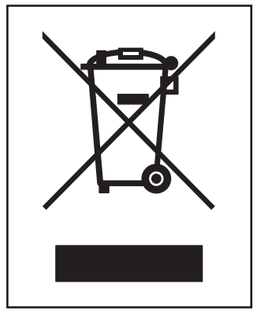
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

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.

Часть № 421869 R0120A

Отпечатано в Европе © 2020 год, ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack® T9.5 S

Модель № NETL14819.0
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

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

iconeurope.com

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 29
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ 30
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ. 33
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ. 34
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ 36
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ. . . . . Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Задняя обложка

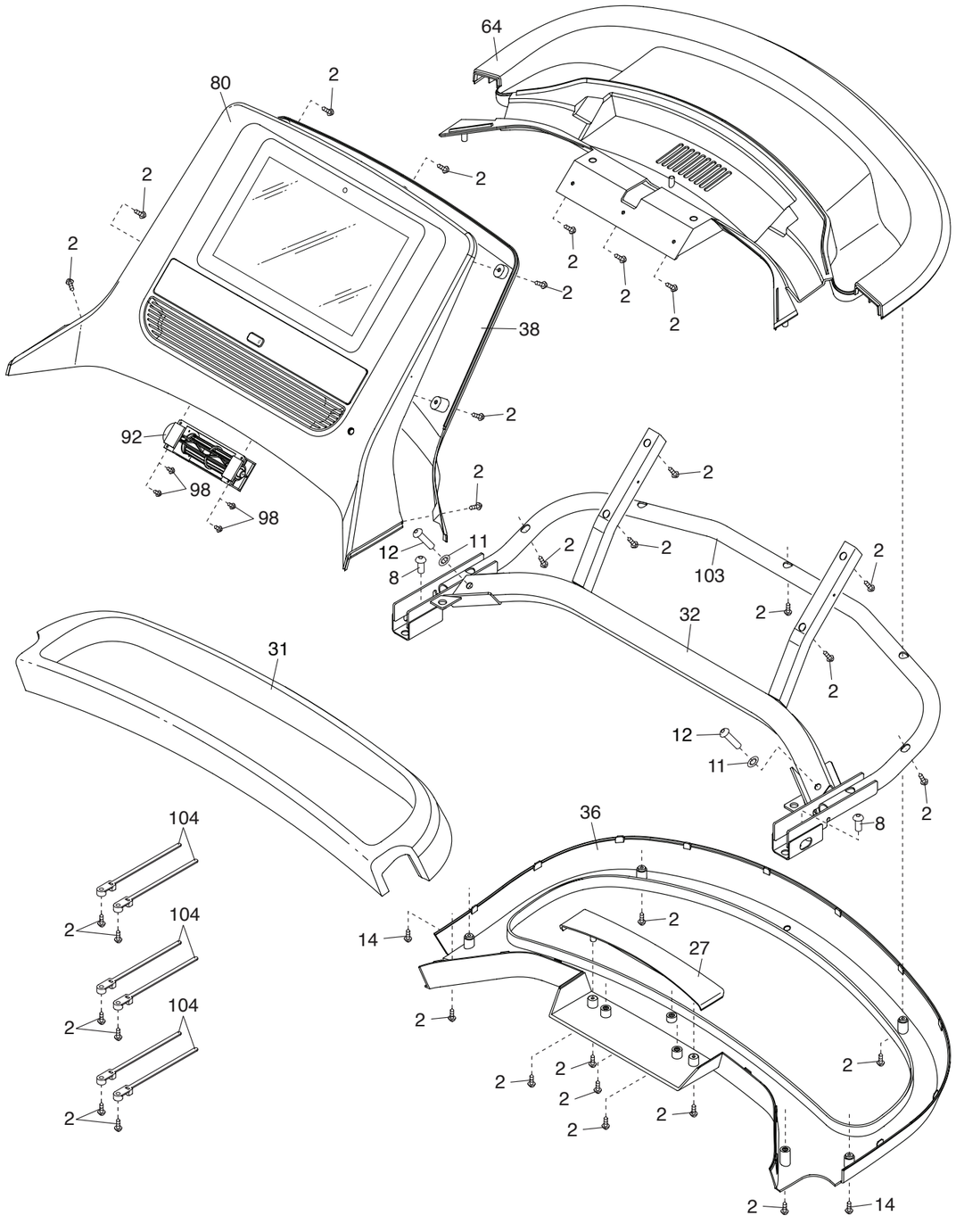
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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.

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

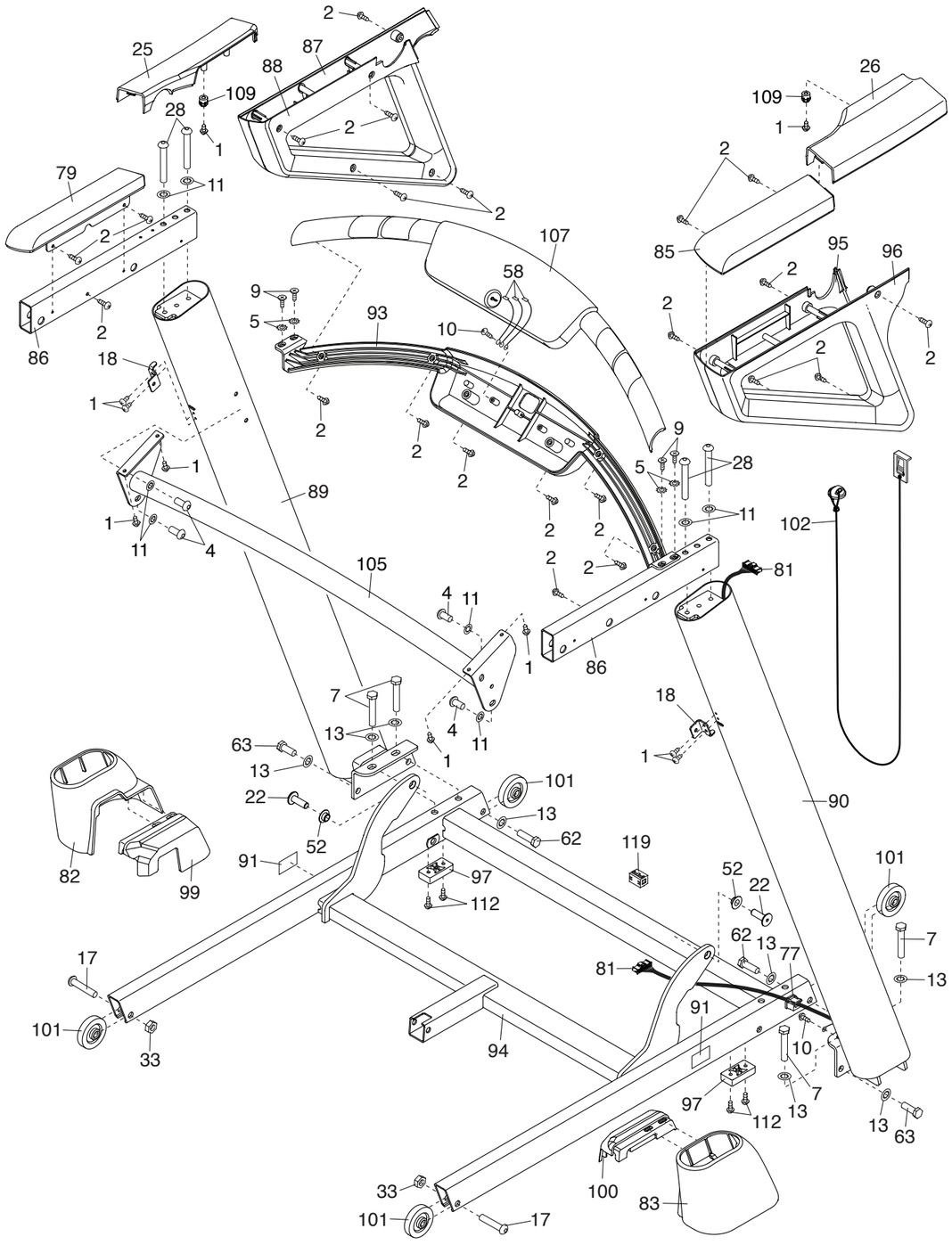
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ D

Модель № NETL14819.0 R0120A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С

Модель № NETL14819.0 R0120A



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 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 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхности, которая закрывает ее вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик.**

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

9. **Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 16 лет и домашних животных.**

10. **Беговая дорожка рассчитана на использование лицами, вес которых не превышает 135 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 мм² длиной не более 1,5 м.**

15. **Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.**

16. **Не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если повреждены шнур питания или вилка или если беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 30).**

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 находитесь 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 отсоединяйте 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. 29). 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.**

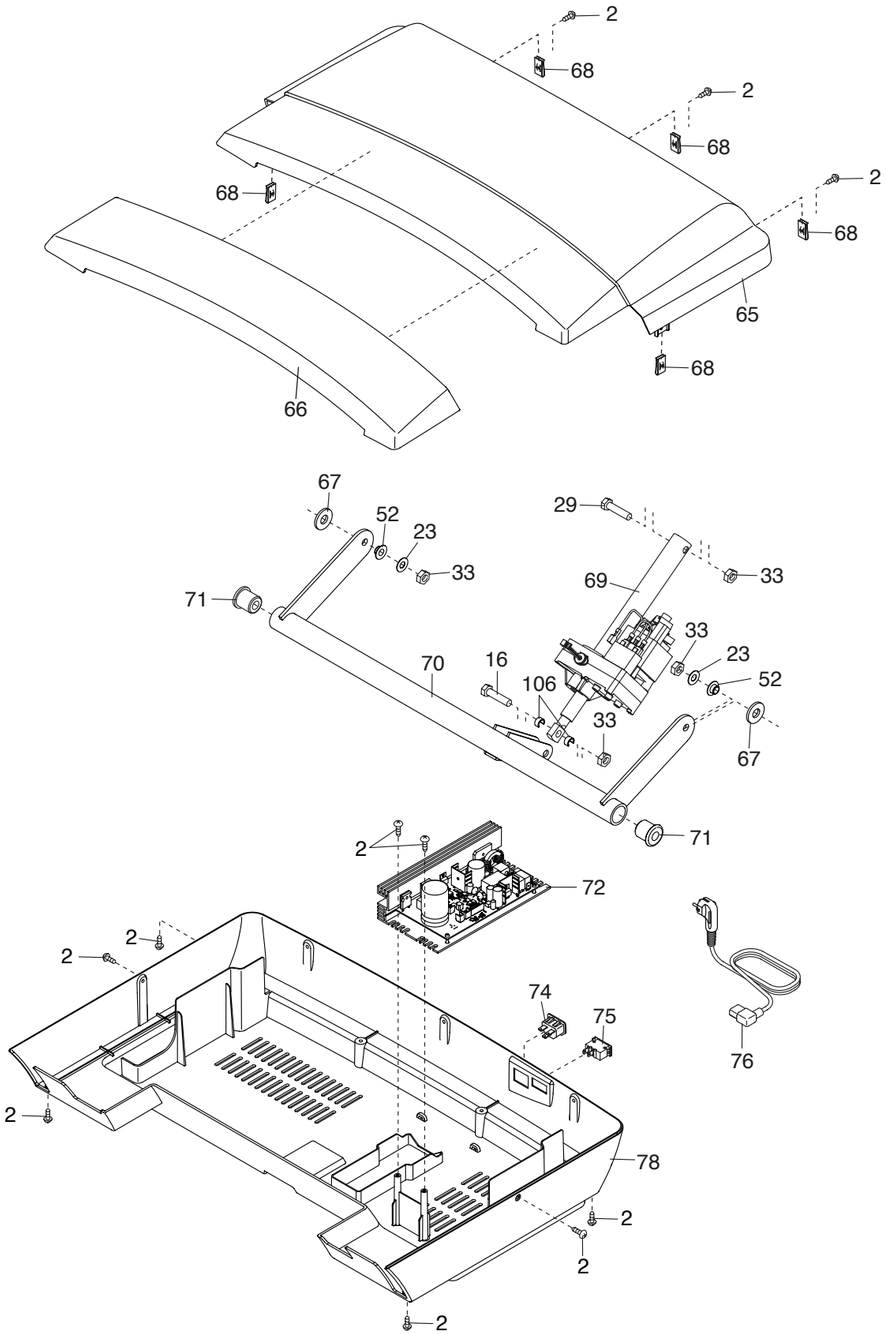
29. **ОПАСНО! Всегда отсоединяйте шнур питания сразу по окончании пользования беговой дорожкой, перед ее очисткой и проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве. Никогда не снимайте крышку двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервисного 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

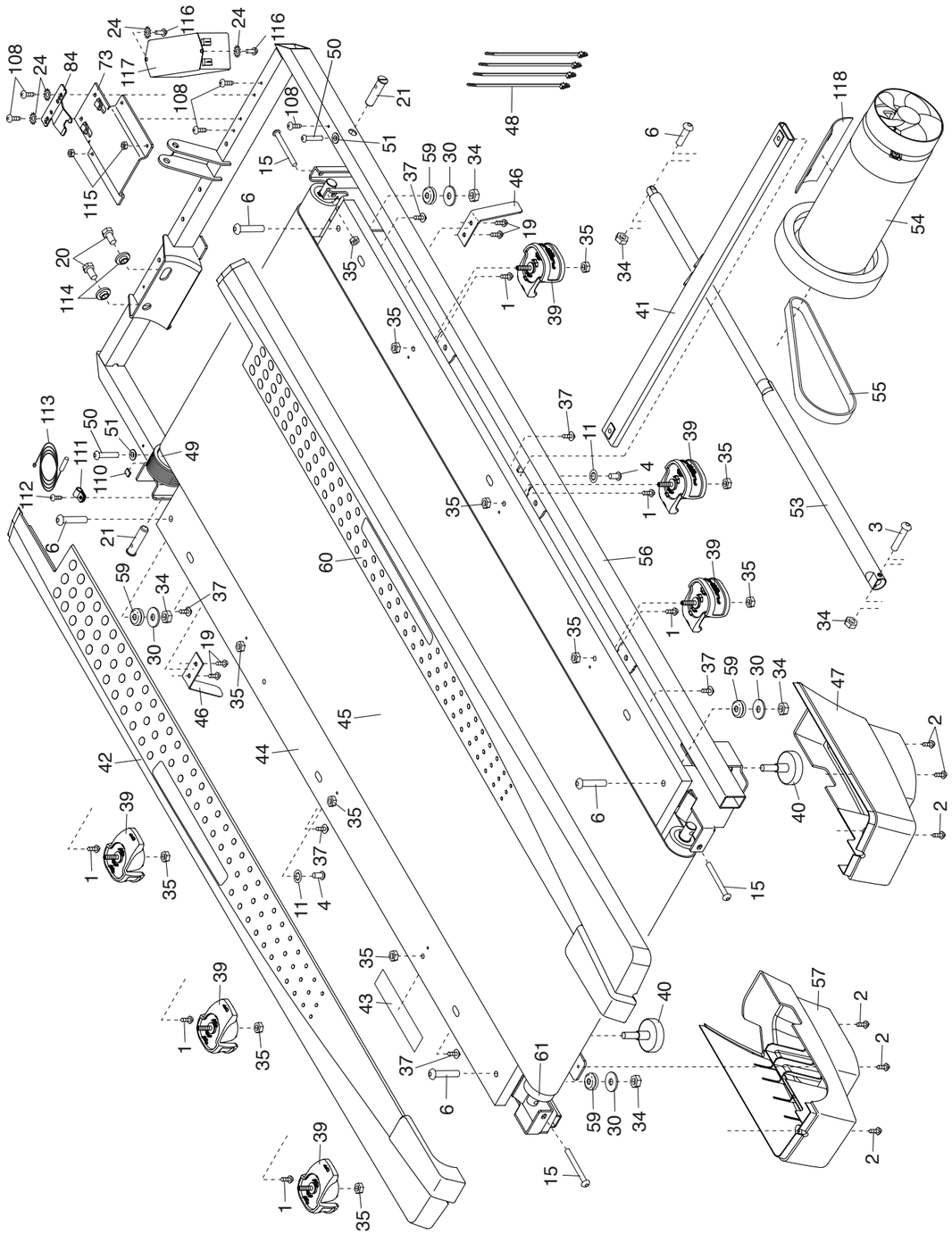
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ B

Модель № NETL14819.0 R0120A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ A

Модель № NETL14819.0 R0120A



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели беговой дорожки NORDICTRACK® T9.5 S. Беговая дорожка T9.5 S предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой дорожки. При возникновении вопросов после прочтения данного руководства обратитесь к информации на лицевой обложке. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

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

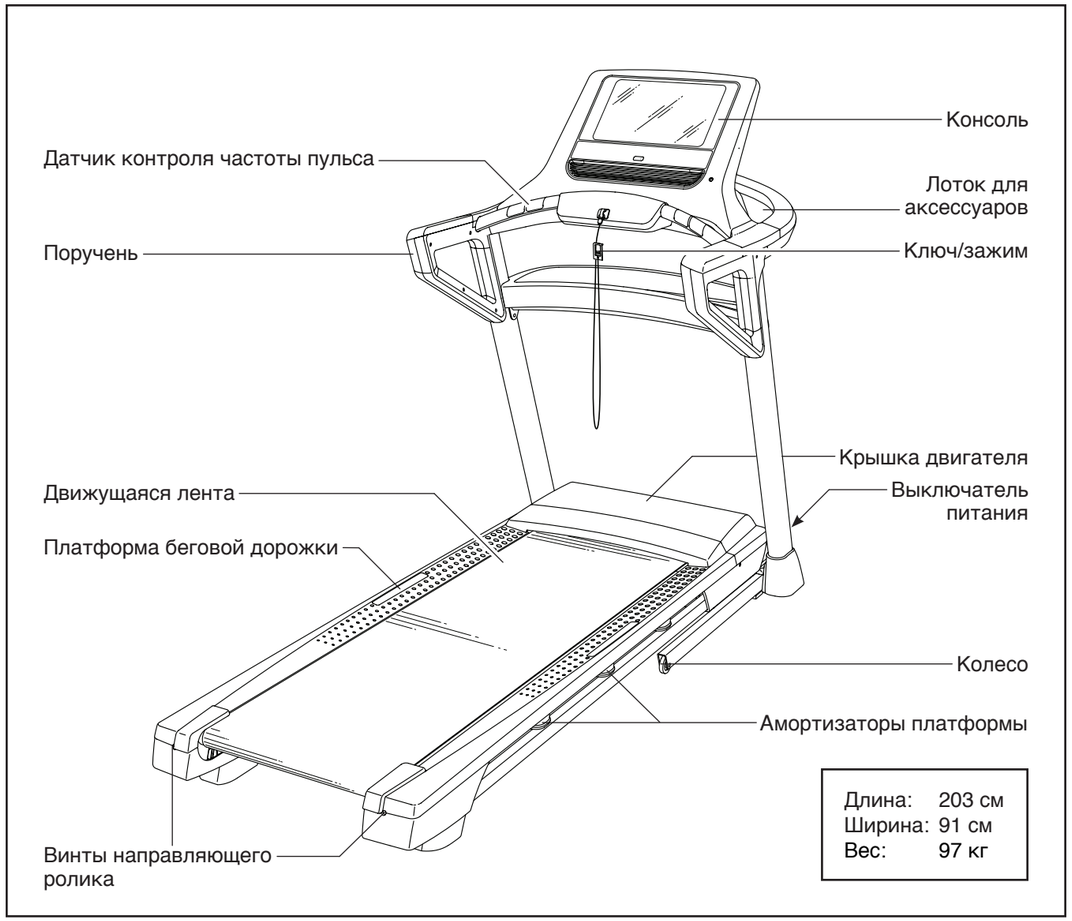
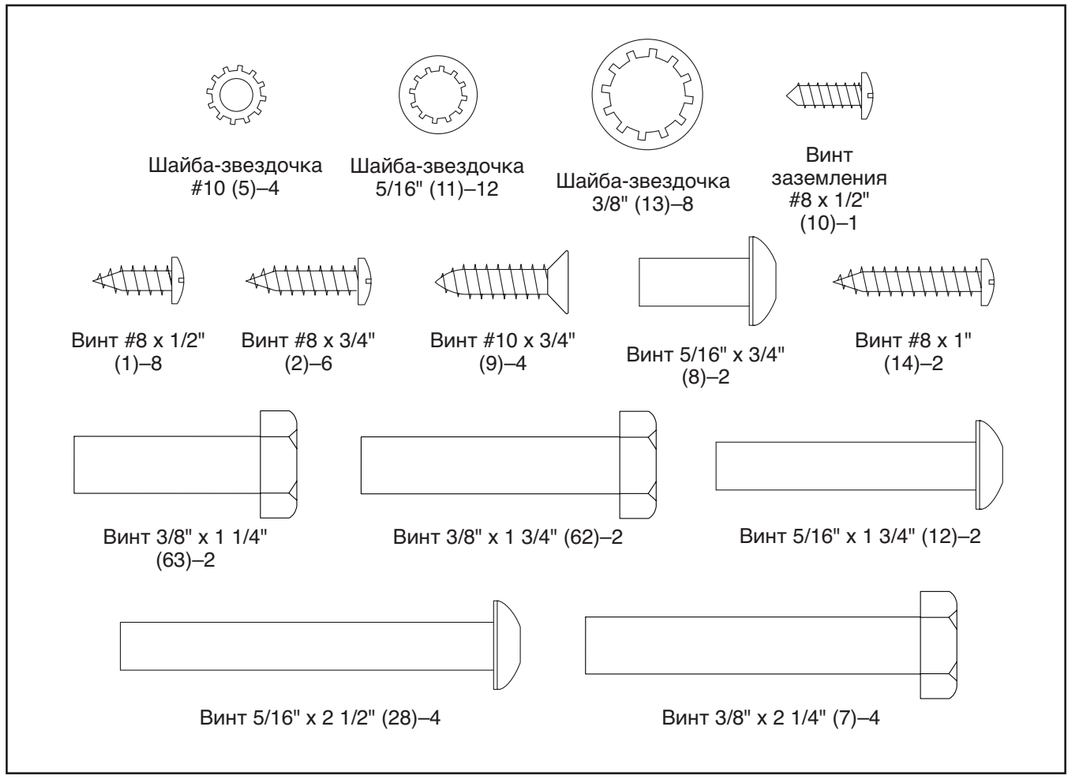


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
99	1	Левая внутренняя накладка основания	109	2	Пластиковая заклепка
			110	1	Магнит
100	1	Правая внутренняя накладка основания	111	1	Зажим
			112	5	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"
101	4	Колесо			
102	1	Ключ/зажим	113	1	Герконовое реле
103	1	Рама основания консоли	114	2	Втулка двигателя
104	6	Хомут для кабеля	115	2	Гайка #8
105	1	Поперечная балка стойки	116	2	Крепежный винт #8 x 1/2"
106	2	Распорная втулка двигателя наклона	117	1	Фильтр
			118	1	Амортизатор двигателя
107	1	Крышка датчика пульса	119	1	Ферритовый фиксатор
108	5	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	*	–	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 № NETL14819.0 R0120A

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

СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- 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.
- 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 вам потребуются следующие инструменты:

прилагаемые шестигранные ключи

одна крестообразная отвертка

один разводной ключ

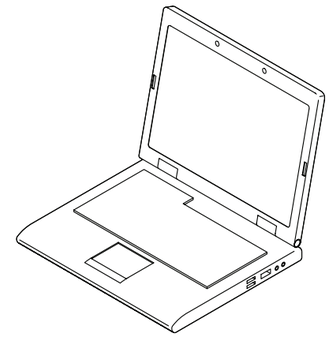
Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.

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

1

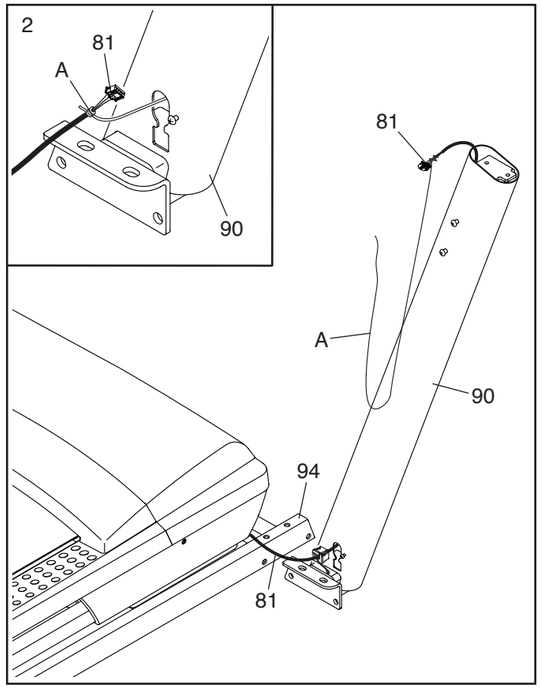


2. **Убедитесь, что шнур питания отсоединен.**

   Снимите хомут, который крепит провод стойки (81) к передней части основания (94).

   Затем найдите правую стойку (90). Попросите помощника удерживать правую стойку рядом с основанием (94).

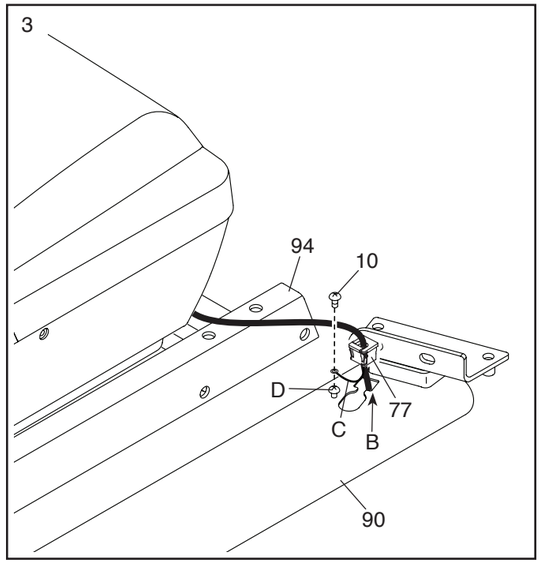
   См. рисунок. Прочно закрепите хомут провода (A) в правой стойке (90), обернув его вокруг конца провода стойки (81). Вставьте провод стойки в нижний конец правой стойки, одновременно протягивая другой конец хомута провода через правую стойку.



3. Положите правую стойку (90) рядом с основанием (94). Вставьте изолирующую шайбу (77) в квадратное отверстие (B) правой стойки. **Старайтесь не зажать при этом провод заземления (C).**

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

   Затем присоедините провод заземления (C) к правой стойке (90) при помощи винта заземления #8 x 1/2" (10).



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 углеводных калорий. Только через несколько минут после начала тренировки организм начинает расходовать энергию из жировой ткани. Если цель ваших тренировок – сжигание жира, меняйте интенсивность занятия до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к значению в нижней строке вашей зоны нагрузок. Для максимального сжигания жира занимайтесь при частоте сердечных сокращений, равной среднему значению зоны нагрузок.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

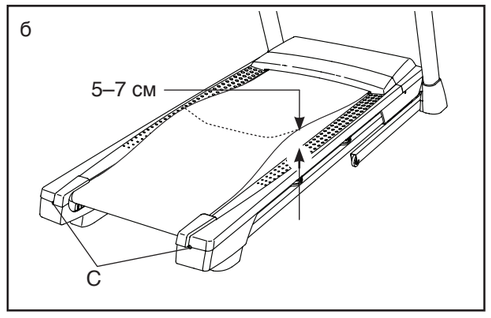
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

НЕИСПРАВНОСТЬ: скорость ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы

а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм² длиной не более 1,5 м.

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 (C) против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты ее можно приподнять по краям на 5–7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.

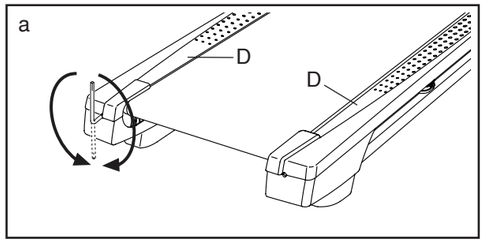


в. Поверхность ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. **ВНИМАНИЕ! Никогда не наносите на ленту или платформу беговой дорожки силиконовый спрей или другие вещества без указания представителя авторизованного сервиса. Такие вещества могут повредить ленту беговой дорожки и вызвать ее преждевременный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

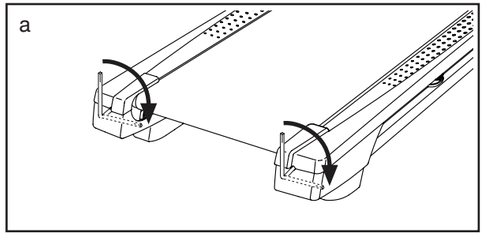
НЕИСПРАВНОСТЬ: движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

а. **ВНИМАНИЕ! Если движущаяся лента задевает платформу беговой дорожки (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 движущая лента сместилась вправо,** поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте ленту беговой дорожки слишком сильно. Затем подсоедините шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет расположена по центру.



НЕИСПРАВНОСТЬ: лента беговой дорожки проскальзывает во время ходьбы

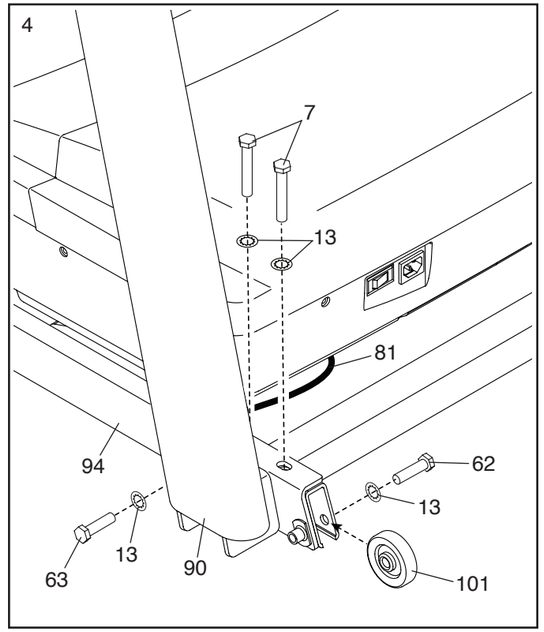
а. Вначале выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. При правильном натяжении ленты беговой дорожки ее можно приподнять по краям на 5–7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту 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.



4. Удерживайте правую стойку (90) напротив основания (94). **Убедитесь, что провод стойки (81) не зажат.**

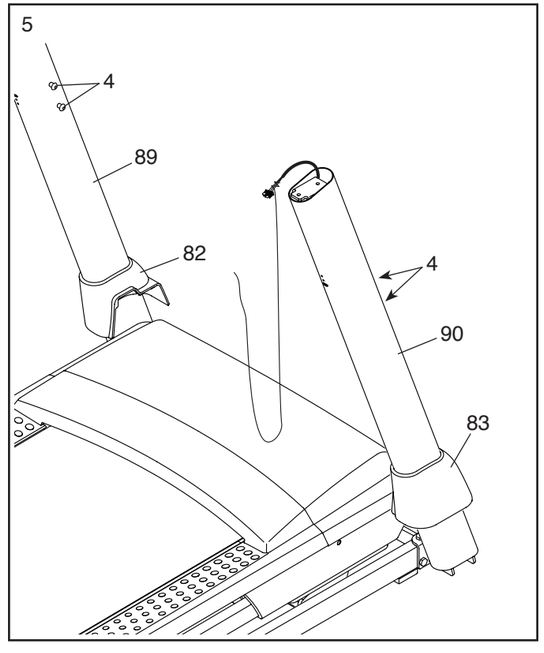
   Закрепите правую стойку (90) и колесо (101) с помощью двух винтов 3/8" x 2 1/4" (7), винта 3/8" x 1 1/4" (63), винта 3/8" x 1 3/4" (62) и четырех шайб-звездочек 3/8" (13), как показано на рисунке; **не затягивайте винты до упора на данном этапе.**

   Закрепите левую стойку (не показана на рисунке) и другое колесо (не показано на рисунке) аналогичным образом. Примечание: с левой стороны проводов нет.



5. **Снимите и сохраните четыре ремонтных винта 5/16" x 3/4" (4).**

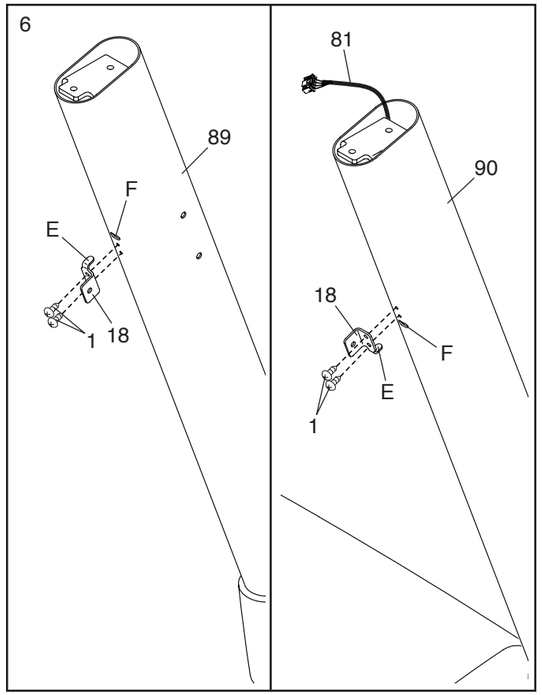
   Найдите левую и правую накладки основания (82, 83). Наденьте левую накладку основания на левую стойку (89), а правую накладку основания на правую стойку (90). **Не фиксируйте накладки основания до упора на данном этапе.**



6. **См. рисунок слева.** Вставьте выступ (E) на одном из кронштейнов крышки (18) в разъем (F) на левой стойке (89) и закрепите кронштейн крышки двумя винтами #8 x 1/2" (1).

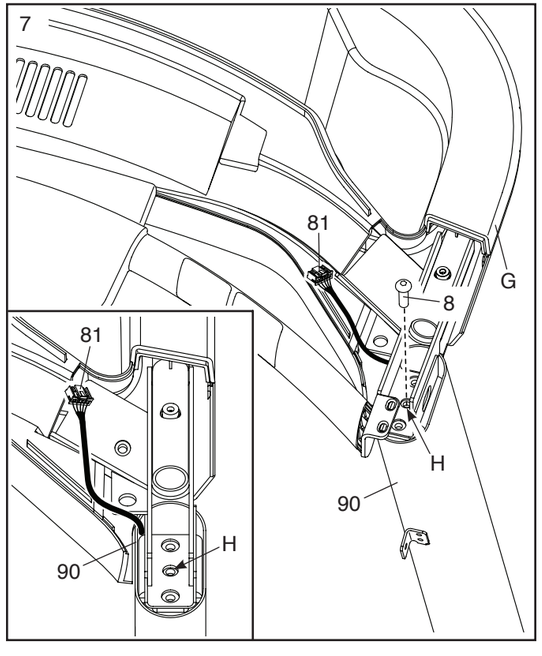
   См. рисунок справа. Закрепите другой кронштейн крышки (18) на правой стойке (90), как указано выше. **Примечание: разъем (F) на правой стойке находится под двумя небольшими отверстиями. Кронштейн крышки необходимо развернуть на 180° по отношению к кронштейну крышки с левой стороны.**

   Расположите провод стойки (81) в левой части правой стойки (90), как показано на рисунке.



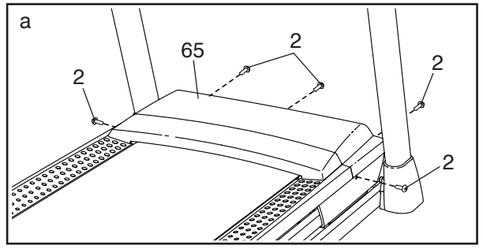
7. **Вместе с помощником** установите основание консоли в сборе (G) на правую стойку (90) и левую стойку (не показана). **См. рисунок.** Расположите провод стойки (81) внутри правой стойки, как показано на рисунке. **Старайтесь не защемить провод стойки.**

   Затем, частично затяните винт 5/16" x 3/4" (8) в **центральном отверстии (H) с каждой стороны** основания консоли в сборе (G) и в верхней части правой стойки (90) и левой стойки (не показана на рисунке); **не затягивайте винты до упора. Примечание: винты нужны только для удерживания собранного основания консоли в процессе сборки.**

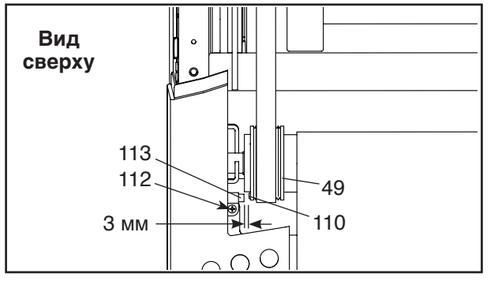


НЕИСПРАВНОСТЬ: дисплеи консоли не работают должным образом

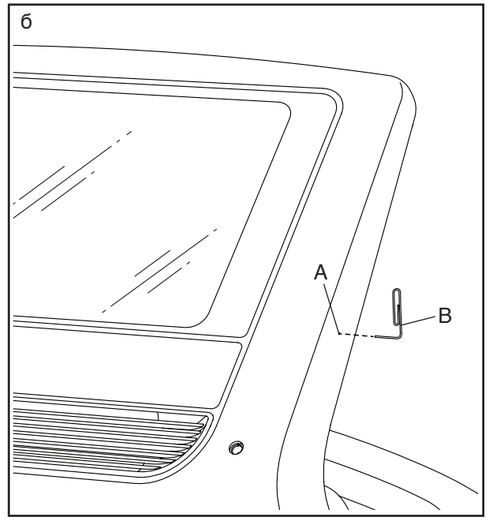
а. Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Затем удалите пять винтов #8 x 3/4" (2) и осторожно поверните крышку двигателя (65).



Затем найдите герконовое реле (113) и магнит (110) на левой стороне шкива (49). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым реле составляет около 3-х миллиметров.** При необходимости ослабьте винт #8 x 3/4" со сферической головкой (112), 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.



б. 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. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) на правой стороне консоли. Используя согнутую скрепку (B), нажмите и удерживайте кнопку сброса внутри отверстия, при этом помощник должен нажатием активировать выключатель питания. Продолжайте удерживать кнопку сброса, пока консоль не включится. После сброса настроек консоль выключится и снова включится. Если этого не произойдет, выключите и снова включите беговую дорожку с помощью выключателя питания. После включения консоли проверьте обновления встроенных программ (см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 26). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



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

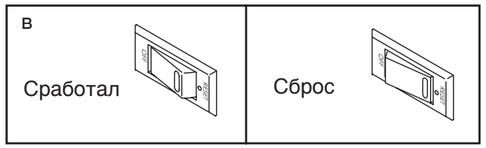
Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих простых действий. Найдите описание соответствующей неисправности и следуйте приведенным инструкциям. Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного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

НЕИСПРАВНОСТЬ: питание не включается

а. Убедитесь, что шнур питания включен в заземленную розетку (см. стр. 17). Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм^2 длиной не более 1,5 м.

б. После того, как шнур питания подключен, убедитесь, что в консоль вставлен ключ.

в. 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

а. Проверьте выключатель питания (см. рисунок в слева). Если выключатель сработал, подождите пять минут и нажмите выключатель.

б. Убедитесь, что шнур питания включен. Если шнур питания включен, выньте его из розетки, подождите пять минут, а затем включите снова.

в. Выньте ключ из консоли, затем снова вставьте.

г. Если беговая дорожка по-прежнему не работает, обратитесь к информации на лицевой обложке данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: наклон беговой дорожки не изменяется должным образом

а. Настройте систему наклона беговой дорожки (см. этап 4 на стр. 26). После завершения настройки системы наклона выньте ключ из консоли.

НЕИСПРАВНОСТЬ: беговая дорожка не подключается к беспроводной сети

а. Убедитесь в правильности настроек беспроводной связи на консоли (см. стр. 26).

б. Убедитесь в правильности настроек беспроводной сети.

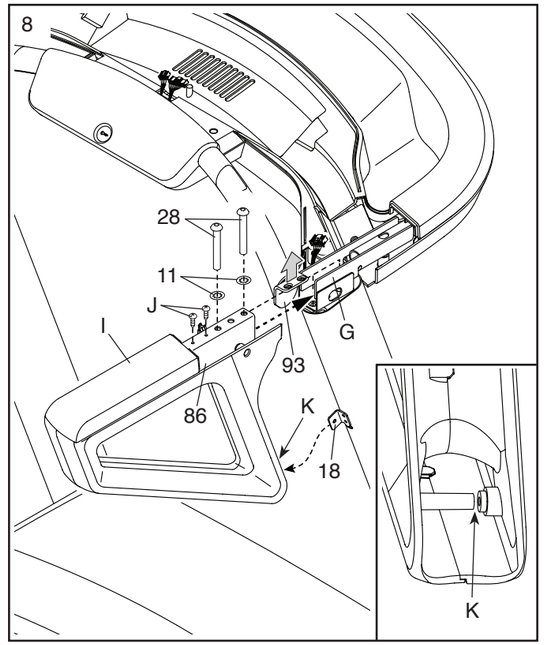
в. Если у вас остались вопросы, перейдите на страницу support.iFit.com.

8. Найдите правый поручень в сборе (I). Снимите и выбросьте два винта, показанных на рисунке (J).

   Затем осторожно поднимите перекладину датчика пульса (93) на достаточную высоту и сдвиньте поручень (86) так, чтобы установить его на основание консоли в сборе (G). **См. рисунок. Кронштейн крышки (18) должен оказаться в указанном месте (K) на поручне в сборе.**

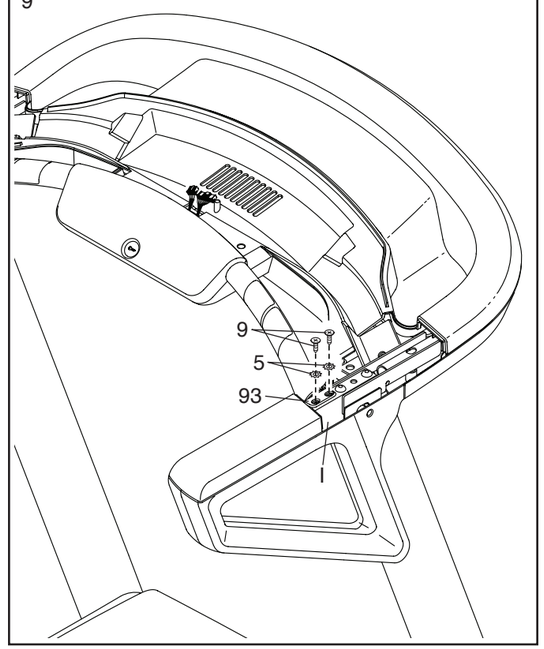
   Закрепите правый поручень в сборе (I) двумя винтами 5/16" x 2 1/2" (28) и двумя шайбами-звездочками 5/16" (11); **не затягивайте винты до упора на данном этапе. Рекомендация: чтобы правильно установить винты, возможно, потребуется отрегулировать положение правого поручня в сборе.**

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



9. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения перекладины датчика пульса (93) не используйте электроинструменты и не затягивайте винты #10 x 3/4" (9) слишком сильно.**

   Закрепите перекладину датчика пульса (93) на правом поручне в сборе (I) и на левом поручне в сборе (не показан на рисунке) с помощью четырех винтов #10 x 3/4" (9) и четырех шайб-звездочек #10 (5) (на рисунке показан вид только с одной стороны); **вначале установите все винты, а потом затяните их.**

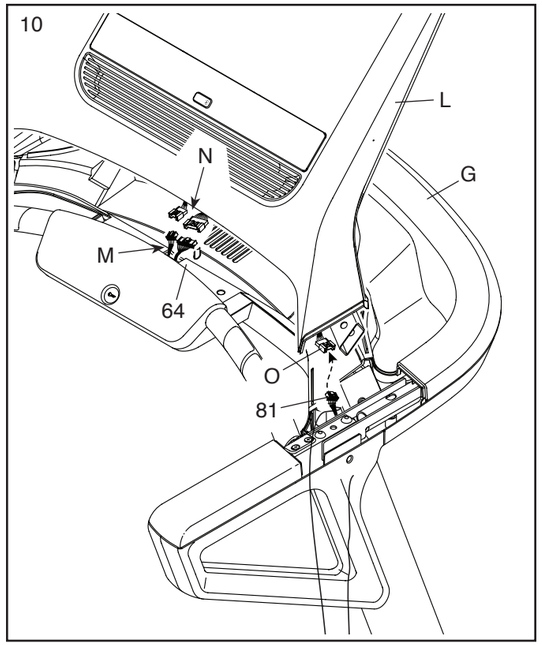


10. Попросите помощника удерживать консоль в сборе (L) рядом с основанием консоли в сборе (G).

    Соедините провода (M) основания консоли в сборе (G) с проводами (N) консоли в сборе (L). **Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова.

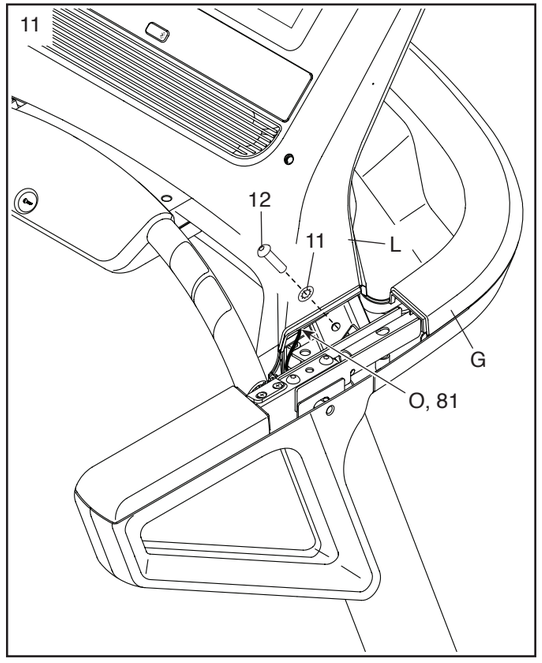
    Затем найдите провод консоли (O) в консоли в сборе (L). Соедините провод консоли с проводом стойки (81).

    После этого вставьте провода (M, N) в отверстие на основании консоли (64). Вставьте провода (O, 81) в консоль в сборе и расположите их на наклейке.



11. Установите консоль в сборе (L) на кронштейны основания консоли в сборе (G). **Не зажимайте провода.** Убедитесь, что провода (O, 81) вставлены в консоль в сборе.

    Закрепите консоль в сборе (L) с помощью двух винтов 5/16" x 1 3/4" (12) и двух шайб-звездочек 5/16" (11); **вначале установите оба винта, а потом затяните их. Примечание: на рисунке показан вид только с одной стороны.**

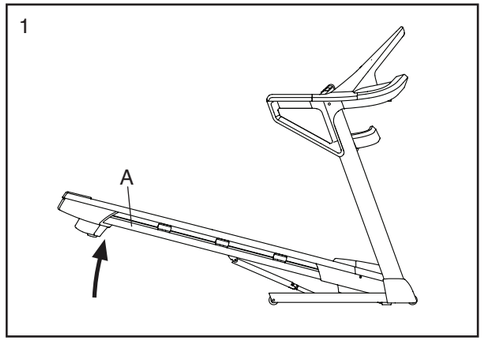


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

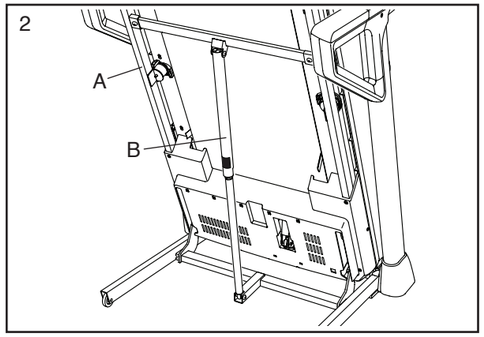
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

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.**

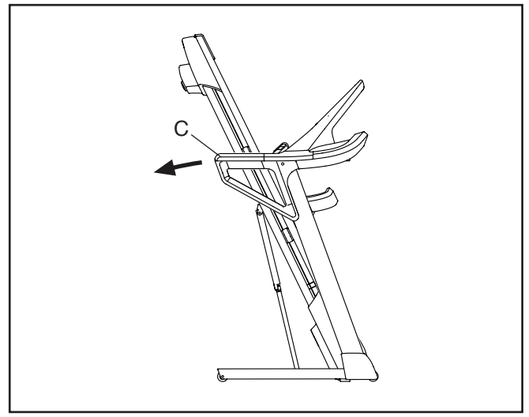


Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей. Не помещайте беговую дорожку на хранение в условиях температур выше 30°C.

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.**

Возьмитесь за поручни (C) двумя руками и, толкая, переместите беговую дорожку в нужное место. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.**

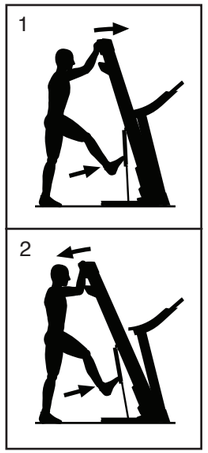


УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

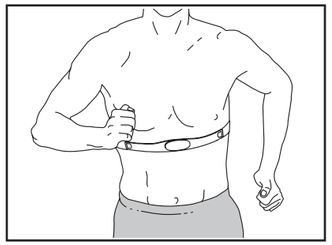
1. Толкните верхний край рамы вперед и одновременно осторожно нажмите ногой на верхнюю часть фиксатора хранения.

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

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА



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

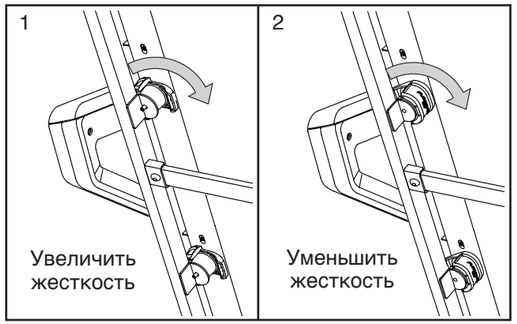
Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

РЕГУЛИРОВКА АМОРТИЗАТОРОВ

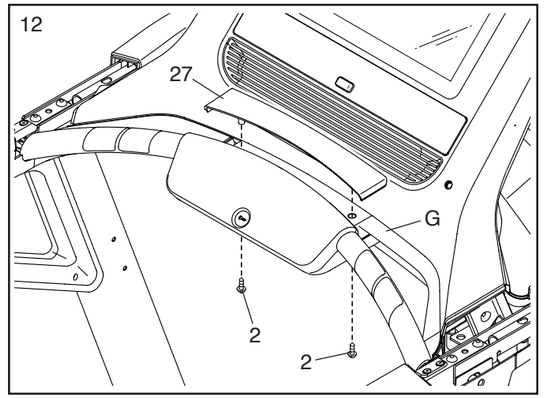
В беговой дорожке предусмотрена система амортизаторов, которая снижает ударную нагрузку во время ходьбы или бега на тренажере.

Для регулировки амортизаторов **вначале выньте ключ из консоли и отсоедините шнур питания.** Затем установите беговую дорожку в положение для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 29).

Для увеличения жесткости платформы беговой дорожки поверните амортизатор так, как показано на рисунке 1; для уменьшения жесткости платформы беговой дорожки, поверните амортизатор так, как показано на рисунке 2. Аналогичным образом отрегулируйте другие амортизаторы. **ВНИМАНИЕ! Убедитесь, что амортизаторы на левой и правой сторонах беговой дорожки установлены в одинаковой позиции. Чем быстрее вы движетесь по ленте беговой дорожки или чем больше ваш вес, тем более жесткой должна быть платформа беговой дорожки.**

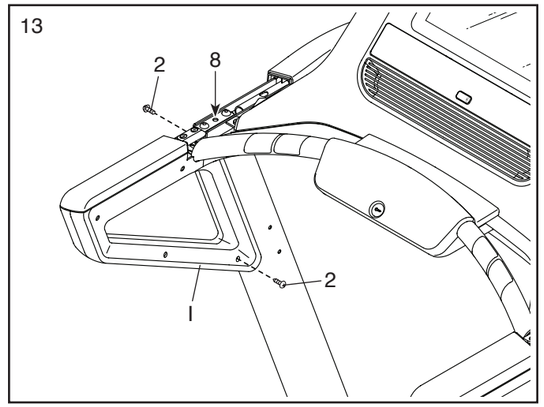


12. Закрепите малую крышку консоли (27) с помощью двух винтов #8 x 3/4" (2); **не затягивайте винты слишком сильно. Примечание: используйте два наружных отверстия на нижней стороне основания консоли в сборе (G).**



13. Затяните два винта 5/16" x 3/4" (8) (на рисунке показан вид только с одной стороны).

    После этого затяните четыре винта #8 x 3/4" (2) в указанных местах на поручнях в сборе (I) (на рисунке показан вид только с одной стороны); **не затягивайте винты слишком сильно.**

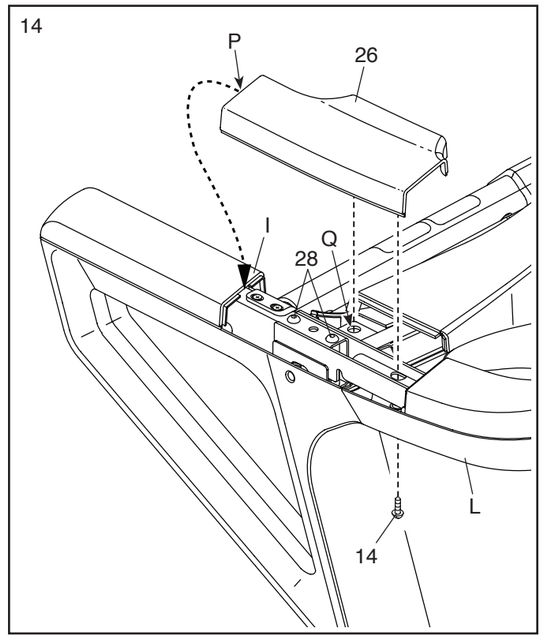


14. Надежно затяните два винта 5/16" x 2 1/2" (28) на каждой стороне поручня в сборе.

    Затем найдите крышку правого поручня (26). Вставьте выступ (P) на крышке правого поручня в указанное место на правом поручне в сборе (I). После этого прижмите крышку правого поручня к консоли в сборе (L). Крышка правого поручня должна оказаться в указанном отверстии (Q).

    Затем закрепите крышку правого поручня (26) винтом #8 x 1" (14); **не затягивайте винт слишком сильно.**

    Закрепите крышку левого поручня (не показана), как описано выше.

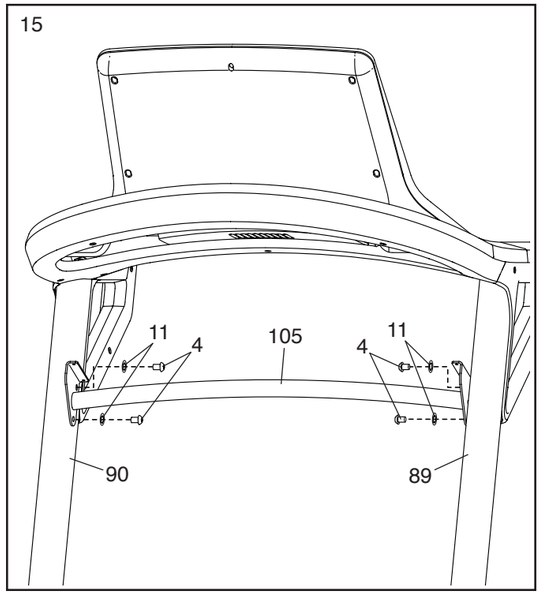


15. **Установите поперечную балку стойки (105), как показано на рисунке.**

Осторожно вставьте поперечную балку стойки (105) между левой и правой стойками (89, 90).

Закрепите поперечную балку стойки (105) с помощью четырех ремонтных винтов 5/16" x 3/4" (4), снятых на этапе 5, и четырех шайб-звездочек 5/16" (11); **вначале установите все четыре ремонтных винта, а потом затяните их.**

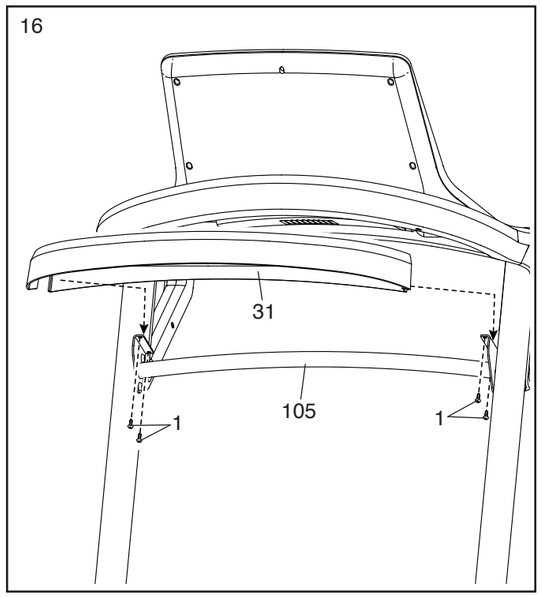
15



16. Вставьте лоток (31) с передней стороны беговой дорожки и установите его на поперечной балке стойки (105), как показано на рисунке.

Закрепите лоток (31) с помощью четырех винтов #8 x 1/2" (1); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**

16



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, нажмите поле 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 нажмите и удерживайте название беспроводной сети, а затем нажмите кнопку Forget Network (забыть сеть).

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 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. Если устройство ранее соединялось с консолью, нажмите кнопку Bluetooth, чтобы подключить устройство 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 С АУДИОКАБЕЛЕМ

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

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

4. **Просмотр информации о тренажере.**

   Нажмите кнопку Machine Info (информация о тренажере) для просмотра информации о беговой дорожке. После просмотра информации нажмите кнопку возврата на экране.

5. **Выход из раздела настроек оборудования.**

   Для выхода из раздела настроек оборудования нажмите кнопку возврата на экране.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. **Выбор главного меню настроек.**

   См. этап 1 на стр. 25.

2. **Выбор раздела технического обслуживания.**

   В главном меню настроек найдите раздел Maintenance (техническое обслуживание).

3. **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.

ВНИМАНИЕ! 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 занятий.

4. **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 режим Maintenance (техническое обслуживание). 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.

5. **Выход из раздела технического обслуживания.**

   Для выхода из раздела технического обслуживания нажмите кнопку возврата на экране.

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. 23.

2. **Выбор режима беспроводной сети.**

   Коснитесь своего имени в левом верхнем углу экрана, а затем коснитесь символа Wi-Fi®, чтобы войти в режим беспроводной сети.

3. **Включение Wi-Fi.**

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

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

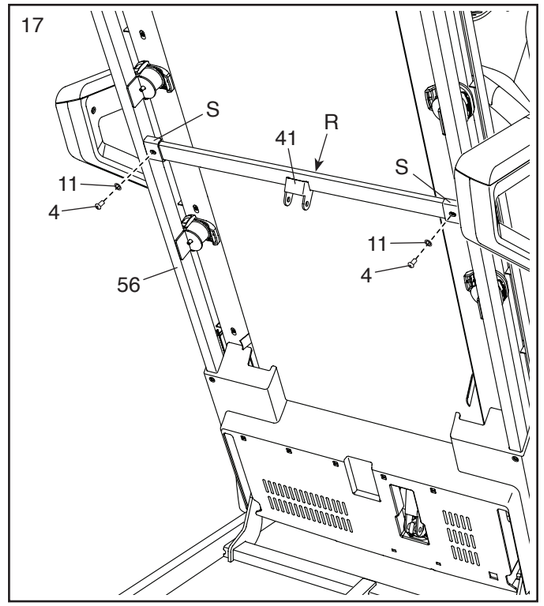
   После включения Wi-Fi на экране появится список доступных беспроводных сетей. Примечание: появление списка доступных беспроводных сетей может занять несколько секунд.

17. **Примечание: если вы собираете беговую дорожку на гладкой поверхности, она может сместиться вперед на данном этапе.**

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

    Поднимите раму (56) в вертикальное положение. **Помощник должен удерживать раму до завершения этапа 19.**

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

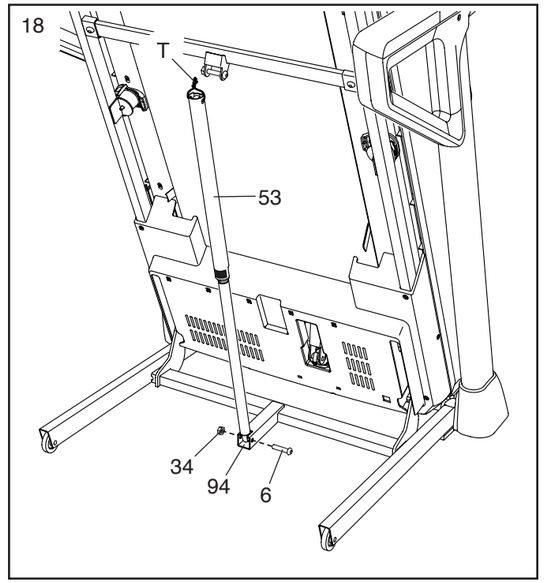


18. Снимите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 1 3/4" (6) с кронштейна на основании (94).

    Расположите фиксатор хранения (53), как показано на рисунке.

    Закрепите нижний конец фиксатора хранения (53) на кронштейне основания (94) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (6) и гайки 5/16" (34), как показано на рисунке.

    Затем поднимите фиксатор хранения (53) в вертикальное положение и удалите хомут (T).

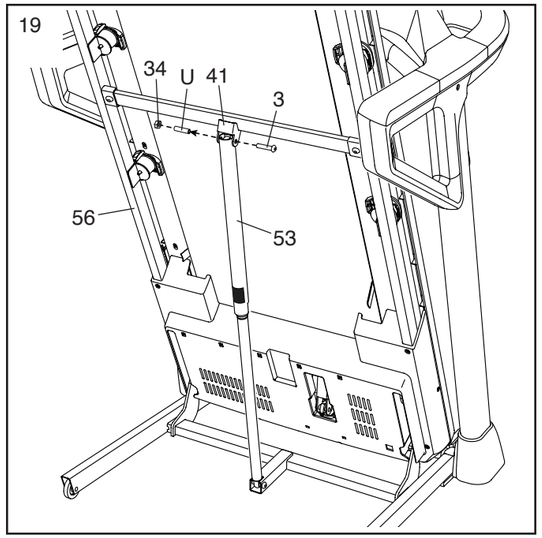


19. Снимите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 2 1/4" (3) с кронштейна на поперечной балке фиксатора (41).

Совместите верхний конец фиксатора хранения (53) с кронштейном поперечной балки фиксатора (41) и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (3) в отверстие на кронштейне и фиксаторе хранения. **Таким образом распорная втулка (U) выпадет из фиксатора хранения; выбросьте распорную втулку.**

Затем надежно затяните гайку 5/16" (34) на болте 5/16" x 2 1/4" (3). **Не затягивайте гайку слишком сильно; фиксатор хранения (53) должен свободно поворачиваться.**

Затем опустите раму (56) (см. раздел УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 29).

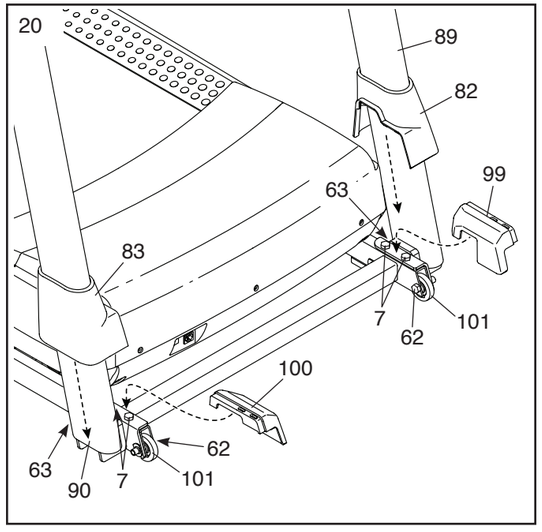


20. **Надежно затяните четыре винта 3/8" x 2 1/4" (7) и два винта 3/8" x 1 1/4" (63).**

Затем затяните два винта 3/8" x 1 3/4" (62); колеса (101) должны свободно вращаться.

После этого установите левую внутреннюю накладку основания (99) на нижний конец левой стойки (89). Сдвиньте вниз левую накладку основания (82) и прижмите ее к левой внутренней накладке основания.

После этого установите правую внутреннюю накладку основания (100) на нижний конец правой стойки (90). Сдвиньте вниз правую накладку основания (83) и прижмите ее к правой внутренней накладке основания.



21. **Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом.** Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей. Храните прилагаемый шестигранный ключ в надежном месте; шестигранный ключ используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 32). Примечание: в комплекте поставки может входить дополнительное оборудование.

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.

После выбора тренировки на расстояние или время на экране появятся название, расстояние и продолжительность этой тренировки.

6. **Начало тренировки.**

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

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.

7. **Отслеживание результатов на дисплее.**

См. этап 5 на стр. 21. На экране отображается пройденное расстояние и время или оставшееся расстояние и время.

8. **Измерение частоты пульса.**

См. этап 6 на стр. 22.

9. **Включение вентилятора.**

См. этап 7 на стр. 22.

10. **По окончании тренировки выньте ключ из консоли.**

См. этап 8 на стр. 22.

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

НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

1. **Выбор главного меню настроек.**

Вставьте ключ в консоль (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 19). Затем выберите главное меню (см. этап 2 на стр. 21). Далее коснитесь своего имени в левом верхнем углу экрана и нажмите кнопку с шестеренкой, чтобы выбрать главное меню настроек.

2. **Выбор раздела тренировки.**

В главном меню настроек найдите раздел Workout (тренировка).

3. **Настройка параметров.**

Для настройки нужных параметров выберите соответствующую категорию нажатием, а затем коснитесь кнопки переключения рядом с названием категории.

4. **Выход из раздела тренировки.**

Для выхода из раздела тренировки нажмите кнопку возврата на экране.

НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЯ

1. **Выбор главного меню настроек.**

См. этап 1 выше.

2. **Выбор радела настроек оборудования.**

В главном меню настроек найдите раздел Equipment Settings (настройки оборудования). Примечание: для просмотра всех функций прикоснитесь к экрану или проведите пальцем по экрану.

3. **Настройте единицы измерения и другие параметры.**

Чтобы настроить единицы измерения, часовой пояс или другие параметры, выберите категорию нажатием, а затем коснитесь кнопки переключения рядом с названием категории.

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.

4. **Сохранение тренировки.**

   Нажмите кнопку Save New Workout (сохранить новую тренировку) в левом нижнем углу экрана. 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. 23.

6. **Отслеживание результатов на дисплее.**

   См. этап 5 на стр. 21.

7. **Измерение частоты пульса.**

   См. этап 6 на стр. 22.

8. **Включение вентилятора.**

   См. этап 7 на стр. 22.

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

   См. этап 8 на стр. 22.

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. 26). 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. 21.

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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

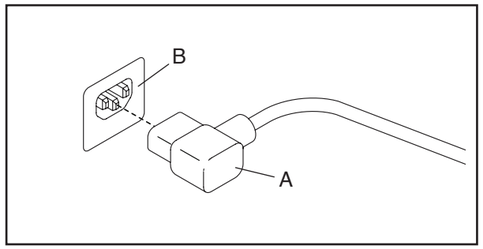
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

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.

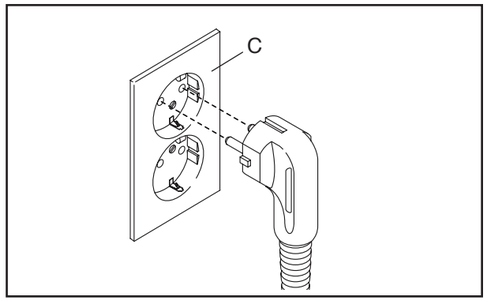
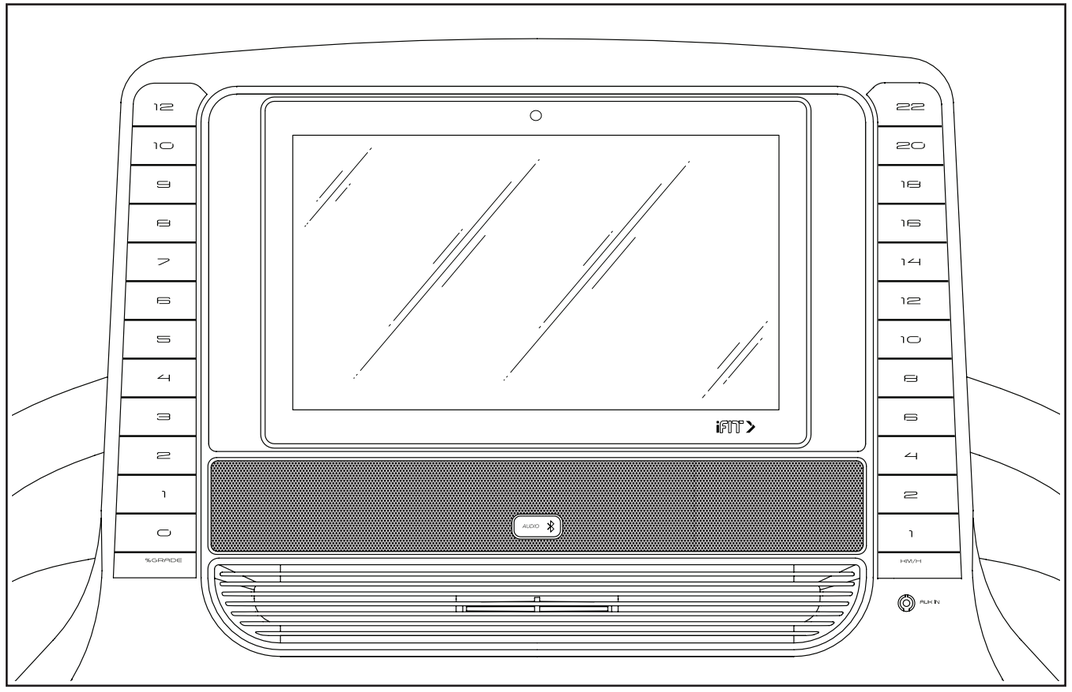


СХЕМА КОНСОЛИ



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. С помощью датчика контроля частоты пульса на поручне можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 28.**

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.

ТРЕНИРОВКИ ПО МАРШРУТУ

Примечание: для тренировки по маршруту консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 26).

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. **Выбор тренировки.**

   Для выбора тренировки 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 в правом верхнем углу экрана. С помощью функций экрана возможно сохранение результатов или их публикация. 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.

   Выполнение программы тренировки происходит так же, как в ручном режиме (см. стр. 21–22).

   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. 22.

7. **Включение вентилятора.**

   См. этап 7 на стр. 22.

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

   См. этап 8 на стр. 22.

СОЗДАНИЕ МАРШРУТА ТРЕНИРОВКИ

Примечание: для создания маршрута тренировки необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 26).

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.

- Скорость движения
- Скорость движущейся ленты
- Средняя скорость движущейся ленты
- Дорожка протяженностью 400 метров

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 Resume (возобновление) или Start (пуск). Для завершения тренировки нажмите кнопку Finish (завершение).

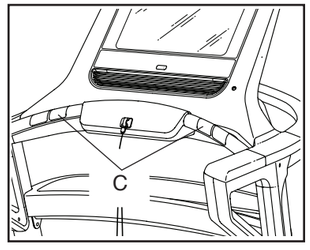
6. **Измерение частоты пульса.**

Если вы используете нагрудный датчик контроля частоты пульса, необходимо надеть его **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.

Примечание: при одновременном использовании обоих датчиков пульса – нагрудного и на рукоятке – показания нагрудного датчика контроля частоты пульса будут приоритетными.

Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 28. Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart.

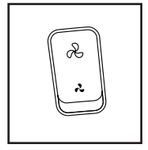
Перед использованием датчика контроля частоты пульса на поручне снимите защитную пленку с металлических контактов (C). Ваши руки должны быть чистыми.



Для измерения частоты сердечных сокращений **встаньте на платформу беговой дорожки** и положите ладони на контакты приблизительно на десять секунд. **Не двигайте руками.** После того, как пульс будет определен, на дисплее отобразится соответствующее значение. **Для более точного определения частоты пульса удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.**

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.**

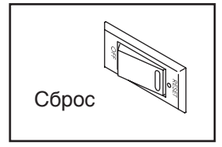
Встаньте на платформу беговой дорожки и нажмите кнопку Stop (стоп) или коснитесь экрана. Затем нажмите кнопку End (окончание). На экране появится краткая информация о тренировке. Если вы хотите сохранить тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав символ сердца в правом верхнем углу экрана. 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.**

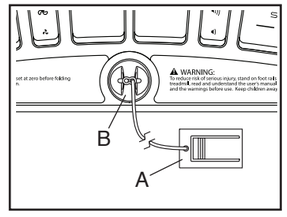
ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

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. 17). 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 (A), прикрепленный к ключу (B), 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. 25. 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).
- 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 еще раз 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 и удерживайте кнопку со стрелкой. Для возврата к вводу строчных букв нажмите кнопку со стрелкой еще раз. Для удаления последней буквы нажмите кнопку со стрелкой, указывающей налево 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 потребуется изменить эти настройки, обратитесь к разделу НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЯ на стр. 25.

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. **Ознакомление с возможностями консоли.**

   При первом включении беговой дорожки на экране появятся диалоговые окна, которые помогут разобраться в возможностях беговой дорожки.

5. **Проверка обновлений встроенных программ.**

   Сначала коснитесь своего имени в левом верхнем углу экрана и нажмите кнопку Settings (настройки). Затем выберите раздел технического обслуживания. Нажмите кнопку Update (обновление программ) для проверки наличия обновлений встроенных программ через беспроводную сеть. Для получения дополнительной информации см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 26.

6. **Настройка системы наклона.**

   Сначала коснитесь своего имени в левом верхнем углу экрана. 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 4 на стр. 26.

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

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для выбора тренировки по маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для выбора тренировки на расстояние или время** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24.

Для настройки параметров тренировки воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для установки настроек оборудования** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для работы с разделом технического обслуживания** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. **Для использования режима беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. **Для подключения к аудиосистеме через Bluetooth®** воспользуйтесь инструкциями на стр. 27. **Для использования аудиосистемы через аудиокабель** воспользуйтесь инструкциями на стр. 27. **Для регулировки амортизаторов** воспользуйтесь инструкциями на стр. 28.

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. 32).

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) в правом верхнем углу экрана или нажмите кнопку Start (пуск) на консоли для запуска 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. **Изменение наклона беговой дорожки.**

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

   ВНИМАНИЕ! Перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить систему наклона (см. этап 4 на стр. 26).

5. **Отслеживание результатов на дисплее.**

   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 + в правом нижнем углу экрана.

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

   - Уровень наклона беговой дорожки
   - Набор высоты
   - Сброс высоты
   - Затраченное время
   - Приблизительное количество затраченных калорий
   - Примерный расход калорий в час
   - Частота пульса (см. этап 6)
   - Среднее значение частоты пульса
   - Пройденная дистанция