна парола за достъп до заключени менюта: 1470.**

Изберете Keypad Lock (заключване на клавиатура), за да заключите клавиатурата.

Изберете Source Lock (заключване на източник), за да заключите определен аудио/видео входен източник като TV, AV или HDMI.

6. Задаване на основни настройки на телевизора.

Менюто Setup (настройка) ви позволява да коригирате настройките за субтитри, езика, използван в менютата или настройките за часовник.

За да влезете в подменюто за субтитри, маркирайте Closed Caption (субтитри) и натиснете бутона Enter. В подменюто за субтитри коригирайте показването на субтитри, типа субтитри и цифровата предварителна настройки и стил.

Изберете Menu Language (език на менюто), за да смените езика, използван в менютата.

Изберете Clock (часовник), за да коригирате часовата зона на часовника на телевизора, автоматични настройки, настройки на часа, настройки за ден от седмицата и настройки за лятно часово време.

7. Коририране на разширените настройки на телевизора.

Менюто Others (други) предлага няколко разширени настройки за телевизора. Можете също да възстановите първоначалните настройки на телевизора.

Изберете Blue Back (син фон), за да може екранът на телевизора да показва синьо, когато няма сигнал.

Изберете No Signal Power Off (изключване при липса на сигнал), за да може телевизорът да изключва, ако не бъде открит сигнал в рамките на 10 минути.

Изберете No Operation Power Off (изключване при неактивност), за да може телевизорът да изключва, ако не бъдат натиснати бутони на дистанционното управление, екранни контроли или контроли на телевизора в рамките на 3 часа.

Когато маркирате All Reset (нулиране на всичко), на дисплея ще се появи предупреждение. Не забравяйте да прочетете предупреждението, след което натиснете Enter, за да възстановите първоначалните настройки на телевизора. Забележка: Всички ваши любими канали, етикети и лични настройки ще бъдат изтрети.

8. Изход от менюто.

Когато приключите с коририрането на настройките, натиснете бутона Exit (изход).

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ОМЕКОТЯВАЩАТА СИСТЕМА

Бягащата пътечка включва омокотяваща система, която намалява съпротивлението, докато вървите или бягате по нея.

Извадете ключа от конзолата и изключете захранващия кабел.

За повече твърдост завъртете бутона за омокотяване половин оборот обратно по часовниковата стрелка, докато почувствате, че щраква на място. За по-малко твърдост завъртете бутона за омокотяване половин оборот по часовниковата стрелка, докато почувствате, че щраква на място. **Забележка: Колкото по-бързо бягате на пътечката или колкото повече тежите, толкова по-твърда трябва да бъде платформата за бягане.**

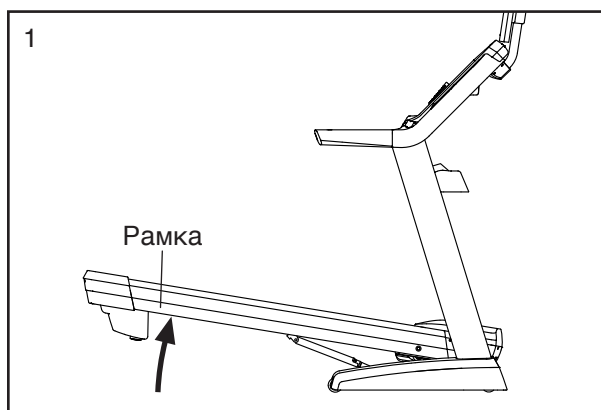


КАК ДА СГЪНЕТЕ И ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

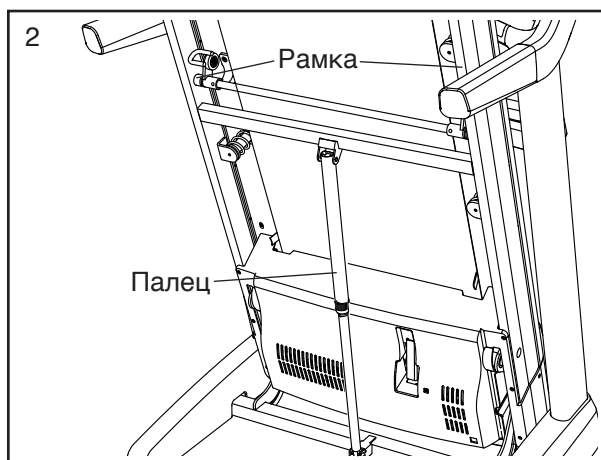
КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

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

1. Хванете здраво металната рамка на мястото, показано по-долу със стрелка. **ВНИМАНИЕ:** Не хващайте рамката за пластмасовите зони за почивка на краката. Сгънете коленете си и дръжте гърба си прав.



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

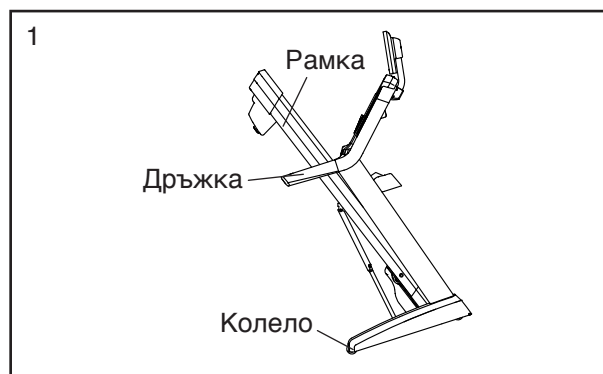


За да предпазите пода или килима, поставете подходяща подложка под бягащата пътека. Съхранявайте бягащата пътека далеч от директна слънчева светлина. Не оставяйте бягащата пътека в позицията за съхранение при температури над 30° C.

КАК ДА ПРЕМЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА

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

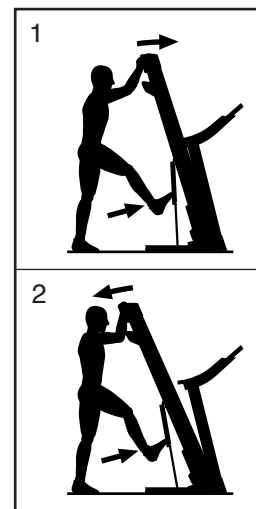
1. Хванете рамката и една от дръжките и поставете единия си крак до едното колело.



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

КАК ДА СПУСНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА, ЗА ДА Я ИЗПОЛЗВАТЕ

1. Натиснете горния край на рамката напред и едновременно с това леко натиснете горната част на палеца за съхранение с крак.
2. Докато притискате палеца за съхранение с крак, издърпайте горния край на рамката към себе си.
3. Пристъпете назад и изчакайте рамката да се сниши до пода.



ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

ПОДДРЪЖКА

Редовната поддръжка е важна за оптимална работа и за намаляване на износването. Проверявайте и затягвайте здраво всички части при всяко използване на бягащата пътека.

Редовно почиствайте пътеката 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 бягащата пътека. **ВАЖНО: Не пръскайте пътеката с течности директно. За да избегнете повреди по конзолата, дръжте течностите далеч от нея.** След това старателно подсушете бягащата пътека с мека кърпа.

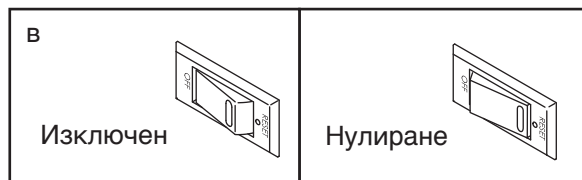
ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

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

СИМПТОМ: Захранването не се включва

- а. Уверете се, че захранващият кабел е включен в правилно заземен контакт (вижте стр. 21). Ако ви е необходим удължител, използвайте само 3-проводен кабел, калибър 14 (1 мм²), не по-дълъг от 1,5 м.
- б. След като захранващият кабел е включен, уверете се, че ключът е поставен в конзолата.

- в. Проверете положението на превключвателя на захранването, разположен на рамката на бягащата пътека, близо до захранващия кабел. Ако ключът е издаден, както е показано, той се е изключил. За да го нулирате, изчакайте пет минути и след това го натиснете.



СИМПТОМ: Захранването се изключва по време на употреба

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

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

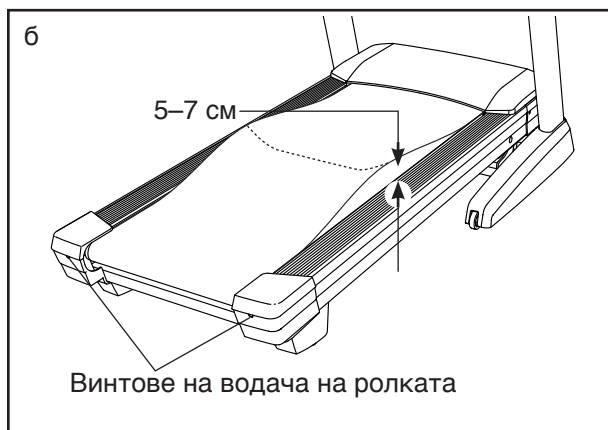
- а. Конзолата е снабдена с демонстрационен режим на показване на екрана, предназначен за използване при излагане на бягащата пътека в магазин. Ако дисплеите на конзолата продължават да светят, когато извадете ключа, това означава, че е включен демонстрационният режим. За да го изключите, задържете натиснат бутона Stop (стоп) за няколко секунди. Ако дисплеите продължат да светят, вижте стъпка 7 на стр. 30, за да изключите демонстрационния режим.

СИМПТОМ: Наклонът на бягащата пътечка не се променя правилно

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

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 mm²) не по-дълъг от 1,5 м.
- б. Ако лентата за бягане е обтегната твърде много, характеристиките на бягащата пътека може да се влошат и лентата за бягане може да се повреди. Извадете ключа и **ИЗКЛУЧЕТЕ 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 5 до 7 см спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и пуснете бягащата пътечка за няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане.

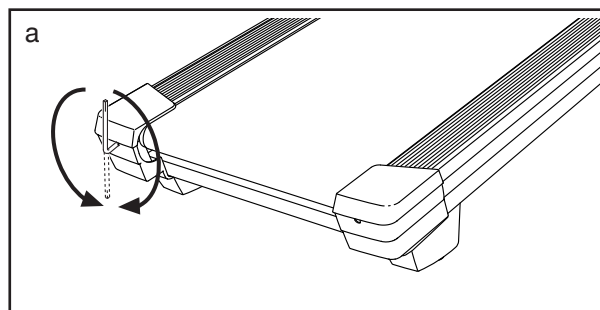


- в. Вашата бягаща пътечка разполага с лента за бягане, покрита с висококачествена смазка. **ВАЖНО: В никакъв случай не нанасяйте силиконов спрей или други вещества върху лентата за бягане или върху платформата за бягане освен ако нямате дадени такива инструкции от упълномощен сервизен представител.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

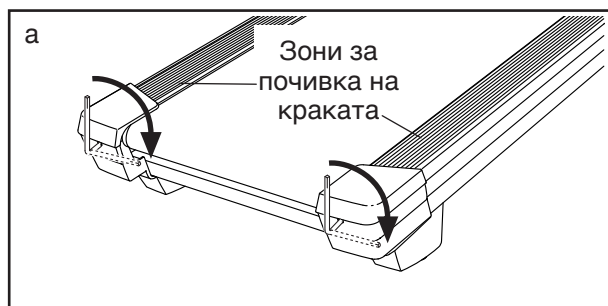
ВАЖНО: Ако лентата за бягане се търка в зоната за почиване на краката, тя може да се повреди.

- а. 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 бягащата пътечка 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 5 до 7 см спрямо платформата за тичане. Поддържайте центрирана лентата за бягане. След това включете захранващия кабел, поставете ключа и внимателно тичайте по бягащата пътека няколко минути. Повтаряйте до постигане на правилно обтягане на лентата за бягане. **СИМПТОМ: Цифровият телевизор не получава сигнал**



- а. Уверете се, че е избран правилният входен източник. Вижте стъпка 2 на стр. 34, за да изберете входен източник.
- б. Уверете се, че кабелът на антената или CATV кабелът е свързан сигурно към бягащата пътека. Вижте стр. 18 за свързване на CATV кабел към вашето фитнес оборудване.
- с. Сканиране за излъчване или кабелни сигнали. Вижте стъпка 4 на стр. 37 за сканиране за сигнали.

СИМПТОМ: Цифров телевизор приемането е лошо

- а. Уверете се, че настройките на цифровият телевизор са правилни. Вижте **КАК СЕ КОРИГИРАТ НАСТРОЙКИТЕ НА ТЕЛЕВИЗОРА** на стр. 36.
- б. За да може цифровият телевизор да работи правилно е необходимо добро излъчване. Ако използвате антена, се уверете, че е правилно свързана и настроена за оптимално приемане. Вижте **КАК СЕ СВЪРЗВА АНТЕНАТА** на стр. 18.
- с. Проверете проблемите, описани по-долу и следвайте приложимите инструкции:
- Запалване (черни петна или хоризонтални линии, които се появяват или картина, която трепти или се измества) – обикновено това се причинява от смущения от автомобилни запалителни системи, неонов лампи, електрически смущения или други електрически уреди. Опитайте се да смените позицията на вашето фитнес оборудване или други електрически уреди, за да коригирате проблема.

- „Призраци“ – „Призраците“ са причинени от сигнала на телевизора, който следва две пътеки – едната е директната пътека, а другата се отразява от високи сгради, хълмове или други обекти. Сменете посоката или позицията на антената, за да подобрите приемането.
- Син екран – ако вашето фитнес оборудване се намира в района на ТВ станция, където сигналът е слаб, картината може да е с лошо качество или да се появи син екран. Ако сигналът е слаб, може да се наложи да монтирате външна антена, за да подобрите картината.
- Отшумяване – ако части от картината липсват, картината се движи по екрана или изчезва, сигналът може да е слаб. Сменете посоката или позицията на антената, за да подобрите приемането. Уверете се, че настройките на телевизора са правилно зададени (вижте КАК СЕ КОРИГИРАТ НАСТРОЙКИТЕ НА ТЕЛЕВИЗОРА) на стр. 36). Не използвайте сплитер.

Забележка: Ако някои от тези проблеми се появи, когато кабелът от CATV компания е свързан, проблемът може да е причинен от излъчването на кабелната компания.

СИМПТОМ: Цифровият телевизор трябва да се почиства

- ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.** За да почистите цифровият телевизор, избършете цифровият телевизор и екрана с помощта на мека кърпа с малко количество мек почистващ препарат. Не използвайте полираща кърпа, разтворител или друг вид моторно гориво или химичен препарат като алкохол или бензин.

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.

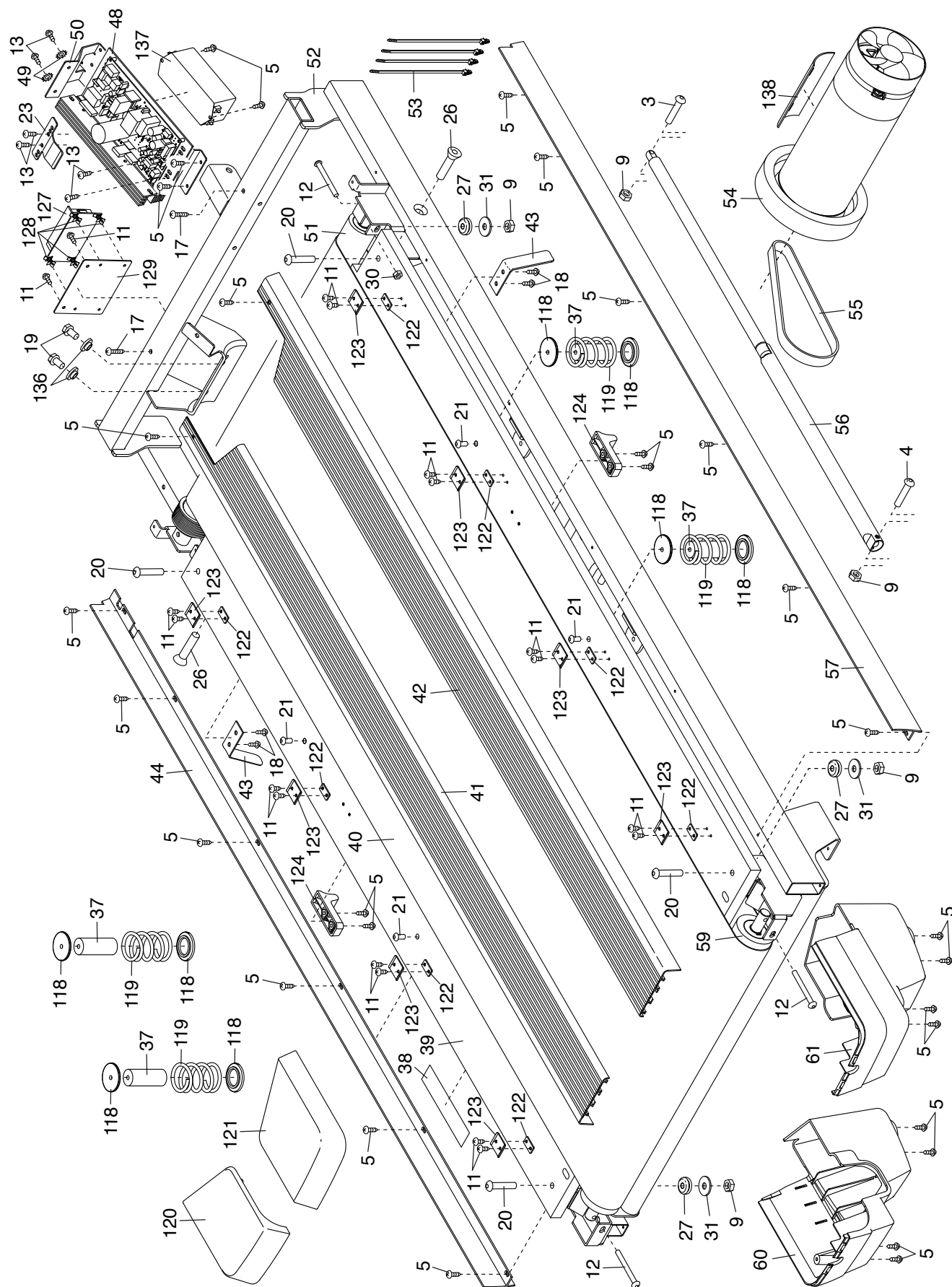
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

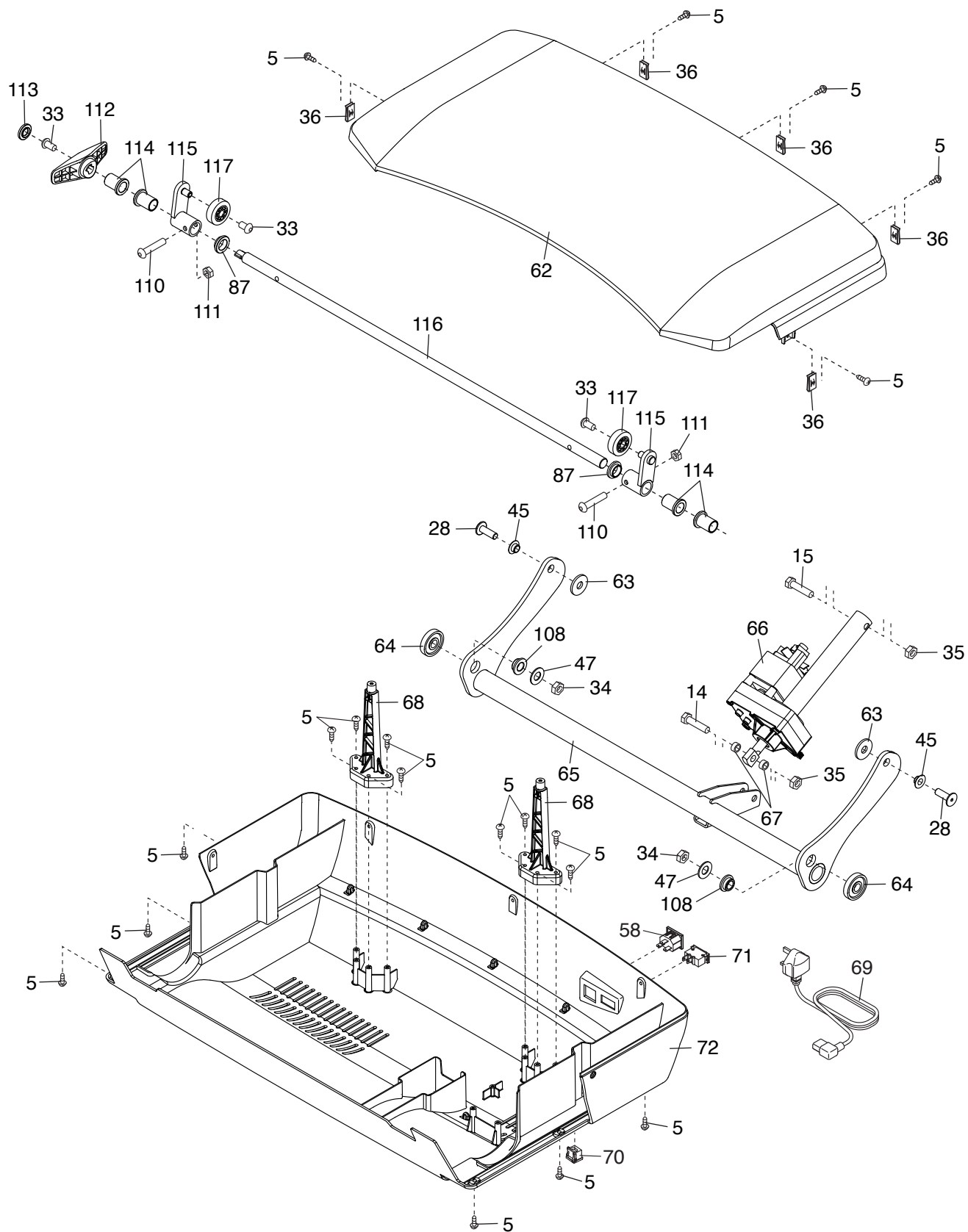
Модел № NETL30914.3 R1216A

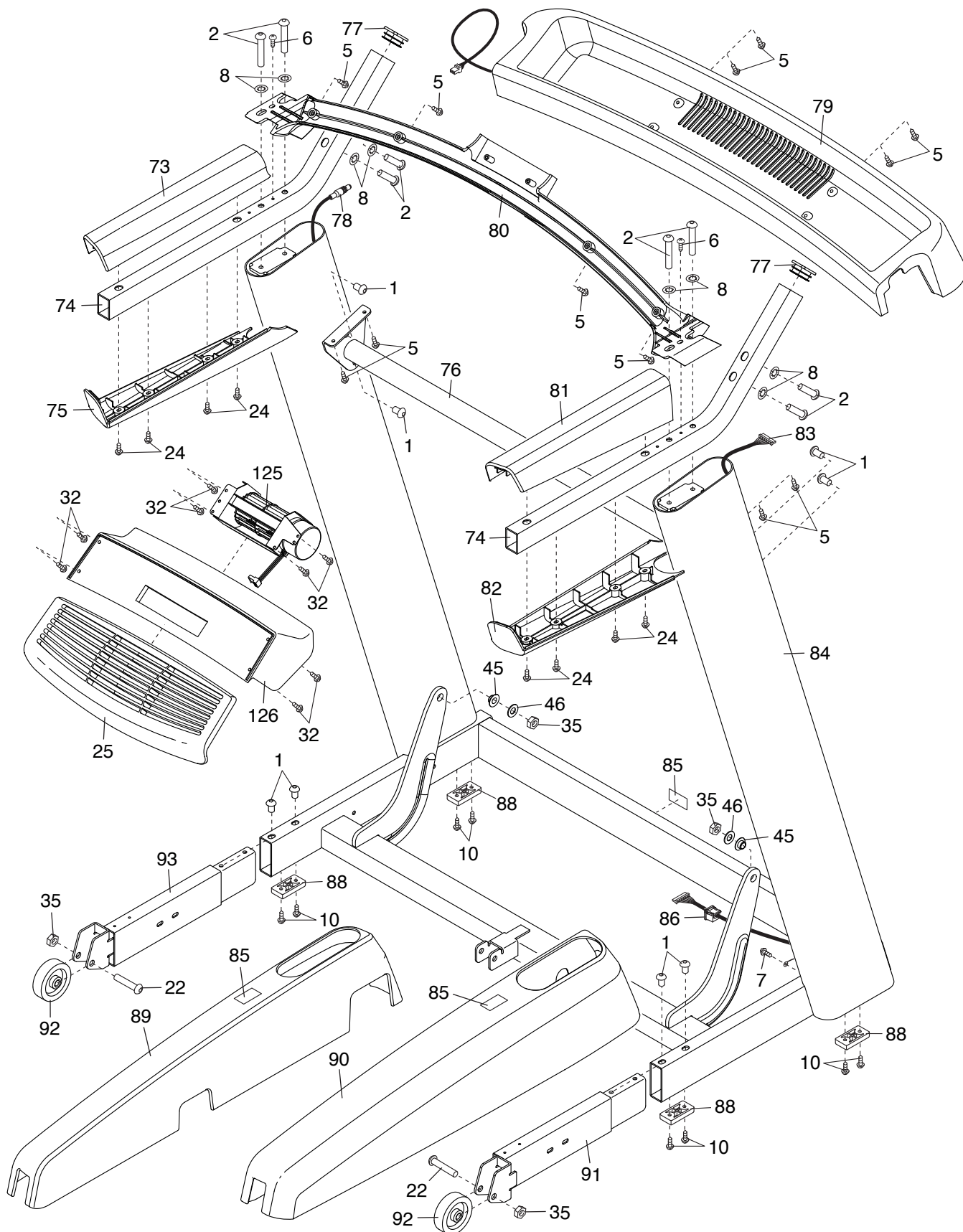
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	12	Винт 5/16" x 3/4"	52	1	Рамка
2	8	Винт 5/16" x 2"	53	4	Връзка
3	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	54	1	Задвижващ мотор
4	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	55	1	Ремък на мотора
5	73	Винт #8 x 3/4"	56	1	Палец за съхранение
6	2	Винт #10 x 3/4"	57	1	Капак на дясната рамка
7	1	Сребрист винт #8 x 1/2"	58	1	Гнездо
8	8	Шайба-звезда 5/16"	59	1	Водач на ролката
9	6	Гайка 5/16"	60	1	Ляв заден крак
10	8	Самонарезен винт #8 x 3/4"	61	1	Десен заден крак
11	46	Винт #8 x 1/2"	62	1	Капак на мотора
12	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	63	2	Раздалечителен елемент на рамката за накланяне
13	6	Машинен винт #8 x 1/2"	64	2	Раздалечителен елемент за рамката
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	65	1	Рамка за накланяне
15	1	Болт 3/8" x 2"	66	1	Мотор за накланяне
16	1	Дистанционно на телевизора	67	2	Раздалечителен елемент на мотора за накланяне
17	2	Винт #8 x 1 3/4"	68	2	Монтажен елемент на капака
18	4	Винт на водача на лентата #8	69	1	Захранващ кабел
19	2	Болт за мотора 5/16"	70	1	Изолираща шайба
20	4	Винт 5/16" x 1 3/4"	71	1	Превключвател на захранването
21	4	Винт 1/4" x 3/4"	72	1	Долна част на вътрешната тава
22	2	Болт 3/8" x 1 3/4"	73	1	Горен капак на лявата дръжка
23	1	Контролна скоба	74	2	Дръжка
24	8	Винт с плоска глава #8 x 3/4"	75	1	Долен капак на лявата дръжка
25	1	Решетка на вентилатора на тавата	76	1	Рамка на колона
26	2	Болт 1/2" x 2"	77	2	Капачка на рамката на конзолата
27	4	Гумена възглавница	78	1	Коаксиален кабел на колоната
28	2	Винт 3/8" x 1"	79	1	Поставка
29	8	Винт #6 x 1/2"	80	1	Рамка за измерване на пулс
30	1	Гайка 1/4"	81	1	Горен капак на дясната дръжка
31	4	Плоска шайба 5/16"	82	1	Долен капак на дясната дръжка
32	8	Винт #8 x 3/8"	83	1	Кабел на колона
33	3	Винт 1/4" x 1/2"	84	1	Колона
34	2	Гайка 1/2"	85	3	Лепенка за повишено внимание
35	6	Гайка 3/8"	86	1	Изолираща шайба на колона
36	5	Щипка на капака	87	2	Буферна лагерна втулка
37	4	Възглавница	88	4	Поставка за основата
38	1	Предупредителен етикет	89	1	Капаче на лявата колона
39	1	Платформа за бягане	90	1	Капак на дясна колона
40	1	Лента за бягане	91	1	Дясно удължително краче
41	1	Лява зона за почивка на краката	92	2	Задно колело
42	1	Дясна зона за почивка на краката	93	1	Ляво удължително краче
43	2	Водач на лентата	94	1	Лява поставка
44	1	Капаче на лявата рамка	95	2	Вентилатор
45	4	Втулка 3/8"	96	1	Конзола
46	2	Упорна шайба 3/8"	97	1	Капак на лява тонколона
47	2	Упорна шайба 1/2"	98	1	Решетка на лява тонколона
48	1	Контролер	99	2	Тонколона
49	2	Шайба-звезда #8	100	1	Основа на конзолата
50	1	Скоба на контролера	101	1	Дясна поставка
51	1	Задвижваща ролка/бобина			

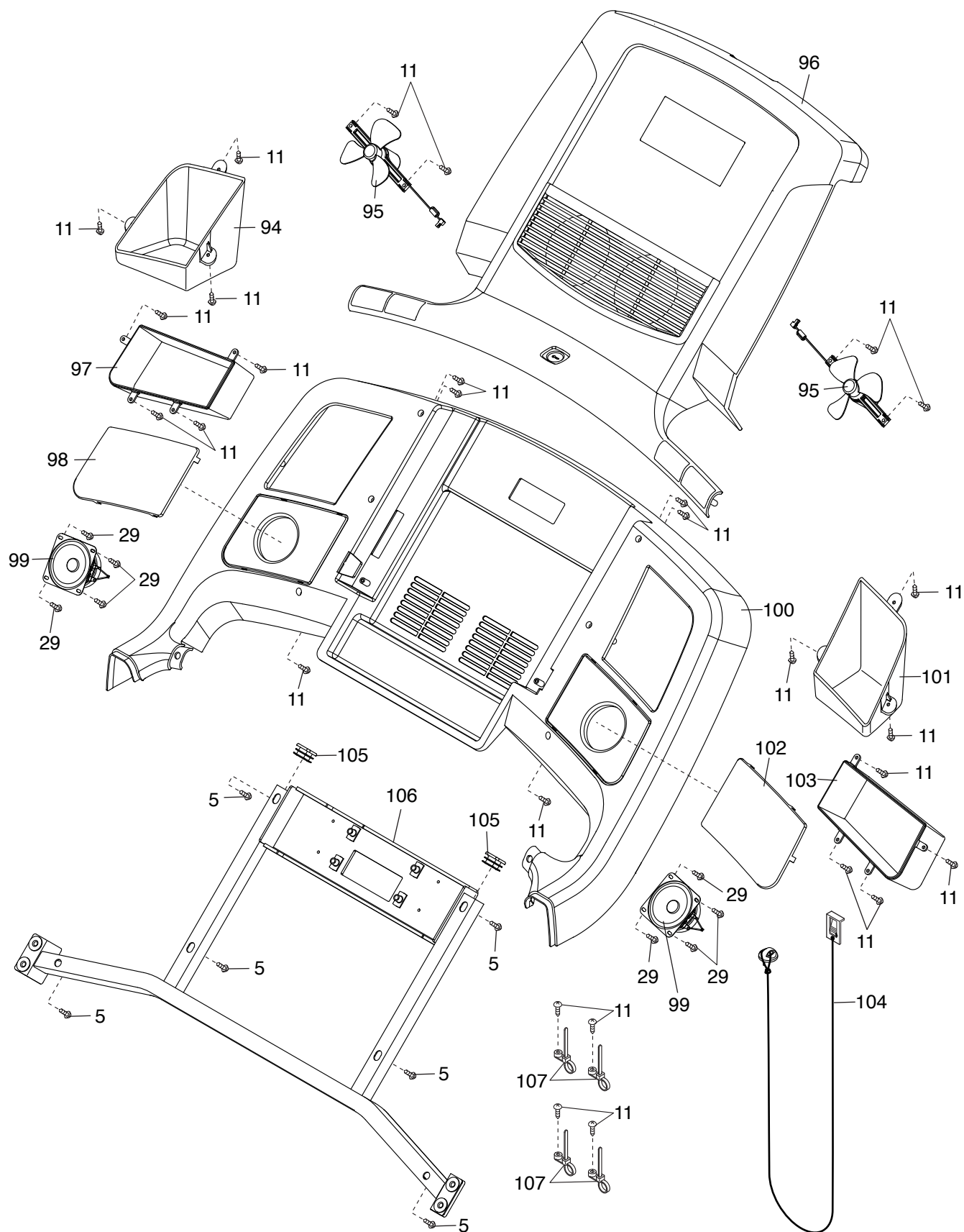
Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
102	1	Решетка на дясна тонколона	123	8	Дясна задна капачка
103	1	Капак на дясна тонколона	124	2	Ограничител на колелото на възглавницата
104	1	Ключ/щипка	125	1	Решетка на тавата
105	2	Капачка на рамката на конзолата	126	1	Капак на вентилатора на тавата
106	1	Рамка на конзолата	127	1	Захранване
107	4	Кабелна връзка	128	4	Дистанционен
108	2	Втулка 1/2"	129	1	Захранваща пластина
109	1	Гръден монитор за сърдечен ритъм	130	4	Винт М4 x 12мм
110	2	Болт 1/4" x 1 1/2"	131	1	Скоба на телевизора
111	2	Гайка 1/4"	132	1	Капак на горна скоба на телевизора
112	1	Дръжка за регулиране	133	1	Телевизор
113	1	Капаче на дръжката	134	1	Капак на телевизора
114	4	Втулка на възглавницата	135	1	Капак на долна скоба на телевизора
115	2	Скоба за лоста на възглавницата	136	2	Втулка на мотора
116	1	Скоба на възглавницата	137	1	Филтър
117	2	Колело на възглавницата	138	1	Раздалечителен елемент на мотора
118	8	Пластина на възглавницата	*	—	Ръководство на потребителя
119	4	Пружина на възглавницата			
120	1	Лява задна капачка			
121	1	Дясна задна капачка			
122	8	Пластина на зоните за почивка на краката			

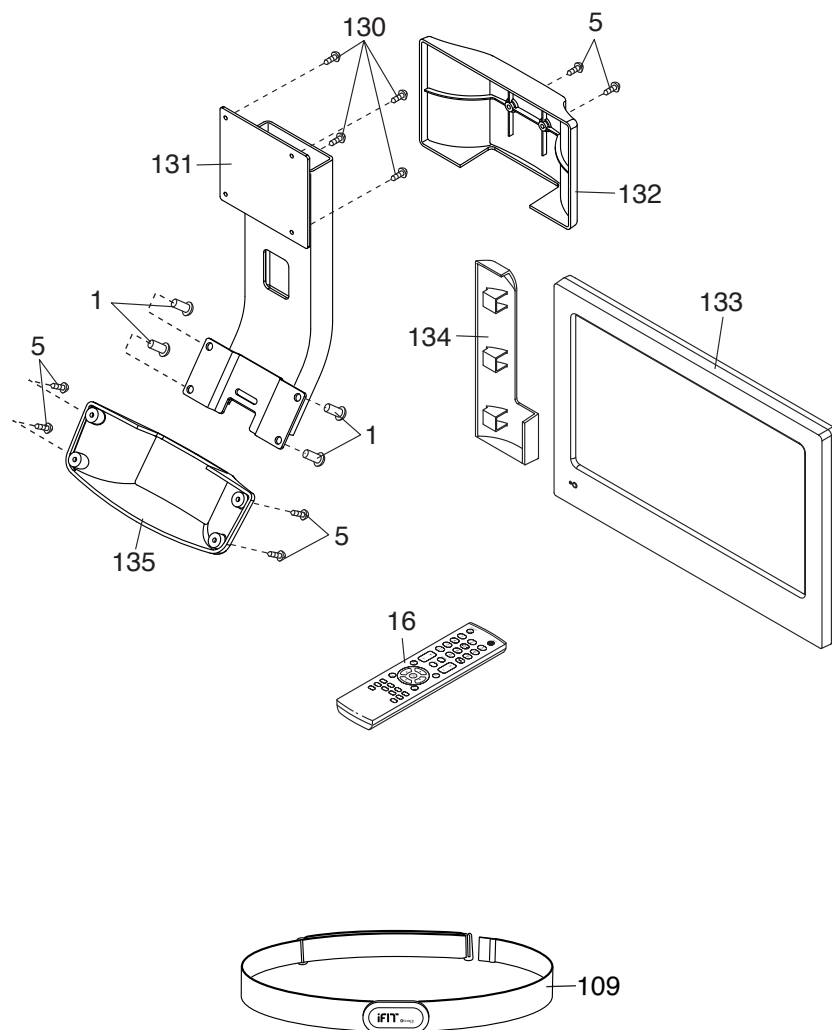
Забележка: Характеристиките може да бъдат променяни без предупреждение. За информация относно поръчката на резервни части, моля, погледнете задната корица на това ръководство. *Тези части не са показани на илюстрациите.











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.

