

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

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

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

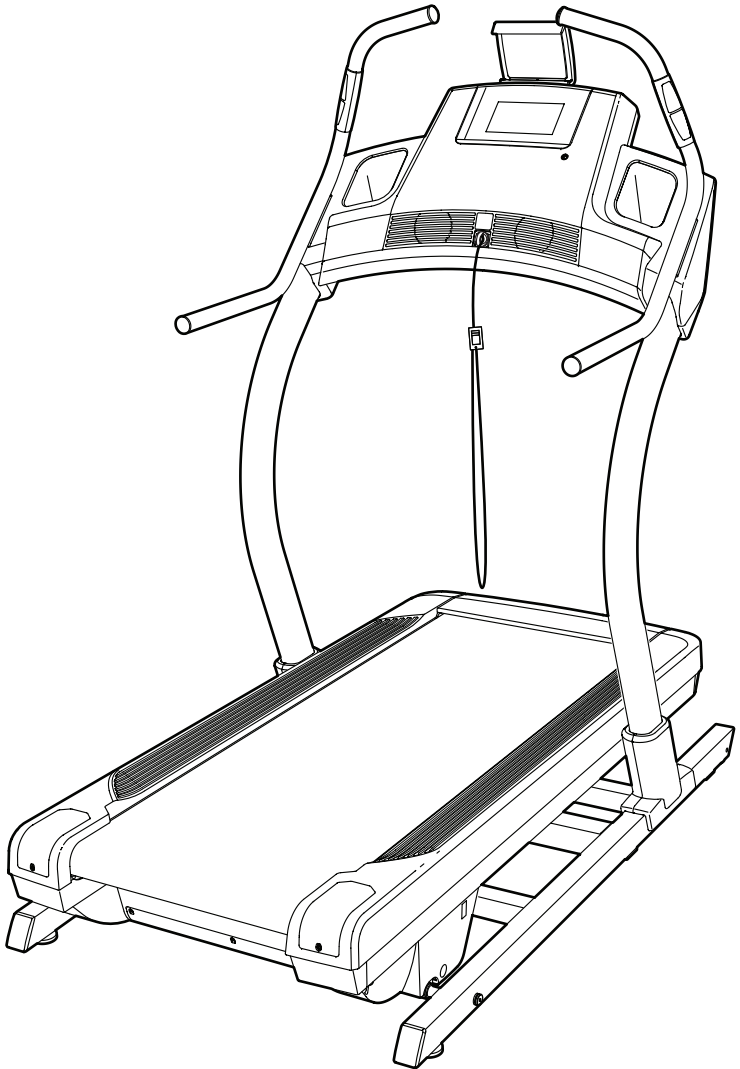
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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

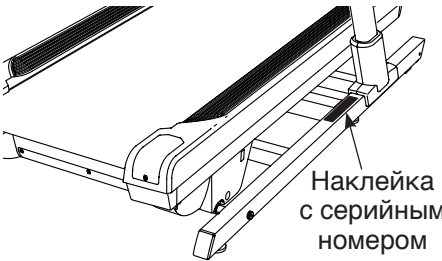


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Модель № NETL18716.0
Серийный номер _____

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



СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Если у вас возникли вопросы или же отсутствуют или повреждены какие-либо детали, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕСЬ В МАГАЗИН, ГДЕ ВЫ ПРИОБРЕЛИ ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ.

⚠️ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....2

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....3

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....5

СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....6

СБОРКА.....7

НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА.....11

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....12

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....20

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....21

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ.....24

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....25

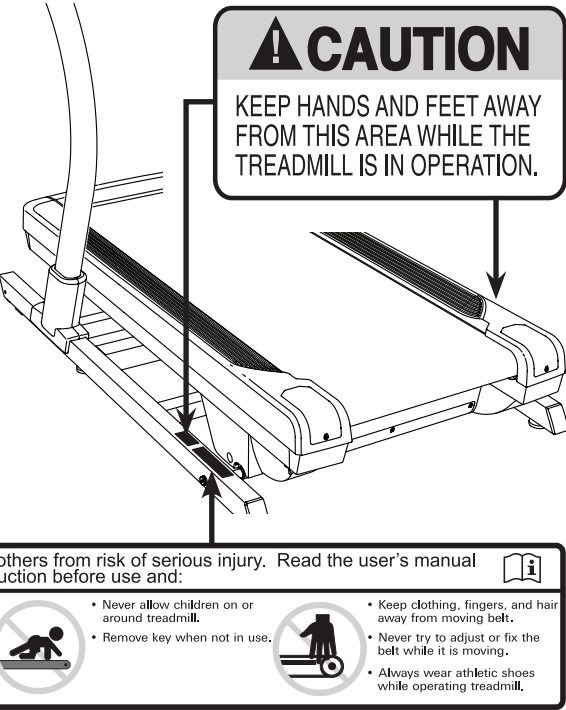
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....27

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....Задняя сторона обложки

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклеек с предупреждением об опасности. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочесть, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: Размеры наклеек, показанных на рисунках, могут отличаться от фактических.

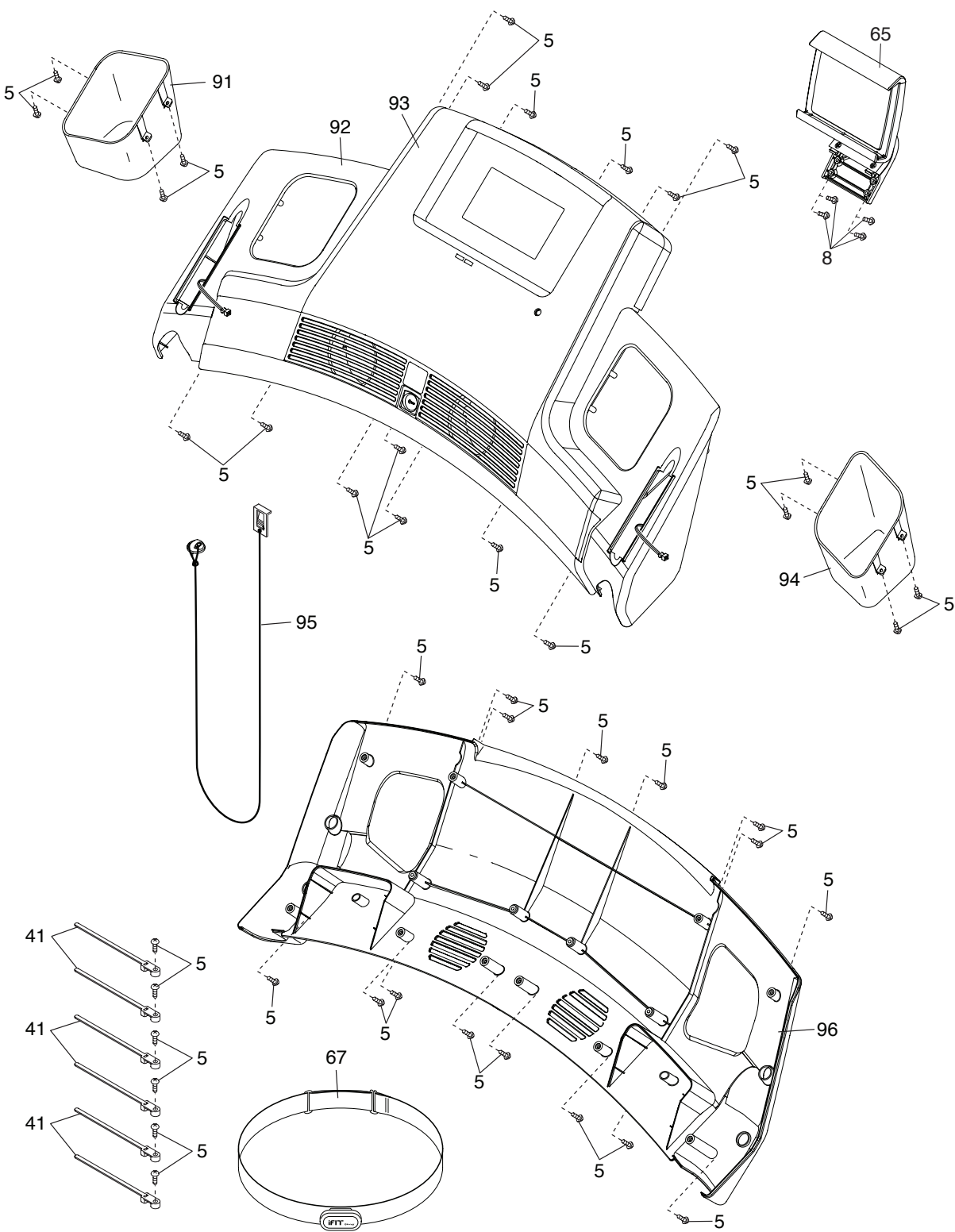


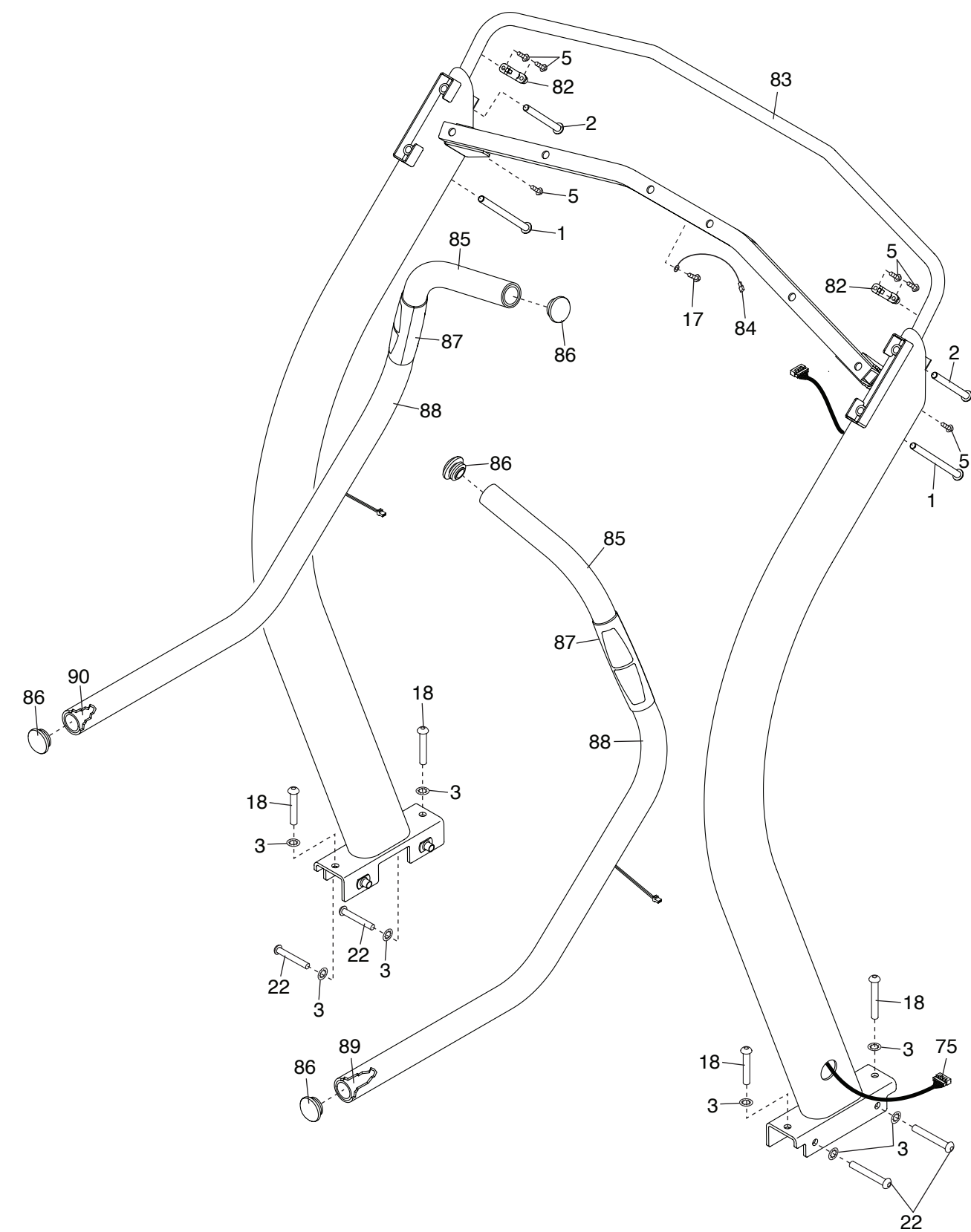
IOS является торговой маркой Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

IFIT является зарегистрированной торговой маркой компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Google Maps и Google Play являются торговыми марками Google Inc. Логотип и слово BLUETOOTH® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии.

NORDICTRACK является зарегистрированной торговой маркой компании ICON Health & Fitness, Inc.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ Д Модель № NETL18716.0 R1016A





⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на наклонной беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей наклонной беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на ее владельце.

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. Наклонная 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 наклонную беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.

5. Наклонная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную наклонную беговую дорожку в коммерческих целях, для проката или для общественных целей.

6. Храните наклонную беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку в гараже, на террасе или рядом с водой.

7. Устанавливайте наклонную беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой боковой стороны. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола и
- ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик.

8. Не используйте наклонную беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.

9. Никогда не допускайте к наклонной беговой дорожке детей младше 13 лет и домашних животных.

10. Наклонную беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 135 кг.

11. Не допускайте присутствия двух или более человек на наклонной беговой дорожке.

12. Во время занятий на наклонной беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части наклонной беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в эластичной спортивной одежде. *Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не пользуйтесь наклонной беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*

13. При подключении шнура питания (см. стр. 12) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы.

14. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 1 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 наклонную беговую дорожку, если повреждена сетевая кабель или вилка, или если наклонная беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если наклонная беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 21).

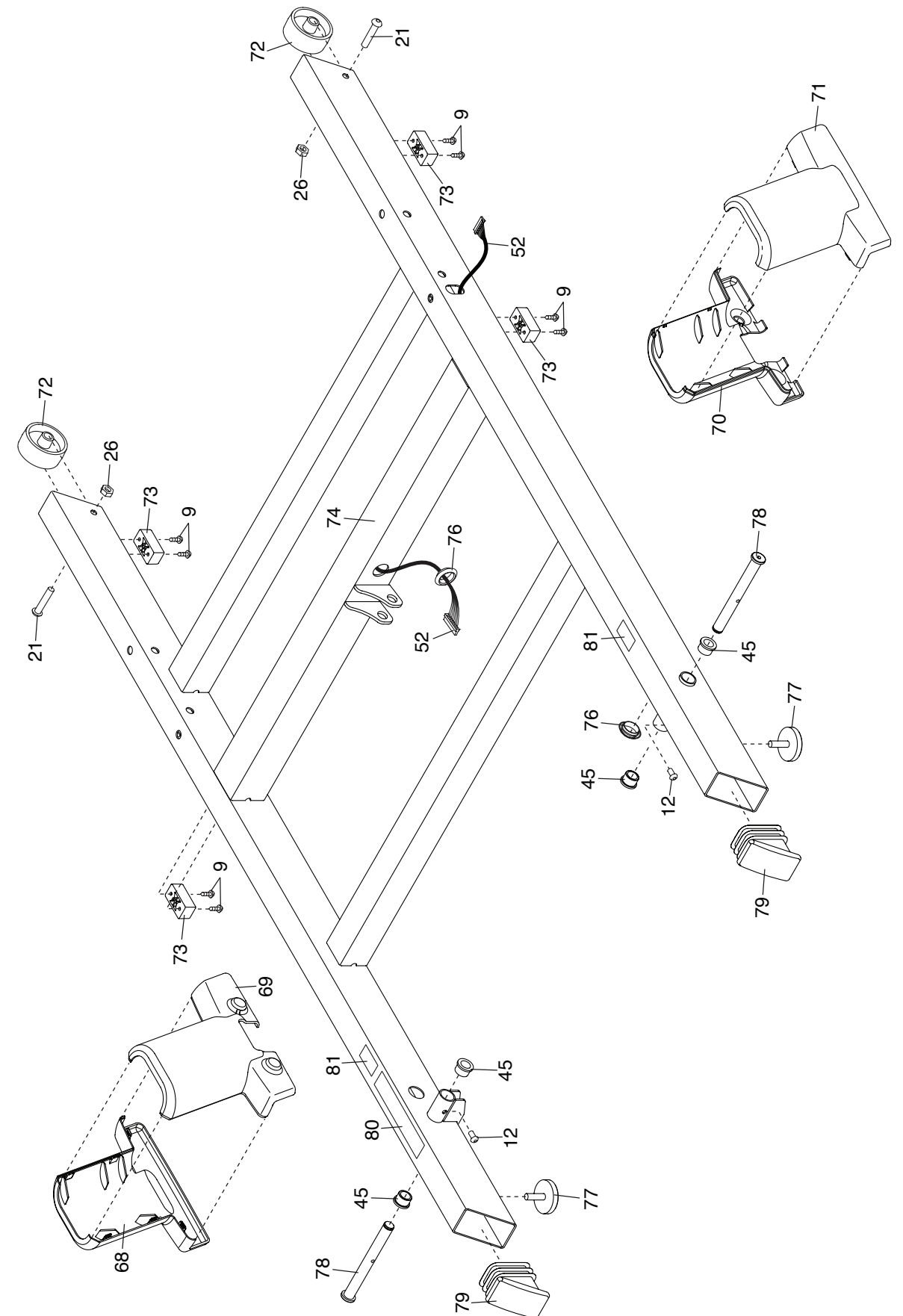
17. Перед включением наклонной беговой дорожки прочитайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14). Во время пользования наклонной беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.
18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда находитесь на платформе беговой дорожки. Во время использования наклонной беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
19. Уровень шума наклонной беговой дорожки возрастает во время ее использования.
20. Не допускайте контакта пальцев, волос или одежды с движущейся лентой беговой дорожки.
21. Скорость ленты наклонной беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.
22. 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.
23. Никогда не оставляйте работающую наклонную беговую дорожку без присмотра. Если наклонная беговая дорожка не

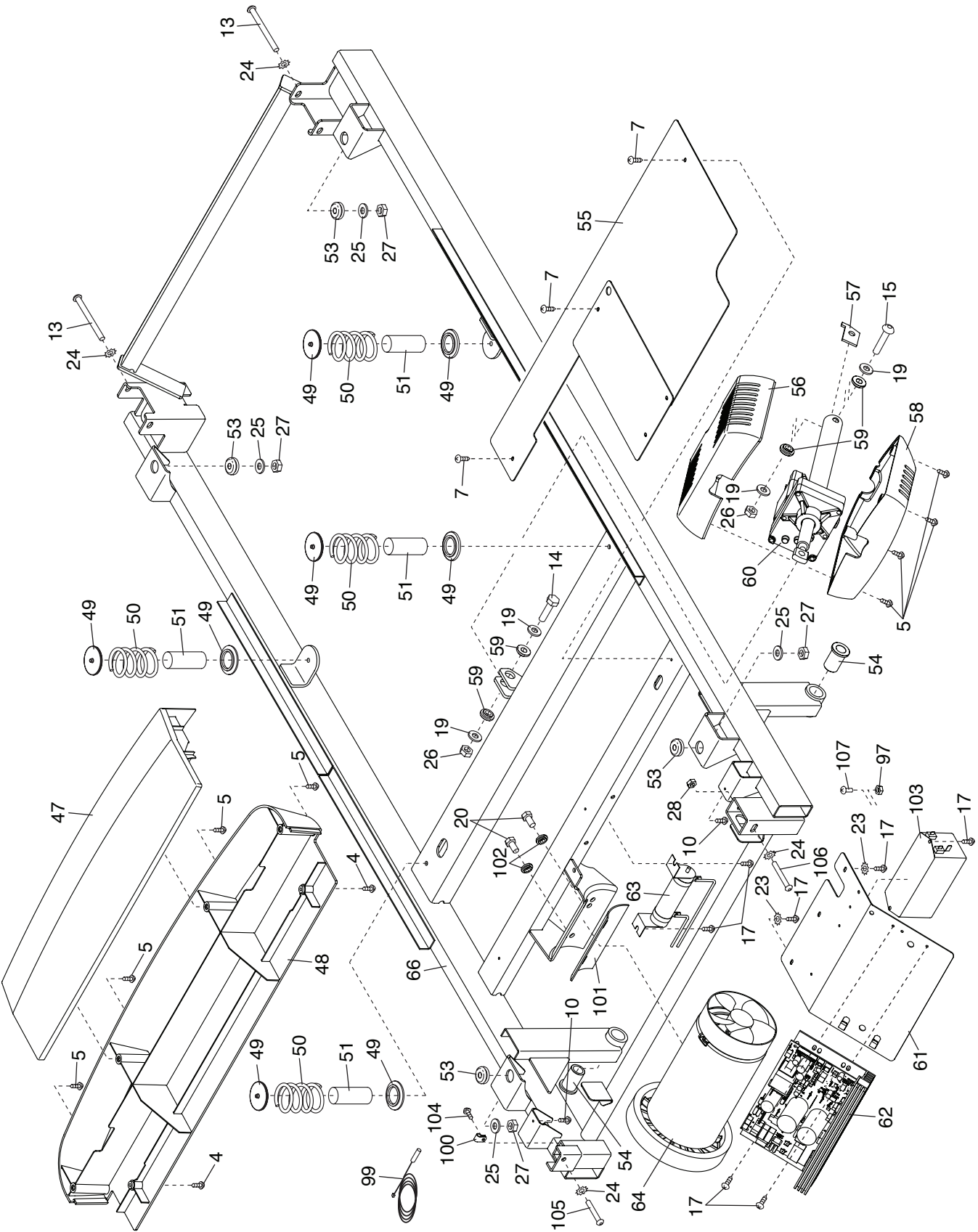
используется, всегда вынимайте ключ, переводите выключатель питания в Off (нерабочее) положение (положение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5) и отсоединяйте шнур питания от сети.

24. Не пытайтесь перемещать наклонную беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 7, а также раздел ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на стр. 20). Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть наклонную беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес до 20 кг.
25. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в отверстия на наклонной беговой дорожке.
26. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали наклонной беговой дорожки при каждом использовании.
27. **ОПАСНО!** Всегда отключайте шнур питания сразу после использования, перед очисткой наклонной беговой дорожки и перед проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве пользователя. 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.
28. 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 № NETL18716.0 R1016A





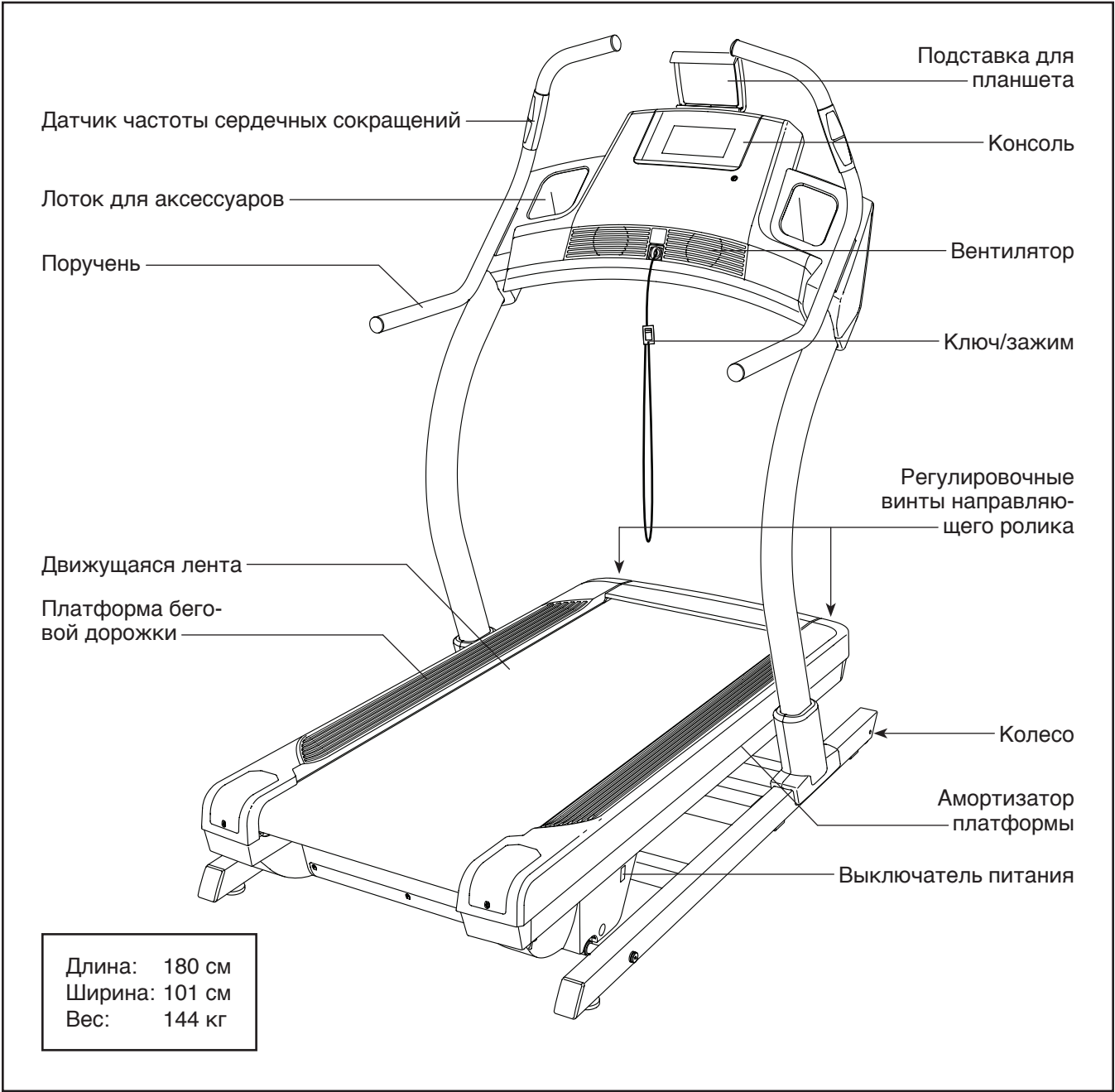
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор инновационной НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ NORDICTRACK® X7I. НАКЛОННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА X7I предлагает набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации наклонной 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.

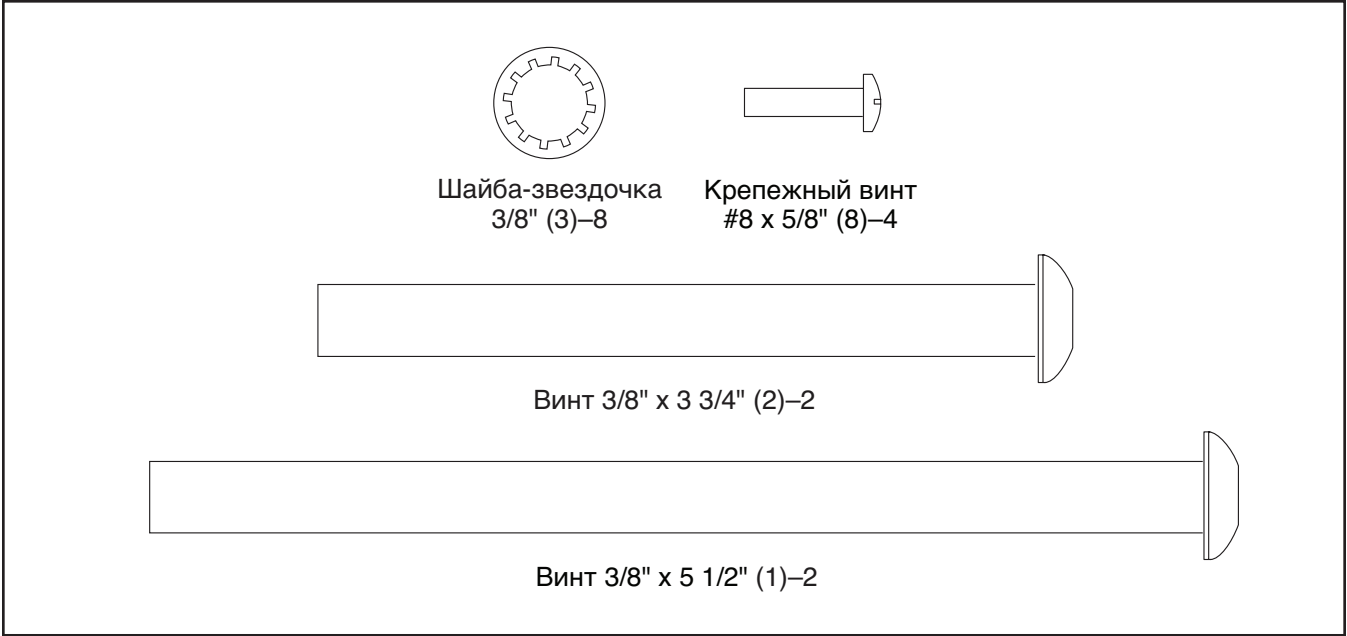
Перед тем как продолжить чтение руководства, ознакомьтесь с деталями на чертеже, приведенном ниже.



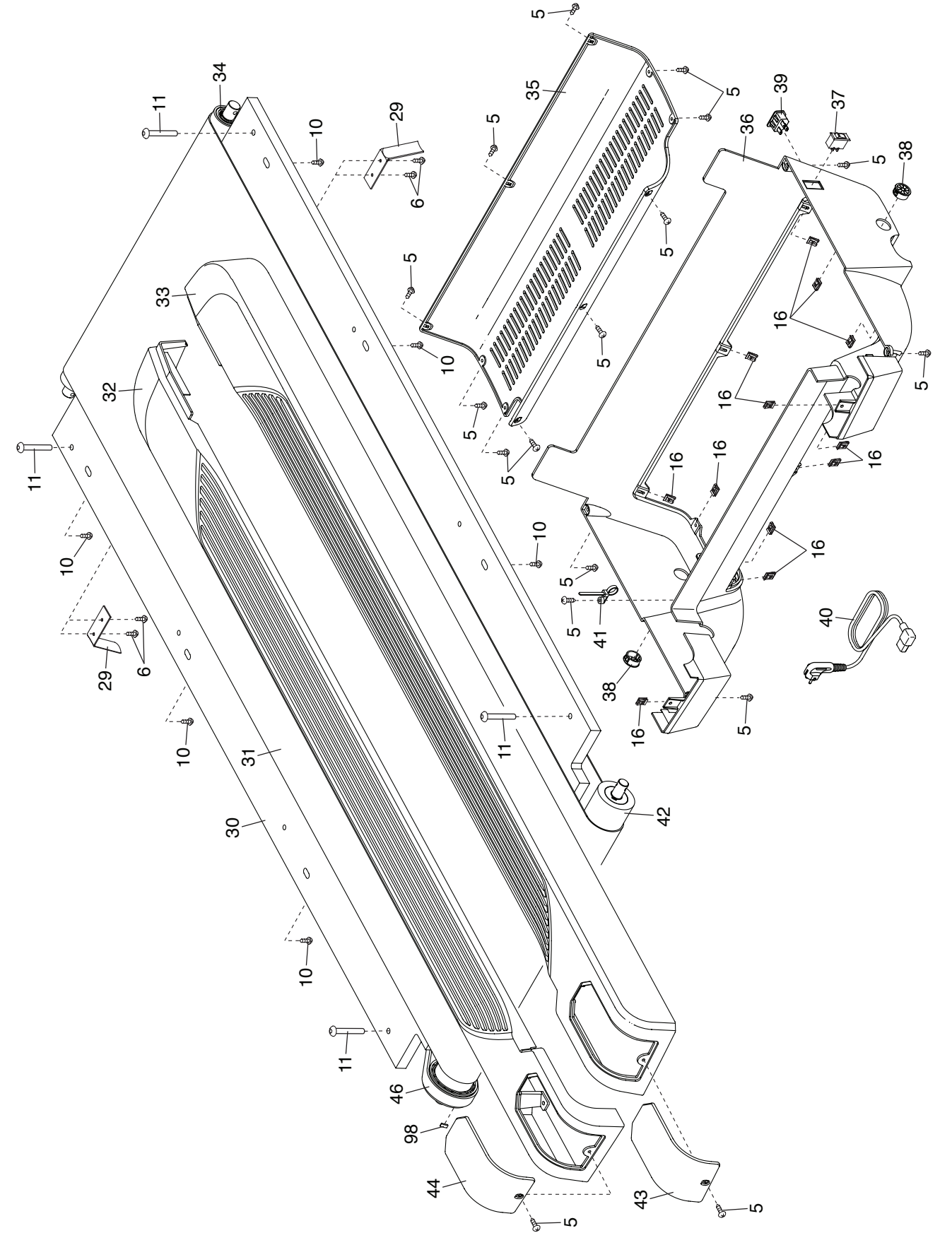
Длина: 180 см
Ширина: 101 см
Вес: 144 кг

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.



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ A Модель № NETL18716.0 R1016A



Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
97	1	Гайка 8	103	1	Фильтр
98	1	Магнит	104	1	Юстировочный винт 8 x 3/4"
99	1	Герконовое реле	105	1	Винт 1/4" x 1 1/2"
100	1	Скоба герконового реле	106	1	Винт 1/4" x 2"
101	1	Амортизатор двигателя	107	1	Винт заземления 8 x 3/4"
102	2	Втулка двигателя	*	—	Руководство пользователя

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.

СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
 - Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
 - Вы можете обнаружить маслянистое вещество на внешней поверхности наклонной беговой дорожки. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на наклонную беговую дорожку, сотрите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.
 - Для сборки вам потребуются следующие инструменты:

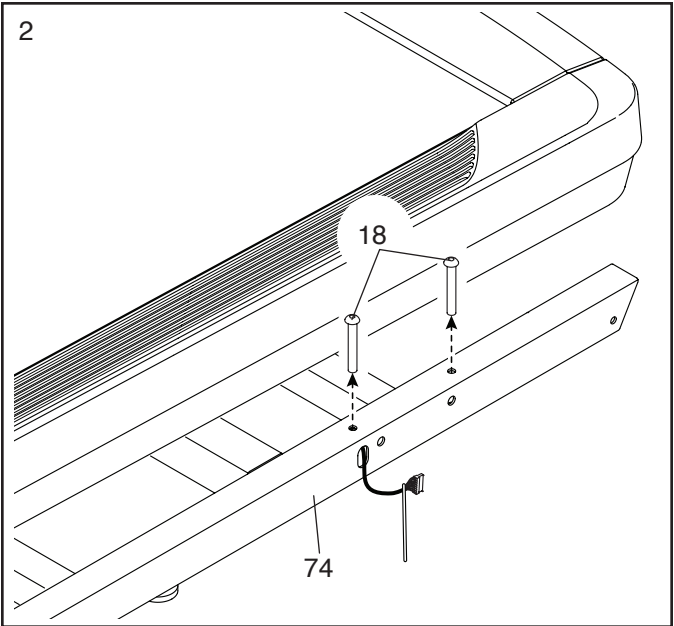
прилагаемые шестигранные ключи



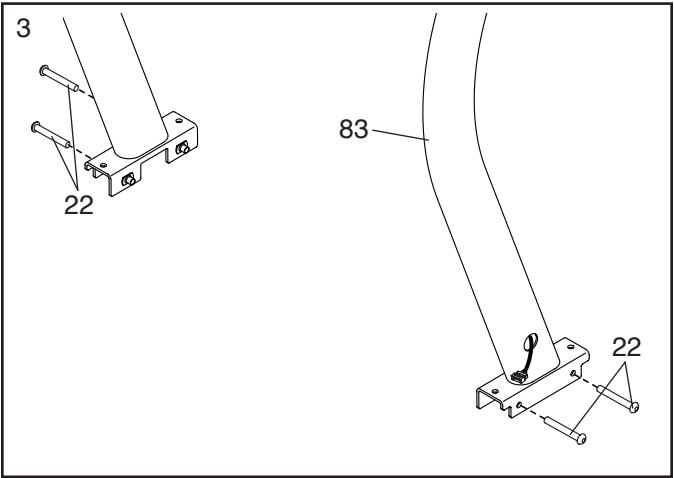
Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.

1. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вы прочитали и поняли приведенную выше информацию.
2. **Убедитесь, что шнур питания отсоединен.**

Удалите четыре винта 3/8" x 3 1/4" (18) с основания (74) (на рисунке показан вид только с одной стороны). Сохраните эти винты.



3. Удалите четыре винта 3/8" x 2 3/4" (22) со стоек (83). Сохраните эти винты.

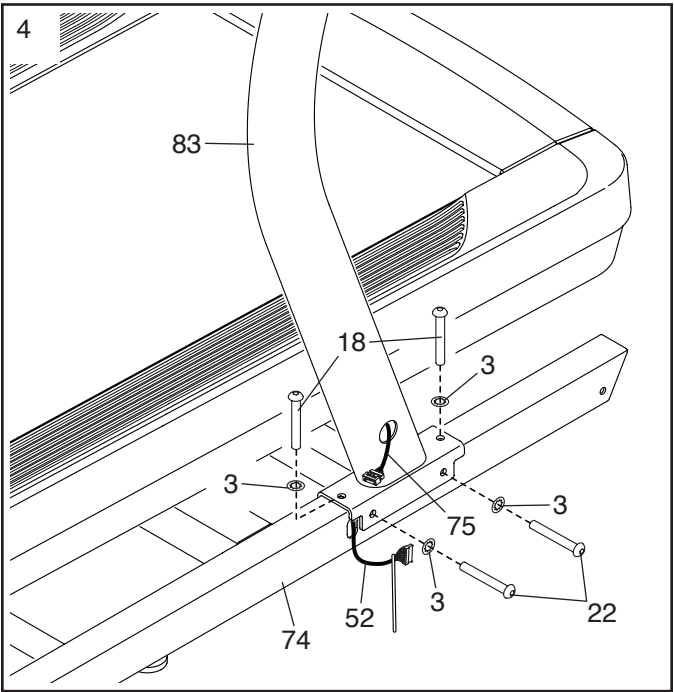


4. Установите стойки (83) на основание (74). Убедитесь, что провод стойки (75) проходит через отверстие на правой стороне.

Закрепите правую стойку (83) на основании (74) с помощью двух винтов 3/8" x 3 1/4" (18), двух ранее снятых винтов 3/8" x 2 3/4" (22) и четырех шайб-звездочек 3/8" (3). Убедитесь, что провод основания (52) не зажат. Не затягивайте винты до упора на данном этапе.

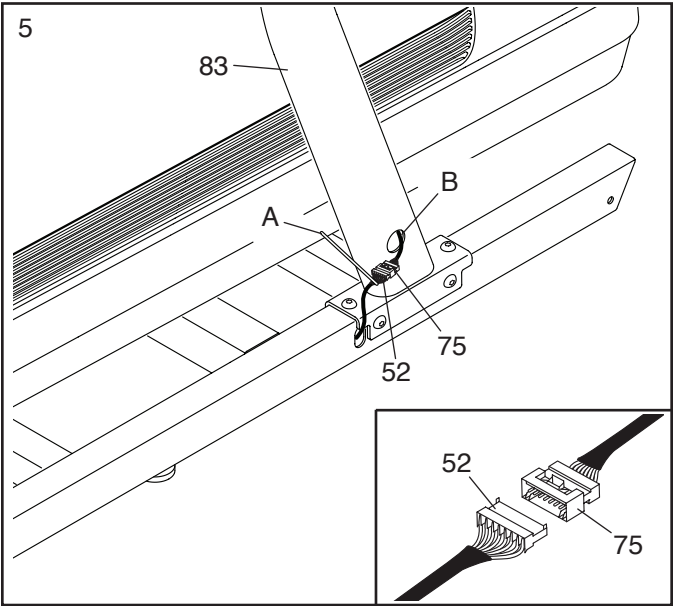
Закрепите левую стойку (не показана на рисунке), как описано выше. Примечание: С левой стороны провода нет.

Затем затяните до упора винты 3/8" x 3 1/4" (18) и винты 3/8" x 2 3/4" (22).



5. См. рисунок. Соедините провод основания (52) с проводом стойки (75). Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться. Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова. НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЕМОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.

Затем снимите хомут (А) с провода основания (52) и вставьте разъемы в отверстие (В) правой стойки (83).



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL18716.0 R1016A

Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	2	Винт 3/8" x 5 1/2"	49	8	Крышка амортизатора
2	2	Винт 3/8" x 3 3/4"	50	4	Пружина
3	8	Шайба-звездочка 3/8"	51	4	Амортизатор
4	2	Винт Тек #8 x 3/4"	52	1	Провод основания
5	74	Винт #8 x 3/4"	53	4	Резиновый амортизатор
6	4	Винт направляющей ленты 3/8"	54	2	Большая втулка оси
7	3	Винт #8 x 1/2"	55	1	Крышка электронного блока
8	4	Крепежный винт #8 x 5/8"	56	1	Верхняя крышка двигателя наклона
9	8	Винт с буртиком под головкой #8 x 3/4"	57	1	Кронштейн ограничителя наклона
10	8	Винт #8 x 5/8"	58	1	Нижний кронштейн двигателя наклона
11	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	59	4	Втулка двигателя наклона
12	2	Винт 1/4" x 1/2"	60	1	Двигатель наклона
13	2	Винт 1/4" x 2 1/2"	61	1	Кронштейн электронного блока
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	62	1	Контроллер
15	1	Болт 3/8" x 2 3/8"	63	1	Сопротивление
16	12	Фиксатор защитного кожуха	64	1	Приводной двигатель
17	8	Крепежный винт #8 x 1/2"	65	1	Подставка для планшета
18	4	Винт 3/8" x 3 1/4"	66	1	Рама
19	4	Шайба 3/8"	67	1	Нагрудный датчик контроля частоты пульса
20	2	Болт двигателя 5/16"	68	1	Левая наружная крышка стойки
21	2	Винт 3/8" x 2 3/8"	69	1	Левая внутренняя крышка стойки
22	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	70	1	Правая внутренняя крышка стойки
23	2	Шайба-звездочка #8	71	1	Правая наружная крышка стойки
24	4	Шайба-звездочка 1/4"	72	2	Колесо
25	4	Плоская шайба 5/16"	73	4	Подставка основания
26	4	Гайка 3/8"	74	1	Основание
27	4	Гайка 5/16"	75	1	Провод стойки
28	1	Гайка 1/4"	76	2	Изолирующая шайба
29	2	Направляющая ленты	77	2	Регулировочная ножка
30	1	Платформа беговой дорожки	78	2	Ось
31	1	Лента беговой дорожки	79	2	Крышка основания
32	1	Левая платформа для ног	80	1	Наклейка с предупреждением
33	1	Правая платформа для ног	81	2	Наклейка с предупреждением
34	1	Направляющий ролик	82	2	Фиксатор консоли
35	1	Накладка нижней защитной крышки	83	1	Стойка
36	1	Нижняя защитная крышка	84	1	Провод заземления консоли
37	1	Выключатель питания	85	2	Короткая рукоятка поручня
38	2	Прокладка нижней защитной крышки	86	4	Колпачок поручня
39	1	Розетка	87	2	Датчик пульса в сборе
40	1	Шнур питания	88	2	Длинная рукоятка поручня
41	7	Хомут	89	1	Правый поручень
42	1	Ведущий ролик/шкив	90	1	Левый поручень
43	1	Накладка правой платформы для ног	91	1	Левый лоток
44	1	Накладка левой платформы для ног	92	1	Основание консоли
45	4	Малая втулка оси	93	1	Консоль
46	1	Лента	94	1	Правый лоток
47	1	Крышка переднего защитного кожуха	95	1	Ключ
48	1	Передний защитный кожух	96	1	Задняя часть консоли

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

ВНИМАНИЕ!

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

Датчик частоты сердечных сокращений
не является медицинским прибором.
На точность определения пульса могут
влиять многие факторы, в том числе ваше
движение. Датчик частоты сердечных
сокращений предназначен только для
общей оценки частоты сердечных сокра-
щений при тренировках.

Следующие рекомендации помогут вам при плани-
ровании программы физической тренировки. Для
получения более подробной информации о трени-
ровках 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 – сжи-
гание жира или укрепление сердечно-сосудистой
системы – залогом успешных результатов явля-
ется правильная интенсивность тренировки.
Ориентируясь на пульс, можно подобрать пра-
вильный уровень интенсивности. В таблице,
приведенной ниже, указана рекомендуемая частота
сердечных сокращений для сжигания жира и аэроб-
ной 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 сокра-
щений, рекомендуемую для аэробной тренировки.

Сжигание жира: Для эффективного сжигания
жира необходимо тренироваться при относительно
низком уровне интенсивности в течение продол-
жительного времени. Во время нескольких первых
минут тренировки организм берет энергию из
легкодоступных углеводных калорий. Только через
несколько минут после начала тренировки орга-
низм начинает расходовать энергию из жировой
ткани. Если цель ваших тренировок – сжигание
жира, меняйте интенсивность тренировки 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 заня-
тий – укрепление сердечно-сосудистой системы,
тренировка должна быть аэробной. При таком заня-
тии организм получает большой объем кислорода в
течение продолжительного времени. При аэробной
тренировке меняйте интенсивность занятий до тех
пор, пока пульс не приблизится к верхнему значе-
нию 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 тренировоч-
ной 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 повы-
шает 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 тре-
нировки стали регулярной и приятной частью
повседневной жизни.

6. Найдите правый поручень в сборе (C).
Удерживая правый поручень в сборе справа
от консоли в сборе (D), соедините два про-
вода датчика пульса (E).

Затем установите правый поручень в сборе
(C) на консоль в сборе (D). **Убедитесь, что
провода не зажаты.**

Закрепите правый поручень в сборе (C) с
помощью винта 3/8" x 5 1/2" (1) и винта 3/8" x
3 3/4" (2); **установите винты и затем затя-
ните их.**

**Закрепите левый поручень в сборе (не
показан на рисунке), как описано выше.**

7. Сдвиньте правую внутреннюю крышку
стойки (70) к нижнему концу правой стойки
(83). Затем прижмите правую наружную
крышку стойки (71) к правой внутренней
крышке стойки до фиксации. **Убедитесь,
что провода (F) не зажаты.**

**Закрепите левую внутреннюю крышку
стойки (не показана на рисунке) и левую
наружную крышку стойки (не показана на
рисунке), как описано выше.** Примечание:
С левой стороны провода нет.

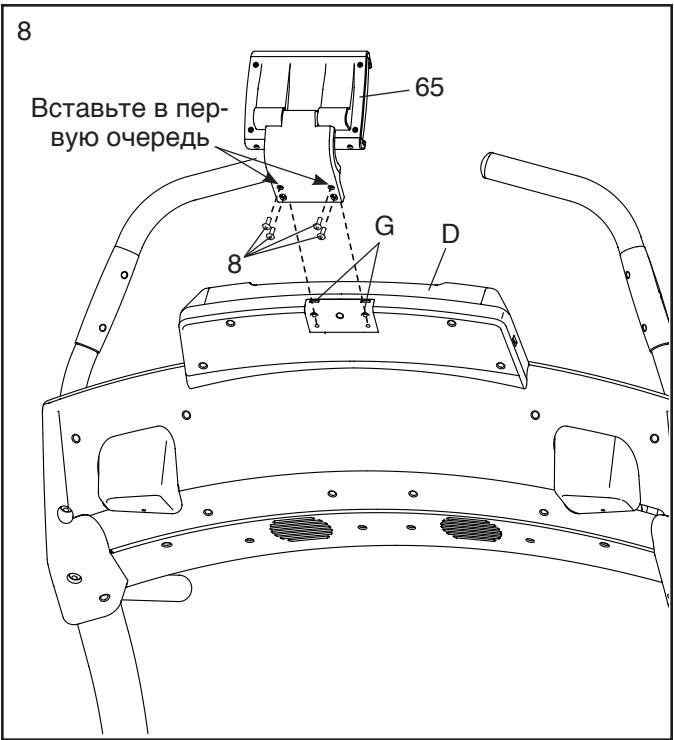
24

9

8. Вставьте два выступа подставки для планшета (65) в разъемы (G) консоли в сборе (D).

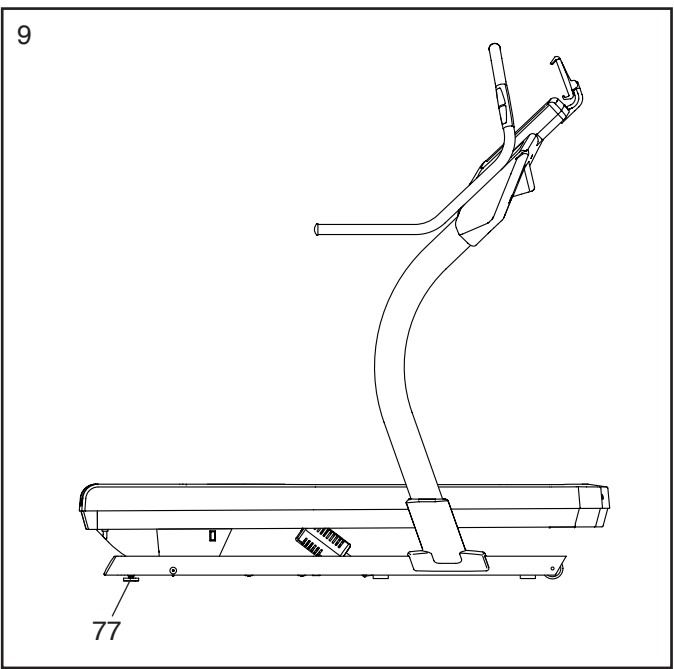
Закрепите подставку для планшета (65) четырьмя крепежными винтами #8 x 5/8" (8).
Рекомендация: Сначала установите два верхних крепежных винта, а затем – два нижних крепежных винта. Не затягивайте крепежные винты слишком сильно.

ВНИМАНИЕ! Подставка для планшета (65) предназначена для крепления большинства моделей полноразмерных планшетов. Не размещайте другие электронные устройства или посторонние предметы на подставке для планшета.



9. При необходимости переместите наклонную беговую дорожку в нужное место (см. раздел ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на стр. 20).

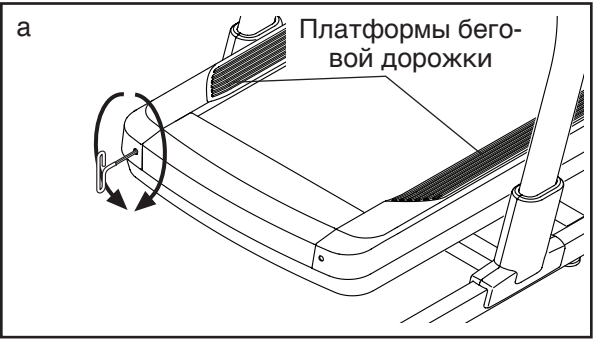
После перемещения наклонной беговой дорожки к месту использования убедитесь, что она надежно стоит на полу. Если наклонная беговая дорожка качается, поверните регулировочную ножку (77), чтобы устранить раскачивание.



10. **Перед использованием наклонной беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом.** Для защиты пола и ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей. Примечание: Храните входящие в комплект шестигранные ключи в надежном месте. Один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 22 и 23).

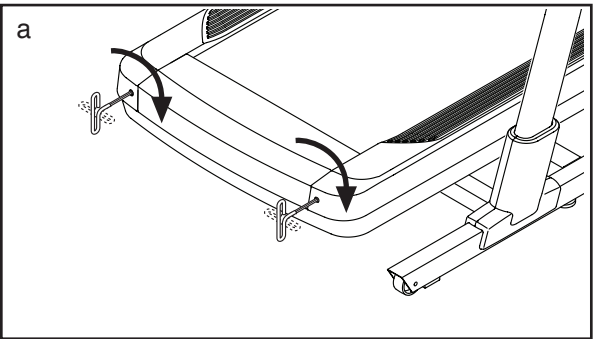
НЕИСПРАВНОСТЬ: Движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

а. **ВНИМАНИЕ!** Если лента беговой дорожки задевает платформу беговой дорожки, это может привести к повреждению ленты беговой дорожки. Сначала установите уровень наклона на 40 процентов. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Если движущаяся лента сместилась влево, с помощью шестигранного ключа поверните винт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота; **если движущаяся лента сместилась вправо**, поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте ленту беговой дорожки слишком сильно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте наклонной беговой дорожке поработать 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

а. Сначала установите уровень наклона на 40 процентов. 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 движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 8-10 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру.



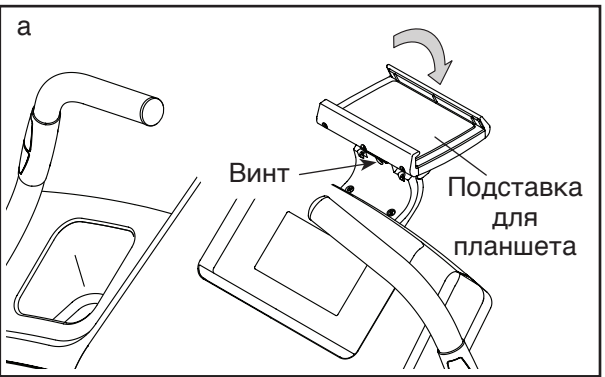
Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и осторожно пройдите по работающей наклонной беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Наклон тренажера не изменяется должным образом.

а. Удерживая нажатой кнопку Stop (стоп) и кнопку увеличения скорости Speed (скорость), вставьте ключ в консоль и затем отпустите кнопку Stop и кнопку увеличения скорости Speed. После этого нажмите кнопку Stop и затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон). Наклонная беговая дорожка сначала автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня. При этом произойдет настройка системы наклона. Если настройки системы наклона не произошло, нажмите кнопку Stop повторно и затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона Incline еще раз. После завершения настройки системы наклона извлеките ключ из консоли.

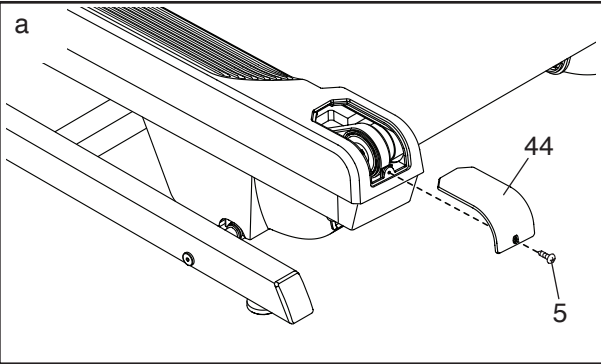
НЕИСПРАВНОСТЬ: Подставка для планшета не фиксируется

а. Поверните подставку для планшета назад. Затем осторожно затягивайте указанный болт до тех пор, пока подставка для планшета не будет зафиксирована при вращении в нужном направлении.

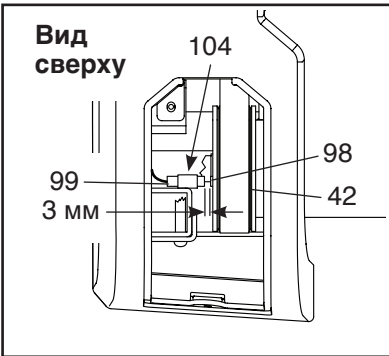


НЕИСПРАВНОСТЬ: На консоли неверно отображаются значения скорости и расстояния

- а. Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Затем удалите указанный винт #8 x 3/4" (5) и снимите левую накладку платформы для ног (44).



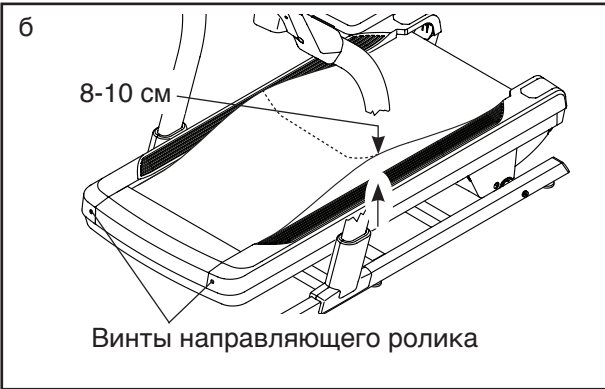
Затем найдите герконовое реле (99) и магнит (98) на левой стороне шкива (42). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Зазор между магнитом и герконовым реле должен составлять около 3 мм.** При необходимости ослабьте юстировочный винт #8 x 3/4" (104), немного сдвиньте герконовое реле и снова затяните юстировочный винт. Затем установите на место левую накладку платформы для ног с помощью винта #8 x 3/4" и запустите наклонную беговую дорожку на несколько минут для проверки правильного определения скорости.



НЕИСПРАВНОСТЬ: Скорость ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы

- а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.

- б. Если движущаяся лента слишком натянута, это может привести к ухудшению работы наклонной беговой дорожки и повреждению ленты. Сначала установите уровень наклона на 40 процентов. Затем выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 8-10 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и дайте наклонной беговой дорожке поработать в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.

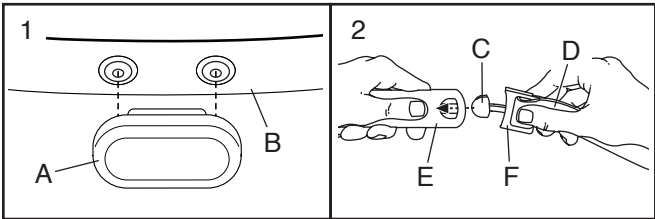


- в. Поверхность движущейся ленты наклонной беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. **ВНИМАНИЕ! Никогда не наносите на ленту или платформу беговой дорожки силиконовый спрей или другие вещества без указания представителя авторизованного сервиса. Такие вещества могут повредить ленту беговой 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.

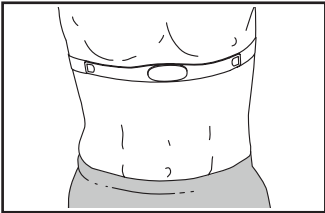
НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

КАК НАДЕТЬ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

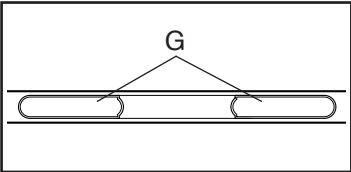
Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 1, с усилием закрепите датчик (А) на крепежных элементах нагрудного ремня (В). Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 2, вставьте выступ (С) на конце нагрудного ремня (D) в отверстие с одной стороны датчика (Е). Затем прижмите одну сторону датчика к пряжке (F) нагрудного ремня; выступ должен быть на одном уровне с датчиком.



После этого оберните датчик контроля частоты пульса вокруг груди, как показано на рисунке; датчик контроля частоты пульса должен находиться под одеждой и плотно прилегать к коже. Убедитесь, что логотип обращен лицевой стороной вверх. Затем закрепите другой конец нагрудного ремня. При необходимости отрегулируйте длину нагрудного ремня.



После этого слегка отведите передатчик и нагрудный ремень от тела и найдите две зоны с электродами (G). Смочите контактные поверхности электродов слюной или раствором для контактных линз. Затем снова разместите датчик и ремень на груди.



УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Тщательно протирайте контактные поверхности электродов мягким полотенцем после каждого использования. Влага может препятствовать отключению датчика контроля частоты пульса, сокращая срок службы батареи.

- Храните датчик контроля частоты пульса в теплом и сухом месте. Не храните датчик контроля частоты пульса в пластиковом пакете или контейнере, где может скапливаться влага.
- Не подвергайте датчик контроля частоты пульса продолжительному воздействию прямого солнечного света, а также воздействию температур выше 50°C или ниже -10°C.
- При использовании и хранении датчика контроля частоты пульса старайтесь излишне не перегибать и не растягивать его.
- Для очистки датчика используйте влажную ткань и немного мыла. Затем очистите датчик влажной тканью и высушите его мягким полотенцем. Не используйте спиртосодержащие, абразивные или химические средства для очистки датчика. Нагрудный ремень следует стирать вручную и сушить на воздухе.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Если датчик контроля частоты пульса не работает в положении, описанном и показанном на рисунке слева, сместите его выше или ниже на груди.
- Если частота сердечных сокращений определяется, только когда вы начинаете потеть, заново смочите контактные поверхности электродов.
- Чтобы консоль отображала частоту сердечных сокращений, необходимо находиться от нее на расстоянии вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика имеется крышка отделения для батареек, замените батарейку на новую того же типа.
- Датчик контроля частоты пульса предназначен для людей с нормальной сердечной деятельностью. Проблемы при определении частоты пульса могут быть обусловлены состоянием здоровья, например, желудочковой экстрасистолой, тахикардией или аритмией.
- На работу датчика контроля частоты пульса могут влиять магнитные помехи от высоковольтных линий электропередач или других источников излучения. Если вы считаете, что проблема может быть вызвана магнитными помехами, переместите тренажер в другое место.

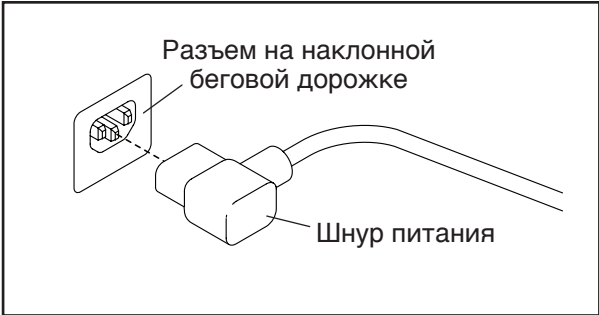
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

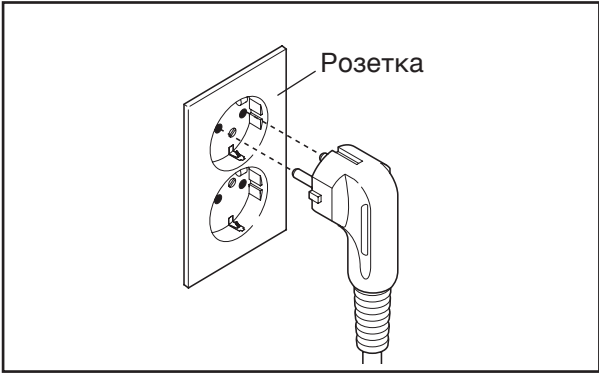
Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Шнур питания данного изделия имеет заземляющий провод и разъем для заземления. **ВНИМАНИЕ! Если шнур питания поврежден,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

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.

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



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



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

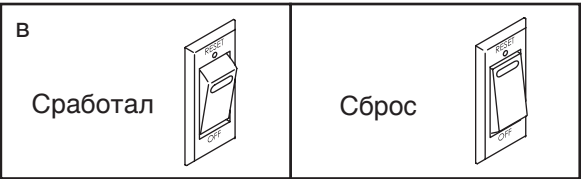
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с наклонной 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

- а. Убедитесь, что шнур питания включен в заземленную розетку (см. стр. 12). Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- б. После того, как шнур питания подключен, убедитесь в том, что в консоль вставлен ключ.

- в. Проверьте выключатель питания на раме наклонной 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 нажмите на выключатель.



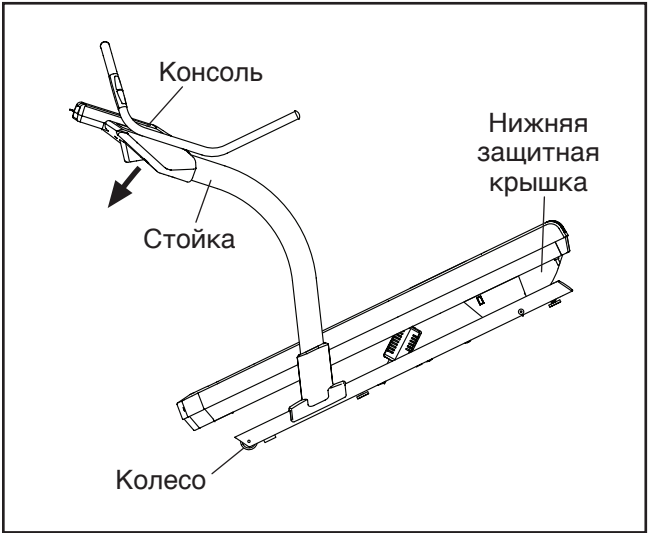
НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание выключается во время работы

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

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Перед перемещением наклонной беговой дорожки вставьте ключ в консоль, установите наклон на минимальный уровень, вытащите ключ и отсоедините шнур питания.

Ввиду размера и веса наклонной беговой дорожки для ее перемещения потребуются два или три человека. Крепко удерживайте стойку возле консоли. Наклоняйте тренажер назад до тех пор, пока он не начнет свободно катиться. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для снижения вероятностей травмы или повреждения наклонной беговой дорожки, запрещается поднимать тренажер за пластиковую нижнюю защитную крышку. Не тяните за консоль.



Осторожно переместите наклонную беговую дорожку на колесах в нужное место и затем верните ее в горизонтальное положение. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Чтобы уменьшить опасность травмы, перемещайте наклонную беговую дорожку с особой осторожностью. Не перемещайте наклонную беговую дорожку по неровным поверхностям.

Убедитесь, что наклонная беговая дорожка надежно размещена на полу. Если наклонная беговая дорожка качается, поверните регулировочную ножку (77), чтобы устранить раскачивание.

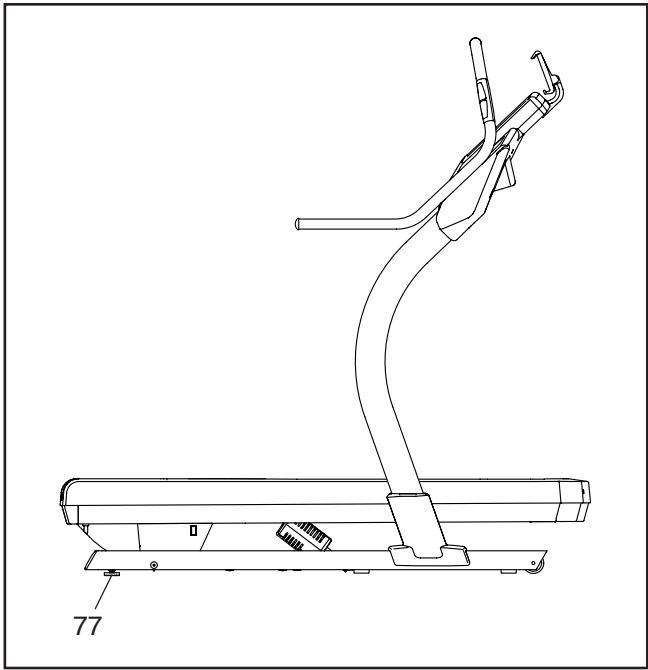
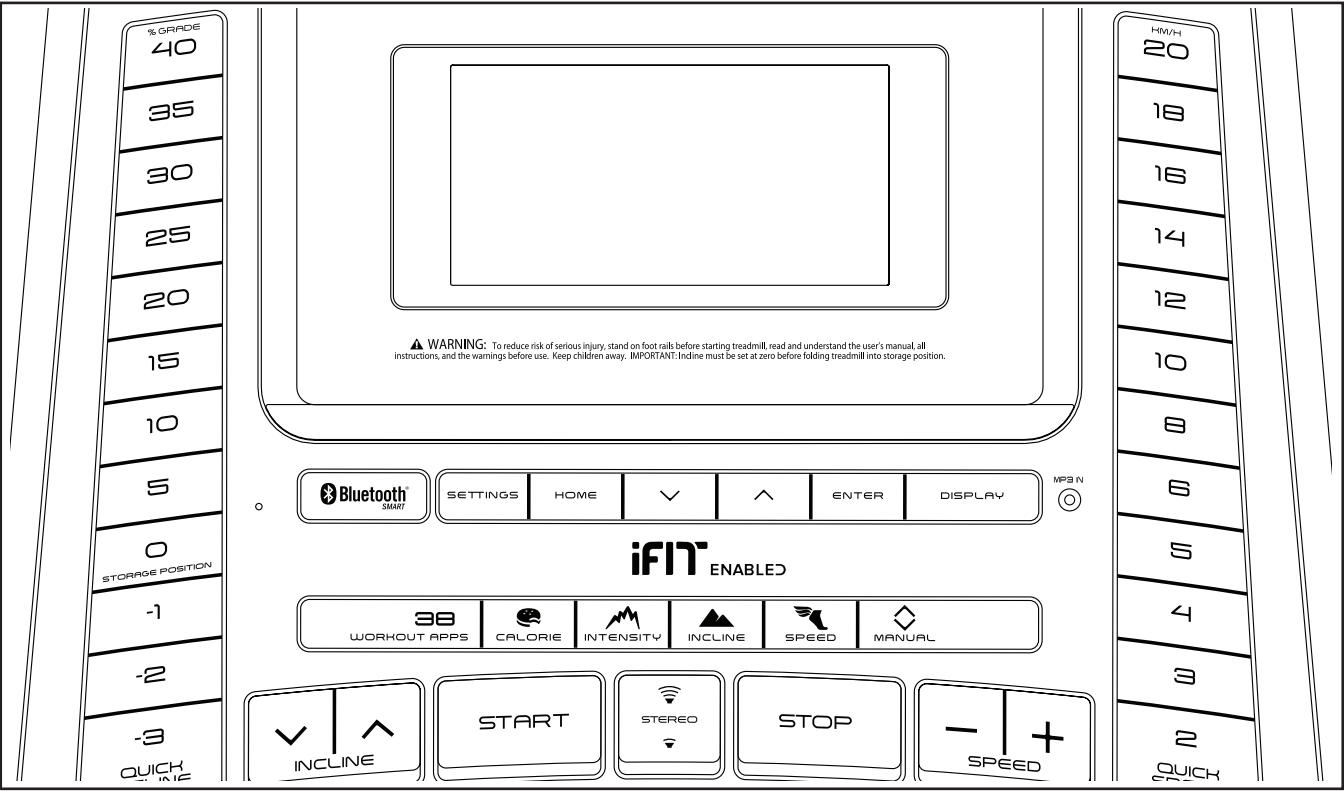


СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль наклонной беговой дорожки предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок. При выборе ручного режима работы консоли скорость движения и наклон ленты наклонной 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 поручне или с помощью нагрудного датчика контроля частоты пульса.

Также можно подключить к консоли мобильное устройство и использовать приложение iFit® для отслеживания и записи информации о ходе тренировки.

Кроме того, в консоли имеется ряд индивидуальных программ тренировок. В каждой программе автоматически изменяется скорость и наклон тренажера, что делает тренировку эффективной.

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

Для включения питания воспользуйтесь инструкциями на стр. 14. **Для использования ручного**

режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 14. **Для выбора запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 16. **Для подключения мобильного устройства к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для использования режима настроек** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для использования подставки для планшета** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19.

Примечание: Скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, обратитесь к разделу РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 19. Для удобства все инструкции в этом разделе подразумевают километры.

ВНИМАНИЕ! Если на консоли имеется защитное пластиковое покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы наклонной беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви. Во время первого использования наклонной беговой дорожки следите за расположением движущейся ленты и при необходимости центрируйте ее (см. стр. 23).

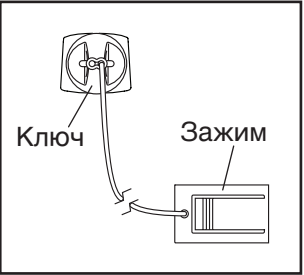
ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если наклонная 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. 12). Затем найдите выключатель питания на раме наклонной беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение Reset (сброса).



Затем встаньте на платформы наклонной беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу, и закрепите его на поясе своей одежды. Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд дисплей начнет 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 наклонной беговой дорожки выполните следующие действия, чтобы проверить правильность отображения на консоли уровня наклона наклонной беговой дорожки: Сначала нажмите кнопку увеличения наклона Incline (наклон) один раз. Затем нажмите либо кнопку уменьшения наклона Incline, либо самую нижнюю кнопку Quick Incline (быстрый выбор наклона), чтобы установить минимальный наклон наклонной беговой дорожки. Наклонная 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 ленту беговой дорожки.

Для запуска движущейся ленты нажмите кнопку Start (пуск) или одну из кнопок Quick Speed (быстрый выбор скорости).

При нажатии кнопки Start движущаяся лента начнет перемещаться со скоростью 2 км/ч. 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 0,1 км/ч. При удерживании кнопки нажатой скорость будет изменяться с шагом 0,5 км/ч. Примечание: После нажатия кнопки потребуются несколько секунд, чтобы движущаяся лента достигла выбранного значения скорости.

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

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

РЕЖИМ НАСТРОЕК

На консоли предусмотрен режим настроек, позволяющий отслеживать данные об использовании наклонной беговой дорожки и задавать собственные настройки консоли.

1. Выбор режима настроек.

Для выбора режима настроек нажмите на кнопку Settings (настройки). При выборе режима настроек отображается следующая информация:

- Номер версии программного обеспечения консоли
- Общее количество часов использования наклонной беговой дорожки
- Общее количество километров (или миль) работы движущейся ленты

2. Выбор дополнительных опций.

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

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ: Для изменения единиц измерения нажмите кнопку Enter. Чтобы расстояние отображалось в милях, выберите ENGLISH (британские единицы измерения). Чтобы расстояние отображалось в километрах, выберите METRIC (метрические единицы измерения).

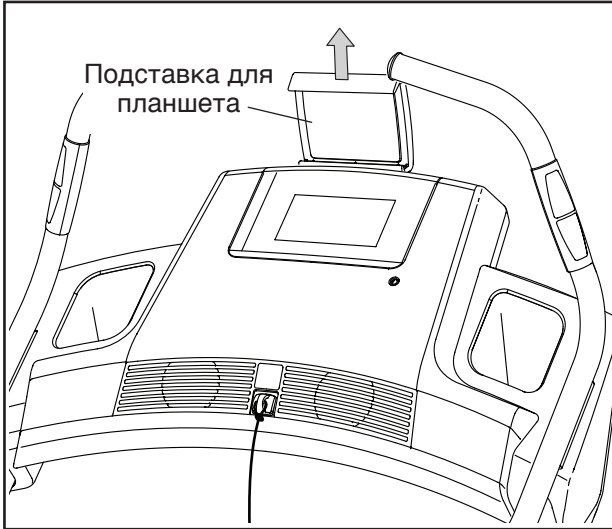
КОНТРАСТНОСТЬ: Для регулировки контрастности дисплея нажимайте кнопки увеличения и уменьшения наклона Incline (наклон).

3. Выход из режима настроек.

Для выхода из режима настроек нажмите кнопку Settings.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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



Чтобы закрепить планшет на подставке, 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.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения по BLUETOOTH с мобильными устройствами через приложение iFit, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Примечание: Другие соединения по BLUETOOTH не поддерживаются.

1. Загрузите приложение iFit и установите его на мобильное устройство.

На мобильном устройстве на базе iOS® или Android™ откройте приложение App StoreSM или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit и затем установите выбранное приложение на мобильное устройство. **Убедитесь, что функция BLE на вашем мобильном устройстве включена.**

Затем откройте приложение iFit, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFit и задайте параметры.

2. Подключите свое мобильное устройство к консоли.

Следуя инструкциям в приложении iFit, подключите мобильное устройство к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет мигать синим цветом. Нажмите кнопку Bluetooth на консоли для подтверждения подсоединения; светодиод консоли будет гореть ровным синим цветом.

3. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit, чтобы отследить и записать информацию о ходе тренировки.

4. При желании отключите мобильное устройство от консоли.

Чтобы отключить мобильное устройство от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth на консоли в течение 5 секунд.

Примечание: Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, 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 Bluetooth на консоли. После установления соединения светодиод консоли мигнет дважды. Примечание: Процесс может занять до 15 секунд.

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 Bluetooth на консоли в течение 5 секунд.

Примечание: Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

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 разъем вашего аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен. Примечание: приобрести аудиокабель можно в местном магазине электроники.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере. Настройте уровень громкости с помощью кнопок увеличения или уменьшения громкости на консоли или на аудиоплеере.



4. Установите нужный наклон беговой дорожки.

Для изменения наклона беговой дорожки- нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон) или одну из кнопок Quick Incline buttons (быстрый выбор наклона). При каждом нажатии на любую из кнопок наклонная беговая дорожка постепенно переходит к выбранному значению наклона.

5. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

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

- Затраченное время
- Пройденная дистанция
- Индикатор интенсивности тренировки
- Приблизительное количество затраченных калорий
- Уровень наклона беговой дорожки
- Высота восхождения в метрах
- Скорость движущейся ленты
- Частота пульса (см. этап 6)
- Экран выбора

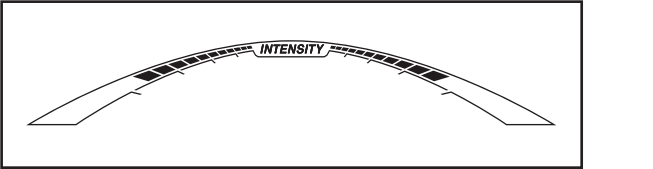
Экран выбора предлагает несколько вариантов отображения данных. Нажимайте кнопку Display (дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter (ввод) до отображения нужной закладки, как показано на рисунке.

На закладке Incline отображается профиль настроек наклона для данной тренировки. В конце каждой минуты появляется новый сегмент. На закладке Speed 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 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 на дисплее будет показано примерное количество калорий, потраченных за час.

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

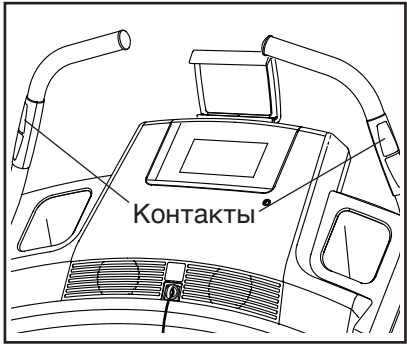


Чтобы сбросить показания дисплеев, нажмите кнопку Stop, выньте и снова вставьте ключ.

6. При желании можно измерить частоту пульса.

Примечание: При одновременном использовании обоих датчиков пульса – нагрудного и на рукоятке – показания частоты сердечных сокращений на консоли не будут точными. Информацию о нагрудном датчике частоты пульса можно найти на стр. 11. Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата BLUETOOTH® Smart.

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

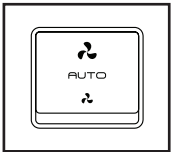


Для измерения частоты пульса **встаньте на платформу беговой дорожки** и возьмитесь за перекладину датчика пульса, положив ладони на металлические контакты. **Не двигайте руками.** После того, как ваш пульс будет определен, символ сердца на дисплее калорий будет мигать при каждом ударе сердца, отобразятся одна или две черточки, а затем отобразится частота вашего пульса. **Для более точного определения частоты пульса удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.**

7. Включите вентилятор, если необходимо.

В вентиляторе предусмотрено несколько настроек скорости и автоматический режим. При выборе автоматического режима скорость вентилятора увеличивается и уменьшается автоматически по мере ускорения и замедления движения ленты беговой дорожки.

Нажимайте кнопку малого вентилятора для выбора скорости или его отключения. Нажмите кнопку большого вентилятора для выбора скорости или автоматического режима.



8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

Встаньте на платформы беговой дорожки, нажмите кнопку Stop и **установите минимальный наклон беговой дорожки. Необходимо установить минимальный наклон; в противном случае можно повредить наклонную беговую дорожку.** Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14.

2. Выберите запрограммированную тренировку.

Для выбора запрограммированной тренировки поочередно нажимайте кнопки Calorie (калории), Intensity (интенсивность) Incline (наклон) 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 вы выбрали программу сжигания калорий, на дисплее отобразится приблизительное количество расходуемых калорий.

3. Начните тренировку.

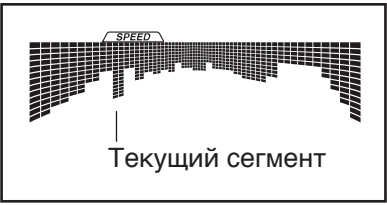
Нажмите кнопку Start (пуск), чтобы начать тренировку. После нажатия кнопки автоматически устанавливается начальная скорость и наклон для данной программы наклонной беговой дорожки. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

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 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 сегмента запрограммированы другая скорость и/или наклон, на дисплее в качестве предупреждения мигает новое значение скорости и/или наклона, а наклонная беговая дорожка автоматически запускает 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 тренажера во время выполнения программы число 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 или Incline. **Однако при переходе к следующему сегменту тренировки наклонная 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. Движущаяся лента начнет перемещение со скоростью 2 км/ч. Однако при переходе к следующему сегменту тренировки наклонная беговая дорожка автоматически воспроизведет настройки скорости и наклона, заданные для этого сегмента.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 5 на стр. 15. При выборе запрограммированной тренировки на дисплее вместо прошедшего времени отображается оставшееся время.

5. При желании можно измерить частоту пульса.

См. этап 6 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если необходимо.

См. этап 7 на стр. 16.

7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 8 на стр. 16.