Инструкция

Беговая дорожка NordicTrack T15.0

Полезные ссылки:

Беговая дорожка NordicTrack T15.0 - смотреть на сайте

Беговая дорожка NordicTrack T15.0 - читать отзывы

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

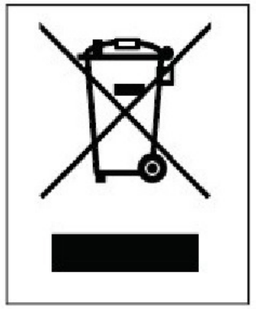
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.



Шифр 334474 R1112A

NordicTrack® T 15.0

Модель NETL14711.5
Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

www.iconsupport.eu

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ 6
СБОРКА 7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ 15
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА 16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ 25
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 29
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ 30
СХЕМА СБОРКИ 32
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ . . . . . задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ . . . . . задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. **Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.** Помните: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

СХЕМА СБОРКИ D

Модель NETL14711.5 R1112A

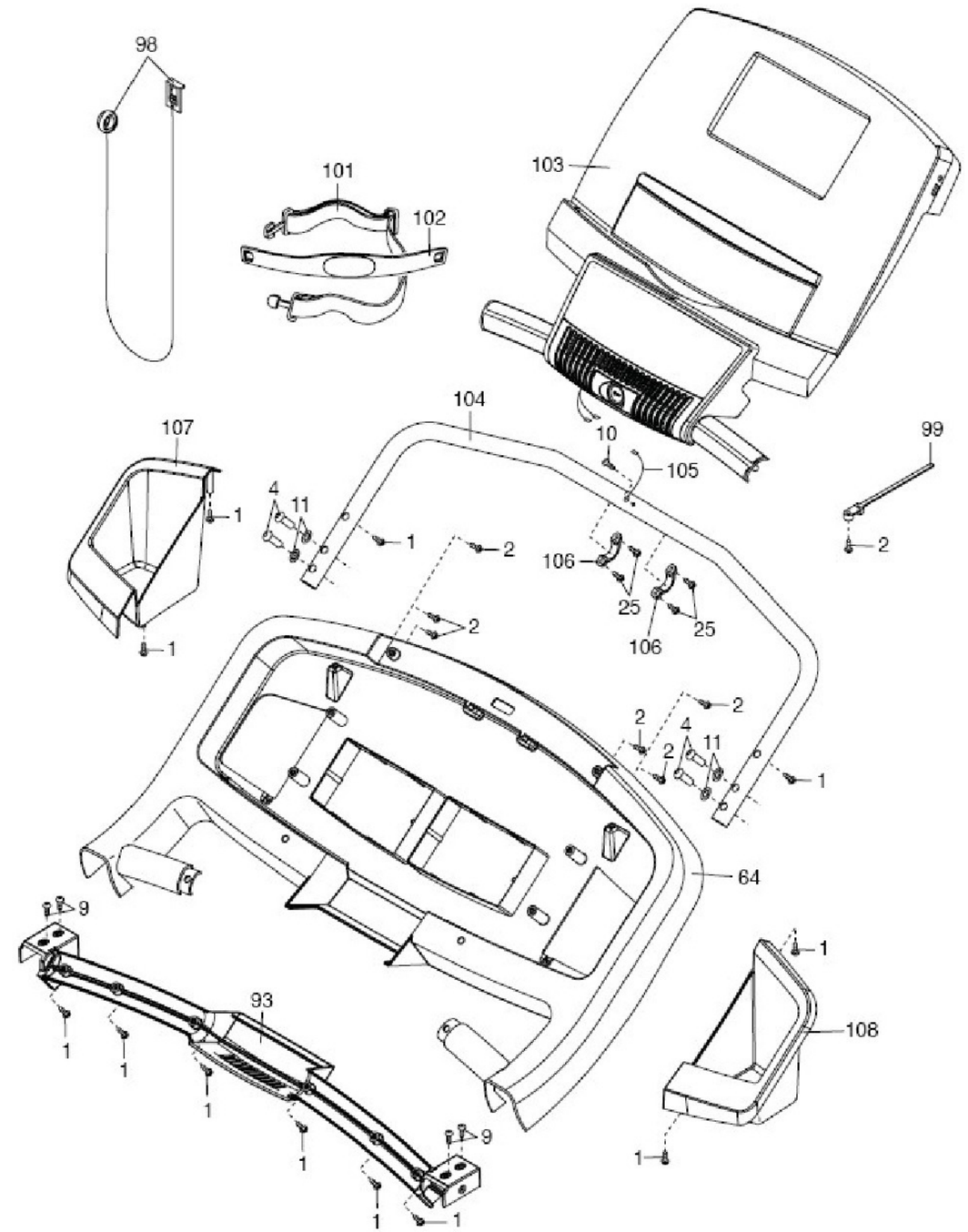
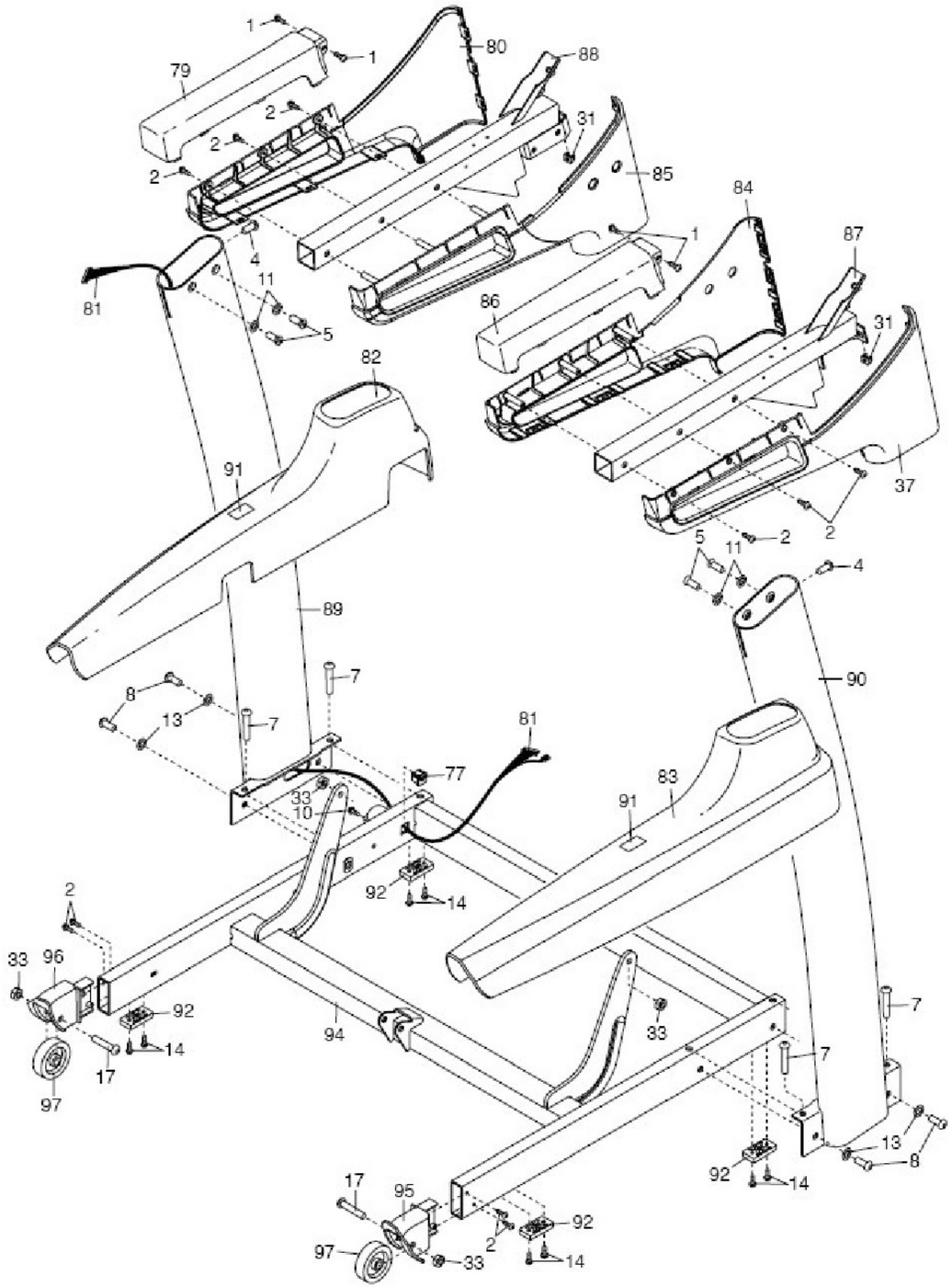


СХЕМА СБОРКИ С

Модель NETL14711.5 R1112A



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на беговой дорожке ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните тренажёр в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте; не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось 2,4 м свободного пространства и 0,6 м с каждой стороны. Дорожка не должна закрывать собой вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку.
7. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозолей и там, куда искусственно нагнетается кислород.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Максимальный вес пользователя беговой дорожки — 159 кг.
10. Нахождение на беговой дорожке более одного человека одновременно запрещено.
11. Во время занятий на беговой дорожке носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется облегающая спортивная одежда. *Надевайте только закрытую спортивную обувь. Никогда не вставайте на дорожку босиком, в носках или в сандалиях.*
12. Подключайте сетевой кабель (см.стр. 16) только к заземлённой розетке. В эту розетку не должны быть включены никакие другие устройства. При замене предохранителя в адаптере сетевого кабеля, вставляйте в патрон рекомендованный производителем 13-амперный предохранитель BS1362.
13. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
14. Держите сетевой кабель подальше от нагретых поверхностей.
15. Не приводите в движение беговое полотно при отключенном питании. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если силовой кабель или вилка повреждены, или если тренажёр работает неправильно (в этом случае см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 26).
16. Перед использованием тренажёра внимательно ознакомьтесь с процедурой аварийной остановки и потренируйтесь в этом (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18).
17. Никогда не включайте тренажёр, стоя на беговом полотне. Во время занятий всегда держитесь за поручни.
18. Беговая дорожка может развивать высокую скорость. Регулируйте скорость малыми шагами, чтобы избежать её резких скачков.
19. Монитор сердечных сокращений не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов, включая движения пользователя. Монитор помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
20. Не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. Когда тренажёр не используется, ключ должен быть вынут, сетевой шнур отсоединён, а переключатель питания переведён в положение «Выкл.» (расположение переключателя указано на рисунке на стр. 5).

21. Не пытайтесь складывать, раскладывать или передвигать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 7 и КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР на стр. 25). Чтобы переместить тренажёр, вы должны с легкостью поднимать 20 кг.

22. При складывании или транспортировке тренажёра следите, чтобы телескопическая трубка надёжно удерживала раму в сложенном состоянии.

23. Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.

24. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж и подтягивайте его, если нужно.

25. **ОПАСНО:** Всегда отключайте беговую дорожку от сети сразу после использования, перед её очисткой и перед выполнением операций техобслуживания и настройки, описанных в данном руководстве. Ни в коем случае не снимайте кожух с двигателя, если на то не было указания авторизованной службы сервиса. Осуществлять любые другие манипуляции с тренажёром, кроме описанных в данном руководстве, может только работник авторизованной службы сервиса.

26. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

СХЕМА СБОРКИ B

Модель NETL14711.5 R1112A

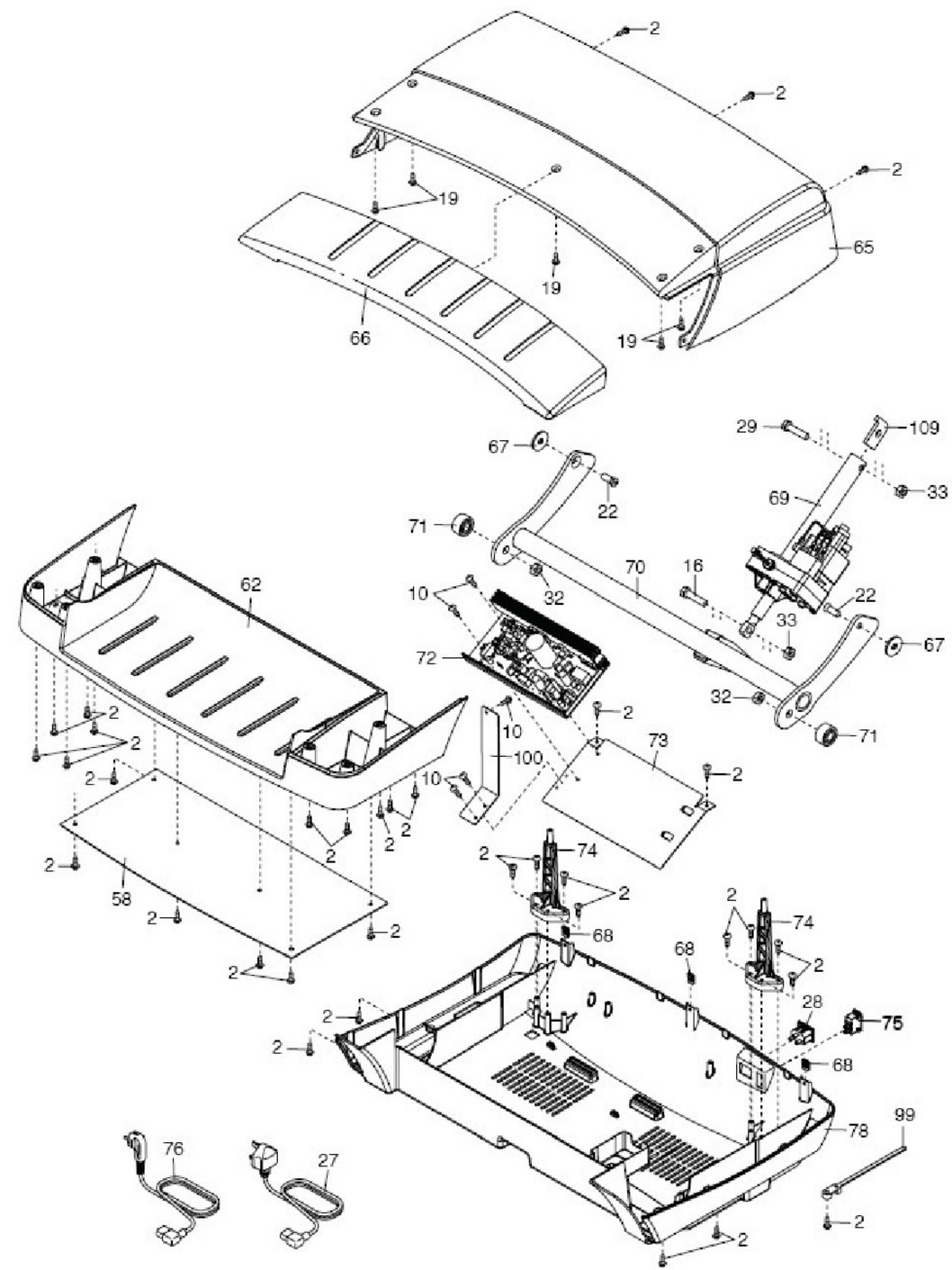
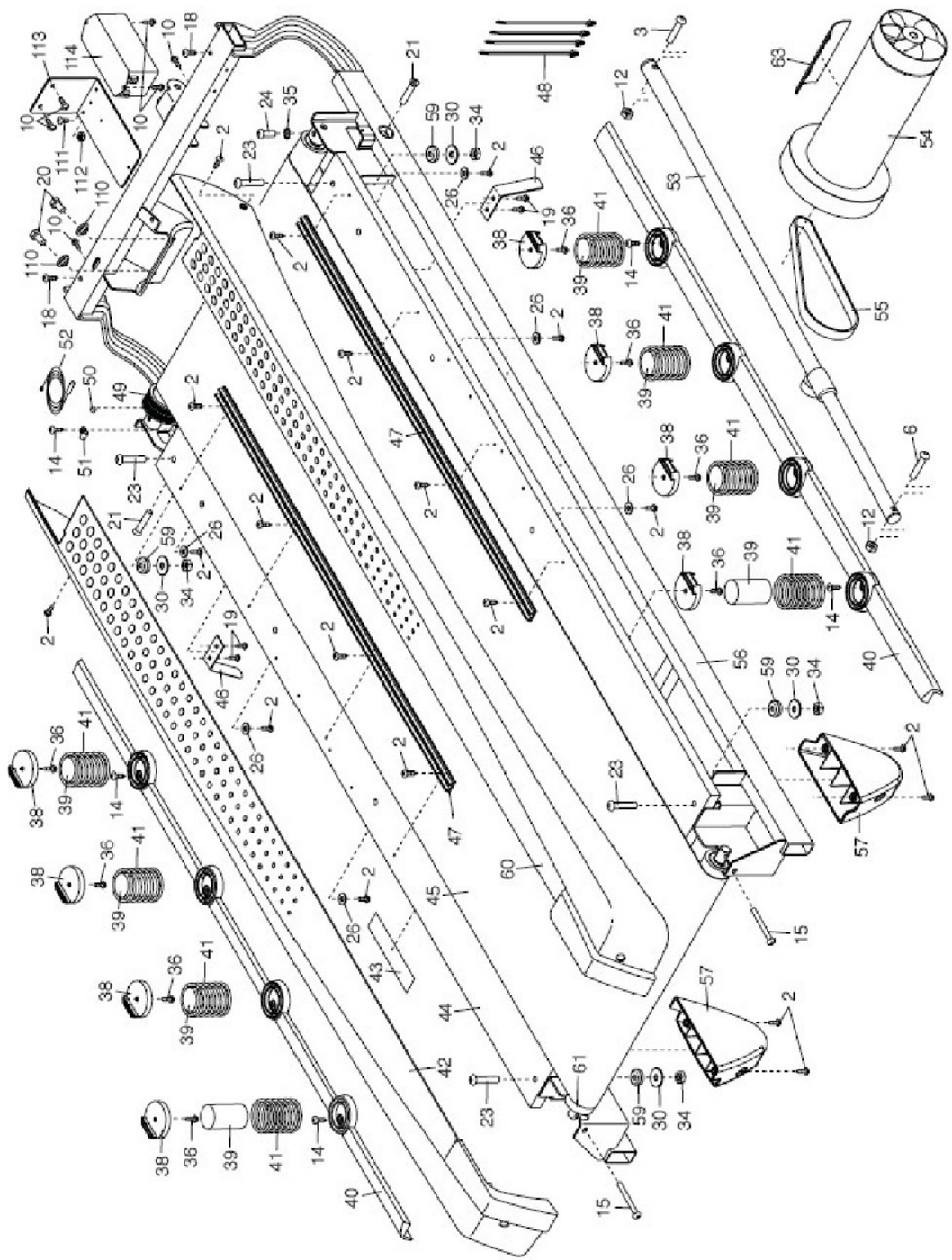


СХЕМА СБОРКИ А

Модель NETL14711.5 R1112A

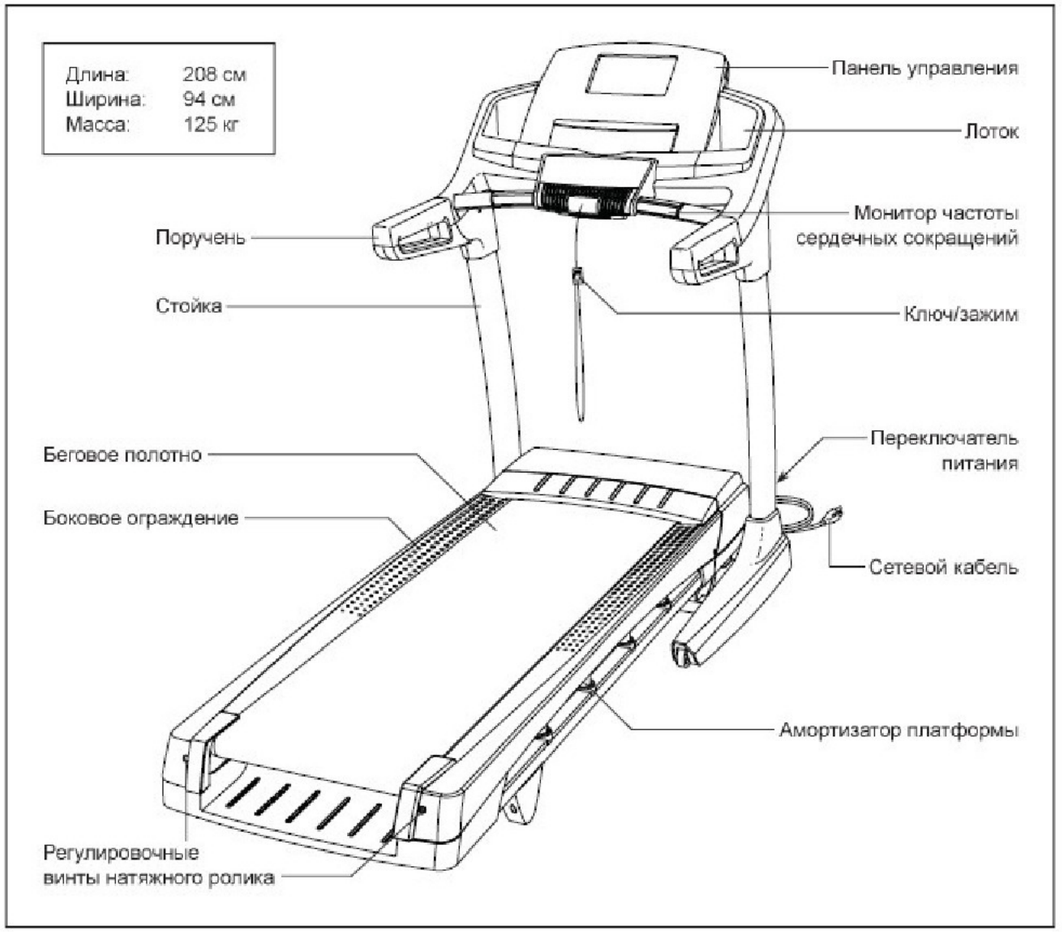


ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® T15.0. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, призванных сделать ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее. По окончании занятий тренажёр можно сложить, и он будет занимать вдвое меньше места, чем любая другая беговая дорожка.

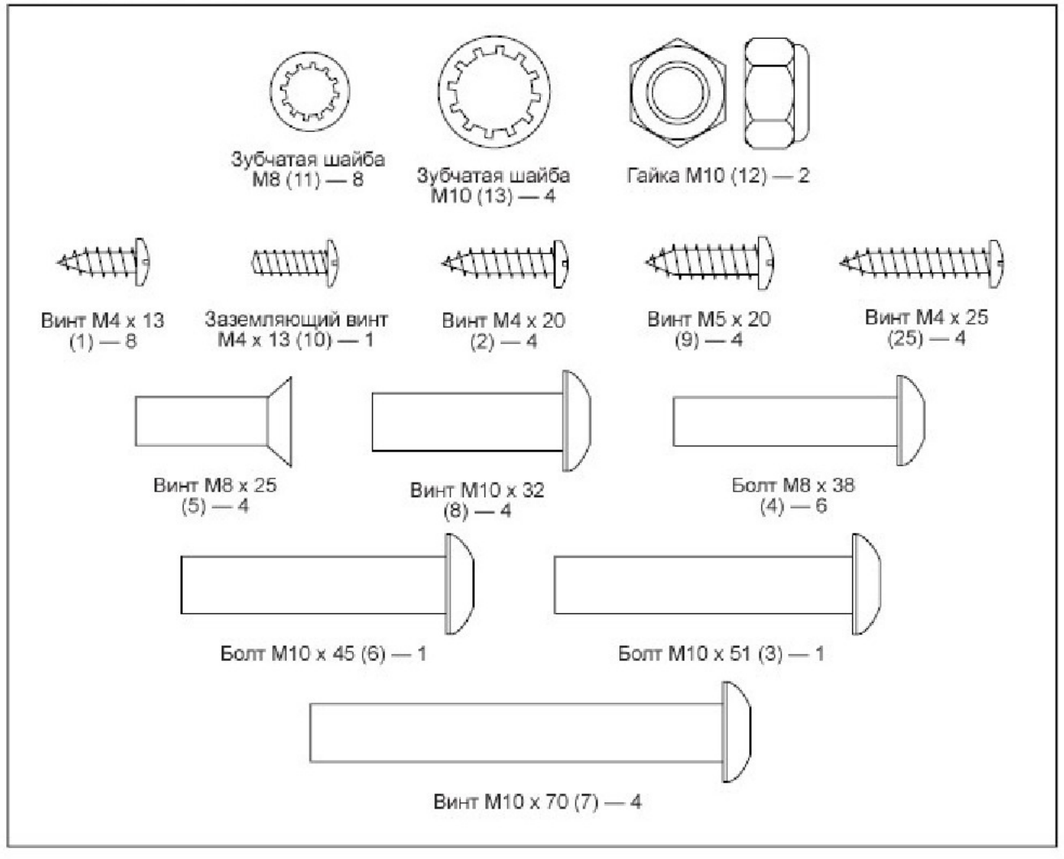
Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект может быть включен дополнительный крепёж.**



№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	1	Нагрудная лента	109	1	Стопор наклона
102	1	Датчик	110	2	Распорка двигателя
103	1	Панель управления	111	1	Машинный болт M4 x 20
104	1	Рама панели управления	112	1	Гайка M10
105	1	Кабель заземления панели упр-я	113	1	Кронштейн фильтра
106	2	Зажим панели управления	114	1	Фильтр
107	1	Левый лоток	*	–	Руководство пользователя
108	1	Правый лоток			

Примечание: спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NETL14711.5 R1112A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	16	Винт M4 x 13	51	1	Зажим геркона
2	71	Винт M4 x 20	52	1	Геркон
3	1	Болт M10 x 51	53	1	Телескопическая трубка
4	6	Болт M8 x 38	54	1	Двигатель
5	4	Винт M8 x 25	55	1	Ремень двигателя
6	1	Болт M10 x 45	56	1	Рама
7	4	Винт M10 x 70	57	2	Задняя ножка
8	4	Винт M10 x 32	58	1	Заглушка крышки рамы
9	4	Винт M5 x 20	59	4	Резиновый амортизатор
10	13	Заземляющий винт M4 x 13	60	1	Правое боковое ограждение
11	8	Зубчатая шайба M8	61	1	Натяжной ролик
12	2	Гайка M10	62	1	Крышка рамы
13	4	Зубчатая шайба M10	63	1	Изолятор двигателя
14	13	Саморез M4 x 20	64	1	Основание панели управления
15	2	Винт натяжного ролика	65	1	Кожух двигателя
16	1	Болт M10 x 38	66	1	Упор кожуха
17	2	Болт колеса M10 x 45	67	2	Распорка наклонной рамы
18	2	Винт M4 x 45	68	3	Зажим кожуха
19	9	Винт с буртом под головкой M4 x 13	69	1	Привод наклона
20	2	Машинный винт M8	70	1	Наклонная рама
21	2	Болт M13 x 57	71	2	Распорка рамы
22	2	Болт M10 x 25	72	1	Контроллер
23	4	Болт с буртом M8 x 45	73	1	Пластина контроллера
24	1	Винт M6 x 25	74	2	Опора кожуха
25	4	Винт M4 x 25	75	1	Переключатель питания
26	6	Плоская шайба M4	76	1	Сетевой кабель
27	1	Сетевой кабель (Брит.)	77	1	Уплотнительная втулка
28	1	Ёмкость	78	1	Фартук
29	1	Болт с шестигр. головкой M10 x 51	79	1	Ручка левого поручня
30	4	Плоская шайба M8	80	1	Левая внешняя крышка поручня
31	2	Гайка M8	81	1	Кабель стойки
32	2	Гайка M13	82	1	Левая крышка основания
33	6	Контргайка M10	83	1	Правая крышка основания
34	4	Гайка M8	84	1	Правая внутр. крышка поручня
35	1	Зубчатая шайба M6	85	1	Левая внутр. крышка поручня
36	8	Винт с потайной головкой M6 x 22	86	1	Ручка правого поручня
37	1	Правая внешняя крышка поручня	87	1	Правый поручень
38	8	Верхушка изолятора	88	1	Левый поручень
39	8	Изолятор	89	1	Левая стойка
40	2	Нижняя часть изолятора	90	1	Правая стойка
41	8	Пружина изолятора	91	2	Предупреждающий ярлык
42	1	Левое боковое ограждение	92	4	Подушка основания
43	1	Предупреждающий ярлык	93	1	Поперечина
44	1	Беговая платформа	94	1	Основание
45	1	Беговое полотно	95	1	Правая заглушка с колесом
46	2	Направляющая полотна	96	1	Левая заглушка с колесом
47	2	Направляющая бок. ограждения	97	2	Колесо
48	4	Хомут кабеля	98	1	Ключ/зажим
49	1	Приводной ролик/блок	99	2	Шнурок кабеля
50	1	Магнит	100	1	Кронштейн заземления

СБОРКА

- Собирать тренажер следует вдвоем.
- Разложите все части на свободне пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- При транспортировке на поверхность тренажёра может попасть немного смазки. Это нормально. Если на поверхность тренажёра попала смазка, вытрите её мягкой тканью с мягким чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
- Правые детали имеют отметку «R» или «Right», левые — «L» или «Left».
- Для идентификации крепежа см. стр. 6.
- Для сборки нужны следующие инструменты:

шестигранные ключи из комплекта

разводной ключ

крестовая отвертка

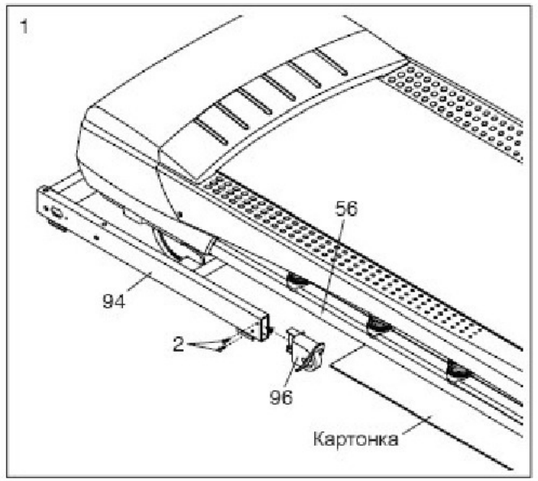
Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. **Убедитесь, что сетевой кабель выдернут из розетки.**

   Для защиты пола или ковра подложите картонку под заднюю часть рамы (56).

   Двумя винтами M4 x 20 (2) прикрутите к основанию (94) левую заглушку с колесом (96).

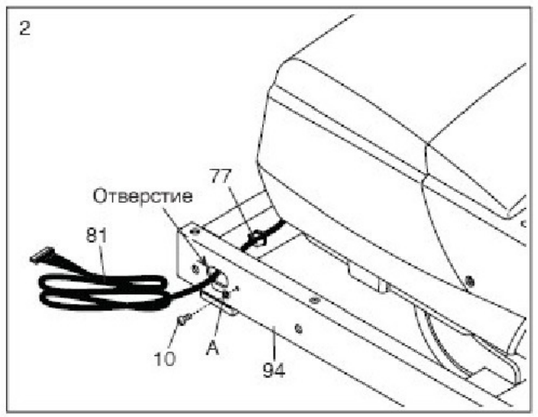
   Таким же образом прикрепите к правой стороне основания (94) правую заглушку с колесом (не показано).



2. Протяните кабель стойки (81) и кабель заземления (A) сквозь указанное отверстие в основании (94).

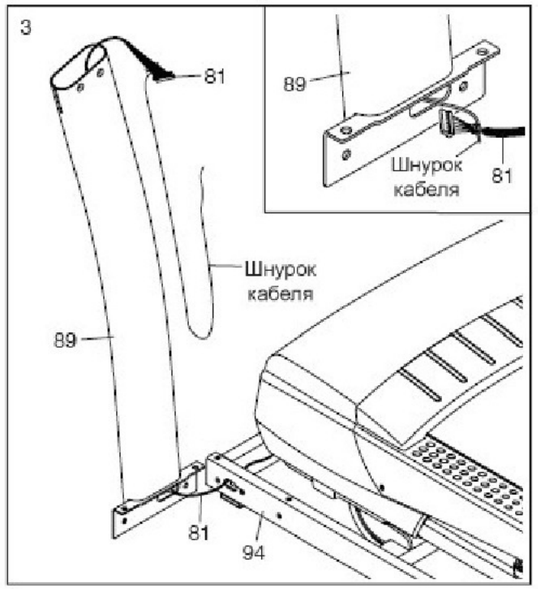
   С помощью винта M4 x 13 (10) прикрепите кабель заземления (A) к основанию (94).

   Вставьте уплотнительную втулку (77) в квадратное отверстие в основании (94).



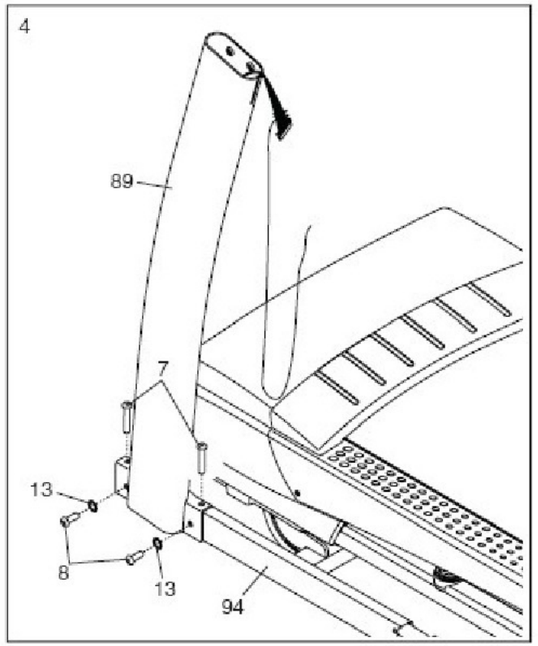
3. Найдите левую стойку (89). Попросите помощника держать её рядом с основанием (94).

См. рисунок на врезке. Вытяните из левой стойки (89) шнурок и аккуратно обвяжите его вокруг конца кабеля стойки (81). Затем вставьте кабель в стойку снизу и, потянув за шнурок, вытащите его из верхнего конца левой стойки.



4. Держите левую стойку (89) рядом с основанием (94). **Старайтесь не пережать кабели.** Закрутите в левую стойку два винта M10 x 32 (8) с зубчатыми шайбами M10 (13) и два винта M10 x 70 (7), пока головки винтов не коснутся стойки; **винты пока не затягивайте.**

Таким же образом прикрепите правую стойку (не показано). Примечание: с правой стороны никаких проводов нет.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма — это не медицинский прибор. На точность определения пульса могут влиять различные факторы. Монитор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

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 правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное вермя заниматься на низком уровне интенсивности. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне» (в течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

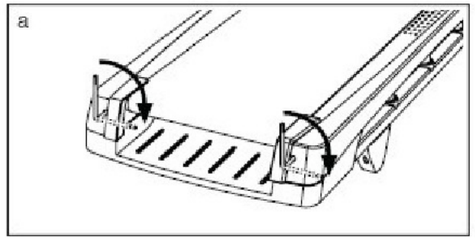
Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно смещено от центра. ВАЖНО: Если беговое полотно трётся о боковые ограждения, оно может повредиться.

a. Сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ**. **Если полотно сместилось влево,** шестигранным ключом поверните левый винт натяжного ролика по часовой стрелке на пол-оборота; **если полотно сместилось вправо**, поверните винт против часовой стрелки на пол-оборота. Старайтесь не перетянуть полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно соскальзывает при ходьбе по нему.

a. Сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ**. Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно будет натянуто правильно, каждый её край можно будет приподнять над платформой на 5–7 см. Следите, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Воткните сетевой кабель в розетку, вставьте ключ и погоняйте тренажёр несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.

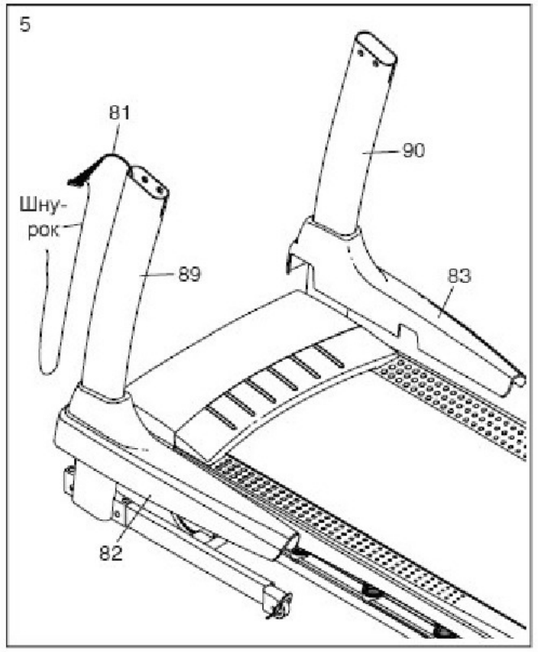


ПРОБЛЕМА: На экране панели управления появились линии помех.

a. Если на экране панели управления видны линии, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24 и настройте контрастность экрана.

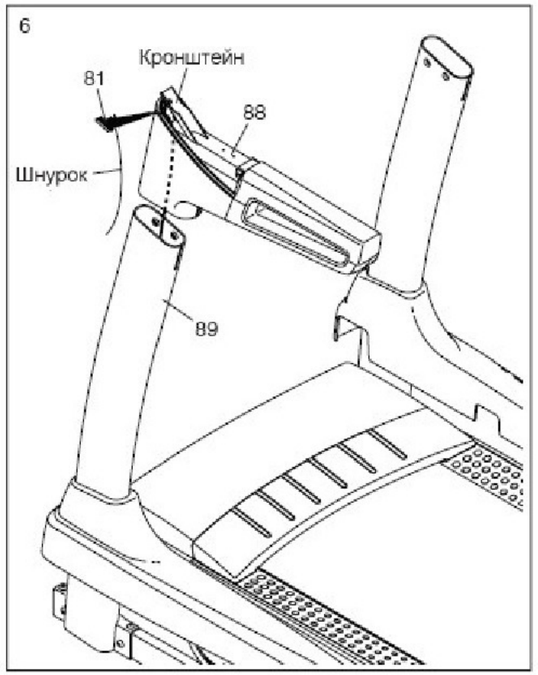
5. Найдите левую и правую крышки основания (82, 83). Оденьте левую крышку на левую стойку (89), а правую — на правую стойку (90). **Пока не опускайте крышки до конца.**

   Отвяжите шнурок с кабеля стойки (81).



6. Возьмите левый поручень (88) и держите его рядом с левой стойкой (89).

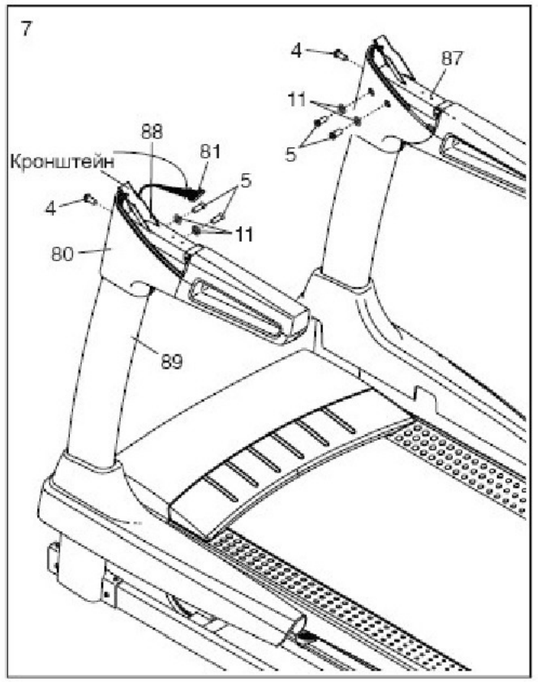
   Вытяните из левого поручня (88) шнурок и аккуратно обвяжите его вокруг конца кабеля стойки (81). Потянув за шнурок, пропустите кабель стойки (81) сквозь левый поручень. **Убедитесь, что кабель стойки оказался с левой стороны от обозначенного кронштейна.**



7. Прикрепите левый поручень (88) к левой стойке (89) двумя винтами M8 x 25 (5) с зубчатыми шайбами M8 (11) и двумя болтами M8 x 32 (4). **Винты пока не затягивайте.**

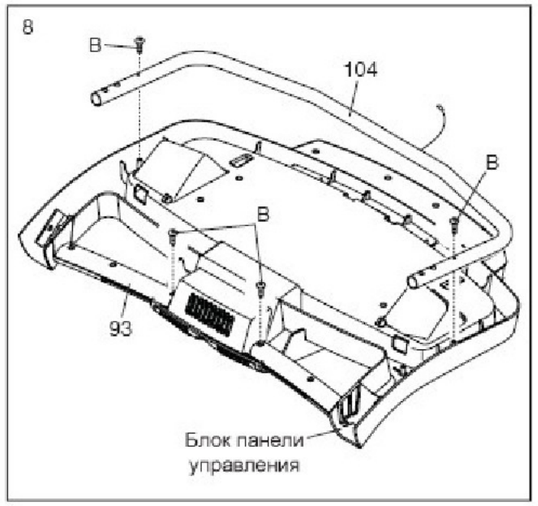
Таким же образом прикрепите правый поручень (87).

Вытяните кабель стойки (81) с правой стороны указанного кронштейна. **Следите, чтобы кабель стойки не зажало между левой внешней крышкой поручня (80) и кронштейном.**

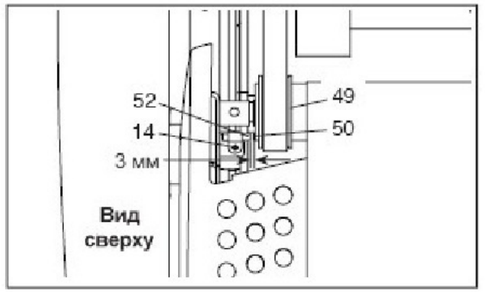


8. Чтобы не поцарапать блок панели управления, переверните его вверх дном и уложите на мягкую поверхность.

Выкрутите четыре винта (B). Затем снимите поперечину (93) и раму панели управления и выньте винты.



Найдите геркон (52) и магнит (50) с левой стороны блока (49). Поворачивайте блок, пока магнит не поравняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между ними приблизительно равен 3 мм.** Если нужно, ослабьте винт M4 x 20 (14), слегка поверните геркон и вновь затяните винт. Поставьте кожух двигателя на место (не показано) и погоняйте беговую дорожку несколько минут, чтобы выяснить, верно ли отображается скорость.



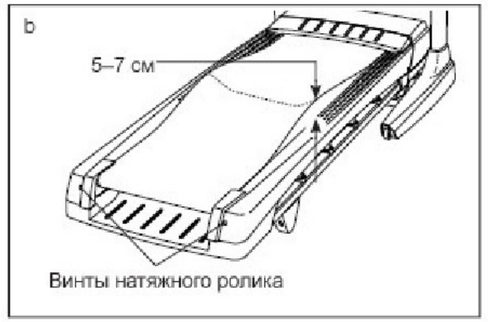
ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки меняется неправильно

a. Удерживая нажатой кнопку Stop и клавишу увеличения скорости, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите Stop и клавишу увеличения скорости. Далее, нажмите Stop, затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона. Наклон беговой дорожки автоматически поднимется до максимума, затем вернётся к минимальному значению. Так происходит калибровка системы наклона. Если калибровка не началась, снова нажмите Stop, а затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно замедляется во время бега/ходьбы по нему

a. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.

b. Если беговое полотно перетянуто, тренажёр может работать хуже, а полотно — повредиться. Выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы беговое полотно было натянуто как надо. При этом оба края полотна можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте осторожны, беговое полотно должно быть отцентрировано. Далее, подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



c. Установленная на беговой дорожке подвижная лента покрыта высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или беговую платформу без указания представителя сервисной службы. Подобные вещества могу испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу тренажёра.** Если вы считаете, что беговое полотно нуждается в дополнительной смазке, см. лицевую обложку данного руководства.

d. Если беговое полотно по-прежнему замедляется при ходьбе по нему, см. лицевую обложку данного руководства.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

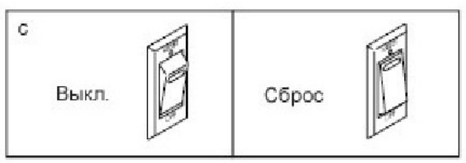
Большинство проблем тренажёра легко устранимы. Найдите описание своей проблемы и следуйте инструкциям. Если потребуется дополнительная помощь, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземлённой розетке (см. стр. 16). Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм2 длиной не более 1,5 м.

b. Когда шнур питания будет подключен, убедитесь, что ключ вставлен в панель управления.

c. Проверьте переключатель питания на раме тренажёра рядом с сетевым кабелем. Если он находится в указанном на рисунке положении, значит он выключен. Чтобы вернуть переключатель в положение «Сброс», подождите пять минут, затем снова нажмите на него.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время использования тренажёра

a. Проверьте переключатель питания (см. рис. выше). Если он отключился, подождите пять минут, затем снова нажмите на него.

b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель подключен к сети, выдерните его, подождите пять минут, затем снова включите его в сеть.

c. Выньте ключ из панели управления, затем вставьте его на место.

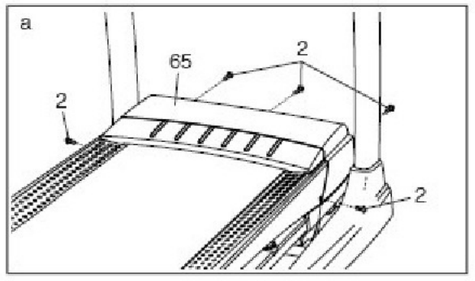
d. Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Дисплеи продолжают работать после удаления ключа из панели управления

a. Дисплеи панели управления имеют демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, экран продолжает работать, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Stop. Если дисплеи продолжают гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24.

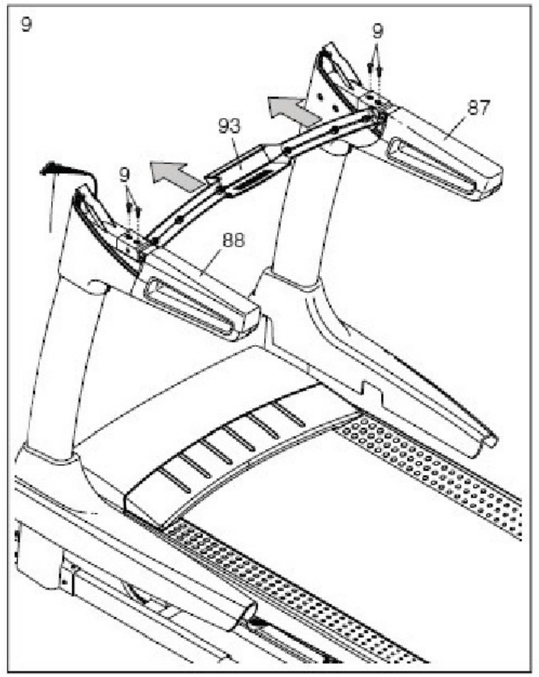
ПРОБЛЕМА: Дисплеи панели управления работают неправильно

a. Выньте ключ из панели управления и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Удалите пять винтов M4 x 20 (2) и аккуратно откиньте кожух двигателя (65).

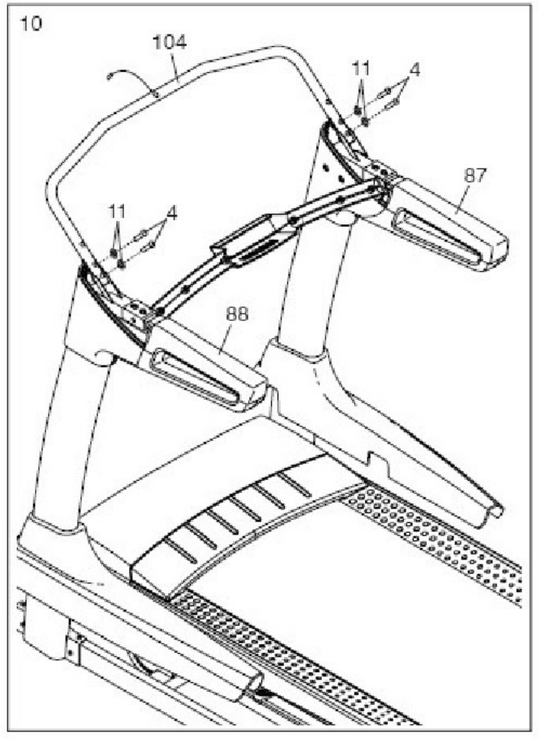


9. **ВАЖНО: Чтобы не повредить поперечину (93), не используйте электроинструмент и не перетягивайте винты M5 x 20 (9).**

   Расположите поперечину (93), как показано на рисунке. Закрутите четыре винта M5 x 20 (9) в поручни (87, 88). Вдвиньте поперечину как можно дальше, затем хорошенько затяните винты.



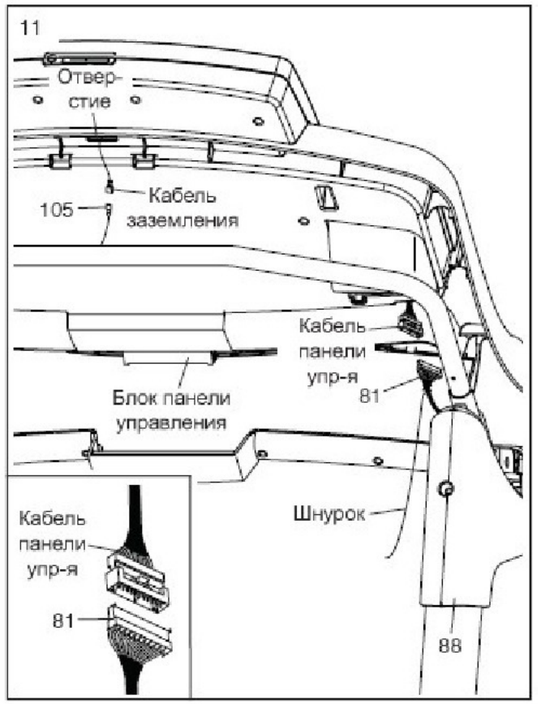
10. Четырьмя болтами M8 x 38 (4) с зубчатыми шайбами M8 (11) прикрепите раму панели управления (104) к поручням (87, 88). **Сначала наживите все четыре болта, и только потом затягивайте их.**



11. Вместе с помощником держите блок панели управления рядом с левым поручнем (88).

Соедините кабель стойки (81) с кабелем панели управления. **См. рисунок на врезке. Разъёмы должны состыковываться без особых усилий.** Если этого не происходит, отсоедините один разъём и попробуйте снова. **ЕСЛИ СОЕДИНИТЬ РАЗЪЁМЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МОЖНО ПОВРЕДИТЬ.** Теперь отвяжите шнурок с кабеля стойки.

Соедините кабель заземления блока панели управления с кабелем заземления панели управления (105) и вставьте эти кабели в отверстие в блоке панели управления.

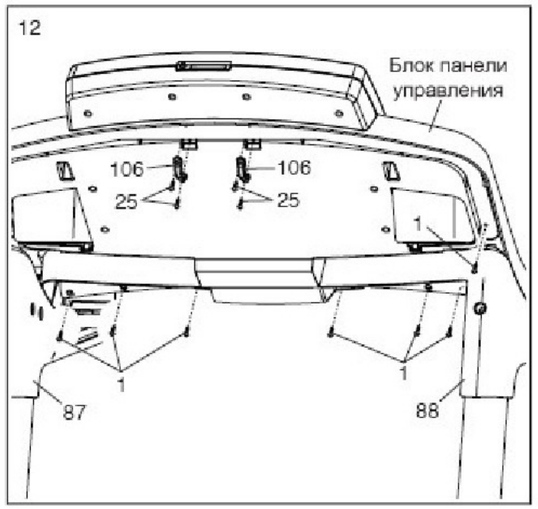


12. Установите блок панели управления на правую и левую стойки (87, 88). **Старайтесь не пережимать провода.** Уберите излишек кабеля стойки (не показано) в левый поручень.

Прикрепите блок панели управления восемью винтами M4 x 13 (1) (показана только одна сторона). **Сначала наживите все восемь винтов, и только потом затяните их.**

Четырьмя винтами M4 x 25 (25) прикрутите к панели управления два зажима (106).

См. шаг 7. Надёжно затяните четыре винта M8 x 25 (5) и два болта M8 x 38 (4).

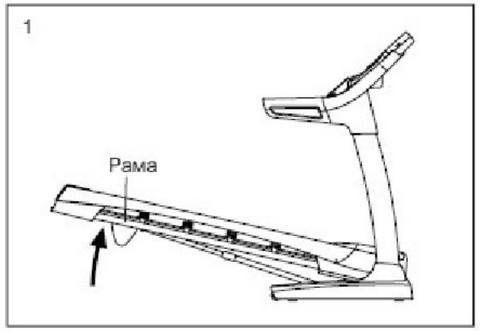


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР

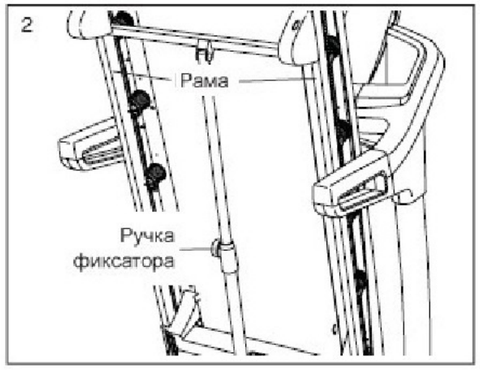
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как складывать беговую дорожку, уменьшите наклон до минимума, чтобы не повредить тренажёр. Затем выньте ключ и выдерните сетевой шнур. ВНИМАНИЕ: Чтобы складывать, раскладывать или передвигать тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Крепко держите металличесукую раму в месте, указанном стрелкой на рисунке. **ВНИМАНИЕ: Не поднимайте тренажёр за боковые ограждения. Согните ноги и держите спину прямо.**



2. Поднимайте раму до тех пор, пока не сработает фиксатор. **ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что фиксатор сработал.**

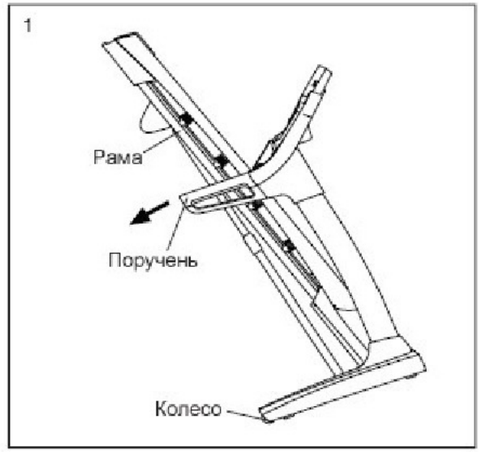


Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Берегите тренажёр от воздействия прямых солнечных лучей, не храните его при температуре выше 30°C.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её, как указано слева. **ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что фиксатор заблокирован. Для транспортировки тренажёра могут потребоваться два человека.**

1. Возьмитесь руками за раму и один из поручней и поставьте одну ногу на колесо.



2. Потяните беговую дорожку назад, пока она не встанет на колёса, и осторожно откатите её в нужное место. **ВНИМАНИЕ: Не двигайте беговую дорожку, не наклонив её назад, не тяните за раму и не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.**

3. Прижимая колесо одной ногой, аккуратно опустите тренажёр.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ

1. **См. рис. 2.** Держите верхнюю часть рамы беговой дорожки правой рукой. Оттяните фиксатор влево. **ВАЖНО: Не поворачивайте ручку фиксатора.** Если нужно, слегка толкните раму вперёд. Поверните раму книзу на несколько сантиметров и отпустите фиксатор.

2. **См. рис. 1 слева.** Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ВНИМАНИЕ: Не отпускайте раму раньше времени и не держите её за пластиковые боковые ограждения. Согните ноги и держите спину прямо.**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Панель управления имеет информационный режим, хранящий сведения об использовании тренажёра и позволяющий настраивать панель управления.

Для перехода в информационный режим, удерживая кнопку Stop, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите кнопку. В информационном режиме на экране отображаются следующие данные:

На дисплее времени будет показано общее количество часов использования беговой дорожки.

Дисплей дистанции покажет общее число километров (или миль), пройденных на тренажёре.

На нижнем дисплее появится статус модуля iFit. Если подключен модуль iFit, на дисплее появятся слова WIFI MODULE, если подключен модуль USB — слова USB/SD MODULE, если никакого модуля не подключено — фраза NO IFIT MODULE.

При работе в информационном режиме на матричном дисплее открываются дополнительные окна. Нажмите кнопку уменьшения рядом с клавишей Enter для выбора одного из следующих окон.

1. **UNITS (Единицы):** Чтобы изменить единицы измерения, нажмите Enter. Для отображения дистанции в милях выберите ENGLISH, в километрах — METRIC.

2. **DEMO (Демо):** Панель управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажёра в магазине. Если этот режим включен, панель управления будет работать нормально, когда вы воткнёте в розетку сетевой кабель, переведёте переключатель в положение «Сброс» и вставите ключ в панель управления. Однако если вынуть ключ, дисплеи будут продолжать гореть, но кнопки работать не будут. Если демо-режим включен, на матричном дисплее появится слово ON. Чтобы включить или выключить данный режим, нажмите кнопку Enter.

3. **CONTRAST LVL (Контрастность):** Для настройки контрастности дисплея нажимайте кнопки увеличения и уменьшения наклона.

Если подсоединить модуль, можно будет также выбрать следующие окна:

4. **TRAINER VOICE (Голос тренера):** Чтобы включить или отключить голос тренера, нажмите Enter.

Если подсоединить модуль iFit Live, для выбора будут доступны следующие окна:

5. **DEFAULT MENU (Главное меню):** Главное меню появляется, когда вы вставляете ключ в панель управления или нажимаете Home (Домой). Чтобы сделать меню iFit Live или другое меню главным, нажмите кнопку Enter несколько раз.

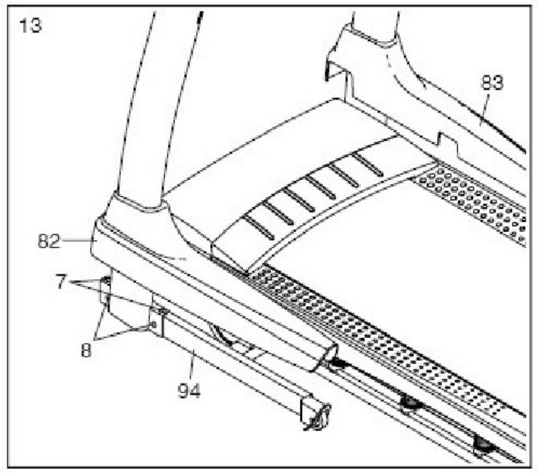
6. **CHECK WIFI STATUS (Проверка состояния сети):** Для проверки состояния модуля iFit нажмите Enter. На нижнем дисплее отобразится версия ПО, SSID и тип шифрования сети, статус соединения, сила сигнала, IP-адрес модуля, число зарегистрированных пользователей и их имена, результаты поиска DNS и статус сервера iFit.

7. **SEND/RECIEVE DATA (Отправить/принять данные):** Чтобы отправить и загрузить тренировочные програаммы, записи тренировок и обновления, нажмите кнопку Enter. По окончании процесса передачи данных на экране высветятся слова TRANSFERS DONE.

Для выхода из информационного режима выньте ключ из панели управления.

13. Надёжно затяните четыре винта M10 x 70 (7), затем четыре винта M10 x 32 (8) (показана только одна сторона).

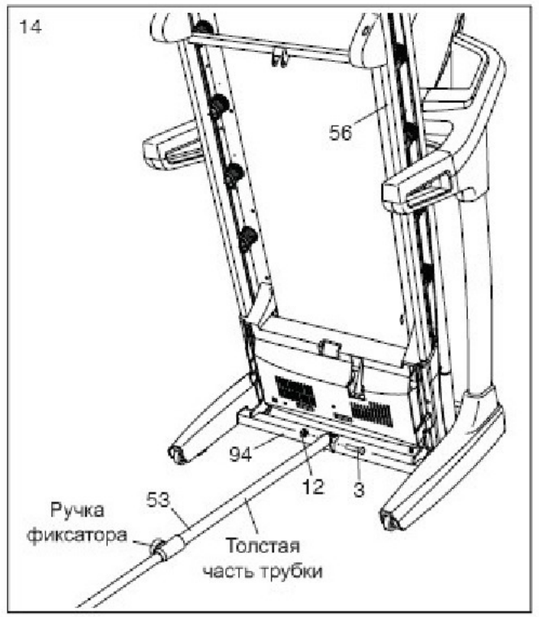
    Прижмите левую и правую крышки (82, 83) к основанию (94), чтобы они встали на свои места.



14. Установите раму (56) вертикально, как на рисунке. **Попросите помощника подержать раму до окончания шага 15.**

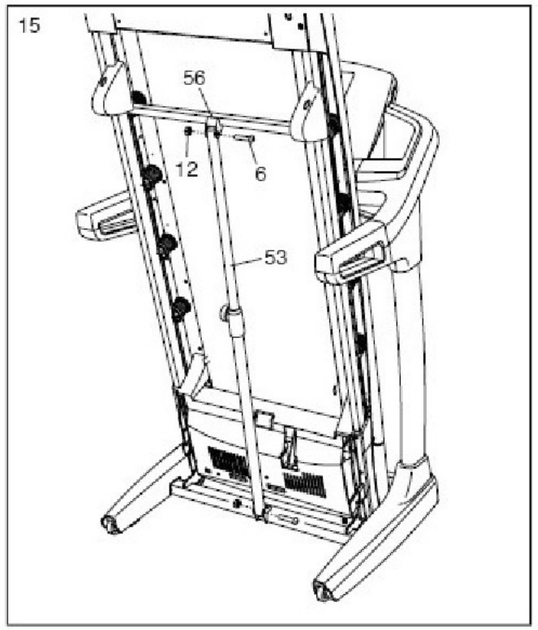
    Установите телескопическую трубку (53) так, чтобы толстая её часть и ручка фиксатора располагались, как на рисунке.

    С помощью болта M10 x 51 (3) и гайки M10 (12) прикрепите нижний конец телескопической трубки (53) к основанию (94).



15. С помощью болта M10 x 45 (6) и гайки M10 (12) прикрепите телескопическую трубку (53) верхним концом к раме (56). Примечание: чтобы совместить телескопическую трубку с рамой (56) может потребоваться подвигать раму вперёд и назад.

Опустите раму (56) (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 25).



16. **Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут.** Если на предупреждающих ярлыках остались кусочки пластика, удалите пластик. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку. Примечание: в комплект может быть включен дополнительный инструмент. Храните шестигранные ключи из комплекта в надёжном месте; один из ключей используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 27 и 28).

При выборе программы iFit Live на экране появится название тренировки, её длительность, дистанция, которую предстоит пройти/пробежать, а также примерное число калорий, которое будет сожжено в ходе занятия. Если выбрано соревнование, на экране пойдёт обратный отсчёт до начала гонки.

Примечание: нажатием каждой кнопки iFit также можно запустить две демо-тренировки. Для этого нужно удалить из панели управления модуль iFit и нажать одну из кнопок iFit.

5. **Начните тренировку.**

См. пункт 3 на стр. 21.

Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера. Воспроизведение голоса можно настроить (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24).

Чтобы в любой момент прервать тренировку, нажмите Stop. На дисплее начнёт мигать время. Чтобы возобновить занятие, нажмите Start или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно начнёт двигаться со скокрость, заданной для первого этапа тренировки. Когда начнётся следующий этап, тренажёр автоматически перестроится на заданные для этого этапа скорость и наклон.

6. **Следите за своими достижениями на дисплеях.**

См. пункт 5 на стр. 19.

На вкладке My Trail (Мой путь) будет отображаться маршрут, по которому вы идёте или бежите, или трасса и количество пройденных кругов.

Ваши достижения в соревновании будут отображены на вкладке Competition (Соревнование). В ходе гонки верхняя линия матричного дисплея покажет, какую часть дистанции вы прошли. другие линии будут отражать результаты ваших оппонентов. Конец матрицы обозначает конец гонки.

7. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

См. пункт 6 на стр. 20.

8. **Включите вентилятор, если нужно.**

См. пункт 7 на стр. 20.

9. **По окончании занятия выньте ключ из панели управления.**

См. пункт 8 на стр. 20.

Более полную информацию о режиме iFit Live можно узнать на www.iFit.com.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к аудиоразъёму под динамиками свой MP3-плеер, CD-плеер или другой аудиоплеер.

Чтобы использовать гнездо MP3, найдите в комплекте аудиокабель и подключите его к гнезду. Другой конец кабеля подключите к разъёму на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудиоплеере. **Убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.**

Нажмите кнопку воспроизведения MP3-плеера, CD-плеера или другого аудиопроигрывателя. Отрегулируйте громкость на своём аудиоплеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.

Если при использовании CD-плеера компакт-диск соскакивает, положите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на панель управления.

4. **Отслеживайте свои результаты на дисплеях.**

   См. пункт 5 на стр. 19. При выборе предустановленной тренировки вместо истёкшего времени на дисплее отобразится оставшееся время.

5. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   См. пункт 6 на стр. 20.

6. **Если нужно, включите вентилятор.**

   См. пункт 7 на стр. 20.

7. **По окончании занятий выньте ключ из панели управления.**

   См. пункт 8 на стр. 20.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ IFIT LIVE

Важно: для занятий по программе iFit Live нужно иметь дополнительный модуль iFit Live. **Для его приобретения зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.** Также у вас должен быть доступ к компьютеру с USB-портом и подключением к интернету, а также доступ к беспроводной сети через роутер стандарта 802.11b с идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются). Кроме того, требуется завести аккаунт на iFit.com.

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. **Вставьте модуль iFit Live в панель.**

   Для этого см. инструкции, приложенные к модулю.

   ВАЖНО: Чтобы качество передачи сигнала не ухудшилось, антенна и трансмиттер модуля должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соприкасаться или находиться рядом с другими антеннами или трансмиттерами.

3. **Выберите пользователя.**

   Если зарегистрировано больше одного пользователя между ними можно переключаться в главном окне iFit Live, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter..

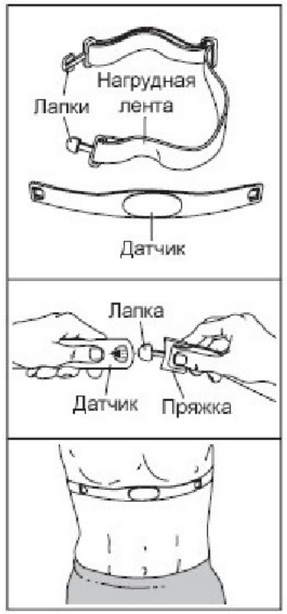
4. **Выберите тренировочную программу iFit Live.**

   Для этого нажмите одну из кнопок iFit. Перед скачиванием программ тренировок нужно добавить их в своё расписание на www.iFit.com.

   Чтобы загрузить в своё расписание следующую тренировочную программу данного типа, нажмите одну из кнопок iFit: My Trainer (Мой тренер), My Maps (Мои карты), World Tour (Мировой тур) или Event Training (Случайная тренировка). Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, нажмите кнопку Compete (Соревноваться). **Более полную информацию о программах тренировок iFit см. на www.iFit.com.** Примечание: если в вашем расписании нет тренировочных программ данного типа, загрузится следующая программа, согласно расписанию.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР



Монитор частоты сердцебиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.

Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, обвязывая его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Убедитесь, что логотип располагается справа вверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода, покрытых тонкой материей. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз и верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, способную накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердцебиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпочку и немного мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпочкой, затем сухой тканью вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Промойте нагрудную ленту вручную и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что монитор надет, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не начинаете потеть, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердцебиений отображалась на пульте управления, вам следует находиться от пульта не дальше расстояния вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения частоты сердцебиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

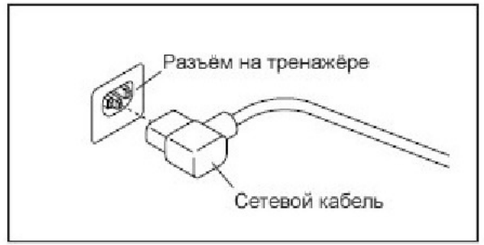
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём наименьшего сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.**

⚠ ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. **Выберите встроенную программу упражнений.**

   Для этого несколько раз нажмите кнопку Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), Speed (Скорость) или Incline (Наклон), пока на экране не появится нужная программа.

   Когда программа выбрана, на дисплее отображается её название и длительность, а также профиль скорости — на матричном дисплее. При выборе тренировки на сжигание калорий, в названии программы появится примерное количество калорий, которое вы сожжёте за время занятия.

3. **Запустите программу.**

   Нажмите Start или кнопку увеличения скорости, чтобы запустить программу. В тот же момент беговое полотно придёт в движение с начальными значениями скорости и наклона для данной тренировки. Возьмитесь за поручни и идите.

   Каждая тренировка делится на этапы. Для каждого этапа установлены свои значения скорости и наклона. Примечание: эти же значения скорости и/или наклона могут быть запрограммированы для последующих этапов.

В ходе тренировки ваши результаты будут показываться в виде графика скорости и наклона. Мигающий сегмент графика обозначает текущий этап тренировки. Высота сегмента отражает значение скорости или наклона для данного этапа. В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент. Если для следующего этапа заданы отличные от предыдущих значения скорости и/или наклона, эти значения будут мигать на дисплее, и беговая дорожка автоматически переключится на них.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не начнёт мигать последний сегмент графика и не закончится последний этап тренировки. Беговое полотно плавно остановится.

Примечание: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число будет зависеть от обмена веществ в вашем организме. Кроме того, если в ходе тренировки вручную изменять скорость или наклон беговой дорожки, число сжигаемых калорий также изменится.

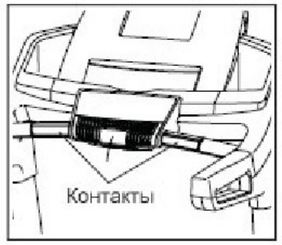
Если скорость или наклон слишком высоки или слишком низки, вы можете подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed или Incline; **однако, перейдя на следующий этап тренировки, тренажёр автоматически перестроится на заданные для него скорость и наклон.**

Чтобы прервать тренировку, нажмите Stop. Время на дисплее начнёт мигать. Чтобы возобновить занятие, нажмите Start или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно будет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнётся следующий этап тренировки, тренажёр автоматически перестроится на заданные для этого этапа скорость и наклон.

6. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

Примечание: если вы одновременно используете ручной и нагрудный мониторы частоты сердечного ритма, панель управления не сможет правильно отображать данные. О нагрудном мониторе читайте на стр. 15.

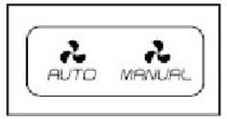
Перед использованием ручного монитора сердечного ритма удалите защитный пластик с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



7. **Если нужно, включите вентилятор.**

Вентилятор может работать на нескольких скоростях и в автоматическом режиме. В авто-режиме скорость вентилятора будет автоматически меняться в зависимости от изменения скорости бегового полотна.

Чтобы выбрать скорость вентилятора или выключить его, нажмите кнопку Manual (Вручную). Нажмите Auto (Автоматически), чтобы выбрать авторежим или отключить вентилятор.



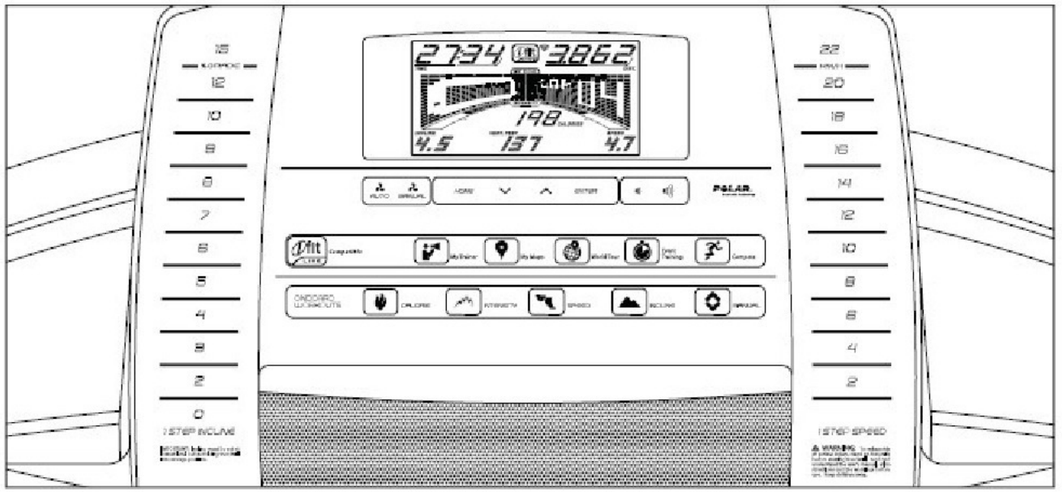
Если беговое полотно остановлено, а вентилятор работает, он выключится автоматически через несколько минут.

8. **По окончании занятий выньте ключ из панели управления.**

Встаньте на боковые ограждения, нажмите Stop и **задайте наименьшую величину наклона. Если этого не сделать, тренажёр может сломаться при складывании.** Затем выньте ключ из панели управления и уберите его в надёжное место.

Если вы закончили пользоваться тренажёром, переведите переключатель питания в положение «Выкл.» и выдерните сетевой кабель из розетки. **ВАЖНО: Если не сделать этого, электронные компоненты беговой дорожки могут износиться раньше срока.**

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажера предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее. Работая в ручном режиме, можно изменять скорость и наклон беговой дорожки одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Кроме того, панель управления имеет 20 предустановленных тренировочных программ: пять тренировок на сжигание калорий, пять интенсивных тренировок, пять скоростных тренировок и пять — на наклонной поверхности. Для большей эффективности скорость и наклон беговой дорожки во время занятия меняются автоматически.

Также панель управления снабжена режимом iFit, позволяющим беговой дорожке подключаться к вашей беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В режиме iFit можно загружать индивидуальные тренировочные программы, создавать свои программы, отслеживать результаты тренировок, состязаться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести модуль iFit, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

Воспользовавшись звуковой стереосистемой панели управления, во время занятий можно слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как включить тренажёр см. на стр. 18. **Как пользоваться ручным режимом** см. на стр. 18. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на стр. 21. **О тренировках iFit** читайте на стр. 22. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 23. **Как пользоваться информационным режимом** см. на стр. 24.

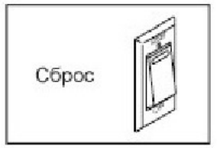
Примечание: панель управления может отображать скорость и дистанцию в милях или в километрах. Чтобы узнать, какие единицы измерения заданы, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24. Для простоты, все величины в данном руководстве относятся к километрам.

ВАЖНО: Если на панели управления остались кусочки пластика, удалите их. Чтобы не повредить беговую платформу, занимайтесь в чистой спортивной обуви. При первом использовании тренажёра проверьте, правильно ли отрегулировано беговое полотно, и, если нужно, отцентрируйте его (см. стр. 28).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

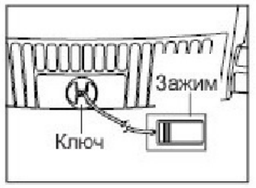
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 16). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель стоит в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплеи панели управления работают в демо-режиме. Если диспели загораются после подключения сетевого кабеля и перевода переключателя в режим «Сброс», значит демо-режим включен. Чтобы его отключить, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Stop. Если дисплеи продолжают работать, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в панель управления. Через мгновение дисплеи загорятся.



ВАЖНО: В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из панели управления, тогда беговое полотно плавно остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из панели, отрегулируйте положение зажима.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Перейдите в ручной режим.**

   Нажмите кнопку Manual (Вручную) на панели управления. Если вы не подключены к iFit, ручной режим будет выбран автоматически.

3. **Запустите беговое полотно.**

   Для этого нажмите Start (Начать), кнопку увеличения скорости или одну из кнопок 1 Step Speed (Скорость за 1 шаг) с номерами от 2 до 22.

   При нажатии на Start или кнопку увеличения скорости беговое полотно начнёт движение со скоростью 2 км/ч. В ходе тренировки меняйте скорость полотна по своему желанию, нажимая на кнопки ускорения или замедления. Каждое нажатие на одну из этих кнопок изменяет скорость на 0.1 км/ч; при удержании кнопки скорость будет меняться с шагом в 0,5 км/ч. Примечание: беговое полотно может достичь выбранной скорости не сразу после нажатия кнопки.

   При нажатии на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed полотно будет постепенно менять скорость, пока не дойдёт до выбранного значения.

   Чтобы остановить беговое полотно, нажмите Stop. Время на дисплее начнёт мигать. Чтобы вновь запустить полотно, нажмите Start или кнопку увеличения скорости.

4. **Измените наклон дорожки по желанию.**

   Для этого нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения наклона или на одну из пронумерованных клавиш 1 Step Incline (Наклон за 1 шаг). После каждого нажатия уровень наклона будет постепенно меняться на заданный.

5. **Следите за своими результатами на дисплее.**

   В то время как вы идёте или бежите, на экране могут отображаться следующие данные:

   - Истёкшее время
   - Расстояние, которое вы прошли/пробежали
   - Полоса интенсивности тренировки
   - Приблизительное число сожжённых вами калорий
   - Уровень наклона беговой дорожки
   - Высота, на которую вы поднялись, в метрах
   - Скорость беговой полотна
   - Ваш сердечный ритм (см. пункт 6 на стр. 20)
   - Матричный дисплей

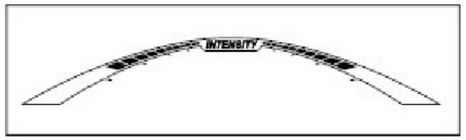
   Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Для выбора нужной нажимайте кнопки увеличе' ния и уменьшения рядом с кравишей Enter.

   На вкладке Incline (Наклон) будет показан профиль наклона тренировочной программы. Новый сегмент появляется каждую минуту. На вкладке Speed (Скорость) будет показан профиль скорости тренировочной программы.

   На вкладке My Trail (Мой путь) будет показана трасса длиной 400 м и количество пройденных кругов. Ваши результаты в процессе тренировки будут отображаться белым прямоугольником.

   На вкладке Calorie (Калории) будет показано приблизительное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента отражается количество калорий, сожжённых на данном этапе. При открытии вкладки Calorie на дисплее появится примерное число калорий, сожжённых за час.

   Примерная интенсивность занятия будет показана на полосе интенсивности.



   Нажмите кнопку Home (Домой) для возврата в главное меню (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24 для настройки главного меню). Если нужно, нажмите Home снова.

   Если подключен модуль iFit, значок сети вверху дисплея укажет силу сигнала вашей беспроводной сети. Четыре дуги означают полный приём.

   Для сброса показаний дисплеев нажмите на клавишу Stop, выньте ключ, затем вставьте его снова.