Инструкция

Беговая дорожка Pro-Form 105 CST

Полезные ссылки:

Беговая дорожка Pro-Form 105 CST - смотреть на сайте

Беговая дорожка Pro-Form 105 CST - читать отзывы

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

Партия No. 396564 R1217A

PRO-FORM® 105 CST

Модель No. PETL38817.0
Серийный No._____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

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

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. 3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА 7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ. 10
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР 19
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ 20
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ. 23
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ 24
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ. 25
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . . Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ . . . . . .Задняя обложка

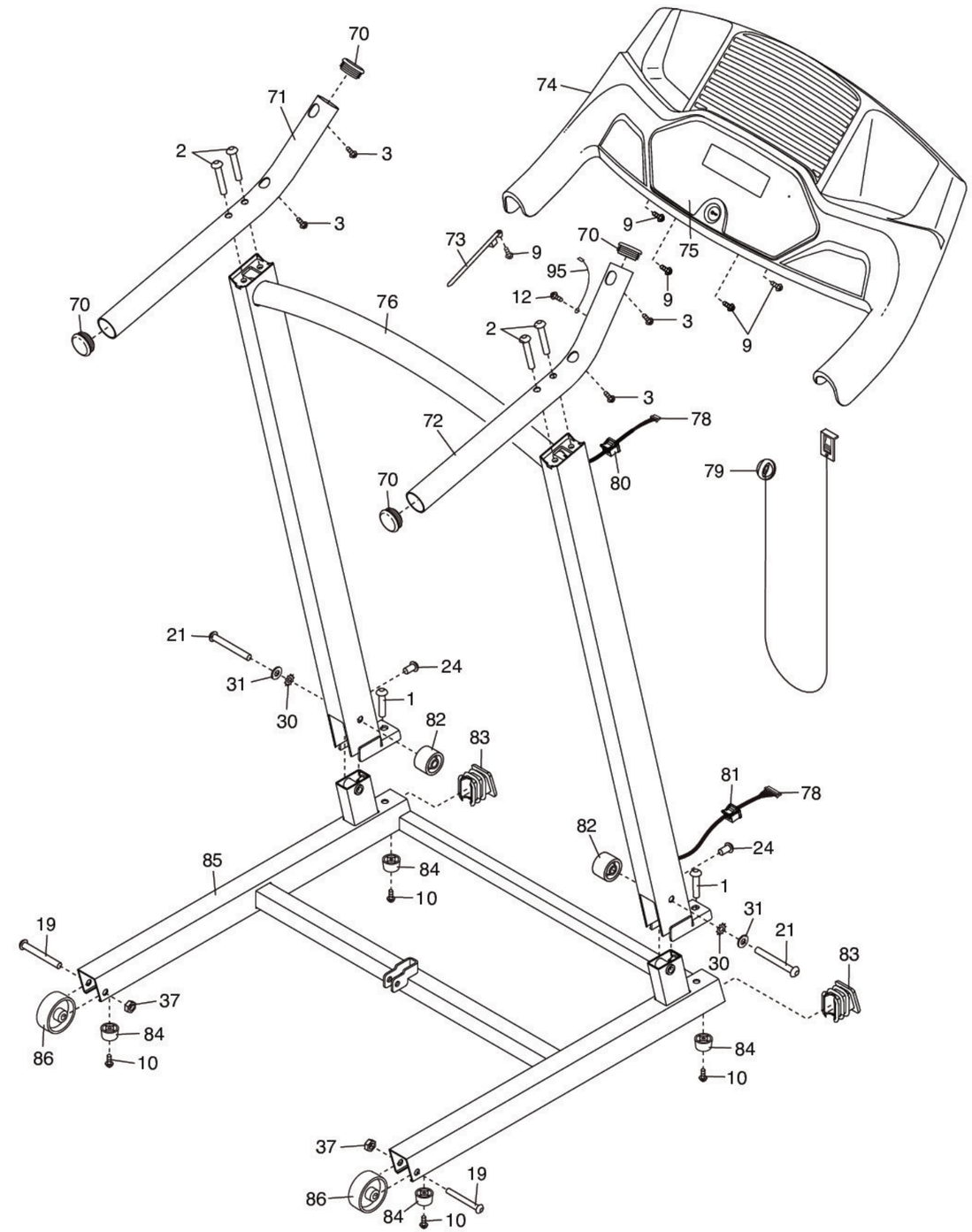
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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

PROFORM и IFIT является зарегистрированной торговой маркой компании ICON Health & Fitness, Inc. App store является зарегистрированной торговой маркой Apple Inc., зарегестрированной на территории США и других стран. Android и Google Play являются зарегистрированными товарными марками Google Inc.. Лэйбл и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является зарегистрированной торговой маркой компании Cisco в США и друних странах и используются по лицензии.

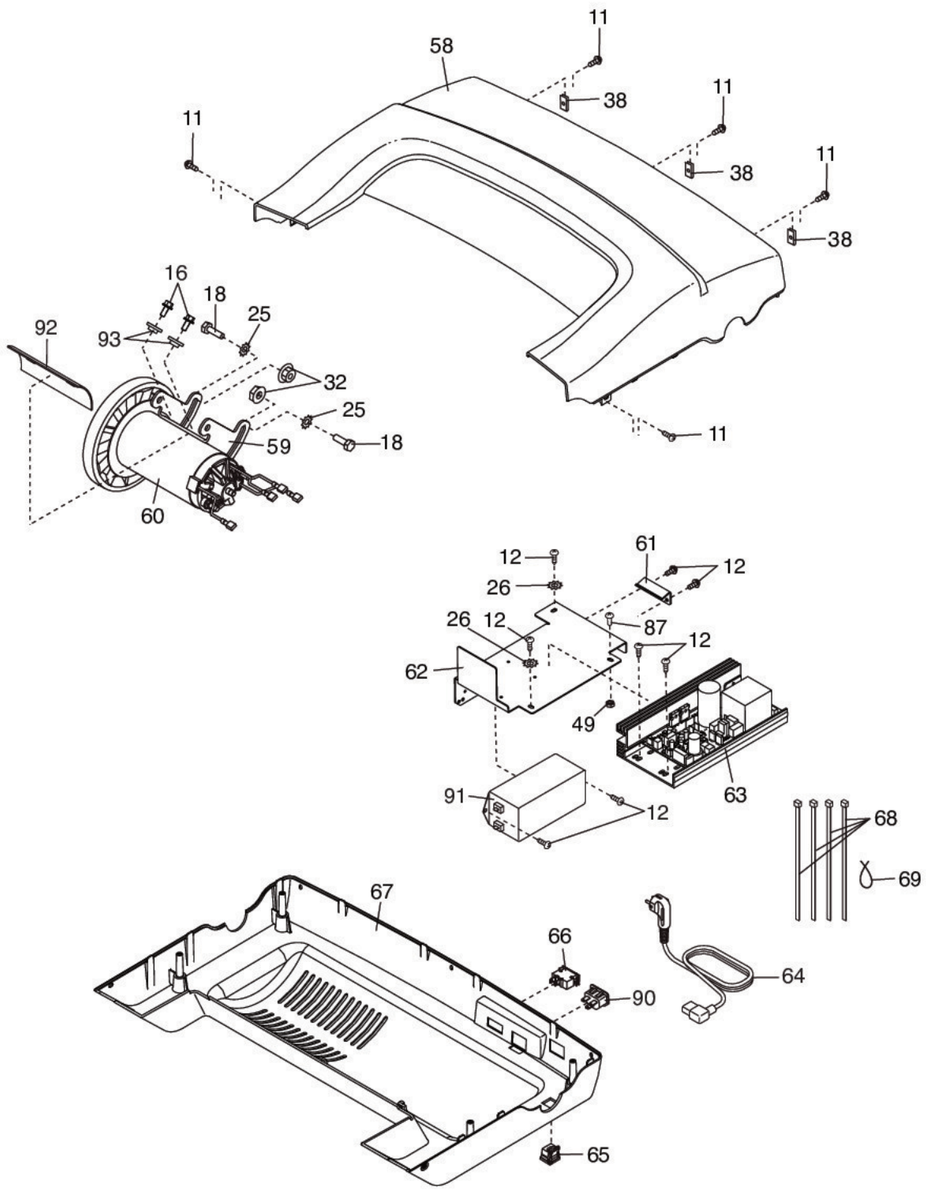
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. PETL38817.0 R1217A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель No. PETL38817.0 R1217A



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Все пользователи беговой дорожки должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответсвенного за их безопасность лица, ознакомленного с данным руководством.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните беговую дорожку в помещении, в защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или открытых площадках вблизи воды.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 2,4 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
8. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Допустимый вес пользователя тренажёра — 115 кг или менее.
11. Не допускайте одновременного использования несколькими людьми тренажера.
12. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.*
13. При подключении кабеля питания (см. стр.18), подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. При замене предохранителя в сетевом адаптере вставьте по стандарту ASTA BS1362, 13-амперный предохранитель в держатель предохранителя.
14. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, кабель 14-го калибра (1 мм2), не длиннее 1,5 м.
15. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
16. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 20 при некорректной работе.)
17. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12). Всегда крепите клипсу к одежде во время тренировки.
18. Никогда не запускайте тренажер, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
19. Когда человек идет по беговой дорожке, уровень шума от тренажера увеличивается.
20. Дердите пальцы, волосы и одежду подальше от движущегося бегового полотна.

21. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличение, чтобы предотвратить скачки скорости.

22. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

23. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ (см. рис. на стр. 5 с расположением выключателя) и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

24. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. (см. СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 19). Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы перемещать беговую дорожку.

25. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения держит раму надежно в сложенном положении.

26. Никогда не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия тренажера.

27. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

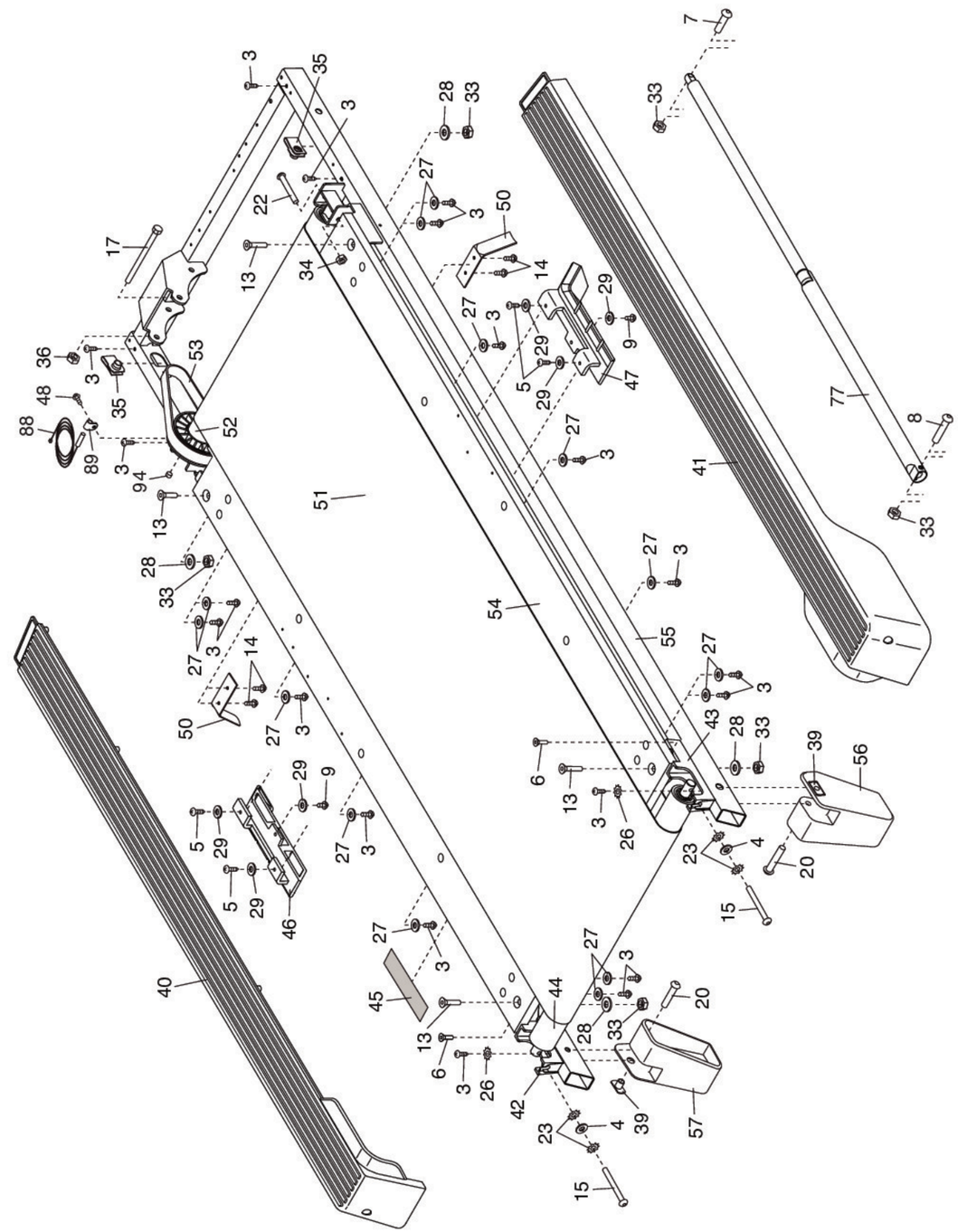
28. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального предстателя.

29. 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

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. PETL38817.0 R1217A



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. PETL38817.0 R1217A

No.	Шт.	Наименование	No.	Шт.	Наименование
1	2	3/8" x 2 1/4" Винт	49	1	#8 Гайка
2	4	M10 x 45мм Винт	50	2	Направляющая ремня
3	24	M4.2 x 19мм Винт	51	1	Беговое полотно
4	2	1/4" Шайба	52	1	Привод ролика/Шкив
5	4	M4 x 13мм Винт с шайбой	53	1	Приводной ремень
6	2	M8 x 35мм Винт с плоской гол.	54	1	Беговая платформа
7	1	M8 x 35мм Болт	55	1	Рама
8	1	M8 x 52мм Болт	56	1	Правая подножка
9	7	M4 x 13мм Винт	57	1	Левая подножка
10	4	M4 x 19мм Винт	58	1	Кожух мотора
11	5	M4.2 x 19мм Винт	59	1	Кронштейн мотора
12	9	M4 x 10мм Винт	60	1	Приводной мотор
13	4	M8 x 30мм Винт	61	1	Кронштейн контроллера
14	4	M4 x 13мм Винт	62	1	Кронштейн для
15	2	M6 x 70мм Винт	63	1	электроники Контроллер
16	2	1/4" x 3/4" Винт	64	1	Шнур питания
17	1	M8 x 102мм Болт	65	1	Уплотнитель поддона
18	2	M8 x 20мм Винт	66	1	Выключатель
19	2	M8 x 40мм Болт	67	1	Поддон
20	2	M8 x 40мм Винт	68	4	Хомут кабеля
21	2	M10 x 110мм Винт	69	1	Разъемный хомут
22	1	M6 x 60мм Винт	70	4	Заглушка поручня
23	4	M6 Зубчатая шайба	71	1	Левый поручень
24	2	3/8" x 3/4" Винт	72	1	Правый поручень
25	2	M8 Зубчатая шайба	73	1	Хомут кабеля
26	4	M4 Зубчатая шайба	74	1	Основание консоли
27	14	Плоская шайба подножки	75	1	Консоль
28	4	Шайба беговой платформы	76	1	Стойка
29	6	#8 Шайба	77	1	Стопорный фиксатор
30	2	M10 Зубчатая шайба	78	1	Кабель стойки
31	2	M10 Шайба	79	1	Ключ/Зажим
32	2	M8 Фланцевая гайка	80	1	Уплотнитель верхней стойки
33	6	M8 Гайка	81	1	Уплотнитель нижней стойки
34	1	M6 Гайка	82	2	Проставка рамы
35	2	M10 Гайка-вставка	83	2	Заглушка основания
36	1	M8 Гайка мотора	84	4	Подкладка основания
37	2	3/8" Стопорная гайка	85	1	Основание
38	3	Клипса кожуха	86	2	Колесо
39	2	M8 Гайка задней подножки	87	1	#8 x 3/4" Винт
40	1	Левая подножка	88	1	Геркон
41	1	Правая подножка	89	1	ЗАжим геркона
42	1	Лев. кронштейн приводного ролика	90	1	Приемник
43	1	Пр. кронштейн приводного ролика	91	1	Фильтр
44	1	Приводной ролик	92	1	Изоляция мотора
45	1	Предупреждающий ярлык	93	2	Втулка мотора
46	1	Левый валик платформы	94	1	Магнит
47	1	Правый валик платформы	95	1	Кабель заземления
48	1	#8 x 3/4" Truss Head Screw	*	–	Руководство пользователя

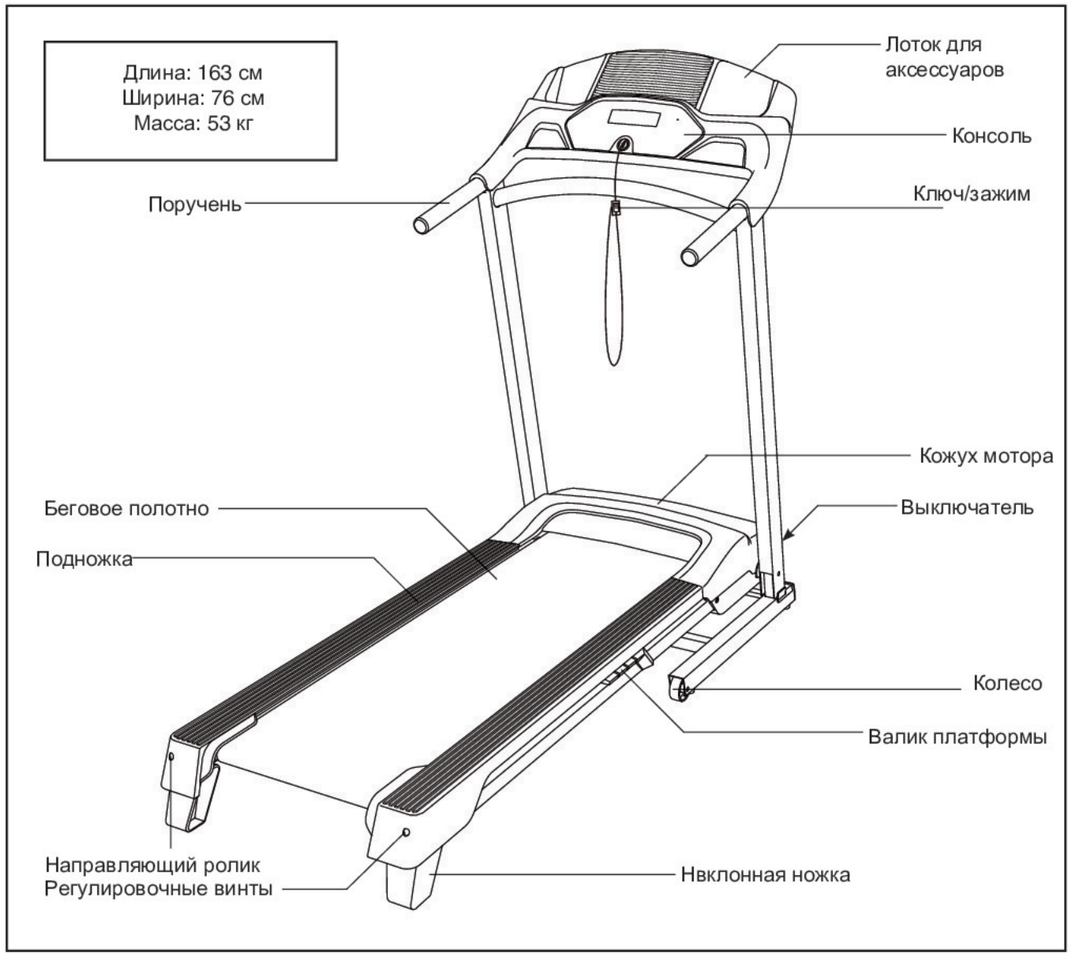
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.
* Эти детали не показаны

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение новой беговой дорожки PROFORM® 105 CST. Тренажер 105 CST бладает впечат-ляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее. АКогда вы не тренируетесь, уникальную беговую дорожку можно сложить, она требует в два раза меньше пространства по сравнению с другими беговыми дорожками.

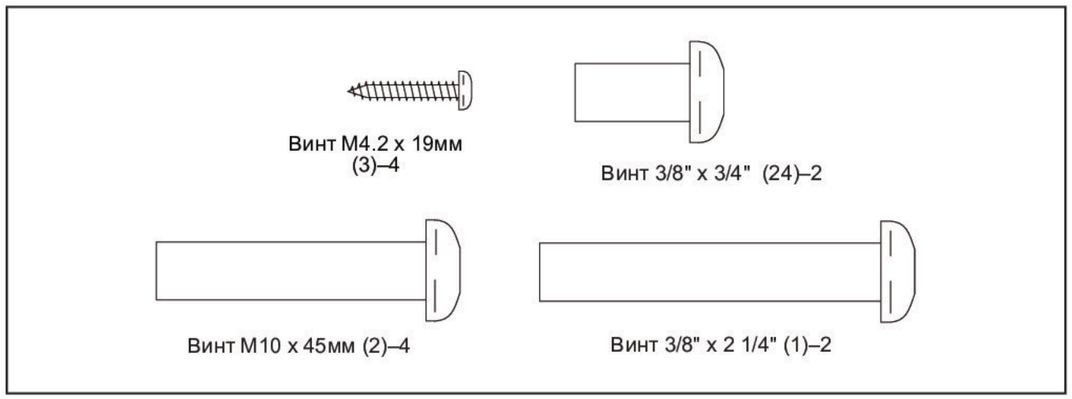
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажера. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным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

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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 найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет).Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тернировки, никогда не задерживайте дыхание.

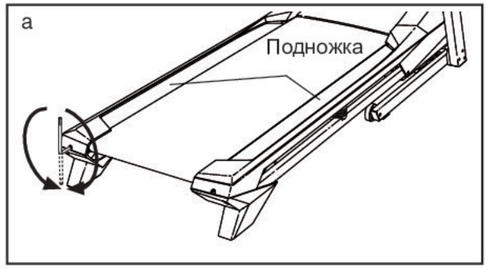
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

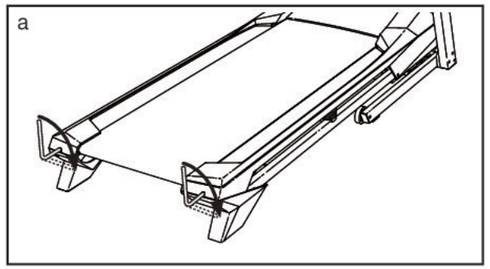
СИМПТОМ: Беговое полотно находится не в центре или смещается при ходьбе. ВАЖНО: беговое полотно должно быть строго между подножками. Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

a. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ. Если беговое полотно сместилось влево,** используйте шестигранный ключ, чтобы открутить левый винт роликоопоры по часовой стрелке на ½ оборота; **если беговое полотно сместилась вправо**, поверните левый винт роликоопоры против часовой стрелки ½ от поворота.Будьте осторожны, чтобы не перетянуть полотно. Затем подключите шнур питания, вставьтеключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока беговоеполотно не окажется по центру.



СИМПТОМ: Беговое полотно смещается при хотьбе.

a. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ.** С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно не будет плотно натянуто, вы должны приподнять каждый край полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, необходимо держать беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- После транспортировки на беговой дорожке могут остаться маслянные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
- Левые части промаркированы значком “L” или“Left”,а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. 6.
- Для сборки требуется следующий инструмент:

Шестигранники

крестовая отвертка

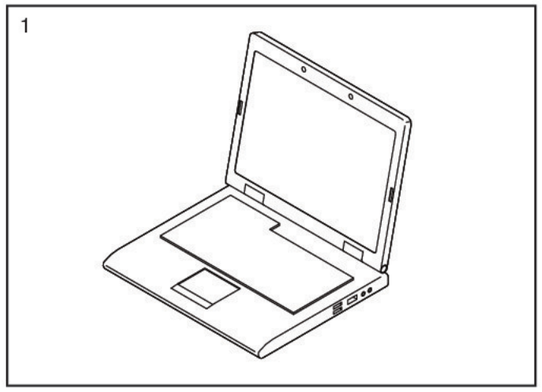
Гаечный ключ

Чтобы не повредить крепеж, не используйте электроинструмент.

1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

   - активировать свою гарантию
   - сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр
   - получать уведомления об обновлениях

   Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки см. лицевую обложку данного руководства и зарегистрируйте продукт.



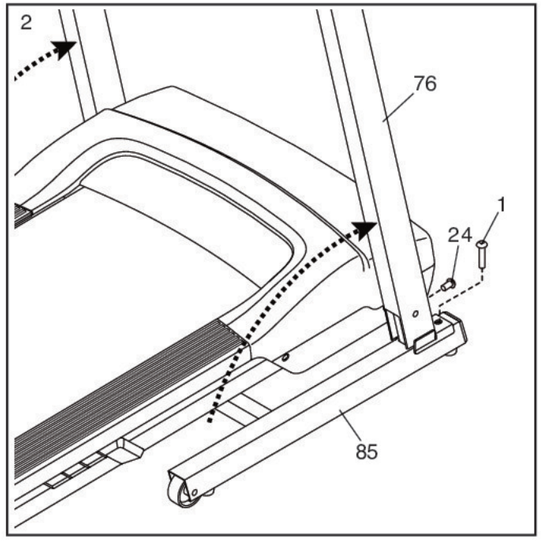
2. **Убедитесь, что шнур питания отключен.**

   Вместе с помощником аккуратно поднимите стойки (76) в вертикальное положение.

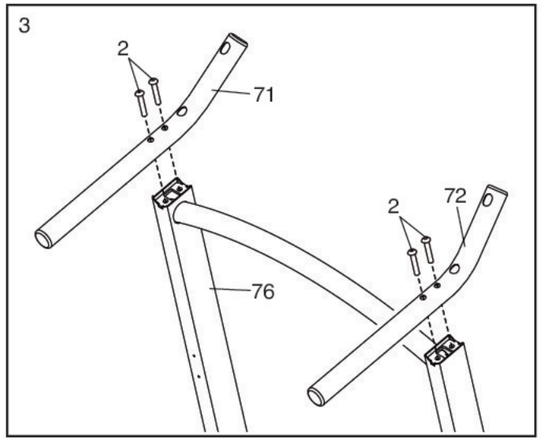
   Затем закрутите винт 3/8" x 2 1/4" (1) и винт 3/8" x 3/4" (24) в основание (85) и правую стойку (76), как показано; **не затягивайте пока полностью винты.**

   Повторите этот шаг с левой стороны беговой дорожки (не показано).

   Затем затяните все четыре винта (1, 24).



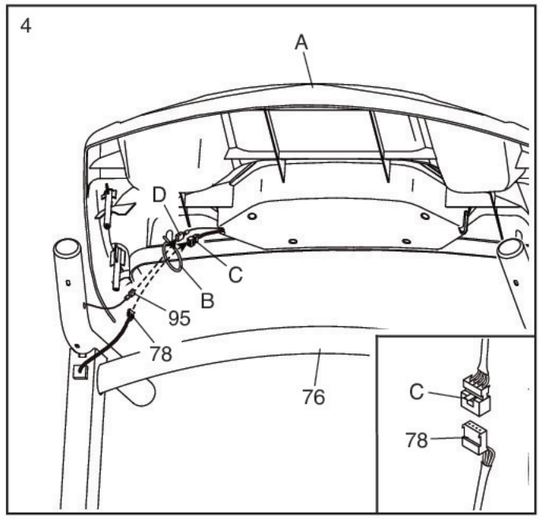
3. Прикрепите левый и правый поручни (71, 72) к стойкам (76) с помощью четырех винтов M10 x 45мм (2); **сначала наживите все четыре винта, потом закрутите их.**



4. Вместе с помощником удерживайте консоль в сборе (A) рядом со стойками (76).

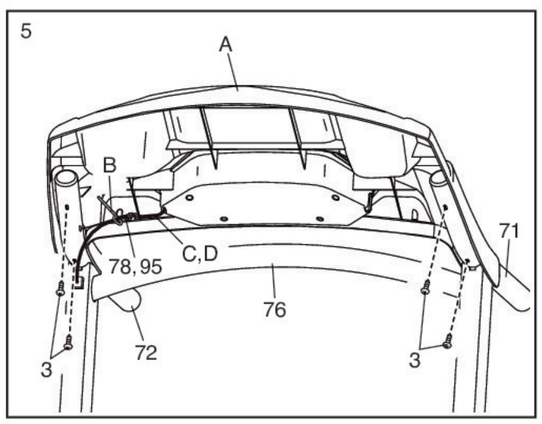
   Проденьте кабель стойки (78) и кабель заземления (95) через замкнуты хомут (B) на задней панели консоли (A).

   См. врезку на рисунке. Соедините кабель стойки (78) с кабелем консоли (C) и кабель заземления (95) с кабелем заземления консоли (D). **Разъемы должны легко соединиться и встать на место.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соеденить. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**



5. Прикрепите консоль в сборе (A) к стойкам (76) и левому и правому поручням (71, 72) с помощью четырех винтов M4.2 x 19мм (3); **сначала наживите все четыре винта, потом закрутите их. Будьте аккуратны и не пережмите провода.**

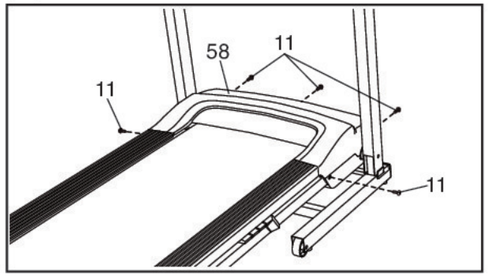
   Делаа вставьте соединенные провода (C, D, 78, 95) в собранную консоль (A). Затем затяните хомут (B) вокруг кабеля стойки (78) и отрежьте хвостик хомута.



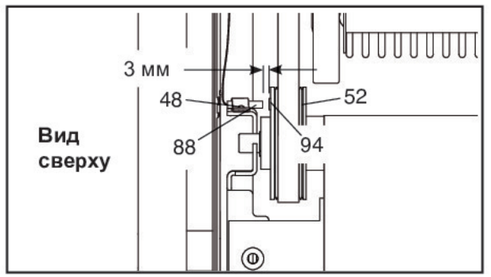
СИМПТОМ: Экран консоли работает некорректно.

a. Вытащите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЕР.** Поместите беговую дорожку в положении для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 19).

   Удалите пять указанных винтов M4.2 x 19мм (11). Затем аккуратно снимите кожух мотора (58).



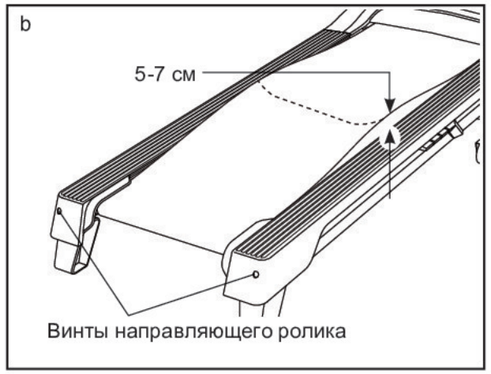
   Расположите геркон (88) и магнит (94) с правой стороны от маховика (52). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм**. Необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (48), немного передвиньте геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (не показан) с помощью пяти винтов #8 x 3/4" (не показаны) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.



СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

a. Если необходим удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 1,5 м

b. Если беговое полотно слишком натянуто, производительность может снизиться, и беговое полотно может быть повреждено. Извлеките ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта направляющего ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Когда беговое полотно не будет плотно натянуто, вы должны приподнять края полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, держите беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто.



c. На беговой дорожке установлено беговое полотно, покрытое высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или движущуюся платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу.** Если вы подозреваете, чтобеговому полотну нужно больше смазки, см.лицевую обложку данного руководства.

d. Если беговое полотно до сих пор замедляется при ходьбе по нему, см. обложку этого руководства.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для обеспечения работоспособности и уменьшения износа деталей. Проверяйте надежно ли затянуты все детали каждый раз перед тем, как воспользоваться беговой дорожкой.

Регулярно протирайте беговую дорожку и сохраняйте беговое полотно чистым и сухим. Во-первых, **переведите выключатель в положение ВЫКЛ и обесточьте тренажер.** Протрите внешние части беговой дорожки влажной тканью с небольшим количеством жидкого мыла. **ВАЖНО: Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Во избежание повреждения консоли удалите любые жидкости с неё.** Затем тщательно протрите беговую дорожку мягким полотенцем.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

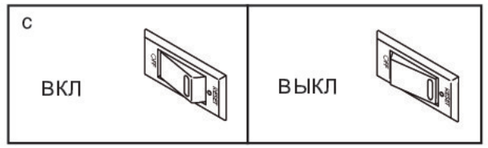
Проблемы большинства беговых дорожек легкоустранимы. Необходимо найти причины неполадки и выполните следующие шаги. Если потребуется дополнительная помощь, см. адрес на передней обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Питание не включается.

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 16). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 5 м. (1,5 м).

b. После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

c. Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если ключ торчит, как показано, выключатель должен сработать. Для перезагрузки переведите выключатель в положение ВЫКЛ, подождите пять минут, а затем переведите выключатель в положение ВКЛ.



СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

a. Проверьте выключатель питания (см. рис. слева). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.

b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите его.

c. Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.

d. Если беговая дорожка по прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: экран консоль продолжает работать после того, как вынули ключ.

a. Консоль может иметь демо режим отображения, предназначенный для использования, если беговая дорожка выставлена в магазине. Если индикаторы остаются заженным при удалении ключа, включается демо режим. Чтобы отключить демо режим, нажмите и удерживайте кнопку Stop на несколько секунд. Если индикаторы все еще горят, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 16, чтобы отключить демо режим.

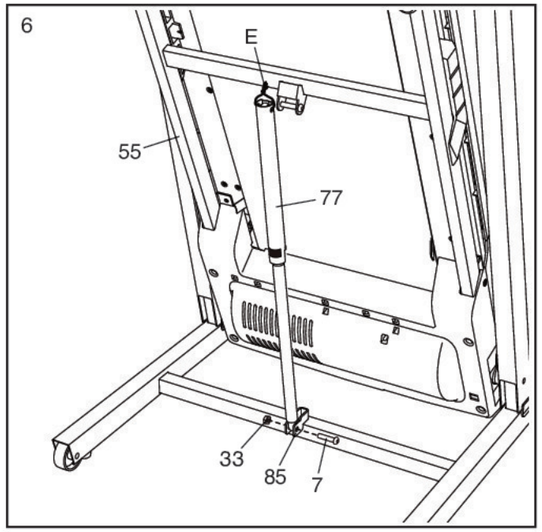
6. Поднимите раму (55) в вертикальное положение. **Пусть ваш помощник держит рамку до тех пор, пока не будет завершен пункт 7.**

Удалите гайку M8 (33) и болт M8 x 35мм (7) из кронштейна на основании (85).

Далее расположите стопорный фиксатор (77), как показано.

Прикрепите нижний конец стопорного фиксатора (77) к кронштейну на основании (85) с помощью болта the M8 x 35мм (7) и гайки M8 (33).

Затем поднимите стопорный фиксатор (77) в вертикальное положение и удалите хомут (E).

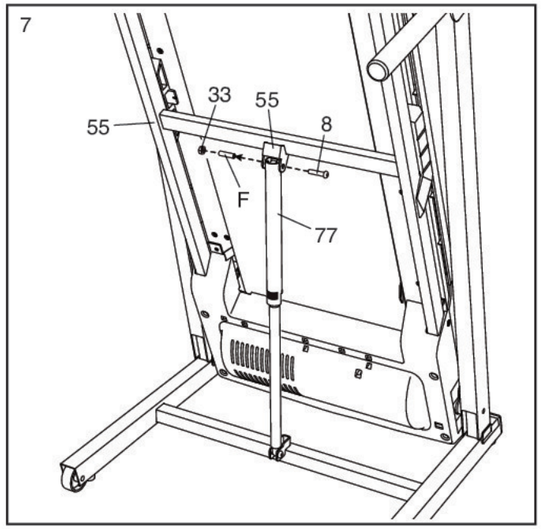


7. Удалите гайку M8 (33) и болт M8 x 52мм (8) из кронштейна на раме (55).

Выровняйте верхний конец стопорного фиксатора (77) с кронштейном на поперечине (55), и вставьте болт M8 x 52мм (8) через кронштейн и фиксатор. **Он вытолкнет проставку (F) из фиксатора; проставку можно выкинуть.**

Далее затяните гайку M8 (33) на резьбе болта M8 x 52мм (8). **Не перетяните гайку; фиксатор (77) должен иметь возможность поворачиваться.**

Затем опустите раму (55) (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 19).



8. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Чтобы защитить пол или ковер положите коврик под тренажер. Во избежание повреждения консоли, исключите воздействие прямых солнечных лучей на беговую дорожку. Храните шестигранный ключ из набора в безопасном месте; шестигранный ключ используется для настройки бегового полотна (см. стр. 21 и 22). Замечание: в наборе могут быть дополнительные детали.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

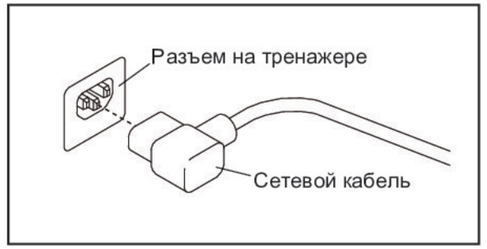
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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 произво**дителем.

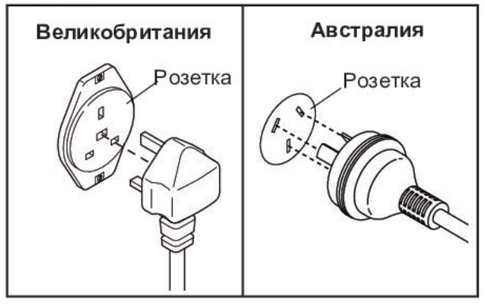
⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте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



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

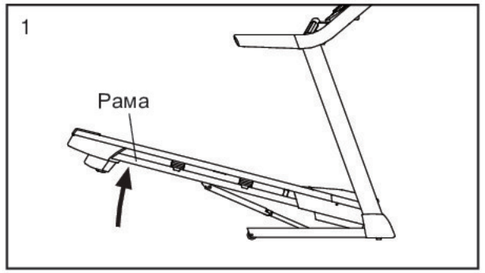


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

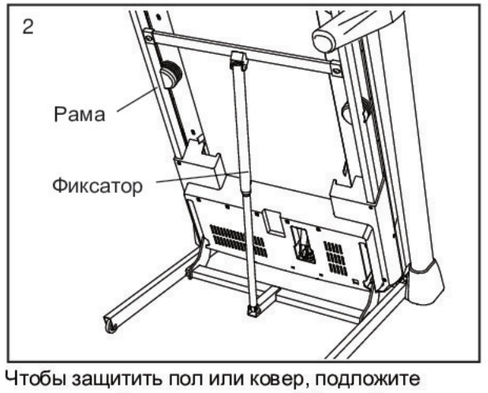
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

Во избежание повреждения на беговой дорожке, установите наклон равный 0 до того, как начнете складывать беговую дорожку. Затем, извлеките ключ и отсоедините шнур питания. ВНИМАНИЕ: Чтобы сложить, разложить или переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Поднимите металлический каркас точно на месте, как показано на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ: не поднимайте раму за пластиковые подножки. Согните ноги и держите спину прямо.**



2. Поднимайте каркас до тех пор, пока не сработает ручка фиксации в стационарной позиции. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что защелка сработала.**

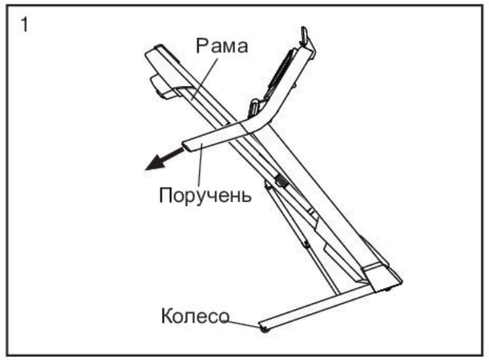


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её как указано слева. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что ручка фиксатора заблокирована в стационарной позиции. Для транспортировки беговой дорожки могут потребоваться два человека.**

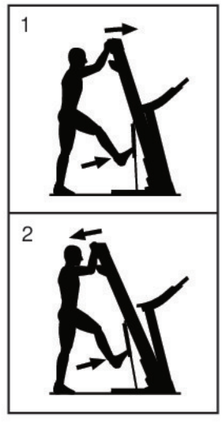
1. Возьмитесь за каркас и один из поручней, и придерживайте одной ногой колесо.



2. Потяните беговую дорожку в противоположную от поручней сторону и катите её на колесах, таким образом перемещая её в нужное место. **ВНИМАНИЕ: не двигайте беговую дорожку, не наклоняя ее назад, не тяните за каркас, и не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности**
3. Поставьте одну ногу на колесо и аккуратно опустите беговую дороку.

КАК ОПУСТИТЬ РАМУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

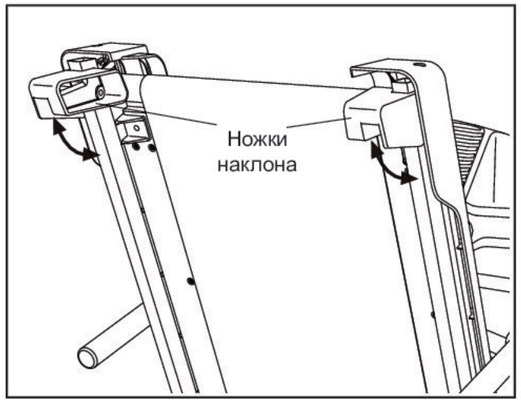
1. Потяните верхний конец рамы от себя, и одновременно аккуратно нажмите на верхнюю часть стопорного фиксатора ногой.
2. При нажатии на стопорный фиксатор ногой, потяните раму на себя.
3. Шагните назад и опустите медленно раму.



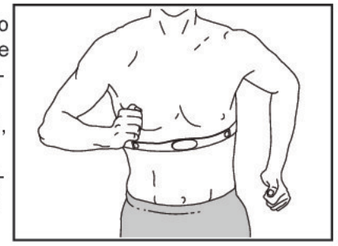
КАК МЕНЯТЬ НАКЛОН БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Чтобы изменить интенсивность вашей тренировки, вы можете изменить наклон беговой дорожки. Существует два уровня наклона. **Перед изменением наклона снимите ключ и отсоедините шнур питания.** Затем поместите беговую дорожку в положение хранения (см. стр. 19).

Чтобы изменить наклон, поверните обе ножки наклона в желаемое положение. **ВНИМАНИЕ: перед использованием беговой дорожки убедите, что обе ножки находятся в одинаковой позиции и плотно встали на свои места.**
После того как вы отрегулируете ножки наклона, опустите беговую дорожку (см. стр. 19).



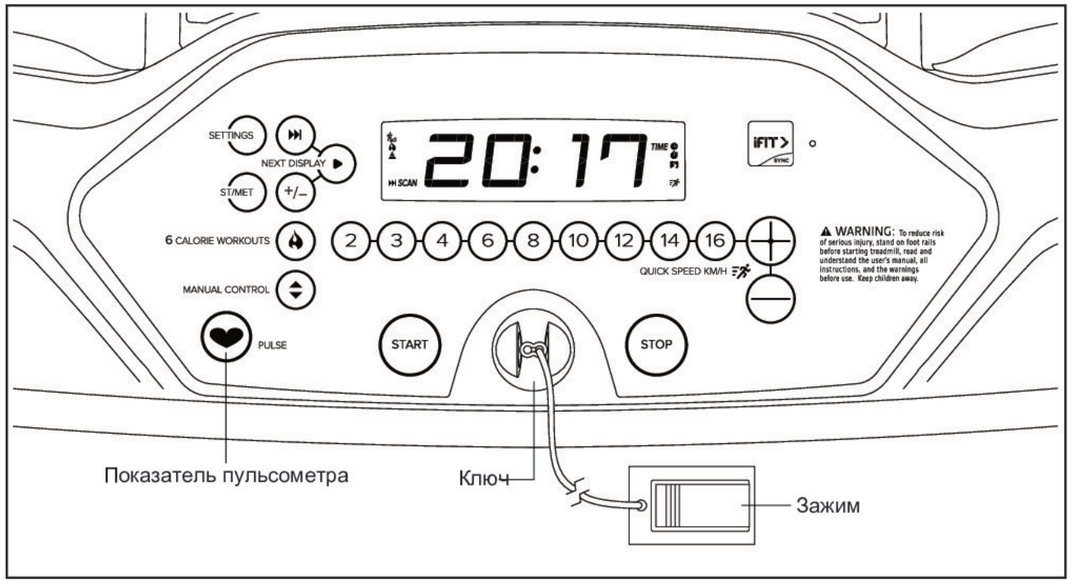
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУДИО СИСТЕМОЙ



Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на экане будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью встроеного или дополнительного пульсометра. **Для получения информации о покупке дополнительного монитора сердечного ритмам см. стр. 18.**

Помимо этого, консоль снабжена встроенными тренировочными программами, призванными помочь вам сжечь калории и укрепить сердечно-сосудистую систему. Каждая тренировка контролирует скорость беговой дорожки для того, чтобы ваша тренировка была максимально эффективна.

Вы также можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth Tablet для записи и отслеживания информации о тренировке.

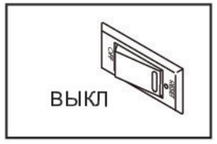
Чтобы включить питание, см. стр. 12. **Чтобы использовать ручной режим,** см. стр. 12. **Чтобы воспользоваться встроенной тренировкой,** см. стр. 14. **Чтобы подключить планшет к консоли,** см. стр. 15. **Чтобы подключить пульсометр к консоли,** см. стр. 16. **Чтобы воспользоваться режимом настройки,** см. стр. 16. **Чтобы изменить наклон беговой дорожки,** см. стр. 18.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его. Чтобы предотвратить повреждение бегового полотна при использовании беговой дорожки надевайте чистую спортивную обувь. В первый раз, когда вы используете беговую дорожку, наблюдайте за выравниванием бегового полотна и при необходимости отцентрируйте его (см. стр. 22).

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в милях или километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения выбрана, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 16. Чтобы изменить ежиницу измерения, нажмите кнопку St/M.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты.



Подключите сетевой кабель (см. стр. 10). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «ВЫКЛ».

Консоль может иметь демо режим отображения, предназначенный для использования, если беговая дорожка выставлена в магазине. Если индикаторы остаются заженным при удалении ключа, включается демо режим. Чтобы отключить демо режим, нажмите и удерживайте кнопку Stop на несколько секунд. Если индикаторы все еще горят, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 16, чтобы отключить демо режим.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс к вашей одежде (см. рис. на стр. 11). Затем вставьте ключ в консоль. Через мгновение монитор загорится. **ВАЖНО: В экстрен-ной ситуации ключ можно выдернуть из консоли, тогда беговое полотно замедлится и остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВЛЮЧИТЬ ТРЕНАЖЕР слева.

2. **Выберите ручной режим.**

   Когда ключ вставлен, ручной режим выбирается автоматически. Если у вас уже выбрана тренировка, нажмите кнопку Manual Control. На экране должны появляться только нули.

3. **Запустите беговое полотно.**

   Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Start или одну из пронумерованных кнопок Quick Speed.

   Если вы нажмете кнопку Start, беговое полотно начнет движение со скоростью 2 км/ч. При выполнении упражнения изменяйте скорость бегового полотна, как вам нужно, нажимая кнопки увеличения и уменьшения скорости. Каждый раз когда вы нажимаете одну из кнопок, скорость изменяется с малым приращением; Если вы зажмете кнопку, скорость будет изменяться быстрее.

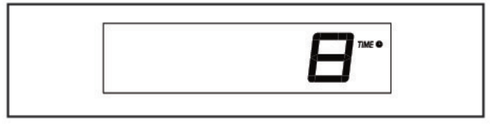
   Если вы нажмете одну из кнопок Quick Speed скорости,беговое полотно постепенно изменит скорость, пока не достигнет выбранной скорости.

   Чтобы остановить беговое полотно, нажмите кнопку Stop. Время начнет мигать на экране. Чтобы перезапустить беговое полотно, нажмите кнопку Start или кнопки Quick Speed.

Тестирование экрана—этот экран предназначен для использования специалистами технической службы, чтобы определить, правильно ли работает экран.

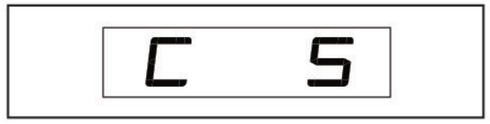
Тестирование кнопок—этот экран предназначен для использования специалистами технической службы, чтобы определить, правильно ли работает определенная кнопка.

Общее время—слово TIME появится на экране. Экран покажет общее число часов, которое использовалась беговая дорожка.



Общая дистанция—Символ MI или KM появится на экране. Экран покажет общее расстояние (в милях или км), которое прошло беговое полотно.

Уровень контраста—текущий уровень контраста появится на экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения скорости, чтобы отрегулировать уровень контраста.



Демо режим—На экране появится выбранная в данный момент опция демо режима. Консоль имеет демо режим, предназначенный для использования, если беговая дорожка выставлена в магазине. Если демо режим включен, консоль не будет выключаться, и экран не будет гаснуть, когда вы завершите работу. Несколько раз нажмите кнопку увеличения скорости, чтобы выбрать опцию демо режима. Чтобы включить демо режим, выберите Don. Чтобы отключить демо режим, выберите Doff.

4. **Выйти из режима настроек.**

   Нажмите кнопку Settings, чтобы выйти из режима настроек.

5. **Отключите ваш планшет от консоли при необходимости.**

Чтобы отключить ваш планшет от консоль, сначала выберите опцию отключения в приложении iFit Bluetooth Tablet. Зетем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли до тех пор, пока светодиод на консоли не загорится постоянным зеленым цветом.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ПУЛЬСОМЕТР) К КОНСОЛИ.

Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить ваш Bluetooth Smart пульсометр к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли мигнет дважды красным цветом.

Замечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых пульсометров, консоль сопряжется с пульсометром, обладающим наиболее устойчивым сигналом.

Чтобы отключить ваш пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли до тех пор, пока светодиод на консоли не загорится постоянным зеленым цветом.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

РЕЖИМ НАСТРОЕК

1. **Выберите режим настроек**

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings. На экране появится первый дисплей настроек. Замечание: Если вы выбрали тренировку, вам может потребоваться несколько раз нажать кнопку Stop, чтобы вернуться в главное меню, прежде чем выбирать режим настроек.

2. **Перейдите в режим настроек.**

Пока выбран режим настроек, вы можете перемещаться по нескольким дисплеям настроек. Несколько раз нажмите кнопку Stop, чтобы выбрать нужный дисплей настроек.

3. **Измените настройки по своему усмотрению.**

Номер версии программного обеспечения—Номер версии программного обеспечения появится на дисплее.

Единицы измерения—текущиая выбранная единица измерения появится на экране. Консоль может показывать скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку увеличения скорости несколько раз. Чтобы просмотреть информацию о тренировках в стандартных единицах, выберите Std. Чтобы просмотреть информацию о тренировках в метрических единицах, выберите Met.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

Экран может показывать следующую информацию о тренировки:

Калории (CALS)—Когда выбраны ручной режим и большинство встроенных тренировок, отображает приблизительное количество сжигаемых калорий. Когда выбрана тренировка на сжигание калорий, показывает приблизительное количество калорий, которые остается сжечь в ходе тренировки.

Калории в час (CALS/HR)—приблизительное количество сожженных калорий в час.

Расстояние (Ми или Км)—расстояние, которое вы прошли или пробежали в милях или км. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St/M.

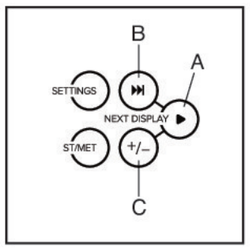
Темп—Ваша скорость в минутах на милю или минутах на километр. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St/M.

Пульс (уд/мин или символ сердца)—ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной или дополнительный монитор сердечного ритма (см. пункт 5 на стр. 14).

Скорость (м/ч или км/ч)—ваша скорость в милях/час или км/ч. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку St/M.

Время—Когда выбран ручной режим, прошедшее время.

Нажмите кнопку Next Display (A) несколько раз, чтобы просмотреть нужную информацию о тренировке на экране.



Режим сканирования—Консоль также имеет режим сканирования, который отображает информацию о тренировке циклично. Чтобы включить режим сканирования, нажмите кнопку Scan (B); индикатор сканера (D) включится на экране.

Чтобы вручную пройти цикл сканирования, нажмите кнопку Scan несколько раз.

Чтобы отключить режим сканирования, нажмите кнопку Next Display; индикатор сканера отключится.

Вы также можете настроить режим сканирования, чтобы отображать только требуемую информацию о тренировке в повторяющемся цикле.

Чтобы настроить режим сканирования, сначала нажимайте кнопку Next Display до тех пор, пока на экране не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла сканирования.

Далее нажмите кнопку Add/Remove (C), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке в цикл сканирования. **Когда информация о тренировке добавляется**, ее индикатор включается на экране. Когда информация о тренировке удаляется, ее индикатор отключается.

Затем нажмите кнопку Scan, чтобы включить режим сканирования.

Чтобы сбросить показания, дважды нажмите кнопку Stop, удалите ключ, а затем снова вставьте ключ.

5. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

Вы можете измерить ваш пульс с помощью ручного или дополнительного наггрудного пульсометра. **Информацию о приобретении дополнительного пульсометра см. на стр. 21.**

Консоль совместима со всеми BLUETOOTH Smart пульсометрами . Чтобы подключить пульсометр, см. стр. 16.

Примечание. Если вы одновременно используете оба пульсометра, пульсометр BLUETOOTH Smart будет иметь приоритет.

Чтобы измерить пульс, **встаньте на подножки** и поместите большой палец на пульсометр. **Не нажимайте слишком сильно и не вращайте большим пальцем, иначе ЧСС не будет обнаружена.** Когда ваш сердечный ритм обнаружен, символ маленького сердца на экране начнет мигать, и ваш пульс будет показан. **Для наиболее точного считывания ЧСС держите большой палец на пульсометре не менее 15 секунд.**

Если показанная ЧСС окажется слишком высокой или слишком низкой или если ваш пульс не отображается, поднимите большой палец на несколько секунд, а затем переместите большой палец на пульсометра. Не забудьте стоять на месте, измеряя частоту сердечных сокращений.

6. **Когда вы закончите тренировку, удалите ключ из консоли.**

Встаньте на подножки, нажмите кнопку Stop. Затем выньте ключ из консоли и поместите его в безопасное место.

Когда вы закончили пользоваться беговой дорожкой, обесточьте прибор, переведя в выключенное положение кнопку, и отключите шнур питания. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты беговой дорожки могут быть повреждены.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

См. КАК ВЛЮЧИТЬ ТРЕНАЖЕР на стр.12.

2. **Выберите встроенную тренировку.**

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Calorie Workouts несколько раз до тех пор пока желемая тренировка не появится на экране.

Через несколько секунд после того, как вы выберете тренировку, максимальное количество калорий и максимальная скорость тренировки появятся в цикличном режиме на экране в течение нескольких секунд.

3. **Запустите беговое полотно.**

Нажмите кнопку Start. Через мгновение после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически отрегулирует параметры первой скорости и наклона тренировки. Возьмитесь за поручни и начинайте идти.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенная скорость запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: такая же скорость может быть запрораммирована для последовательных сегментов.

Если для следующего сегмента запрограммирована другая скорость, эта информация будет отображаться на дисплее,экране чтобы предупредить вас. Беговая дорожка автоматически настроит скорость для следующего сегмента.

Тренировка будет продолжаться таким образом, пока не закончится последний сегмент. Затем бегвое полотно начнет замедляться.

Если скорость для текущего сегмента слишком велика или слишком мала, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопки Speed; **однако, когда текущий сегмент тренировки заканчится, беговая дорожка автоматически настроит скорость для следующего сегмента.**

Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку Stop. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Start. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда следующий сегмент тренировки начнется, тренажер автоматически настроит скорость для этого сегмента.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

См. пункт 4 на стр. 14.

5. **Измерьте ваш пульс при необходимости**

См. пункт 5 на стр. 14.

6. **Когда вы закончите тренировку, удалите ключ из консоли.**

См. пункт 6 на стр. 14.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает подключения BLUETOOTH к smart устройствам через приложение iFit Bluetooth Tablet и совместимые пульсометрами. Примечание. Другие подключения BLUETOOTH не поддерживаются.

1. **Загрузите и установите iFit Bluetooth Tablet на ваше устройство.**

На устройстве iOS® или Android™ откройте App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на своем планшете. **Убедитесь, что на вашем планшете включена опция BLUETOOTH.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям по настройке учетной записи iFit и настройке параметров.

2. **Подключите ваш пульсометр к консоли при необходимости.**

Если вы подключаете одновременно пульсометр и планшет к консоли, **вы должны подключить пульсометр раньше, чем планшет.** См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ на стр. 16.

3. **Подключите ваш планшет к консоли.**

Нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на экране появится номер сопряжения консоли. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы подключить планшет к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли станет синим.

4. **Записывайте и отслеживайте информацию о тренировках.**

Следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet для записи и отслеживания информации о тренировке.