

Инструкция

Беговая дорожка Pro-Form 205 CST

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Pro-Form 205 CST - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Pro-Form 205 CST - читать отзывы](#)

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию, связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. СПЕЦИФИКАЦИЯ 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, установленные 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 организацию, где вы приобрели данный продукт.



PRO-FORM[®] 205 CST

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PETH49817.0
Серийный номер № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



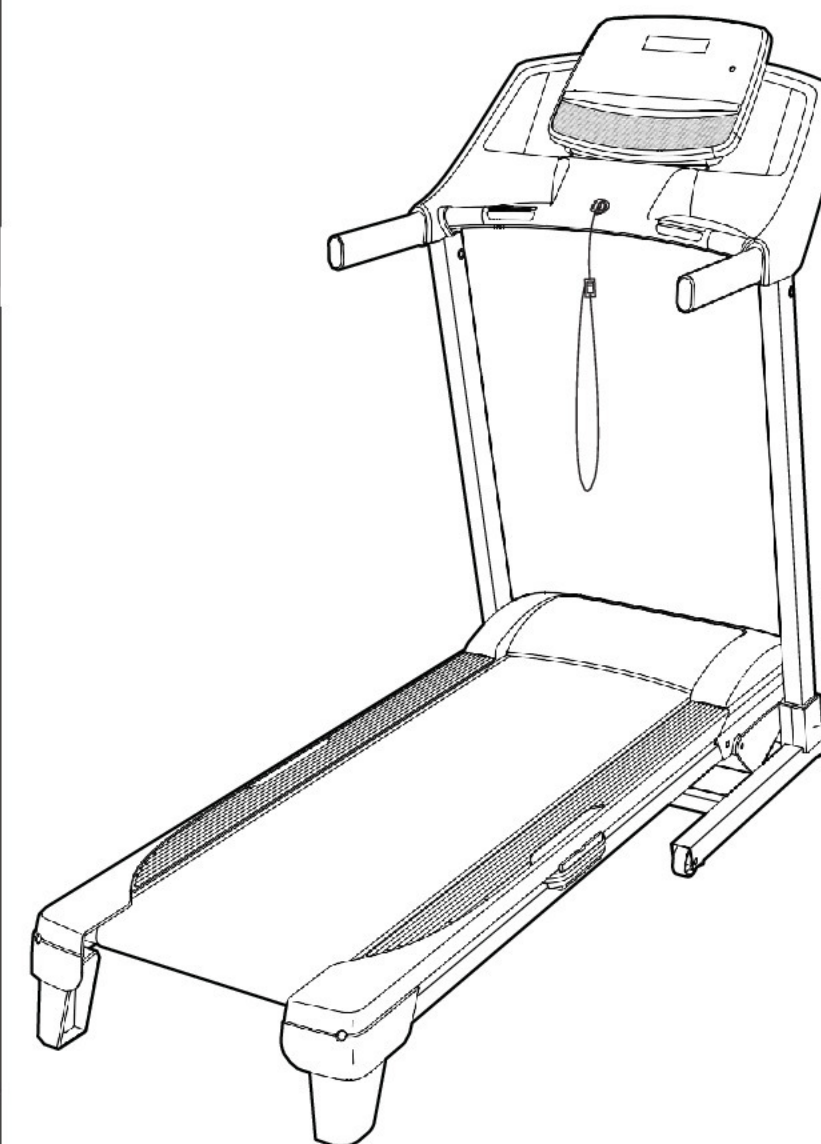
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Звоните по тел.: 0330 123 1045
Для Ирландии: 053 92 36102
Веб-сайт: www.iconsupport.eu
Электронная почта:
csuk@iconeurope.com
Почтовый адрес:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
UNITED KINGDOM

АВСТРАЛИЯ
Звоните по тел.: 1800 993 770
Электронная почта:
australiacc@iconfitness.com
Почтовый адрес:
ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

ВНИМАНИЕ

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



EAC

iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

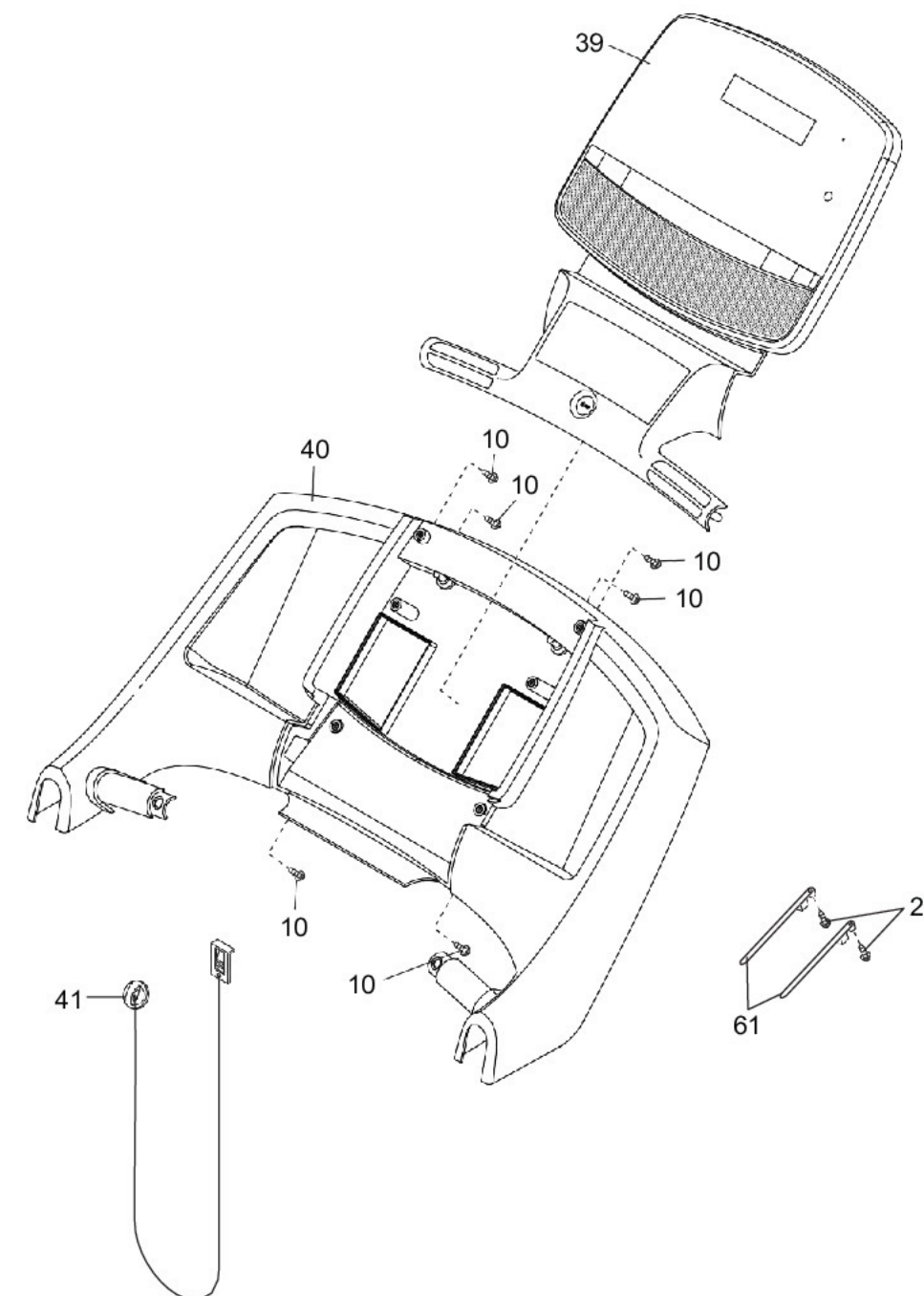
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ.....	5
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	12
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР	21
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	22
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	25
СПЕЦИФИКАЦИЯ	26
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	28
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

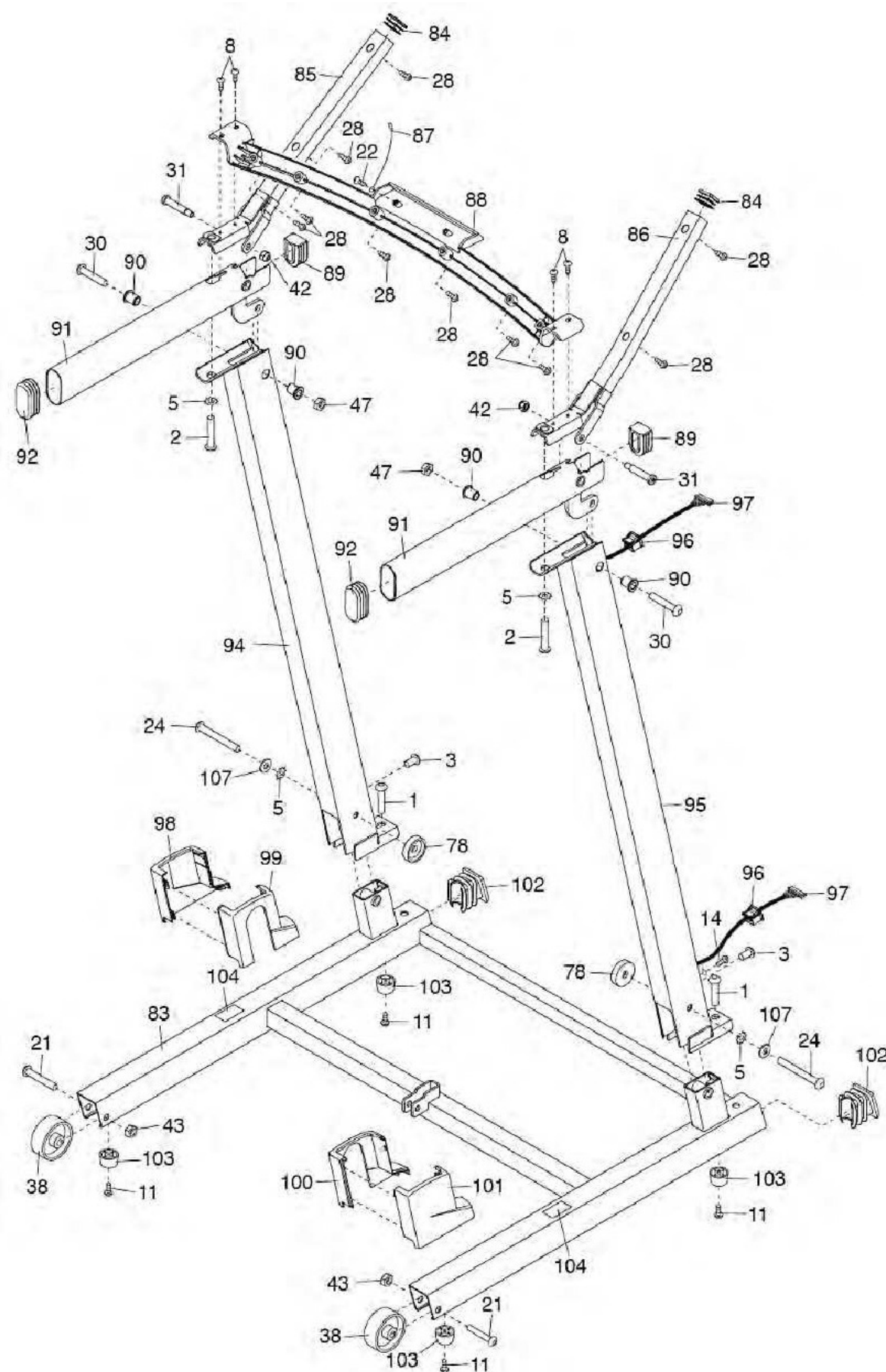


СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ Г

Модель № PETL49817.0 R1117A

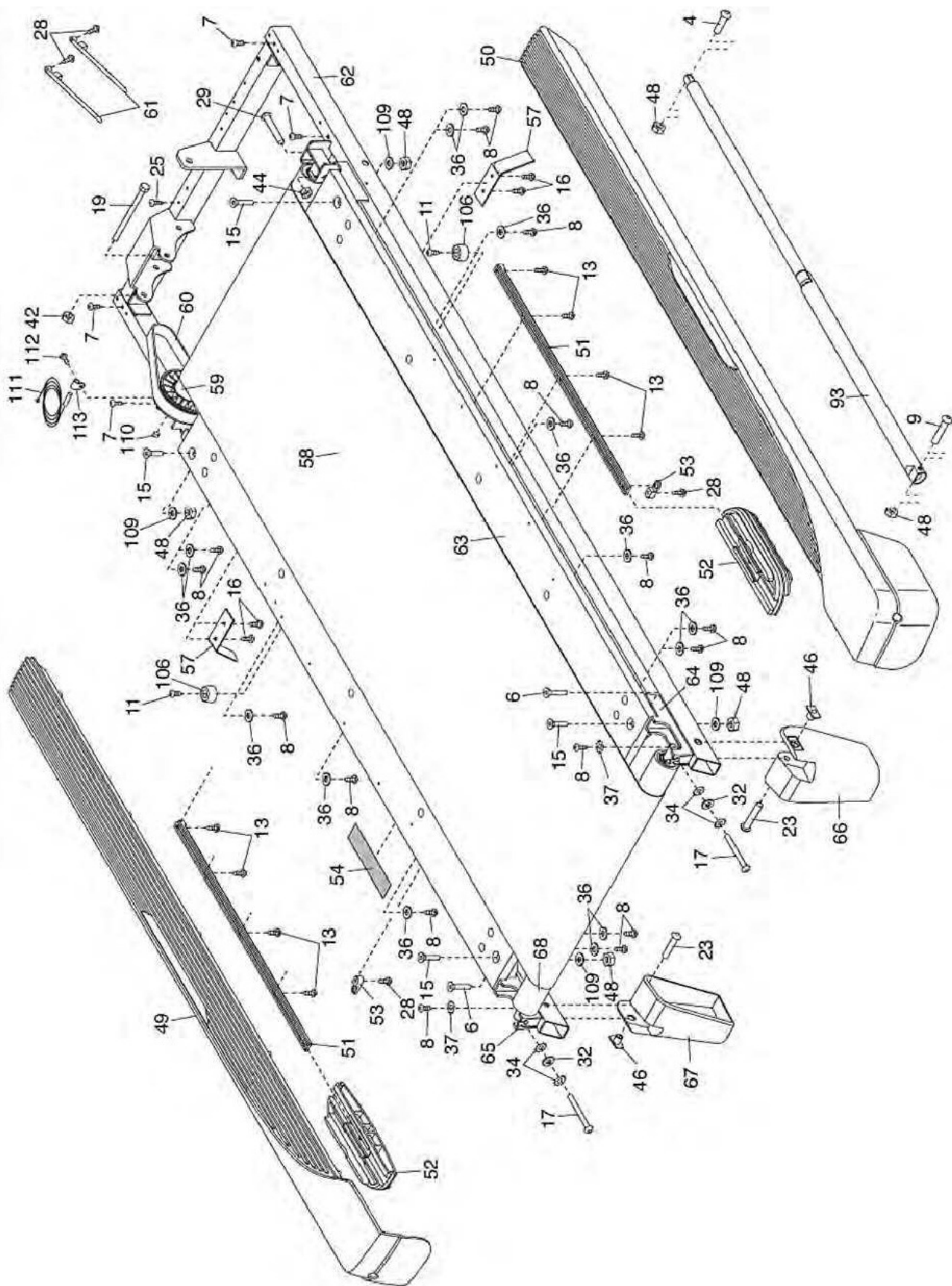


PROFORM и IFIT являются зарегистрированными товарными знаками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play товарные знаки компании Google Inc. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., используются по лицензии. IOS торговая марка Cisco, зарегистрированная в США и других странах, используется по лицензии.



⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других 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, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования беговой дорожки.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажёр только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажёр в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите беговую дорожку на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, чтобы впереди и позади тренажёра оставалось не менее 2,4 м, а по бокам – 0,6 м свободного пространства.
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 – не более 115 кг.
11. Не допускается использования тренажёра одновременно несколькими людьми.
12. При занятиях на беговой дорожке, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. Всегда надевайте спортивную обувь. *Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
13. При подключении сетевого кабеля (см. стр.12), подключите кабель 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 тренажёр, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 22 при некорректной работе.)
17. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14). Всегда крепите клипсу к одежде во время тренировки.
18. Никогда не запускайте тренажёр, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
19. При ходьбе или беге на беговой дорожке уровень шума дорожки будет увеличиваться.
20. Держите пальцы, волосы и элементы одежды вдали от движущегося бегового полотна.



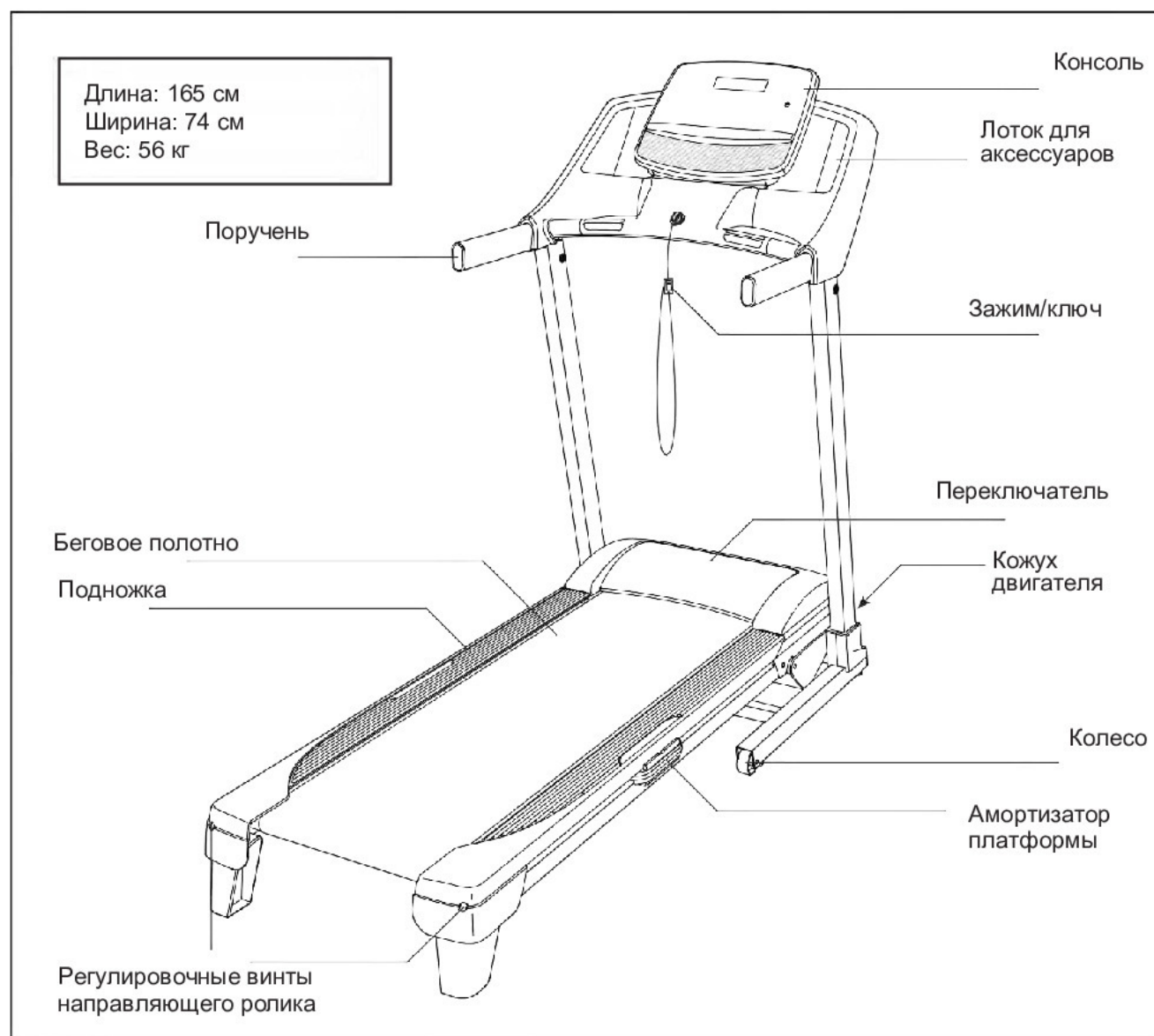
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение современной беговой дорожки PROFORM® 205 CST. Тренажер 205 CST обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее. Когда вы не тренируетесь, 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 тренажёра.

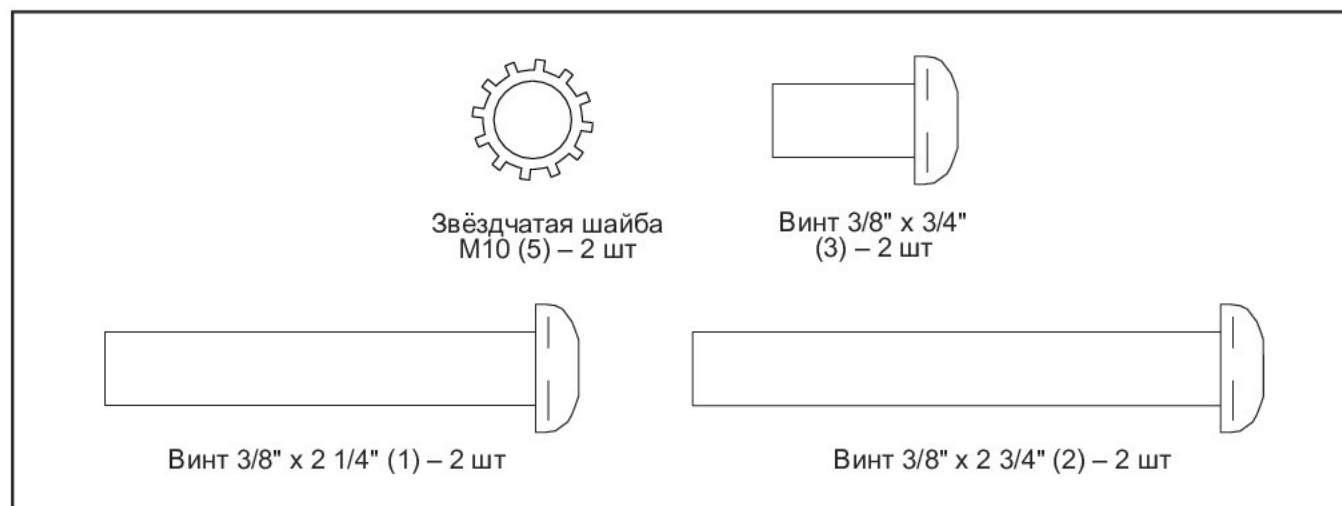
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

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.**



№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	1	Правая наружная крышка стойки	109	4	Шайба беговой платформы
102	2	Заглушка рамы	110	1	Магнит
103	4	Смягчающая накладка рамы	111	1	Геркон
104	2	Предупреждающая наклейка	112	1	Винт с увеличенной полукруглой головкой #8 x 3/4"
105	2	Фланцевая гайка M8	113	1	Зажим для геркона
106	2	Смягчающая накладка платформы	114	1	Изоляция двигателя
107	2	Плоская шайба M10	*	–	Руководство пользователя
108	1	Фильтр			

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.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Модель № PETL49817.0 R1117A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	2	Винт 3/8" x 2 1/4"	51	2	Амортизационная накладка
2	2	Винт 3/8" x 2 3/4"	52	2	Амортизатор платформы
3	2	Винт 3/8" x 3/4"	53	2	Фиксатор амортизатора
4	1	Болт M8 x 35мм	54	1	Предупреждающая наклейка
5	4	Шайба звёздчатая M10	55	1	Винт крепёжный #8 x 3/4"
6	2	Винт M8 x 35мм	56	1	Гайка #8
7	4	Винт M4.2 x 13мм	57	2	Направляющая
8	20	Винт M4.2 x 19мм	58	1	Беговое полотно
9	1	Болт M8 x 52мм	59	1	Приводной ролик/шкив
10	6	Винт с полукруглой головкой M4.2 x 13мм	60	1	Приводной ремень
11	6	Винт самонарезающий M4.2 x 19мм	61	4	Хомут для кабеля
12	5	Винт с буртиком под головкой M4.2 x 19мм	62	1	Рама
13	8	Винт M4.2 x 18мм	63	1	Беговая платформа
14	9	Винт M4.2 x 10мм	64	1	Правая крепёжная скоба направляющего ролика
15	4	Винт M8 x 30мм	65	1	Левая крепёжная скоба направляющего ролика
16	4	Винт направляющей M4.2 x 13мм	66	1	Правая опорная ножка
17	2	Винт M6 x 70мм	67	1	Левая опорная ножка
18	2	Винт двигателя 1/4"	68	1	Направляющий ролик
19	1	Болт M8 x 102мм	69	1	Кожух двигателя
20	2	Болт M8 x 20мм	70	1	Кронштейн приводного двигателя
21	2	Болт 3/8" x 2"	71	1	Приводной двигатель
22	1	Винт с полукруглой головкой #8 x 1/2"	72	1	Кронштейн блока управления
23	2	Болт M8 x 40мм	73	1	Блок управления
24	4	Болт M10 x 57мм	74	1	Кронштейн электронного блока
25	1	Винт M4.2 x 13мм	75	1	Двигатель наклона
26	1	Болт 3/8" x 1 3/8"	76	1	Распорная втулка двигателя наклона
27	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 2"	77	1	Наклонная рама
28	16	Винт #8 x 3/4"	78	4	Распорная втулка рамы
29	1	Винт M6 x 60мм	79	1	Нижний поддон
30	2	Болт M10 x 55мм	80	1	Выключатель питания
31	2	Винт M8 x 48мм	81	1	Кабель питания
32	2	Шайба плоская 1/4"	82	2	Муфта двигателя
33	2	Шайба звёздчатая M8.4	83	1	Рама
34	4	Шайба звёздчатая M6	84	2	Квадратная заглушка
35	1	Разъём	85	1	Левая рама консоли
36	14	Шайба плоская (для подножки)	86	1	Правая рама консоли
37	2	Шайба звёздчатая M4.2	87	1	Заземляющий провод консоли
38	2	Колесо	88	1	Перекладина
39	1	Консоль	89	2	Заглушка поручня (передняя)
40	1	Основание консоли	90	4	Втулка поручня
41	1	Ключ/зажим	91	2	Поручень
42	3	Гайка стопорная M8	92	2	Заглушка поручня (задняя)
43	4	Гайка 3/8"	93	1	Стопорный фиксатор
44	1	Гайка M6	94	1	Левая стойка
45	3	Зажим	95	1	Правая стойка
46	2	Гайка сварная M8	96	3	Изоляционная втулка
47	4	Гайка M10	97	1	Провод стойки
48	6	Гайка M8	98	1	Левая наружная крышка стойки
49	1	Левая подножка	99	1	Левая внутренняя крышка стойки
50	1	Правая подножка	100	1	Правая внутренняя крышка стойки

СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- После транспортировки на беговой дорожке могут остаться масляные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
- Для определения мелких деталей см. стр. 6.
- Левые детали промаркированы значком "L" или "Left", а правые детали соответственно промаркированы значком "R" или "Right."
- При сборке требуются следующие инструменты:
 - Шестигранныки
 - Гаечный ключ
 - Крестовая отвёртка

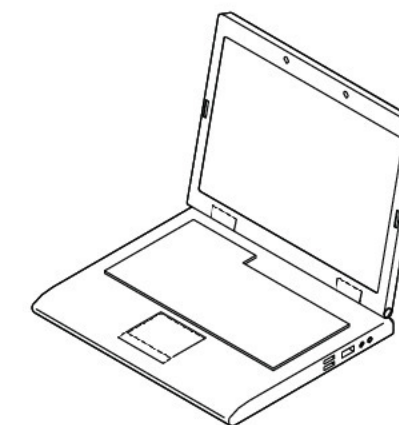


Чтобы не повредить крепёж, не используйте электроинструменты.

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

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

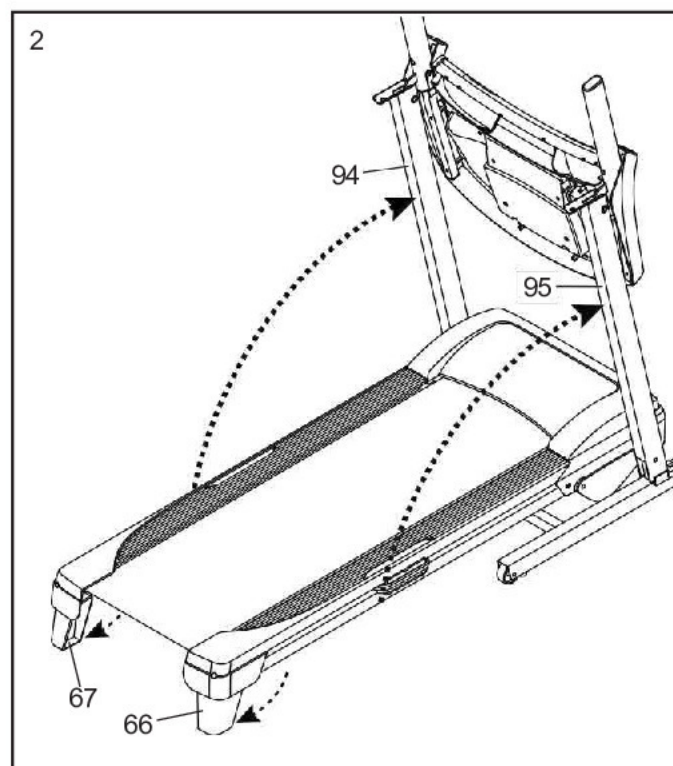


2. Убедитесь, что беговая дорожка обесточена.

Расположите левую и правую опоры (66, 67) беговой дорожки таким образом, как показано на рисунке.

При помощи второго человека поднимите верхнюю часть тренажёра, установив левую и правую стойки (94, 95) в вертикальное положение.

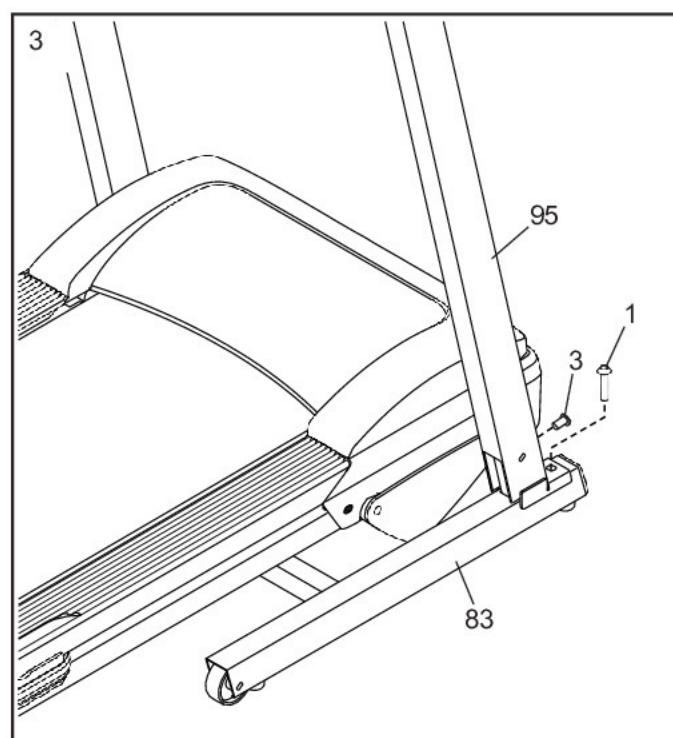
ВАЖНО: Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока опоры (66, 67) тренажёра не будут установлены соответствующим образом.



3. Установите винт 3/8" x 3/4" (3) в отверстие правой стойки (95) тренажёра, а винт 3/8" x 2 1/4" (1) - в отверстие на раме (83); не затягивайте винты полностью.

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны тренажёра.

После этого затяните все четыре винта (1, 3).



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. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши "зоны тренировок". Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строчка - количество 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 минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых 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 на верхнем значении, рекомендованном 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.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

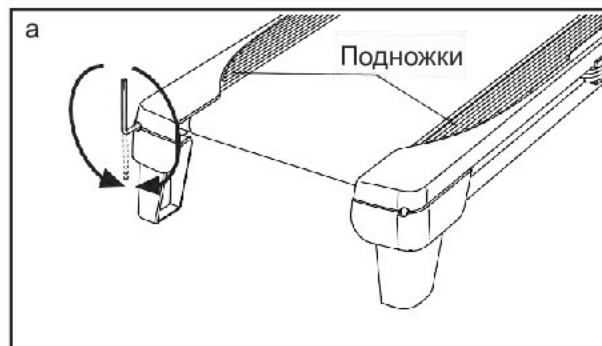
ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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 можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

- с. 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, что беговому полотну нужно больше смазки, обратитесь в сервисный центр (см. лицевую обложку данного руководства).
- d. Если неполадка не устранена, и беговое полотно до сих пор замедляется при ходьбе по нему, обратитесь в сервисный центр (см. обложку этого руководства).

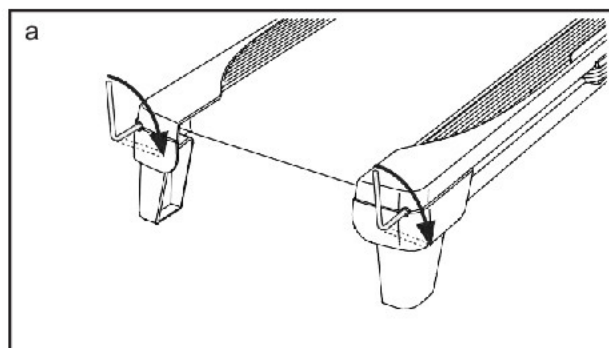
СИМПТОМ: Беговое полотно находится не по центру.

- а. **ВАЖНО: Если беговое полотно задевает платформу беговой дорожки, это может привести к повреждению полотна.** Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ.** Если беговое полотно смещено влево, при помощи шестигранного ключа поверните левый винт по часовой стрелке на $\frac{1}{2}$ оборота; если беговое полотно смещено вправо, поверните левый винт против часовой стрелки на $\frac{1}{2}$ от поворота. Будьте осторожны, чтобы не перетянуть полотно. Затем подключите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. При необходимости повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется по центру.

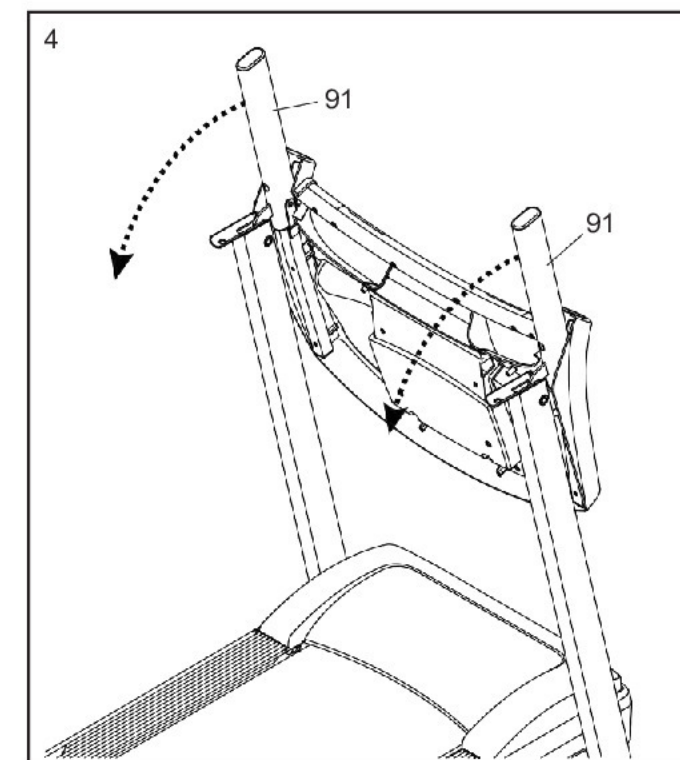


СИМПТОМ: Беговое полотно смещается при ходьбе.

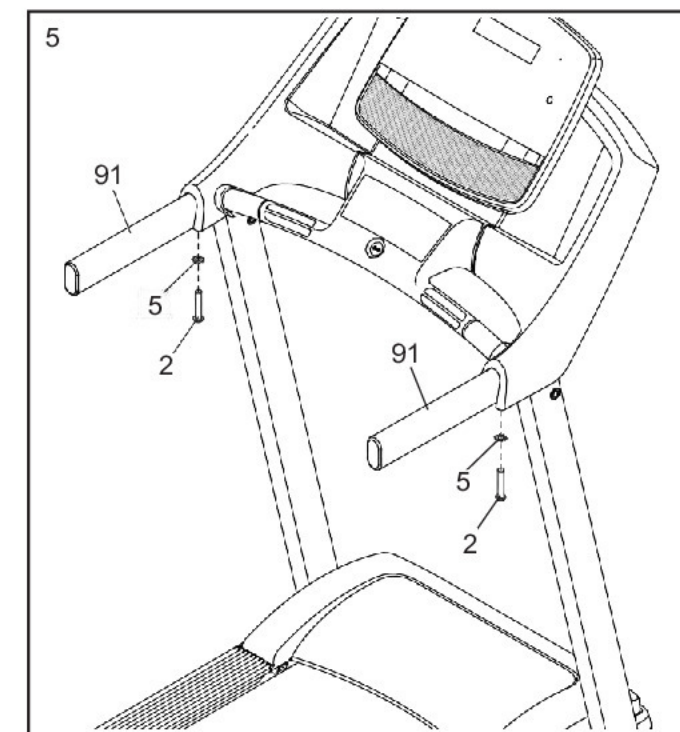
- а. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ.** С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота. Пока натяжение бегового полотна будет немного ослаблено, приподнимите каждый край полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, необходимо держать беговое полотно по центру. Затем подключите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет правильно натянуто.



4. Установите ручки (91) в горизонтальное положение.

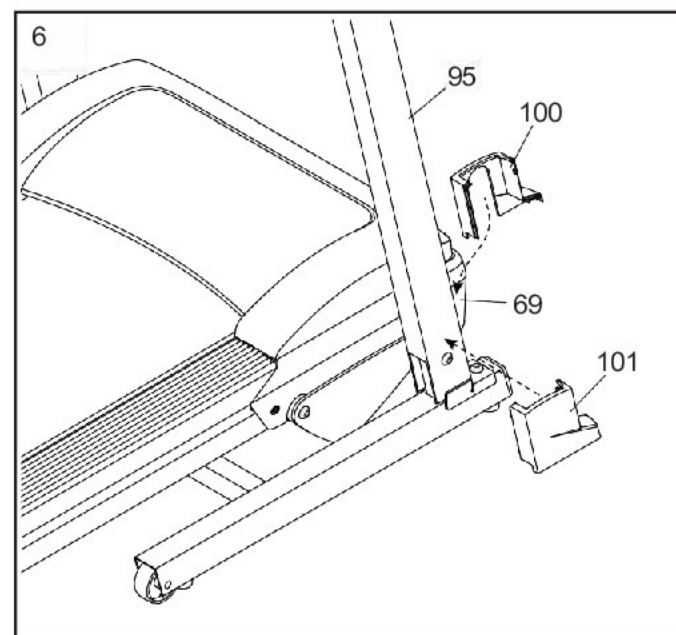


5. Установите винты $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{4}$ " (2) и звёздчатые шайбы M10 (5) с нижней стороны обеих ручней (91), как показано на рисунке; **плотно затяните все винты.**



6. Расположите внутреннюю крышку (100) между правой стойкой (95) и кожухом двигателя (69). К противоположной стороне стойки подсоедините наружную крышку (101). Надавите на наружную крышку (101) в направлении внутренней крышки, чтобы они соединились.

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны тренажёра.



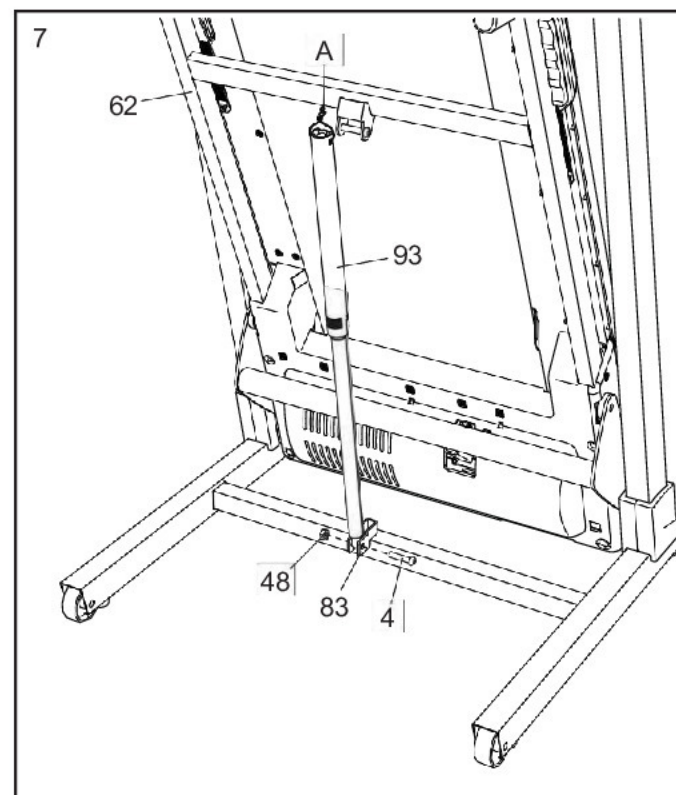
7. Поднимите раму (62), как показано на рисунке. Помощник должен удерживать раму до завершения этапа 8.

Снимите гайку М8 (48) и болт М8 х 35 мм (4) с кронштейна на раме тренажёра (83).

Расположите стопорный фиксатор (93) как показано на рисунке.

Закрепите нижний конец фиксатора (93) на кронштейне с помощью болта М8 х 35 мм (4) и гайки М8 (48).

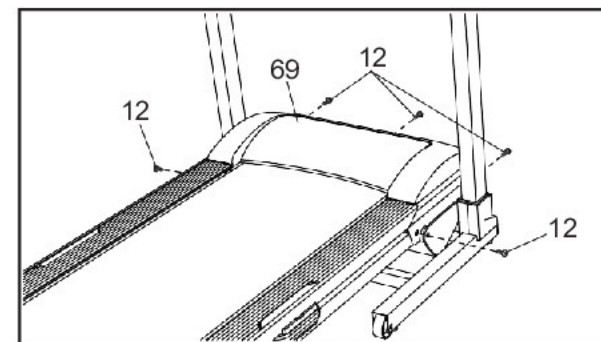
Затем поднимите стопорный фиксатор (93) в вертикальное положение и уберите хомут (А).



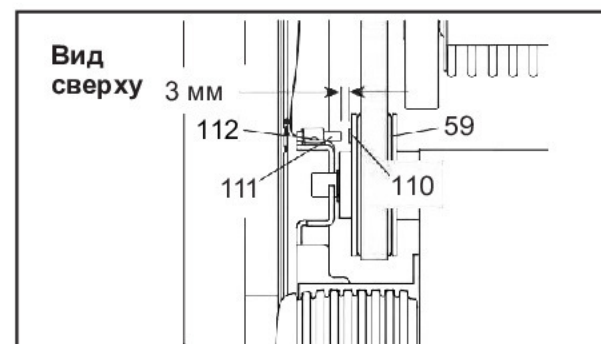
СИМПТОМ: Дисплей консоли работает некорректно.

- а. Вытащите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЁР**. Затем установите беговую дорожку в устойчивое положение (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР на стр. 21).

Выкрутите пять винтов М4.2 х 19мм (12). Аккуратно снимите кожух двигателя (69).



Расположите геркон (111) и магнит (110) с левой стороны от шкива (59). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом. Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм. В случае необходимости выкрутите винт #8 х 3/4" (112), немного передвиньте геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух двигателя (не показан) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.



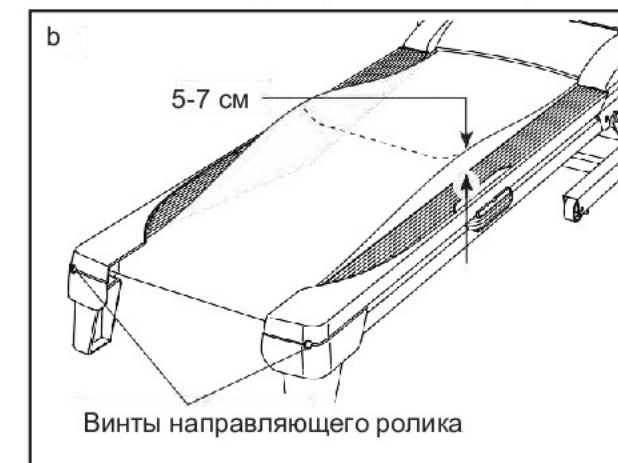
СИМПТОМ: Дисплей продолжает работать после удаления ключа из консоли.

- а. Консоль оснащена дисплеем с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если дисплей продолжает работать, когда вы удалили ключ, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если индикатор продолжает гореть, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 18, чтобы отключить его

СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

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

- б. Если беговое полотно слишком натянуто, производительность может снизиться, и беговое полотно может быть повреждено. Извлеките ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. 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 сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. При необходимости повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет правильно натянуто.



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для максимальной эффективности работы тренажёра и снижения износа его деталей, важно регулярно проводить техническое обслуживание. Проверяйте и надлежащим образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете беговую дорожку.

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.

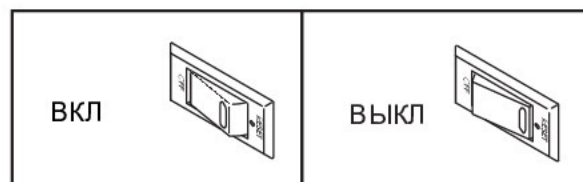
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем беговых дорожек легкоустраняемы. Необходимо найти причины неполадки и устранить её в соответствии с инструкциями, указанными далее. Если потребуется дополнительная помощь, обратитесь в сервисный центр (см. адрес на лицевой обложке данного руководства).

СИМПТОМ: Питание не включается.

- a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 18). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм²) длиной не более 1,5 м.
- b. После того как сетевой кабель будет подключен к розетке, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

- a. Проверьте выключатель питания, расположенный на раме беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если переключатель установлен в положение согласно рисунку слева, это говорит о подключенном питании. 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. выше). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.
- b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель 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: Наклон беговой дорожки меняется неправильно.

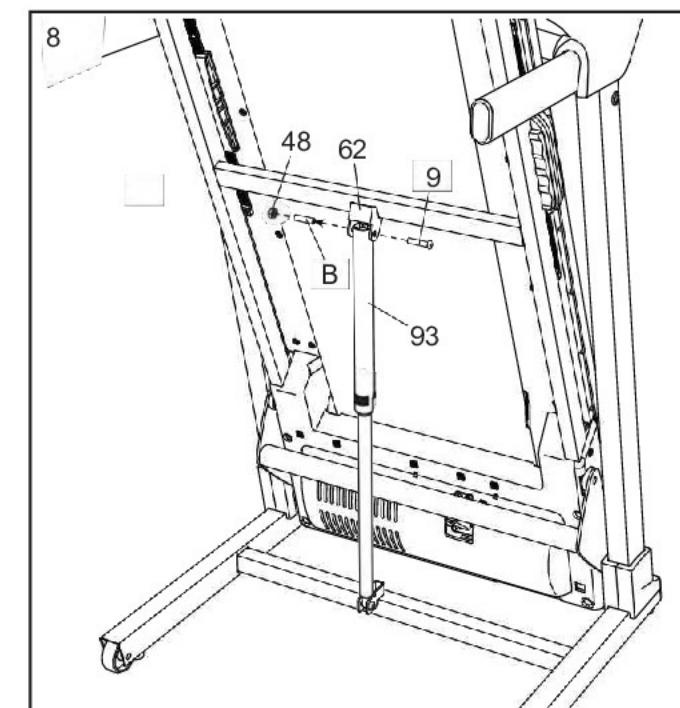
- a. Зайдите в режим настроек (см. стр. 18). Нажмите кнопку Stop (Стоп), а затем кнопку Incline increase (Увеличение наклона) или Incline decrease (Уменьшение наклона). Беговая дорожка автоматически достигнет максимального и минимального значений наклона, а затем вернется в стандартную позицию. Это позволит откалибровать систему наклона. Когда система наклона будет откалибрована, вытащите ключ из консоли.

8. Снимите гайку М8 (48) и болт М8 х 52 мм (9) с кронштейна на раме (62).

Отрегулируйте верхний конец стопорного фиксатора (93) с кронштейном на раме (62), и вставьте болт М8 х 52 мм (9) через кронштейн и фиксатор. **Он вытолкнет распорный стержень (В) из фиксатора; стержень можно выкинуть.**

Затем надежно затяните гайку М8 (48) на болте М8 х 52 мм (9). **Не затягивайте гайку слишком сильно; стопорный фиксатор (93) должен свободно поворачиваться.**

Затем опустите раму (62) (см. раздел УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 21).



8. **Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все детали закреплены надлежащим образом.** Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Во избежание повреждения консоли не подвергайте ее воздействию прямых солнечных лучей. Храните прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для настройки бегового полотна (см. стр. 24). Примечание: в наборе могут быть дополнительные детали.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

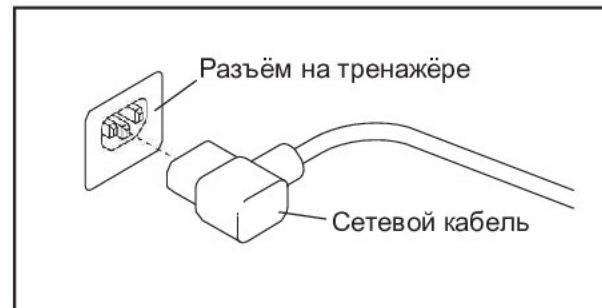
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой шнур данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. **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.

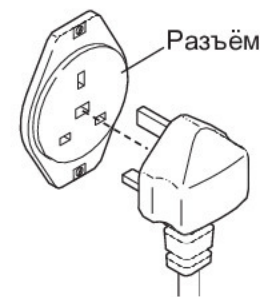
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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

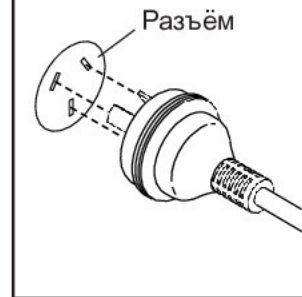


2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

Великобритания



Австралия

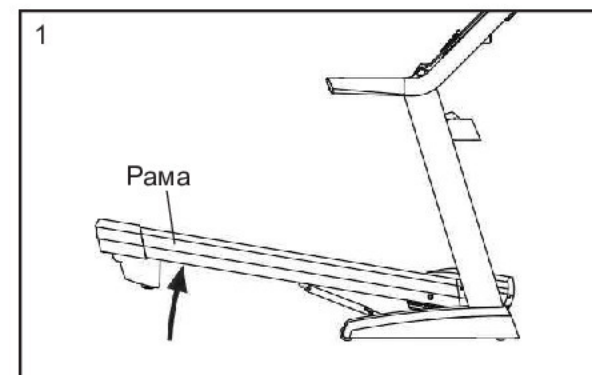


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР

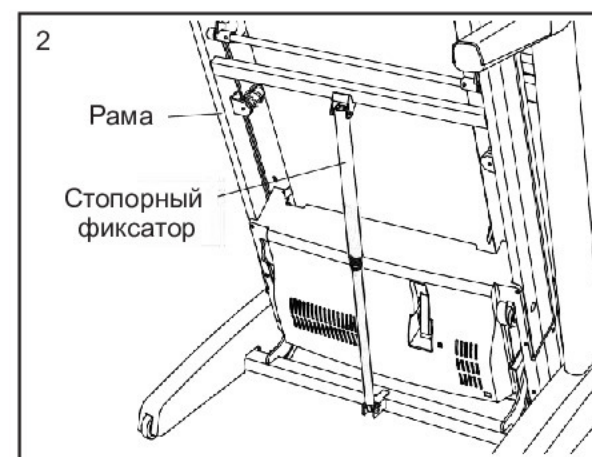
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР

Во избежание повреждения беговой дорожки, установите минимальный наклон, прежде чем складывать её. Затем извлеките ключ и отсоедините кабель питания. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг.

1. Крепко возьмитесь за металлическую раму в том месте, которое указано стрелкой на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ:** Не держите раму за пластиковые опоры. Согните ноги в коленях и держите спину прямо



2. Поднимайте раму до тех пор, пока не сработает стопорный фиксатор, который закрепляет неподвижное положение тренажёра. **ВНИМАНИЕ:** убедитесь, что фиксатор сработал.

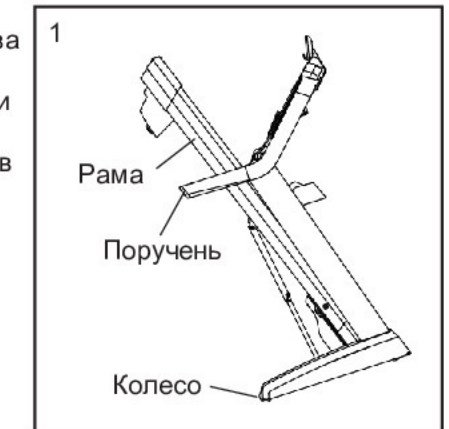


Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку коврик. Не оставляйте беговую дорожку под воздействием прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её таким образом, как описано слева. **ВНИМАНИЕ:** убедитесь, что стопорный фиксатор надёжно закреплён в положении для хранения. Перемещать беговую дорожку следует вдвоём.

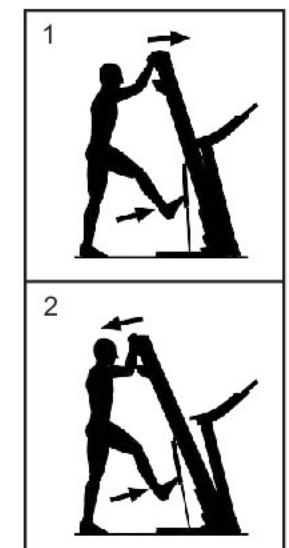
1. Возьмитесь за раму и один из поручней и поставьте ногу напротив одного из колёс.



2. Потяните поручень назад так, чтобы беговая дорожка покатила на колесах. Осторожно переместите её в нужное место. **ВНИМАНИЕ:** Не перемещайте беговую дорожку, не наклонив её назад, не тяните за раму и не перемещайте дорожку по неровной поверхности.
3. Поставьте ногу напротив одного из колёс и осторожно опустите беговую дорожку.

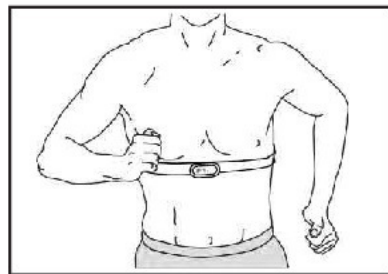
УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Наклоните вперёд верхний край рамы, и одновременно аккуратно нажмите ногой на верхнюю часть стопорного фиксатора.
2. Продолжая нажимать ногой на стопорный фиксатор, потяните раму на себя.
3. Отойдите назад и подождите, пока рама опустится на пол.



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С НАГРУДНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ

Независимо от того, хотите вы похудеть или тренируетесь с целью укрепления сердечно-сосудистой системы, ключом к достижению



лучших результатов является поддержание правильной частоты сердцебиения во время тренировок. Пульсометр позволит вам постоянно контролировать ваш пульс при занятиях спортом, помогая тем самым достичь лучших результатов. **Чтобы приобрести нагрудный пульсометр, см. лицевую обложку данного руководства.**

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

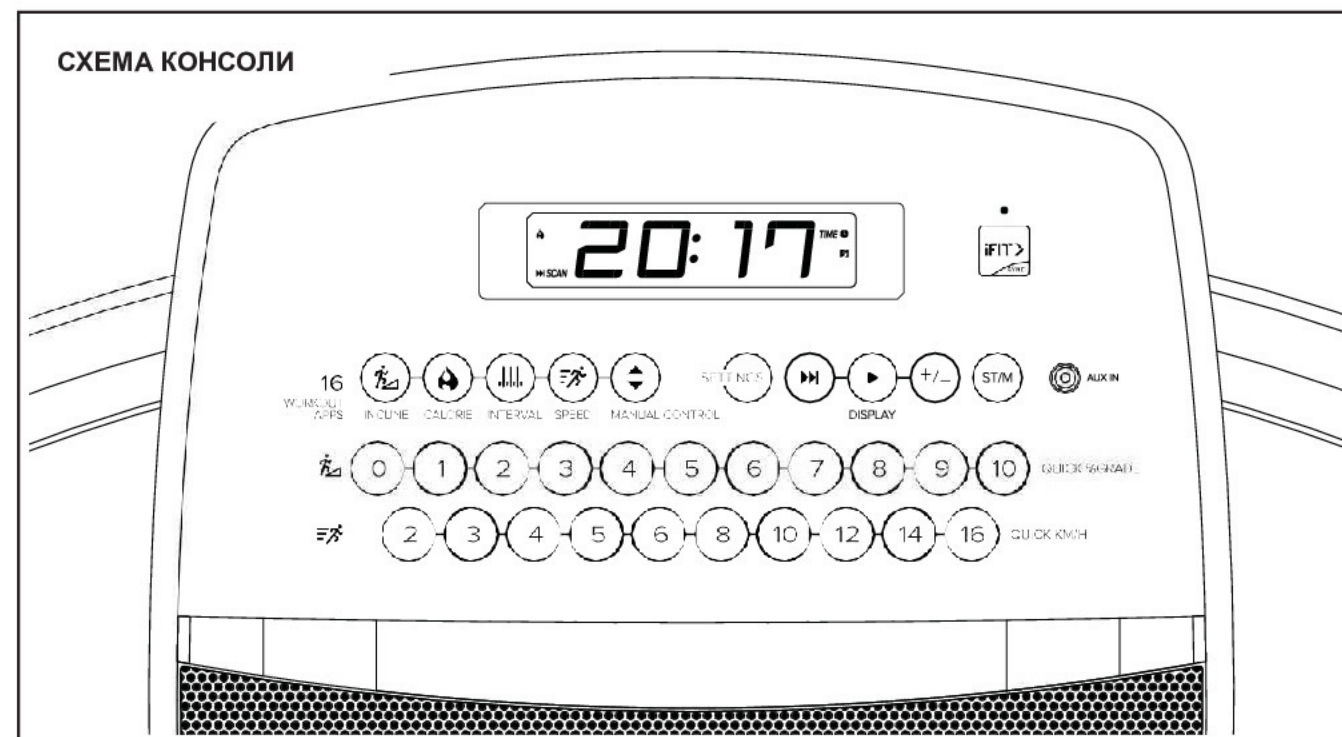
РЕГУЛИРОВКА СИСТЕМЫ АМОРТИЗАТОРОВ

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

Для того, чтобы увеличить жесткость платформы беговой дорожки, сдвиньте регулировочную ручку в направлении передней части тренажера. Для того, чтобы снизить жесткость, сдвиньте ручку в направлении задней части тренажера. **Примечание: Убедитесь, что оба амортизатора установлены в одинаковой позиции. Чем быстрее вы движетесь по беговому полотну дорожки или чем больше ваш вес, тем более жесткой должна быть платформа беговой дорожки.**



СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль тренажёра обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. При использовании ручного режима работы вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. Во время тренировки консоль обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы можете измерять частоту сердечных сокращений при помощи датчиков, расположенных на рукоятке, или с помощью совместимых с консолью пульсометров. **См. стр. 20 для получения информации о покупке дополнительного пульсометра.**

Помимо этого, консоль снабжена встроенными тренировочными программами. Каждая программа автоматически настраивает скорость и наклон беговой дорожки, увеличивая эффективность занятий.

Вы также можете подключить смарт-устройство к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth для записи и отслеживания информации о тренировке.

Во время тренировки вы можете слушать свою любимую музыку или аудиокниги при помощи стереосистемы тренажёра.

Чтобы узнать, как включить питание, см. стр. 14. Информация по работе на тренажёре в ручном режиме представлена на стр. 14. **Работа со встроенными программами** описана на стр. 16. **Инструкции по подключению к консоли мобильного устройства и пульсометра** представлены на стр. 17 и 18 соответственно. **Работа с режимом настройки** описана на стр. 18. **Информация о том, как пользоваться стереосистемой тренажёра,** отражена на стр. 19. Для регулировки системы амортизаторов обратитесь к инструкциям на стр. 20.

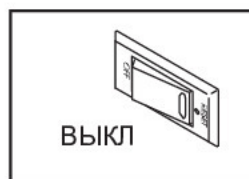
ВАЖНО: Перед началом работы на тренажёре необходимо убрать полиэтиленовую пленку с консоли. Во избежание повреждения бегового полотна для занятий на беговой дорожке надевайте только специальную спортивную обувь. Во время первого использования беговой дорожки проверьте положение бегового полотна и отрегулируйте его, если нужно (см. стр. 24)

Примечание: Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажёра в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения принята за стандартную, см. раздел РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 18. Для удобства все данные в инструкции указаны в километрах.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

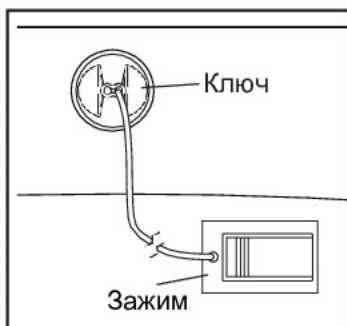
ВАЖНО: Если беговая дорожка подвергалась воздействию низких температур, то перед включением питания дайте ей прогреться до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты устройства.

Подключите сетевой кабель (см. стр.12). Затем найдите переключатель на раме тренажёра, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Проверьте, чтобы переключатель находился в положении «ВЫКЛ».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей работает в демонстрационном режиме. Если экран загорелся, как только вы подключили шнур питания в розетку, то переведите переключатель в режим «Сброс» и включится демо-режим. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Чтобы отключить демо-режим см. раздел РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 18.

После этого встаньте на подножки, расположенные по обе стороны от бегового полотна. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль.



Через мгновение дисплей загорится.

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

ВАЖНО: Перед использованием беговой дорожки выполните следующие действия, чтобы убедиться, что на консоли отображается правильный угол наклона беговой дорожки: сначала нажмите кнопку увеличения наклона один раз. Затем нажмите кнопку уменьшения наклона или нижнюю кнопку быстрого изменения наклона, чтобы установить минимальный уровень наклона беговой дорожки. Когда рама тренажёра перестанет двигаться, беговая дорожка будет готова к использованию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

При включении консоли ручной режим запустится автоматически. Если вы выбрали одну из встроенных программ, то для переключения в ручной режим нажмите кнопку «Ручное управление». Все параметры будут сброшены, и на дисплее отобразятся только нули.

3. Начните тренировку.

Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Пуск (Start) или одну из пронумерованных кнопок скорости.

После того, как вы нажмете кнопку Пуск (Start), беговое полотно начнет движение со скоростью 2 км/ч. При помощи кнопок увеличения и уменьшения скорости вы можете отрегулировать данный параметр непосредственно во время тренировки. Каждый раз, когда вы нажимаете одну из кнопок, скорость изменяется на 0,1 км/ч; Если вы зажмите кнопку, скорость будет изменяться с шагом 0,5 км/ч.

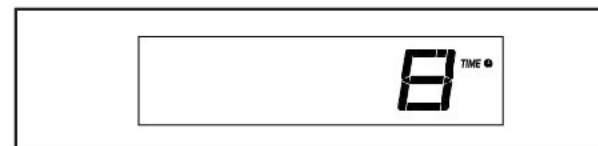
Если вы нажмете одну из пронумерованных кнопок быстрого изменения скорости, беговое полотно начнет изменять скорость до тех пор, пока не достигнет выбранного значения.

Чтобы остановить беговое полотно, нажмите кнопку Стоп (Stop). На дисплее отобразится текущая продолжительность тренировки. Чтобы перезапустить беговое полотно, нажмите кнопку Пуск (Start), кнопку увеличения скорости или одну из кнопок быстрого изменения скорости.

Тестирование дисплея – Настройка предназначена для технических специалистов, которые с помощью данной опции определяют исправность работы дисплея.

Тестирование кнопок – Настройка предназначена для технических специалистов, которые с помощью данной опции определяют исправность работы кнопок.

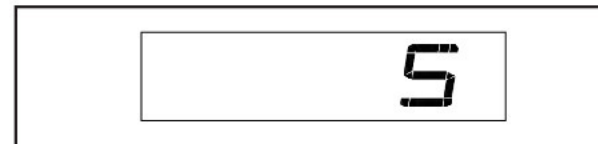
Общее время работы – На дисплее появится надпись TIME и общее количество часов, в течение которых работала беговая дорожка.



Общая пройденная дистанция – На дисплее появится надпись MI или KM (в зависимости от выбранной системы измерения) и общее расстояние (в милях или километрах), пройденное за время тренировок.



Уровень контрастности – На дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Для регулировки контрастности воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения наклона.



Демонстрационный режим – На дисплее отобразится текущее состояние демонстрационного режима. Консоль тренажёра оснащена дисплеем с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. При включенном демо-режиме по окончании тренировки консоль не сбрасывается, и данные тренировки не сбрасываются. Для перехода консоли к настройке демонстрационного режима нажмите несколько раз кнопку увеличения скорости. На дисплее подсветится текущее состояние режима. Чтобы включить режим, выберите Don, чтобы отключить его, выберите Doff.



4. Выйдите из режима настройки.

Чтобы выйти из режима настроек, повторно нажмите кнопку Settings (Настройки).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стереосистему консоли во время тренировок подключите 3,5-миллиметровый аудиокабель (приобретается отдельно) к разъёму на консоли и в гнездо вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Примечание: По вопросам приобретения аудиокабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Для начала работы с аудиоплеером нажмите кнопку воспроизведения, после чего отрегулируйте уровень громкости, используя кнопки увеличения или уменьшения звука.

5. Отключите мобильное устройство от консоли при необходимости.

Чтобы отключить мобильное устройство от консоли, сначала выберите опцию разъединения в специальном приложении iFit, затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync, пока светодиод на консоли не загорится зелёным цветом.

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, пульсометры и т.д.) будут завершены.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

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

Примечание. Если рядом с консолью находится более одного пульсометра, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

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

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, пульсометры и т.д.) будут завершены.

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings (Настройки). На дисплее появится первый экран настроек. Примечание: Если вы выполняли упражнение в режиме встроенной тренировки, то для перехода в режим настройки вам может потребоваться несколько раз нажать кнопку Stop (Стоп), чтобы вернуться в главное меню, и только потом перейти в режим настройки.

2. Навигация по режиму настроек.

При активированном режиме настроек вы можете перемещаться по нескольким экранам настроек. Чтобы выбрать нужный экран настроек, нажмите несколько раз кнопку Stop (Стоп).

3. Измените настройки при необходимости.

В режиме настройки можно изменить следующие параметры:

Номер версии программного обеспечения – На дисплее появится номер текущей версии программного обеспечения.

Калибровка системы наклона – На дисплее появится надпись CAL. Калибровка системы наклона требуется в том случае, если она не работает должным образом. Для калибровки системы нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона. Беговая дорожка автоматически достигнет максимального значения наклона, а затем вернётся к минимальному значению. После того, как тренажёр остановится, калибровка наклонной системы считается завершённой.



Единица измерения – На дисплее появится единица измерения, принятая за стандартную. Консоль может отображать данные по скорости и пройденной дистанции в двух системах измерения – в стандартной и метрической. Для изменения единицы измерения нажмите несколько раз кнопку увеличения скорости. Чтобы информация о тренировках отображалась на дисплее в стандартных единицах измерения, выберите Std; чтобы информация отображалась в метрических единицах, выберите Met.



4. Измените наклон при необходимости.

Чтобы изменить угол наклона беговой дорожки, воспользуйтесь кнопками увеличения/уменьшения наклона или нажмите на одну из пронумерованных кнопок быстрого изменения наклона. При каждом нажатии на кнопку увеличения или уменьшения наклона беговая дорожка изменяет данный параметр на 0,5%. Если вы нажмете одну из пронумерованных кнопок быстрого изменения наклона, беговое полотно начнёт изменять наклон до тех пор, пока не достигнет выбранного значения.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

На дисплее консоли может отображаться следующая информация:

Калории (Кал) – приблизительное количество сожженных калорий (в ручном режиме, а также во многих встроенных программах тренировок). При выборе программы тренировок по контролю калорий данное значение показывает оставшееся количество калорий, которое необходимо сжечь.

Калории в час (Кал/ч) – приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция (мили или км) – расстояние, которое вы преодолеваете за время тренировки, показатель отображается в милях или километрах. Для изменения единицы измерения нажмите кнопку St/M.

Наклон (%) – уровень наклона беговой дорожки.

Темп – скорость движения полотна беговой дорожки, показатель отображается в минутах на милю или минутах на километр. Для изменения единицы измерения нажмите кнопку St/M.

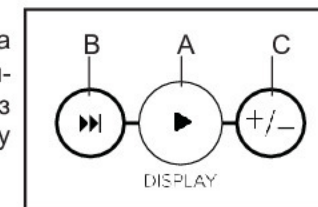
Пульс – частота сердечных сокращений, отображается на дисплее при использовании ручного или другого совместимого пульсометра (см. пункт. 6 на стр. 16).

Скорость (мили/ч или км/ч) – скорость движения полотна беговой дорожки, показатель отображается в милях в час или километрах в час. Для изменения единицы измерения нажмите кнопку St/M.

Время – в ручном режиме данный показатель отображает пройденное время. При работе в одной из встроенных программ тренировок дисплей будет показывать оставшееся время тренировки.

Вертикальная дистанция (метры или кол-во шагов) – расстояние, которое вы прошли или пробежали во время тренировки, показатель отображается в метрах или шагах (в вертикальной плоскости).

Для просмотра информации о тренировке несколько раз нажмите кнопку Display (A).



Режим сканирования – консоль также имеет режим сканирования, при котором на дисплее в повторяющемся цикле отображается информация о тренировке. **Чтобы включить режим сканирования**, нажмите кнопку Scan (B); после нажатия кнопки на дисплее появится соответствующий знак (D).



Чтобы вручную изменить скорость смены показателей тренировки, нажмите кнопку Scan несколько раз.

Чтобы выключить режим сканирования, заново нажмите кнопку Display (Дисплей); после нажатия кнопки знак сканирования и надпись SCAN погаснут.

Вы также можете настроить режим сканирования таким образом, чтобы на дисплее отображалась только требуемая информация о тренировке.

Чтобы настроить режим сканирования, сначала нажимайте кнопку Display (Дисплей) до тех пор, пока на дисплее не появится тот параметр тренировки, который вы хотите добавить или удалить из цикла сканирования.

Затем нажмите кнопку «Добавить / Удалить» (C), чтобы добавить или удалить выбранный параметр из цикла сканирования. **При добавлении новой информации о тренировке**, на дисплее появится индикатор соответствующего параметра. Когда информация о тренировке удаляется, ее индикатор отключается.

После этого нажмите кнопку Scan (Сканирование), чтобы включить режим сканирования.

Чтобы сбросить показания, дважды нажмите кнопку Stop (Стоп), выньте ключ из консоли и заново установите его на место.

6. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить ваш пульс с помощью ручного или любого другого совместимого пульсометра. **Информацию о приобретении дополнительного пульсометра см. на стр. 20.**

Консоль совместима со всеми пульсометрами BLUETOOTH® Smart. Чтобы подключить пульсометр, см. стр. 18.

Примечание: Если одновременно используются оба пульсометра, то данные пульсометра BLUETOOTH Smart будут в приоритете.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



Для измерения вашей частоты сердцебиения, **встаньте на боковые подножки** и удерживайте металлические контакты (датчики) пульсометра ладонями, **не двигая руками**. Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты не менее 15 секунд.**

7. Выньте ключ из консоли после завершения тренировки.

Встаньте на боковые подножки, нажмите кнопку Стоп (Stop), после чего **установите уровень наклона на ноль. Наклон должен быть нулевой, или вы можете повредить тренажёр, когда будете складывать его для хранения.** Затем выньте ключ из консоли и положите в безопасное место.

По завершению работы с беговой дорожкой обесточьте прибор, установив переключатель в положение «ВЫКЛ», и отсоедините сетевой кабель. **ВАЖНО: В случае несоблюдения данных указаний, электрические компоненты беговой дорожки могут быть повреждены.**

РАБОТА СО ВСТРОЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14.

2. Выберите одну из встроенных программ тренировок.

Выберите программу тренировки, нажав кнопку Incline (Наклон), Calorie (Калории), Interval (Дистанция) или Speed (Скорость) на консоли.

После выбора желаемой тренировки, в течение нескольких секунд на экране отобразятся параметры времени и дистанции тренировки, а также максимальная скорость, с которой можно выполнять упражнение.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Пуск (Start), чтобы начать тренировку. После того, как вы запустите беговую дорожку, параметры начальной скорости и наклона тренажёра будут отрегулированы автоматически. Удерживайте поручни и начинайте идти.

Все тренировки разделены на несколько интервалов продолжительностью по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и наклон тренажёра. Примечание: Можно установить одинаковое значение параметров сразу для нескольких сегментов.

В конце каждого интервала консоль издаст ряд звуковых сигналов, и следующий сегмент тренировки начнёт мигать. С целью предупреждения пользователя, в течение нескольких секунд на дисплее отобразится скорость и/или угол наклона тренажёра для следующего интервала тренировки. После этого параметры примут заданные значения.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний интервал. После этого беговое полотно начнёт медленно останавливаться.

Если во время тренировки параметры скорости или наклона оказываются для вас слишком высокими или слишком низкими, вы можете изменить настройки, нажав на кнопки Скорость (Speed) или Наклон (Incline). **Однако, когда начинается следующий интервал тренировки, беговая дорожка будет автоматически подстраиваться к скорости и наклону, запрограммированным для данного интервала.**

Чтобы остановить тренировку в любой момент времени, нажмите кнопку Стоп (Stop). Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Пуск (Start). После запуска тренажёра беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий интервал тренировки, беговая дорожка автоматически установит скорость и наклон, запрограммированные для данного интервала.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 15.

5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 16.

6. По завершению тренировки выньте ключ из консоли.

См. пункт 7 на стр. 16.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединение BLUETOOTH с мобильными устройствами через приложение iFit, а также с совместимыми пульсометрами. Примечание. Другие соединения по BLUETOOTH не поддерживаются.

1. Загрузите приложение iFit и установите его на мобильное устройство.

На устройстве iOS® или Android™ откройте программу App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit и установите его на устройство. **Убедитесь, что на данном устройстве включена опция BLUETOOTH.**

Затем откройте приложение iFit, следуя инструкциям, заведите учетную запись iFit и настройте необходимые параметры.

2. Подключите пульсометр к консоли при необходимости.

Если вам необходимо подключить к консоли одновременно и мобильное устройство, и пульсометр, **в первую очередь вы должны подключить пульсометр, а уже после этого мобильное устройство.** См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ на стр. 18.

3. Подключите мобильное устройство к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync, расположенную на консоли; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit, чтобы подключить мобильное устройство к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли загорится синим цветом.

4. Записывайте и отслеживайте параметры тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit, чтобы записывать параметры тренировок и отслеживать всю необходимую информацию.