

Инструкция

Беговая дорожка NordicTrack Commercial X22i

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка NordicTrack Commercial X22i - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка NordicTrack Commercial X22i - читать отзывы](#)

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

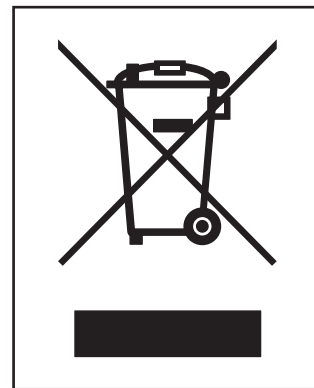
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

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

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

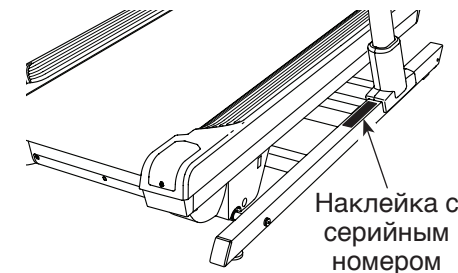
Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие необходимо утилизировать в соответствии с законодательством.

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



Модель № NTL29221-INT.0
Серийный номер _____

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



ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

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

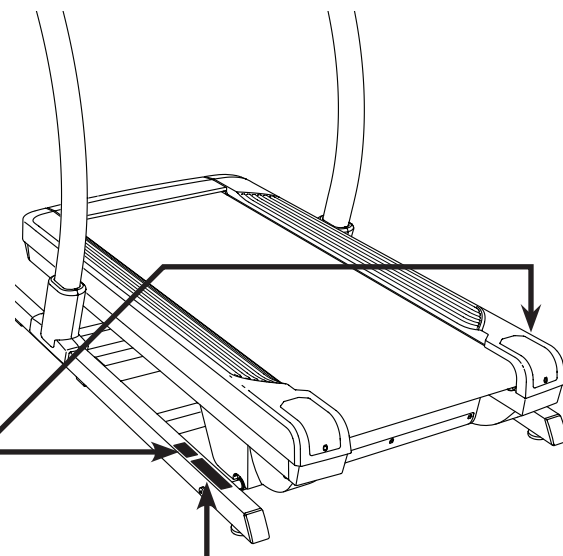


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	12
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.....	23
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ.....	28
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	29
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	31
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.

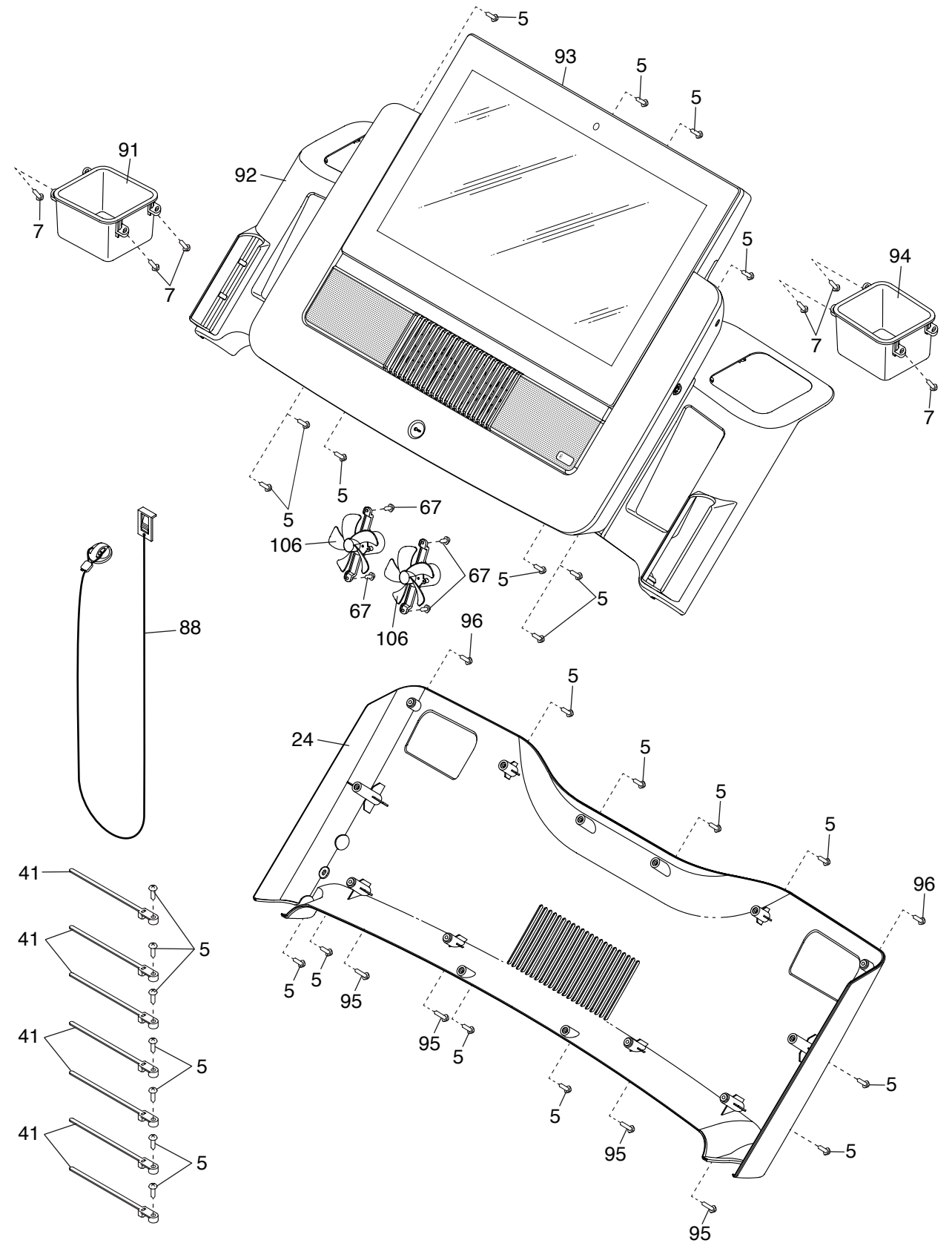


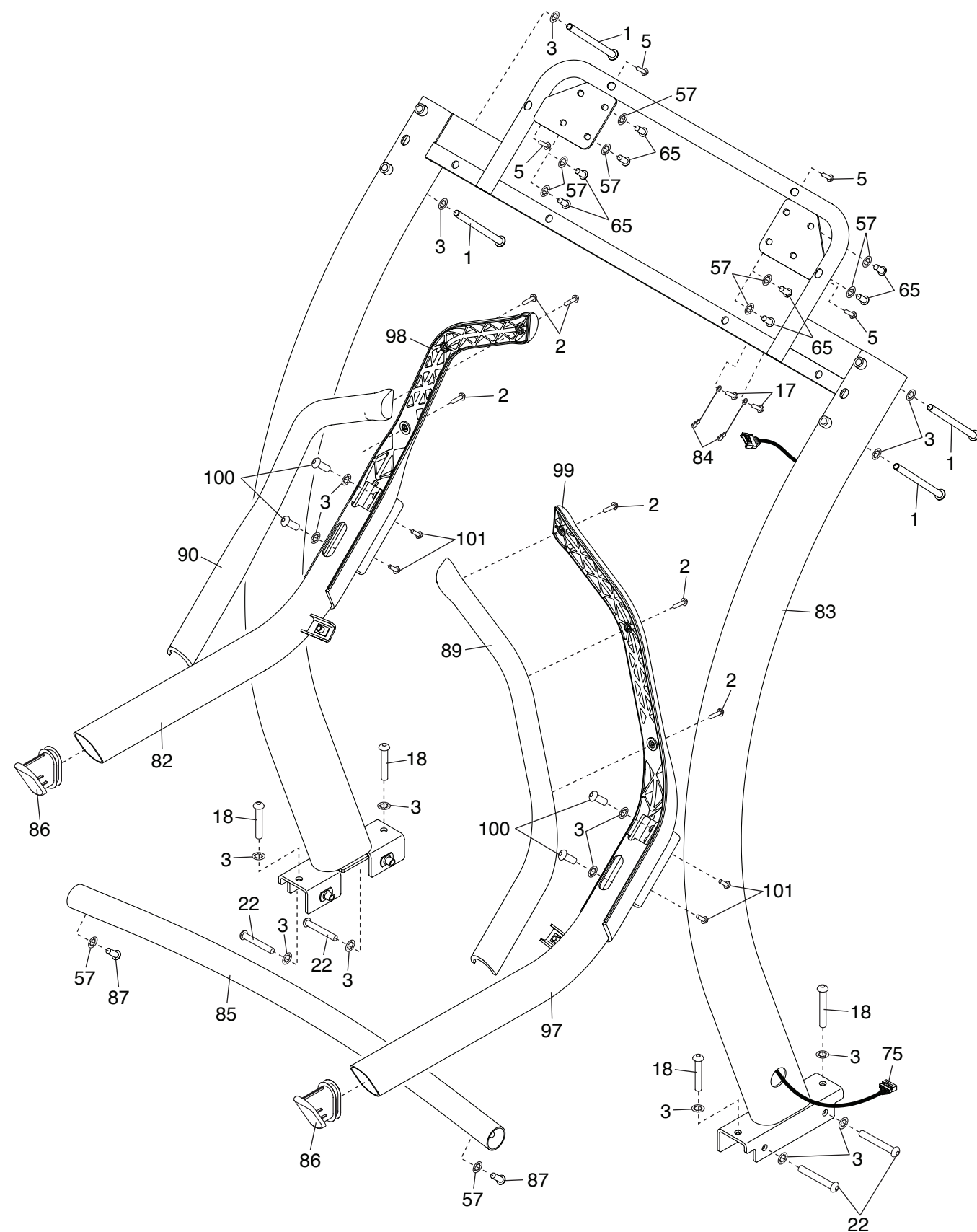
WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and:

- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 E Модель № NTL29221-INT.0 R0821A





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 наклонной беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

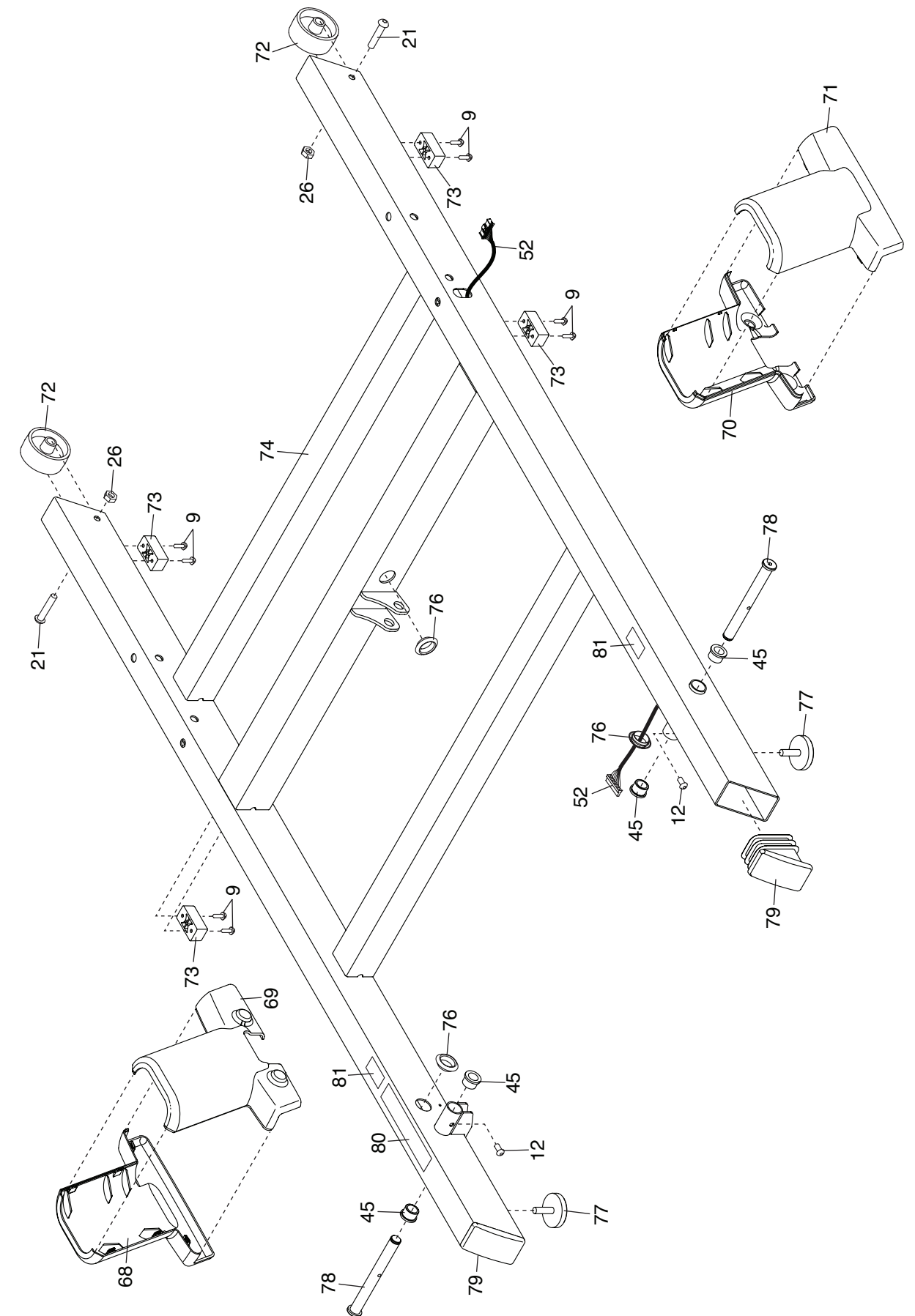
1. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей наклонной беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на ее владельце.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Наклонная беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не имеет знания или опыта ее использования за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте наклонную беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
5. Наклонная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную наклонную беговую дорожку в коммерческих целях, для проката или для общественных целей.
6. Храните наклонную беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку в гараже, на террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте наклонную беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства позади нее и по 0,6 м с каждой боковой стороны. Не устанавливайте наклонную беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола и ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик.
8. Не используйте наклонную беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода.
9. Никогда не допускайте к наклонной беговой дорожке детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Наклонную беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 136 килограммов.
11. Не допускайте присутствия двух или более человек на наклонной беговой дорожке.
12. Во время занятий на наклонной беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части наклонной беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется заниматься в эластичной спортивной одежде. *Всегда занимайтесь в спортивной обуви. Никогда не пользуйтесь наклонной беговой дорожкой босиком, в носках или сандалиях.*
13. При подключении шнура питания следуйте инструкциям и указаниям на стр. 12. Убедитесь, что шнур питания соединен с заземленной розеткой. 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.

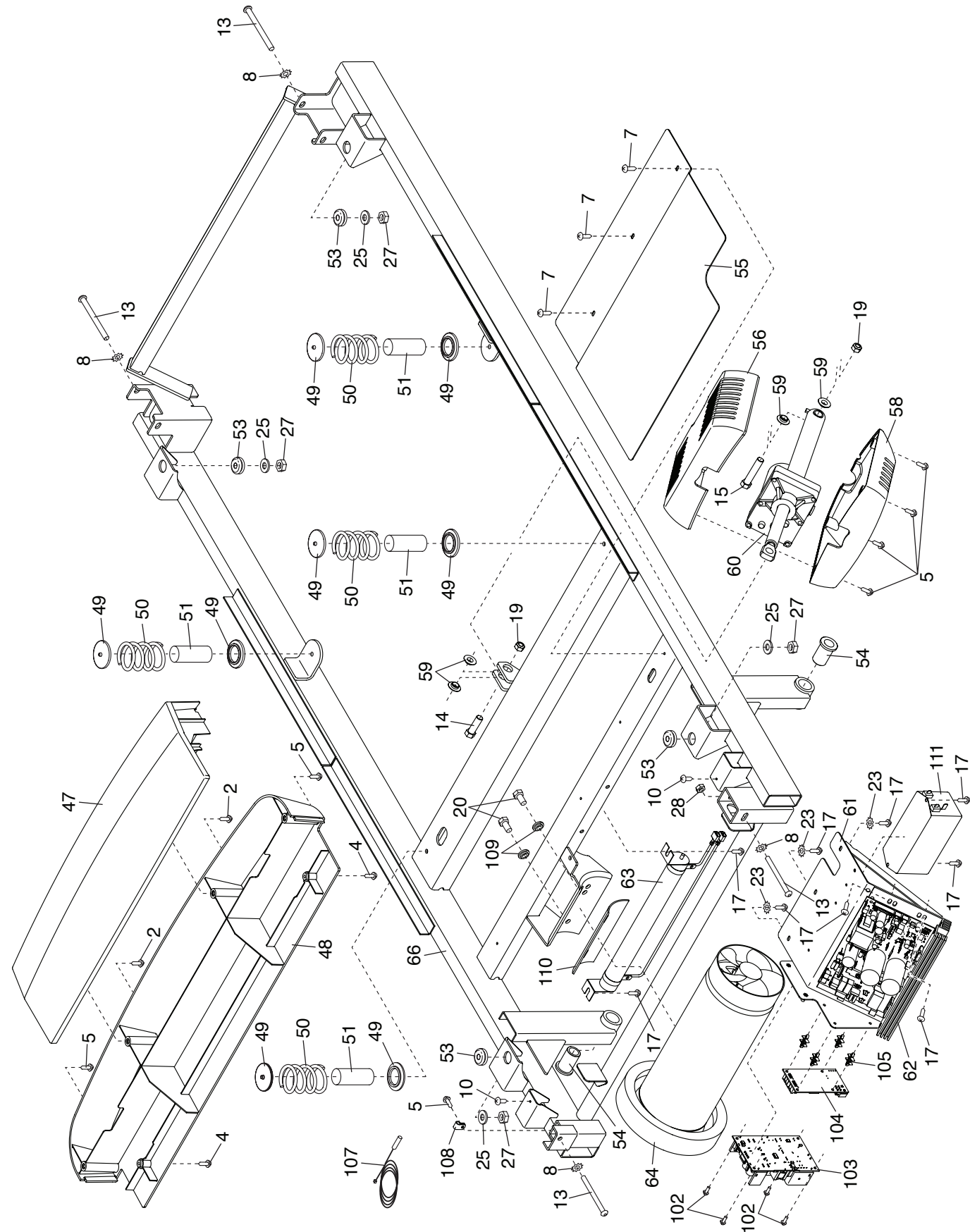
16. Не используйте наклонную беговую дорожку, если повреждена сетевая кабель или вилка, или если наклонная беговая дорожка не работает надлежащим образом. (Если наклонная беговая дорожка не работает надлежащим образом, см. раздел ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 24).
17. Перед началом занятий на наклонной беговой дорожке прочитайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки. (См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14). Во время пользования наклонной беговой дорожкой всегда пользуйтесь зажимом.
18. При включении и выключении ленты беговой дорожки всегда находите на платформах беговой дорожки. Во время использования наклонной беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
19. Уровень шума наклонной беговой дорожки возрастает во время ее использования.
20. Не допускайте контакта пальцев, волос или одежды с движущейся лентой беговой дорожки.
21. Скорость ленты наклонной беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резких рывков изменяйте скорость постепенно.
22. Никогда не оставляйте работающую наклонную беговую дорожку без присмотра. Если наклонная беговая 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.

23. Не пытайтесь перемещать наклонную беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 7, а также раздел ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на стр. 23). Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть наклонную беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес до 20 кг.
24. Никогда не вставляйте никаких посторонних предметов в отверстия на наклонной беговой дорожке.
25. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали наклонной беговой дорожки при каждом использовании.
26. **ОПАСНО!** Всегда отключайте шнур питания сразу после использования, перед очисткой наклонной беговой дорожки и перед проведением обслуживания и регулировки, описанных в данном руководстве пользователя. Никогда не снимайте крышку двигателя, если только вас не попросил об этом квалифицированный представитель сервисного центра. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.
27. 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





ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор инновационной наклонной беговой дорожки NORDICTRACK® COMMERCIAL X221. Наклонная беговая дорожка COMMERCIAL X221 предлагает набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации наклонной беговой дорожки. 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.

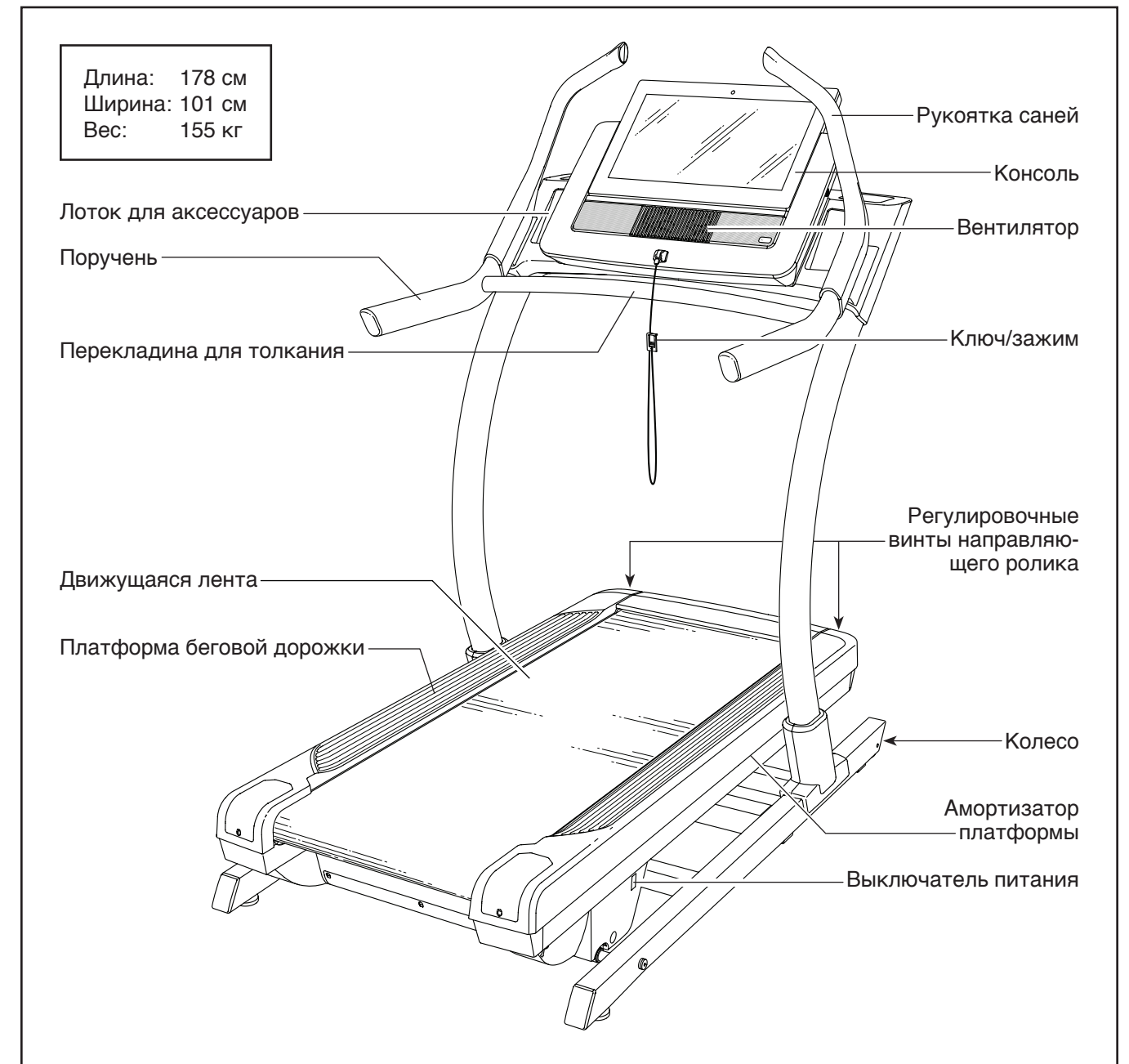
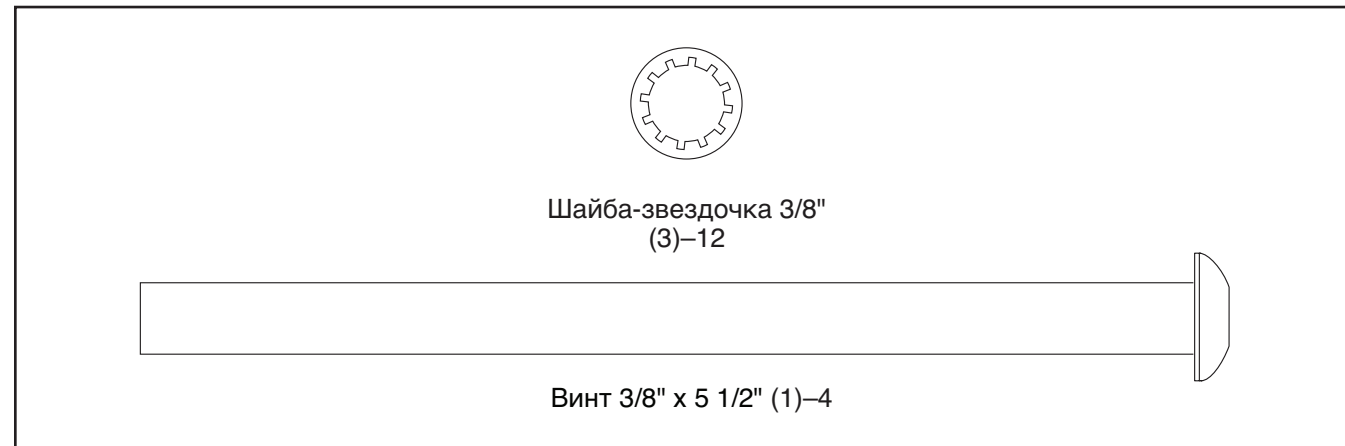
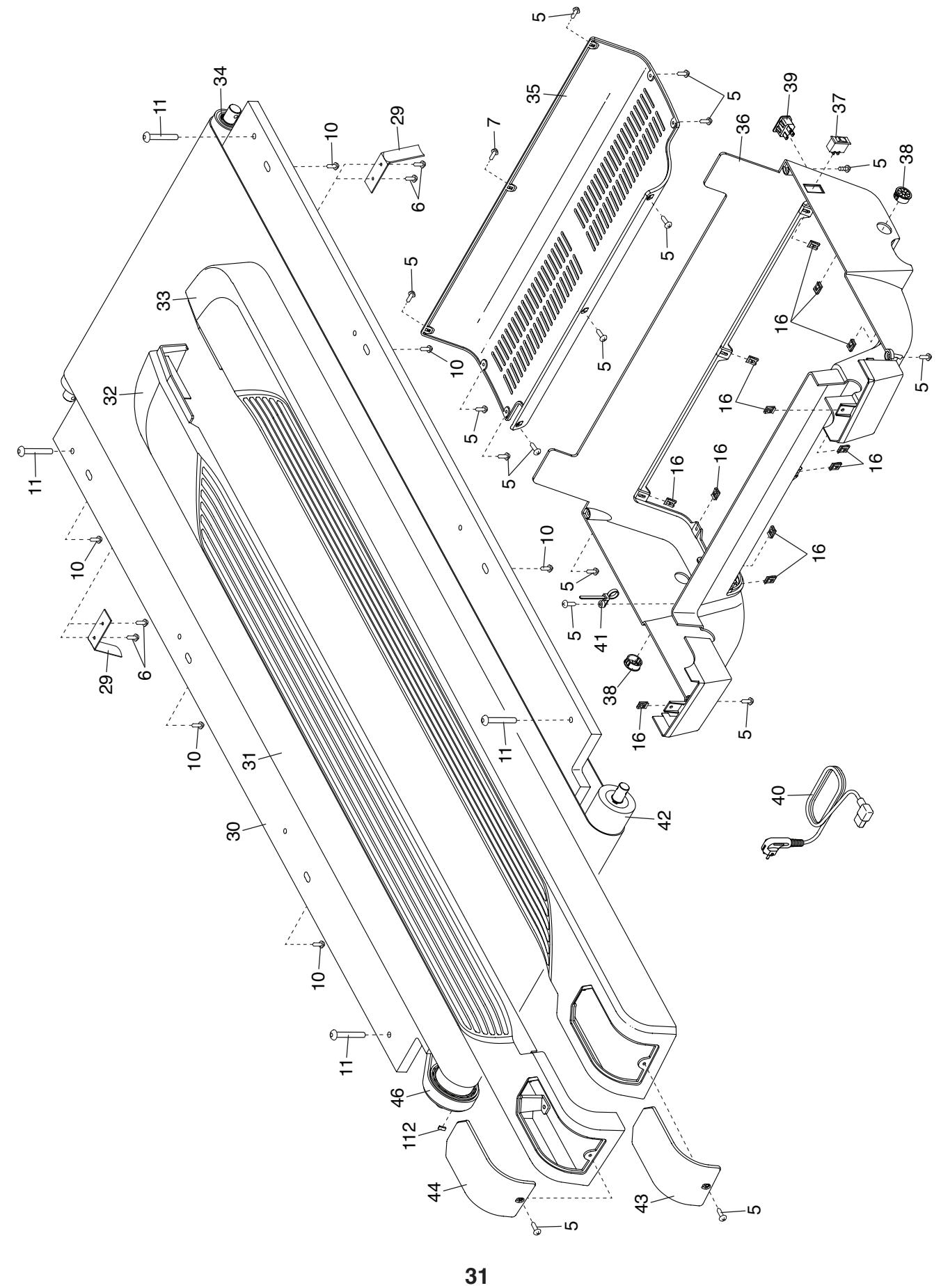


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А Модель № NTL29221-INT.0 R0821A



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
91	1	Левый лоток	103	1	Блок питания
92	1	Основание консоли	104	1	Контроллер двигателя наклона
93	1	Консоль	105	4	Гайка опоры
94	1	Правый лоток	106	2	Вентилятор
95	4	Винт #8 x 1"	107	1	Герконовое реле
96	2	Винт консоли #8 x 3/4"	108	1	Скоба герконового реле
97	1	Правый поручень	109	2	Втулка двигателя
98	1	Нижняя крышка левого поручня	110	1	Амортизатор двигателя
99	1	Нижняя крышка правого поручня	111	1	Фильтр
100	4	Винт 3/8" x 3/4"	112	1	Магнит
101	4	Крепежный винт #8 x 3/4"	*	—	Руководство пользователя
102	4	Винт М3 x 12мм			

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

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

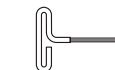
СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- После транспортировки на внешней поверхности наклонной беговой дорожки могут оставаться следы маслянистого вещества. Это нормально. Если маслянистое вещество попало на наклонную беговую дорожку, сотрите его мягкой тканью с нейтральным чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.

- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.

- Для сборки потребуются следующие инструменты:

прилагаемые
шестигранные ключи

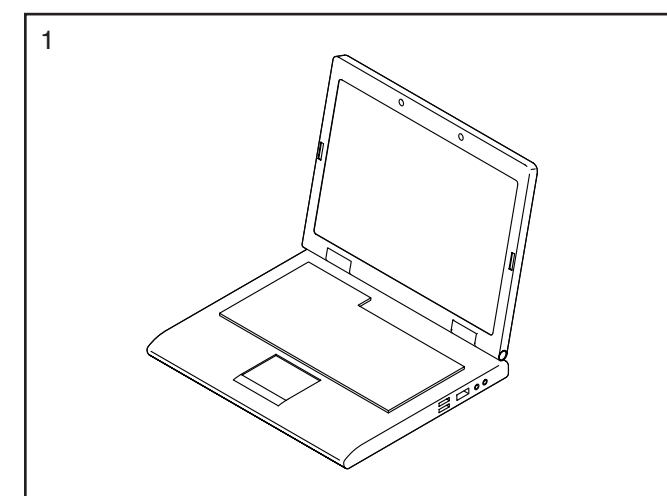


Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.

1. **Зайдите на сайт my.proform.com с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:**

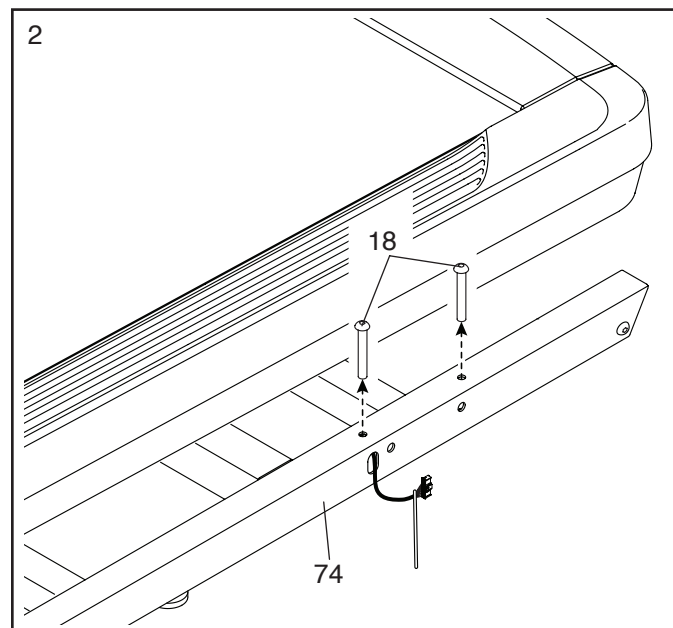
- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

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

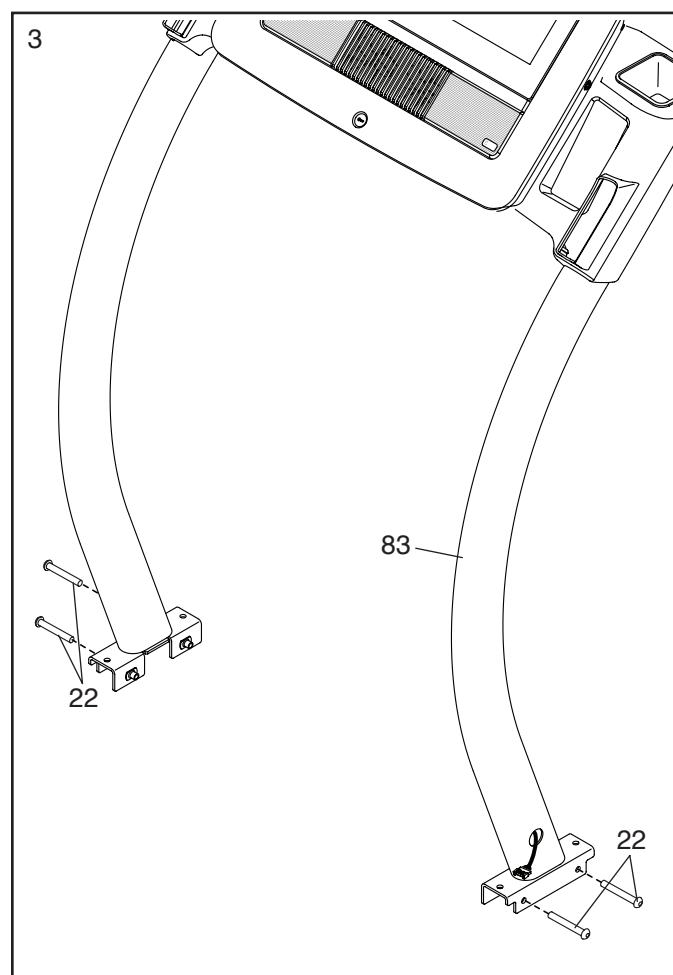


2. Убедитесь, что шнур питания отсоединен.

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



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



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTL29221-INT.0 R0821A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	4	Винт 3/8" x 5 1/2"	45	4	Малая втулка оси
2	8	Винт #8 x 1 1/4"	46	1	Лента
3	16	Шайба-звездочка 3/8"	47	1	Крышка переднего защитного кожуха
4	2	Винт Тек с цилиндрической головкой #8 x 3/4"	48	1	Передний защитный кожух
5	54	Винт #8 x 3/4"	49	8	Крышка амортизатора
6	4	Винт направляющей ленты #8	50	4	Пружина
7	10	Винт #8 x 1/2"	51	4	Амортизатор
8	4	Шайба-звездочка 1/4"	52	1	Провод основания
9	8	Винт с буртиком под головкой #8 x 3/4"	53	4	Резиновый амортизатор
10	8	Винт #8 x 5/8"	54	2	Большая втулка оси
11	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	55	1	Крышка электронного блока
12	2	Винт 1/4" x 1/2"	56	1	Верхняя крышка двигателя наклона
13	4	Винт 1/4" x 2 1/2"	57	10	Шайба-звездочка 5/16"
14	1	Болт М8 x 32мм	58	1	Нижняя крышка двигателя наклона
15	1	Болт М8 x 51мм	59	4	Втулка двигателя наклона
16	12	Зажим крышки	60	1	Двигатель наклона
17	9	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	61	1	Кронштейн электронного блока
18	4	Винт 3/8" x 3 1/4"	62	1	Контроллер
19	2	Гайка М8	63	1	Соппротивление
20	2	Болт двигателя 5/16"	64	1	Приводной двигатель
21	2	Винт 3/8" x 2 3/8"	65	8	Винт 5/16" x 3/4"
22	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	66	1	Рама
23	3	Шайба-звездочка #8	67	4	Винт вентилятора
24	1	Задняя часть консоли	68	1	Левая наружная крышка стойки
25	4	Плоская шайба 5/16"	69	1	Левая внутренняя крышка стойки
26	2	Гайка 3/8"	70	1	Правая наружная крышка стойки
27	4	Гайка 5/16"	71	1	Правая внутренняя крышка стойки
28	1	Гайка 1/4"	72	2	Колесо
29	2	Направляющая ленты	73	4	Подставка основания
30	1	Платформа беговой дорожки	74	1	Основание
31	1	Лента беговой дорожки	75	1	Провод стойки
32	1	Левая платформа для ног	76	3	Изолирующая шайба
33	1	Правая платформа для ног	77	2	Регулировочная ножка
34	1	Направляющий ролик	78	2	Ось
35	1	Накладка нижней защитной крышки	79	2	Крышка основания
36	1	Нижняя защитная крышка	80	1	Наклейка с предупреждением
37	1	Выключатель питания	81	2	Наклейка с предупреждением
38	2	Прокладка нижней защитной крышки	82	1	Левый поручень
39	1	Розетка	83	1	Стойка
40	1	Шнур питания	84	2	Провод заземления консоли
41	8	Хомут	85	1	Поперечная балка
42	1	Ведущий ролик/шкив	86	2	Колпачок поручня
43	1	Накладка правой платформы для ног	87	2	Винт 5/16" x 1"
44	1	Накладка левой платформы для ног	88	1	Ключ
			89	1	Крышка правого поручня
			90	1	Крышка левого поручня

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.

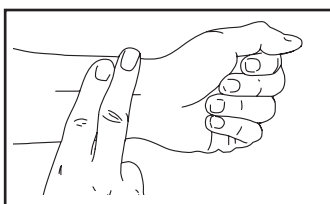
Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время нескольких первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводных калорий. Только через несколько минут после начала тренировки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

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

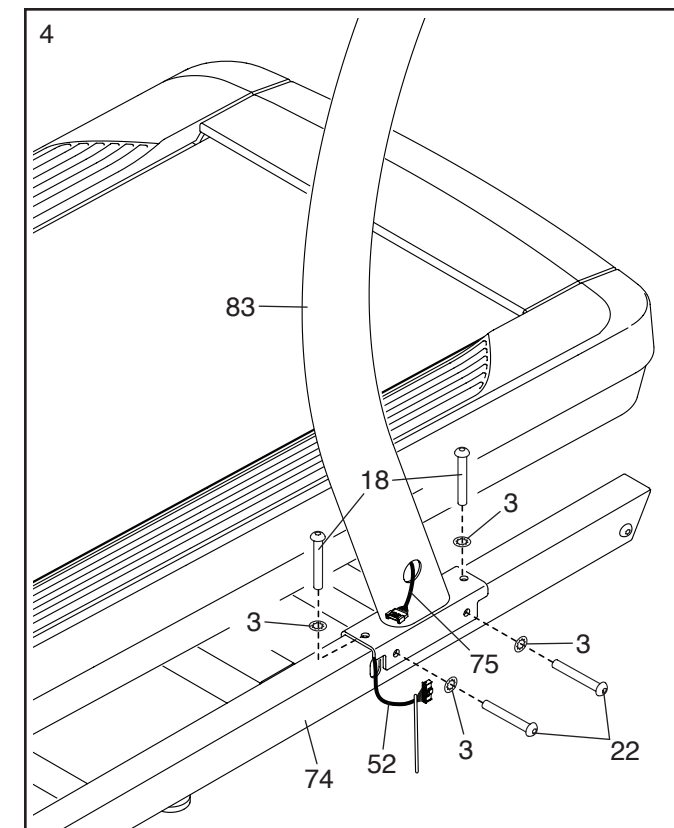
Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три полные тренировки в неделю с перерывом, как минимум, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для успеха важно сделать тренировки регулярной и приятной частью повседневной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

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

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

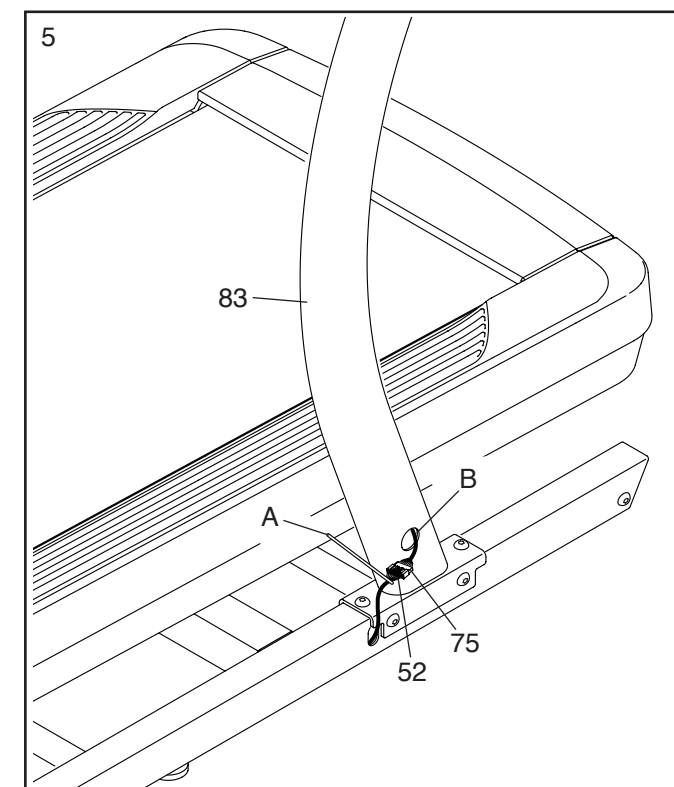
Закрепите левую стойку (не показана на рисунке), как описано выше. Примечание: с левой стороны провода нет.

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



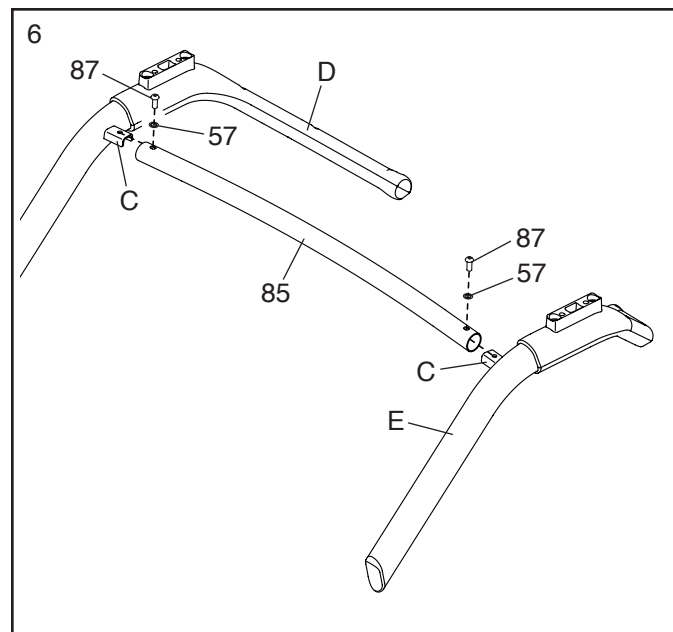
- Соедините провод основания (52) с проводом стойки (75). Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться со щелчком. Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова.

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



6. Снимите винты 5/16" x 1" (87) и шайбы-звездочки 5/16" (57) с кронштейнов (C) на правом и левом поручнях в сборе (D, E).

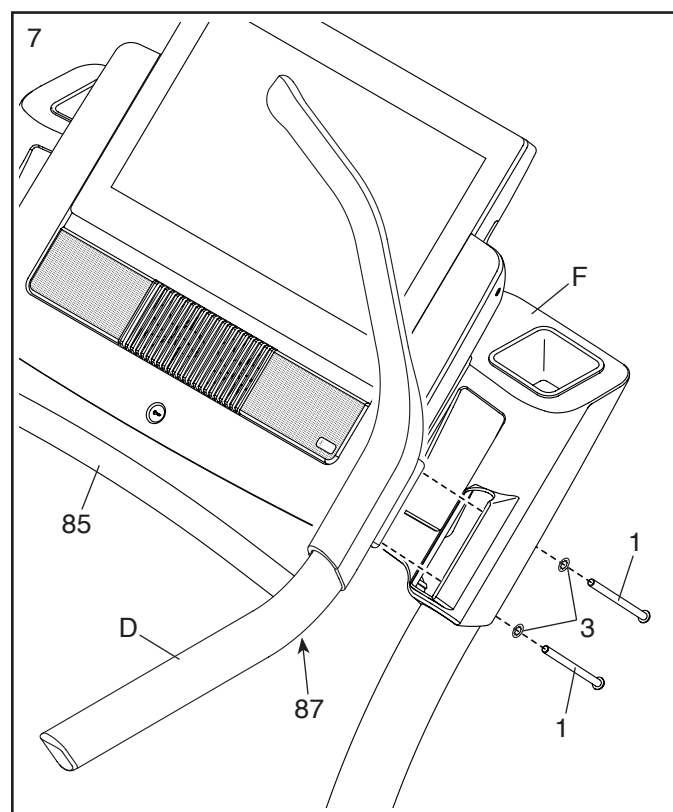
Вместе с помощником расположите правый и левый поручни в сборе (D, E) в перевернутом виде, как показано на рисунке. Затем закрепите поперечную балку (85) на поручнях в сборе с помощью винтов 5/16" x 1" (87) и шайб-звездочек 5/16" (57); **не затягивайте винты на данном этапе.**



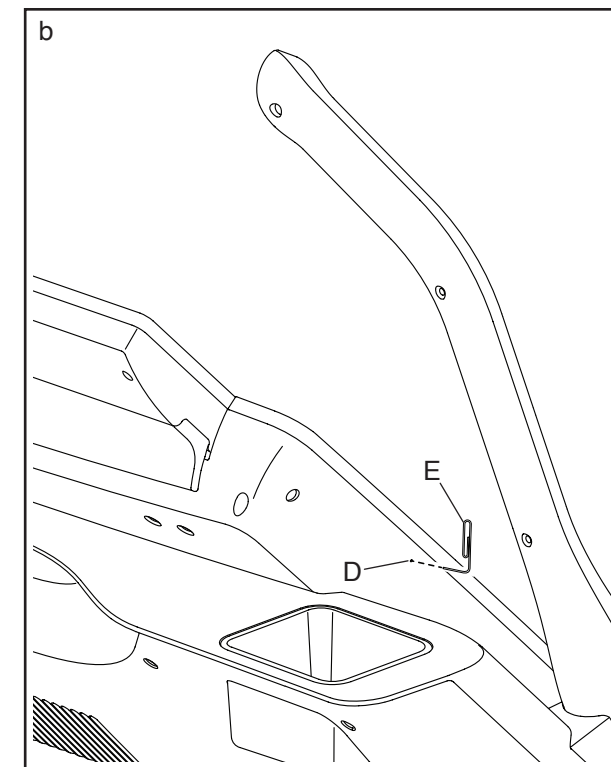
7. Вместе с помощником установите поручень в сборе (D) на консоли в сборе (F).

Закрепите поручень в сборе (D) с помощью четырех винтов 3/8" x 5 1/2" (1) и четырех шайб-звездочек 3/8" (3) (показан вид только с одной стороны); **вначале установите все четыре винта, а потом затяните их.**

Туго затяните винт 5/16" x 1" (87) на каждом конце поперечной балки (85).



- b. 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 (D) на боковой стороне консоли. Используя согнутую скрепку (E), нажмите и удерживайте кнопку сброса внутри отверстия, при этом помощник должен нажатием активировать выключатель питания (положение сброса). Продолжайте удерживать кнопку сброса, пока консоль не включится (D). После сброса настроек консоль выключится и снова включится. Если этого не произойдет, выключите и снова включите наклонную беговую дорожку с помощью выключателя питания. После включения консоли проверьте обновления встроенных программ (см. этап 5 на стр. 20). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

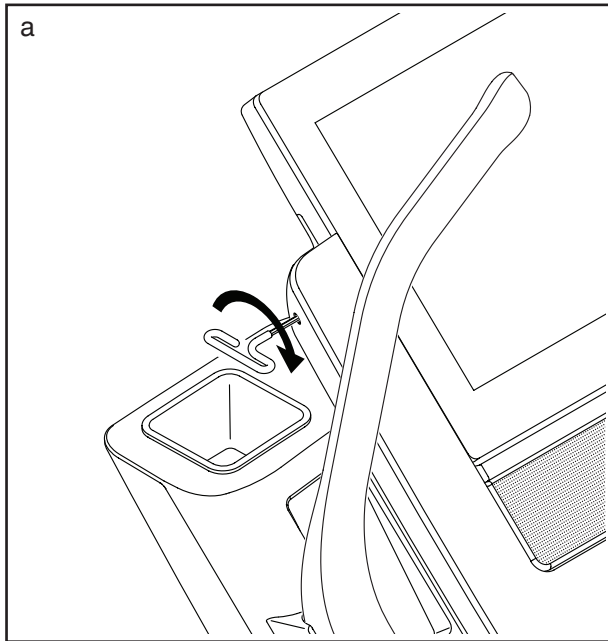


НЕИСПРАВНОСТЬ: наклонная беговая дорожка не подключается к беспроводной сети

- а. Убедитесь в правильности настроек беспроводной связи на консоли (см. стр. 21).
- б. Убедитесь в правильности настроек беспроводной сети.
- в. Если у вас остались вопросы, перейдите на страницу support.iFit.com.

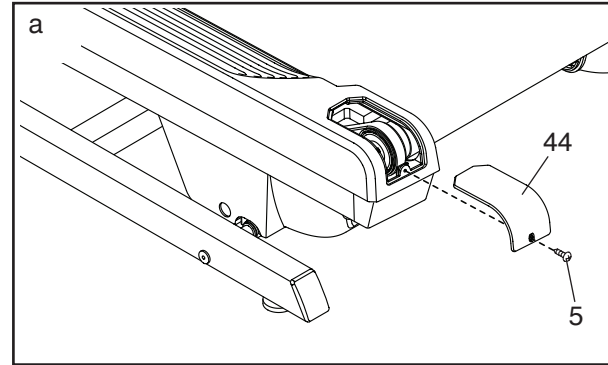
НЕИСПРАВНОСТЬ: консоль не фиксируется

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

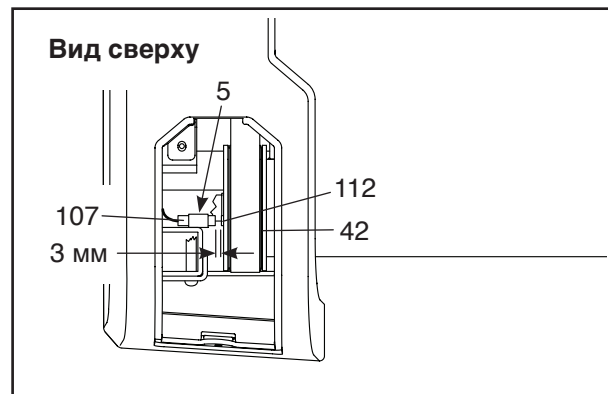


НЕИСПРАВНОСТЬ: дисплеи консоли не работают должным образом

- а. Если консоль неверно отображает значения скорости и расстояния, выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Затем удалите указанный винт #8 x 3/4" (5) и снимите левую накладку платформы для ног (44).

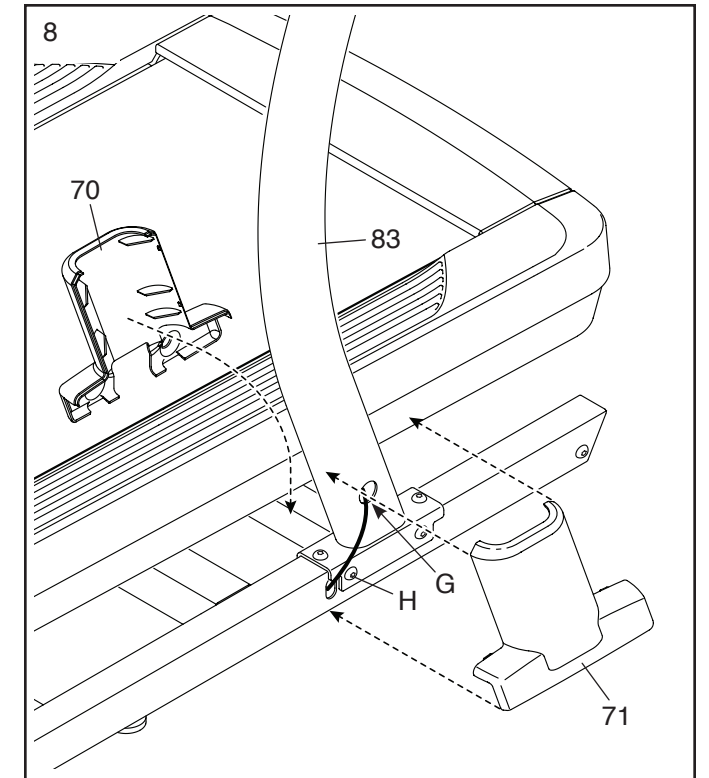


Далее найдите герконовое реле (107) и магнит (112) на левой стороне шкива (42). Поворачивайте шкив до тех пор, пока магнит не совместится с герконовым реле. **Зазор между магнитом и герконовым реле должен составлять около 3 мм.** При необходимости ослабьте винт #8 x 3/4" (5), немного сдвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Затем установите на место левую накладку платформы для ног и запустите наклонную беговую дорожку на несколько минут для проверки правильного определения скорости.



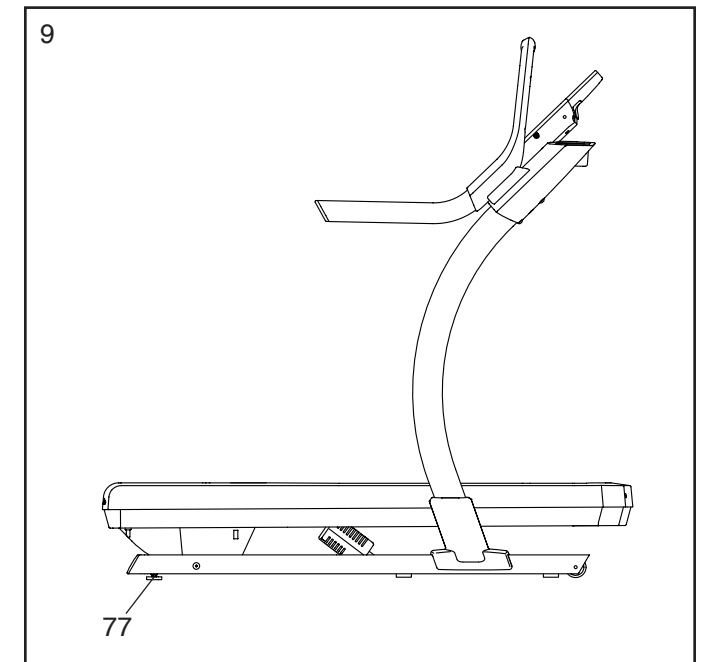
8. Сдвиньте правую внутреннюю крышку стойки (70) к нижнему концу правой стойки (83). Затем прижмите правую наружную крышку стойки (71) к правой внутренней крышке стойки до фиксации. **Убедитесь, что провода (G) не зажаты, не натянуты и не перекрывают указанный винт (H).**

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



9. При необходимости переместите наклонную беговую дорожку в нужное место (см. раздел ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на стр. 23).

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



10. **Перед использованием наклонной беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом.** Храните входящие в комплект шестигранные ключи в надежном месте. Один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 25). Для защиты пола и ковра поместите под наклонную беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

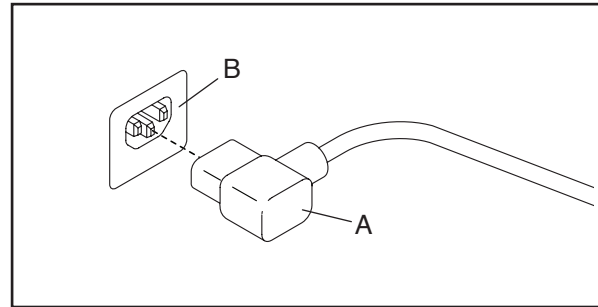
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

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.

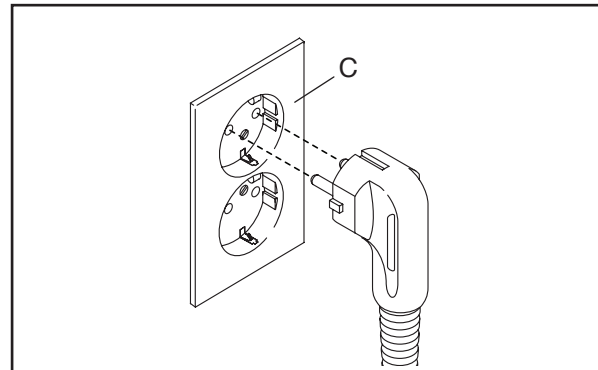
⚠ ОПАСНО! Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она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

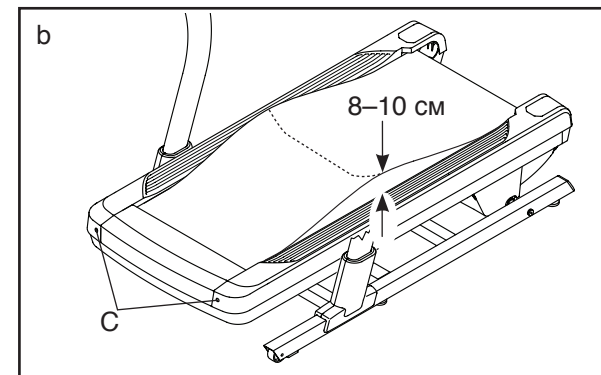


2. Вставьте шнур питания (A) в соответствующую розетку (C), установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.



НЕИСПРАВНОСТЬ: скорость ленты беговой дорожки снижается во время ходьбы

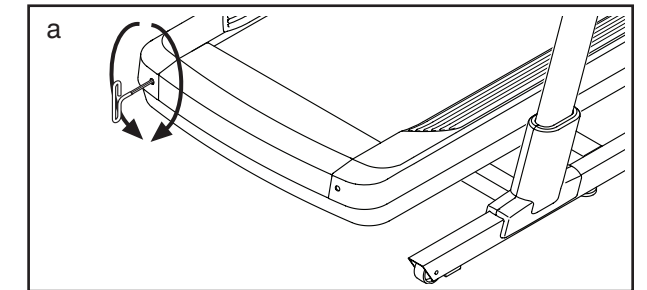
- а. Если требуется удлинительный шнур, используйте только трехжильный кабель сечением 2 мм² длиной не более 1,5 м.
- б. Если движущаяся лента слишком натянута, это может привести к ухудшению работы наклонной беговой дорожки и повреждению ленты. Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. С помощью 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 8–10 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять ленту беговой дорожки по центру. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и пройдите по работающей наклонной беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.



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

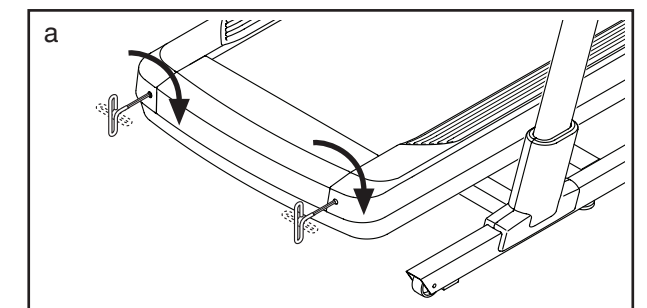
НЕИСПРАВНОСТЬ: движущаяся лента расположена не по центру между платформами беговой дорожки

- 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 движущаяся лента сместилась вправо, поверните винт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Не натягивайте ленту беговой дорожки слишком сильно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и пройдите по работающей наклонной 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 подключите кабель питания, вставьте ключ и пройдите по работающей наклонной беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока лента беговой дорожки не будет правильно натянута.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

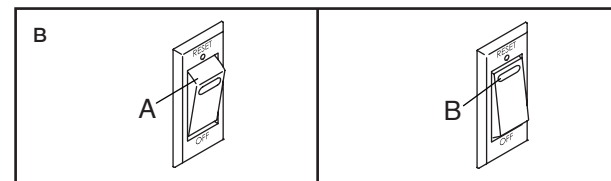
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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

НЕИСПРАВНОСТЬ: питание не включается

- Убедитесь, что шнур питания включен в ограничитель напряжения, а ограничитель напряжения соединен с заземленной розеткой (см. стр. 12). Используйте ограничитель напряжения, который соответствует всем техническим требованиям, описанным на стр. 12. **ВНИМАНИЕ! Если наклонная беговая дорожка подключена к розетке, оборудованной прерывателем цепи дугового замыкания (AFCI), и при использовании тренажера неоднократно срабатывает прерыватель цепи, приобретите ARC-фильтр с помощью сведений на передней обложке данного руководства.**
- После того, как шнур питания подключен, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.
- Проверьте выключатель питания на раме наклонной беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в выступающем положении (А), как показано на

рисунке, это означает, что он сработал. Чтобы снова включить его, подождите пять минут и нажмите на выключатель (В).



НЕИСПРАВНОСТЬ: питание выключается во время работы

- Проверьте выключатель питания (см. рис. «С»). 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 наклонная беговая дорожка по-прежнему не работает, обратитесь к информации на лицевой обложке данного руководства.

НЕИСПРАВНОСТЬ: наклон беговой дорожки не изменяется должным образом

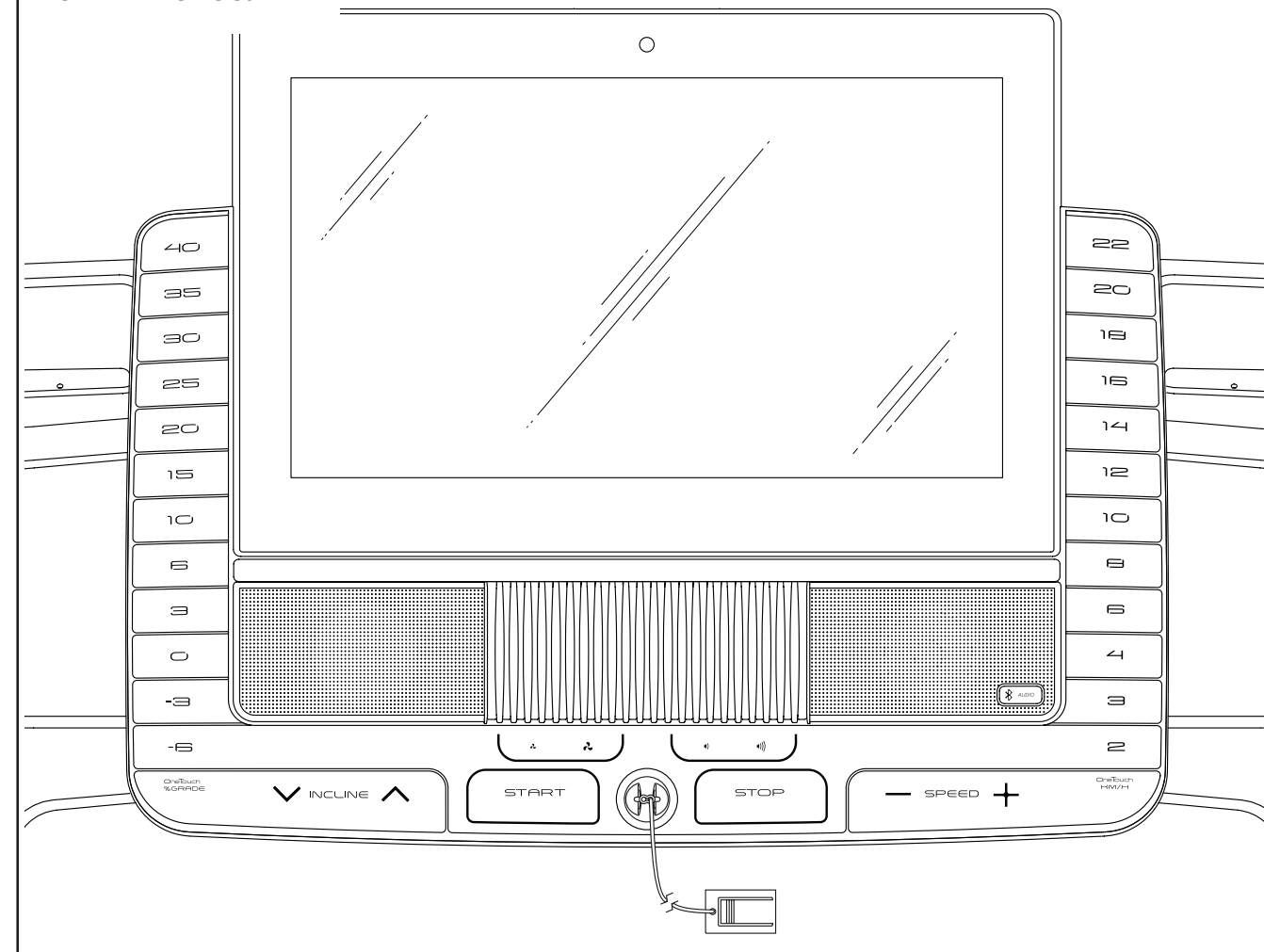
- Перенастройте систему наклона (см. этап 6 на стр. 21).

НЕИСПРАВНОСТЬ: движущаяся лента не включается

Если консоль работает неправильно, см. стр. 27. Если во время тренировки на консоли отображаются время и расстояние, но лента беговой дорожки не двигается, выполните следующие действия:

- Выключите питание (см. стр. 14) и отсоедините шнур питания.
- Подождите минимум пять минут, чтобы рассеялся электрический заряд, который мог остаться на электронных частях тренажера.
- Подсоедините шнур питания к сети (см. стр. 12), включите питание и запустите ленту беговой дорожки.
- Если наклонная беговая дорожка по-прежнему не работает, обратитесь к информации на лицевой обложке данного руководства.

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Усовершенствованная консоль наклонной 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. При помощи системы iFit можно получить доступ к большой библиотеке тренировок. В каждой программе автоматически изменяется скорость и наклон тренажера, что делает тренировку эффективной. Кроме того, можно создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

При выборе ручного режима работы консоли скорость движения и наклон ленты наклонной

беговой дорожки можно менять касанием кнопки. Во время тренировки на консоли отображается текущая информация об упражнении.

С помощью совместимого внешнего датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о приобретении внешнего датчика контроля частоты пульса см. на стр. 22.**

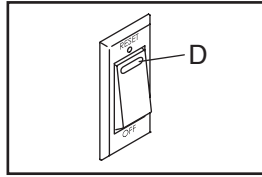
Благодаря стереосистеме консоли можно слушать любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

Для включения питания воспользуйтесь инструкциями на стр. 14. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 14. **Настройка консоли** описана на стр. 15.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

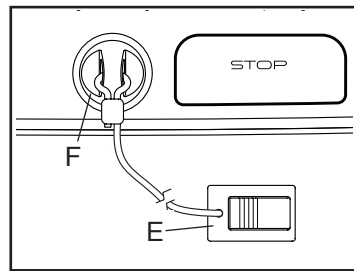
ВНИМАНИЕ! Если наклонная беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Включите шнур питания в сеть (см. стр. 12). Затем найдите выключатель питания на раме наклонной беговой дорожки рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса (D).



ВНИМАНИЕ! Каждый раз после выключения наклонной беговой дорожки выдерживайте паузу не менее пяти минут перед последующим включением. Это необходимо для того, чтобы рассеялся электрический заряд, который мог остаться на электронных частях тренажера.

Затем встаньте на платформы наклонной беговой дорожки. Найдите зажим (E), прикрепленный к ключу (F), и надежно закрепите этот зажим на поясе своей одежды.



Затем вставьте ключ в консоль. **Примечание:** процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут. **ВНИМАНИЕ!** В критической ситуации ключ можно выдернуть из консоли; движущаяся лента при этом плавно остановится. Проверьте, как работает зажим: осторожно сделайте несколько шагов назад; если ключ не извлекается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 20.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

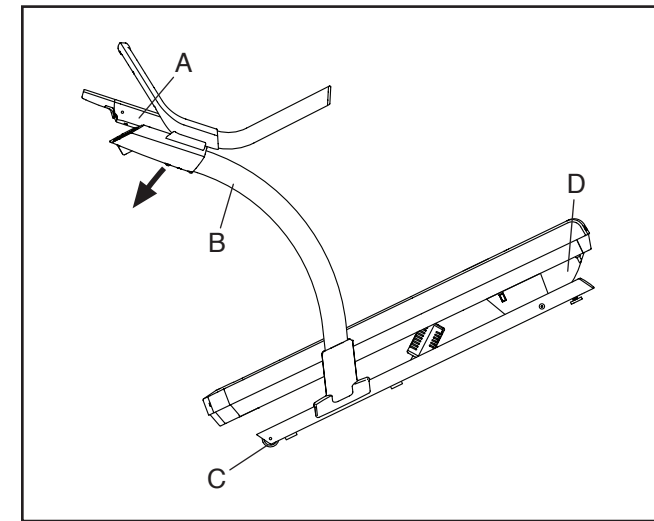
Консоль оборудована полноцветным сенсорным экраном. Приведенная ниже информация содержит описание инновационных возможностей экрана:

- Консоль функционирует аналогично планшету. Перемещение определенных изображений на экране во время тренировки, например, экранов выбора, выполняется движением пальца (см. этап 5 на стр. 16). Однако функция масштабирования изображения движением пальцев отсутствует.
- Экран не реагирует на силу нажатия. Нет необходимости нажимать на экран слишком сильно.
- Для ввода информации в текстовый блок нажмите на текстовый блок, чтобы появилась клавиатура. Для ввода чисел и других символов нажмите кнопку ?123 на клавиатуре. Для просмотра дополнительных символов нажмите кнопку ~[<. Нажмите кнопку ?123 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 влево и символом X.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

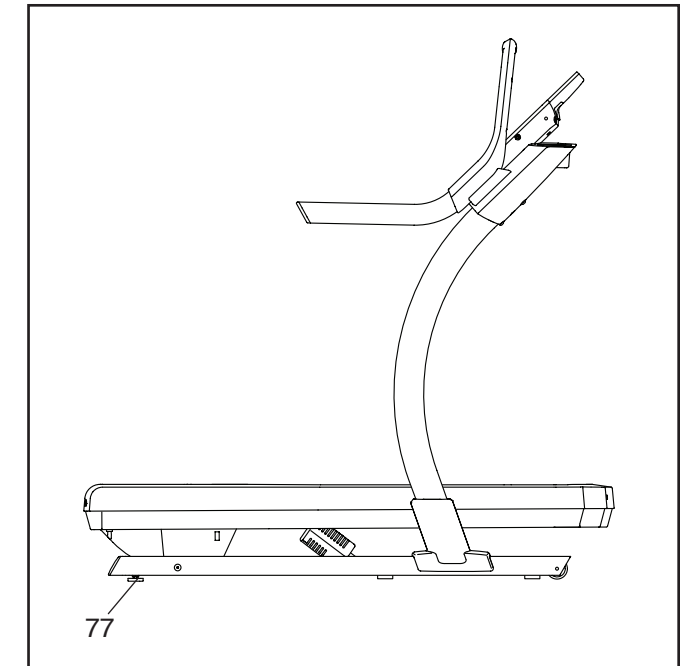
Перед перемещением наклонной беговой дорожки вставьте ключ в консоль (A), установите наклон на максимальный уровень, выньте ключ и отсоедините сетевой кабель.

Ввиду размера и веса наклонной беговой дорожки для ее перемещения потребуются два или три человека. Надежно удерживайте стойки (B) рядом с консолью (A). Наклоняйте тренажер назад до тех пор, пока он не начнет свободно катиться (C). **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** для снижения вероятности травмы или повреждения наклонной беговой дорожки, запрещается поднимать ее за пластиковую нижнюю защитную крышку. Не тяните за консоль.



Осторожно переместите наклонную беговую дорожку на колесах в нужное место и затем верните ее в горизонтальное положение. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** во избежание травмы будьте очень осторожны при передвижении наклонной беговой дорожки по неровным поверхностям.

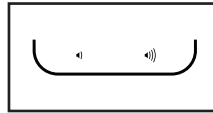
Убедитесь, что наклонная беговая дорожка надежно размещена на полу. Если наклонная беговая дорожка качается, поверните регулировочные ножки (77), чтобы устранить раскачивание.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия можно подключить персональный аудиоплеер к консоли с помощью аудиокабеля или воспользоваться функцией Bluetooth на вашем устройстве для беспроводного подключения.

Уровень громкости можно настроить с помощью кнопок громкости на консоли или кнопок регулятора громкости на устройстве.



Использование аудиокабеля

Подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо на консоли и в разъем устройства; убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен. Примечание: приобрести аудиокабель можно в местном магазине электроники.

Использование Bluetooth

1. **Включите функцию Bluetooth на устройстве и затем поместите или удерживайте устройство рядом с консолью.**

2. **Нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Audio (Bluetooth-аудио) на решетке динамика консоли в течение 3 секунд.**

Прозвучит сигнал, и кнопка Bluetooth начнет мигать, обозначая переход консоли в режим соединения.

3. **Подсоедините мобильное устройство к консоли.**

После успешного подключения аудиозапись с вашего устройства начнет воспроизводиться через динамики консоли.

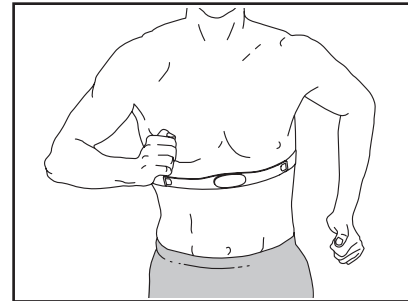
Примечание: в памяти консоли могут храниться восемь устройств. Если устройство ранее соединялось с консолью, нажмите кнопку Bluetooth Audio (Bluetooth-аудио), чтобы подключить устройство к консоли.

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 Audio (Bluetooth-аудио) в течение 10 секунд.

НАГРУДНЫЙ 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. 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 со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

Чтобы подключить внешний датчик контроля частоты пульса к консоли, наденьте его согласно прилагаемой инструкции. Когда вы начнете тренировку или включите ленту беговой дорожки в ручном режиме, консоль выполнит поиск внешнего датчика контроля частоты пульса в течение 30 секунд, а также автоматическое подключение.

НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием наклонной беговой дорожки настройте консоль.

1. **Подключение к беспроводной сети.**

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

2. **Настройка параметров.**

Заполните форму на экране, чтобы настроить консоль на отображение единиц измерения и часового пояса. Примечание: если в дальнейшем потребуются изменить эти настройки, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 20.

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

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

4. **Проверка обновлений встроенных программ.**

Сначала коснитесь своего имени или *Hello* (приветствия) на экране и нажмите *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. этап 5 на стр. 20.

5. **Настройка системы наклона.**

Сначала коснитесь своего имени или *Hello* (приветствия) на экране. Затем выберите главное меню настроек. Далее выберите раздел технического обслуживания, нажмите кнопку *Calibrate Incline* (настройка наклона), а затем коснитесь кнопки *Begin* (начать) для настройки системы наклона. Для получения дополнительной информации см. этап 6 на стр. 21.

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

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 16. **Для выбора тренировки по маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 17. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для выбора тренировки на расстояние или время** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для использования функции толкания саней** обратитесь к инструкциям на стр. 19.

Для просмотра или изменения настроек консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22.

ВНИМАНИЕ! Если на консоли имеется защитное пластиковое покрытие, снимите его. Во избежание повреждения платформы наклонной беговой дорожки занимайтесь в чистой спортивной обуви. Во время первого использования наклонной беговой дорожки следите за расположением движущейся ленты и при необходимости центрируйте ее (см. стр. 25).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14.
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 \times на экране для возврата в главное меню.

Примечание: если вы планируете использовать внешний датчик контроля частоты пульса с консолью, то датчик контроля частоты пульса необходимо надеть **перед началом движения ленты беговой дорожки**. Консоль выполняет автоматический поиск датчика контроля частоты пульса в течение 30 секунд при каждом запуске движущейся ленты в начале каждой тренировки. **Информацию о приобретении внешнего датчика контроля частоты пульса см. на стр. 22.**

3. Включение ленты беговой дорожки и установка скорости.

Нажмите кнопку *Manual Start* (ручной запуск) на экране или нажмите кнопку Start (пуск) на консоли для включения движущейся ленты. Движущаяся лента начнет движение с небольшой скоростью. В процессе занятия изменяйте скорость движения ленты беговой дорожки по своему усмотрению, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости. 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. Установите нужное значение наклона платформы беговой дорожки.

Для изменения наклона платформы беговой дорожки нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона или одну из

пронумерованных кнопок наклона. При каждом нажатии одной из кнопок угол наклона будет плавно меняться, пока не достигнет заданного значения.

Примечание: если лента беговой дорожки движется на высокой скорости и вы устанавливаете уровень наклона ниже 0% или выше 15,5%, скорость движения ленты беговой дорожки может автоматически уменьшиться.

ВНИМАНИЕ! Перед первым использованием наклонной беговой дорожки необходимо настроить систему наклона (см. этап 6 на стр. 21).

5. Отслеживание результатов на дисплее.

Во время ходьбы или бега на наклонной беговой дорожке на дисплее отображается следующая информация:

- Уровень наклона платформы беговой дорожки
- Затраченное время
- Приблизительное количество затраченных калорий
- Пройденная дистанция
- Скорость движущейся ленты

Кроме того, доступна дополнительная информация. Для поиска или просмотра дополнительной статистики и графиков проведите вниз от верхней части экрана. Также для просмотра статистики и графиков можно коснуться кнопки $+$ на экране. **Примечание: для записи данных о частоте сердечных сокращений необходимо использовать совместимый датчик контроля частоты пульса (см. стр. 22).**

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 символ воспроизведения на экране или нажмите кнопку Start (пуск).

6. Настройка системы наклона беговой дорожки.

Чтобы настроить систему наклона, нажмите *Calibrate Incline* (настройка наклона) и затем *Begin* (начать). Уровень наклона платформы беговой дорожки сначала автоматически поднимется до максимального, а затем вернется в стандартное положение. При этом произойдет настройка системы наклона. Для возврата в режим Maintenance (техническое обслуживание) нажмите *Cancel* (отмена). После окончания настройки системы наклона нажмите *Finish* (завершение).

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

7. Выход из главного меню настроек.

Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата. Затем нажмите кнопку закрытия (символ \times) для выхода из главного меню настроек.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

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

1. Выбор главного меню.

См. этап 2 на стр. 16.

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.

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. 14.

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 меню беспроводной сети.

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

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

ВНИМАНИЕ! Некоторые описанные настройки и возможности могут быть недоступны. Периодически при обновлении встроенных программ консоль может функционировать иначе, чем описано.

1. Выбор главного меню настроек.

Вначале включите питание и вставьте ключ в консоль (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню. После включения консоли происходит загрузка данных, а на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), затем нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню.

Затем коснитесь своего имени или *Hello* (приветствия) на экране и нажмите *Settings* (настройки). На экране появится меню тренировок.

2. Просмотр меню настроек и изменение параметров по желанию.

Для прокрутки информации прикоснитесь к экрану или проведите пальцем по экрану. Для просмотра меню настроек прикоснитесь к названию меню. Для выхода из меню нажмите кнопку возврата (символ стрелки). Просматривать и изменять настройки можно в следующих меню:

Account (учетная запись)

- My Profile (профиль)
- In Workout (тренировка)
- Manage Accounts (управление учетными записями)

Equipment (оборудование)

- Equipment Info (сведения об оборудовании)
- Equipment Settings (настройки оборудования)
- Maintenance (техническое обслуживание)
- Wi-Fi

About (информация о тренажере)

- Legal (правовая информация)

3. Настройка единиц измерения и других параметров.

Чтобы настроить единицы измерения, часовой пояс или другие параметры, коснитесь меню *Equipment Settings* (настройки оборудования) и затем выберите нужные параметры.

На консоли может отображаться скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения.

4. Просмотр информации о тренажере.

Коснитесь меню *Equipment Info* (сведения об оборудовании), затем коснитесь *Machine Info* (сведения о тренажере) для просмотра информации о беговой дорожке.

5. Обновление встроенных программ консоли.

Для более точных показаний регулярно обновляйте встроенные программы.

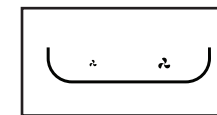
Нажмите кнопку *Maintenance* (техническое обслуживание) и затем нажмите кнопку *Update* (обновление) для проверки наличия обновлений через беспроводную сеть. Обновление начнется автоматически. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли не выключайте питание наклонной беговой дорожки во время обновления встроенных программ.**

Ход обновления отображается на экране. После завершения обновления наклонная беговая дорожка выключится и снова включится. Если этого не произошло, выключите наклонную беговую дорожку с помощью выключателя питания (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14), подождите несколько секунд, а затем снова включите дорожку. 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.

6. Включение вентилятора.

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



7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

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

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

ТРЕНИРОВКИ ПО МАРШРУТУ

Примечание: для тренировки по маршруту консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 21).

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14.

2. Выберите главное меню или библиотеку тренировок.

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

3. Выберите тренировку по маршруту.

Для выбора тренировки по маршруту нажмите соответствующую кнопку на экране. Примечание: рекомендуемые тренировки по маршруту, отображаемые на консоли, будут периодически меняться. Если вы хотите сохранить рекомендуемую тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав на значок сердца на экране. Для создания тренировки по собственному маршруту воспользуйтесь инструкциями на стр. 18.

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

4. Начало тренировки.

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

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

После завершения тренировки движущаяся лента медленно остановится, а на экране появится информация о тренировке. После просмотра краткой информации о тренировке нажмите *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. 16.

6. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 16.

7. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 слева.

СОЗДАНИЕ МАРШРУТА ТРЕНИРОВКИ

Примечание: для создания тренировки по маршруту консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 21).

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14.

2. Выберите создание тренировки по собственному маршруту.

Для создания тренировки по собственному маршруту нажмите 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 экрана, 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 варианты *Loop* (цикл) или *Out & Back* (выход и назад). Также можно задать маршрут тренировки с учетом существующих дорог.

В случае ошибки нажмите *Undo* (отмена).

На экране будет отображаться статистика набора высоты и пройденного расстояния во время тренировки. При желании можно изменить заданную по умолчанию скорость.

4. Сохранение тренировки.

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

5. Начало тренировки.

Нажмите *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. 17.

6. Отслеживание результатов на дисплее.

См. этап 5 на стр. 16.

7. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 16.

8. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 17.

ТРЕНИРОВКИ НА РАССТОЯНИЕ ИЛИ ВРЕМЯ

Примечание: чтобы выбрать тренировку на расстояние или время, необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 21). 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. 14.

3. Выбор главного меню.

См. этап 2 на стр. 16.

4. Вход в учетную запись iFit.

Нажмите *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.

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.

См. этап 4 на стр. 17. Примечание: во время тренировки на расстояние или время карта на дисплее не отображается.

7. Отслеживание результатов на дисплее.

См. этап 5 на стр. 16. На экране отобразится пройденное расстояние или время, а также оставшееся расстояние или время.

8. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 16.

9. По окончании тренировки выньте ключ из консоли.

См. этап 7 на стр. 17.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ТОЛКАНИЯ САНЕЙ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 14.

2. Выбор главного меню.

См. этап 2 на стр. 16.

3. Включите ленту беговой дорожки и установите скорость на уровне 2 км/ч. Затем установите значение наклона на уровне 0%.

См. этапы 3 и 4 на стр. 16. **ВАЖНО:** не выполняйте тренировку с санями при выключенной наклонной беговой дорожке или если значение скорости установлено выше 2 км/ч. Используйте функцию толкания саней только при наклоне 0%.

4. См. стр. 5. Возьмитесь за перекладину для толкания или рукоятку саней обеими руками.

5. С помощью корпуса тела начните механически двигать ленту дорожки с нужной скоростью.