

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

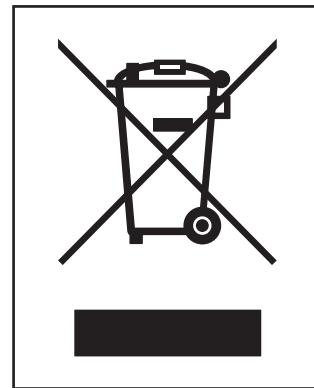
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

- 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.



# PRO-FORM

## CITY L6

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PFTL28820-INT.0  
Серийный номер \_\_\_\_\_

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



Наклейка с  
серийным  
номером

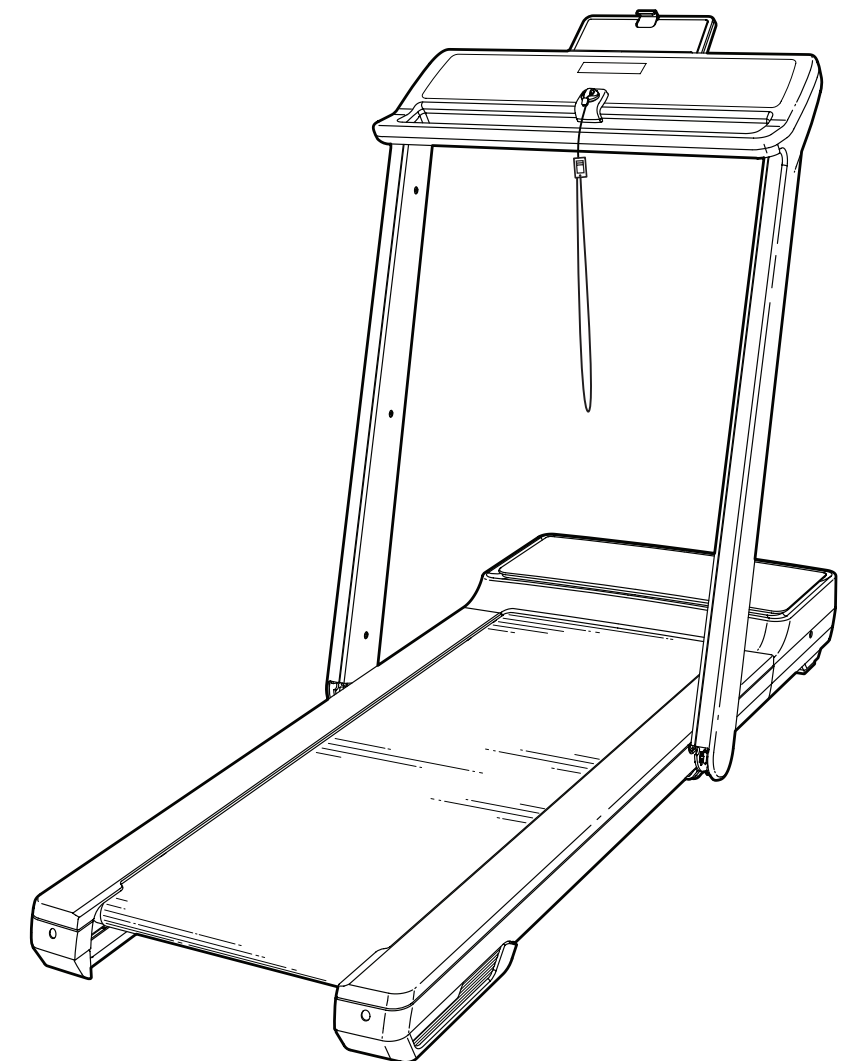
### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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.



## СОДЕРЖАНИЕ

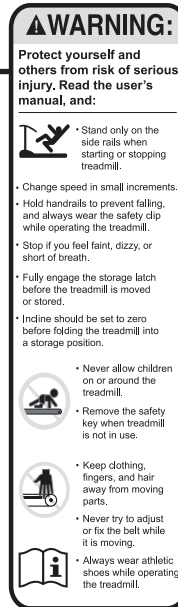
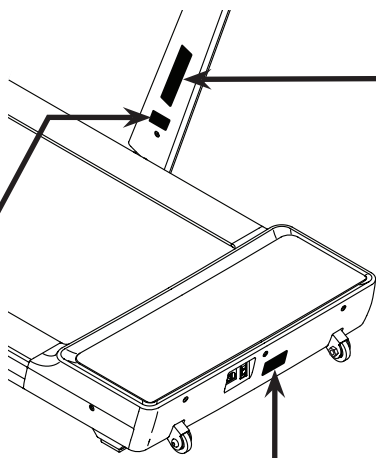
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	8
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	14
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	15
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ.....	18
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	19
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	20
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

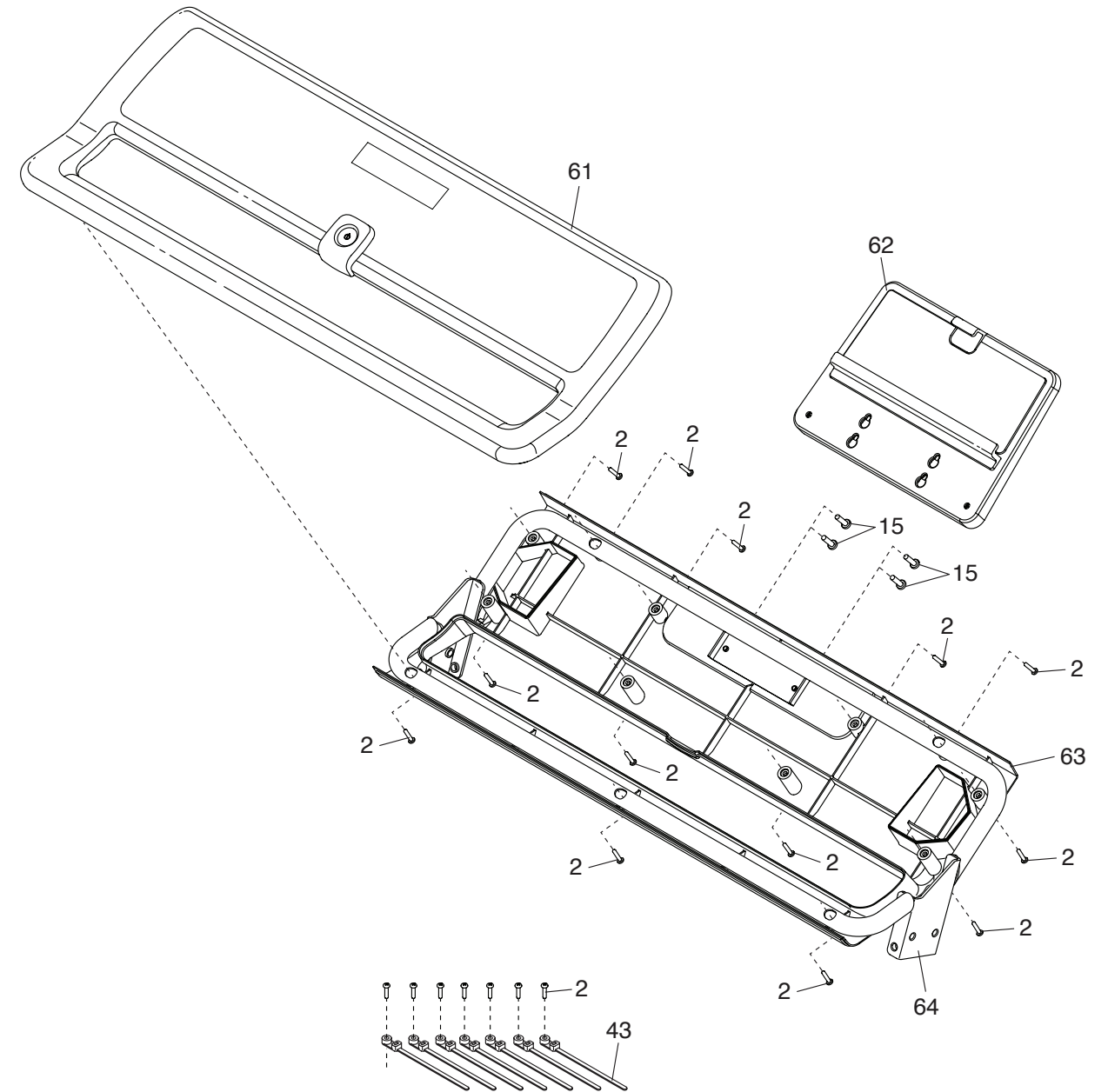
На рисунке показано расположение наклеек с предупреждением об опасности. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочитать, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: размер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



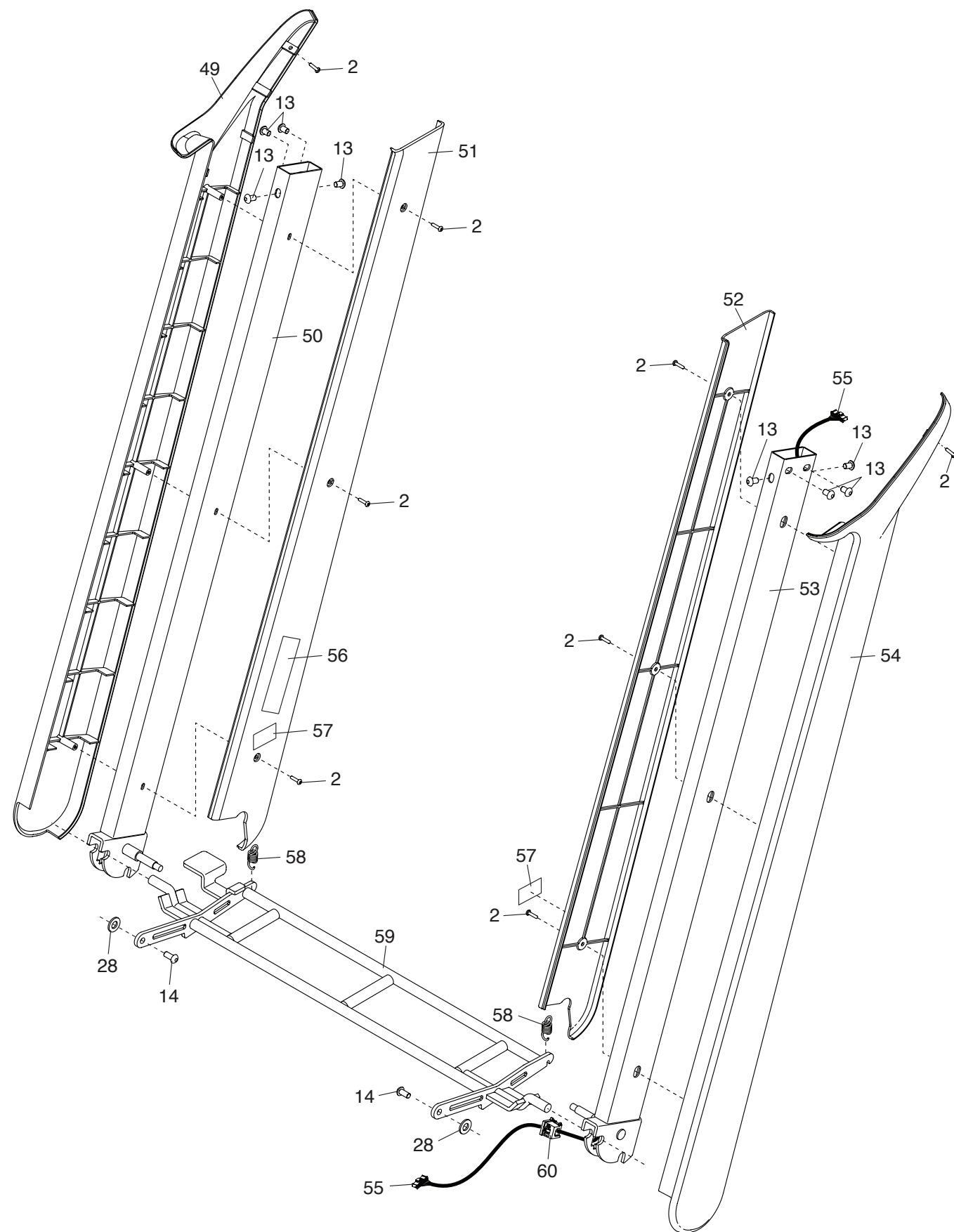
По одной наклейке на каждой стойке.



## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ D Модель № PFTL28820-INT.0 R1120A



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



**⚠ 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 способностями или отсутствием опыта и знаний, за исключением случаев, когда такие 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 110 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. 8) используйте заземленную розетку. В эту цепь не допускается включать другие приборы. При замене предохранителя в адаптере шнура питания в патрон плавкого предохранителя следует вставить предохранитель на 13 А типа BS1362, сертифицированный ASTA.
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.

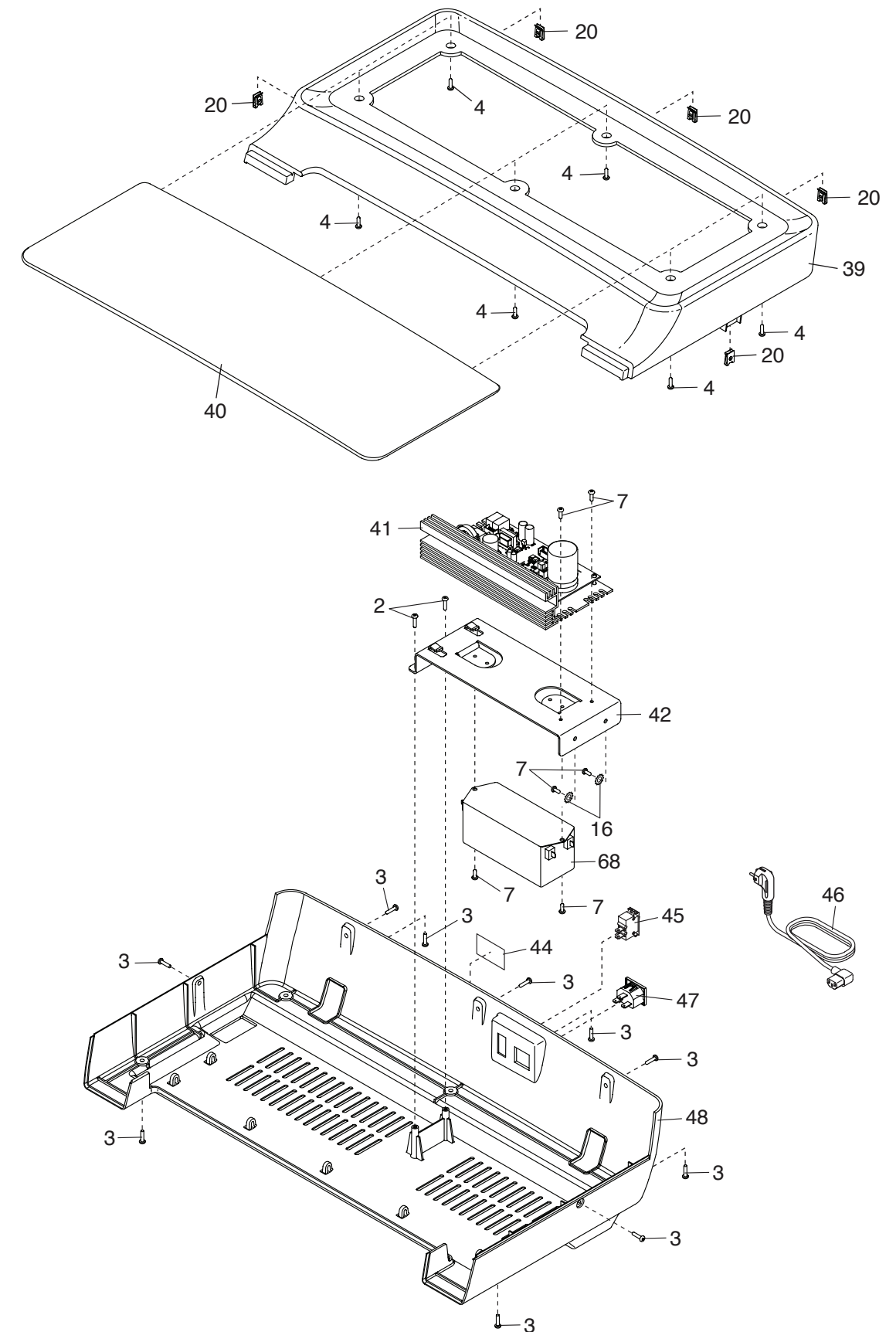
16. Не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 15).
17. Перед началом занятий внимательно прочитайте информацию о процедуре аварийной остановки (см. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 10) и отработайте ее на практике. Во время пользования беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.
18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда вставляйте на боковые рельсы. Во время пользования беговой дорожкой всегда держитесь за поручень.
19. Уровень шума беговой дорожки возрастает во время ее использования.
20. Не допускайте контакта пальцев, волос или одежды с движущейся лентой беговой дорожки. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.
21. 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 отсоединяйте шнур питания от сети.
22. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана надлежащим образом. (См. раздел СБОРКА на стр.

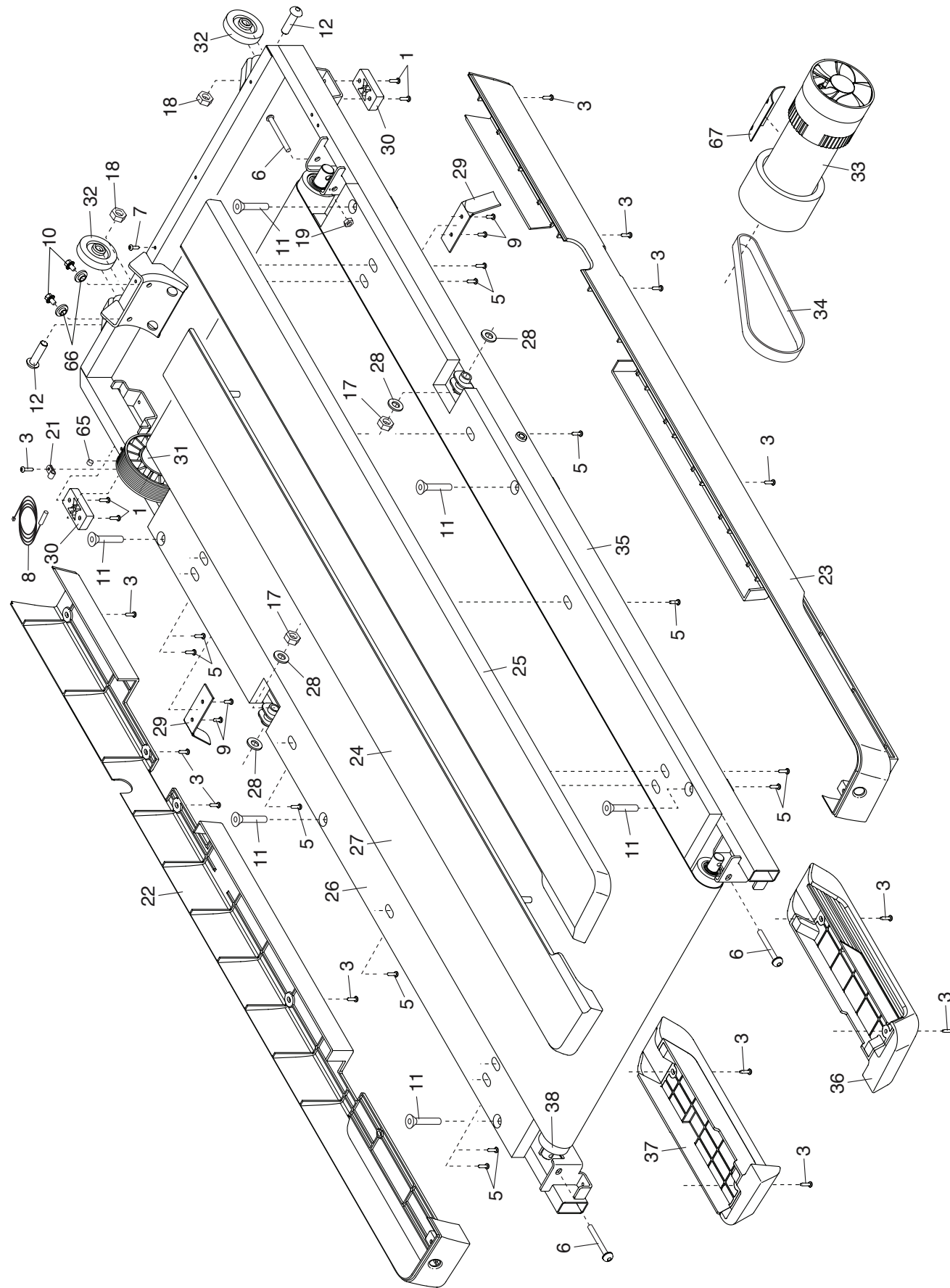
6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 14). Чтобы перемещать беговую дорожку, вы должны быть в состоянии безопасно поднимать вес до 20 килограммов.

23. Раскладывая или используя беговую дорожку, убедитесь, что консоль надежно закреплена в верхнем положении. Не используйте беговую дорожку в сложенном состоянии.
24. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, подкладывая под нее какие-либо предметы.
25. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.
26. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали беговой дорожки при каждом использовании.
27. **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.
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 № PFTL28820-INT.0 R1120A





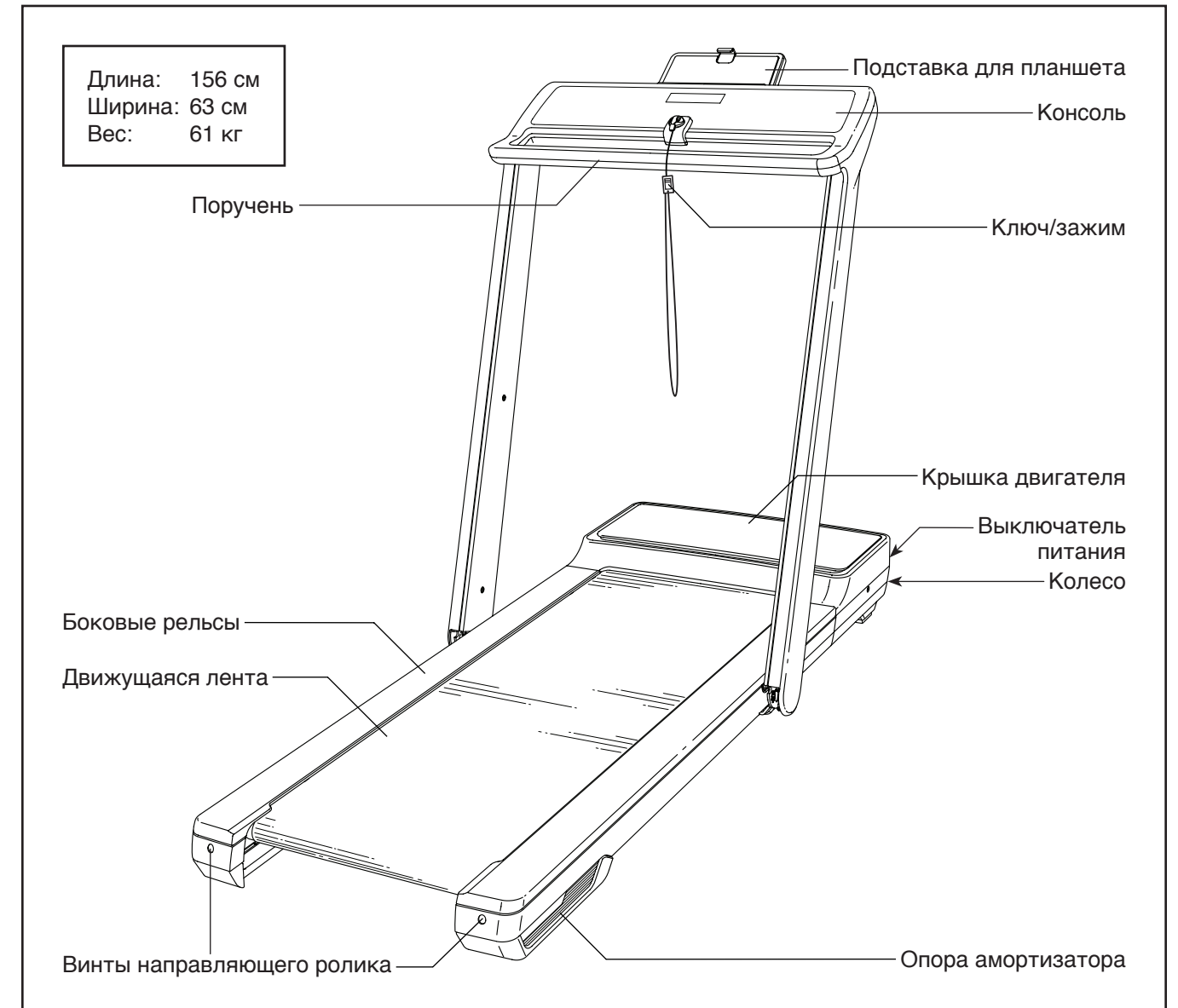
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели беговой дорожки PROFORM® CITY L6. Беговая дорожка CITY L6 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки.** Если у вас возникнут вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь

по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. 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.



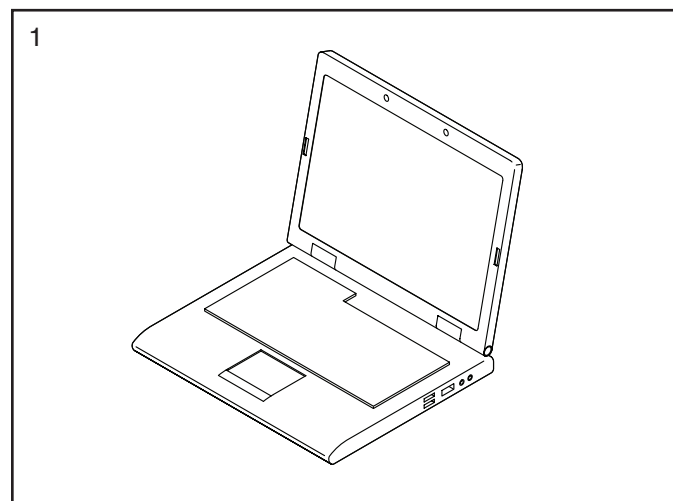
## СБОРКА

- Снимите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- После транспортировки на внешней поверхности беговой дорожки могут оставаться следы маслянистого вещества. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на беговую дорожку, удалите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.

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

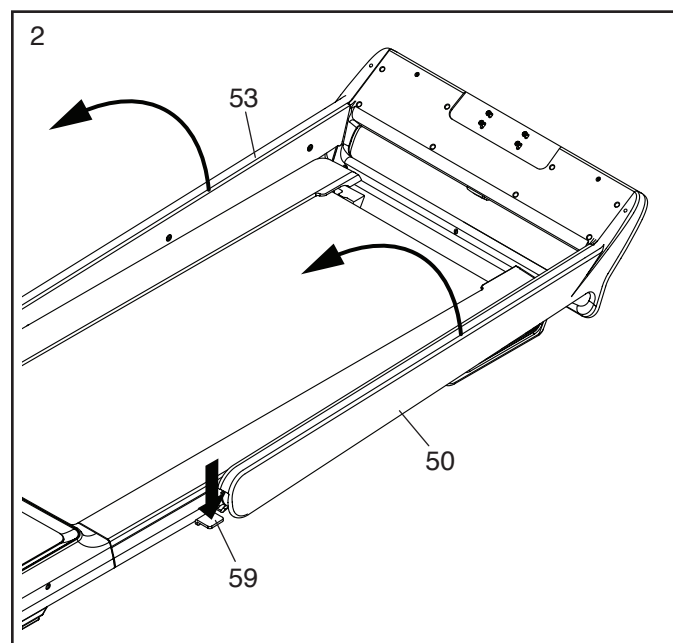
- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание в случае обращения в службу поддержки

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.

Надавите ногой на рычаг на защелке рамы (59) и поднимайте стойки (50, 53), пока они не зафиксируются в вертикальном положении. Следите за тем, чтобы не повредить руки или пальцы.



## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFTL28820-INT.0 R1120A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	4	Винт Тек #8 x 3/4"	36	1	Правая опора амортизатора
2	30	Винт с цилиндрической головкой #8 x 3/4"	37	1	Левая опора амортизатора
3	23	Винт #8 x 3/4"	38	1	Направляющий ролик
4	6	Винт #8 x 1/2"	39	1	Крышка двигателя
5	12	Винт #8 x 5/8"	40	1	Крышка отсека двигателя
6	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	41	1	Контроллер
7	7	Винт с цилиндрической головкой #8 x 1/2"	42	1	Кронштейн электронного блока
8	1	Герконовое реле	43	7	Хомут для провода
9	4	Винт направляющей ленты #8	44	1	Наклейка с предупреждением о хранении
10	2	Винт двигателя 1/4"	45	1	Выключатель питания
11	6	Винт M8 x 60мм	46	1	Шнур питания
12	2	Болт 3/8" x 1 3/8"	47	1	Розетка
13	8	Винт M8 x 12мм	48	1	Нижняя защитная крышка
14	2	Винт M8 x 20мм	49	1	Левая наружная крышка стойки
15	4	Винт с буртиком #8 x 3/4"	50	1	Левая стойка
16	2	Шайба-звездочка #8	51	1	Левая внутренняя крышка стойки
17	2	Гайка M8	52	1	Правая наружная крышка стойки
18	2	Гайка 3/8"	53	1	Правая стойка
19	1	Гайка 1/4"	54	1	Правая внутренняя крышка стойки
20	5	Зажим крышки	55	1	Провод стойки
21	1	Фиксатор	56	1	Наклейка с предупреждением
22	1	Левая направляющая рамы	57	2	Наклейка с предупреждением о защите рук
23	1	Правая направляющая рамы	58	2	Пружина
24	1	Левый боковой рельс	59	1	Защелка рамы
25	1	Правый боковой рельс	60	1	Изолирующая втулка стойки
26	1	Платформа беговой дорожки	61	1	Консоль
27	1	Лента беговой дорожки	62	1	Подставка для планшета
28	6	Пластиковая распорная втулка	63	1	Основание консоли
29	2	Направляющая ленты	64	1	Рама консоли
30	2	Подставка рамы	65	1	Магнит
31	1	Передний ролик/шкив	66	2	Втулка двигателя
32	2	Колесо	67	1	Амортизатор двигателя
33	1	Приводной двигатель	68	1	Фильтр
34	1	Ремень привода двигателя	*	-	Руководство пользователя
35	1	Рама			

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.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

**▲ 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.

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.

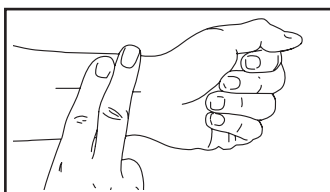
**Сжигание жира** – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время нескольких первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала 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.

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Для измерения частоты пульса выполняйте физические упражнения в течение минимум четырех минут. Затем остановитесь и приложите



два пальца к запястью, как показано на рисунке. Подсчитайте частоту пульса за шесть секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить частоту сердечных сокращений в минуту. Например, если частота пульса за 6 секунд составляет 14 ударов, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту.

### 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.

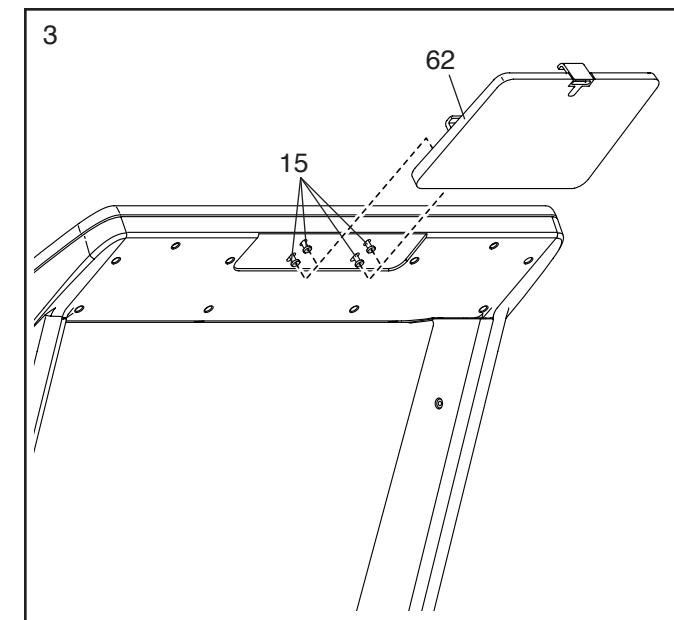
**Занятия в тренировочной зоне** – занимайтесь 20–30 минут, придерживаясь значения частоты сердечных сокращений в вашей зоне тренировочной нагрузки. (В первые несколько недель занятий продолжительность нагрузок в этой зоне не должна превышать 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко и никогда не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

- Установите подставку для планшета (62), как показано на рисунке. Совместите и вставьте четыре винта с буртиком #8 x 3/4" (15), показанных на рисунке, в четыре отверстия на подставке для планшета. Затем сдвиньте подставку для планшета вниз до фиксации.



- 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. 16 и 17). Примечание: в комплект поставки может входить дополнительное оборудование.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

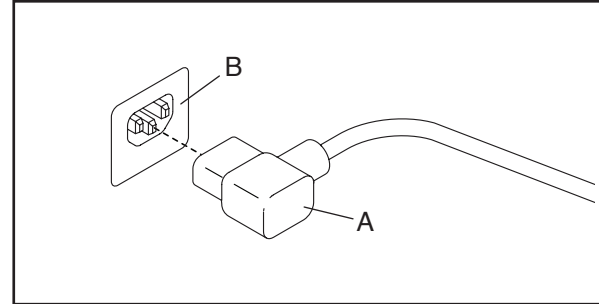
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности 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.

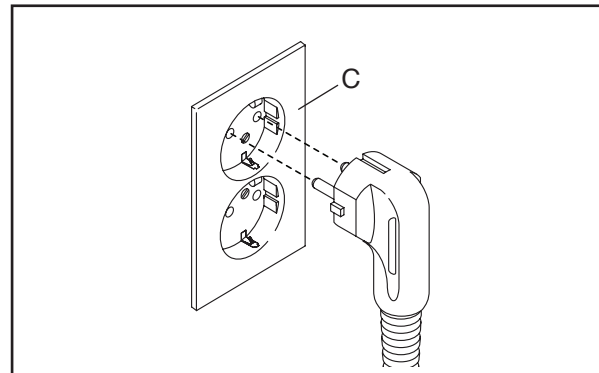
**⚠ ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если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

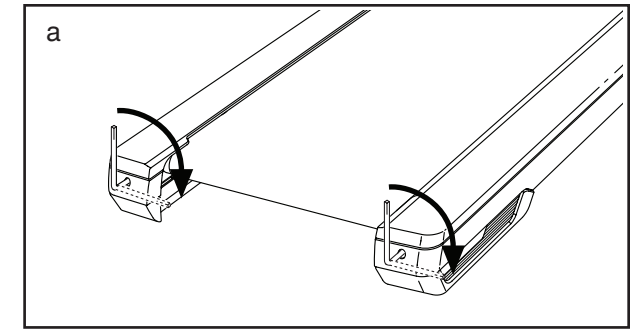


2. Вставьте шнур питания (А) в соответствующую розетку (С), установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.

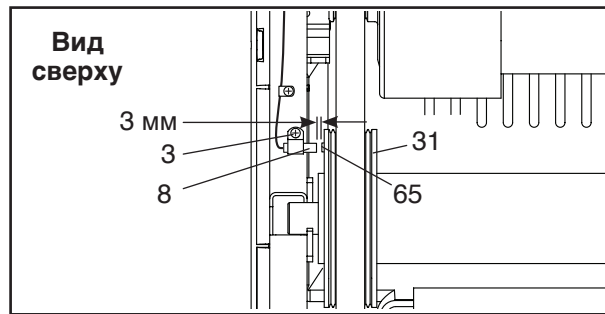


**НЕИСПРАВНОСТЬ:** лента беговой дорожки проскальзывает во время ходьбы

- а. 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.

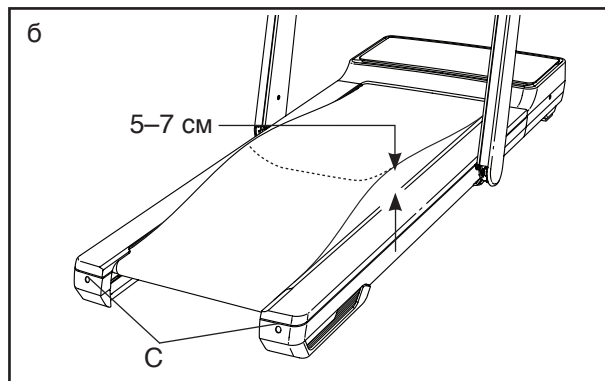


Далее найдите герконовое реле (8) и магнит (65) на левой стороне шкива (31). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым реле составляет около 3 мм.** При необходимости ослабьте винт #8 x 3/4" (3), немного сдвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Установите на место крышку двигателя (39) (см. стр. 15) 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 (С) 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.

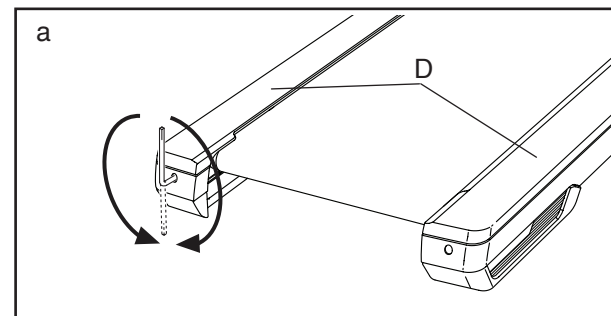


в. Поверхность ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. **ВНИМАНИЕ! Никогда не наносите на ленту или платформу беговой дорожки силиконовый спрей или другие вещества без указания представителя авторизованного сервиса. Такие вещества могут повредить ленту беговой дорожки и вызвать ее преждевременный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

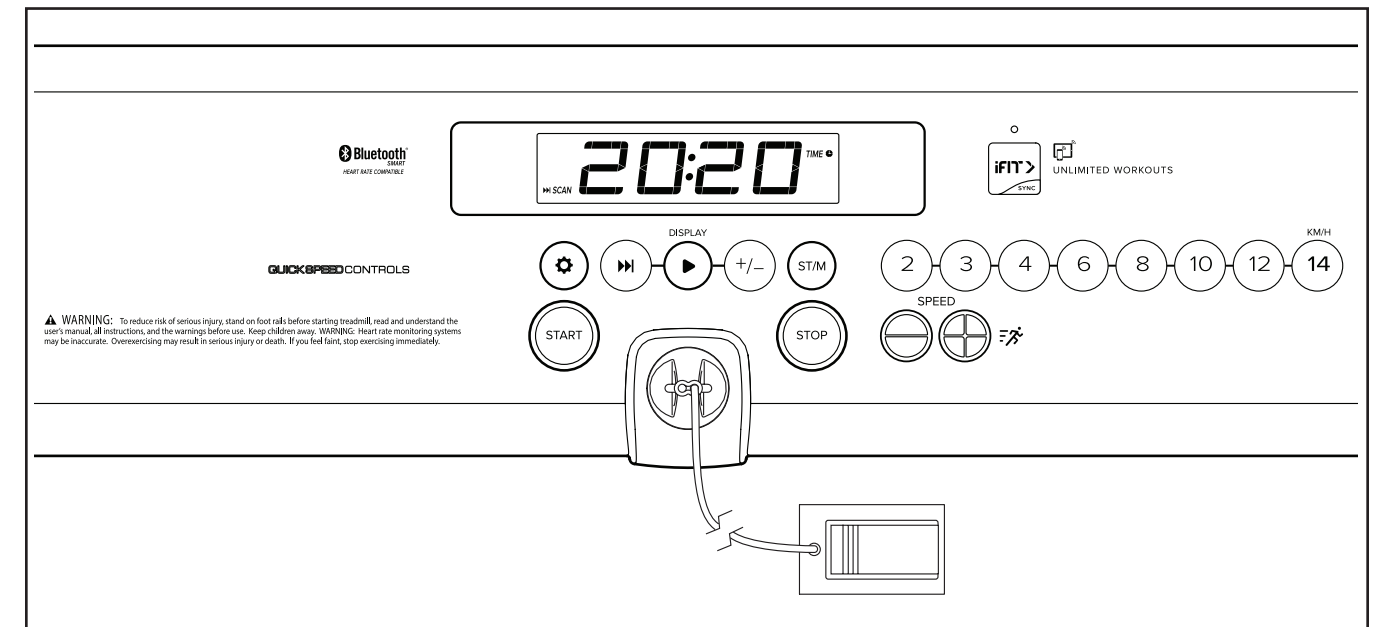
г. Если скорость ленты беговой дорожки продолжает снижаться во время ходьбы, воспользуйтесь информацией на лицевой обложке данного руководства.

**НЕИСПРАВНОСТЬ: движущаяся лента расположена не по центру между боковыми рельсами**

а. **ВНИМАНИЕ! Если движущаяся лента задевает боковые рельсы (D), 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.



**СХЕМА КОНСОЛИ**



**ФУНКЦИИ КОНСОЛИ**

В данной консоли беговой дорожки представлен набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными. В ручном режиме работы консоли изменить скорость движущейся ленты беговой дорожки можно касанием кнопки. Во время тренировки на консоли отображается текущая информация о тренировке. С помощью совместимого внешнего датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о приобретении внешнего датчика контроля частоты пульса см. на стр. 13.**

Также можно подключить к консоли планшет и использовать приложение iFit® для отслеживания и записи информации о тренировке.

Для включения питания воспользуйтесь инструкциями на стр. 10. Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 10. Для подключения планшета к консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 12. Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 12.

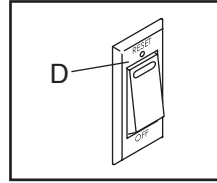
Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку ST/M (стандартные/метрические).

**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. 16).**

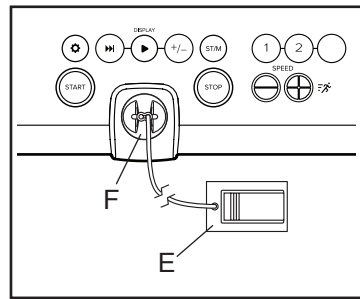
## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

**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. 8). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса (D).



Затем встаньте на боковые рельсы. Найдите зажим (E), прикрепленный к ключу (F), закрепите его на поясе своей одежды. Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд



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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ слева.

### 2. Включите ленту беговой дорожки.

Для запуска движущейся ленты нажмите кнопку Start (пуск) или одну из пронумерованных кнопок Speed (скорость).

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

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

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

## 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 (см. стр. 8). 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 ключ вставлен в консоль.

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

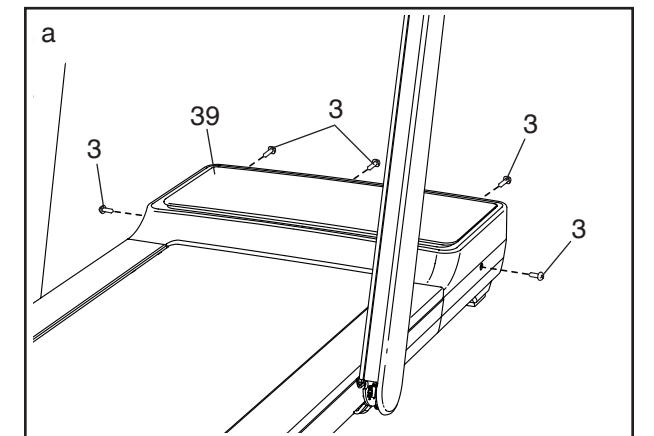


#### НЕИСПРАВНОСТЬ: питание выключается во время работы

- 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: дисплей консоли не работает должным образом

- Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Затем удалите пять винтов #8 x 3/4" (3) и осторожно поверните крышку двигателя (39).

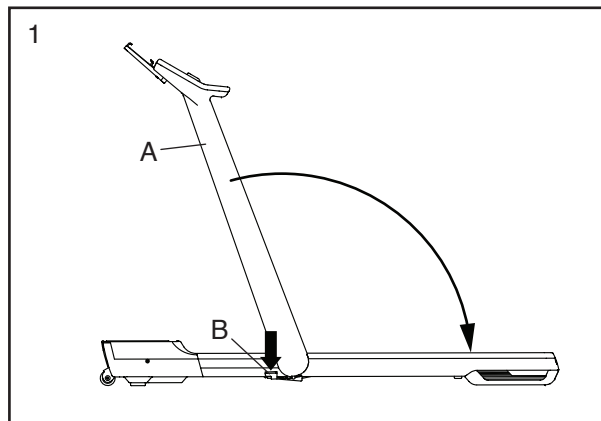


# КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

## КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Выньте ключ и отсоедините шнур питания.

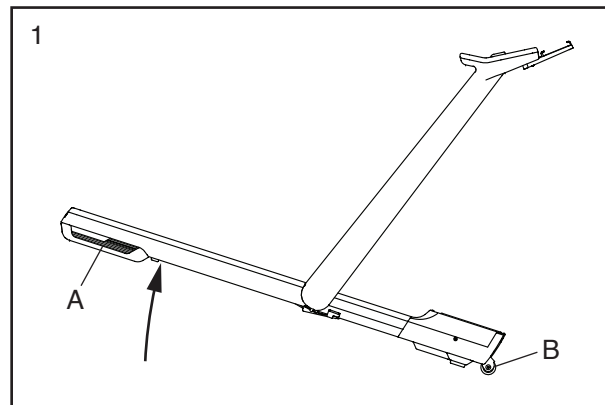
1. Крепко удерживайте стойки (А). Встаньте на рычаг для хранения (В) и осторожно опустите стойки. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: следите за тем, чтобы не повредить руки или пальцы.**



## КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как перемещать беговую дорожку, 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 удерживая заднюю часть (А) беговой дорожки, поднимайте ее до тех пор, пока беговая дорожка не покатится на колесах (В). Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место и опустите ее в нижнее положение. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы уменьшить опасность травмы, перемещайте беговую дорожку с особой осторожностью. Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.**



Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей.

## 3. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

На дисплее может отображаться следующая информация:

**CALS (калории)** – примерное количество потраченных калорий за тренировку.

**CALS/HR (количество калорий в час)** – на дисплее отображается примерный расход калорий в час.

**MI или KM (расстояние в милях или километрах)** – на дисплее отображается расстояние в милях или километрах, которое вы преодолели. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку ST/M (стандартные/метрические).

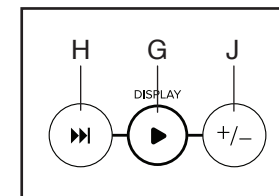
**Расе (темп)** – скорость ходьбы или бега в минутах на милю или в минутах на километр.

**BPM и символ сердца (пульс)** – в этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете совместимый датчик контроля частоты пульса (см. стр. 12).

**MPH или KPH (скорость в милях в час или в километрах в час)** – на дисплее отображается скорость ходьбы или бега в милях в час или в километрах в час.

**Time (время)** – затраченное время.

Нажимайте кнопку Display (дисплей) (G) для просмотра необходимой информации о тренировке на дисплее.



**Режим сканирования** – консоль имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается циклически. Для включения режима сканирования нажмите кнопку Scan (сканирование) (H): на дисплее включится индикатор режима сканирования (I).



Для перемещения по циклу сканирования вручную, несколько раз нажмите кнопку Scan (сканирование).

Для отключения режима сканирования нажмите кнопку Display (дисплей); индикатор режима сканирования и сообщение SCAN (сканирование) исчезнут.

Также можно настроить режим сканирования, чтобы отображалась только необходимая информация о тренировке.

Для настройки режима сканирования нажимайте на кнопку Display (дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

Затем нажмите кнопку +/- (J), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла. При добавлении информации о тренировке включается индикатор на дисплее. При удалении информации о тренировке индикатор выключается.

Затем нажмите кнопку Scan (сканирование), чтобы включить режим сканирования.

Чтобы сбросить показания дисплеев, дважды нажмите кнопку Stop (стоп), выньте и снова вставьте ключ.

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

После завершения занятий на беговой дорожке встаньте на боковые рельсы и нажмите кнопку Stop (стоп). Затем выньте ключ из консоли и положите его в надежное место.

Затем нажмите на выключатель для отключения питания и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать данной рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЛАНШЕТА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения по Bluetooth с планшетами через приложение iFit—Workouts at Home, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Примечание: другие соединения по Bluetooth не поддерживаются.

### 1. Загрузите приложение iFit—Workouts at Home и установите его на планшет.

На планшете с iOS® или Android™ откройте App Store<sup>SM</sup> или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit—Workouts at Home и затем установите его на планшет. **Убедитесь, что функция Bluetooth на вашем планшете включена.**

Затем откройте приложение iFit—Workouts at Home и, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFit и задайте параметры.

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

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

### 3. Подключение планшета к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Затем, следуя инструкциям в приложении iFit—Workouts at Home, подключите планшет к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

### 4. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit—Workouts at Home, чтобы отслеживать и записывать информацию о ходе тренировки.

### 5. При желании отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала отключите соединение в приложении iFit—Workouts at Home. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли, пока светодиод консоли не начнет светиться зеленым цветом.

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

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart. **Информацию о приобретении дополнительного внешнего датчика контроля частоты пульса см. на стр. 13.**

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

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

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

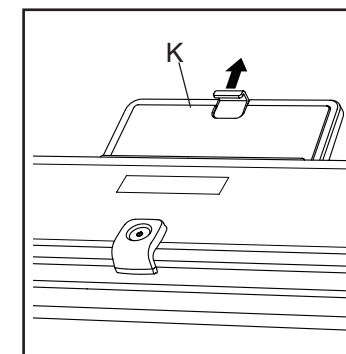
Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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

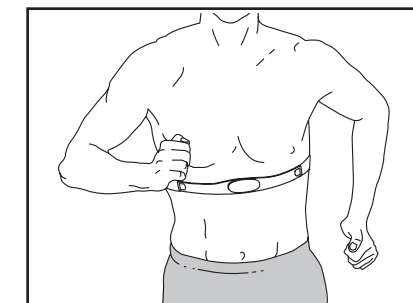
Чтобы закрепить планшет на подставке (К), установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте верхнюю часть корпуса планшета с помощью зажима.

**Убедитесь, что планшет надежно расположен на подставке.** Чтобы снять планшет с подставки, выполните эти действия в обратном порядке.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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



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