

## 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.



Модель № NETL19221-INT  
Серийный номер \_\_\_\_\_

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



### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

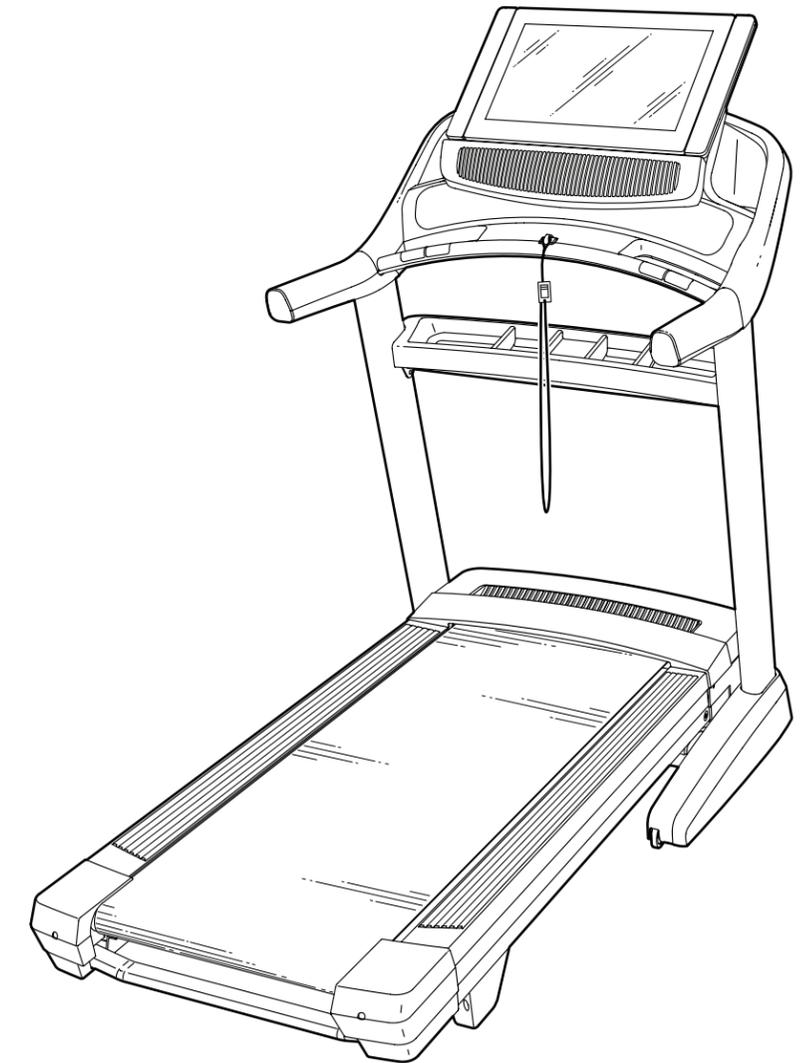
Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:  
[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# СОДЕРЖАНИЕ

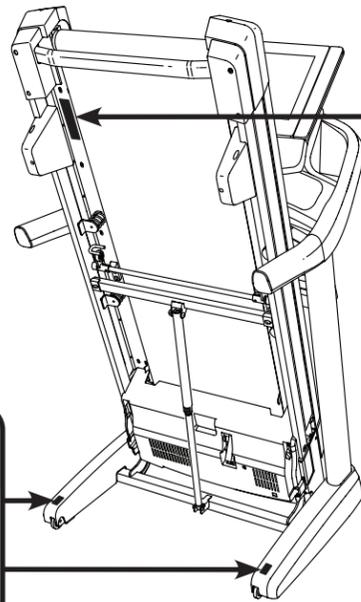
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	17
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	28
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	29
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ.....	33
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	34
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	36
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ D

Модель № NETL19221-INT

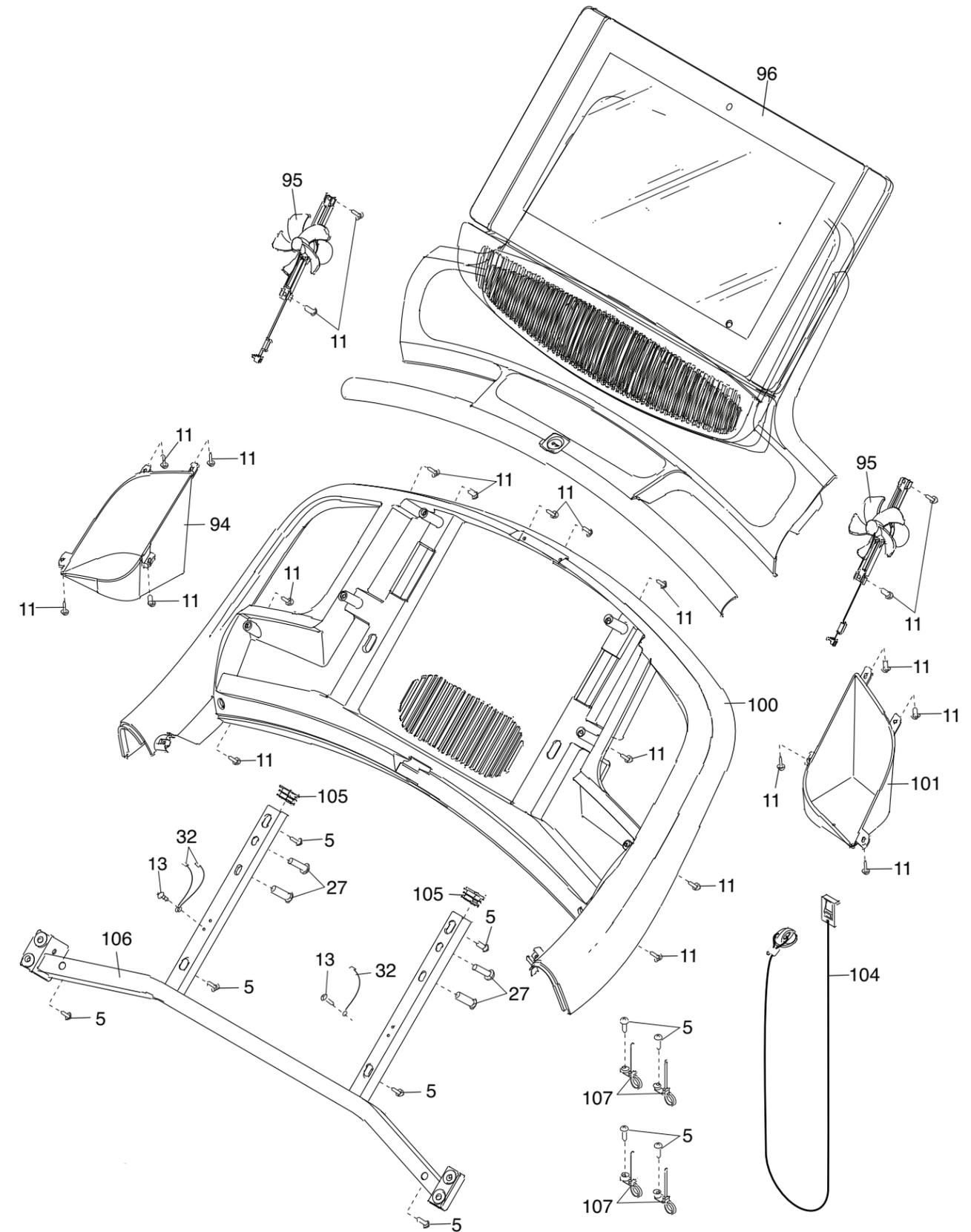
## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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: размер наклеек, показанных на рисунке, может отличаться от фактического.



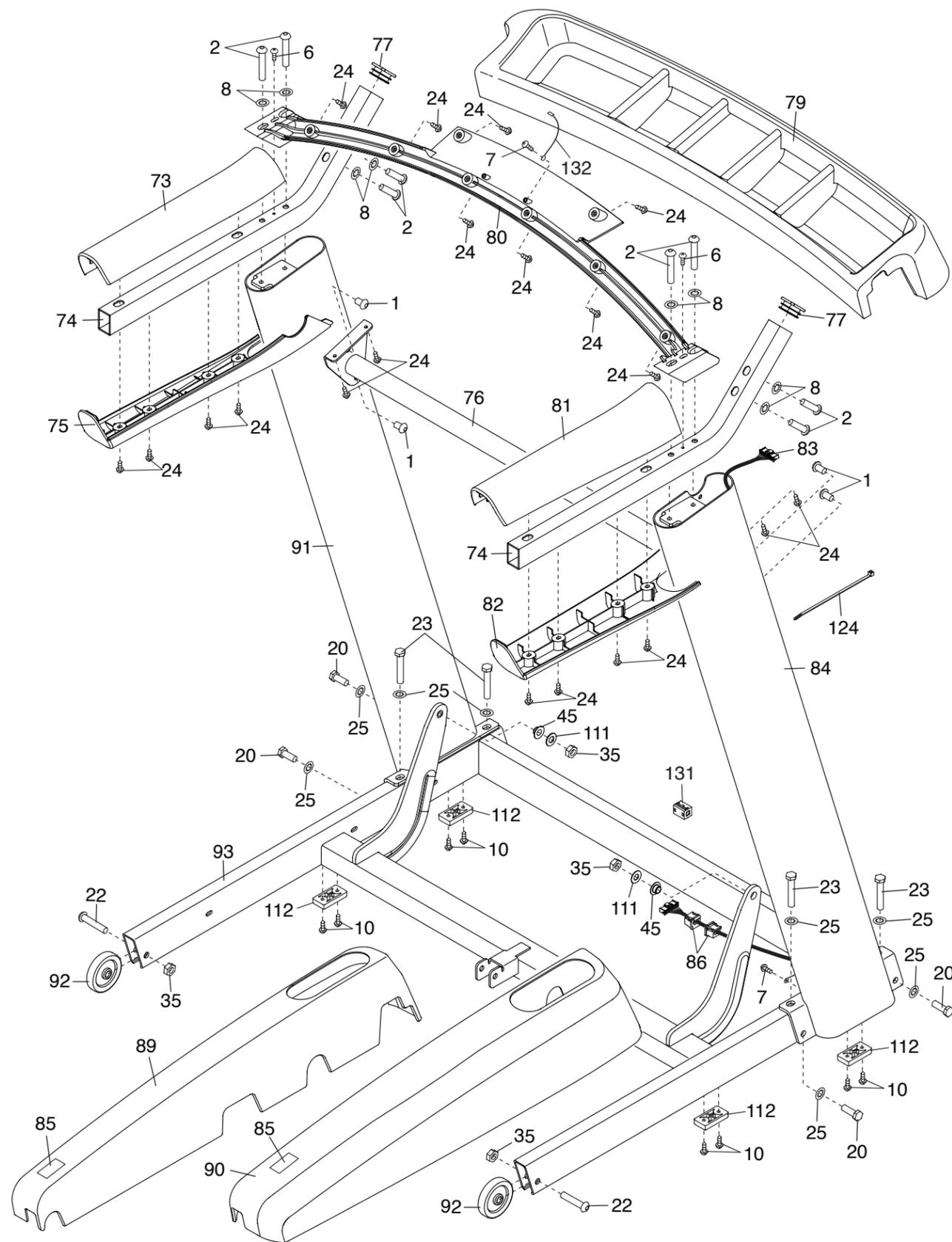
**⚠ WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.



NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании IFIT INC, Inc. Wi-Fi является зарегистрированной торговой маркой объединения Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 являются зарегистрированными товарными знаками объединения Wi-Fi Alliance. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии.

## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С



## ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**⚠ 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 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 данную 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 метра свободного пространства позади нее и по 0,6 метра 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 16 лет и домашних животных.
10. Беговая дорожка рассчитана на использование лицами, вес которых не превышает 136 килограммов.
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. 17) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы.
14. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 метра.

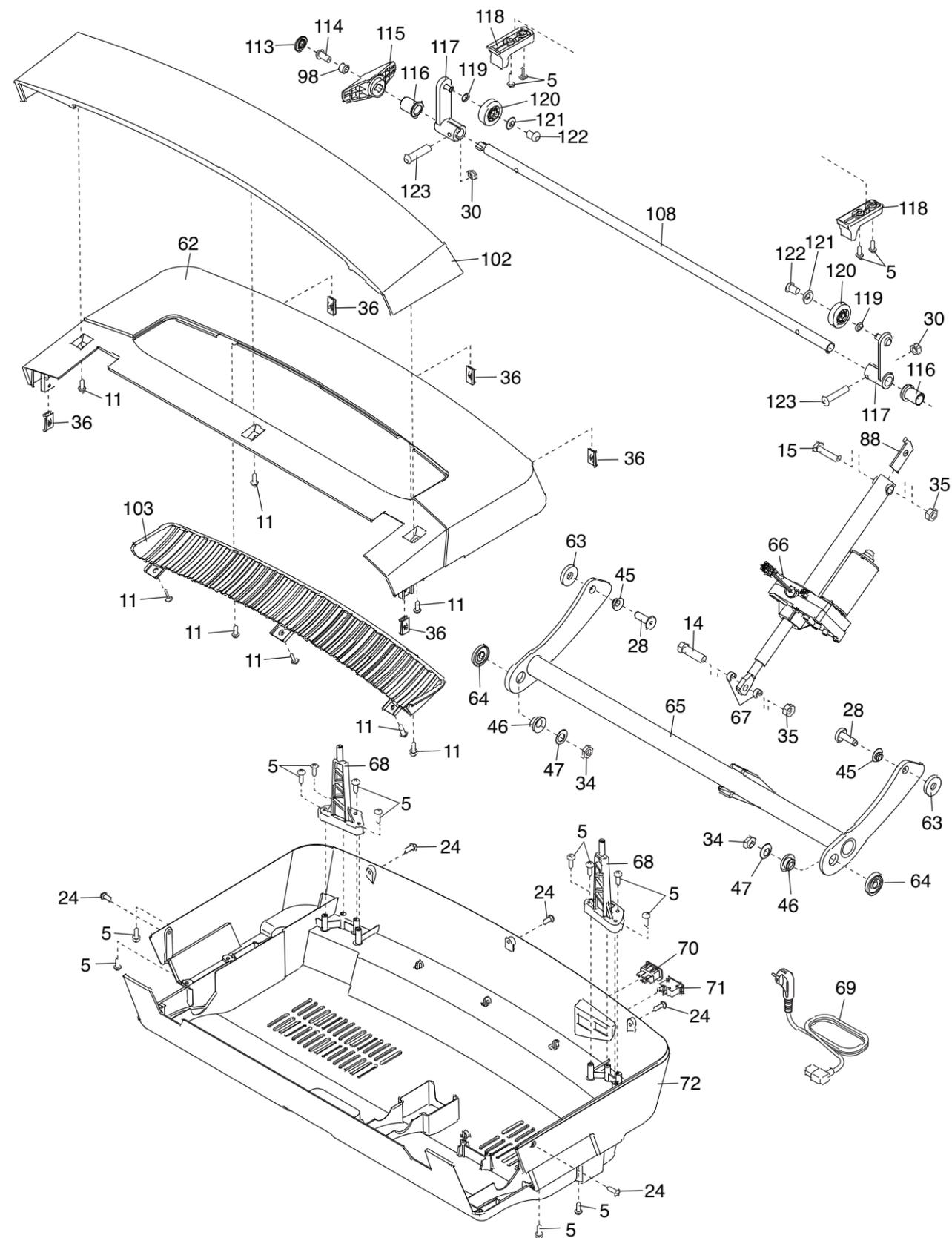
15. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
16. Не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 29).
17. Перед началом занятий внимательно прочитайте информацию о процедуре аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19) и отработайте ее на практике. Во время пользования беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.
18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда находите на платформах 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.
21. Скорость ленты 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 беговую дорожку без присмотра. Если дорожка не используется, всегда вынимайте ключ, переводите выключатель питания в нерабочее положение

(расположение выключателя питания показано на рисунке на стр. 5) и отсоедините шнур питания от сети.

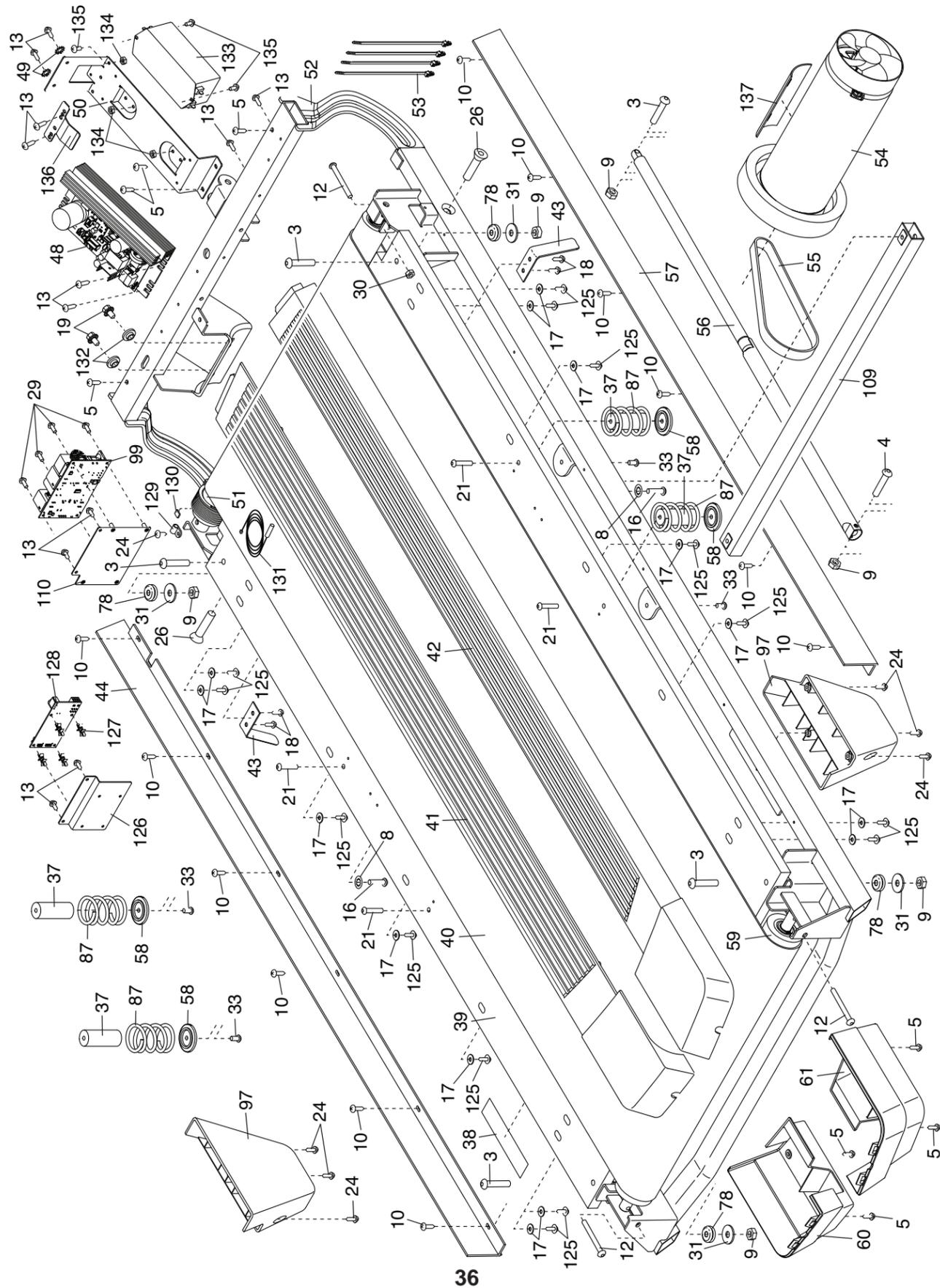
24. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана надлежащим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 7, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 28). Чтобы перемещать беговую дорожку, вы должны быть в состоянии безопасно поднимать вес до 20 килограммов.
25. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор хранения надежно удерживает раму в положении для хранения. Не используйте беговую дорожку в сложенном состоянии.
26. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, подкладывая под нее какие-либо предметы.
27. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.
28. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании.
29. **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.
30. 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



## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А



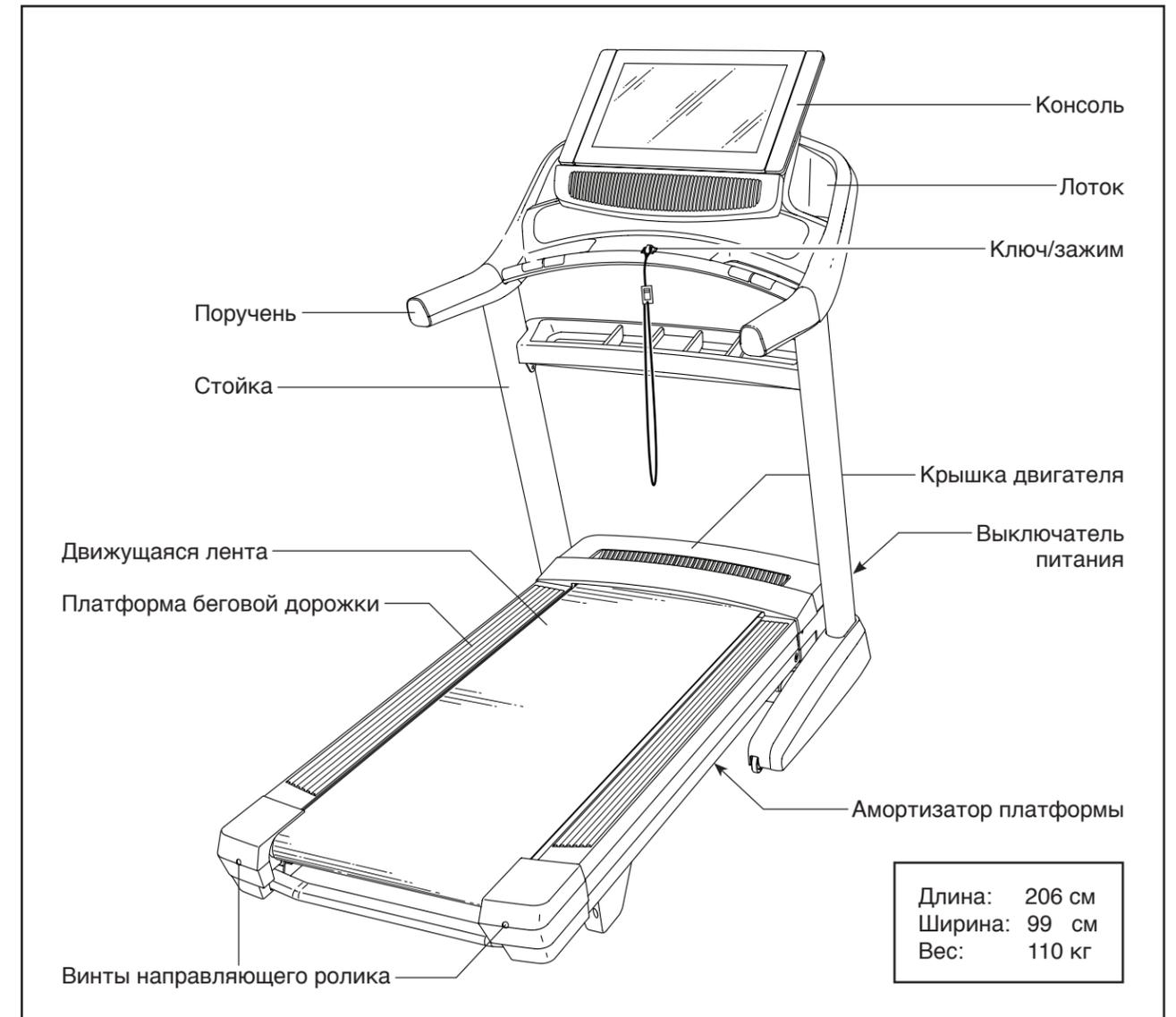
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор инновационной беговой дорожки NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Беговая дорожка COMMERCIAL 2950 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать домашние тренировки более эффективными и приятными. В перерывах между занятиями эту уникальную беговую дорожку можно сложить, при этом она займет вдвое меньше места, чем другие беговые дорожки.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации**

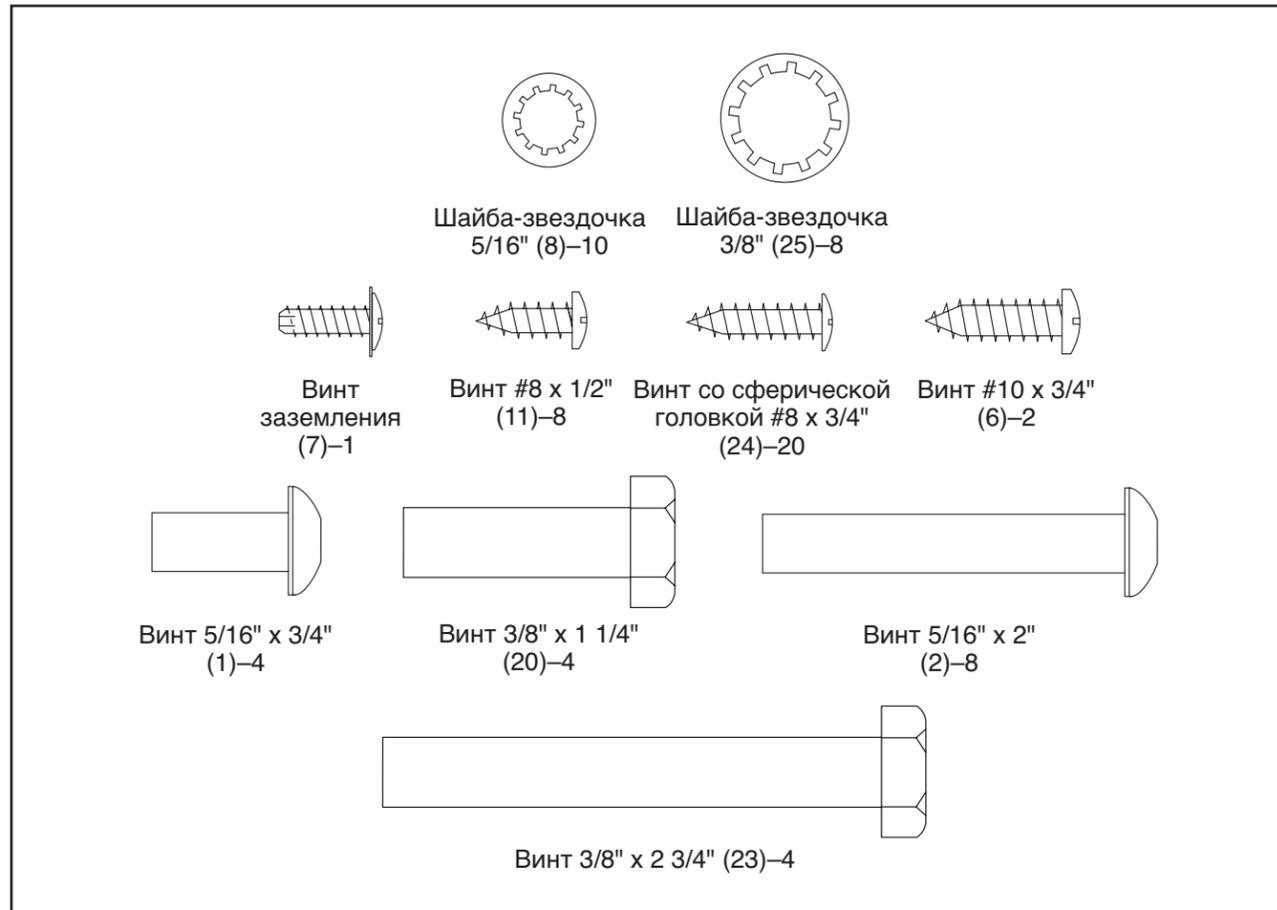
**беговой дорожки.** Если у вас возникнут вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, пожалуйста, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед прочтением руководства ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.



## 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 комплекте поставки могут быть дополнительные детали.**



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
101	1	Правый лоток	117	2	Кронштейн стержня амортизатора
102	1	Декоративная крышка защитного кожуха	118	2	Стопор ролика амортизатора
103	1	Решетка защитного кожуха	119	2	Пружинная шайба M10
104	1	Ключ/зажим	120	2	Ролик амортизатора
105	2	Колпачок рамы консоли	121	2	Плоская шайба 3/8"
106	1	Рама консоли	122	2	Винт 1/4" x 1/2"
107	4	Хомут для кабеля	123	2	Болт 1/4" x 1 1/2"
108	1	Стержень амортизатора	124	1	Хомут для провода
109	1	Поперечная балка фиксатора	125	1	Герконовое реле
110	1		126	1	Зажим
111	2	Упорная шайба 3/8"	130	1	Магнит
112	4	Подставка основания	131	1	
113	1	Колпачок рукоятки	132	2	Втулка двигателя
114	1	Винт 1/4" x 5/8"	133	1	Фильтр
115	1	Регулировочная рукоятка	134	3	#8
116	2	Втулка амортизатора	135	2	Крепежный винт #8 x 1/2"
			137	1	
			136	1	
			*	–	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.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL19221-INT

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	4	Винт 5/16" x 3/4"	51	1	Ведущий ролик/шкив
2	8	Винт 5/16" x 2"	52	1	Рама
3	5	Болт 5/16" x 1 3/4"	53	4	Хомут
4	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	54	1	Приводной двигатель
5	34	Винт #8 x 3/4"	55	1	Ремень привода двигателя
6	2	Винт #10 x 3/4"	56	1	Фиксатор хранения
7	1	Винт заземления #8 x 1/2"	57	1	Правая крышка рамы
8	10	Шайба-звездочка 5/16"	58	4	Пластина амортизатора
9	6	Гайка 5/16"	59	1	Направляющий ролик
10	20	Винт Тек #8 x 3/4"	60	1	Левый задний колпачок
11	30	Винт #8 x 1/2"	61	1	Правый задний колпачок
12	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	62	1	Крышка двигателя
13	14	# 8 x 1/2 "	63	2	Втулка рамы наклона
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	64	2	Распорная втулка рамы
15	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 1 3/4"	65	1	Рама наклона
16	2	Винт 5/16" x 1 1/4"	66	1	Двигатель наклона
17	14	Малая шайба	67	2	Распорная втулка двигателя наклона
18	4	Винт направляющей ленты #8	68	2	Держатель защитного кожуха
19	2	Болт двигателя 5/16"	69	1	Шнур питания
20	4	Винт 3/8" x 1 1/4"	70	1	Розетка
21	4	Винт 1/4" x 1 1/4"	71	1	Выключатель питания
22	2	Болт 3/8" x 1 3/4"	72	1	Нижняя защитная крышка
23	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	73	1	Верхняя крышка левого поручня
24	32	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"	74	2	Поручень
25	8	Шайба-звездочка 3/8"	75	1	Нижняя крышка левого поручня
26	2	Болт 1/2" x 2"	76	1	Поперечная балка стойки
27	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	77	2	Колпачок рамы консоли
28	2	Винт 3/8" x 1"	78	4	Резиновый амортизатор
29	4	M3 x 12	79	1	Лоток
30	3	Гайка 1/4"	80	1	Переключатель датчика пульса
31	4	Плоская шайба 5/16"	81	1	Верхняя крышка правого поручня
32	3	Провод заземления консоли	82	1	Нижняя крышка правого поручня
33	4	Винт 1/4" x 3/4"	83	1	Провод стойки
34	2	Гайка 1/2"	84	1	Правая стойка
35	6	Гайка 3/8"	85	2	Наклейка с предупреждением
36	5	Зажим крышки	86	2	Изолирующая втулка стойки
37	4	Амортизатор	87	4	Пружина амортизатора
38	1	Наклейка с предупреждением	88	1	Кронштейн ограничителя наклона
39	1	Платформа беговой дорожки	89	1	Левая накладка основания
40	1	Лента беговой дорожки	90	1	Правая накладка основания
41	1	Левая платформа для ног	91	1	Левая стойка
42	1	Правая платформа для ног	92	2	Заднее колесо
43	2	Направляющая ленты	93	1	Основание
44	1	Левая крышка рамы	94	1	Левый лоток
45	4	Пластиковая втулка 3/8"	95	2	Вентилятор
46	2	Пластиковая втулка 1/2"	96	1	Консоль
47	2	Упорная шайба 1/2"	97	2	Задняя ножка
48	1	Контроллер	98	1	Резиновая распорная втулка
49	2	Шайба-звездочка #8	99	1	
50	1	Кронштейн контроллера	100	1	Основание консоли

# 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 беговой дорожки. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на беговую дорожку, удалите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.

- Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».

- Для сборки потребуются следующие инструменты:

прилагаемый шестигранный ключ



один разводной ключ



одна крестообразная отвертка

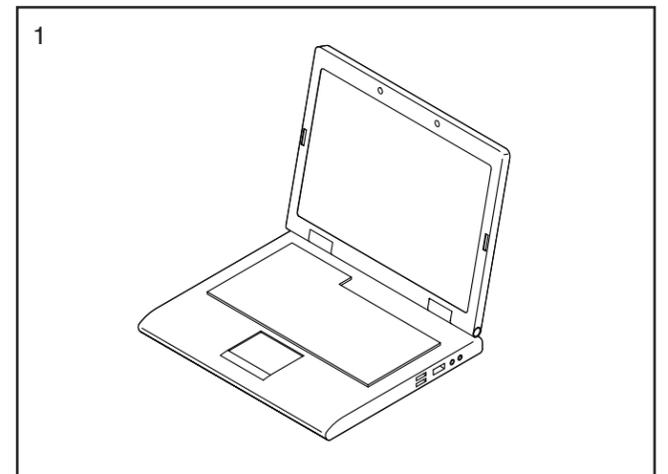


Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.

## 1. Зайдите на сайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание в случае обращения в службу поддержки

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

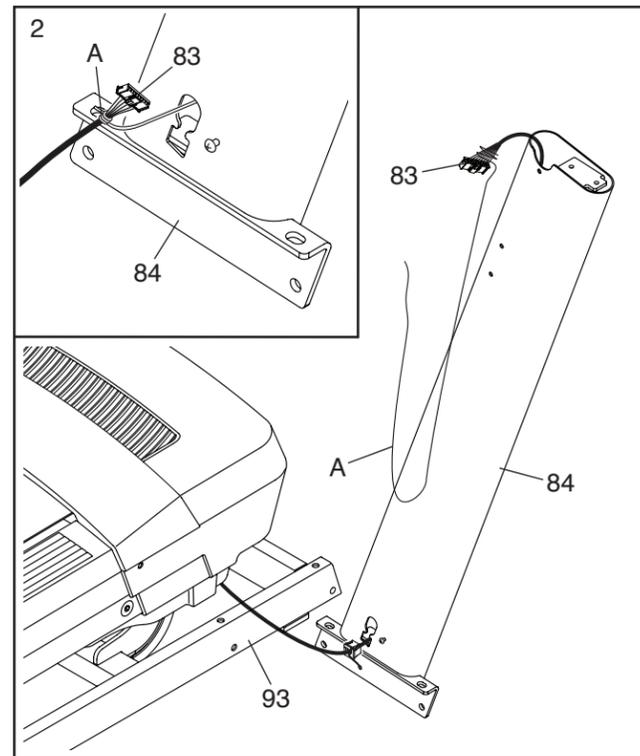


2. Убедитесь, что шнур питания отсоединен.

Снимите хомут, который крепит провод стойки (83) к передней части основания (93).

Затем найдите правую стойку (84).  
Попросите помощника удерживать правую стойку рядом с основанием (93).

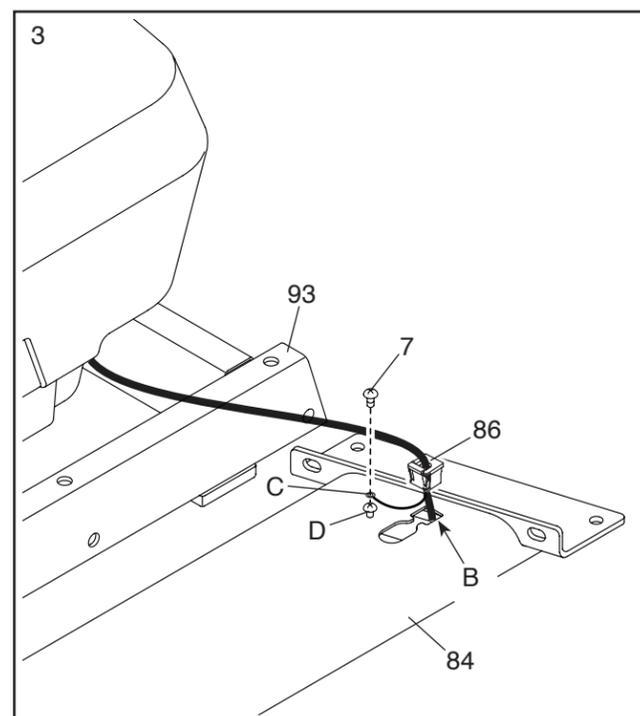
**См. рисунок.** Прочно закрепите хомут провода (A) в правой стойке (84), обернув его вокруг конца провода стойки (83). Вставьте провод стойки в нижний конец правой стойки, одновременно протягивая другой конец хомута провода через правую стойку.



3. Положите правую стойку (84) рядом с основанием (93). Вставьте изолирующую шайбу (86) в квадратное отверстие (B) правой стойки. **Не зажимайте провод заземления (C).**

Если на правой стойке (84) закреплен винт (D), снимите и выбросьте его.

Затем присоедините провод заземления (C) к правой стойке (84) при помощи винта заземления #8 x 1/2" (7).



## ПРИМЕЧАНИЯ

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

На рисунках справа показано правильное выполнение основных упражнений на растяжку. Во время растяжки двигайтесь медленно и без рывков.

### 1. Наклон к пальцам ног

Встаньте прямо и слегка согните колени. Медленно наклонитесь вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи и старайтесь дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: подколенных сухожилий, задней части колена и спины.

### 2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте и выпрямите одну ногу. Расположите стопу другой ноги у внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь тянуться вперед как можно дальше. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенных сухожилий, нижней части спины и паховой области.

### 3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

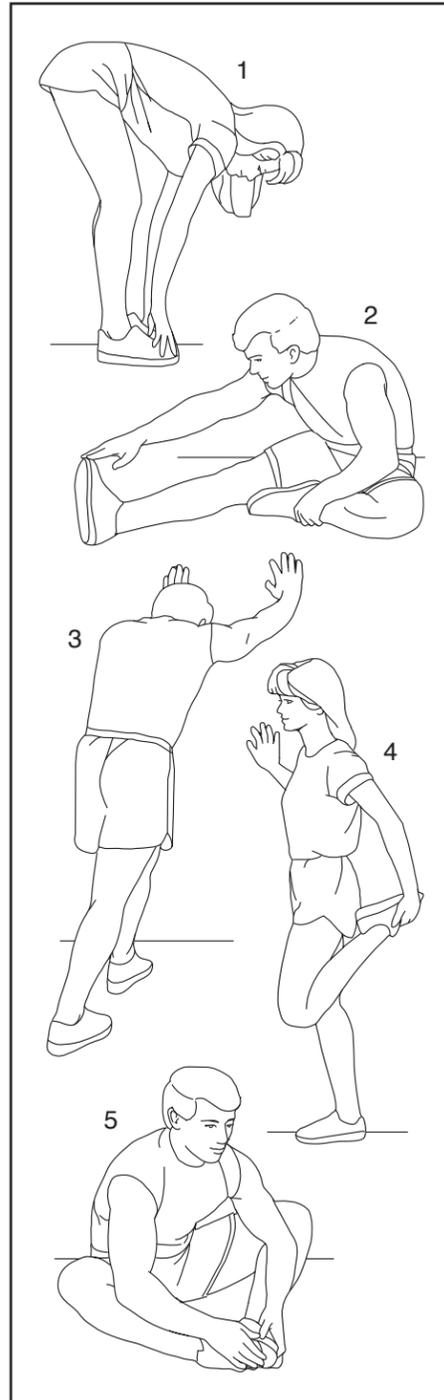
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для дополнительной растяжки ахиллова сухожилия согните заднюю ногу. Растяжка: мышц голени, ахилловых сухожилий и лодыжек.

### 4. Растяжка четырехглавых мышц

Держась одной рукой за стену, отведите другую руку назад и возьмитесь за стопу. Поднимите пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра

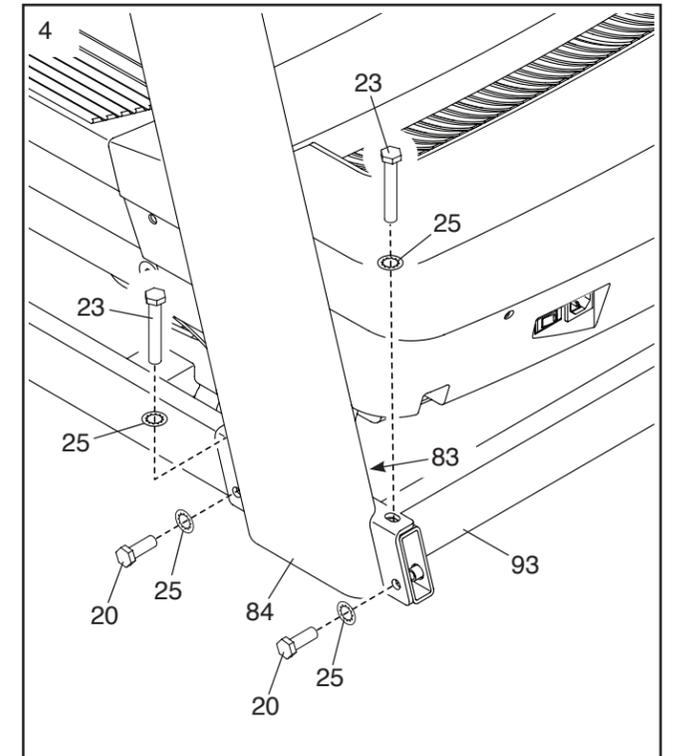
Сядьте на пол, соединив перед собой ступни ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте в этом положении до 15, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.



4. Установите правую стойку (84) на основание (93). **Не зажимайте провод стойки (83).**

Закрепите правую стойку (84) с помощью двух винтов  $3/8" \times 2 3/4"$  (23), двух винтов  $3/8" \times 1 1/4"$  (20) и четырех шайб-звездочек  $3/8"$  (25), как показано на рисунке; **не затягивайте винты до упора на данном этапе.**

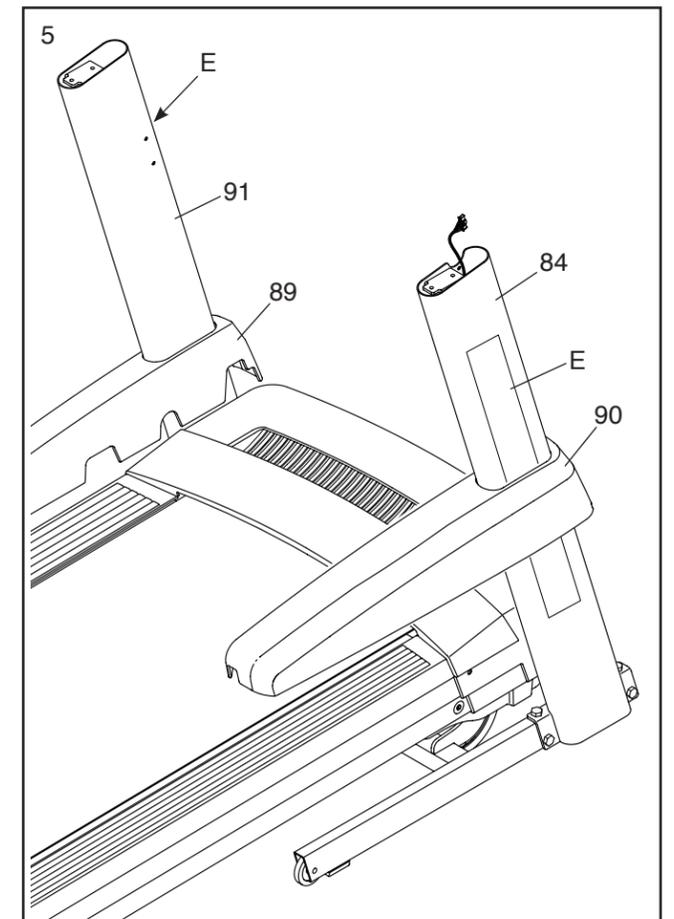
**Таким же образом закрепите левую стойку (не показана).** Примечание: с левой стороны проводов нет.



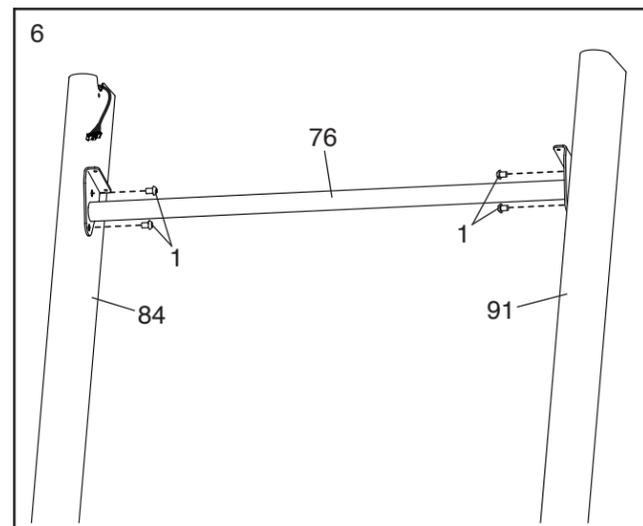
5. Найдите левую и правую накладки основания (89, 90).

Наденьте левую накладку основания (89) на левую стойку (91), а правую накладку основания (90) – на правую стойку (84). Надавите на накладки основания, но **не фиксируйте накладки основания до упора на данном этапе.**

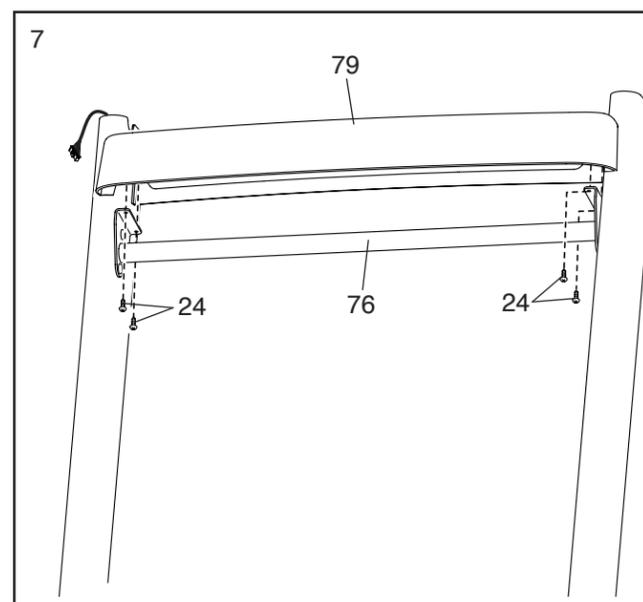
**При наличии защитной пленки (E) на наклейках, размещенных на стойках (84, 91), осторожно снимите защитную пленку.**



6. Осторожно вставьте поперечную балку стойки (76) между правой и левой стойками (84, 91). Закрепите поперечную балку стойки с помощью четырех винтов 5/16" x 3/4" (1); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**



7. Закрепите лоток (79) на поперечной балке стойки (76) с помощью четырех винтов со сферической головкой #8 x 3/4" (24); **вначале установите все четыре винта со сферической головкой, а потом затяните их.**



## УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

**⚠ ВНИМАНИЕ!** 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 углеводов 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.

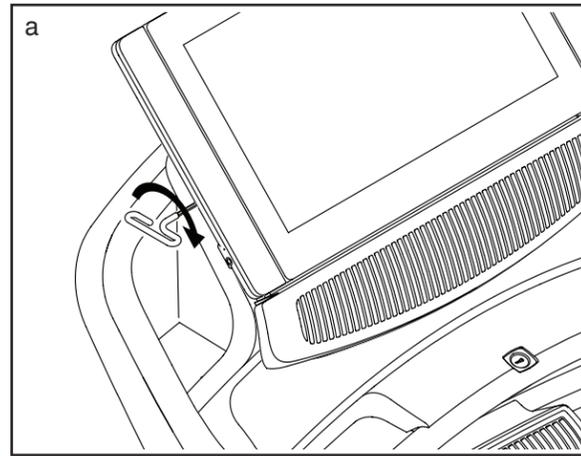
**Завершение** – Завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

### 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 сделать тренировки регулярной и приятной частью повседневной жизни.

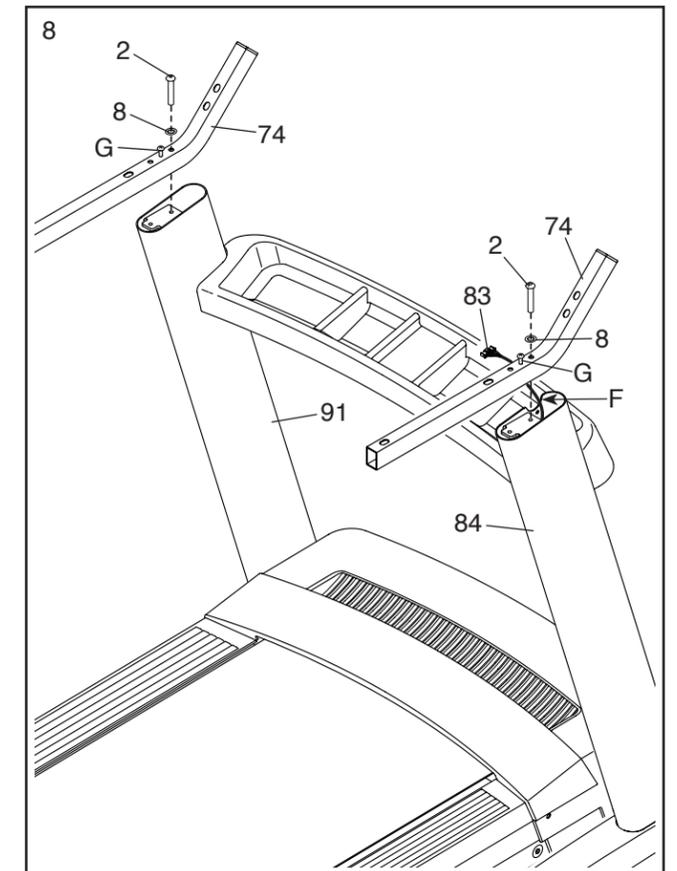
### НЕИСПРАВНОСТЬ: консоль не фиксируется

- а. Если консоль не держится в нужном положении свободно двигается, осторожно закрепите консоль в указанном месте с обеих сторон с помощью шестигранного ключа (на рисунке показан вид только с одной стороны).



8. Закрепите два поручня (74) на правой и левой стойках (84, 91) двумя винтами 5/16" x 2" (2) и двумя шайбами-звездочками 5/16" (8); **не затягивайте винты до упора на данном этапе. Не зажимайте провод стойки (83) с правой стороны. Расположите провод стойки в пазу (F), как показано на рисунке.**

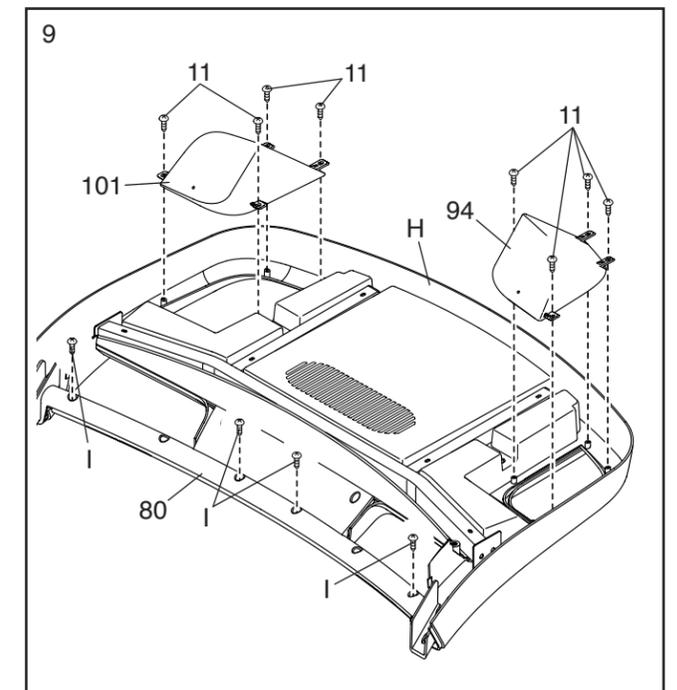
Затем снимите и выбросьте два винта (G), показанных на рисунке.



9. Положите консоль в сборе (H) лицевой стороной вниз на мягкую поверхность во избежание образования на ней царапин.

Снимите и выбросьте четыре винта (I), показанных на рисунке. Затем снимите переключатель датчика пульса (80).

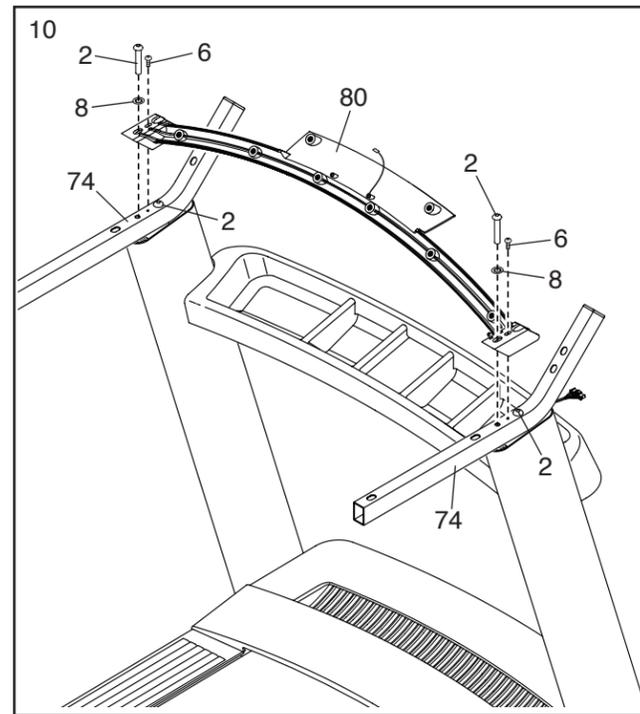
Найдите левый и правый лотки (94, 101). Закрепите лотки на консоли в сборе (H) с помощью восьми винтов #8 x 1/2" (11); **не затягивайте винты слишком сильно.**



10. **ВНИМАНИЕ!** Во избежание повреждения перекладины датчика пульса (80) не используйте электроинструменты и не затягивайте винты #10 x 3/4" (6) или винты 5/16" x 2" (2) слишком сильно.

Установите перекладину датчика пульса (80), как показано на рисунке. Закрепите перекладину датчика пульса на поручнях (74) с помощью двух винтов 5/16" x 2" (2), двух шайб-звездочек 5/16" (8) и двух винтов #10 x 3/4" (6); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**

Затем затяните два других винта 5/16" x 2" (2).

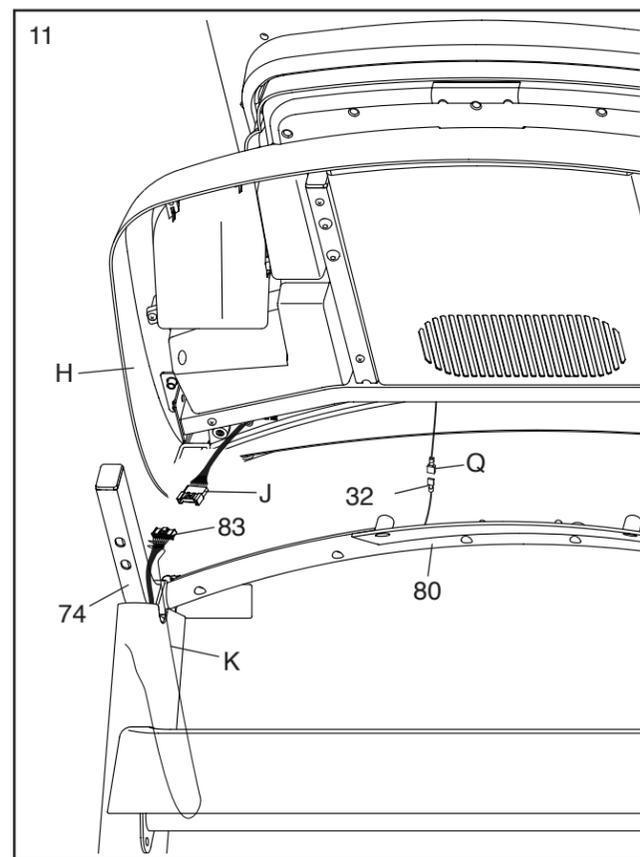


11. Вместе с помощником удерживайте консоль в сборе (Н) рядом с поручнями (74).

Соедините провод заземления (Q) консоли в сборе (Н) с проводом заземления консоли (32) на перекладине датчика пульса (80).

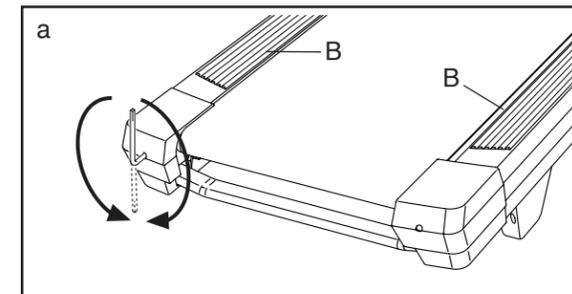
Соедините провод стойки (83) с проводом консоли (J). **Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова.

Затем снимите все хомуты для проводов (K) с провода стойки (83).



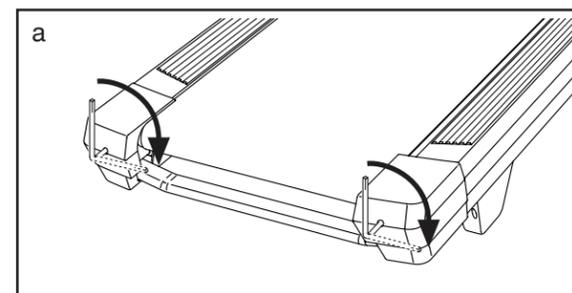
**НЕИСПРАВНОСТЬ:** движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

- A. **ВНИМАНИЕ!** Если движущаяся лента задевает платформу беговой дорожки (B), это может повредить движущуюся ленту. Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ 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 движущаяся 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.



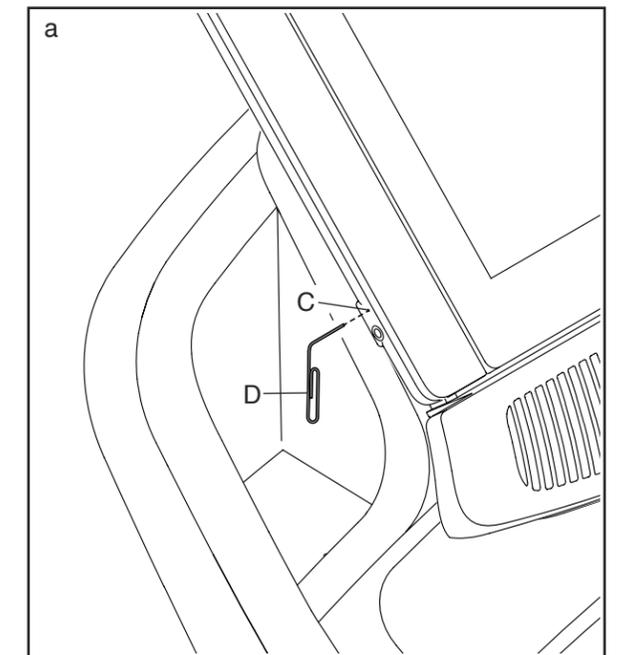
**НЕИСПРАВНОСТЬ:** лента беговой дорожки проскальзывает во время ходьбы

- a. 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.



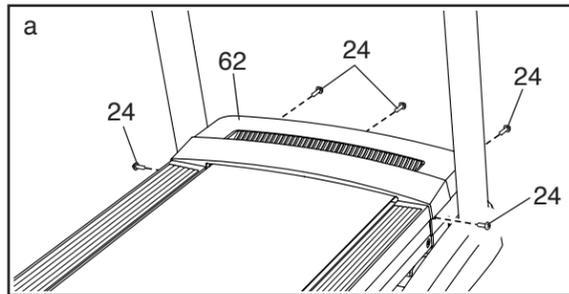
**НЕИСПРАВНОСТЬ:** дисплеи консоли не работают должным образом

- a. Если консоль не загружается должным образом или не реагирует, сбросьте заданные параметры консоли до заводских настроек, заданных по умолчанию. **ВНИМАНИЕ!** Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли. Сброс настроек консоли необходимо выполнять вдвоем. Сначала выключите питание беговой дорожки. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (C) на консоли. Используя согнутую скрепку (D), нажмите и удерживайте кнопку сброса внутри отверстия, при этом помощник должен включить питание беговой дорожки. Продолжайте удерживать кнопку сброса, пока консоль не включится. После сброса настроек консоль выключится и снова включится. Если этого не произойдет, отключите и включите питание беговой дорожки. После включения консоли проверьте обновления встроенных программ (см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 27). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

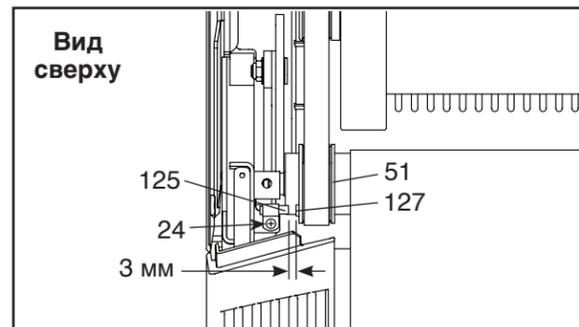


**НЕИСПРАВНОСТЬ: дисплеи консоли не работают должным образом**

- а. Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Затем, удалите пять винтов со сферической головкой #8 x 3/4" (24) и осторожно поверните крышку двигателя (62).

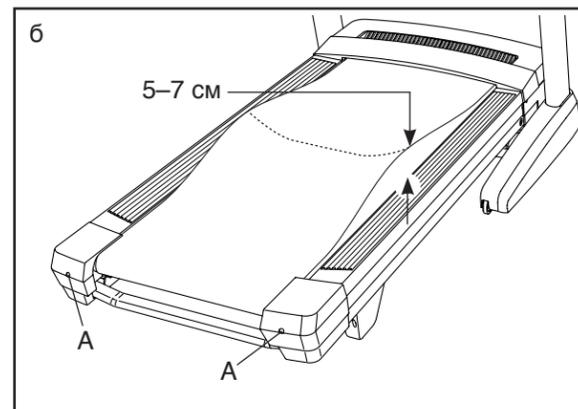


Затем найдите герконовое реле (125) и магнит (127) на левой стороне шкива (51). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым реле составляет около 3-х миллиметров.** При необходимости ослабьте винт #8 x 3/4" со сферической головкой (24), 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: скорость ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы**

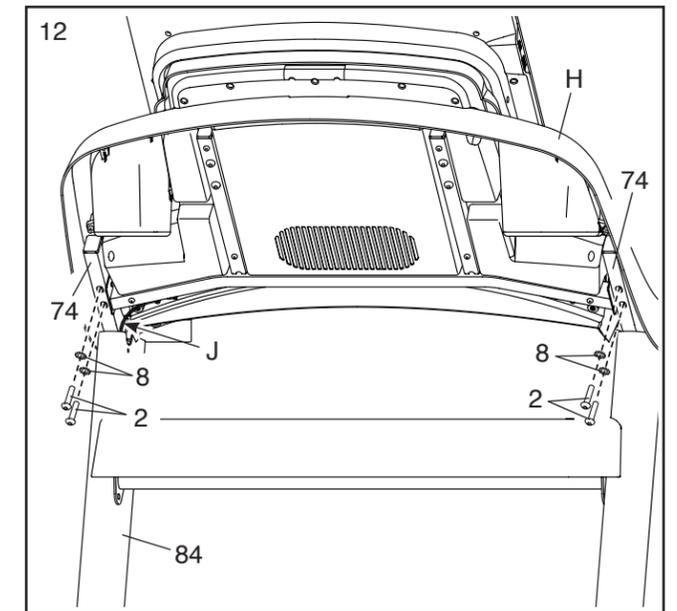
- а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 метра.
- б. Если лента беговой дорожки слишком натянута, это может привести к ухудшению работы беговой дорожки и повреждению ленты. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика (А) 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, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



- в. 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.

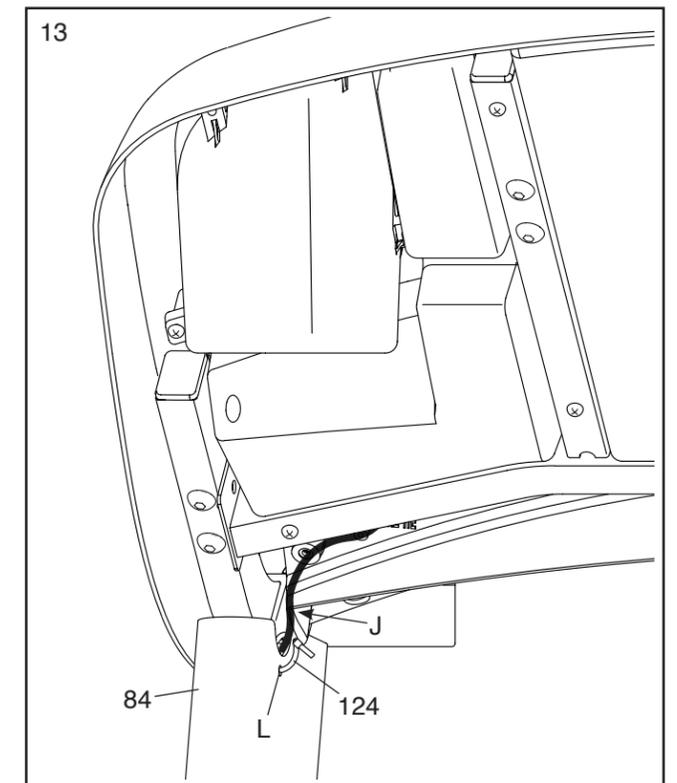
12. Закрепите консоль в сборе (Н) на поручнях (74) с помощью четырех винтов 5/16" x 2" (2) и четырех шайб-звездочек 5/16" (8); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их. Не зажимайте провода (J).**

Вставьте провода (J) в верхнюю часть правой стойки (84).

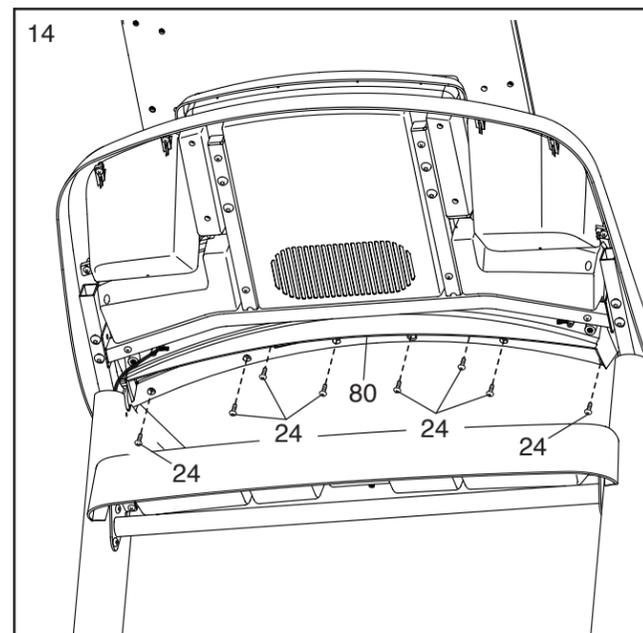


13. Вставьте провода (J) в верхнюю часть правой стойки (84).

Затем найдите хомут для провода (124) в комплекте поставки оборудования. Вставьте хомут для провода в небольшое отверстие (L) на боковой поверхности правой стойки (84). Затем затяните хомут для провода вокруг проводов (J) и обрежьте конец хомута.

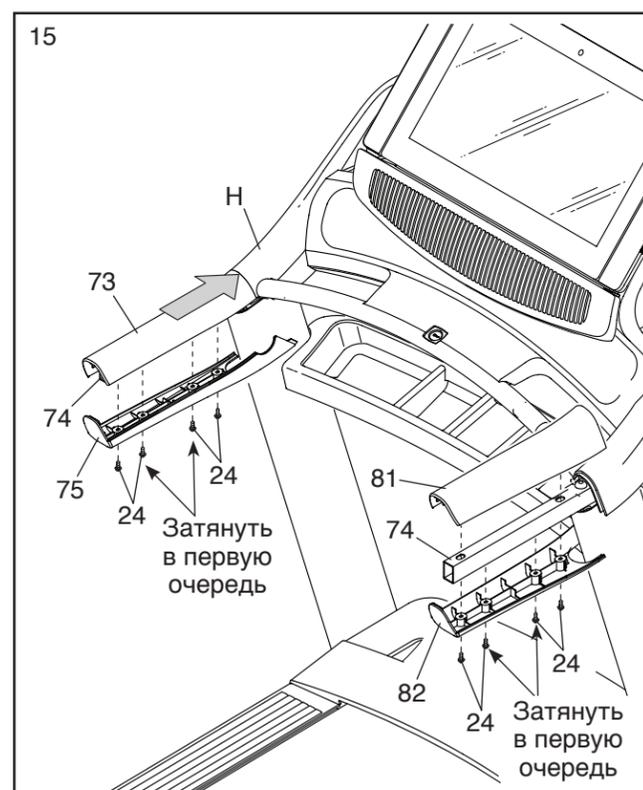


14. Установите восемь винтов со сферической головкой #8 x 3/4" (24) в перекладину (80) и затяните их; **не затягивайте винты со сферической головкой слишком сильно.**



15. Наденьте верхнюю крышку левого поручня (73) на левый поручень (74). Установите четыре винта со сферической головкой #8 x 3/4" (24) в нижнюю крышку левого поручня (75), левый поручень и верхнюю крышку левого поручня. Затем сдвиньте верхнюю и нижнюю крышки левого поручня вперед до упора в консоль в сборе (Н), как показано на рисунке. Сначала затяните два винта со сферической головкой, расположенные посередине. После этого затяните два других винта со сферической головкой.

**Закрепите верхнюю и нижнюю крышки правого поручня (81, 82) на правом поручне (74), как описано выше.**



## 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. Вначале **переведите выключатель в 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.

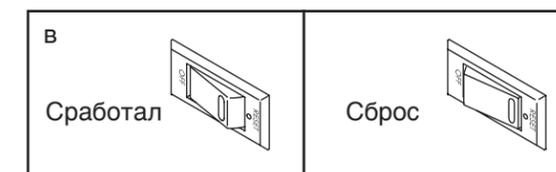
### ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

**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. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм<sup>2</sup> длиной не более 1,5 метра.
- После того, как шнур питания подключен, убедитесь, что в консоль 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 нажмите на выключатель.



#### НЕИСПРАВНОСТЬ: питание выключается во время работы

- Проверьте выключатель питания (см. рисунок в слева). 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: наклон беговой дорожки не изменяется должным образом

- Перенастройте систему наклона (см. этап 6 на стр. 25).

#### НЕИСПРАВНОСТЬ: беговая дорожка не подключается к беспроводной сети

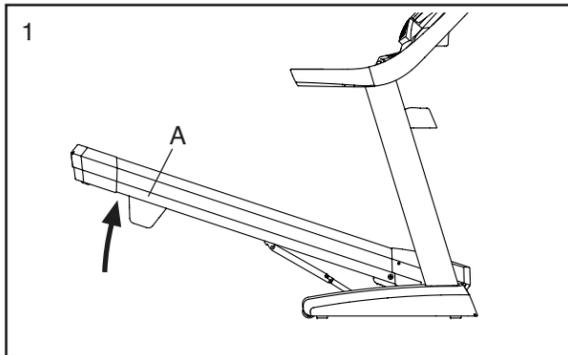
- Убедитесь в правильности настроек беспроводной связи на консоли (см. стр. 25).
- Убедитесь в правильности настроек беспроводной сети.
- Если у вас остались вопросы, перейдите на страницу [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

# КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

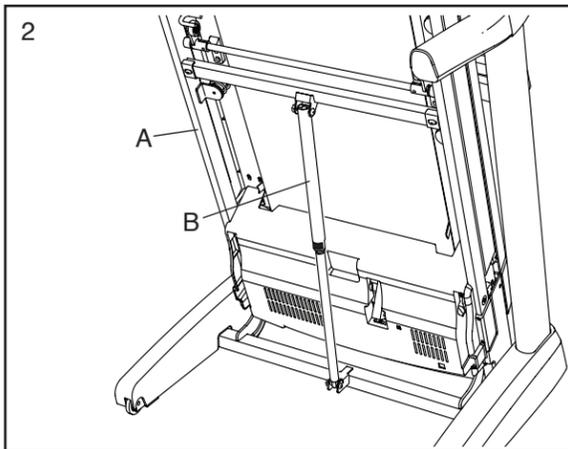
## КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки установите минимальный наклон перед тем, как ее складывать. Затем выньте ключ и отсоедините шнур питания. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии безопасно поднять вес 20 килограммов.

1. Крепко удерживайте металлическую раму (A) в положении, показанном стрелкой на рисунке ниже. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не держите раму за пластиковые опоры платформы беговой дорожки. 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.**

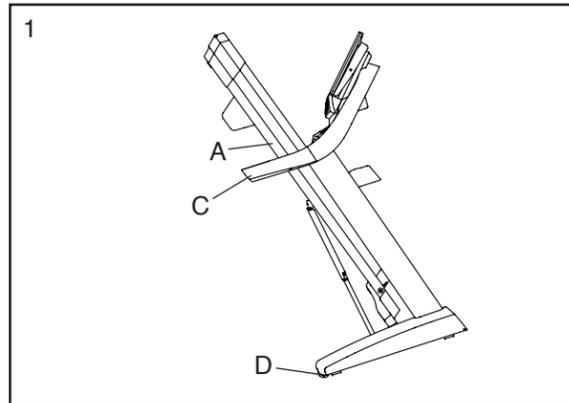


Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей. Не помещайте беговую дорожку на хранение в условиях температур выше 30°C.

## КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

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

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

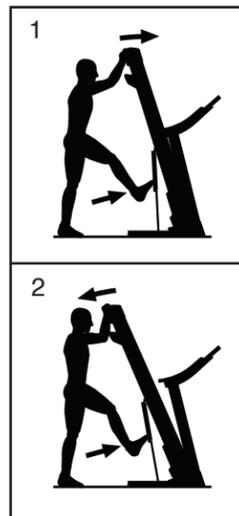


2. Потяните поручень назад так, чтобы беговая дорожка покатила на колесах. Осторожно переместите ее в нужное место. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не перемещайте беговую дорожку, не наклонив ее назад, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.**

3. Поставьте ногу напротив одного из колес и осторожно опустите беговую дорожку.

## 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.

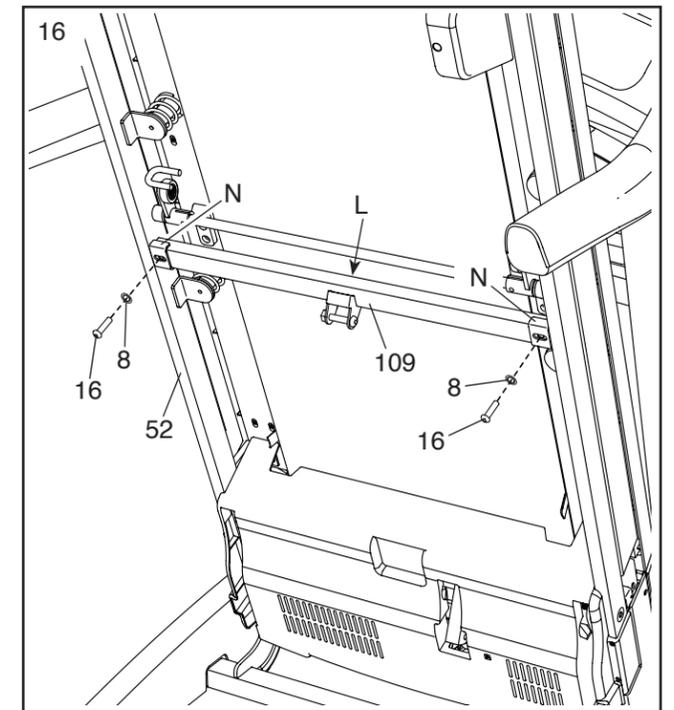


16. Поднимите раму (52) в вертикальное положение. Помощник должен удерживать раму до завершения этапа 18.

Снимите два винта 5/16" x 1 1/4" (16) с поперечной балки фиксатора (109).

Установите поперечную балку фиксатора (109), как показано на рисунке. **Убедитесь, что наклейка «This side toward belt» (этой стороной к ленте) (L) обращена к беговой дорожке.**

Закрепите поперечную балку фиксатора (109) на кронштейнах (N) рамы (52) с помощью двух винтов 5/16" x 1 1/4" (16) и двух шайб-звездочек 5/16" (8).

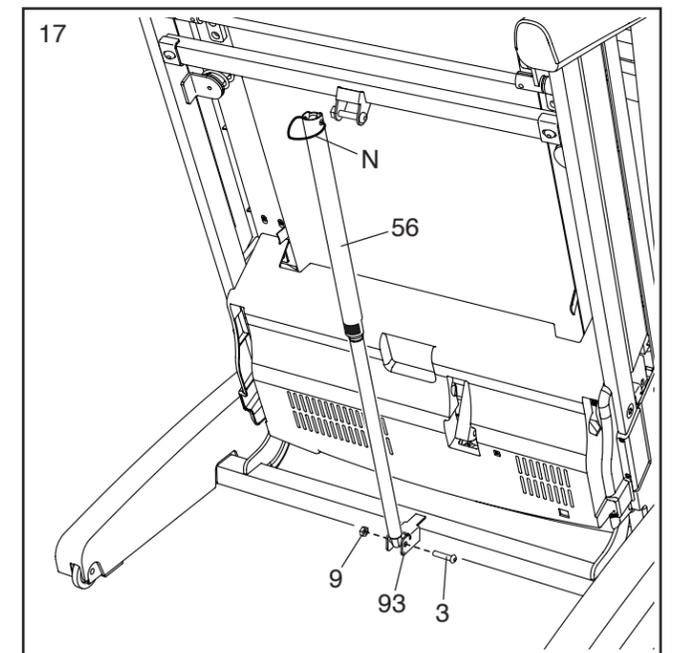


17. Снимите гайку 5/16" (9) и болт 5/16" x 1 3/4" (3) с кронштейна на основании (93).

Расположите фиксатор хранения (56), как показано на рисунке.

Закрепите нижний конец фиксатора хранения (56) на кронштейне на основании (93) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (3) и гайки 5/16" (9).

Затем поднимите фиксатор хранения (56) в вертикальное положение и удалите хомут (N).

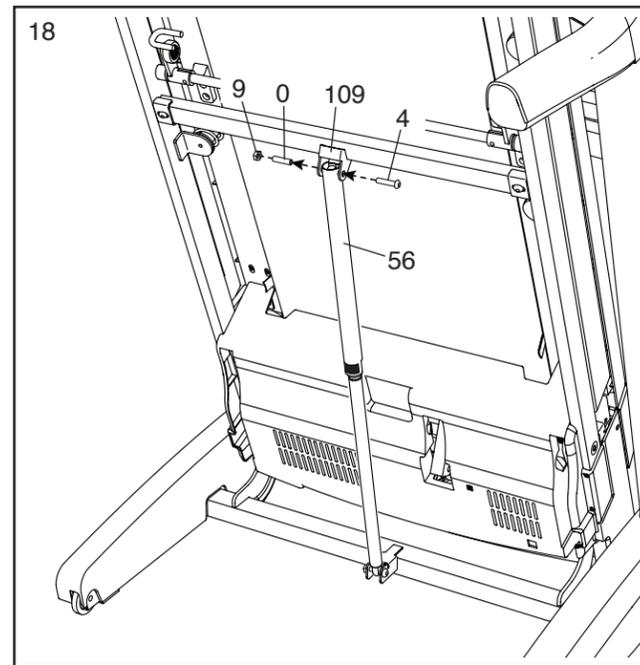


18. Удалите гайку 5/16" (9) и болт 5/16" x 2 1/4" (4) с кронштейна на раме (109).

Совместите верхний конец фиксатора хранения (56) с кронштейном на раме (109) и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (4) в отверстие на кронштейне и фиксаторе хранения. **Таким образом распорная втулка (0) выпадет из фиксатора хранения; выбросьте распорную втулку.**

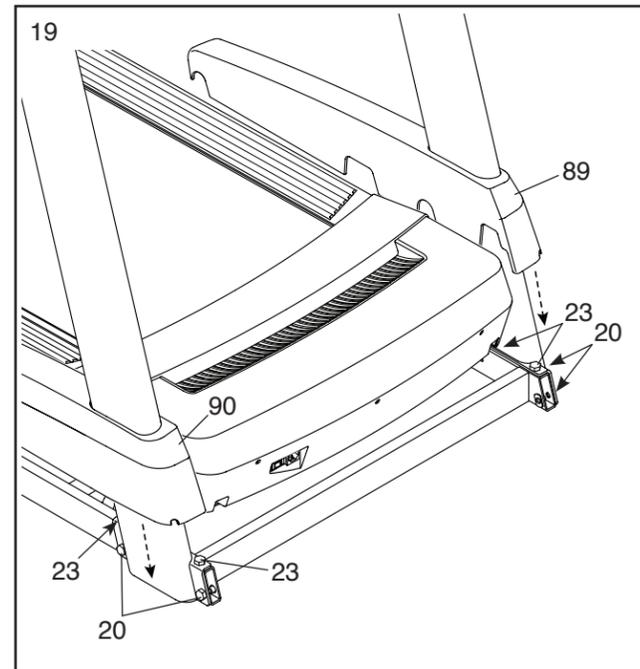
Затем затяните гайку 5/16" (9) на болте 5/16" x 2 1/4" (4). **Не затягивайте гайку слишком сильно; фиксатор хранения (56) должен свободно поворачиваться.**

Затем опустите раму (52) (см. раздел УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 28).



19. Надежно затяните четыре винта 3/8" x 2 3/4" (23) и четыре винта 3/8" x 1 1/4" (20).

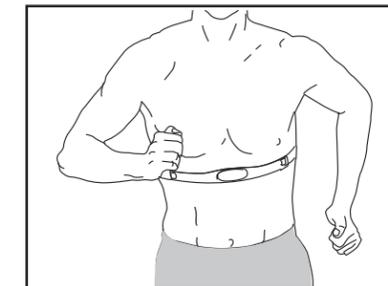
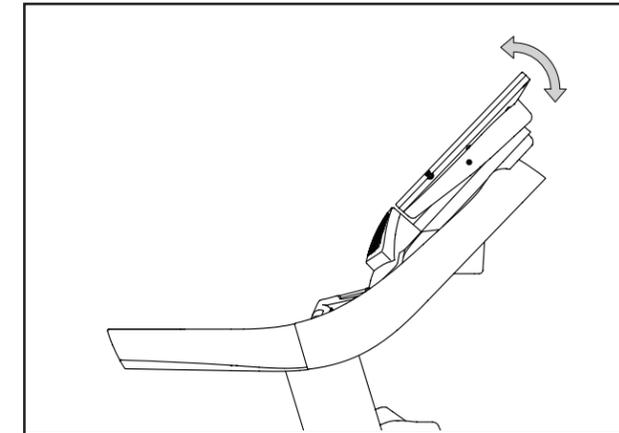
Затем нажмите на левую и правую накладки основания (89, 90) так, чтобы они надежно установились на место.



20. **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 прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 31 и 32). **Примечание:** в комплекте поставки могут быть дополнительные детали.

## РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА КОНСОЛИ

Чтобы изменить угол наклона консоли, возьмитесь за консоль с обеих сторон и с усилием наклоните ее в нужное положение.



Bluetooth

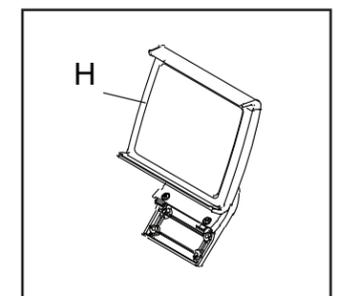
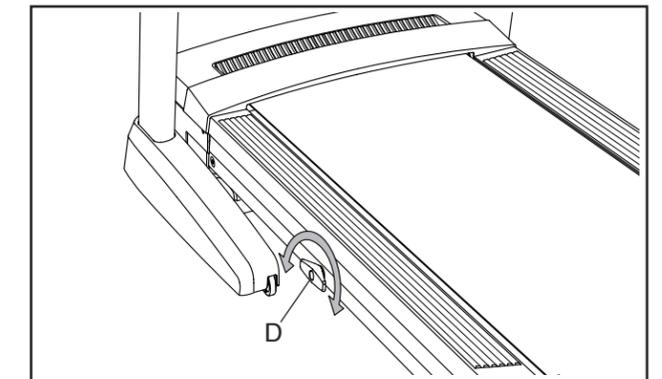
30

## РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗАТОРОВ

В беговой дорожке предусмотрены амортизаторы, снижающие ударную нагрузку во время ходьбы или бега на тренажере.

Для регулировки амортизаторов **вначале выньте ключ из консоли и отсоедините шнур питания.**

**Для увеличения жесткости платформы беговой дорожки** поверните рукоятку амортизатора (D) против часовой стрелки на половину оборота до фиксации. **Для уменьшения жесткости платформы беговой дорожки** поверните рукоятку амортизатора по часовой стрелке на половину оборота до фиксации. **Примечание:** чем быстрее вы движетесь по ленте беговой дорожки или чем больше ваш вес, тем более жесткой должна быть платформа беговой дорожки.



Дополнительный держатель планшета (H) защитит ваш планшет и позволит вам пользоваться планшетом во время тренировки.

Дополнительный держатель для планшета предназначен для использования с большинством полноформатных планшетов. Чтобы приобрести держатель для планшета, пожалуйста, ознакомьтесь с передней обложкой данного руководства.

#### 4. Настройка подключения к беспроводной сети и управление.

После включения Wi-Fi на экране появится список доступных беспроводных сетей.  
Примечание: появление списка доступных беспроводных сетей может занять несколько секунд.

Примечание: необходимо иметь собственную беспроводную сеть и маршрутизатор 802.11b/g/n с включенным идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

В списке беспроводных сетей выберите нажатием нужную сеть. Примечание: необходимо знать название сети (SSID). Если сеть защищена паролем, необходимо ввести пароль.

Появится окно с запросом разрешить подключение к беспроводной сети. Нажмите кнопку Connect (подключение) для подключения к сети или кнопку Cancel (отмена) для возврата к списку сетей. Если сеть защищена паролем коснитесь поля для ввода пароля. На экране появится клавиатура. Чтобы видеть пароль во время ввода, выберите поле Show Password (показать пароль).

Для использования клавиатуры см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА на стр. 19

После подключения консоли к беспроводной сети рядом с названием этой беспроводной сети появится отметка. Для возврата в режим беспроводной сети нажмите кнопку возврата на экране.

Для отключения от беспроводной сети выберите беспроводную сеть и нажмите кнопку Forget (выход).

В случае возникновения проблем при подключении к зашифрованной сети, убедитесь, что введен правильный пароль. Примечание: регистр символов при вводе пароля имеет значение.

Примечание: консоль поддерживает незащищенное и защищенное (WEP, WPA™ и WPA2™) шифрование. Рекомендуется высокоскоростное соединение; функционирование зависит от скорости соединения.

**Примечание: если у вас возникнут вопросы после прочтения данных инструкций, обратитесь на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com) за поддержкой**

#### 5. Выход из режима беспроводной сети.

Для выхода из режима беспроводной сети нажмите кнопку возврата на экране.

#### ПОДКЛЮЧЕНИЕ К АУДИОСИСТЕМЕ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH

1. Поместите или удерживайте устройство с включенной функцией Bluetooth рядом с консолью.
2. Откройте настройки Bluetooth на мобильном устройстве.
3. Подсоедините мобильное устройство к консоли.

Нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth на решетке динамика консоли в течение 3 секунд. Динамики перейдут в режим подсоединения через Bluetooth. После успешного подключения аудиозапись с вашего устройства начнет воспроизводиться через динамики консоли.

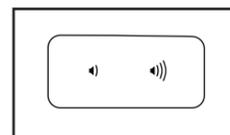
Примечание: в памяти консоли могут храниться восемь устройств. Чтобы использовать устройство повторно, нажмите кнопку Bluetooth для подсоединения устройства к консоли.

4. При необходимости удалите информацию об устройствах из памяти консоли.

Чтобы удалить информацию об устройствах с функцией Bluetooth из памяти консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth в течение 10 секунд.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

Bluetooth.



3,5

3,5 (

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

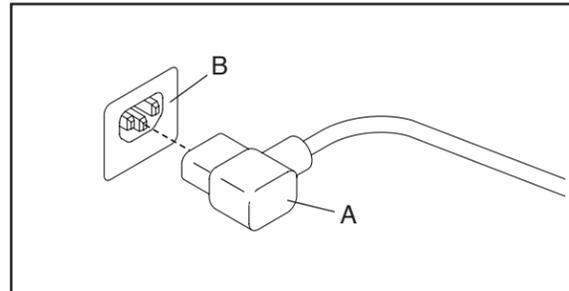
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности или поломки 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 необходимо заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.

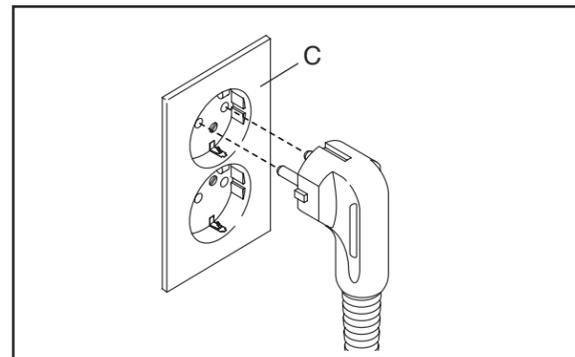
**ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она 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 (A) в разъем (B) на беговой дорожке.



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



3.

Equipment Settings,

4.

Equipment Info,

Machine

Info

5. Обновление встроенных программ консоли.

Для более точных показаний регулярно обновляйте встроенные программы.

Нажмите кнопку Update (обновление программ) для проверки наличия обновлений встроенных программ через беспроводную сеть. Обновление начнется автоматически.

Во избежание повреждения беговой дорожки не выключайте питание и не вынимайте ключ во время обновления встроенных программ.

Ход обновления отображается на экране. После завершения обновления беговая дорожка выключится и снова включится. Если этого не происходит, переведите выключатель питания в выключенное положение. Подождите несколько секунд, затем установите выключатель питания во включенное положение. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Примечание: периодически при обновлении встроенных программ консоль может функционировать иначе, чем описано. Все обновления направлены на улучшение результатов.

6. Настройка системы наклона беговой дорожки.

Нажмите кнопку Calibrate Incline (настройка наклона). Затем нажмите кнопку Begin (начать) для настройки системы наклона. Наклон беговой дорожки сначала автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня и вернется в стандартное положение. При этом произойдет настройка системы наклона. Нажмите кнопку Cancel (отмена) для возврата в раздел технического обслуживания. После окончания настройки системы наклона нажмите кнопку Finish (завершение).

**ВНИМАНИЕ!** Не допускайте к беговой дорожке домашних животных и не ставьте ноги или какие-либо предметы рядом с беговой дорожкой во время настройки системы наклона. В случае чрезвычайной ситуации выньте ключ из консоли, чтобы прервать процесс настройки наклона.

7. Выход из раздела технического обслуживания.

( x),

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

На консоли предусмотрен режим беспроводной сети, который позволит настроить подключение по беспроводной сети.

1. Выбор главного меню.

См. этап 2 на стр. 20.

2. Выбор режима беспроводной сети.

Чтобы перейти в режим беспроводной сети, нажмите на ваше имя или Hello на экране а затем на символ Wi-Fi®

3. Включение Wi-Fi.

Убедитесь, что Wi-Fi включен. Если нет, коснитесь переключателя Wi-Fi, чтобы включить беспроводное подключение.

## 5. Выбор тренировки на расстояние или время из персонального графика на сайте iFit.com.

Нажмите символ календаря, чтобы загрузить из своего графика тренировку на время или расстояние.

**Примечание:** для загрузки тренировок необходимо добавить их в свой график на сайте iFit.com.

## 6. Начало тренировки.

4 . 22.

## 7. Отслеживание результатов на дисплее.

См. этап 5 на стр. 21. На экране отобразится пройденное расстояние или время, а также оставшееся расстояние или время.

## 8. Измерение частоты пульса.

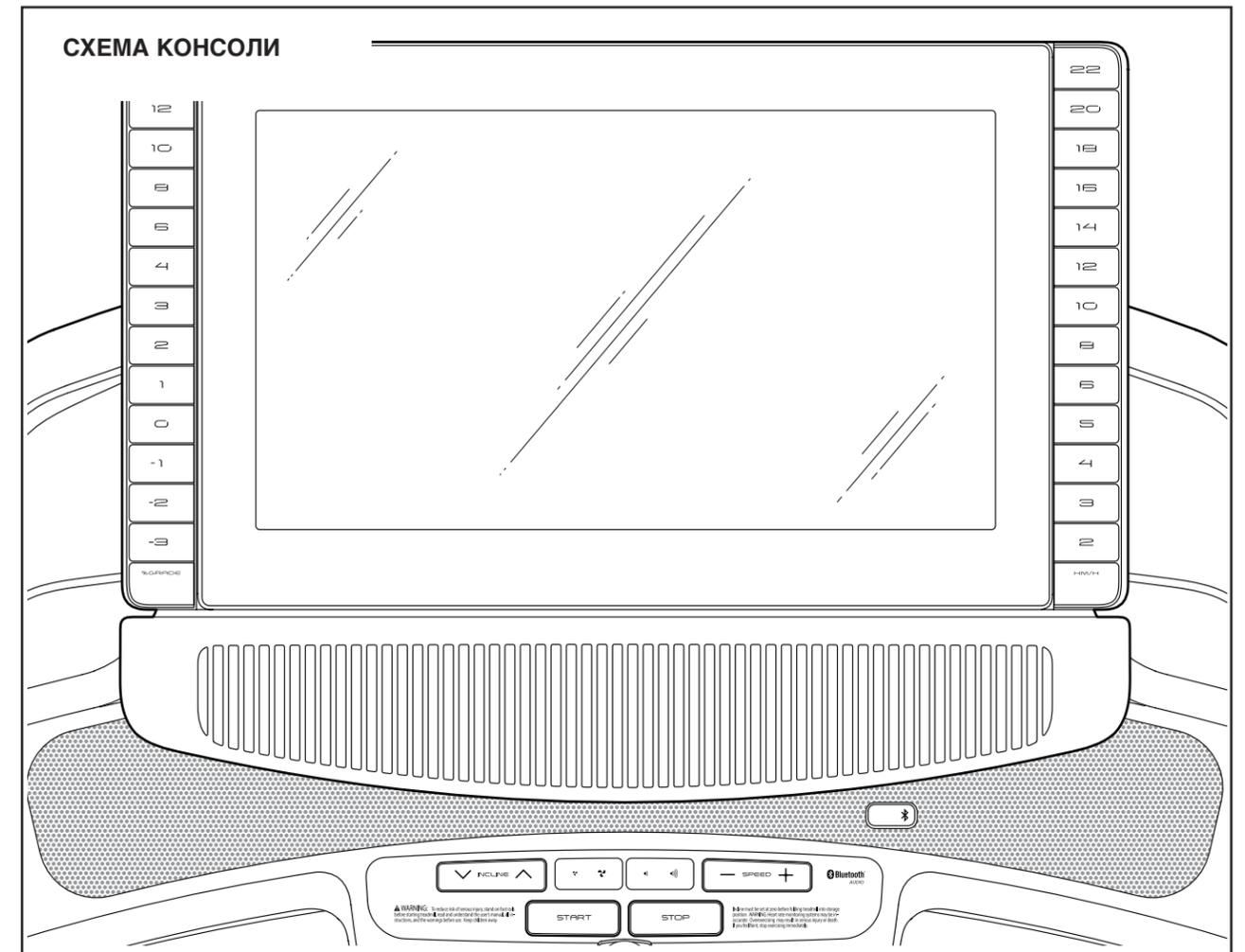
См. этап 6 на стр. 26.

## 9. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 21.

**Для получения дополнительной информации о системе iFit перейдите на сайт iFit.com.**

- Account
  - My Profile
  - In Workout
  - Manage Accounts
- Equipment
  - Equipment Info
  - Equipment Settings
  - Maintenance
  - Wi-Fi
- About
  - Legal



## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Усовершенствованная консоль беговой дорожки предлагает набор функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок.

В консоли предусмотрена беспроводная технология, которая позволяет подключать консоль к системе iFit. Благодаря системе iFit можно получить доступ к большой библиотеке тренировок, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

В ручном режиме работы консоли можно менять касанием кнопки скорость движения и наклон ленты беговой дорожки. Во время тренировки на консоли отображается текущая информация об

упражнении. Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью вашего

27.

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

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

**Для включения питания** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 19. **Настройка консоли** описана на стр. 20.

#### 4. Сохранение тренировки.

Нажмите кнопку Save New Workout (сохранить новую тренировку) на экране. При желании измените название тренировки или добавьте описание, а затем нажмите символ > на экране.

#### 5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку Start (пуск) на экране, чтобы начать тренировку. Сразу после нажатия кнопки лента беговой дорожки начнет движение. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу. Для получения дополнительной информации см. этап 4 на стр. 22.

#### 6. Отслеживание результатов на дисплее.

См. этап 5 на стр. 21.

#### 7. Измерение частоты пульса.

См. этап 6 на стр. 21.

#### 8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 21.

### ТРЕНИРОВКИ НА РАССТОЯНИЕ ИЛИ ВРЕМЯ

Примечание: для тренировки на расстояние или время консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25). Также необходима учетная запись iFit.

#### 1. Добавление тренировок в график на сайте iFit.com.

Перейдите на сайт iFit.com на компьютере, смартфоне, планшете или другом мобильном устройстве и войдите в свою учетную запись iFit.

Затем перейдите на страницу Menu (меню) > Library (библиотека) на сайте. Ознакомьтесь с программами тренировок в библиотеке и выберите любую из них.

Затем перейдите на страницу Menu (меню) > Schedule (график) для просмотра своего графика. Все выбранные вами тренировки появятся в вашем графике; тренировки можно планировать и удалять в графике по желанию.

Ознакомьтесь с возможностями, предлагаемыми сайтом iFit.com, подробнее.

#### 2. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19

#### 3. Выбор главного меню.

См. этап 2 на стр. 20.

#### 4. Вход в учетную запись iFit.

Нажмите кнопку Login (вход) для входа в учетную запись iFit. На экране появится запрос имени пользователя и пароля для входа на сайт iFit.com. Введите их и нажмите кнопку Submit (отправка). Нажмите кнопку Cancel (отмена) для выхода из окна входа.

## ТРЕНИРОВКИ ПО МАРШРУТУ

Примечание: для тренировки по маршруту консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25).

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19

### 2. Выберите главное меню или библиотеку тренировок.

Нажмите кнопку Home (главная) или Browse (поиск) на экране, чтобы перейти в главное меню или библиотеку тренировок.

### 3. Выберите тренировку по маршруту.

Для выбора тренировки по маршруту нажмите соответствующую кнопку на экране. Примечание: рекомендуемые тренировки по маршруту, отображаемые на консоли, будут периодически меняться. Если вы хотите сохранить тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав символ сердца на экране. Инструкции по созданию собственного маршрута тренировки приведены на этой странице.

На экране будут отображаться продолжительность тренировки и расстояние, а также примерный расход калорий во время занятия.

### 4. Начало тренировки.

Нажмите кнопку Start (пуск), чтобы начать тренировку. Сразу после нажатия кнопки лента беговой дорожки начнет движение. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

Во время тренировки на экране появится карта с отображением текущих результатов.

После завершения тренировки движущаяся лента медленно остановится, а на экране появится информация о тренировке. После просмотра краткой информации о тренировке нажмите кнопку Finish (завершение) для возврата в главное меню. С помощью функций экрана возможно сохранение результатов или их публикация.

### 5. Отслеживание результатов на дисплее.

См. этап 5 на стр. 21.

### 6. Измерение частоты пульса.

См. этап 6 на стр. 21.

### 7. Включение вентилятора.

См. этап 7 на стр. 21.

### 8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 21.

## СОЗДАНИЕ МАРШРУТА ТРЕНИРОВКИ

Примечание: для создания маршрута тренировки необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25).

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19.

### 2. Выберите создание тренировки по собственному маршруту.

Для выбора создания тренировки по собственному маршруту нажмите кнопку Create (создать) на экране.

### 3. Создание собственного маршрута на карте.

Перемещая пальцами карту на экране, перейдите в ту область на карте, в которой вы хотите создать маршрут тренировки. Коснитесь крана, чтобы задать начальную точку тренировки. Затем коснитесь экрана, чтобы добавить конечную точку тренировки. Примечание: если вы хотите начать и закончить тренировку в одном и том же месте, используйте кнопки Loop (цикл) или Out & Back (выход и назад) в левой части экрана. Также можно задать маршрут тренировки с учетом существующих дорог.

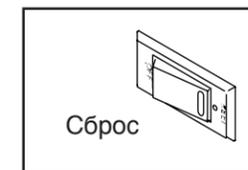
Если вы допустили ошибку, воспользуйтесь кнопкой Undo (отмена) в левой части экрана.

На экране будет отображаться статистика по параметрам высоты и расстояния вашей тренировки. При желании можно изменить заданную по умолчанию скорость.

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

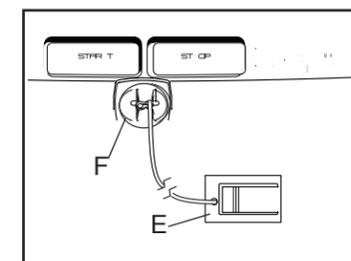
**ВНИМАНИЕ!** Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Включите шнур питания в сеть (см стр. 18). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса



Далее встаньте на платформы беговой дорожки.

Найдите зажим (E), прикрепленный к ключу (F), и надежно закрепите этот зажим на поясе своей одежды.



Затем вставьте ключ в консоль. **Примечание:** процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут. **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

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, обратитесь к разделу НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЯ на стр. 24. Для удобства все единицы в данном разделе приводятся в километрах.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

Консоль оборудована полноцветным сенсорным экраном. Приведенная ниже информация содержит описание инновационных возможностей экрана

- Консоль функционирует аналогично планшету. Перемещение определенных изображений на экране во время тренировки, например, экранов выбора, выполняется движением пальца (см этап 5 на стр. 21). Однако функция масштабирования изображения движением пальцев отсутствует.
- Экран не реагирует на силу нажатия. Нет необходимости нажимать на экран слишком сильно.
- Для ввода информации в текстовый блок нажмите на текстовый блок, чтобы появилась клавиатура. Для ввода чисел и других символов нажмите кнопку ?123 на клавиатуре. Для просмотра дополнительных символов нажмите кнопку ~[<. Нажмите кнопку ?123 для возврата к вводу чисел. Для возврата к вводу букв нажмите кнопку ABC. Для ввода заглавной буквы нажмите кнопку со стрелкой, указывающей вверх. Для ввода нескольких заглавных букв нажмите кнопку со стрелкой еще раз. Для возврата к вводу строчных букв нажмите кнопку со стрелкой в третий раз. Для удаления последней буквы нажмите кнопку со стрелкой, указывающей влево, и символом X.

## НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием беговой дорожки настройте консоль.

### 1. Подключение к беспроводной сети.

Для доступа в Интернет, загрузки тренировок iFit и использования других возможностей консоли необходимо подключение к беспроводной сети. Чтобы подключить консоль к беспроводной сети, следуйте подсказкам на экране.

### 2. Настройка параметров.

Заполните форму на экране, чтобы настроить консоль на отображение единиц измерения и часового пояса. Примечание: если в дальнейшем потребуются изменить эти настройки, обратитесь к разделу НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЯ на стр. 24.

### 3. Вход или создание учетной записи iFit.

Чтобы зарегистрироваться или войти в свою учетную запись на iFit, укажите свой адрес электронной почты и следуйте инструкциям на экране.

### 4. Проверка обновлений встроенных программ.

HELLO  
Settings.  
Update,

5 . 25.

### 5. Настройка системы наклона.

Сначала коснитесь своего имени на экране. Затем выберите главное меню настроек. Далее выберите раздел технического обслуживания, нажмите кнопку Calibrate Incline (настройка наклона), а затем коснитесь кнопки Begin (начать) для настройки системы наклона. Для получения дополнительной информации см. этап 6 на стр. 25.

Консоль готова к началу тренировки. На следующих страницах содержится информация о различных тренировках и других возможностях консоли.

**Для выбора тренировки по маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для выбора тренировки на расстояние или время** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23.

**Для настройки параметров тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для установки настроек оборудования** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для использования режима беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25.

**Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. **Для изменения угла наклона консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 27.

**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. 31).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19. **Примечание:** процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выбор главного меню.

После включения питания происходит загрузка данных консоли и появляется главное меню. Если вы находитесь в меню тренировок или настроек, коснитесь стрелки назад или символа X на экране для возврата в главное меню.

Примечание: если вы планируете использовать нагрудный датчик контроля частоты пульса с консолью во время тренировки, то нагрудный датчик контроля частоты пульса необходимо надеть **перед началом движения ленты беговой дорожки**. Консоль выполняет автоматический поиск нагрудного датчика контроля частоты пульса в течение 30 секунд при каждом запуске движущейся ленты в начале каждой тренировки.

### 3. Включение ленты беговой дорожки и установка скорости.

Нажмите кнопку Manual Start (ручной запуск) на экране или нажмите кнопку Start (пуск) на консоли для включения движущейся ленты. 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.

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

Для остановки движущейся ленты нажмите кнопку Stop (стоп) или коснитесь середины экрана. Для повторного запуска ленты беговой дорожки нажмите кнопку Start (пуск).

### 4. Измените наклон беговой дорожки по желанию.

Для изменения наклона беговой дорожки нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона Incline (наклон), или одну из пронумерованных кнопок наклона. При каждом нажатии одной из кнопок угол наклона будет плавно меняться, пока не достигнет заданного значения.

**Примечание:** если лента беговой дорожки движется на высокой скорости и вы меняете уровень наклона ниже 0%, скорость движения ленты беговой дорожки может автоматически уменьшиться.

Примечание: перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить систему наклона (см. этап 6 на стр. 25).

### 5. Отслеживание результатов на дисплее.

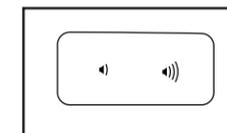
Во время ходьбы или бега на беговой дорожке на экране может отображаться следующая информация о ходе тренировки:

- Уровень наклона беговой дорожки
- Затраченное время
- Приблизительное количество затраченных калорий
- Среднее значение частоты пульса
- Пройденная дистанция

Консоль предлагает несколько режимов отображения данных на экране. От выбора режима зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки. Для выбора нужного режима отображения данных на экране или просмотра статистики и графиков проведите вниз по экрану. Также для просмотра статистики и графиков можно коснуться кнопки + на экране.

### 6.

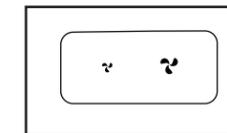
При необходимости настройте громкость кнопками громкости, расположенными на консоли.



Чтобы сделать перерыв во время тренировки коснитесь экрана или кнопки Stop (стоп) на консоли. Для возобновления тренировки нажмите кнопку или Start (пуск).

### 7. Включение вентилятора.

Вентилятор имеет несколько режимов скорости. Последовательно нажимайте кнопку вентиляторов для выбора скорости вентиляции или отключения устройства.



### 8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

Встаньте на платформу беговой дорожки и нажмите кнопку Stop (стоп) или коснитесь экрана. Затем нажмите кнопку Finish (завершение). На экране появится краткая информация о тренировке. Если вы хотите сохранить тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав символ сердца на экране. С помощью функций экрана возможно сохранение результатов или их публикация. После этого выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

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