

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

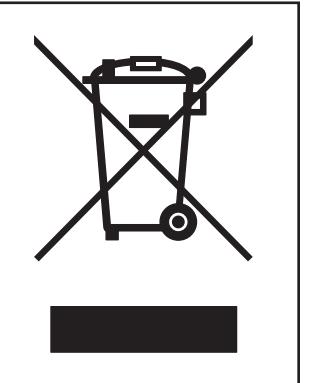
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

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

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NETL99019.0
Серийный номер _____

Запишите серийный номер в строке выше, поскольку он может потребоваться вам в дальнейшем.



Наклейка с
серийным
номером

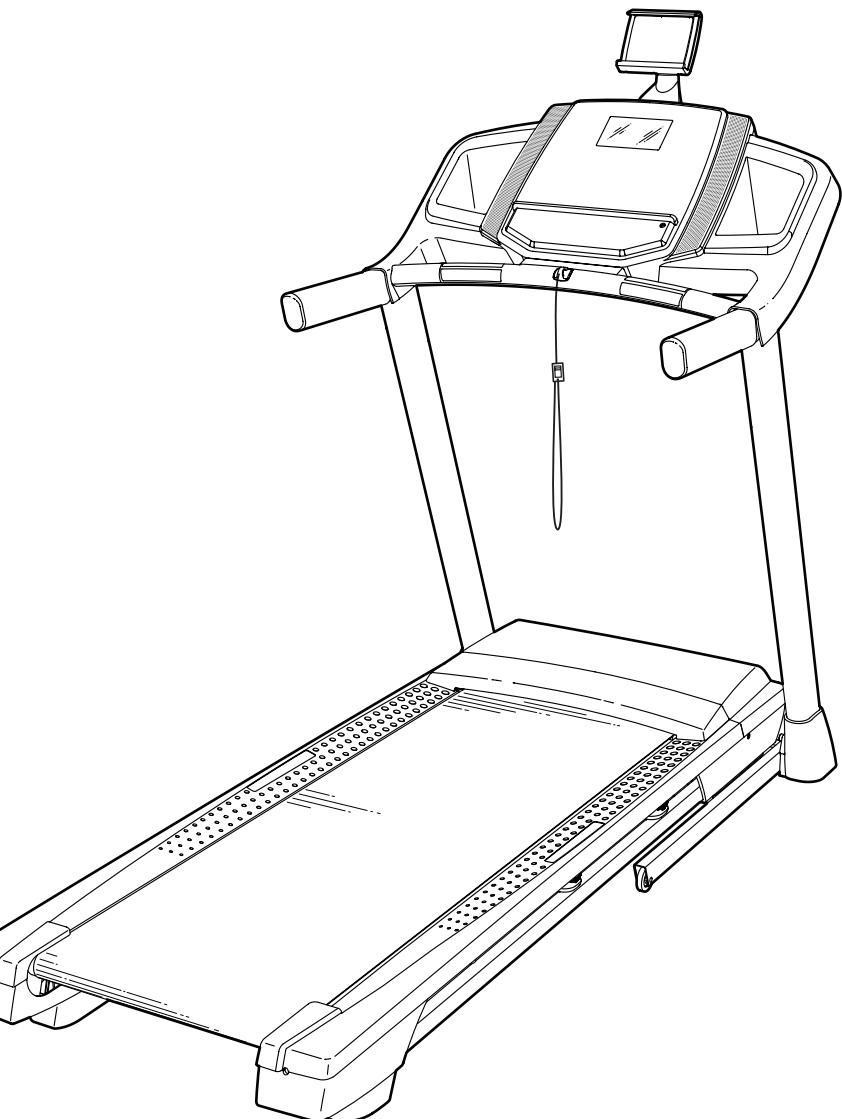
СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Если у вас возникли вопросы или же отсутствуют или повреждены какие-либо детали, посетите сайт службы поддержки клиентов или обратитесь в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:
iconsupport.eu

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочтайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.



iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	25
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	26
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ.....	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	30
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	32
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	
Задняя обложка	
Задняя обложка	

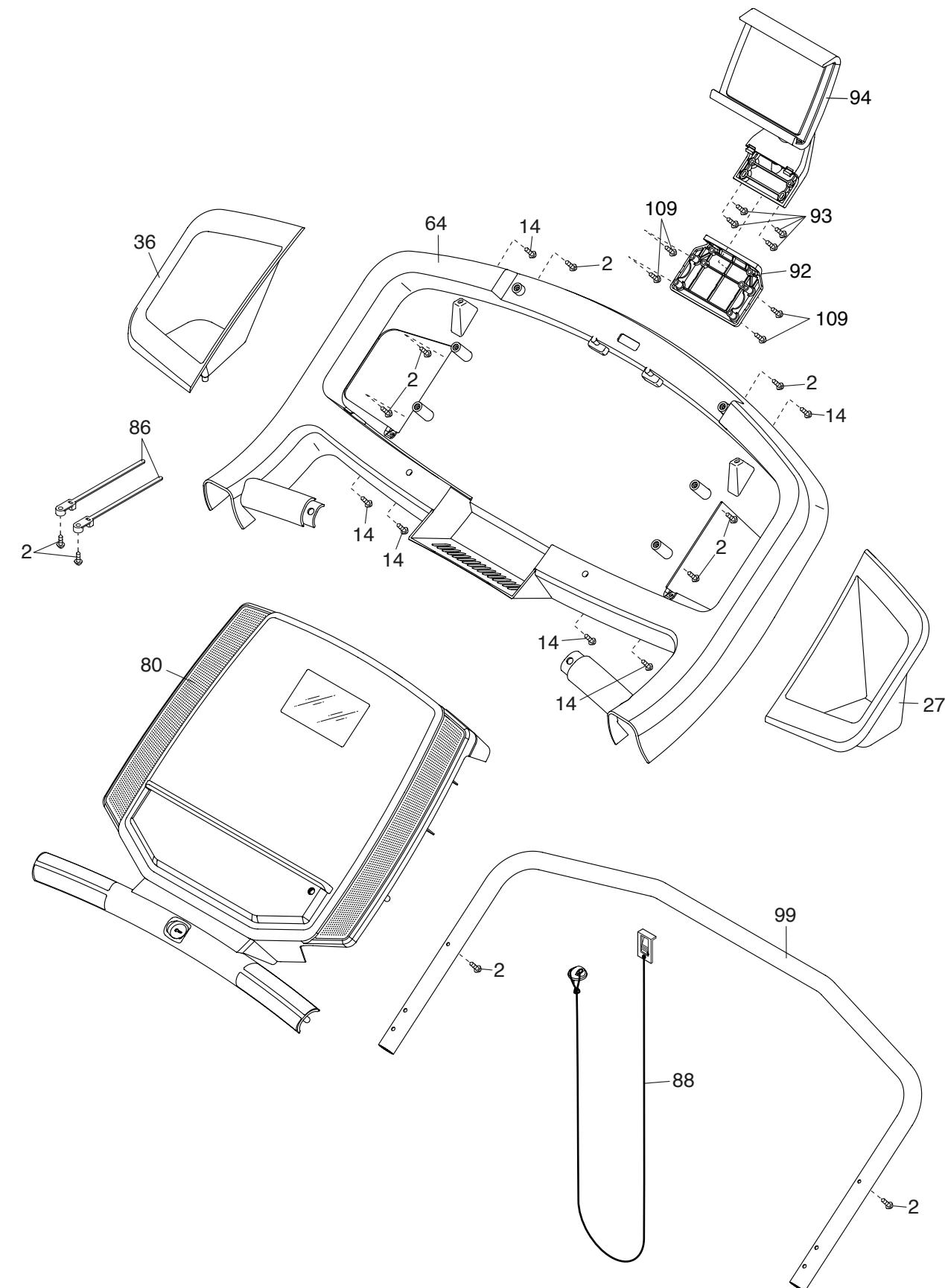
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ



NORDICTRACK и iFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками Google LLC. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

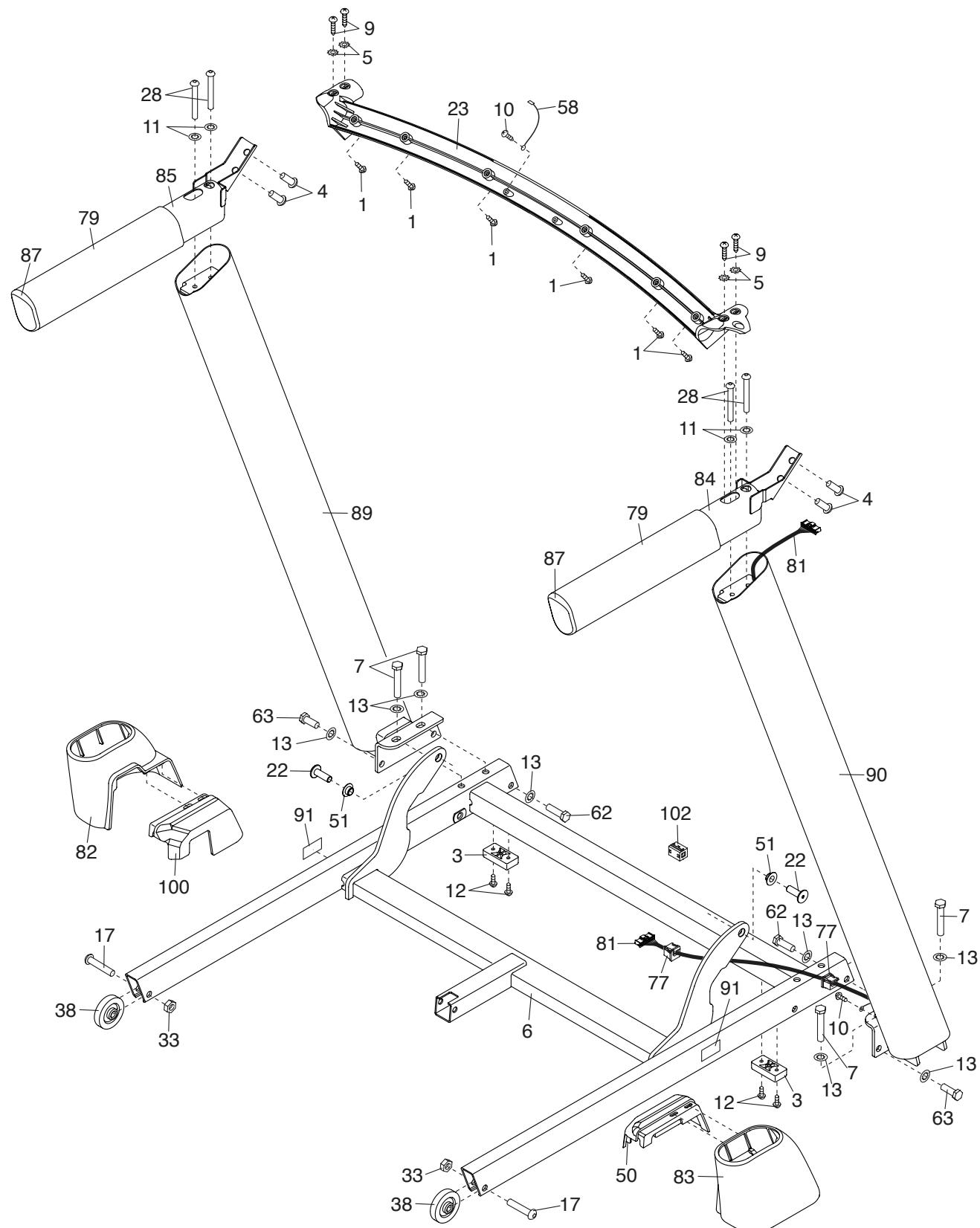
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ D

Модель № NETL99019.0 R0719A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С

Модель № NETL99019.0 R0719A



ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

!ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: для снижения риска ожогов, возгорания, поражения

электрическим током или травм прочтайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец беговой дорожки отвечает за то, чтобы все ее пользователи были надлежащим образом ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
 2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
 3. Беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не имеет знания или опыта ее использования за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
 4. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
 5. Данная беговая дорожка предназначена для использования только в домашних условиях. Не используйте эту беговую дорожку в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
 6. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте беговую дорожку в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
 7. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхности, которая закрывает ее вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик.
 8. Не используйте беговую дорожку там, где используются аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
 9. Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 13 лет и домашних животных.
 10. Беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 125 кг.
 11. Не допускайте одновременного нахождения на беговой дорожке двух или более человек.
 12. Во время занятий на беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в эластичной спортивной одежде. Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не занимайтесь на беговой дорожке босиком, в носках или сандалиях.
 13. При подключении шнура питания (см. стр. 16) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы.
 14. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм² длиной не более 1,5 м.
 15. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.

16. Не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 26).

17. Перед началом занятий прочтайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 18). Во время пользования беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.

18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда находитесь на платформе беговой дорожки. Во время пользования беговой дорожкой всегда держитесь за поручни.

19. Уровень шума беговой дорожки возрастает во время ее использования.

20. Не допускайте контакта пальцев, волос или одежды с движущейся лентой беговой дорожки. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.

21. Датчик контроля частоты пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик контроля частоты пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время занятий.

22. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Если дорожка не используется, всегда вынимайте ключ, переводите выключатель питания в Off (нерабочее) положение (расположение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5) и отсоединяйте шнур питания от сети.

23. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку пока она не собрана надлежащим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 7, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Для того, чтобы перемещать беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес до 20 кг.

24. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор хранения надежно удерживает раму в положении для хранения. Не используйте беговую дорожку в сложенном состоянии.

25. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, подкладывая под нее какие-либо предметы.

26. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.

27. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании.

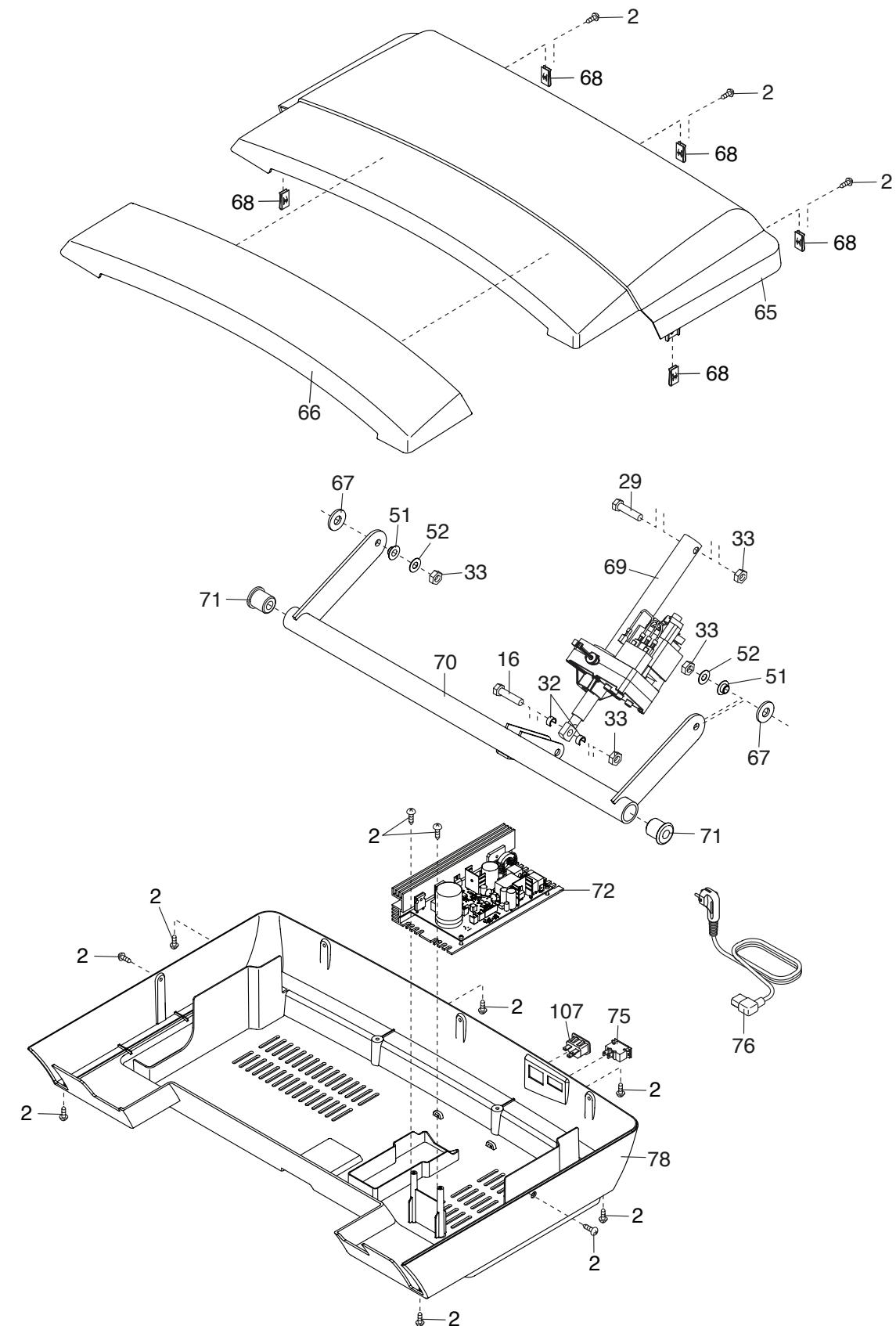
ОПАСНО! Всегда отсоединяйте шнур питания сразу по окончании пользования беговой дорожкой, перед ее очисткой и проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве. Никогда не снимайте крышку двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервисного центра. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.

29. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

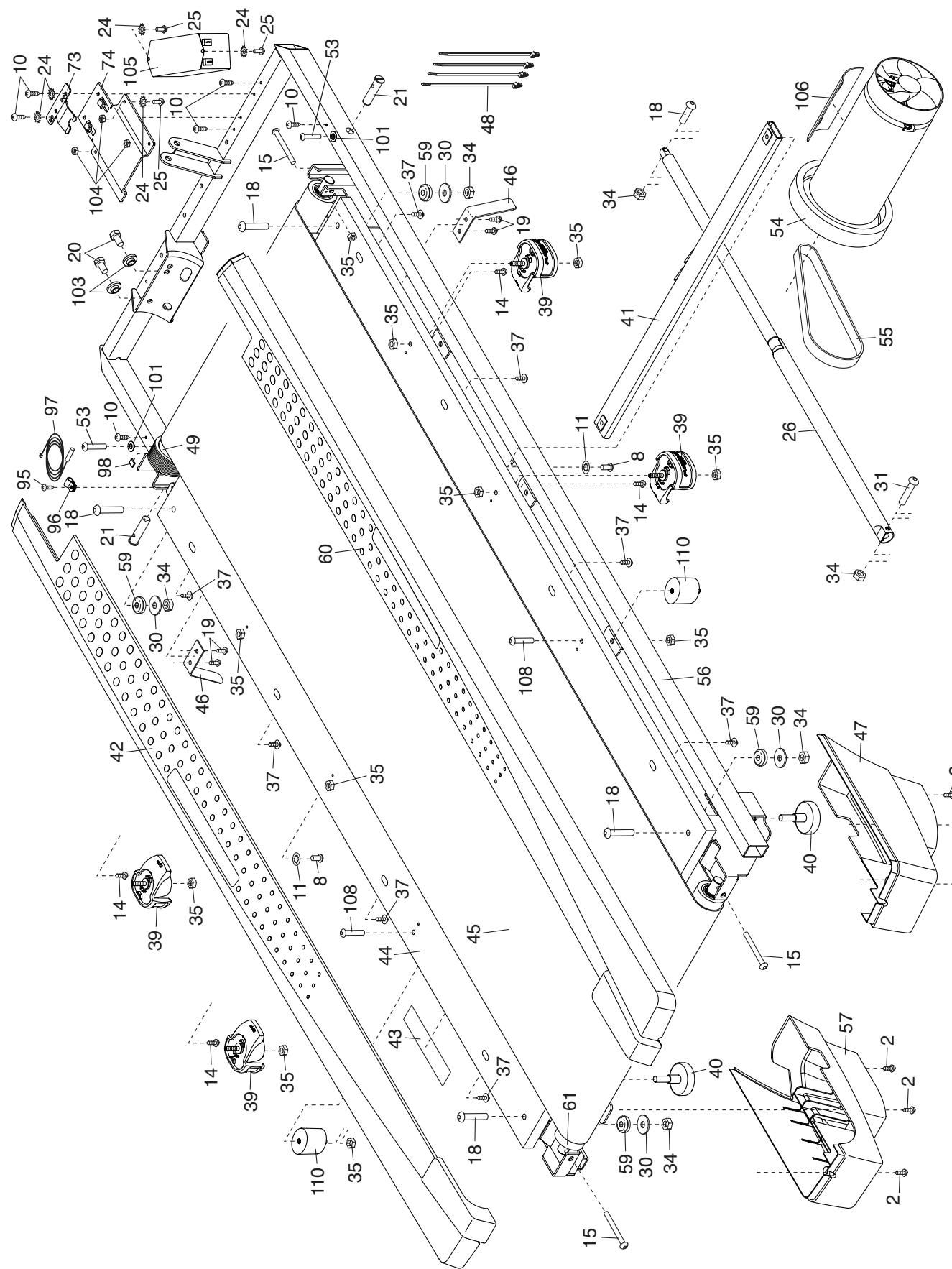
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В

Модель № NETL99019.0 R0719A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А

Модель № NETL99019.0 R0719A



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели беговой дорожки NORDICTRACK® S 30. Беговая дорожка S 30 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки. При возникновении вопросов после прочтения данного руководства обратитесь

к информации на лицевой обложке. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как продолжить чтение руководства, ознакомьтесь с деталями на чертеже, приведенном ниже.

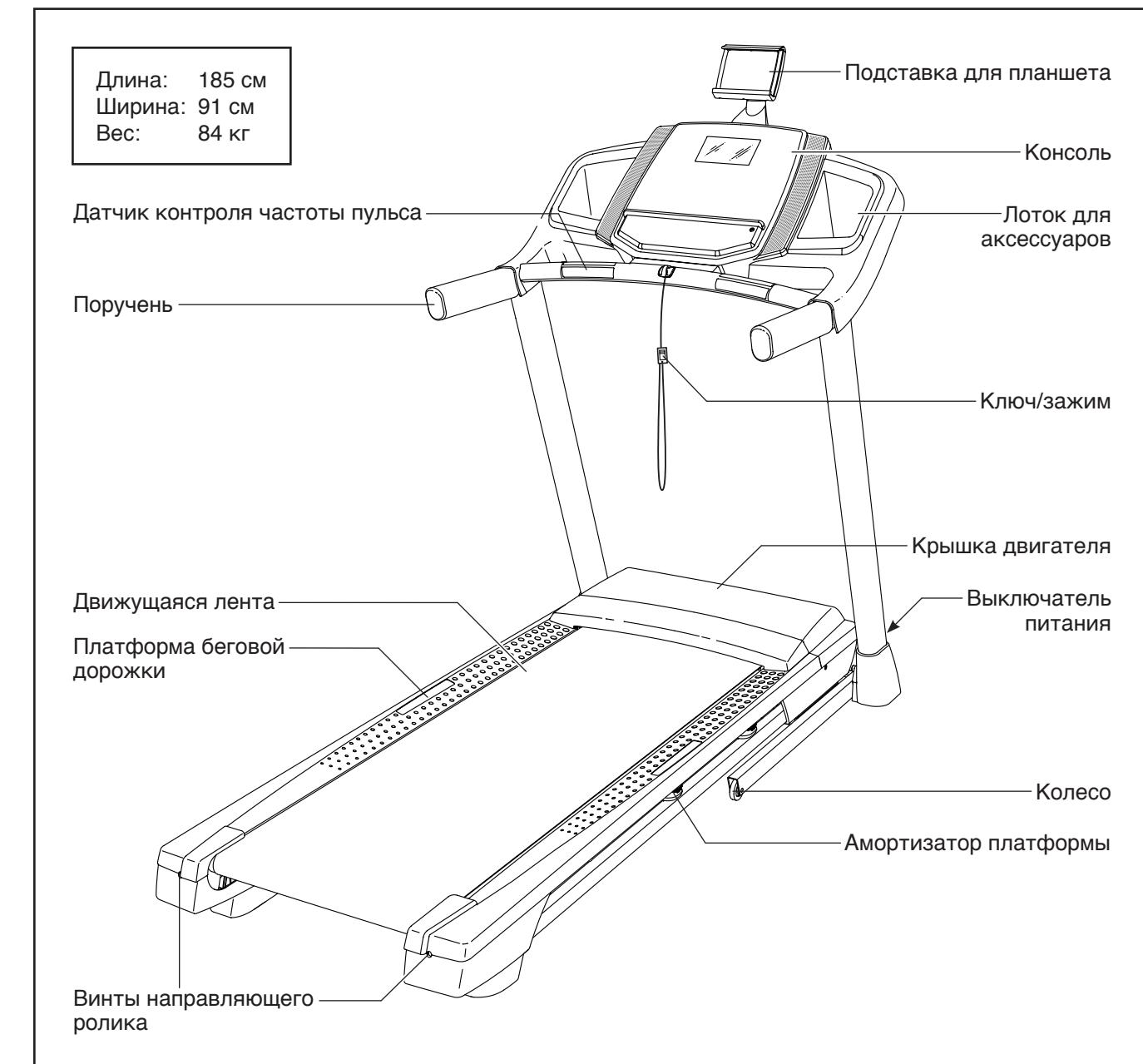
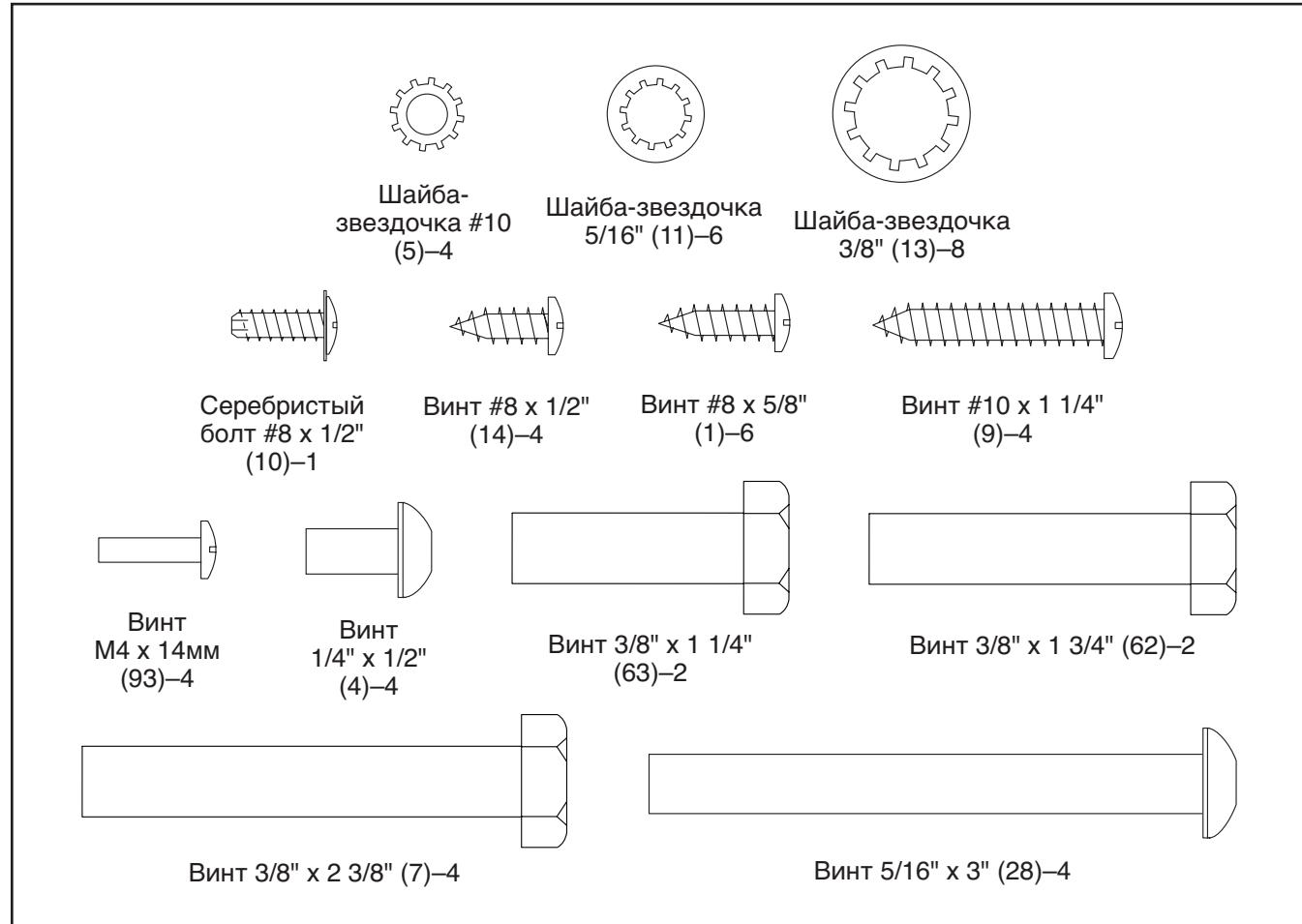


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после номера детали обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание:** Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
101	2	Втулка 9/32"	107	1	Розетка
102	1	Ферритовый фиксатор	108	2	Винт 1/4" x 1"
103	2	Втулка двигателя	109	4	Винт со цилиндрической головкой #8 x 1"
104	3	Гайка 8	110	2	Амортизатор
105	1	Фильтр	*	—	Руководство пользователя
106	1	Амортизатор двигателя			

Примечание: Характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне данного руководства.

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL99019.0 R0719A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	6	Винт #8 x 5/8"	51	4	Пластиковая втулка 3/8"
2	29	Винт #8 x 3/4"	52	2	Шайба 3/8"
3	2	Подставка основания	53	2	Винт 1/4" x 1 1/4"
4	4	Винт 1/4" x 1/2"	54	1	Приводной двигатель
5	4	Шайба-звездочка #10	55	1	Ремень привода двигателя
6	1	Основание	56	1	Рама
7	4	Винт 3/8" x 2 3/8"	57	1	Левая задняя опора
8	2	Винт 5/16" x 3/4"	58	1	Провод заземления консоли
9	4	Винт #10 x 1 1/4"	59	4	Резиновый амортизатор
10	8	Серебристый болт #8 x 1/2"	60	1	Правая платформа для ног
11	6	Шайба-звездочка 5/16"	61	1	Направляющий ролик
12	4	Винт Tek #8 x 1"	62	2	Винт 3/8" x 1 3/4"
13	8	Шайба-звездочка 3/8"	63	2	Винт 3/8" x 1 1/4"
14	10	Винт #8 x 1/2"	64	1	Основание консоли
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Крышка двигателя
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	66	1	Декоративная крышка
17	2	Болт крепления колеса 3/8" x 1 1/2"	67	2	Втулка рамы наклона
18	5	Болт 5/16" x 1 3/4"	68	5	Фиксатор защитного кожуха
19	4	Винт #8 x 7/16"	69	1	Двигатель наклона
20	2	Винт двигателя 5/16"	70	1	Рама наклона
21	2	Штырь 3/8"	71	2	Распорная втулка рамы
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	72	1	Контроллер
23	1	Перекладина датчика пульса	73	1	Фиксатор контроллера
24	5	Шайба-звездочка #8	74	1	Кронштейн электронного блока
25	3	Крепежный винт #8 x 1/2"	75	1	Выключатель питания
26	1	Фиксатор хранения	76	1	Шнур питания
27	1	Правый лоток	77	2	Изолирующая шайба
28	4	Винт 5/16" x 3"	78	1	Нижняя защитная крышка
29	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 1 3/4"	79	2	Рукоятка поручня
30	4	Плоская шайба 5/16"	80	1	Консоль
31	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	81	1	Провод стойки
32	2	Распорная втулка двигателя	82	1	Левая накладка основания
		наклона	83	1	Правая накладка основания
33	6	Конгрейка 3/8"	84	1	Правый поручень
34	6	Гайка 5/16"	85	1	Левый поручень
35	11	Конгрейка 1/4"	86	2	Хомут для кабеля
36	1	Левый лоток	87	2	Колпачок поручня
37	8	Винт с буртиком под головкой #8 x 5/8"	88	1	Ключ/зажим
38	2	Колесо	89	1	Левая стойка
39	4	Регулируемый амортизатор	90	1	Правая стойка
40	2	Задняя ножка	91	2	Наклейка с предупреждением
41	1	Поперечная балка фиксатора	92	1	Адаптер подставки для планшета
42	1	Левая платформа для ног	93	4	Винт M4 x 14мм
43	1	Наклейка с предупреждением	94	1	Подставка для планшета
44	1	Платформа беговой дорожки	95	1	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"
45	1	Лента беговой дорожки	96	1	Зажим
46	2	Направляющая ленты	97	1	Герконовое реле
47	1	Правая задняя опора	98	1	Магнит
48	4	Хомут для кабеля	99	1	Рама консоли
49	1	Ведущий ролик/шкив	100	1	Левая внутренняя накладка основания
50	1	Правая внутренняя накладка основания			

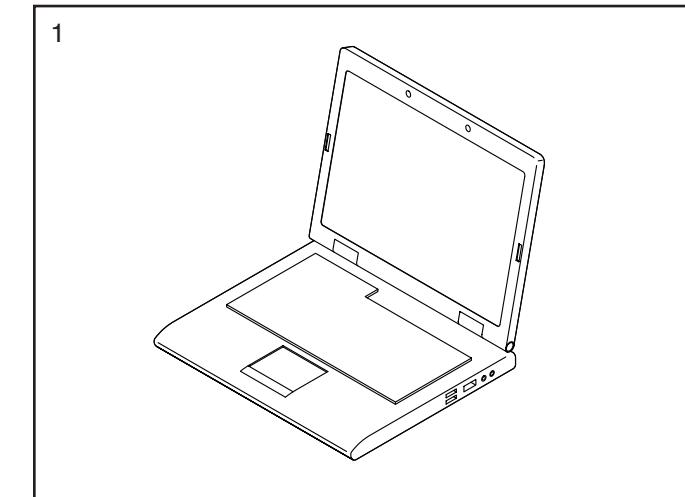
СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
 - Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
 - Вы можете обнаружить маслянистое вещество на внешней поверхности беговой дорожки. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на беговую дорожку, сотрите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
 - Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.
- Для сборки вам потребуются следующие инструменты:
- прилагаемые шестигранные ключи
- одна крестообразная отвертка
- один разводной ключ
- Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. Зайдите на сайт iconsupport.eu с компьютера и зарегистрируйте изделие.

- регистрация права владения
- активация гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

Примечание: При отсутствии доступа в Интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.

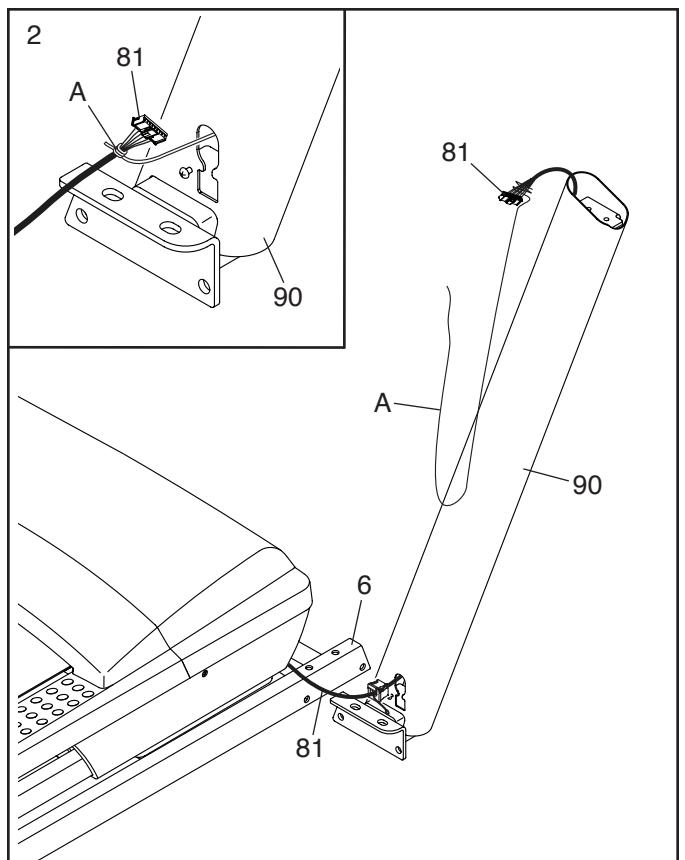


2. Убедитесь, что шнур питания отсоединен.

Снимите хомут, который крепит провод стойки (81) к передней части основания (6).

Затем найдите правую стойку (90). Попросите помощника удерживать правую стойку рядом с основанием (6).

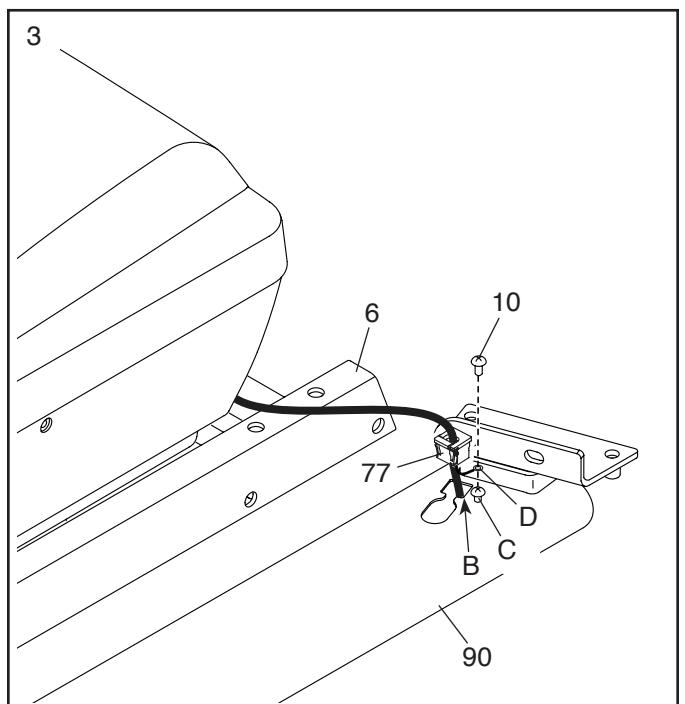
См. рисунок. Прочно закрепите хомута провода (A) в правой стойке (90), обернув его вокруг конца провода стойки (81). Вставьте провод стойки в нижний конец правой стойки, одновременно протягивая другой конец хомута провода через правую стойку.



3. Положите правую стойку (90) рядом с основанием (6). Вставьте изолирующую шайбу (77) в квадратное отверстие (B) правой стойки (90). **Страйтесь не зажать при этом провод заземления (C).**

Если на правой стойке (90) закреплен винт (D), снимите и выбросьте его.

Присоедините провод заземления (C) к правой стойке (90) при помощи серебристого болта #8 x 1/2" (10).



УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед началом выполнения этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.

Датчик контроля частоты пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик контроля частоты пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время занятий.

Следующие рекомендации помогут вам при планировании программы физической тренировки. Для получения более подробной информации о тренировках приобретите литературу по данной теме или проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте, что правильное питание и достаточный отдых – залог успеха ваших занятий.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Какой бы ни была цель ваших тренировок – сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – залогом успешных результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В таблице, приведенной ниже, указана рекомендуемая частота сердечных сокращений для сжигания жира и аэробной тренировки.

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

Чтобы определить правильную интенсивность тренировки, сначала найдите свой возраст в конце таблицы (возраст округлен до ближайших десяти лет). Три цифры над вашим возрастом обозначают вашу «зону нагрузки». Нижняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для сжигания жира. Средняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для максимального сжигания жира. Верхняя цифра означает частоту сердечных

сокращений, рекомендуемую для аэробной тренировки.

Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время нескольких первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводных калорий. Только через несколько минут после начала тренировки организм начинает расходовать энергию из жировой ткани. Если цель ваших тренировок – сжигание жира, меняйте интенсивность занятия до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к значению в нижней строке вашей зоны нагрузок. Для максимального сжигания жира занимайтесь при частоте сердечных сокращений, равной среднему значению зоны нагрузок.

Аэробная тренировка – если цель ваших занятий – укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка должна быть аэробной. При таком занятии организм получает большой объем кислорода в течение продолжительного времени. При аэробной тренировке меняйте интенсивность занятий до тех пор, пока пульс не приблизится к верхнему значению в зоне нагрузок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка – каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5–10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

Занятия в тренировочной зоне – занимайтесь 20–30 минут, придерживаясь значения частоты сердечных сокращений в вашей зоне тренировочной нагрузки. (В первые несколько недель занятий продолжительность нагрузок в этой зоне не должна превышать 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко и никогда не задерживайте дыхание.

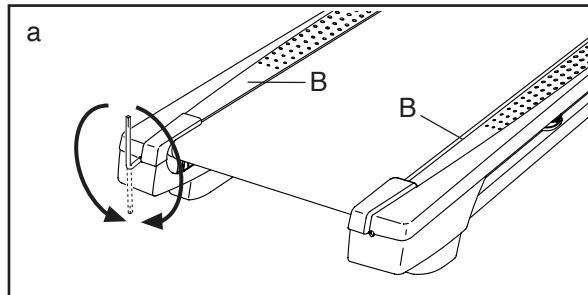
Завершение – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три полные тренировки в неделю с перерывом, как минимум, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для успеха важно, чтобы тренировки стали регулярной и приятной частью повседневной жизни.

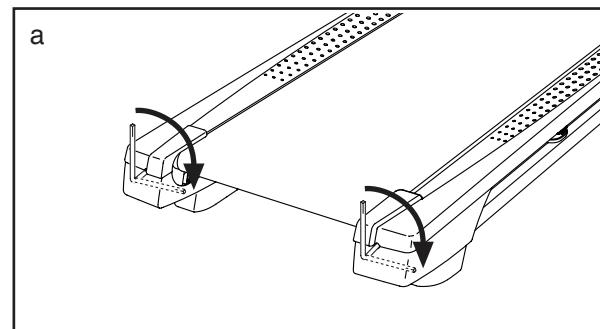
НЕИСПРАВНОСТЬ: Движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

- ВНИМАНИЕ!** Если движущаяся лента задевает платформу беговой дорожки (B), это может привести к повреждению движущейся ленты. Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Если лента беговой дорожки сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните винт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота; **если движущая лента сместилась вправо**, поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте ленту беговой дорожки слишком сильно. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет расположена по центру.



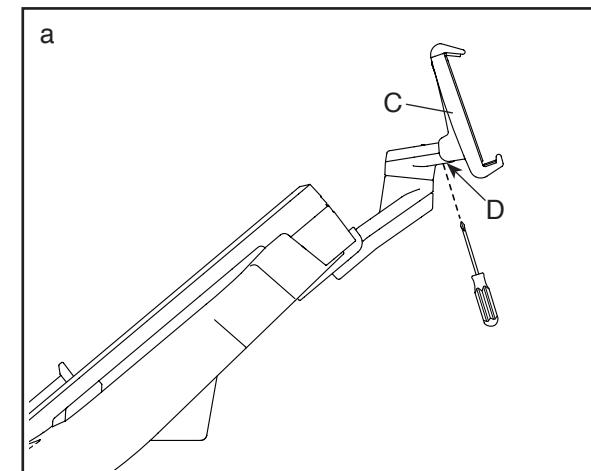
НЕИСПРАВНОСТЬ: Лента беговой дорожки проскальзывает во время ходьбы

- Вначале выньте ключ и **ОТСОЕДИНите ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. При правильном натяжении ленты беговой дорожки ее можно приподнять по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.



НЕИСПРАВНОСТЬ: Подставка для планшета не фиксируется

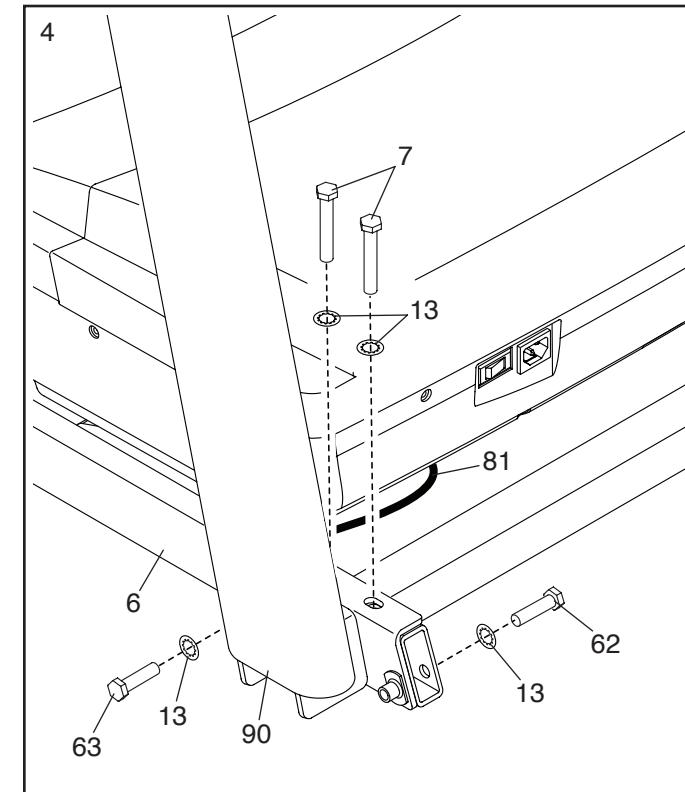
- Разверните подставку для планшета (C) обратной стороной. Затем осторожно затягивайте указанный болт (D) до тех пор, пока подставка для планшета не будет зафиксирована при вращении в нужном направлении.



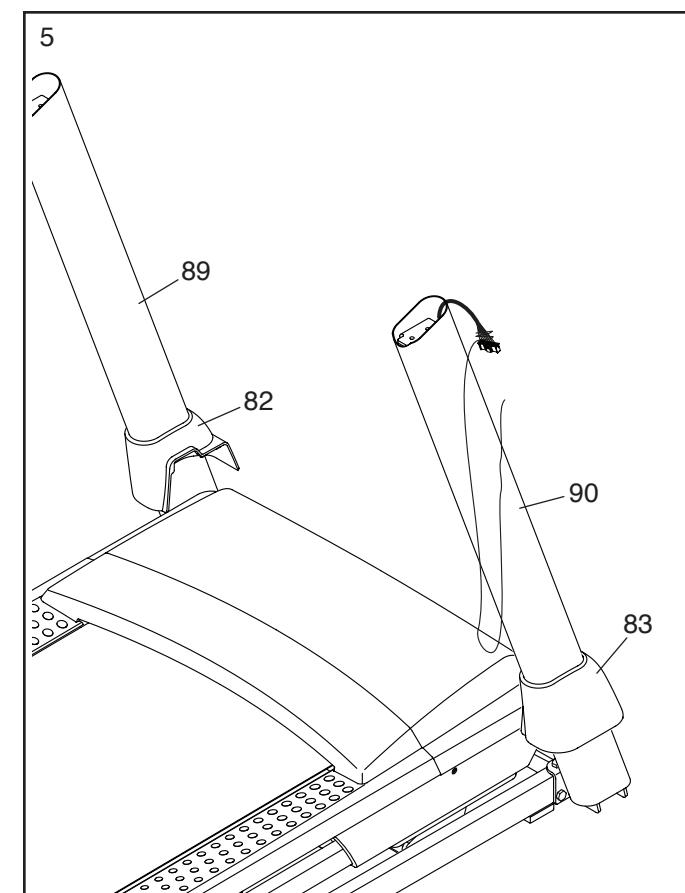
- Установите правую стойку (90) на основание (6). Убедитесь, что провод стойки (81) не зажат.

Закрепите правую стойку (90) с помощью двух винтов 3/8" x 2 3/8" (7), винта 3/8" x 1 1/4" (63), винта 3/8" x 1 3/4" (62) и четырех шайб-звездочек 3/8" (13), как показано на рисунке; не затягивайте винты до упора на данном этапе.

Таким же образом закрепите левую стойку (не показана). Примечание: С левой стороны проводов нет.



- Найдите левую и правую накладки основания (82, 83). Наденьте левую и правую накладки основания на левую и правую стойки (89, 90), как показано на рисунке. Не фиксируйте левую и правую накладки основания до упора на данном этапе.

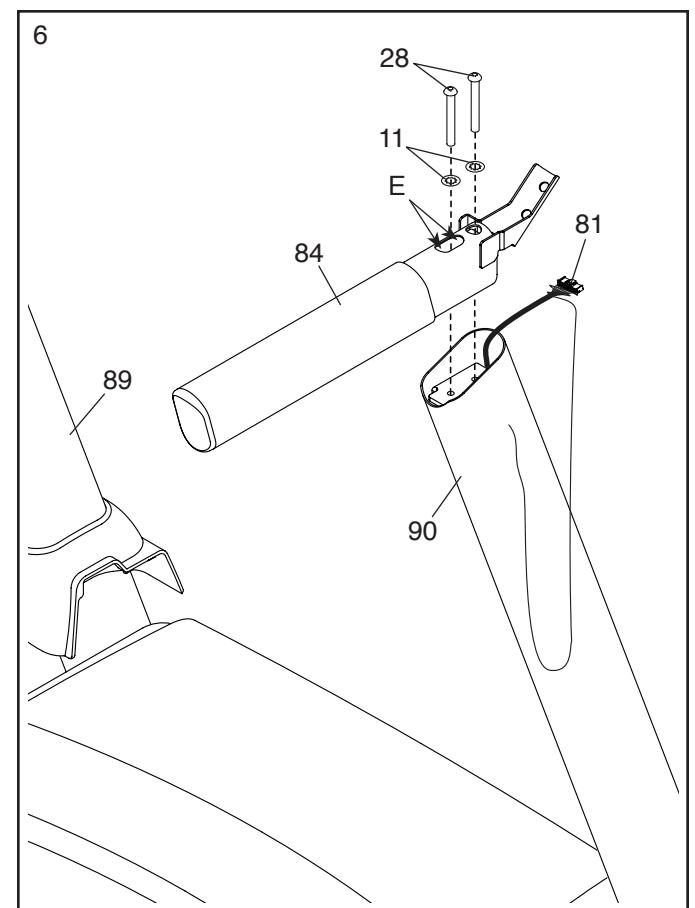


6. Если внутри левого и правого поручней (84, 85) закреплены четыре винта (E) снимите и выбросьте винты (на рисунке показан вид только с одной стороны).

Найдите правый поручень (84).

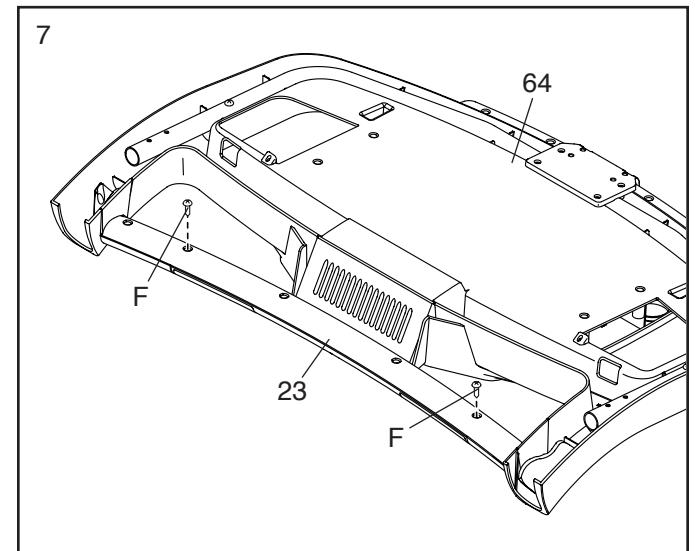
Закрепите правый поручень (84) на правой стойке (90) двумя винтами 5/16" x 3" (28) и двумя шайбами-звездочками 5/16" (11); **вначале установите оба винта, а потом затяните их. Убедитесь, что провод стойки (81) не зажат.**

Таким же образом прикрепите левый поручень (не показан на рисунке) к левой стойке (89). Примечание: С левой стороны проводов нет.

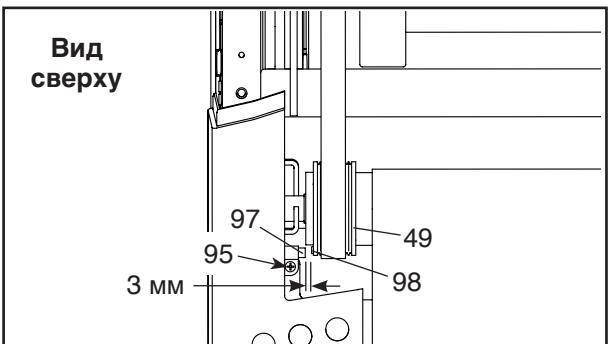


7. Установите основание консоли (64) лицевой стороной вниз на мягкую поверхность во избежание образования на ней царапин.

Снимите и выбросьте два винта, показанных на рисунке (F). Затем снимите перекладину датчика пульса (23).



Затем найдите герконовое реле (97) и магнит (98) на левой стороне шкива (49). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым реле составляет около 3 мм.** При необходимости ослабьте винт со сферической головкой #8 x 3/4" (95), немного сдвиньте герконовое реле и снова затяните винт со сферической головкой. Установите на место крышку двигателя (см. выше) и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут для проверки правильного определения скорости.



НЕИСПРАВНОСТЬ: Наклон беговой дорожки не изменяется должным образом

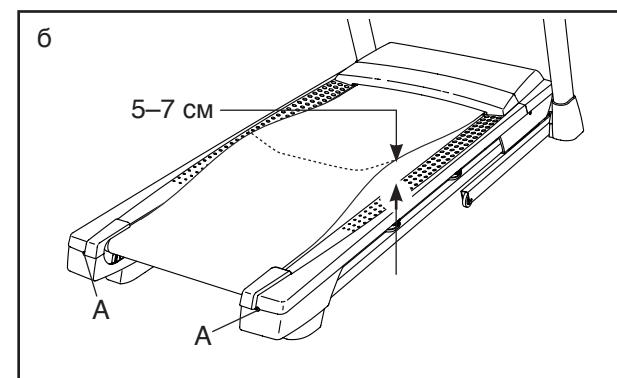
- a. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм^2 длиной не более 1,5 м.

НЕИСПРАВНОСТЬ: После извлечении ключа из консоли дисплей консоли продолжают светиться

- a. На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если после извлечения ключа из консоли дисплей консоли продолжает светиться, значит, включен демонстрационный режим. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 23.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Скорость ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы

- a. Используйте только такой ограничитель напряжения, который соответствует всем техническим требованиям, изложенным на стр. 16.
- b. Если лента беговой дорожки слишком натянута, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению ленты. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика (A) против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.



- b. Поверхность ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не наносите на ленту или платформу беговой дорожки силиконовый спрей или другие вещества без указания представителя авторизованного сервиса. Такие вещества могут повредить ленту беговой дорожки и вызвать ее преждевременный износ. Если вы считаете, что для ленты беговой дорожки требуется дополнительная смазка, воспользуйтесь информацией на лицевой обложке данного руководства.

- г. Если скорость ленты беговой дорожки продолжает снижаться во время ходьбы, воспользуйтесь информацией на лицевой обложке данного руководства.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание способствует безотказной и длительной работе тренажера. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

Регулярно очищайте беговую дорожку и избегайте попадания грязи и влаги на ленту беговой дорожки. Прежде всего **переведите выключатель в Off (выключенное) положение и отсоедините шнур питания**. Для очистки беговой дорожки используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВНИМАНИЕ! Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Во избежание повреждения консоли не используйте и не храните жидкости рядом с консолью.** Затем тщательно высушите беговую дорожку мягким полотенцем.

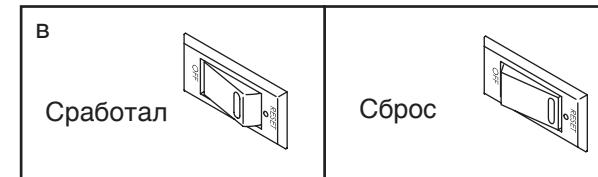
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих простых действий. Найдите описание соответствующей неисправности и следуйте приведенным инструкциям. Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание не включается

- Убедитесь, что шнур питания включен в заземленную розетку (см. стр. 16). Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм^2 длиной не более 1,5 м.
- После того, как шнур питания подключен, убедитесь в том, что в конsole вставлен ключ.

- Проверьте выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в выступающем положении, как показано на рисунке, это означает, что он сработал. Чтобы снова включить его, подождите пять минут и затем нажмите на выключатель.

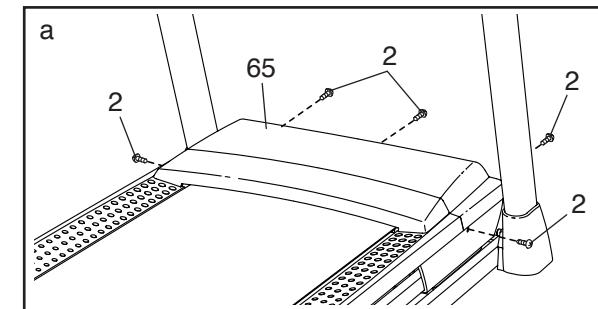


НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание выключается во время работы

- Проверьте выключатель питания (см. рисунок с выше). Если выключатель сработал, подождите пять минут и нажмите выключатель.
- Убедитесь, что шнур питания включен. Если шнур питания включен, выньте его из розетки, подождите пять минут, а затем включите снова.
- Выньте ключ из консоли, затем снова вставьте.
- Если беговая дорожка по-прежнему не работает, обратитесь к информации на лицевой обложке данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

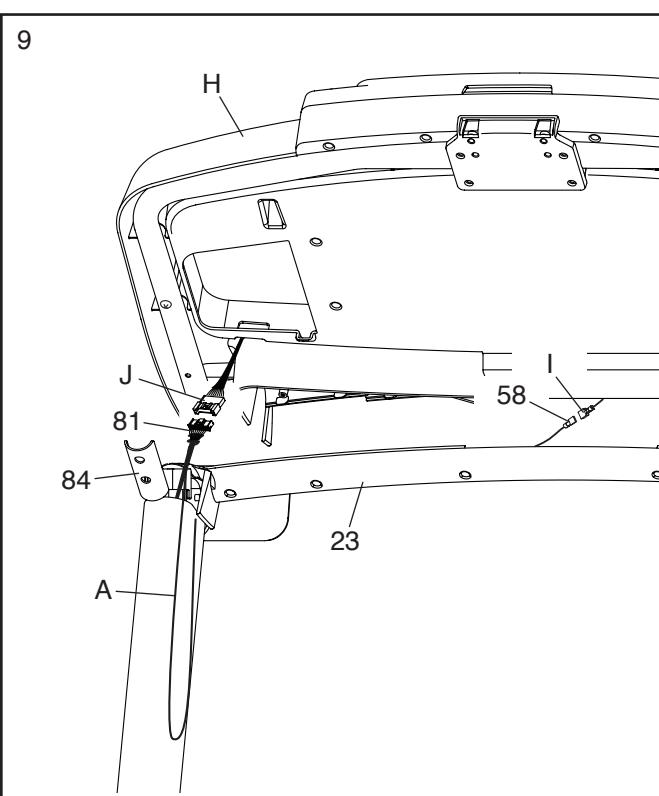
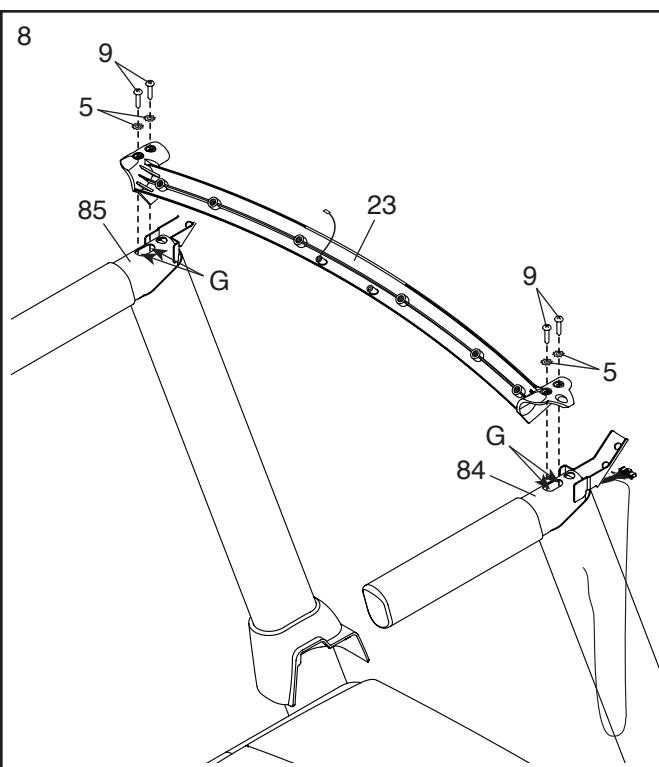
- Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНЯЙТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Затем удалите пять винтов #8 x 3/4" (2) и осторожно поверните крышку двигателя (65).



- Если внутри поручней (84, 85) закреплены четыре винта (G), снимите и выбросьте винты.

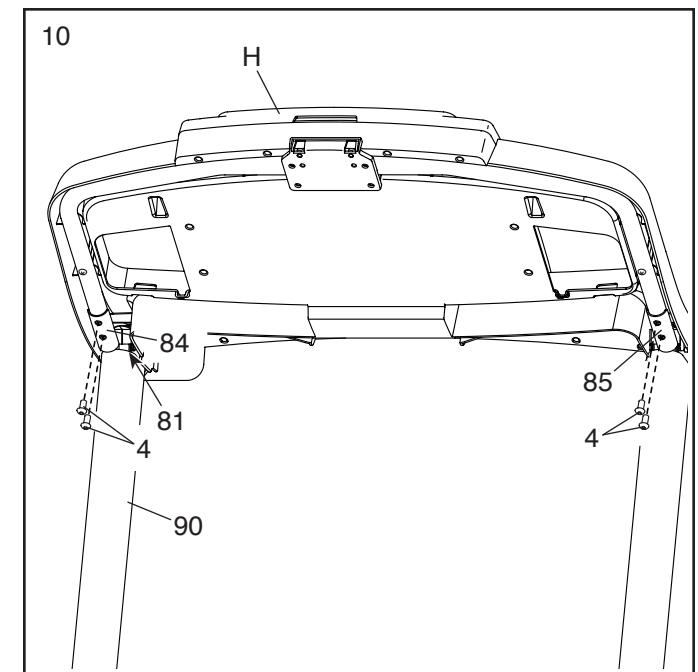
ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения перекладины датчика пульса (23) не используйте электроинструменты и не затягивайте винты #10 x 1 1/4" (9) слишком сильно.

Установите перекладину датчика пульса (23) как показано на рисунке. Установите перекладину датчика пульса на поручни (84, 85) с помощью четырех винтов #10 x 1 1/4" (9) и четырех шайб-звездочек #10 (5); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**



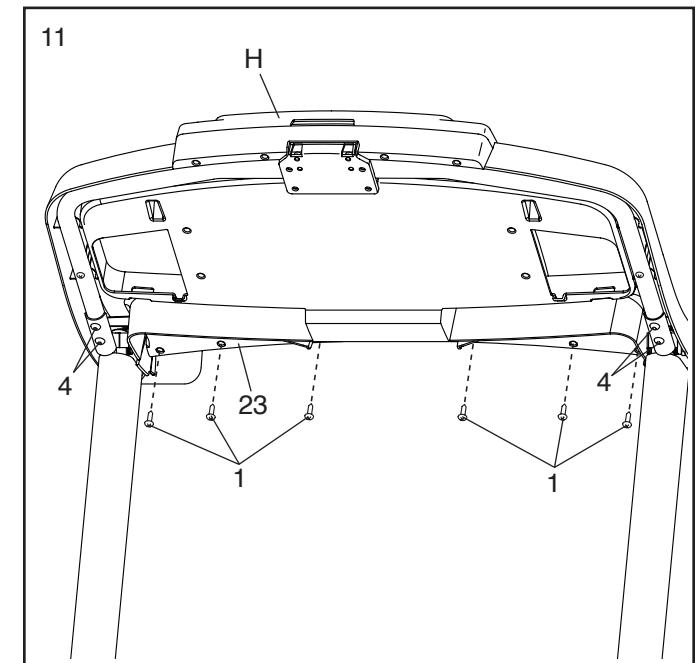
10. Установите консоль в сборе (H) на левый и правый поручни (84, 85). **Убедитесь, что провода не зажаты.** Уберите излишек провода стойки (81) в правую стойку (90).

Закрепите консоль в сборе (H) с помощью четырех винтов 1/4" x 1/2" (4); **не затягивайте винты на данном этапе.**



11. Закрепите перекладину датчика пульса (23) на консоли в сборе (H) с помощью шести винтов #8 x 5/8" (1); **вначале установите все шесть винтов, а потом затяните их. Не затягивайте винты очень сильно.**

После этого тую затяните четыре винта 1/4" x 1/2" (4).

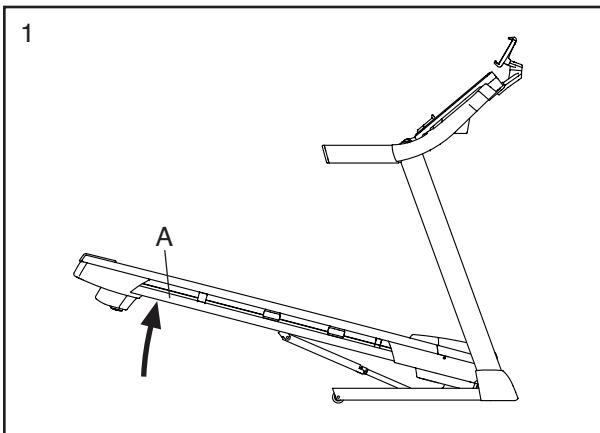


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

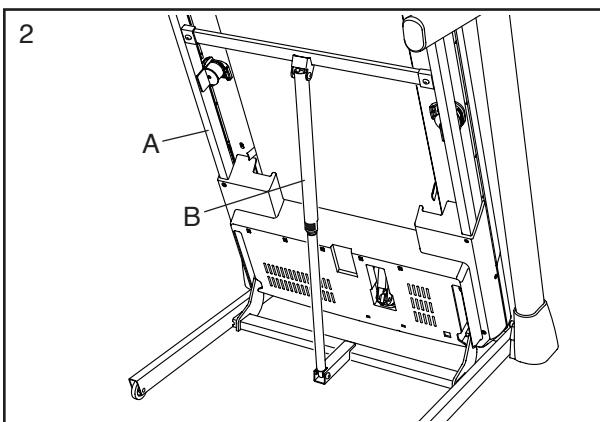
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки установите минимальный наклон, прежде чем складывать ее. Затем выньте ключ и отсоедините шнур питания. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг.

1. Крепко возьмитесь за металлическую раму (A) в том месте, которое указано стрелкой на рисунке ниже. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не держите раму за пластиковые опоры. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.



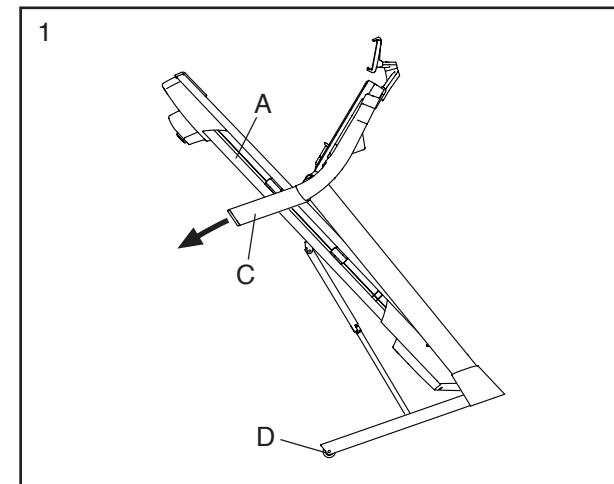
2. Поднимайте раму (A), пока фиксатор хранения (B) не закрепится в положении для хранения. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Убедитесь, что фиксатор хранения закреплен.



КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Прежде чем передвигать беговую дорожку, сложите ее, как описано слева. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** убедитесь, что фиксатор хранения находится в зафиксированном положении. Перемещать беговую дорожку следует вдвоем.

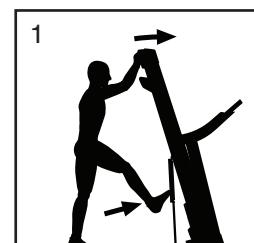
1. Возьмитесь за раму (A) и один из поручней (C) и поставьте ногу напротив одного из колес (D).



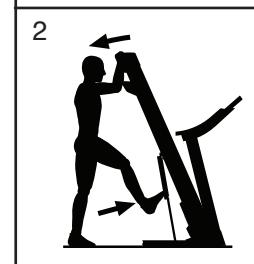
2. Потяните поручень назад так, чтобы беговая дорожка покатилась на колесах. Осторожно переместите ее в нужное место. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не перемещайте беговую дорожку, не наклонив ее назад, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Толкните верхний край рамы вперед и одновременно осторожно нажмите ногой на верхнюю часть фиксатора хранения.



2. Продолжая нажимать ногой на фиксатор хранения, потяните верхний край рамы на себя.



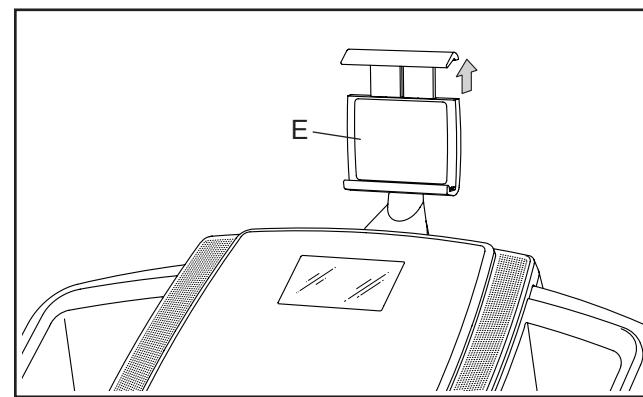
3. Отойдите назад и подождите, пока рама опустится на пол.

Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей. Не помещайте беговую дорожку на хранение в условиях температур выше 30°C.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

ВНИМАНИЕ! Подставка для планшета (E) предназначена для крепления большинства моделей полноразмерных планшетов. Не размещайте другие электронные устройства или посторонние предметы на подставке для планшета.

Чтобы закрепить планшет на подставке (E), установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте верхнюю часть корпуса планшета с помощью зажима. **Убедитесь, что планшет надежно расположен на подставке.** Чтобы снять планшет с подставки, выполните эти действия в обратном порядке.



РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗАТОРОВ

В беговой дорожке предусмотрена система амортизаторов, которая снижает ударную нагрузку во время ходьбы или бега на тренажере.

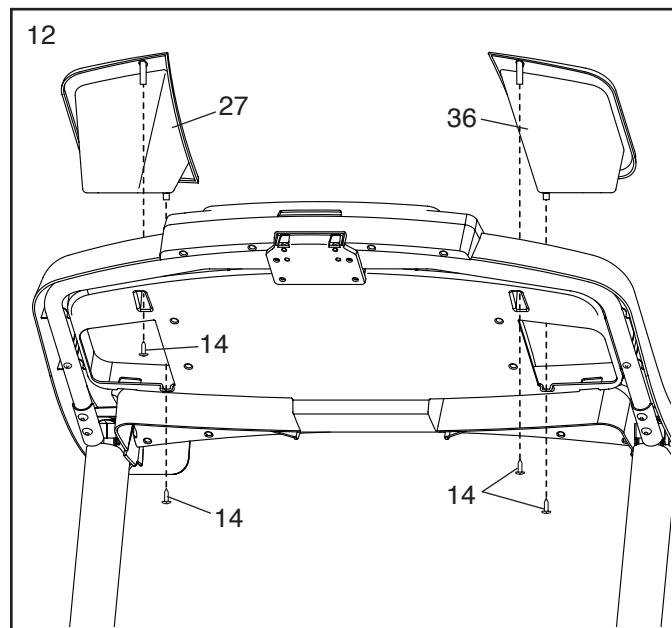
Для регулировки амортизаторов **вначале выньте ключ из консоли и отсоедините шнур питания.** Затем установите беговую дорожку в положение для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25).

Для увеличения жесткости платформы беговой дорожки поверните амортизатор так, как показано на рисунке 1; для уменьшения жесткости платформы беговой дорожки, поверните амортизатор так, как показано на рисунке 2. Аналогичным образом отрегулируйте другие амортизаторы.

Примечание: Убедитесь, что амортизаторы на левой и правой сторонах беговой дорожки установлены в одинаковой позиции. Чем быстрее вы движетесь по ленте беговой дорожки или чем больше ваш вес, тем более жесткой должна быть платформа беговой дорожки.



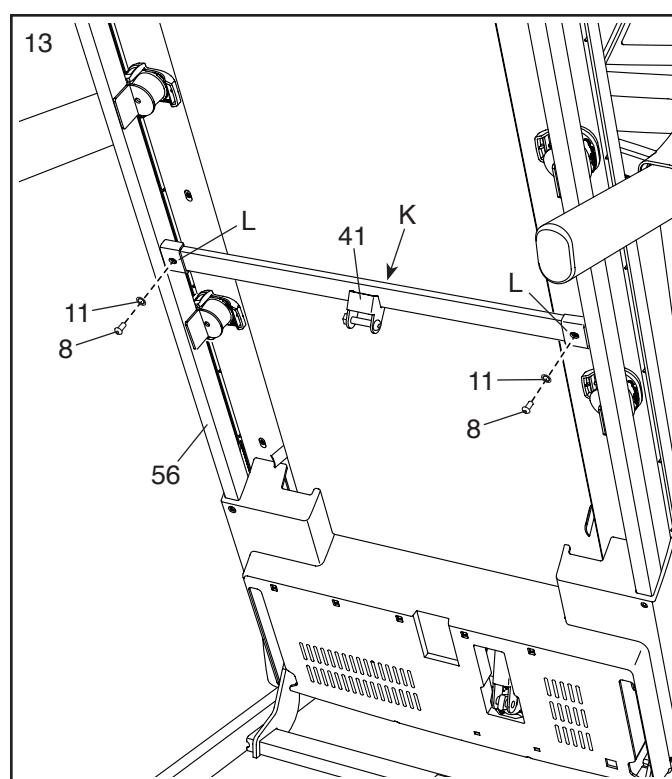
12. Закрепите левый и правый лотки (27, 36) с помощью четырех винтов #8 x 1/2" (14).



13. Поднимите раму (56) в вертикальное положение. **Помощник должен удерживать раму до завершения этапа 15.**

Снимите два винта 5/16" x 3/4" (8) с поперечной балки фиксатора (41).

Установите поперечную балку фиксатора (41) как показано на рисунке. **Убедитесь, что наклейка «This side toward belt» (этой стороной к ленте) (K) обращена к беговой дорожке.** Закрепите поперечную балку фиксатора на кронштейнах (L) рамы (56) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (8) и двух шайб-звездочек 5/16" (11).

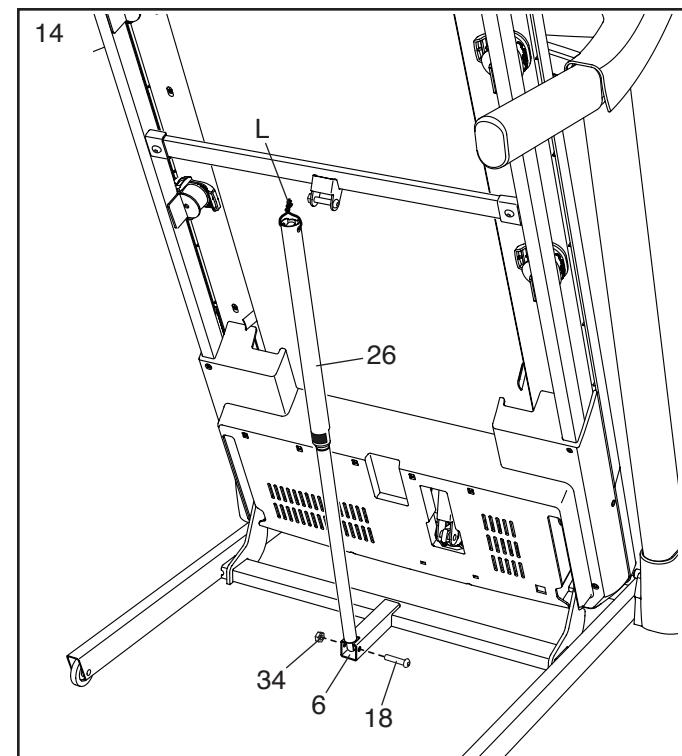


14. Снимите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 1 3/4" (18) с кронштейна на основании (6).

Расположите фиксатор хранения (26) как показано на рисунке.

Закрепите верхний конец фиксатора хранения (26) на кронштейне на основания (6) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (18) и гайки 5/16" (34).

Затем поднимите фиксатор хранения (26) в вертикальное положение и удалите хомут (L).

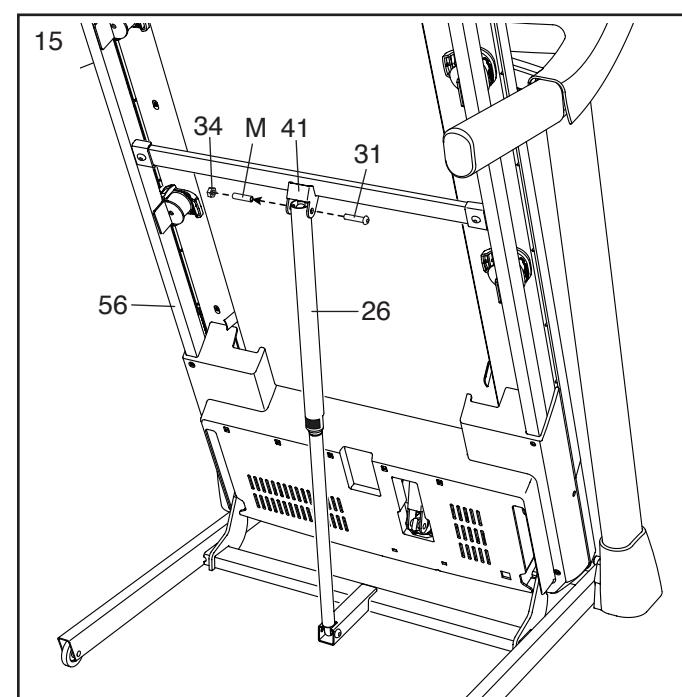


15. Снимите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 2 1/4" (31) с кронштейна на поперечной балке фиксатора (41).

Совместите верхний конец фиксатора хранения (26) с кронштейном поперечной балки фиксатора (41) и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (31) в отверстие на кронштейне и фиксаторе хранения. **Таким образом распорная втулка (M) выпадет из фиксатора хранения; выбросьте распорную втулку.**

Затем надежно затяните гайку 5/16" (34) на болте 5/16" x 2 1/4" (31). **Не затягивайте гайку слишком сильно; фиксатор хранения (26) должен свободно поворачиваться.**

Затем опустите раму (56) (см. пункт УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 25).



РЕЖИМ НАСТРОЕК

На консоли предусмотрен информационный режим, позволяющий отслеживать данные об использовании беговой дорожки и задавать персональные настройки консоли.

1. Выбор информационного режима.

Для выбора режима настроек нажмите на кнопку Settings (настройки). После перехода в режим настроек на дисплее будет показано общее количество часов, в течение которых использовалась беговая дорожка, и общее количество миль или километров, на которые переместилась движущаяся лента.

2. Выбор дополнительных опций.

При выборе информационного режима на экране появляется несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопку увеличения рядом с кнопкой Enter (ввод) для выбора одного из следующих экранов:

INCLINE CALIBRATION (настройка наклона) – Для изменения наклона беговой дорожки, нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон). Беговая дорожка сначала автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня.

CONTRAST LVL (контрастность) – Для регулировки контрастности дисплея нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона Incline (наклон).

DEMO (демонстрационный режим) – На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Если включен демонстрационный режим, консоль функционирует в обычном режиме – для этого подключите шнур питания, нажмите на выключатель питания во Reset (сброса) положении и вставьте ключ в консоль. При извлечении ключа дисплеи продолжат светиться, но кнопки работать не будут. Если демонстрационный режим включен, на дисплее появится слово ON (включено). Для включения или выключения демонстрационного режима нажмите кнопку Enter (ввод).

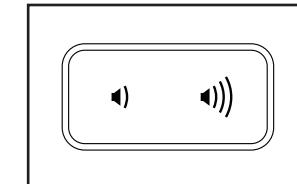
3. Выход из режима настроек.

Чтобы выйти из режима настроек, выньте ключ из консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

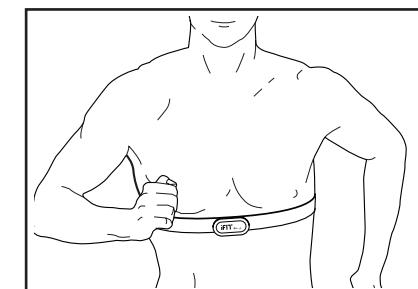
Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо консоли и в разъем аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.** Примечание: приобрести аудиокабель можно в ближайшем магазине электроники.

Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере. Настройте уровень громкости на персональном аудиоплеере или нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если ваша задача уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный нагрудный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, помогая достигнуть поставленных задач. Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса см. на лицевой обложке данного руководства.



Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЛАНШЕТА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения по Bluetooth с планшетами через приложение iFit-Smart Cardio Equipment, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Примечание: Другие соединения по Bluetooth не поддерживаются.

1. Загрузите приложение iFit-Smart Cardio Equipment и установите его на мобильное устройство.

На планшете iOS® или Android™ откройте App StoreSM или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit-Smart Cardio Equipment и затем установите его на планшет. Убедитесь, что функция Bluetooth на вашем планшете включена.

Затем откройте приложение iFit-Smart Cardio Equipment, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFit и задайте параметры.

2. При желании подключите датчик контроля частоты пульса к консоли.

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и планшет, **сначала необходимо подключить датчик контроля частоты пульса, а затем планшет**. См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ в правой колонке.

3. Подключите планшет к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Затем, следуя инструкциям в приложении iFit-Smart Cardio Equipment, подключите планшет к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

4. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit-Smart Cardio Equipment, чтобы отследить и записать информацию о ходе тренировки.

5. При желании отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала отключите соединение в приложении iFit-Smart Cardio Equipment. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

Чтобы подключить датчик контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart к консоли, нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения через Bluetooth. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды.

Примечание: Если рядом с консолью находятся несколько совместимых датчиков контроля частоты пульса, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

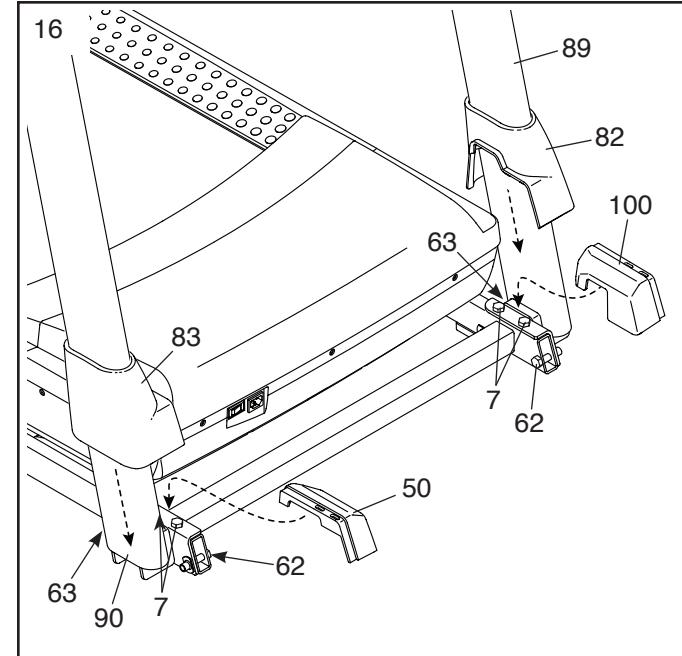
Для отключения датчика контроля частоты пульса от консоли нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

16. Надежно затяните четыре винта 3/8" x 2 3/8" (7), два винта 3/8" x 1 3/4" (62) и два винта 3/8" x 1 1/4" (63).

После этого установите левую внутреннюю накладку основания (100) на нижний конец левой стойки (89). Сдвиньте вниз левую накладку основания (82) и прижмите ее к левой внутренней накладке основания.

После этого установите правую внутреннюю накладку основания (50) на нижний конец правой стойки (90). Сдвиньте вниз правую накладку основания (83) и прижмите ее к правой внутренней накладке основания.

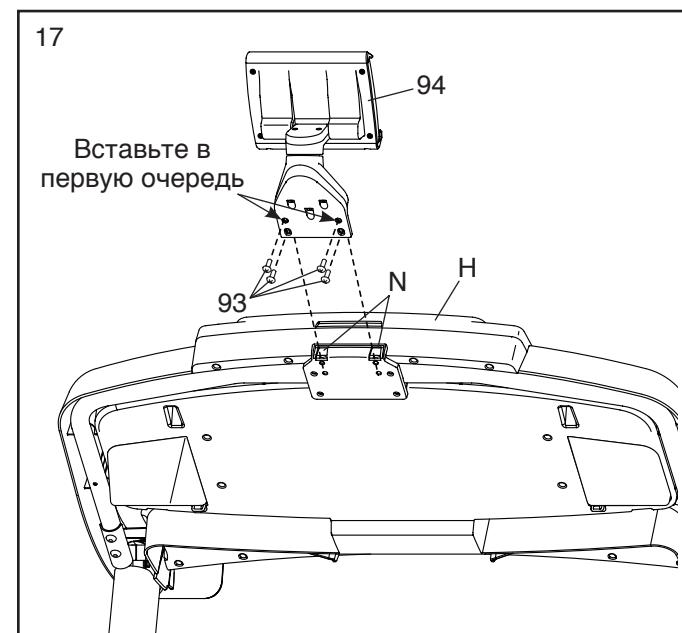


17. Вставьте два выступа подставки для планшета (94) в разъемы (N) консоли в сборе (H).

Закрепите подставку для планшета (94) четырьмя винтами M4 x 14мм (93).

Примечание: Сначала установите два верхних винта, а затем – два нижних винта. Не затягивайте винты слишком сильно.

ВНИМАНИЕ! Подставка для планшета (94) предназначена для крепления большинства моделей полноразмерных планшетов. Не размещайте другие электронные устройства или посторонние предметы на подставке для планшета.



18. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом. Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей. Храните прилагаемый шестигранный ключ в надежном месте; он используется для регулировки ленты беговой дорожки (см.стр. 27 и 28). Примечание: В комплект поставки может входить дополнительное оборудование.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

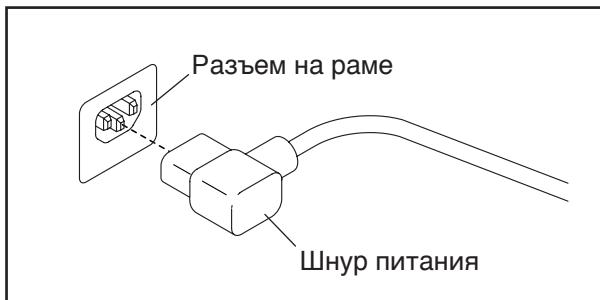
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Шнур питания данного изделия имеет заземляющий провод и разъем для заземления. **ВНИМАНИЕ! Если шнур питания поврежден, его следует заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.**

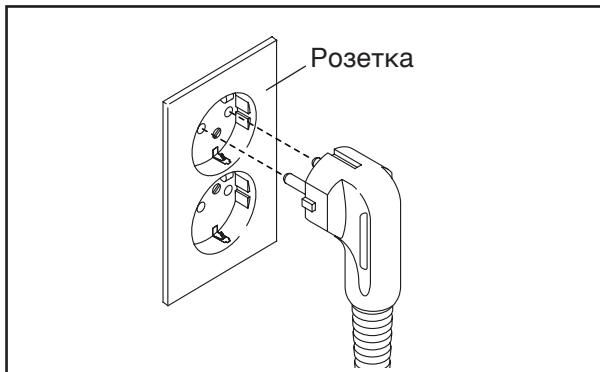
⚠ ОПАСНО! Неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием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

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы подключить шнур питания.

1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания в разъем на эллиптическом тренажере.



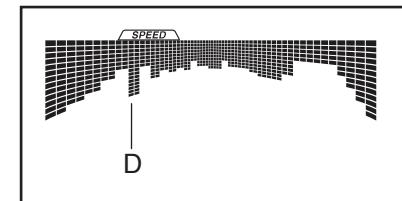
2. Вставьте шнур питания в соответствующую розетку, установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.



Каждая тренировка разделена на сегменты. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение скорости и одно значение наклона. Примечание: Для нескольких последовательных сегментов можно запрограммировать одинаковую скорость и/или наклон.

В процессе тренировки в профилях на закладках скорости и наклона отображаются текущие

результаты. Мигающий участок профиля представляет собой текущий сегмент (D) тренировки. Высота мигающего сегмента обозначает настройки скорости или наклона для текущего сегмента. В конце каждого сегмента звучит тональный сигнал и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа запрограммирована другая скорость и/или наклон, на дисплее в качестве предупреждения замигает новое значение скорости и/или наклона, а беговая дорожка автоматически запустит новые настройки скорости и/или наклона.



Тренировка продолжится в таком формате, пока на дисплее не замигает последний этап профиля и не закончится последний этап. Затем движущаяся лента постепенно остановится.

Примечание: Целевое количество калорий – это примерное число калорий, которые будут израсходованы во время тренировки. Фактическое количество затраченных калорий будет зависеть от различных факторов, в том числе от вашего веса. Кроме того, при ручном изменении скорости или наклона беговой дорожки во время тренировки количество затраченных калорий также изменится.

Если настройки скорости или наклона выше или ниже нужных, то в любой момент тренировки их можно отменить вручную нажатием кнопок Speed (скорость) или Incline (наклон). Однако при переходе к следующему сегменту тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для следующего сегмента.

Чтобы прекратить тренировку в любой момент, нажмите кнопку Stop (стоп). На дисплее начнет мигать время. Для возобновления тренировки нажмите кнопку Start (пуск) или кнопку увеличения скорости Speed (скорость). Движущаяся лента начнет движение с небольшой скоростью. При переходе к следующему сегменту тренировки беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для следующего сегмента.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 5 на стр. 19. При выборе запрограммированной тренировки на дисплее вместо прошедшего времени отображается оставшееся время или количество калорий, которые остались потратить.

5. Измерение частоты пульса.

См. этап 6 на стр. 20.

6. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 20.

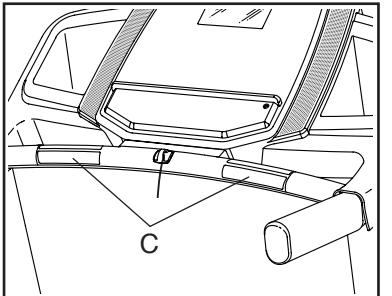
6. Измерение частоты пульса.

Частоту сердечных сокращений можно измерить с помощью датчика контроля частоты пульса на рукоятке или с помощью совместимого датчика контроля частоты пульса. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 23.**

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart. Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 22.

Примечание: При одновременном использовании обоих датчиков контроля частоты пульса, показания датчика контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart будут приоритетными.

Перед использованием датчика контроля частоты пульса на поручне снимите защитную пленку с металлических контактов (С) на перекладине датчика пульса. Ваши руки должны быть чистыми.



Для измерения частоты пульса **встаньте на платформу беговой дорожки** и возьмитесь за перекладину датчика пульса, положив ладони на металлические контакты. **Не двигайте руками.** После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. **Для более точного определения частоты пульса удерживайте руки на металлических контактах не менее 15 секунд.**

7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

После завершения занятий на беговой дорожке встаньте на платформу беговой дорожки, нажмите кнопку Stop (стоп) и установите нулевой наклон беговой дорожки. Устанавливайте нулевой наклон при складывании беговой дорожки в положение хранения; в противном случае можно повредить беговую дорожку. Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

Затем переведите выключатель в Off (выключенное) положение и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 18.

2. Выбор запрограммированной тренировки.

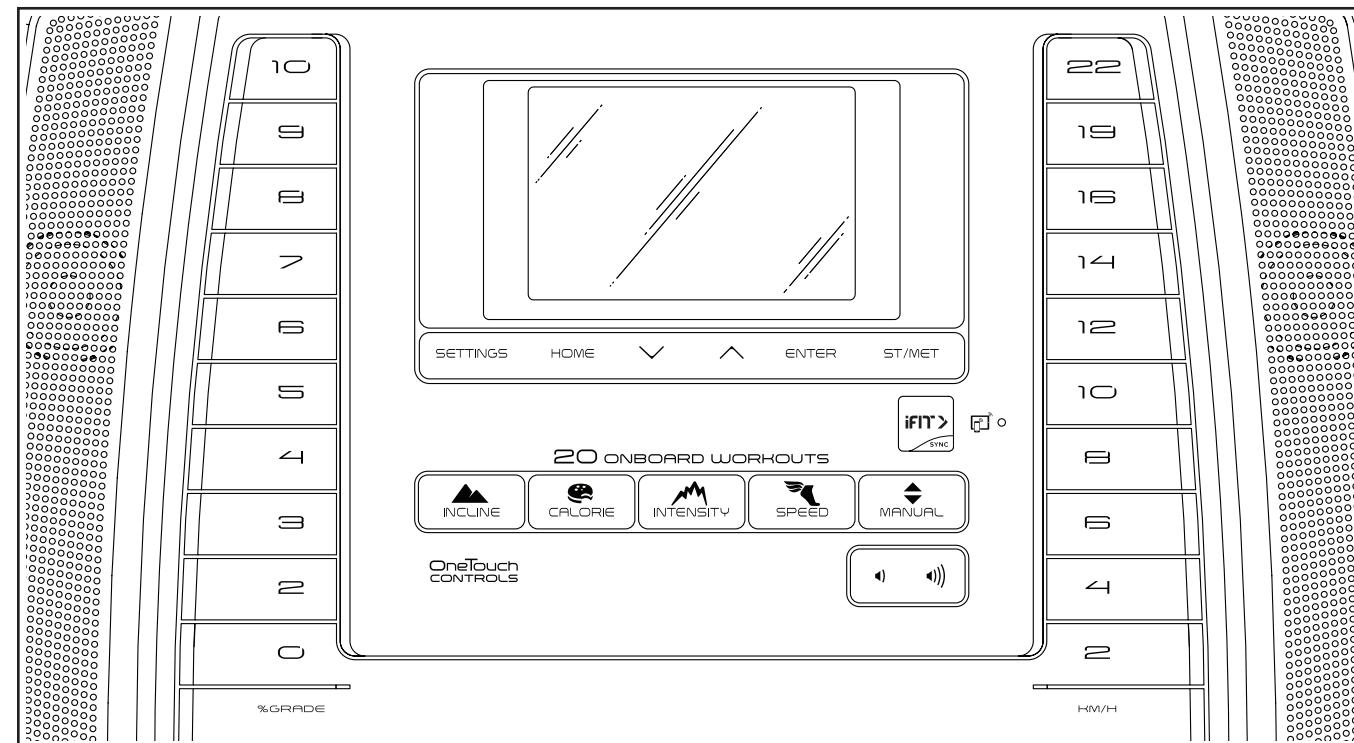
Для выбора запрограммированной тренировки поочередно нажмите кнопки Incline (наклон), Calorie (калории), Intensity (интенсивность) или Speed (скорость), пока на дисплее не появится нужная программа тренировки.

После выбора запрограммированной тренировки на дисплее отображается продолжительность тренировки и ее название. Кроме того, в шаблоне отображается профиль настроек скорости для данной тренировки. Если выбрана программа сжигания калорий, в окне калорий отобразится приблизительное количество расходуемых калорий.

3. Начало тренировки.

Нажмите кнопку Start (пуск) или кнопку увеличения скорости Speed (скорость) для запуска тренировки. Сразу после нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон для данной тренировки. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

В этой консоли беговой дорожки представлен набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными. При выборе ручного режима работы консоли скорость движения и наклон ленты беговой дорожки можно менять касанием кнопки. Во время тренировки на консоли отображается текущая информация об упражнении. Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика контроля частоты пульса на рукоятке или с помощью совместимого датчика контроля частоты пульса. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 23.**

Кроме того, в консоли имеется ряд запрограммированных тренировок. В каждой тренировке автоматически меняется скорость и наклон беговой дорожки, что делает тренировку более эффективной.

Также можно подключить к консоли планшет и использовать приложение iFit®-Smart Cardio Equipment для отслеживания и записи информации о ходе тренировки.

Благодаря стереосистеме консоли можно слушать любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

Для включения питания воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для выбора запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для подключения планшета к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для использования режима настроек** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23.

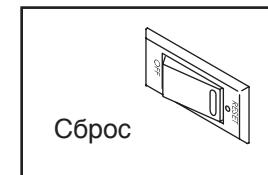
Примечание: Скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические) на консоли. Для удобства все единицы в данном разделе приводятся в километрах.

ВНИМАНИЕ! Если на консоли имеется защитное пластиковое покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви. Во время первого использования беговой дорожки следите за расположением движущейся ленты и при необходимости центрируйте ее (см. стр. 28).

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

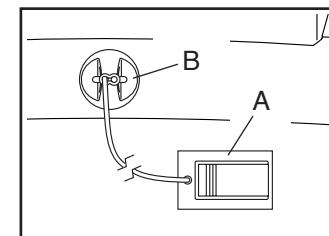
ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Включите шнур питания в сеть (см. стр. 16). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его во Reset (сброса) положении.



ВНИМАНИЕ! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации беговой дорожки в магазине. Демонстрационный режим включен, если дисплеи загораются при подключении шнура питания и переключении выключателя питания в Reset (сброса) положении. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 23.

Далее встаньте на платформы беговой дорожки. Найдите зажим (A), прикрепленный к ключу (B), и закрепите его на своем пояске. Затем вставьте ключ



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

ВНИМАНИЕ! Перед использованием беговой дорожки выполните следующие действия, чтобы проверить правильность отображения на консоли уровня наклона беговой дорожки. Сначала нажмите кнопку увеличения наклона Incline (наклон) один раз. Затем нажмите либо кнопку уменьшения наклона Incline (наклон), либо самую нижнюю из пронумерованных кнопок наклона, чтобы установить минимальный наклон беговой дорожки. Беговая дорожка будет готова к работе после остановки перемещения рамы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева.

2. Выберите ручной режим.

Если ручной режим не выбран, нажмите кнопку Manual (ручной режим) на консоли.

3. Включите движущуюся ленту.

Чтобы запустить движущуюся ленту, нажмите кнопку Start (пуск), кнопку увеличения скорости Speed (скорость) или одну из пронумерованных кнопок скорости.

При нажатии кнопки Start (пуск) движущаяся лента начнет движение с небольшой скоростью. В процессе занятия изменяйте скорость движения ленты по своему усмотрению, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости Speed (скорость). При каждом нажатии кнопки скорость изменяется на несколько единиц. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться быстрее. Примечание: После нажатия кнопки потребуется несколько секунд, чтобы движущаяся лента достигла выбранного значения скорости.

При нажатии одной из пронумерованных кнопок скорости движущаяся лента постепенно меняет скорость, пока не достигнет заданного значения скорости.

Для остановки ленты беговой дорожки нажмите кнопку Stop (стоп). На дисплее начнет мигать время. Для повторного запуска ленты беговой дорожки нажмите кнопку Start (пуск).

4. Выберите желаемый наклон беговой дорожки.

Для изменения наклона беговой дорожки нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон), или одну из пронумерованных кнопок наклона. При каждом нажатии на любую из кнопок беговая дорожка постепенно переходит к выбранному значению наклона.

5. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

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

- Затраченное время
- Пройденную дистанцию
- Индикатор интенсивности тренировки
- Приблизительное количество затраченных калорий
- Уровень наклона беговой дорожки
- Высота восхождения в футах
- Скорость ленты беговой дорожки
- Частота пульса (см. этап 6 на стр. 20)
- Экран выбора

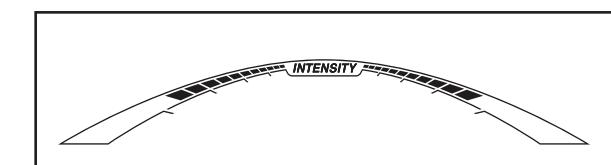
Экран выбора предлагает несколько вариантов отображения данных. Последовательно нажмите кнопку Display (дисплей), пока не появится нужная закладка.

На закладке Incline (наклон) отображается профиль настроек наклона для данной тренировки. В конце каждой минуты появляется новый сегмент. На закладке Speed (скорость) отображается профиль настроек скорости для данной тренировки.

На закладке My Trail (мой маршрут) отображается круг протяженностью 400 метров. В процессе тренировки мигающий белый прямоугольник отображает ее ход. На закладке My Trail (мой маршрут) также отображается число пройденных кругов.

На закладке Calorie (калории) отображается приблизительное количество затраченных калорий. Высота каждого сегмента отображает число калорий, потраченных в данном сегменте. При выборе закладки Calorie (калории) на дисплее будет показано примерное количество калорий, потраченных за час.

В процессе занятия индикатор интенсивности показывает приблизительный уровень интенсивности вашей тренировки.



Нажмите кнопку Home (главное меню) для возврата в меню по умолчанию. При необходимости снова нажмите кнопку Home (главное меню).

Для сброса информации на дисплее последовательно нажмите кнопку Stop (стоп).