

Инструкция

Беговая дорожка NordicTrack X7i

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка NordicTrack X7i - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка NordicTrack X7i - читать отзывы](#)

NordicTrack[®] **X7ⁱ INCLINE TRAINER**

Модель NETL24810.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

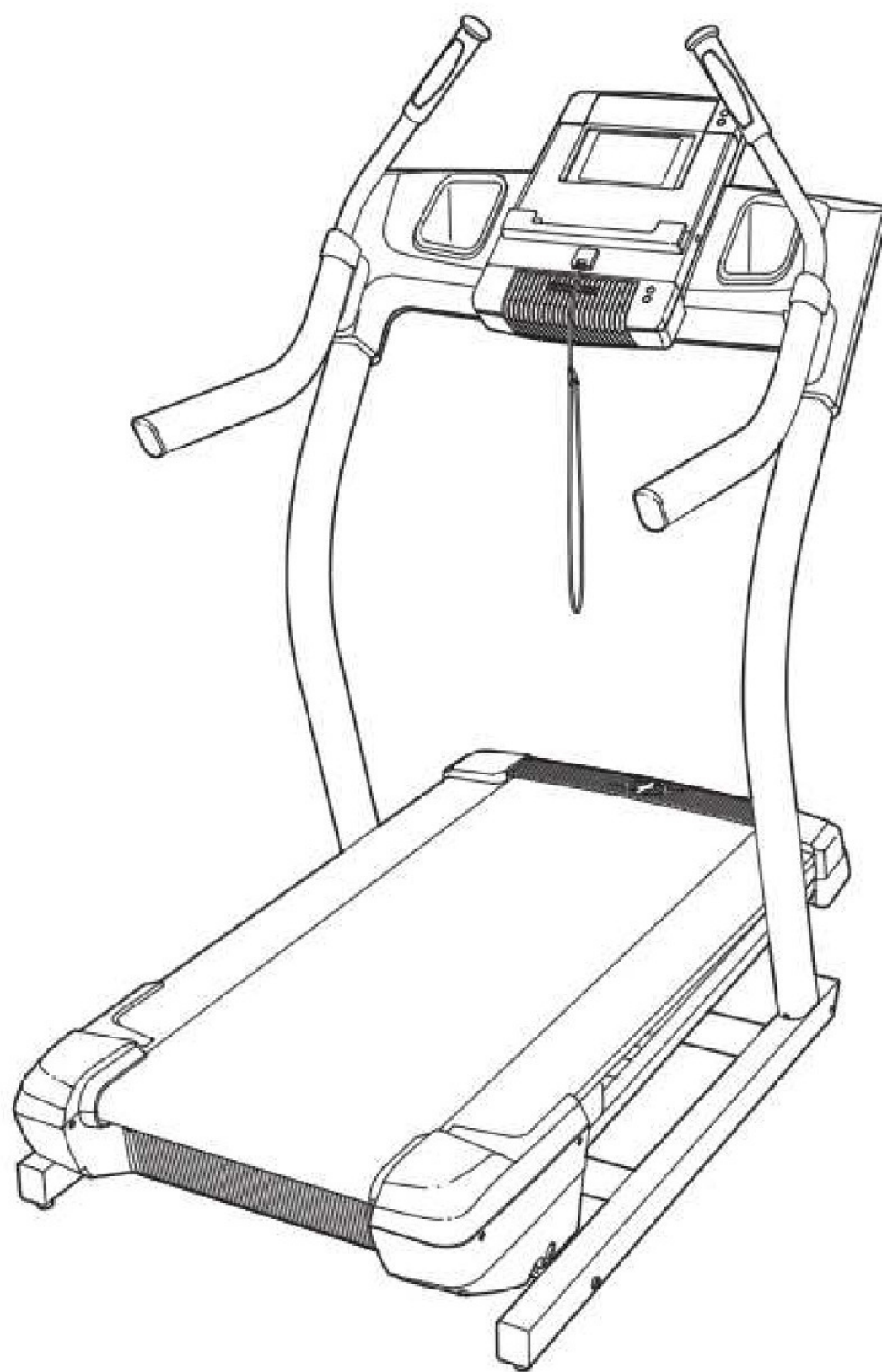
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

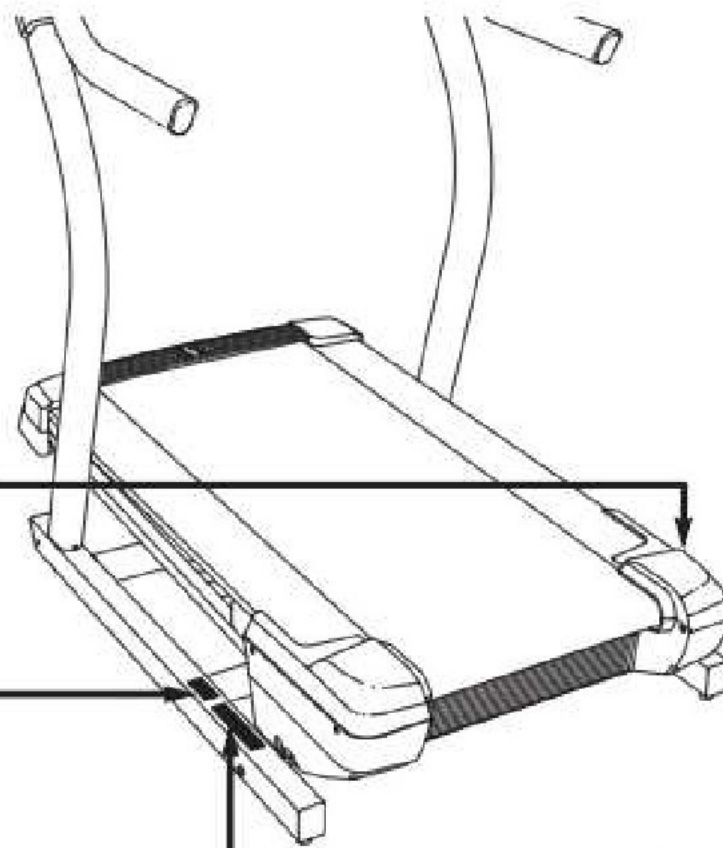


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА	7
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА	13
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	26
КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР.....	28
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.



⚠ ОСТОРОЖНО
НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЭТОМУ
УЧАСТКУ, КОГДА БЕГОВАЯ
ДОРОЖКА ВКЛЮЧЕНА!

- ⚠ ВНИМАНИЕ:** Защитите себя и других от получения тяжёлых травм. Перед использованием тренажёра прочтите данное руководство или пройдите необходимый инструктаж и:
- При включении или остановке беговой дорожки вставляйте только на боковые ограждения.
 - Изменяйте скорость малыми шагами.
 - Чтобы не упасть, держитесь за поручни и всегда надевайте ключ безопасности, когда тренажёр работает.
 - Если вы почувствовали слабость, головокружение или одышку, прекратите занятие.
 - Не позволяйте детям находиться на тренажёре или около него.
 - Если дорожка не используется, выньте ключ.
 - Следите, чтобы ваша одежда, пальцы или волосы не попали под движущееся беговое полотно.
 - Не пытайтесь регулировать или чинить беговое полотно, пока оно движется.
 - Для занятий на беговой дорожке надевайте спортивную обувь.

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. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
5. 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.
6. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозолей и там, куда искусственно нагнетается кислород.
7. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Максимальный вес пользователя беговой дорожки — 159 кг.
9. Нахождение на беговой дорожке более одного человека одновременно запрещено.
10. 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 вставляйте на дорожку босиком, в носках или в сандалиях.*
11. Подключайте сетевой кабель (см. стр. 13) 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.
12. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
13. Держите сетевой кабель подальше от нагретых поверхностей.
14. 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.)
15. Перед использованием тренажёра внимательно ознакомьтесь с процедурой аварийной остановки и потренируйтесь в этом (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 15).
16. Никогда не включайте тренажёр, стоя на беговом полотне. Во время занятий всегда держитесь за поручни.

17. Беговая дорожка может развивать высокую скорость. Регулируйте скорость малыми шагами, чтобы избежать её резких скачков.
18. 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.
19. 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)
20. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 7 и КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 28). Чтобы переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.
21. Не пытайтесь изменить наклон тренажёра, подкладывая под него предметы.
22. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж и подтягивайте его, если нужно.
23. Не вставляйте и не роняйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
24. **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 от авторизованной службы сервиса. Осуществлять любые другие манипуляции с тренажёром, кроме описанных в данном руководстве, может только работник авторизованной службы сервиса.
25. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Использовать его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
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

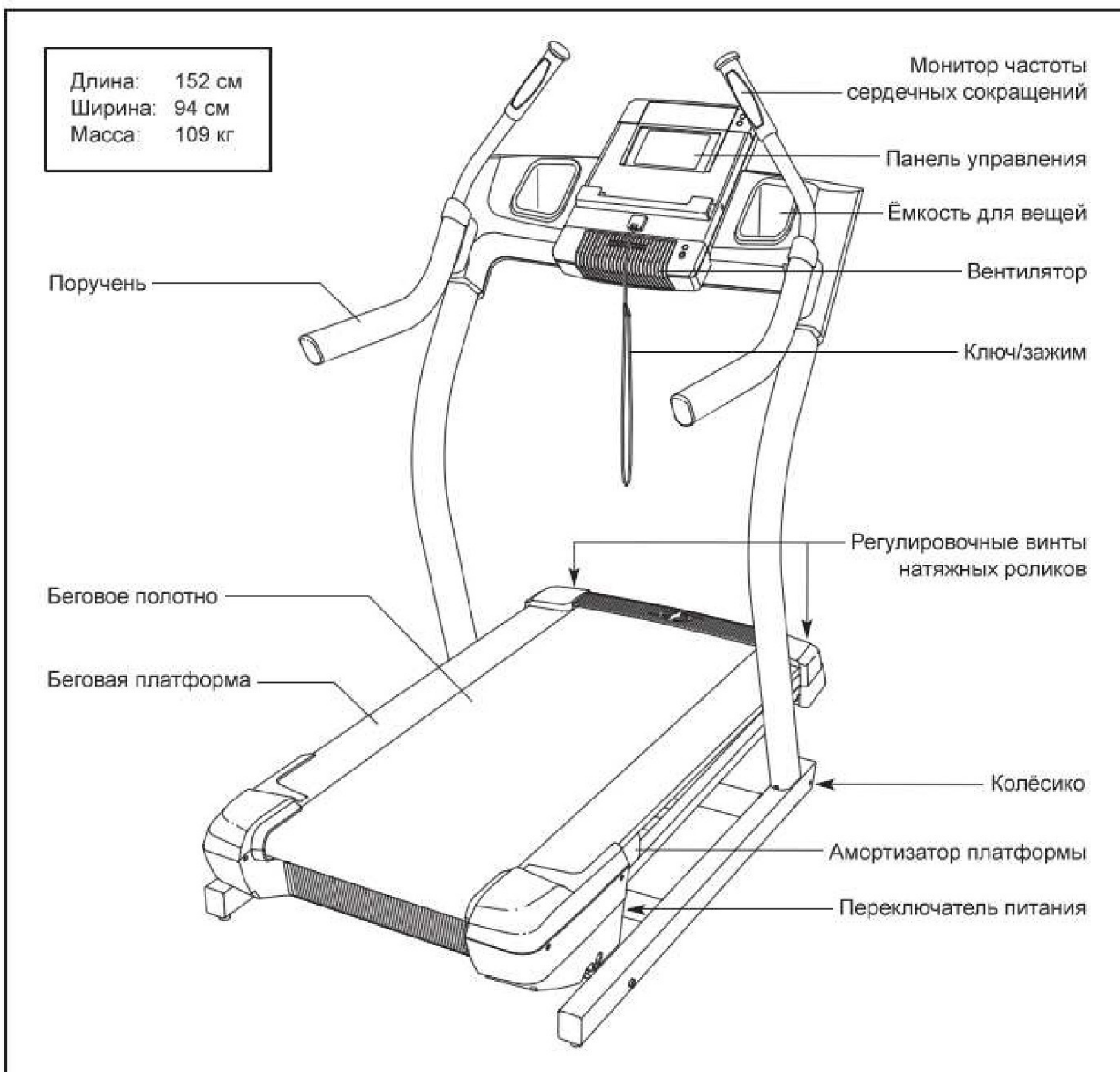
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE. Данный тренажёр предлагает вам широкий набор функций, призванных сделать ваши домашние тренировки более приятными и эффективными.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после проч-

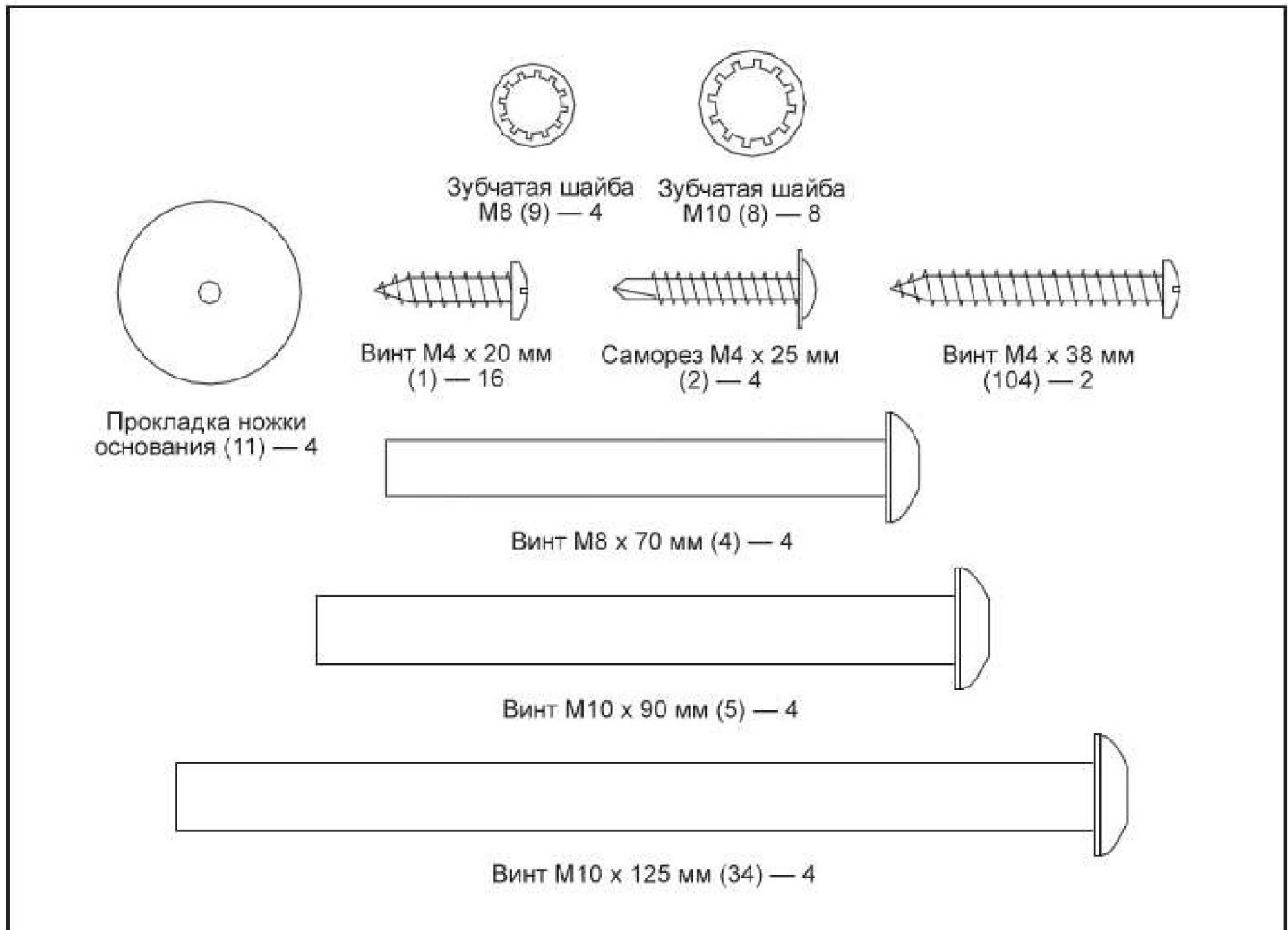
тения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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 свое место. В комплекте может присутствовать дополнительный крепеж.**



СБОРКА

- Собирать тренажер следует вдвоем.
- Разложите все части на свободном пространстве и удалите упаковку, но не выбрасывайте её, пока не закончите сборку полностью.
- Нижняя сторона бегового полотна покрыта высококачественной смазкой. После транспортировки немного смазки может попасть на верхнюю сторону полотна или на упаковку. Это нормально. Если смазка попала на верхнюю сторону бегового полотна, протрите её мягкой тканью с мягким, не абразивным чистящим средством.

- Для идентификации крепежа см. стр. 6.
- Для сборки нужны следующие инструменты:

шестигранные ключи
из комплекта



крестовая отвертка

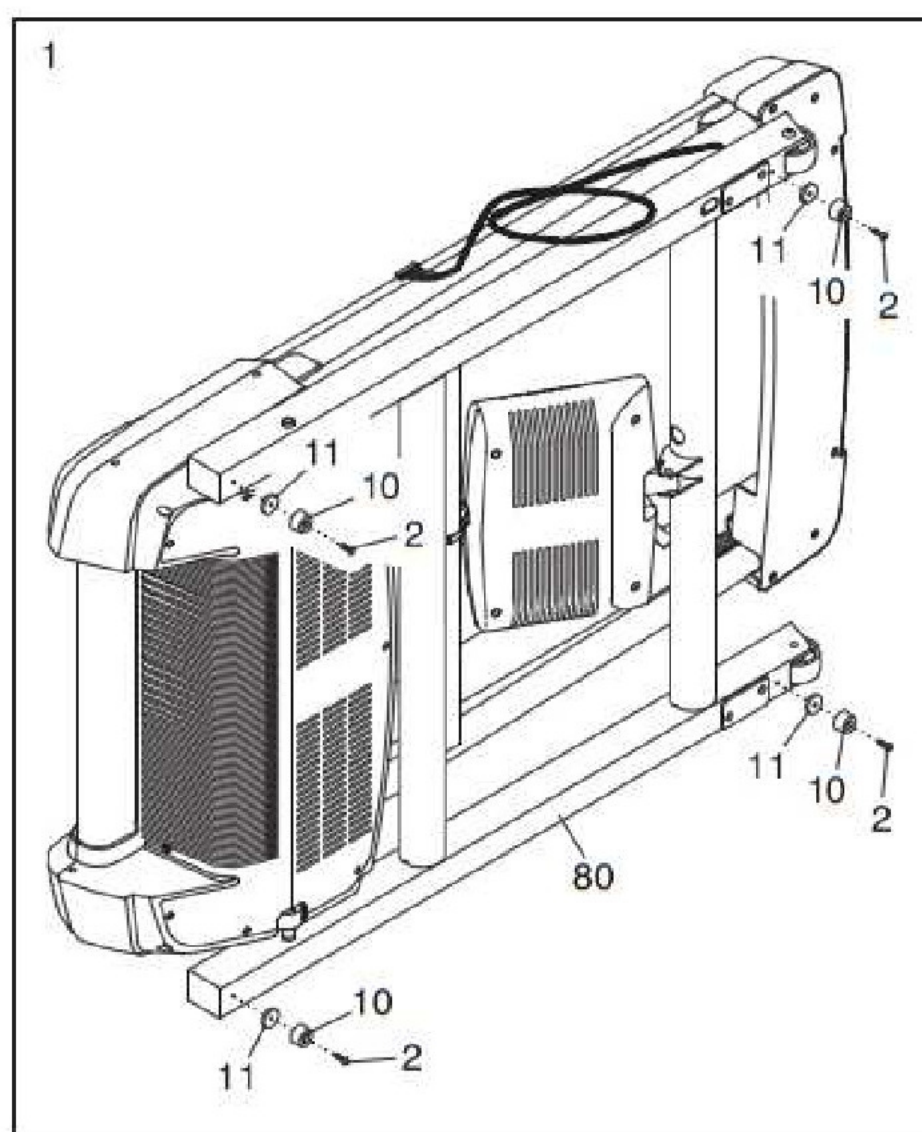


Чтобы избежать повреждения деталей,
не используйте электроинструмент.

1. Убедитесь, что вилка сетевого кабеля вынута из розетки.

Вместе с помощником наклоните тренажер влево. Помощник должен держать тренажёр, чтобы не дать ему упасть.

Прикрутите все четыре ножки (10) с четырьмя прокладками (11) к основанию (80) четырьмя М4 х 25 мм самонарезными винтами (2) в указанных местах. **Не затягивайте винты слишком сильно.**



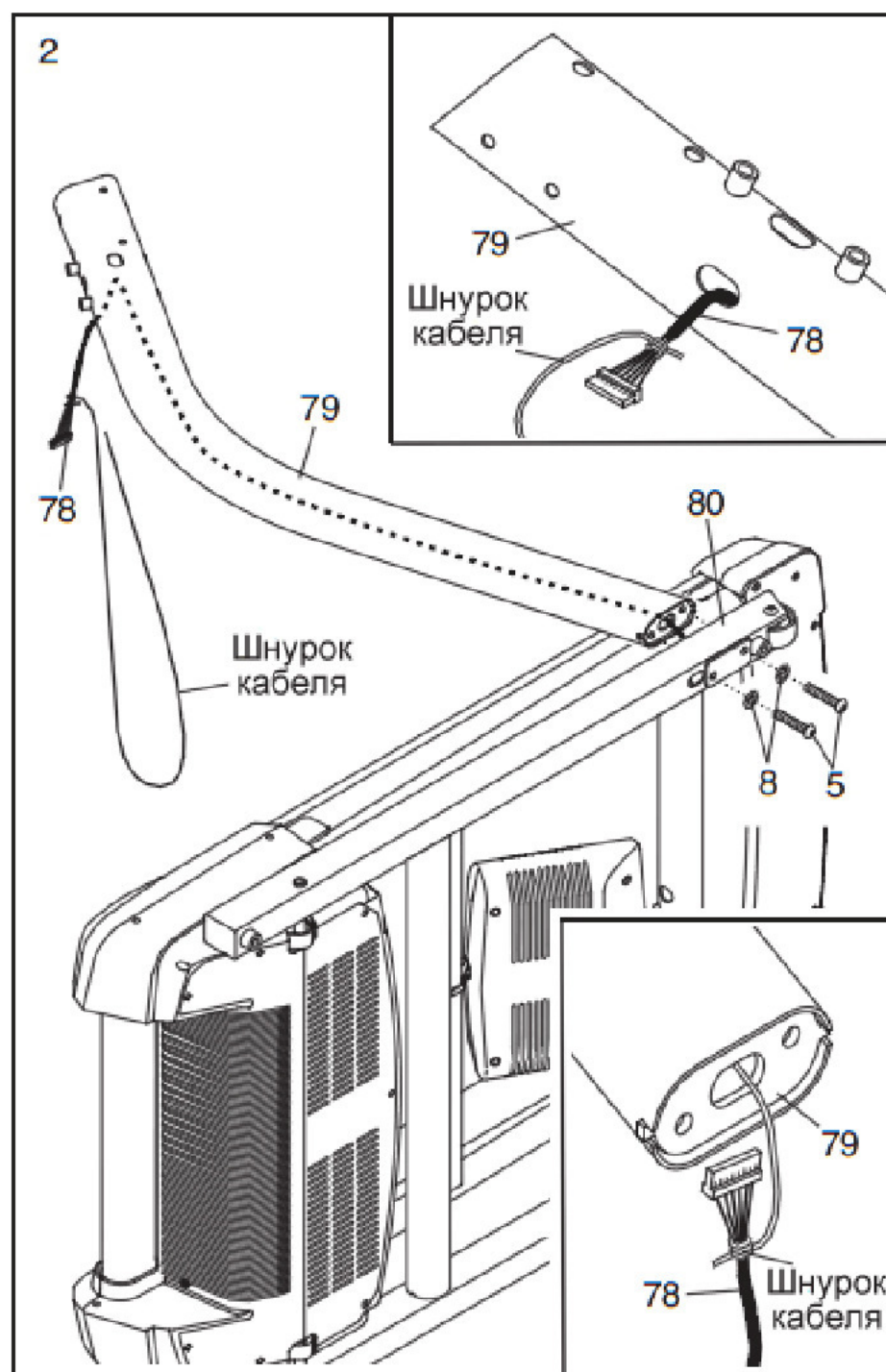
2. Найдите правую стойку (79), помеченную «Right». Приложите правую стойку к тренажёру.

См. рисунок на нижней врезке. Пропустите шнурок через правую стойку (79) и привяжите его к концу кабеля стойки (78). См. рисунок на верхней врезке. Тяните за другой конец проволоки, пока кабель стойки не будет выведен через боковое отверстие в верхней части правой стойки.

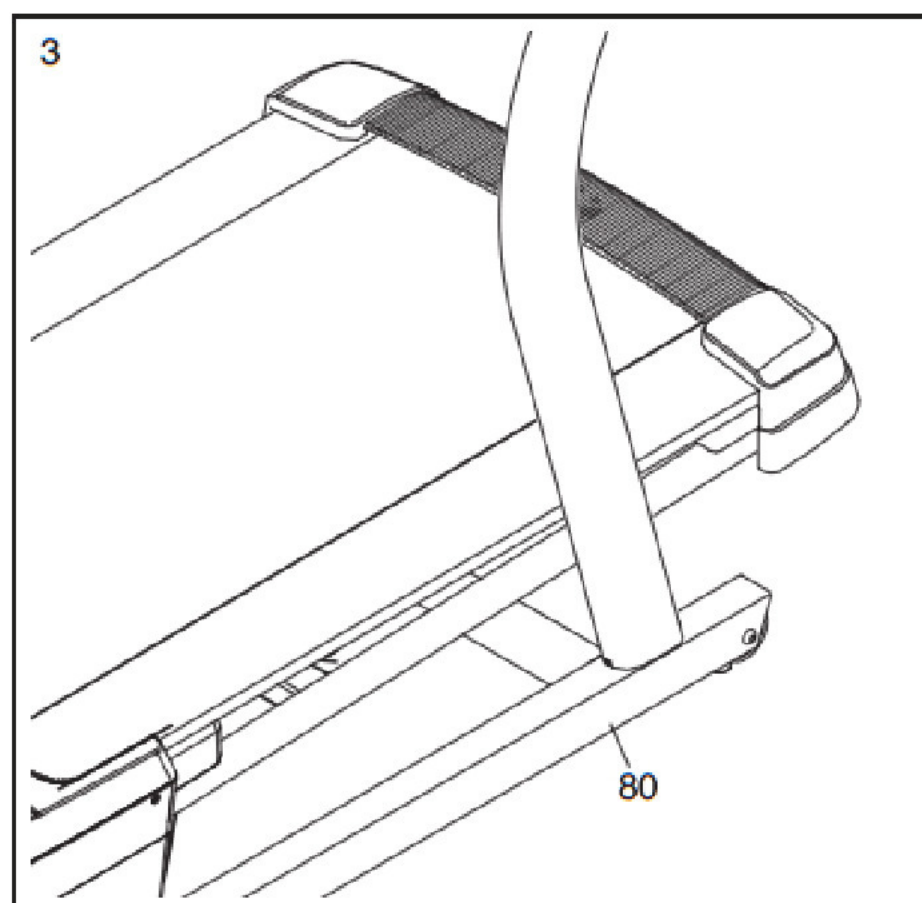
Расположите правую стойку (79), как показано на рисунке. Прикрутите правую стойку к основанию (80) двумя винтами M10 x 90 мм (5) с двумя зубчатыми шайбами M10 (8). Наживите оба винта, затем затяните их. Старайтесь не передавить кабель стойки (78).

Вместе с помощником наклоните тренажёр вправо. Помощник должен держать тренажёр, чтобы не дать ему упасть.

Прикрепите левую стойку (не показано), как описано выше. Внимание: на левой стороне проводов нет.

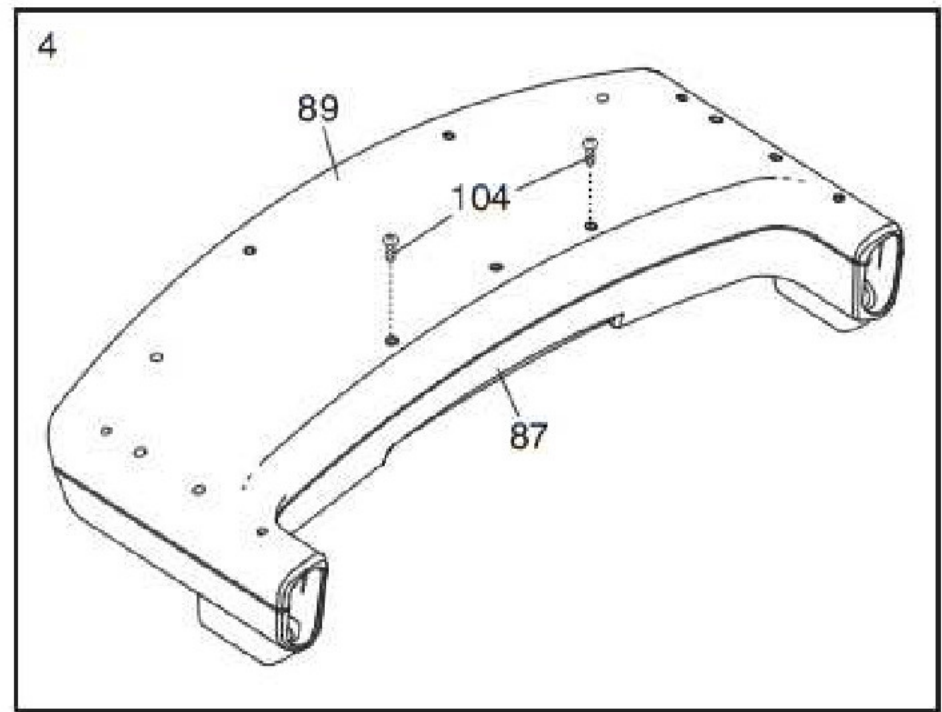


3. Вместе с помощником опустите тренажёр, чтобы основание (80) полностью легло на пол.



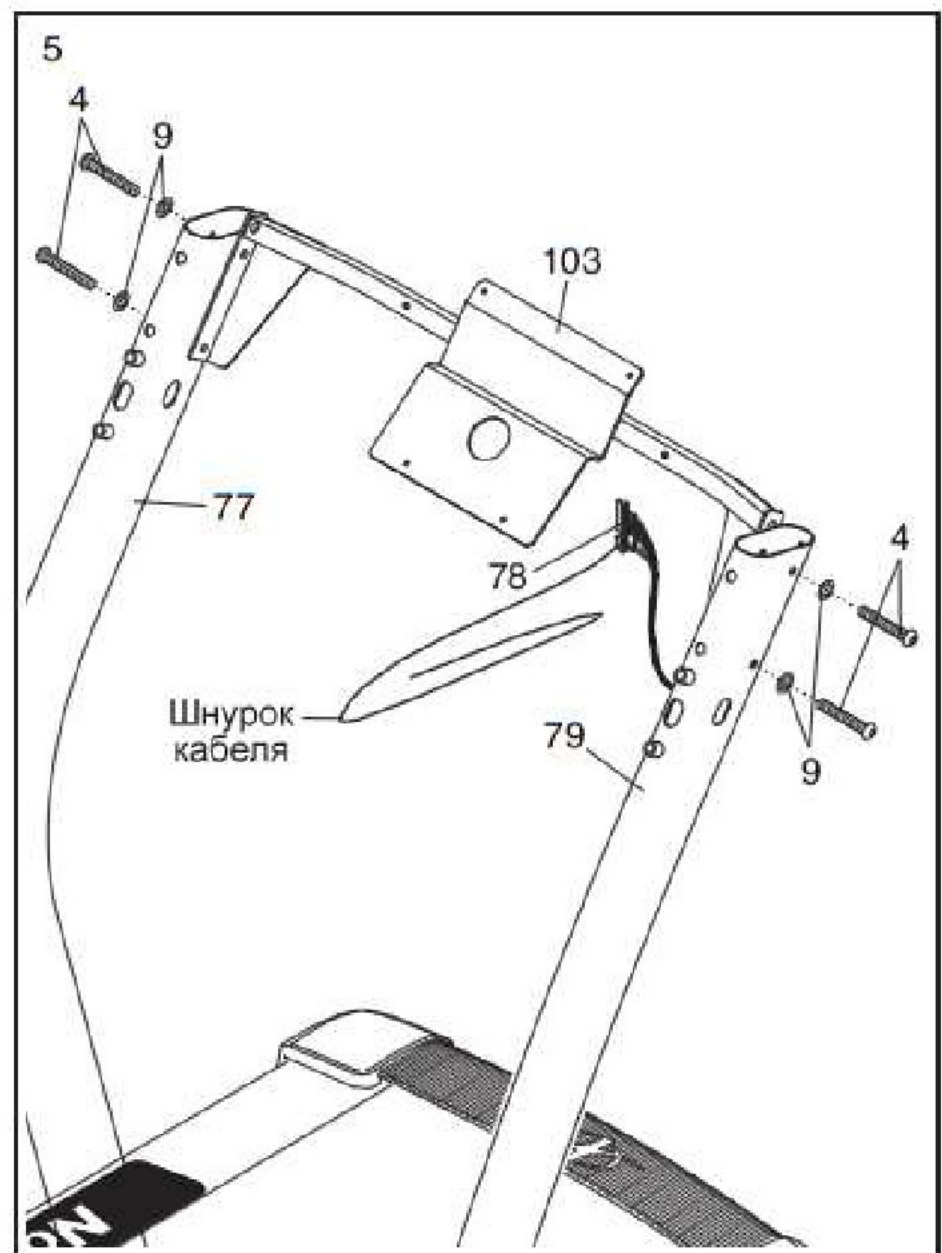
4. Положите кожух панели управления (87) на мягкую поверхность лицевой стороной вниз.

Удалите два винта М4 х 38 мм (104) из задней части панели управления (89). **Винты вам понадобятся на следующем этапе.** Отделите заднюю часть от кожуха панели управления (87) и выньте изнутри монтажную крестовину (не показано).



5. Расположите крестовину (103) между стойками (77, 79) как показано на рисунке. Закрепите крестовину четырьмя винтами М8 х 70 мм (4) с четырьмя зубчатыми шайбами М8 (9). **Пока не затягивайте винты до конца.**

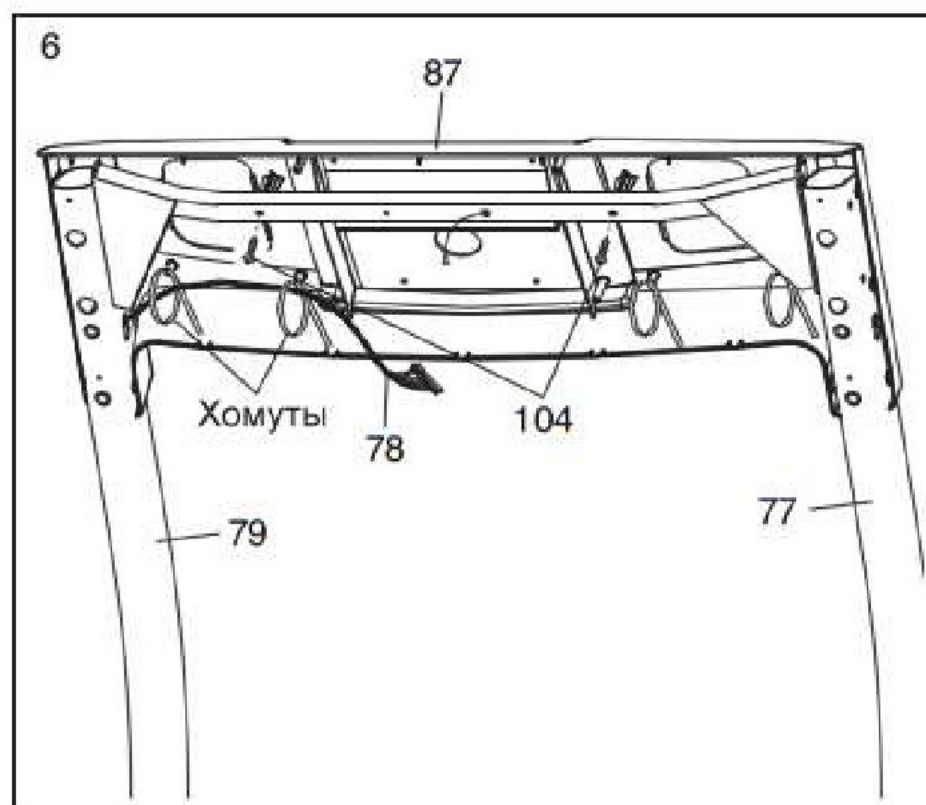
Вытащите шнурок из правой стойки (78).



6. Навесьте кожух панели управления (87) на стойки (77, 79). Убедитесь, что он расположен так, чтобы хомуты находились снизу.

Закрепите кожух панели управления (87) двумя винтами М4 х 38 мм (104), которые вы выкрутили в шаге 4. **Наживите оба винта, затем затяните их. Не затягивайте винты слишком сильно.**

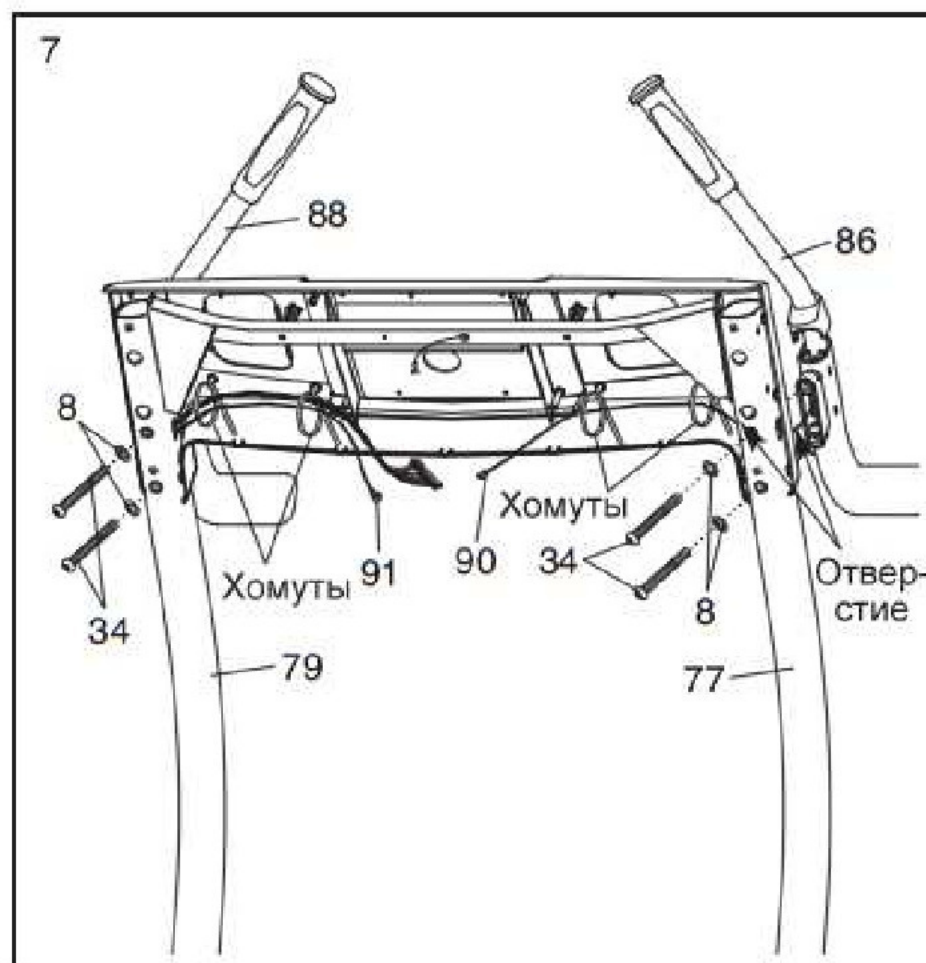
Пропустите кабель стойки (78) сквозь петли хомутов.



7. Пусть ваш помощник поднесет левый поручень (86) к левой стойке (77). Пропустите провод левого пульсометра (90), выходящий из левого поручня, через отверстия в левой стойке. Пропустите провод левого пульсометра сквозь отверстия хомутов.

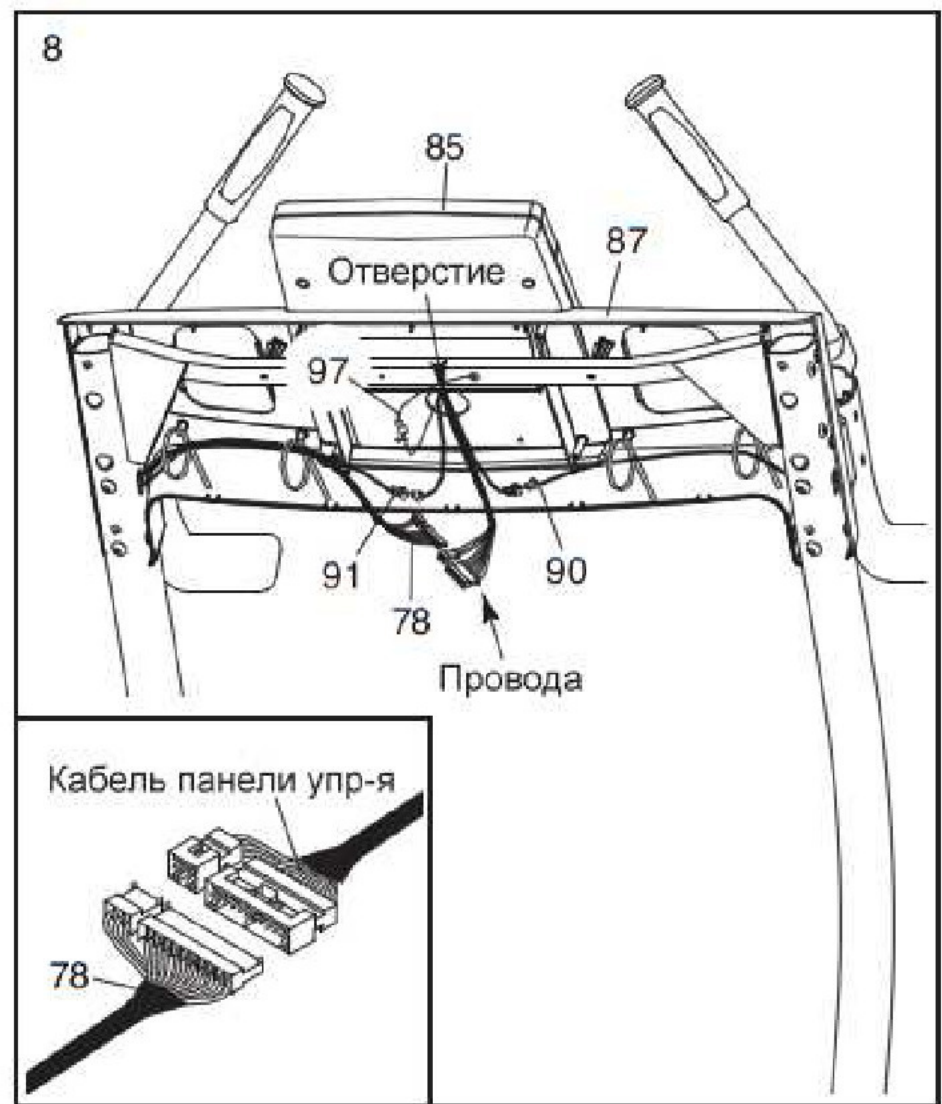
Прикрутите левый поручень (86) к левой стойке (77) двумя винтами М10 х 125 мм (34) с двумя зубчатыми шайбами М10 (8). **Пока не затягивайте винты до конца.**

Прикрутите правый поручень (88) к правой стойке (79), как описано выше. **После этого затяните четыре винта М10 х 125 мм (34).**



8. Пусть ваш помощник прислонит панель управления (85) к кожуху (87). Пропустите провода от панели управления сквозь указанное отверстие.

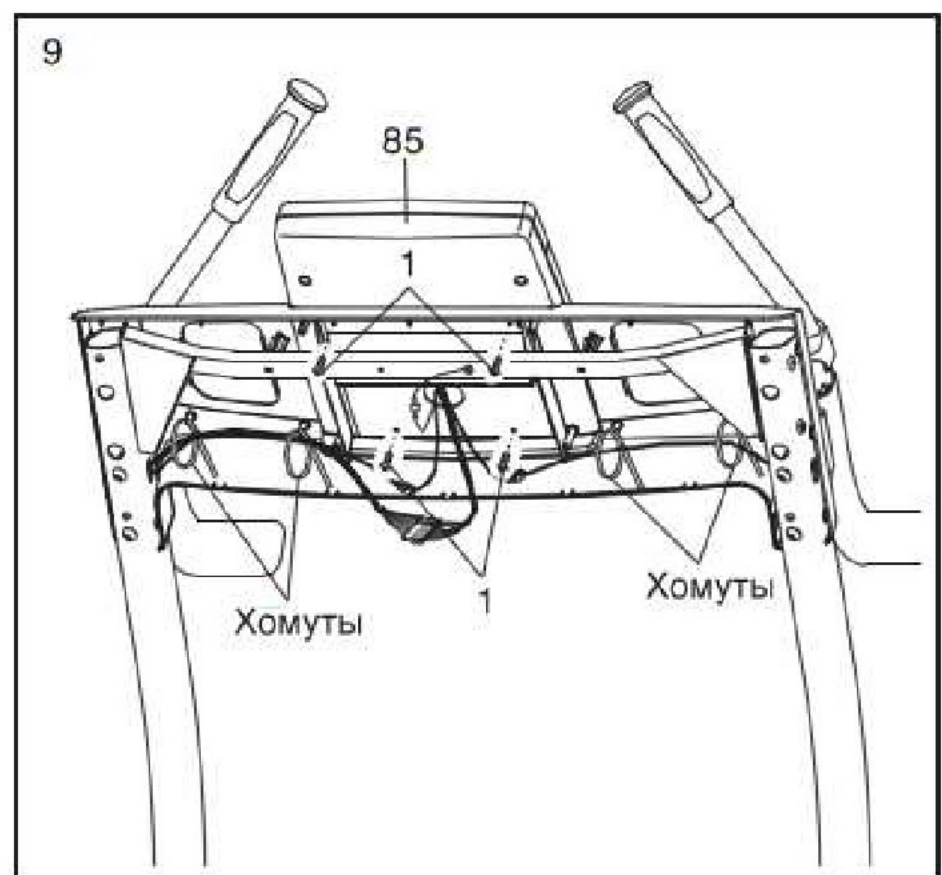
Соедините кабель стойки (78), левый и правый провода пульсометра (90, 91) и провод заземления (97) с проводами, выходящими из панели управления (85). См. рисунок на врезке. Разъёмы должны легко совместиться и соединиться со щелчком. Если этого не случилось, поверните один из разъёмов и попробуйте ещё раз. **ЕСЛИ СОЕДИНИТЬ РАЗЪЁМЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНА ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**



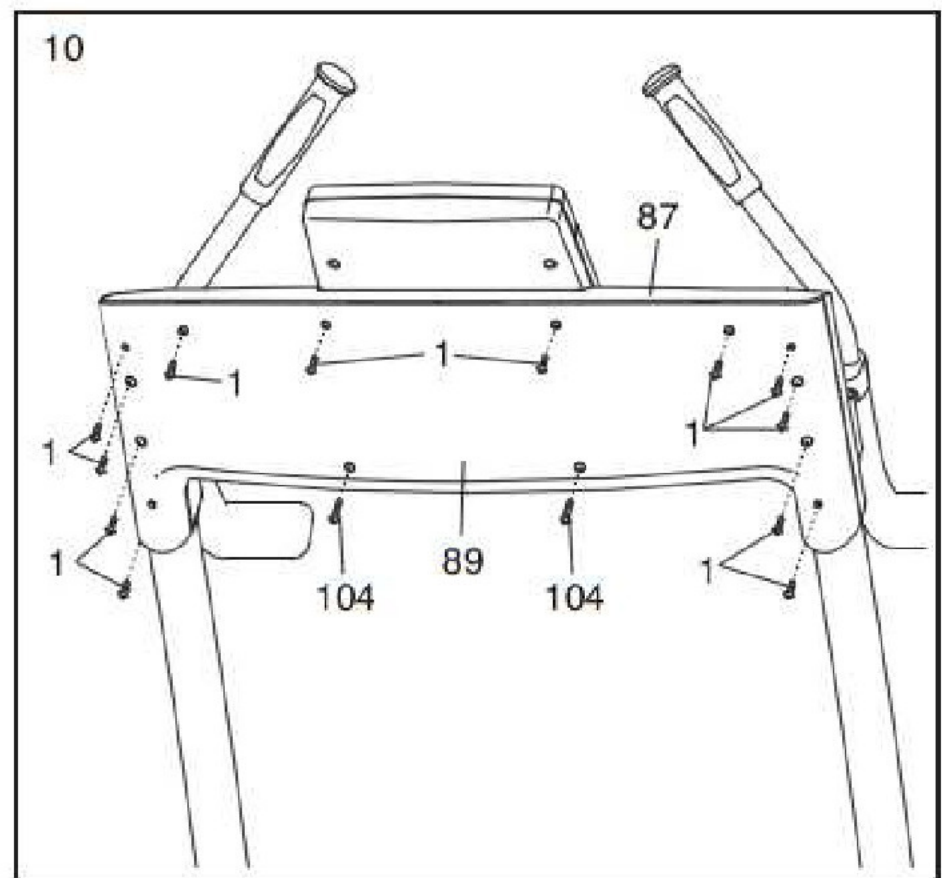
9. Закрепите панель управления (85) четырьмя винтами М4 х 20 мм (1). Наживите все четыре винта, потом затяните их. Не затягивайте винты слишком сильно.

Затяните петли вокруг проводов, потянув за концы хомутов.

См. шаг 5. Затяните винты М8 х 70 мм (4).

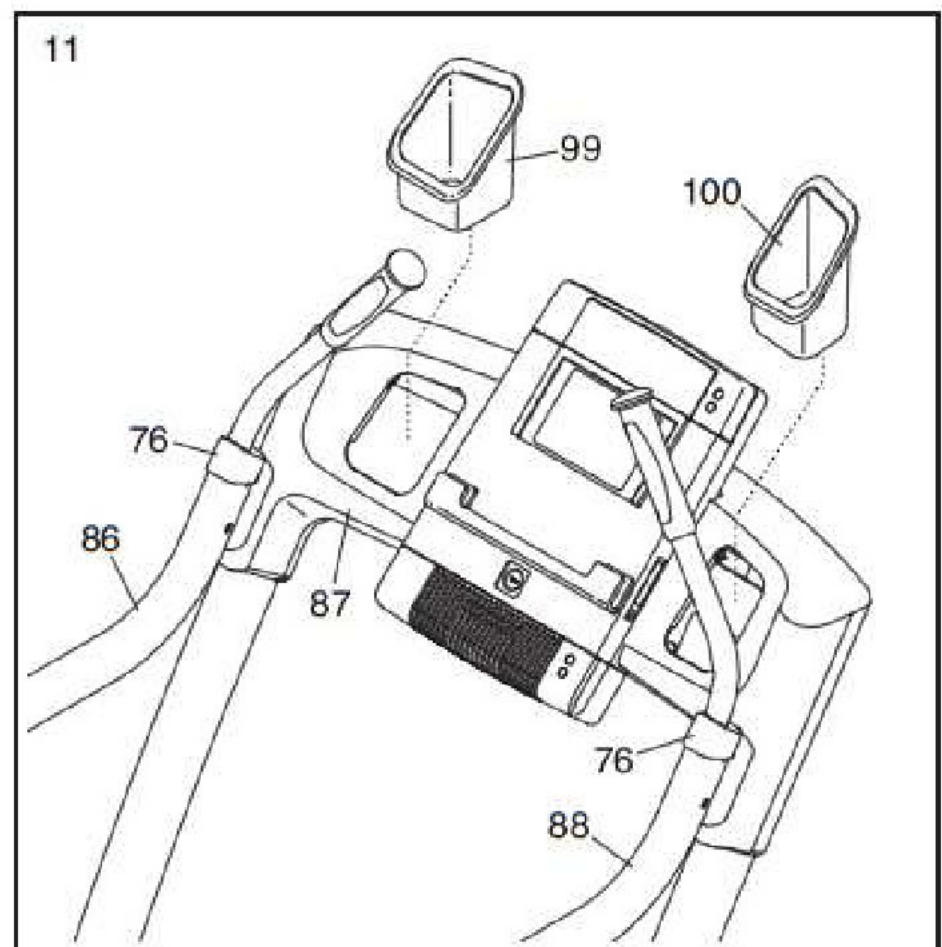


10. Прикрутите заднюю часть (89) кожуха панели управления (87) двумя винтами M4 x 38 мм (104) и двенадцатью винтами M4 x 20 мм (1). **Наживите все 14 винтов, затем затяните их. Не затягивайте винты слишком сильно. Убедитесь, что провода не пережаты.**



11. Вставьте левую и правую ёмкости для вещей (99, 100) в кожух панели управления (87).

Надвиньте накладки (76) на левый и правый поручень (86, 88).



12. **Перед использованием тренажёра проверьте, все ли детали крепежа затянуты должным образом. Держите входящие в комплект ключи в надёжном месте. Один из шестигранных ключей используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 27 и 28). Чтобы защитить пол или ковер, кладите под тренажёр подстилку.**

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём с наименьшим сопротивлением, 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.

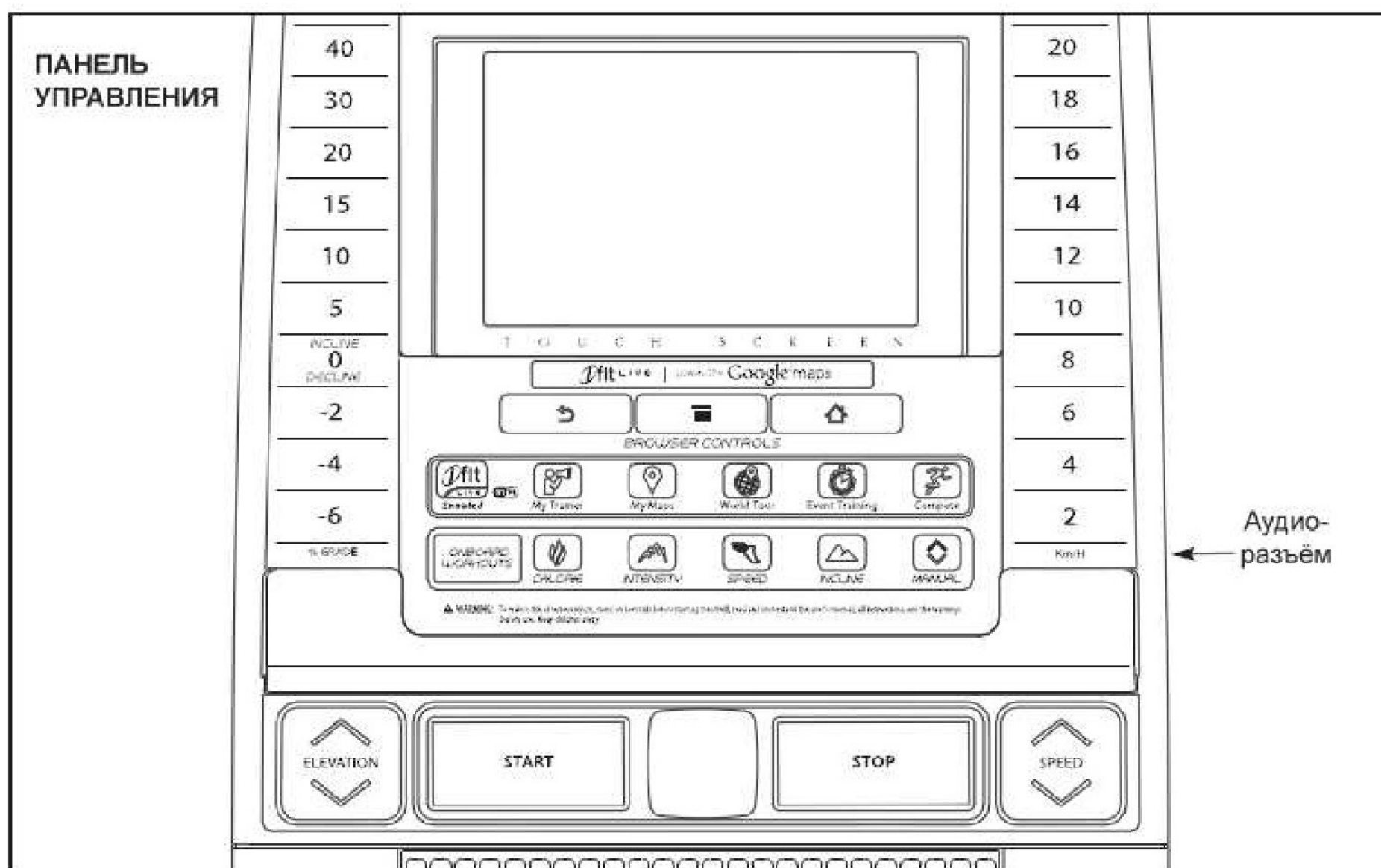
⚠ ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте 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.



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажера предлагает впечатляющий набор функций, созданных для того, чтобы ваши тренировки приносили вам больше пользы и удовольствия. Панель управления использует новаторскую технологию iFit Live, позволяющую беговой дорожке подключаться к вашим беспроводным сетям. С технологией iFit Live можно загружать персональные тренировки, создавать собственные тренировочные программы, отслеживать свои результаты и получить доступ к множеству других функций. **Полная информация — на сайте www.iFit.com.**

Кроме того, панель управления предоставляет за-предустановленные программы на выбор: восемь тренировок на сжигание калорий, восемь интенсивных тренировок, восемь скоростных тренировок, восемь тренировок с разным наклоном и шесть демонстрационных тренировок iFit Live. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, задавая эффективный тренировочный режим. Вы можете также сами устанавливать цели занятия — время, дистанцию, сожженные калории или темп.

В ручном режиме можно менять скорость и наклон тренажера одним прикосновением к клавише.

Во время занятий панель управления показывает текущие данные о вашей тренировке. Также вы можете измерять частоту ваших сердечных сокращений, используя ручную или нагрудный монитор.

Во время тренировки можно даже пользоваться интернетом, слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством встроенной стереосистемы.

Для включения тренажера см. стр. 15. Чтобы узнать, как пользоваться сенсорным экраном, см. стр. 15. Настройки панели управления см. на стр. 16.

Панель управления может показывать дистанцию и скорость в милях или километрах. Чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, см. пункт 4 на стр. 22. Для простоты, все указания в этом разделе даны в километрах.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

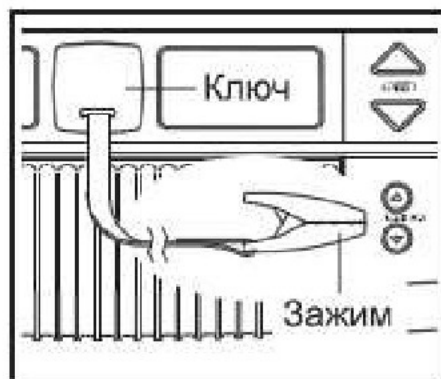
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплей панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 13). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель — в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей панели управления работает в демо-режиме. Если этот режим активирован, то после подключения сетевого кабеля и перевода переключателя в режим «Сброс», до того, как вы вставите ключ, дисплей будет показывать демонстрационную презентацию. Чтобы отключить демо-режим, см. пункт 5 на стр. 22.

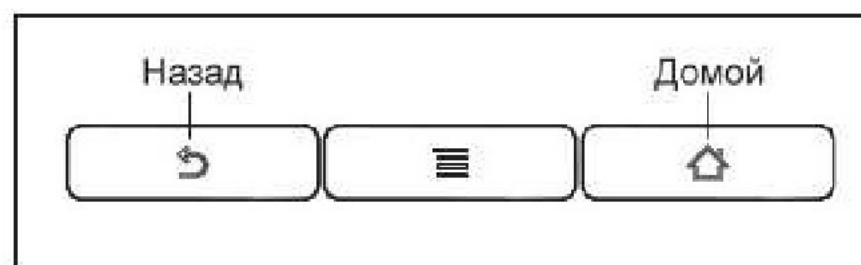
После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в панель управления. **Помните: подготовка панели к работе может занять 1 минуту.** **ВАЖНО:** В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из панели, тогда беговое полотно плавно остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из панели, отрегулируйте положение зажима.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ

На панели управления имеется планшет с полноцветным сенсорным экраном. Следующая информация поможет вам освоиться с этим устройством.

- Панель управления работает подобно планшетным компьютерам. Можно скользить или постукивать пальцем по экрану, чтобы перемещать изображения на нём, например, дисплеи с данными о тренировке (см. пункт 5 на стр. 17). Однако менять масштаб изображений движениями пальцев по экрану нельзя.
- Экран не реагирует на нажатия. Не нужно усиленно давить на экран.
- Если нужно ввести текстовую информацию, дотроньтесь до поля ввода, чтобы появилась клавиатура. Для ввода цифр и символов с клавиатуры коснитесь клавиши ?123. Чтобы увидеть больше символов, коснитесь клавиши Alt. Снова коснитесь клавиши Alt, чтобы вернуться к вводу цифр. Для возврата к буквенной клавиатуре коснитесь клавиши ABC. Для ввода заглавных букв коснитесь клавиши с направленной вверх стрелкой. Чтобы ввести несколько заглавных букв подряд, снова коснитесь клавиши со стрелкой. Для возвращения к строчным буквам коснитесь клавиши в третий раз. Чтобы стереть введённый символ, коснитесь клавиши с направленной назад стрелкой и крестиком.
- Используйте клавиши на панели управления, как указано ниже, для управления экраном. Нажмите Back (Назад), чтобы вернуться к предыдущему состоянию экрана. Нажмите Home (Домой), чтобы вернуться в главное меню. Важно: центральная клавиша не функциональна.



КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить панель управления.

1. Подключитесь к беспроводной сети.

Важно: чтобы иметь доступ к интернету, загружать тренировочные программы iFit Live и пользоваться другими функциями панели управления, требуется подключение к беспроводной сети. Чтобы подключить панель к вашей беспроводной сети, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 24.

2. Проверьте наличие обновлений ПО.

См. пункт 1 на стр. 22 и пункт 2 на стр. 23 и выберите режим техподдержки. Затем см. пункт 3 на стр. 23 и проверьте наличие обновлений.

3. Откалибруйте систему наклона.

См. пункт 4 на стр. 23 и откалибруйте систему наклона беговой дорожки.

4. Создайте свой аккаунт в iFit Live.

Коснитесь кнопки с изображением Земного шара в левом нижнем углу экрана, затем коснитесь кнопки iFit Live.

Внимание: сведения о навигации в браузере см. на стр. 25. Браузер откроется на домашней странице iFit.com. Нажмите Register (Регистрация) в правом верхнем углу экрана.

В браузере откроется страница регистрации в системе iFit.com. Коснитесь окошка ввода, чтобы появилась клавиатура. Для прокручивания страницы вверх или вниз передвигайте палец вверх или вниз по экрану.

Введите логин, пароль и e-mail. Введите код активации, указанный на флаере iFit Live, прилагаемом к беговой дорожке. Коснитесь выпадающего меню Place of Purchase (Место покупки), чтобы увидеть список опций; нажмите на название места, где вы приобрели беговую дорожку. Коснитесь слов MEDICAL DISCLAIMER (Врачебное предупреждение), прочтите информацию медицинского характера, нажмите I Accept (Я согласен) и отметьте врачебное предупреждение галочкой. Затем коснитесь кнопки Confirm Activation Code (Подтвердить код активации).

Введите необходимую личную информацию. После окончания ввода, коснитесь кнопки Finish (Готово). Затем коснитесь клавиши Home на панели управления, чтобы выйти из браузера.

Теперь панель управления готова к работе. На следующих страницах разъясняются разнообразные программы тренировок и другие доступные функции.

Чтобы использовать ручной режим, см. стр. 17. Для использования встроенных тренировочных программ см. стр. 19. Чтобы задать цель тренировки, см. стр. 20. Для использования тренировок iFit Live см. стр. 21.

Чтобы выбрать режим настройки тренажера, см. стр. 22. Для входа в режим техобслуживания см. стр. 23. Чтобы войти в режим беспроводной сети, см. стр. 24. Чтобы использовать стереосистему, см. стр. 25. Чтобы войти в интернет-браузер, см. стр. 25.

ВНИМАНИЕ: Если на панели управления осталась защитная пленка, удалите её. Чтобы избежать повреждения бегового полотна, во время занятий носите только чистую спортивную обувь. Во время первого использования беговой дорожки проверьте положение бегового полотна и отцентрируйте его, если нужно (см. стр. 28).

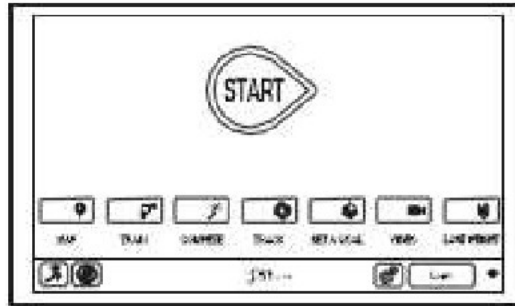
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 15.
Важно: подготовка панели к работе может занять 1 минуту.

2. Перейдите в главное меню.

После включения питания и загрузки панели управления перед вами появится главное меню.



Чтобы в любое время вернуться к главному меню, коснитесь кнопки Home (Домой) внизу экрана слева.

3. Запустите беговое полотно и отрегулируйте скорость.

Коснитесь кнопки Start (Начать) на экране или нажмите клавишу Start на панели управления, чтобы запустить беговое полотно. Также вы можете нажать клавишу Manual (Ручной режим) на панели управления, а затем коснуться кнопки Resume (Продолжить) на экране. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 2 км/ч. В ходе тренировки меняйте скорость бегового полотна по своему желанию, нажимая на кнопки увеличения или уменьшения скорости. Каждое нажатие на одну из этих кнопок изменяет настройки скорости на 0.1 км/ч; при удержании кнопки скорость будет меняться с шагом в 0.5 км/ч.

При нажатии на одну из пронумерованных кнопок Kt/H полотно будет постепенно менять скорость, пока не будет достигнуто выбранное значение.

Чтобы остановить беговое полотно, нажмите Stop. Для повторного запуска нажмите Start (Начать).

4. Измените наклон дорожки по желанию.

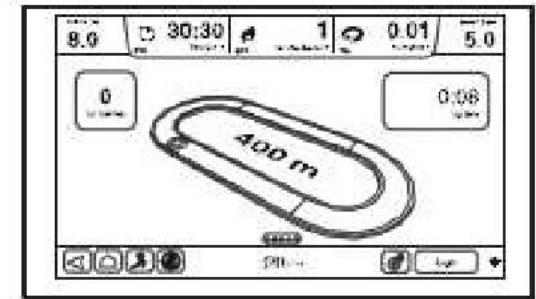
Чтобы изменить наклон тренажера, нажмите на верхнюю или нижнюю часть клавиши Elevation (Подъем) или на одну из пронумерованных клавиш % Grade Incline/Decline (Наклон в %). При каждом нажатии этих клавиш угол наклона будет постепенно изменяться, пока не достигнет требуемой величины.

Внимание: Если вы задали отрицательный наклон или наклон свыше 15%, максимальная ско-

Внимание: во время первой настройки наклона нужно произвести калибровку системы наклона (см. пункт 4 на стр. 23).

5. Отслеживайте свои результаты.

Дисплей панели имеет несколько режимов. От выбора режима зависит информация о тренировке, отображаемая на экране.



Чтобы выбрать нужный режим отображения, проведите или слегка ударьте пальцем по экрану (см. стр. 16). Дополнительную информацию можно увидеть, коснувшись красных окошек на экране.

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

- Уровень наклона беговой дорожки
- Истёкшее время
- Оставшееся время (Внимание: в ручном режиме нет отсчета оставшегося времени).
- Приблизительное количество сожженных вами калорий
- Приблизительное число калорий, сжигаемых в час
- Расстояние, которое вы прошли или пробежали
- Высота, на которую вы поднялись, в метрах
- Скорость бегового полотна
- Трасса длиной 400 м
- Ваш темп в минутах на километр
- Номер текущего круга на трассе
- Частота ваших сердечных сокращений (см. пункт 6)

Дисплеи вверху экрана могут отображать два вида информации. Нажимайте на каждый дисплей, пока не увидите нужные вам данные.

Если нужно, можно настроить громкость, нажав кнопки увеличения или уменьшения громкости на панели управления.

Чтобы приостановить тренировку, коснитесь одной из кнопок меню или нажмите клавишу Stop на панели управления. Для продолжения тренировки нажмите Resume (Продолжить) или кнопку Start. Чтобы закончить занятие, коснитесь кнопки End Workout (Завершить тренировку).

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Перед использованием ручного монитора удалите защитные пластиковые наклейки с металлических контактов на поручне пульсометра и убедитесь, что у вас чистые руки.



Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, **встаньте на боковые ограждения** и положите ладони на контакты примерно на 10 секунд; **старайтесь не двигать руками**. Когда устройство зарегистрирует ваш пульс, частота биения вашего сердца будет показана на экране. **Для более точного измерения продолжайте держать ладони на контактах примерно 15 секунд.**

7. Если нужно, включите вентилятор.

Вентилятор может работать на нескольких скоростях и в автоматическом режиме. Если выбран автоматический режим, скорость вращения вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться по мере роста и снижения скорости бегового полотна.

Нажмите клавишу Coolaire Fan increase (Ускорить вентилятор), чтобы увеличить скорость вентилятора. Внимание: если вы однократно нажмёте на клавишу увеличения скорости, когда вентилятор работает на максимуме, он переключится в автоматический режим. Нажмите на клавишу Coolaire Fan decrease (Замедлить вентилятор), чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.

8. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

Сойдите на платформу и коснитесь кнопки Home (Домой), Back (Назад) или нажмите клавишу Stop на панели управления. На экране отобразятся итоговые результаты тренировки. После того, как вы ознакомитесь с ними, коснитесь экранной кнопки Finish (Закончить) для возвращения в главное меню. Также можно сохранить свои результаты или выложить их в сеть, используя экранные опции. Затем выньте ключ из панели управления и уберите его в надёжное место.

Если вы закончили пользоваться тренажёром, нажмите на переключатель питания и вытащите вилку сетевого кабеля из розетки. **ВАЖНО:** Если не сделать этого, электронные компоненты беговой дорожки могут износиться раньше срока.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 15.

2. Выберите встроенную программу упражнений.

Для этого нажмите клавишу Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), Speed (Скорость) или Incline (Наклон) на панели управления. Важно: также можно коснуться экранной кнопки с бегущим человечком, чтобы войти в меню тренировок.

Затем выберите нужную программу. На экране отобразится название программы, её продолжительность и дистанция, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте в течение тренировки и график изменения наклона дорожки.

3. Начните тренировку.

Коснитесь кнопки Start Workout (Начать тренировку), чтобы запустить программу. В тот же момент беговое полотно придёт в движение. Возьмитесь за поручни и начинайте шагать.

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

В ходе тренировки пройденные вами этапы отображаются в виде графика. Чтобы увидеть график, проведите пальцем по экрану или легонько ударьте по нему. Цветная вертикальная линия будет обозначать текущий этап тренировки. Нижний график отражает значение наклона для данного этапа. На верхнем графике показано текущее значение скорости.

В конце первого этапа тренировки, беговая дорожка переключится на новые значения скорости и/или наклона, заданные для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом до окончания последнего этапа. Беговое полотно плавно остановится и на экране появятся результаты тренировки. После того, как вы ознакомитесь с ними, коснитесь кнопки Finish (Закончить) для возврата в главное меню. Свои результаты также можно сохранить или выложить в сеть, воспользовавшись одной из опций экрана.

Если в процессе занятия вы понимаете, что скорость или наклон слишком высоки или слишком низки, вы можете в любой момент подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed (Скорость) или Elevation (Подъём); **однако, перейдя на следующий этап, тренажёр автоматически перестроится на скорость и наклон, заданные для следующего этапа.**

Чтобы прервать тренировку, нажмите Back (Назад) или Home (Домой) в левом нижнем углу экрана или клавишу Stop (Стоп) на панели управления. Чтобы продолжить тренировку, нажмите Resume (Продолжить) или клавишу Start (Начать) на панели управления. Чтобы завершить занятие, коснитесь кнопки End Workout (Закончить занятие).

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

4. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 17. Также на экране будут показаны графики заданной скорости и наклона.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 18.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 18.

7. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 18.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ЗАДАЙ ЦЕЛЬ»

1. Вставьте ключ в панель управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 15.

2. Перейдите в главное меню.

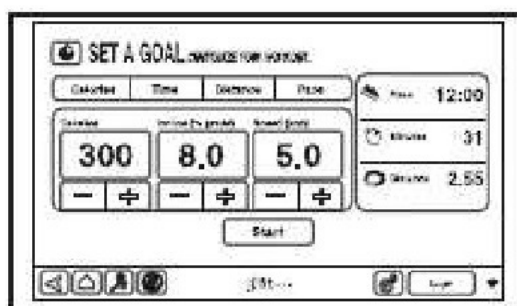
См. пункт 2 на стр. 17.

3. Выберите программу «Задай цель».

Для этого коснитесь кнопки Set A Goal (Задать цель) на экране.

Чтобы задать в качестве цели калории, время, дистанцию или темп, коснитесь кнопок Calories (Калории), Time

(Время), Distance (Дистанция) или Pace (Темп). Затем коснитесь кнопок увеличения или уменьшения, чтобы задать конкретное время, расстояние, число калорий или темп в качестве цели тренировки и выбрать скорость и наклон. На экране отобразятся продолжительность и километраж тренировки и приблизительное количество калорий, которые вы сожжете.



4. Начните тренировку.

Для этого коснитесь кнопки Start (Начать). Сразу после нажатия беговое полотно начнёт двигаться. Возьмитесь за поручни и приступайте к занятию.

Тренировочная программа будет работать так же, как в ручном режиме (см. стр. 17 и 18).

Тренировка будет продолжаться, пока вы не достигнете заданной цели. Затем беговое полотно плавно остановится, а на экране появятся результаты тренировки. После того, как вы с ними ознакомитесь, коснитесь кнопки Finish для возврата в главное меню. Свои результаты также можно сохранить или выложить в сеть, используя одну из экранных опций.

Важно: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от скорости обмена веществ в вашем организме.

5. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 17.

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 18.

7. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 18.

8. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 18.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ iFIT LIVE

Важно: для занятий по программе iFit Live необходимо иметь доступ к беспроводной сети (КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕСПРОВОДНОЙ РЕЖИМ см. на стр. 24), а также аккаунт на iFit Live.

1. Вставьте ключ в панель управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 15.

2. Перейдите в главное меню.

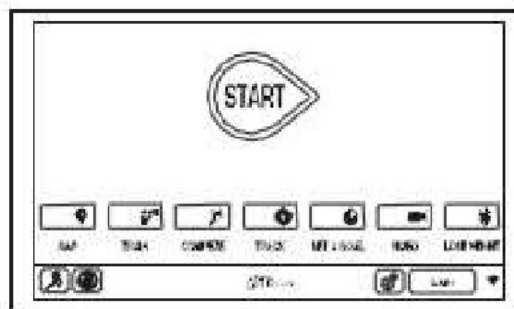
См. пункт 2 на стр. 17.

3. Войдите в свой аккаунт на iFit Live.

Если вы еще этого не сделали, коснитесь кнопки Login (Войти) для входа в свой аккаунт на iFit Live. Появится просьба ввести логин и пароль для iFit.com. Введите их и коснитесь кнопки Submit (Подтвердить). Коснитесь кнопки Cancel (Отмена), чтобы уйти со страницы входа.

4. Выберите тренировочную программу iFit Live.

Чтобы загрузить тренировочную программу iFit Live в своё расписание, нажмите кнопку Map (Карта), Train (Тренироваться), Video (Видео) или Lose Weight (Снижение веса) для загрузки следующей программы занятий данного типа согласно вашему расписанию. Важно: у вас может быть доступ к демонстрационным тренировкам, даже если вы не вошли в свой аккаунт на iFit Live.



Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, коснитесь кнопки Compete (Соревноваться). Для просмотра истории тренировок коснитесь кнопки Track (Путь). Для выбора программы «Задай цель» коснитесь кнопки Set A Goal («Задай цель», см. стр. 20). Важно: также можно нажать одну из клавиш iFit Live на панели управления.

Чтобы сменить пользователя данной учётной записи, коснитесь кнопки пользователя в правом нижнем углу экрана.

Перед скачиванием программ занятий нужно добавить их в своё расписание на iFit.com.

Подробную информацию о тренировочных программах iFit Live см. на www.iFit.com.

При выборе программы iFit Live на экране появится длительность, дистанция и название тренировки, а также примерное число калорий, которое будет сожжено за время занятия. Если выбрать тренировку в режиме соревнования, на дисплее пойдёт обратный отсчёт до начала гонки.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 19.

Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера.

6. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 17 и 18. Также на экране может быть показан маршрут, по которому вы идёте или бежите.

Во время тренировки в режиме соревнований на экране будут отображаться скорости ваших оппонентов и пройденные ими расстояния, а также количество секунд, на которое соперники опережают вас или отстают от вас.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 18.

8. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 18.

9. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 18.

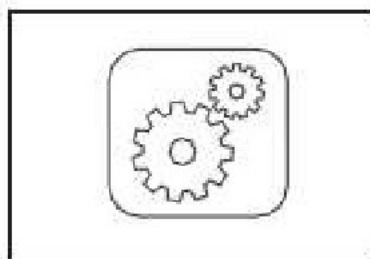
Более полную информацию о режиме iFit Live можно узнать на www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЕК ТРЕНАЖЁРА

Режим настроек тренажёра позволяет выбрать язык и систему мер, включить и выключить демо-режим экрана, задействовать и заблокировать ключ.

1. Перейдите в меню настроек.

Вставьте ключ в панель управления (КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 15). Затем войдите в главное меню (см. пункт 2 на стр. 17). Коснитесь кнопки с шестерёнками в правом нижнем углу экрана, чтобы перейти в меню настроек.



2. Выберите режим настроек тренажёра.

В меню настроек коснитесь кнопки Equipment Settings (Настройки оборудования).

3. Выберите язык.

Коснитесь кнопки Language (Язык) и выберите необходимый язык. Затем нажмите на экране кнопку Back (Назад) для возврата в режим настроек тренажёра. Важно: данная опция может отсутствовать.

4. Выберите единицы измерения.

Коснитесь кнопки US/Metric, чтобы увидеть выбранную систему мер. Если нужно, измените её. Затем коснитесь кнопки Back (Назад).

5. Включите или выключите демо-режим дисплея.

Дисплей пульта управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если демо-режим включен, то как только вы подключите сетевой кабель, переведёте переключатель в положение «Сброс»

и вставите ключ, панель управления будет работать как обычно. Однако если вынуть ключ, на экране начнётся демонстрационная презентация.

Чтобы включить или выключить демо-режим дисплея, сначала нажмите Demo Mode (Демо-режим). Далее, отметьте флажок On (Вкл.) или Off (Выкл.). Затем коснитесь на экране кнопки Back (Назад).

6. Задействуйте или заблокируйте ключ.

Важно: данная опция может быть недоступна для вашей беговой дорожки.

При желании можно заблокировать ключ, тогда его не нужно будет использовать при работе с беговой дорожкой. Нажмите кнопку Safety Key (Ключ безопасности). Чтобы заблокировать ключ, выберите Disable (Заблокировать). **ВНИМАНИЕ:** Перед тем как заблокировать ключ, прочтите предупреждение на экране. Чтобы снова активировать ключ, выберите Enable (Активировать).

7. Активировать/дезактивировать защитный код.

Чтобы дети не могли пользоваться беговой дорожкой без спроса, панель управления имеет защитный код.

Коснитесь кнопки Passcode (Код доступа). Чтобы задействовать пароль, коснитесь флажка Enable (Включить). Затем введите код из 4 цифр по вашему выбору. Коснитесь кнопки Save (Сохранить) для использования кода. Коснитесь Cancel для возврата в режим настроек тренажёра без использования кода. Чтобы отключить код доступа, коснитесь флажка Disable (Отключить).

Примечание: если защитный код активирован, панель управления будет постоянно требовать ввести его. Пока нужный код не будет введён, панель будет заблокирована. **ВАЖНО:** Если вы забыли свой код, то для разблокировки панели управления введите служебный код: 1985.

8. Выйдите из режима настроек тренажёра.

Для выхода из режима настроек тренажёра коснитесь на экране кнопки Back (Назад).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ ТЕХПОДДЕРЖКИ

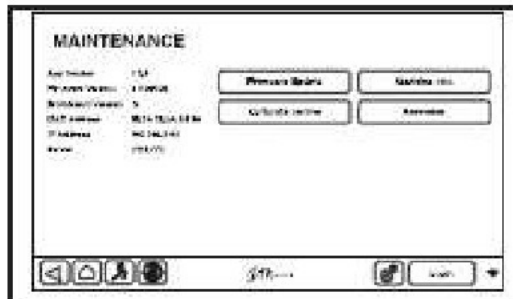
Режим техподдержки, позволяет производить обновление ПО, калибровать наклон беговой дорожки, настраивать экран, просматривать техническую информацию и коды кнопок.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 22.

2. Выберите режим техподдержки.

Для входа в режим техподдержки коснитесь в главном меню кнопки Maintenance (Техподдержка).



На главном экране режима техподдержки появится информация о модели и версии данного тренажёра.

3. Обновите ПО панели управления.

Для более эффективной работы устройства регулярно проверяйте наличие обновлений.

Для проверки наличия обновлений посредством беспроводной сети нажмите кнопку Firmware Update (Обновление ПО). Загрузка обновлений начнётся автоматически.

Пока идёт процесс обновления ПО, не выключайте питание и не вынимайте ключ, иначе можно повредить беговую дорожку.

Внимание: если вы не можете загружать обновления по беспроводной сети, можно воспользоваться USB-устройством. Зайдите на сайт www.iFit.com и скачайте последние обновления на USB-устройство. Безопасно извлеките USB-устройство из своего компьютера и вставьте в USB-порт на боковой стороне панели управления. Обновление должно начаться автоматически.

На экране отобразится ход обновления. По его окончании беговая дорожка выключится и включится снова. Если этого не произойдет, переведите переключатель питания в положение «Выкл.», подождите несколько секунд и переведите переключатель в положение «Сброс». Внимание: подготовка панели управления к работе может занять несколько минут.

4. Откалибруйте систему наклона дорожки.

Коснитесь кнопки Calibrate Incline (Откалибровать наклон), затем — Begin (Начать), чтобы начать калибровку системы наклона. Беговая дорожка автоматически поднимется до максимального уровня наклона, опустится до минимального, затем вернётся в исходное положение. Так происходит калибровка системы наклона. Для возврата в режим техподдержки нажмите Cancel (Отменить). После того как система наклона будет откалибрована, коснитесь кнопки Finish (Закончить).

ВАЖНО: Следите, чтобы во время калибровки системы наклона в непосредственной близости от беговой дорожки не оказались домашние животные, ваши ноги и другие объекты. В случае опасности, выдерните ключ из панели управления, чтобы прервать процесс.

5. Ознакомьтесь с информацией об устройстве.

Чтобы просмотреть информацию о вашей беговой дорожке, коснитесь кнопки Machine (Устройство). После прочтения информации нажмите Back.

6. Определите коды кнопок.

Эта опция предназначена для использования работниками сервиса и позволяет определить, правильно работает ли та или иная кнопка.

7. Выйдите из режима техподдержки.

Чтобы выйти из режима техподдержки, нажмите клавишу Back на панели управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЖИМОМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

Панель управления имеет режим, позволяющий настроить подключение к беспроводной сети.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 22.

2. Выберите режим беспроводной сети.

В меню настроек коснитесь кнопки *Wireless Network* (Беспроводная сеть), чтобы выбрать режим беспроводной сети.

3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi отмечен зелёной галочкой. Если нет, коснитесь один раз опции меню Wi-Fi и подождите несколько секунд. Панель управления произведет поиск доступных беспроводных сетей.

4. Настройте и установите подключение к беспроводной сети.

Если Wi-Fi включен, на экране появится список доступных сетей. Важно: формирование списка может занять несколько секунд.

Убедитесь, что флажок опции меню *Network notification* (Сетевые уведомления) отмечен зелёной галочкой. Так пульт управления сигнализирует, что беспроводная сеть доступна.

Важно: у вас должна быть собственная беспроводная сеть и роутер 802.11b/n с идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

После появления списка выберите из него нужную вам сеть. Важно: для этого вы должны знать название своей сети (SSID), а также пароль, если сеть зашифрована.

Выскочит окошко с уточнением, хотите ли вы подключиться к беспроводной сети. Нажмите *Connect* (Соединить), чтобы продолжить или *Cancel* (Отмена) — чтобы вернуться к списку сетей. Если требуется ввести пароль, коснитесь окошка ввода пароля. На экране появится клавиатура. Чтобы видеть пароль при вводе, коснитесь флажка *Show Password* (Показывать пароль).

Инструкцию к клавиатуре см. в разделе КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 15.

Когда панель управления подключится к беспроводной сети, опция меню Wi-Fi наверху экрана высветит слово *CONNECTED* (Подключено). Нажмите клавишу *Back* на панели управления, чтобы вернуться в режим беспроводных сетей.

Чтобы отключиться от беспроводной сети, выберите нужную сеть и нажмите *Forget* (Забывать).

Если есть проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что вы ввели пароль правильно. Важно: пароли чувствительны к регистру.

Внимание: режим iFit Live поддерживает как защищенные, так и незащищенные (WEP, WPA и WPA2) протоколы. Рекомендуется широкополосное соединение с высокой скоростью; качество работы зависит от скорости передачи данных.

Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, зайдите на www.iFit.com/support для получения помощи.

5. Выйдите из режима беспроводной сети.

Для выхода из режима беспроводной сети нажмите кнопку *Back* (Назад) на панели управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики на панели управления необходимо подключить к панели свой MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудио-проигрыватель.

Подключите один конец аудио-провода к разъёму на панели сбоку, а другой — к разъёму на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. **Убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъём.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. Затем отрегулируйте громкость на своём аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.

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

Важно: USB-порт на пульте сбоку может быть использован только для обновлений ПО.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРНЕТ-БРАУЗЕРОМ

Важно: чтобы воспользоваться браузером, у вас должен быть доступ к беспроводной сети и роутер 802.11b/n с активным идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

Чтобы открыть браузер, коснитесь кнопки с изображением Земного шара в левом нижнем углу экрана. Затем выберете веб-страницу.

Для возврата на предыдущую веб-страницу нажмите кнопку возврата на панели управления или кнопку браузера Back (Назад) на экране. Для выхода из браузера нажмите Home (Домой) на панели управления или Return (Вернуться) на экране.

О работе с клавиатурой см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 15.

Для ввода различных веб-адресов в адресную строку (URL bar) сначала проведите пальцем вниз, чтобы появилась адресная строка. Нажмите на эту строку, введите с клавиатуры адрес, затем дотроньтесь до кнопки Go (Перейти).

Важно: во время пользования интернет-браузером кнопки скорости, наклона, вентилятора и громкости звука будут работать, тогда как кнопки, относящиеся к тренировке, будут отключены.

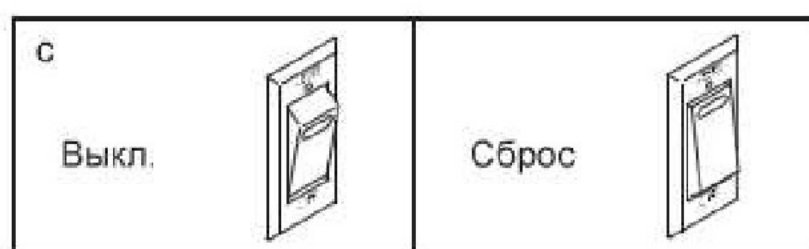
Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, обратитесь за помощью на www.iFit.com/support.

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

- Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземлённой розетке (см. стр. 13). Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- Когда шнур питания будет подключен, убедитесь, что ключ вставлен в панель управления.
- Проверьте переключатель питания на раме тренажёра рядом с кабелем питания. 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

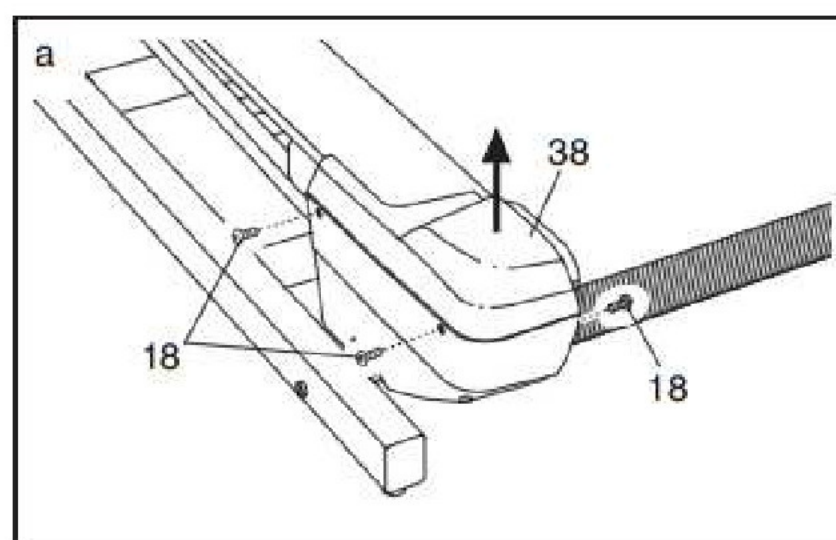
- Проверьте переключатель питания (см. рис. выше). Если он отключился, подождите пять минут, затем снова нажмите на него.
- Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель подключен к сети, выдерните его, подождите пять минут, затем снова включите его в сеть.
- Выньте ключ из панели управления, затем вставьте его на место.
- Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Дисплеи продолжают работать после удаления ключа из панели управления

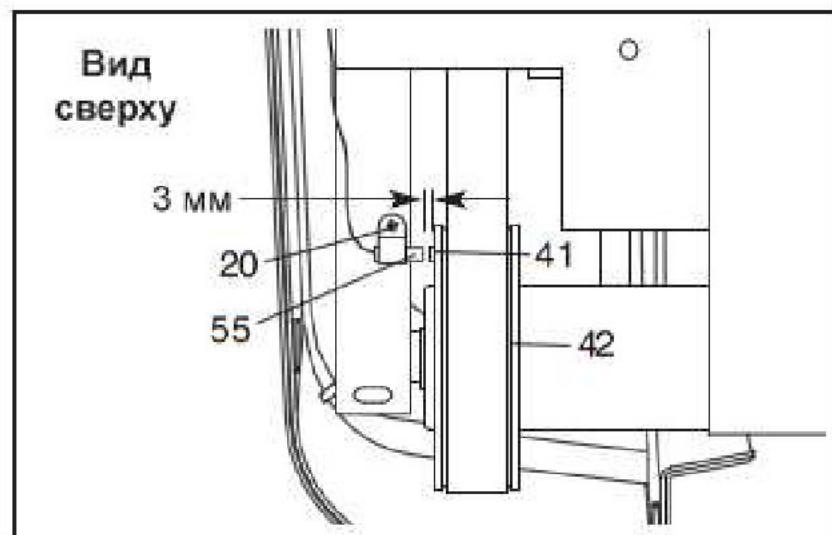
- Дисплей панели управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, экран продолжает работать, значит демо-режим включен. Чтобы выйти из демо-режима, см. пункт 5 на стр. 22.

ПРОБЛЕМА: Панель управления неверно показывает скорость и расстояние

- Выньте ключ из панели управления и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Удалите три указанных на рисунке винта крышки М4 x 13 мм (18). Поднимите крышку левого ролика (38).



Найдите геркон (55) и магнит (41) с левой стороны блока (42). Поворачивайте блок, пока магнит не поравняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между ними приблизительно равен 3 мм.** Если нужно, ослабьте прижимной винт М4 x 19 мм (20), слегка поверните геркон и вновь затяните винт. Поставьте крышку левого ролика на место (не показано) и погоняйте беговую дорожку несколько минут, чтобы выяснить, верно ли отображается значение скорости.



ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки меняется неправильно

- a. Откалибруйте систему наклона (см. пункт 4 на стр. 23).

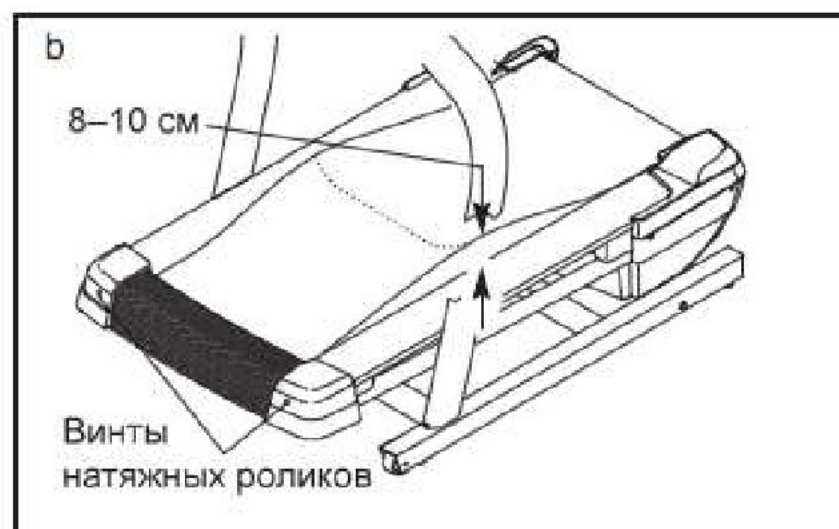
ПРОБЛЕМА: Режим iFit Live работает некорректно

- a. Если режим iFit Live работает некорректно, убедитесь, что на вашем тренажере установлена новейшая версия ПО (см. пункт 3 на стр. 23).

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

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

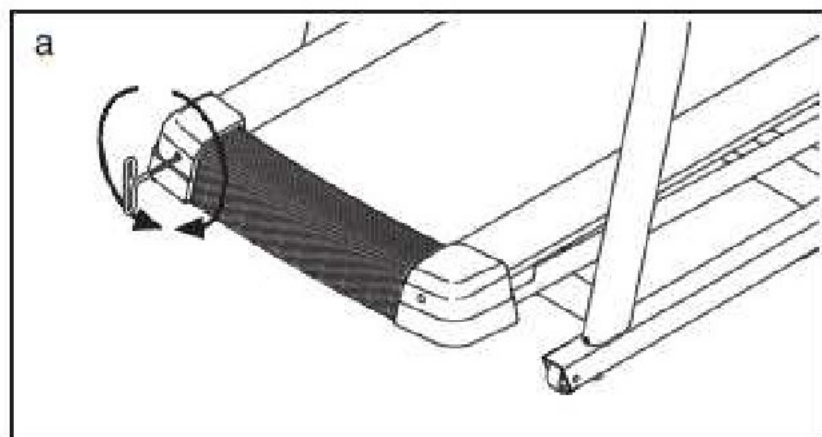
- b. Если беговое полотно перетянuto, тренажёр может работать хуже, а полотно — повредиться. Выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Шестигранным ключом поверните винты обоих натяжных роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы беговое полотно было натянуто как надо. При этом оба края полотна можно поднять над платформой на 8–10 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.



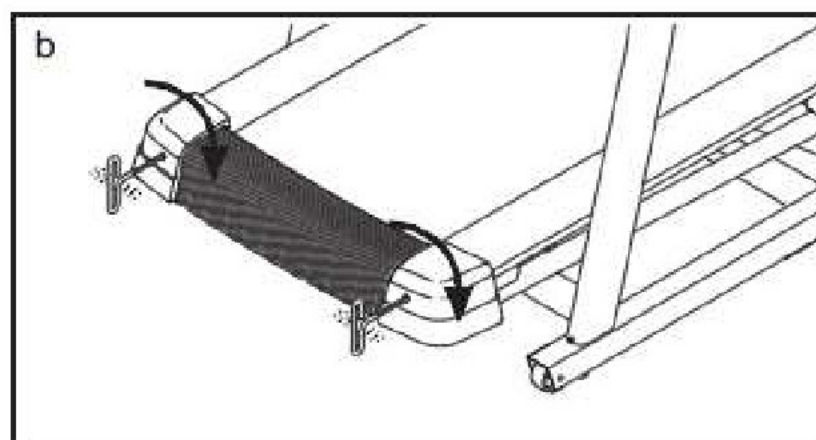
- c. Установленная на беговой дорожке подвижная лента покрыта высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или беговую платформу без указания представителя сервисной службы. Подобные вещества могут испортить беговое полотно и привести 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.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно находится не по центру или смещается при ходьбе по нему

- a. Если беговое полотно находится не по центру, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. 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 беговое полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.



- b. Если беговое полотно соскальзывает, когда вы по ней шагаете, выньте ключ и **ВЫТАЩИТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ**. Шестигранным ключом поверните винты обоих натяжных роликов по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно будет натянуто правильно, вы сможете приподнять каждый её край на 8–10 см над платформой. Следите, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Воткните вилку в розетку, вставьте ключ и погоняйте тренажёр несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР

Перед тем как передвинуть тренажёр, вставьте ключ в панель управления, увеличьте наклон до максимума, выньте ключ и вытащите вилку из розетки.

Из-за того, что тренажёр достаточно велик и тяжёл, для его перемещения требуются три человека. Крепко охватите стойку возле панели управления. Отклоняйте тренажёр назад, пока он не встанет на колёсики и не покатится. **ОСТОРОЖНО:** Чтобы снизить риск получения травм или повреждения тренажёра, не поднимайте тренажёр за пластиковый защитный щиток. Не тяните за панель управления. Осторожно откатите тренажёр в нужное место и поставьте в рабочее положение. **ОСТОРОЖНО:** Во избежание травм, действуйте с максимальной осторожностью. Не пытайтесь перемещать тренажёр по неровной поверхности.



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	❤️
<hr/>							
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 заниматься на низком уровне интенсивности в течение длительного времени. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует *калории, полученные из углеводов*, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия ваш 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 следует поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, необходимо выполнять 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 облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим упражнениям.

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, никогда не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжка 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.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NETL24810.0 R0212A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	48	Винт М4 х 20 мм	51	1	Изолирующая втулка
2	4	Саморез М4 х 25 мм	52	1	Крышка защитного колпака
3	2	Плоская шайба М8	53	1	Переключатель питания
4	4	Винт М8 х 70 мм	54	1	Защитный колпак
5	4	Винт М10 х 90 мм	55	1	Геркон
6	2	Болт М10 х 65 мм	56	1	Зажим геркона
7	2	Гайка М10	57	1	Левый задний амортизатор
8	10	Зубчатая шайба М10	58	1	Рама
9	4	Зубчатая шайба М8	59	1	Защитная пластина
10	4	Ножка основания	60	1	Левый передний амортизатор
11	4	Прокладка ножки основания	61	1	Передняя защитная пластина
12	2	Колёсико	62	1	Прав. передний амортизатор
13	9	Винт М4 х 13 мм	63	1	Верх. крышка привода наклона
14	1	Шестигранный ключ	64	1	Привод наклона
15	1	Шестигранный ключ 4 мм	65	1	Нижн. крышка привода наклона
16	4	Винт М3 х 25 мм	66	1	Кабель привода наклона
17	8	Саморез М4 х 19 мм	67	5	Проволочный зажим
18	9	Винт крышки М4 х 13 мм	68	1	Правый задний амортизатор
19	1	Ключ/зажим	69	1	Резистор
20	1	Прижимной винт М4 х 19 мм	70	1	Монтажная пластина
21	4	Винт направл. ролика М4	71	1	Контроллер
22	2	Винт М6 х 38 мм	72	8	Проводная стяжка 203 мм
23	2	Болт М8 х 45 мм	73	2	Хомут
24	2	Болт с буртом М8 х 45 мм	74	2	Кабельная стяжка 203 мм
25	2	Винт М6 х 65 мм	75	1	Привод
26	1	Болт М10 х 38 мм	76	2	Накладка поручня
27	1	Болт М10 х 57 мм	77	1	Левая стойка
28	2	Винт М10 х 115 мм	78	1	Кабель стойки
29	2	Винт двигателя М6	79	1	Правая стойка
30	3	Зубчатая шайба М4	80	1	Основание
31	4	Зубчатая шайба М6	81	2	Круглая втулка
32	4	Стопорная гайка М10	82	2	Предупреждающая табличка
33	4	Гайка М8	83	1	Предупреждающая табличка
34	4	Винт М10 х 125 мм	84	2	Заглушка основания
35	15	Защёлка	85	1	Панель управления
36	2	Пластиковая защёлка	86	1	Левый поручень
37	1	Упорный угольник наклона	87	1	Кожух панели управления
38	1	Крышка левого ролика	88	1	Правый поручень
39	1	Крышка правого ролика	89	1	Задняя часть панели управления
40	1	Приводной ремень	90	1	Провод лев. пульсометра
41	1	Магнит	91	1	Провод прав. пульсометра
42	1	Блок	92	4	Датчик пульсометра
43	2	Направляющая	93	4	Гнездо датчика
44	1	Беговая платформа	94	2	Рукоятка пульсометра
45	1	Левая накладка платформы	95	0	Не использовано
46	1	Правая накладка платформы	96	1	Вентилятор панели управления
47	1	Натяжной ролик	97	1	Провод заземления
48	1	Беговое полотно	98	2	Заглушка поручня
49	1	Передняя крышка	99	1	Левая ёмкость для аксессуаров
50	1	Сетевой кабель	100	1	Правая ёмкость для аксессуаров

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	1	Провод датчика наклона	105	1	Фильтр
102	2	Резиновая прокладка	106	1	Сетевой кабель (Брит.)
103	1	Крестовина консоли	107	8	Втулка основания
104	4	Винт М4 x 38 мм	*	–	Руководство пользователя

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

СХЕМА СБОРКИ А

Модель NETL24810.0 R0212A

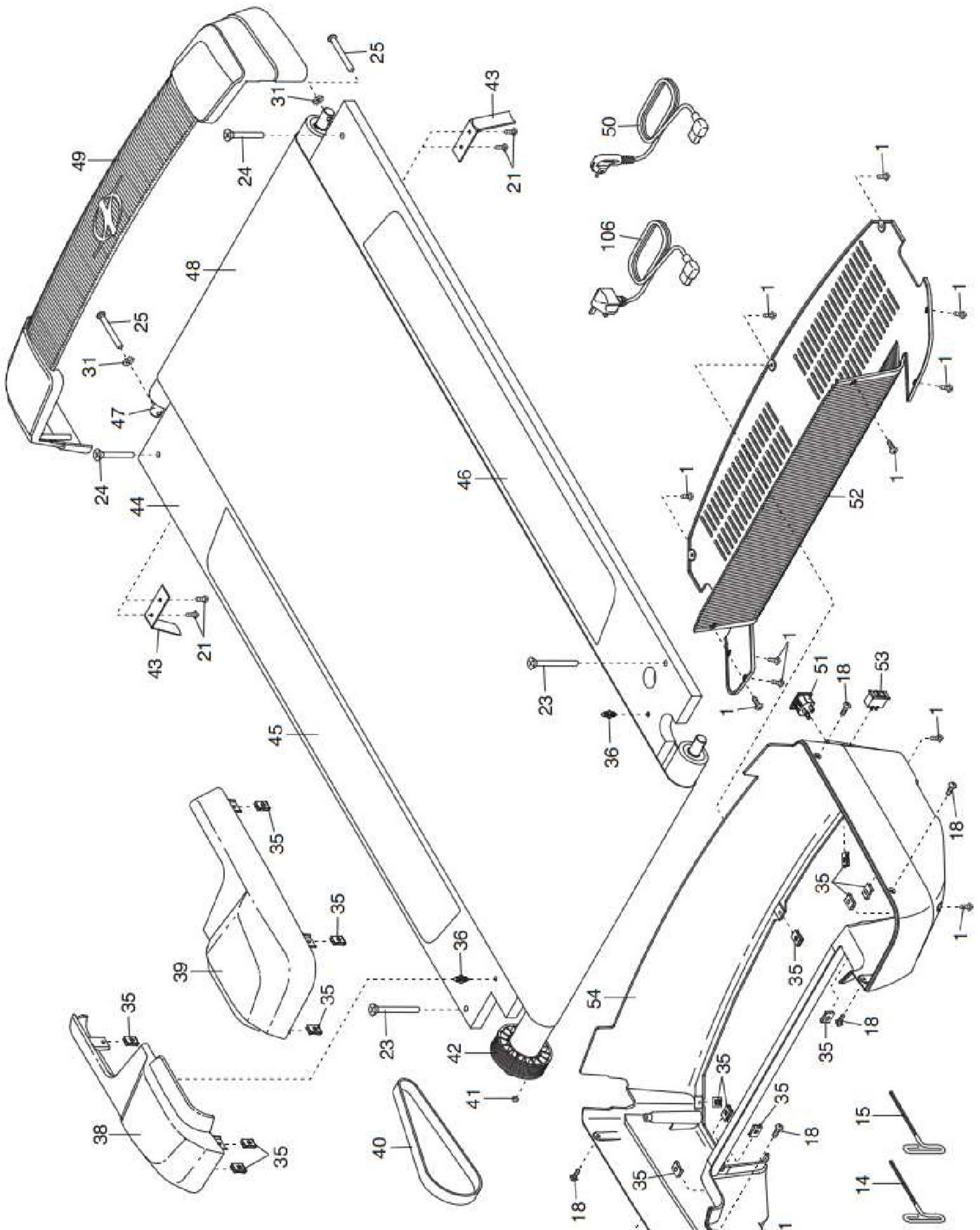


СХЕМА СБОРКИ В

Модель NETL24810.0 R0212A

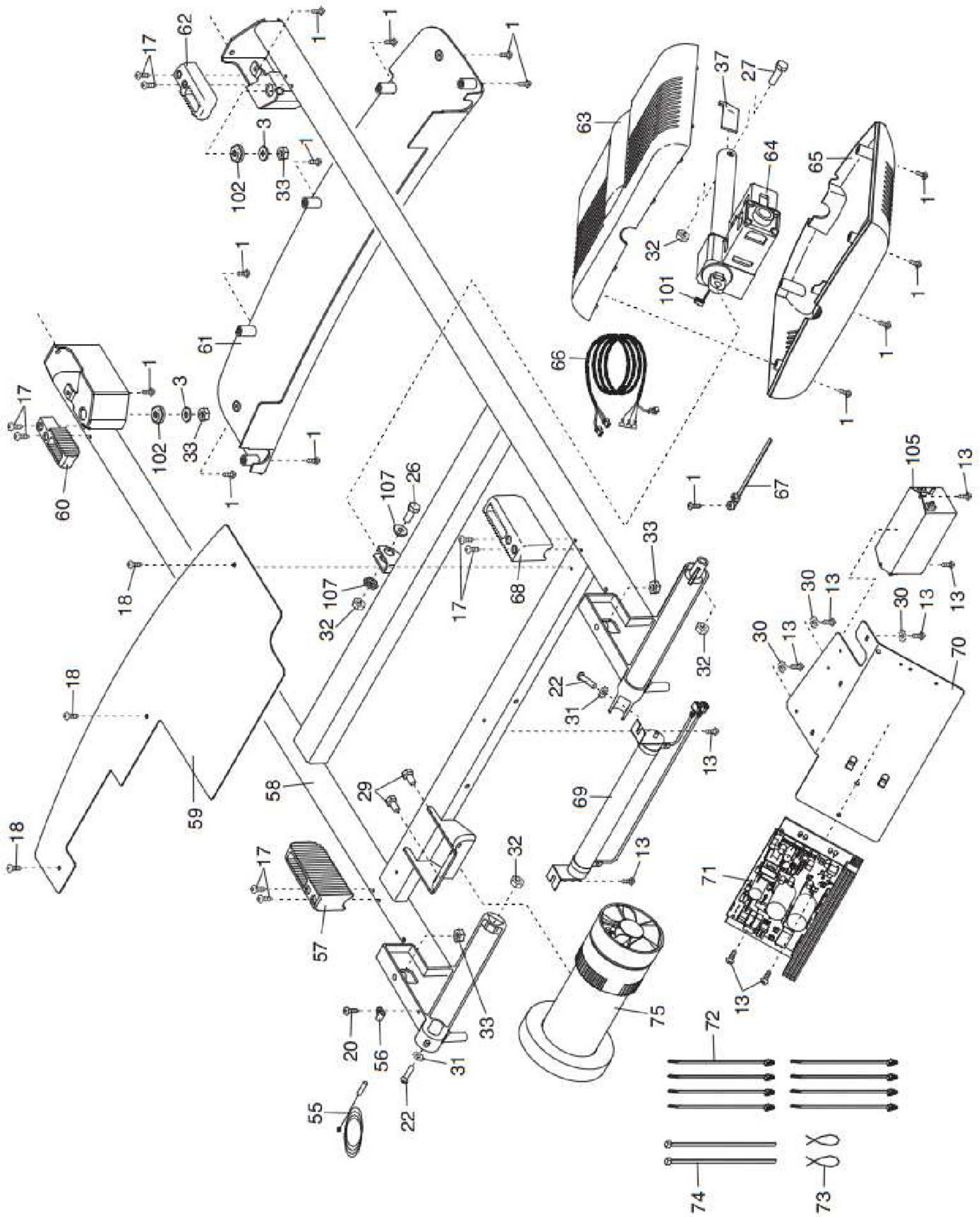


СХЕМА СБОРКИ С

Модель NETL24810.0 R0212A

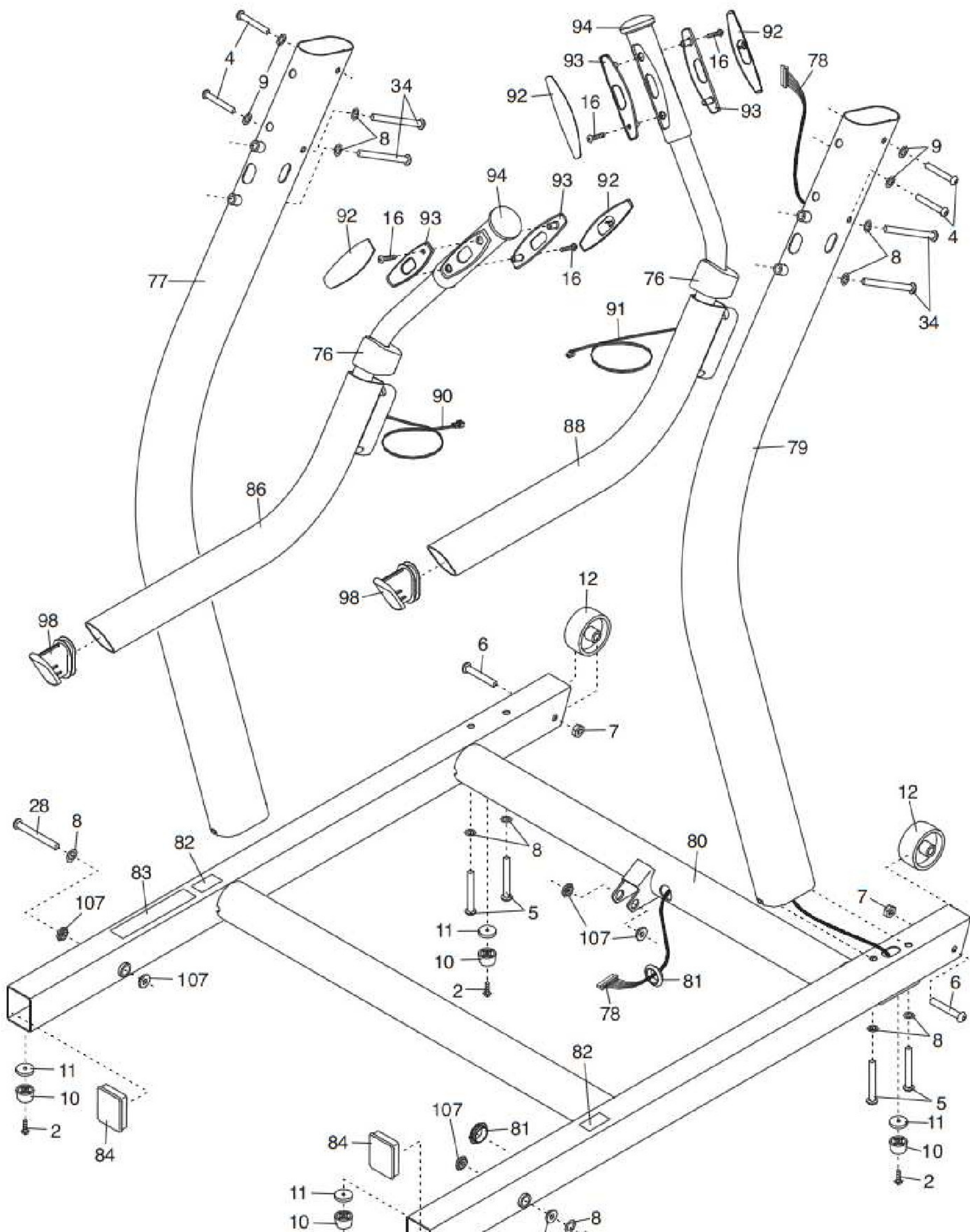
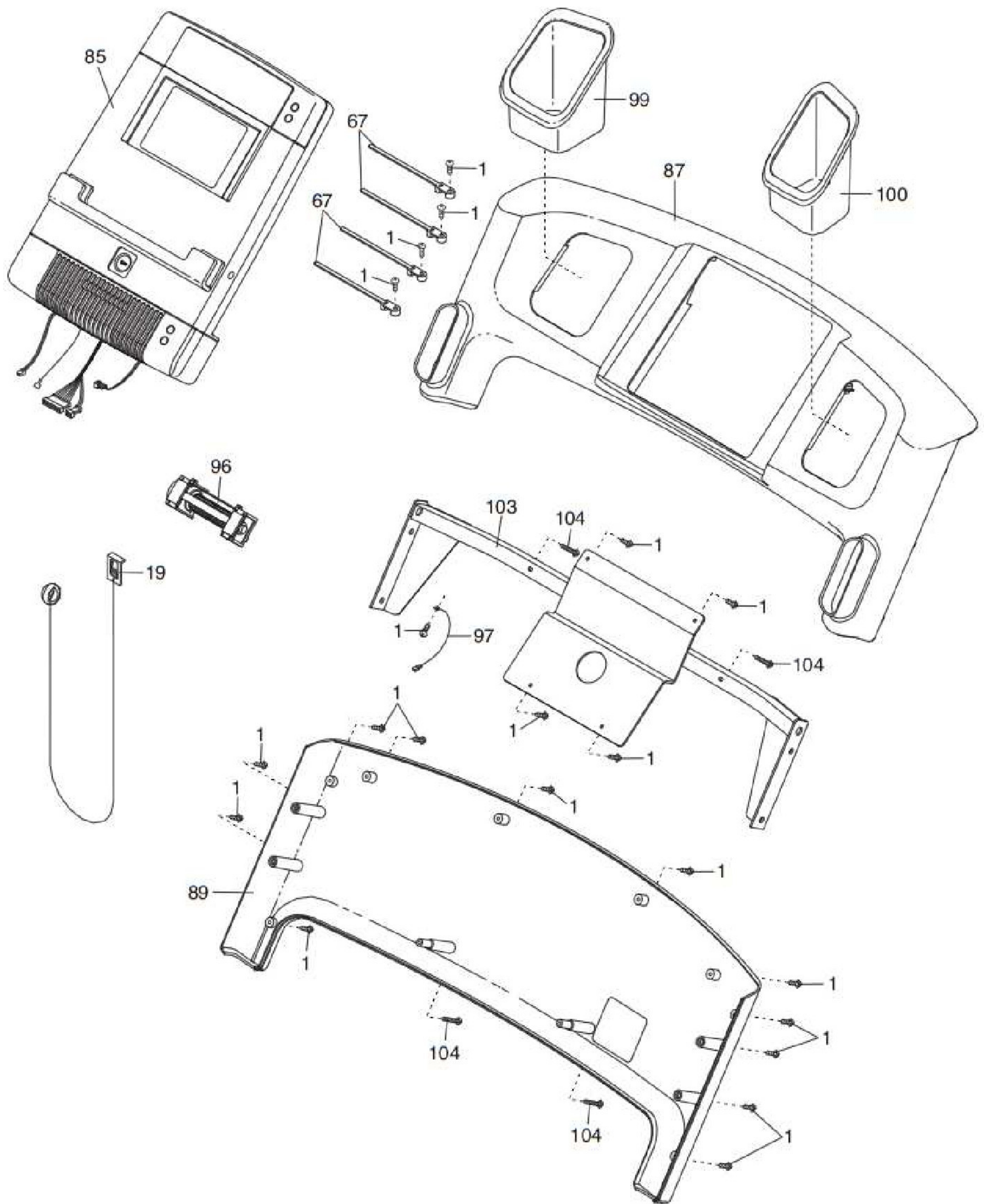


СХЕМА СБОРКИ D

Модель NETL24810.0 R0212A



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.

