Инструкция

Беговая дорожка Pro-Form Power 995i

Полезные ссылки:

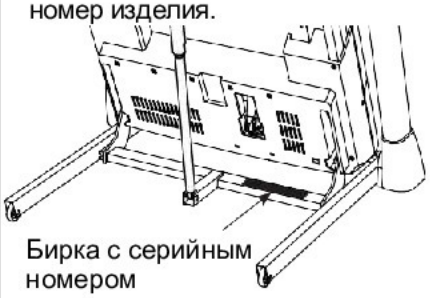
Беговая дорожка Pro-Form Power 995i - смотреть на сайте

Беговая дорожка Pro-Form Power 995i - читать отзывы

PRO-FORM POWER 995i

Модель № PETL13716.0
Серийный номер № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

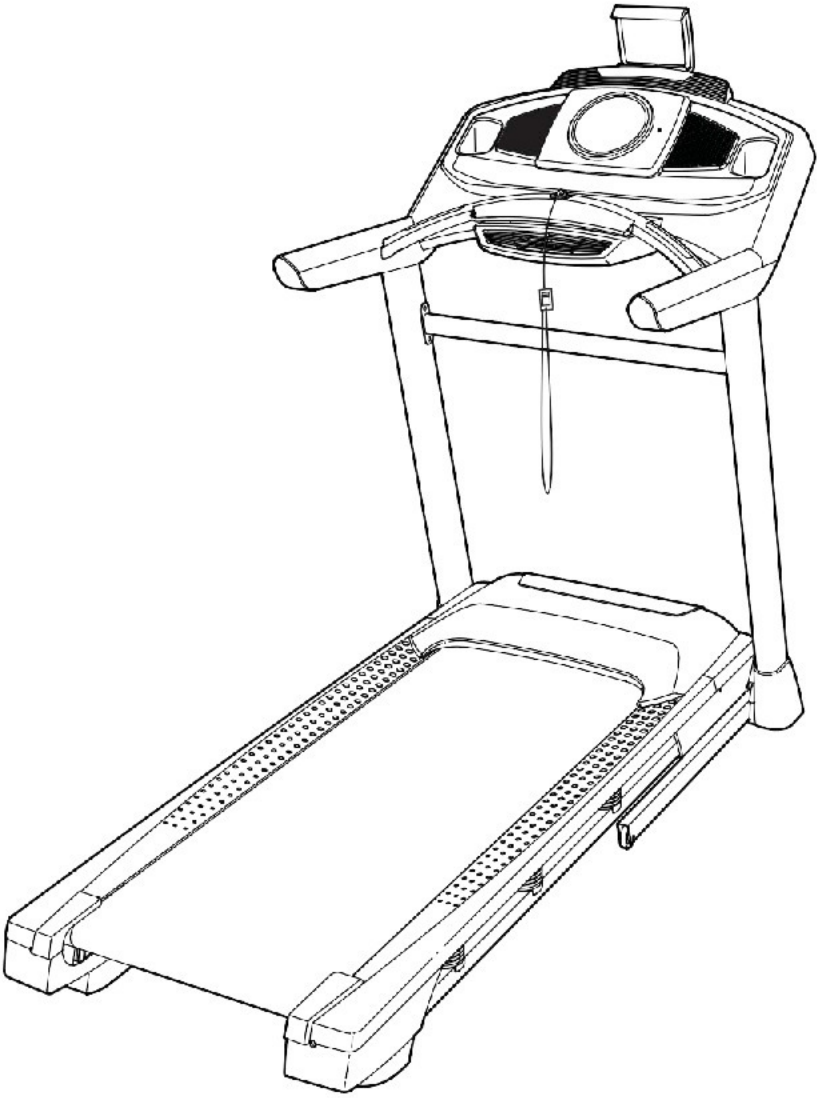


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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 1D,
The Gateway Fryers Way, Silkwood
Park OSSETT
WF5 9TJ
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

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



⚠ВНИМАНИЕ

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

www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ..... 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА..... 7
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....17
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР..... 25
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ 26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ 30
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ 32
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ..... Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ ..... Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

На рисунке показаны местоположения предупреждающего знаков. **Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).**

Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.

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, используются по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠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 тренажер 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 тренажер 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 150 кг.**
11. **Не допускается использования тренажера 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.17), 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 мм^2), 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. 26 при некорректной работе.)**
17. **Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19). 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 на беговой дорожке уровень шума дорожки будет увеличиваться.**
20. **Держите пальцы, волосы и элементы одежды вдали от движущегося бегового полотна.**

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

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

23. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ (см. рисунок на странице 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. 25) 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 представителя.

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

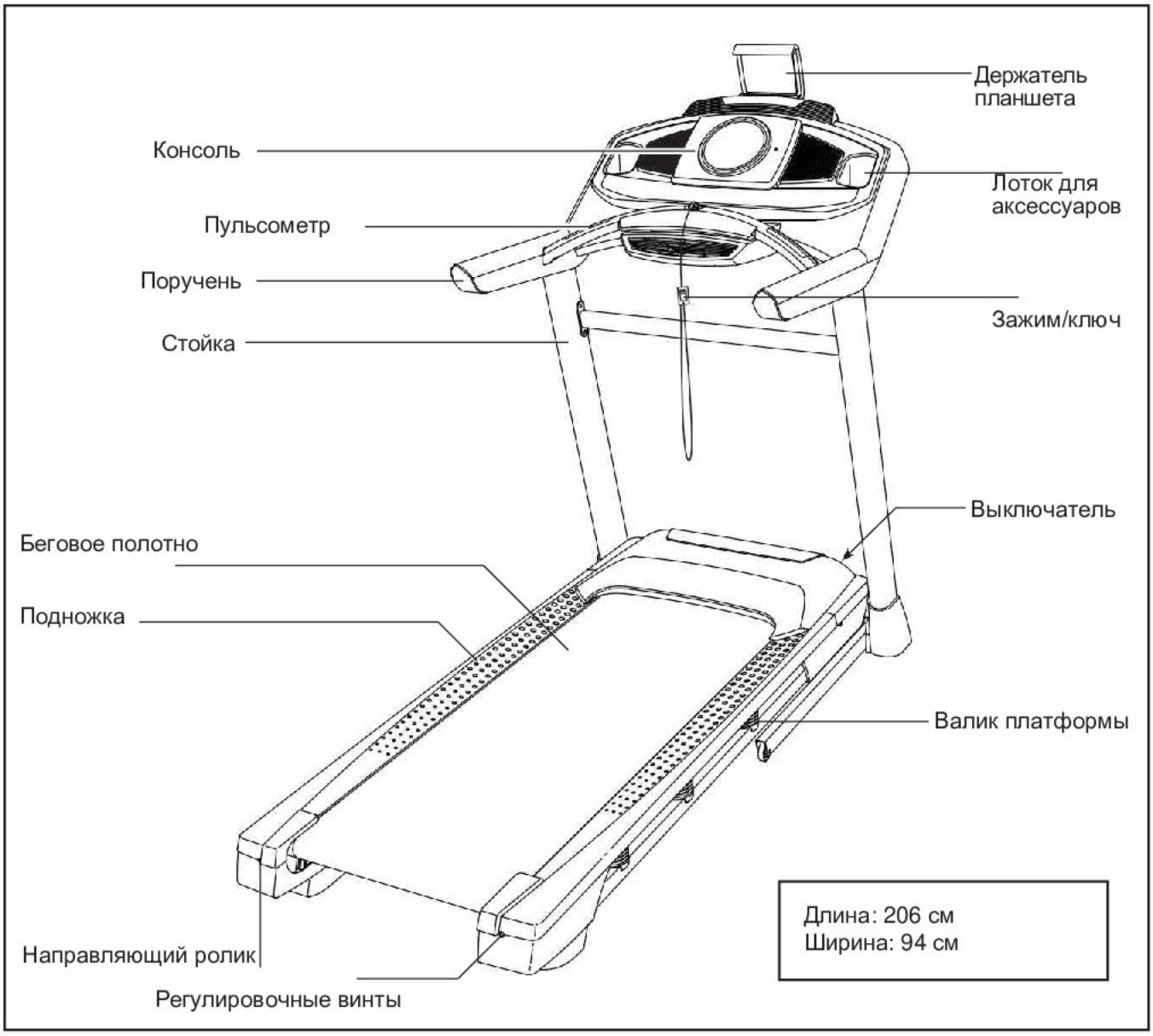
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение современной беговой дорожки PROFORM® POWER 995I. Тренажер POWER 995I 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.

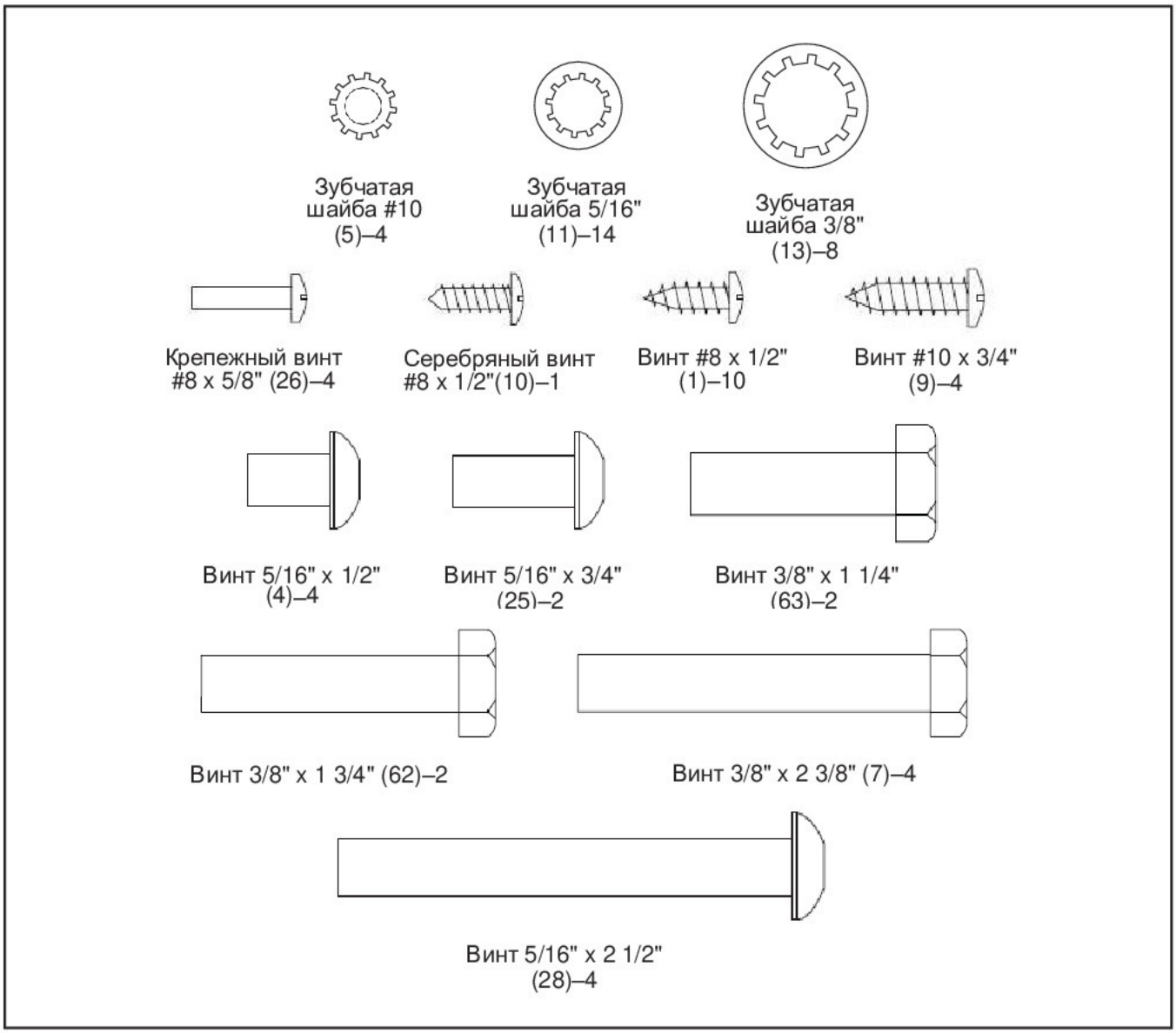
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



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.**



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.
- Левые детали промаркированы значком “L” или “Left”, а правые детали соответственно
- Для определения мелких деталей см. стр. 6.
- При сборке требуются следующие инструменты:

Шестигранники

Гаечный ключ

Крестовая отвёртка

Чтобы не повредить крепёж, не используйте электроинструменты.

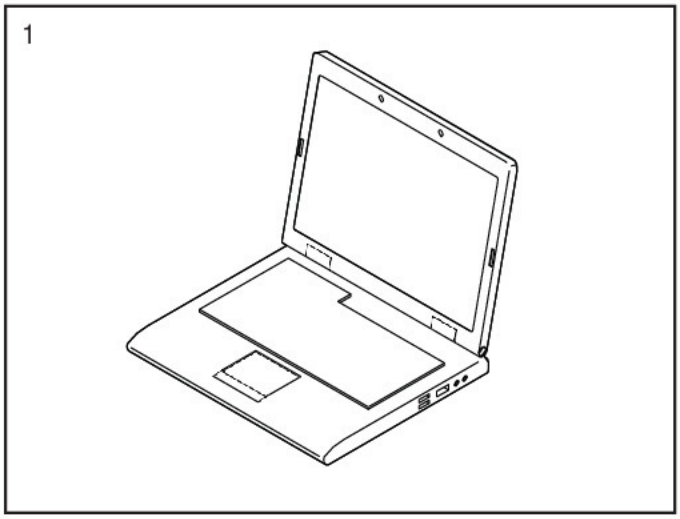
1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

   • 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.

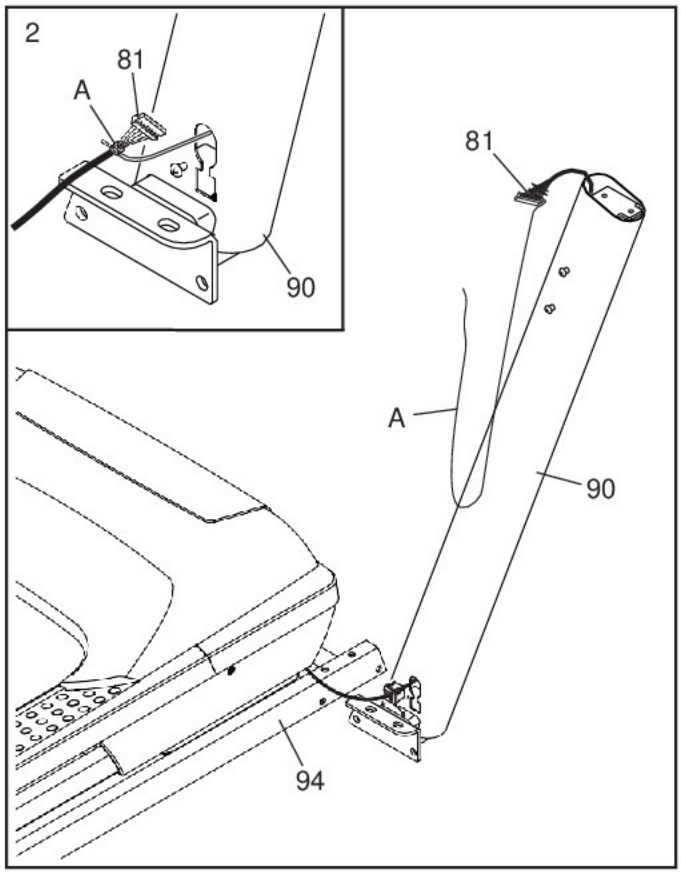


2. **Убедитесь, что беговая дорожка обесточена.**

Снимите хомут, прикрепленный к кабелю стойки (81) в передней части основания (94).

Затем найдите правую стойку (90). Попросите вашего помощника удерживать правую стойку около основания (94).

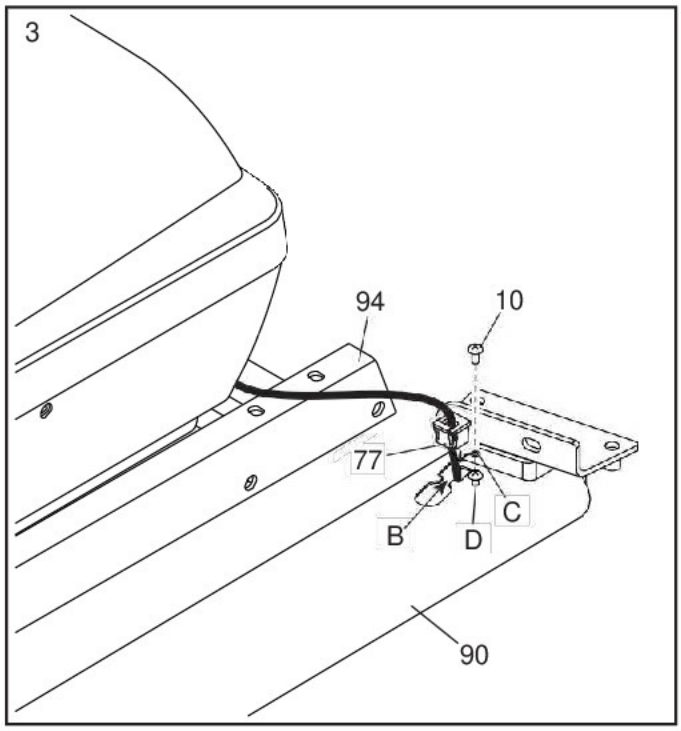
См. приложенный рисунок. Надежно завяжите хомут кабеля (A) в правой стойке (90) вокруг конца кабеля стойки (81). Затем вставьте кабель стойки в нижнюю часть правой стойки таким образом, чтобы, потянув за другой конец хомута, кабель прошел через правую стойку.



3. Расположите правую стойку (90) рядом с основанием (94). Установите втулку (77) в квадратное отверстие (B) в правой стойке. **Убедитесь, что не пережали кабель заземления (C).**

Далее выкрутите и выбросьте указанные винты (D).

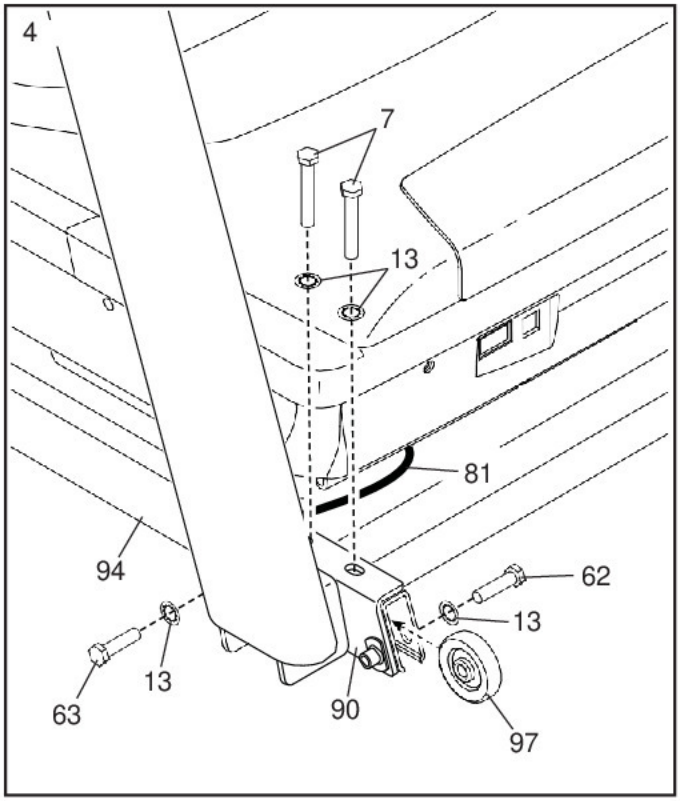
Затем прикрепите заземляющий кабель к правой стойке (90) с помощью заземляющего винта #8 x 1/2" (10).



4. Удерживайте правую стойку (90) около основания (94). **Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81).**

Прикрепите правую стойку (90) и колесо (97) с помощью двух винтов 3/8" x 2 3/8" (7), винта 3/8" x 1 1/4" (63), винта 3/8" x 1 3/4" (62) и четырех зубчатых шайб 3/8" (13), как показано на рисунке; **не затягивайте винты полностью.**

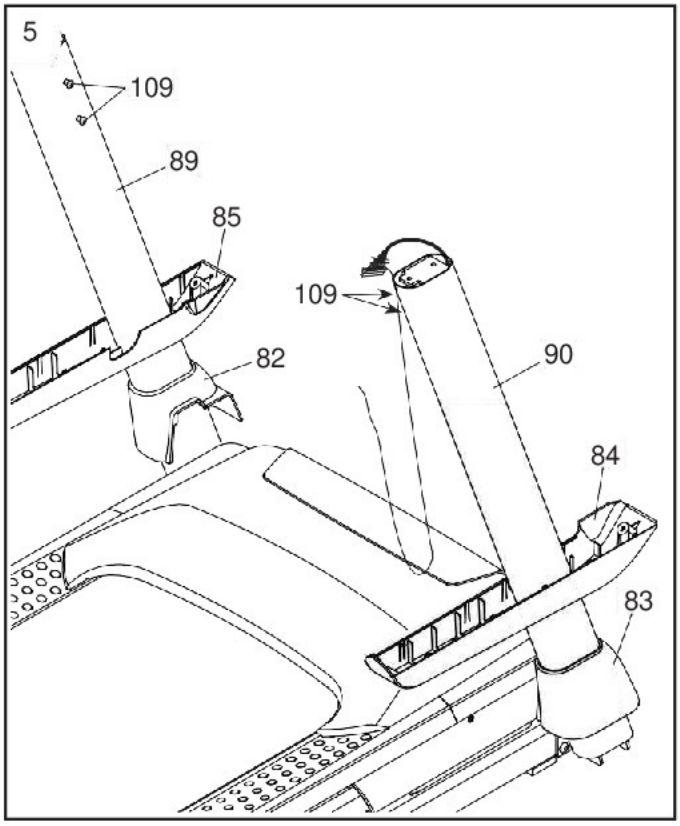
Прикрепите левую стойку (не показано) и другое колесо (не показано) аналогичным способом.
Примечание: с левой стороны нет проводов.



5. **Выкрутите и сохраните четыре винта 5/16" x 3/4" (109). Они понадобятся для дальнейшей этапов сборки.**

Возьмите левую и правую накладки (82, 83) и установите их на соответствующие стойки беговой дорожки (89,90); **пока не закрепляйте накладки**.

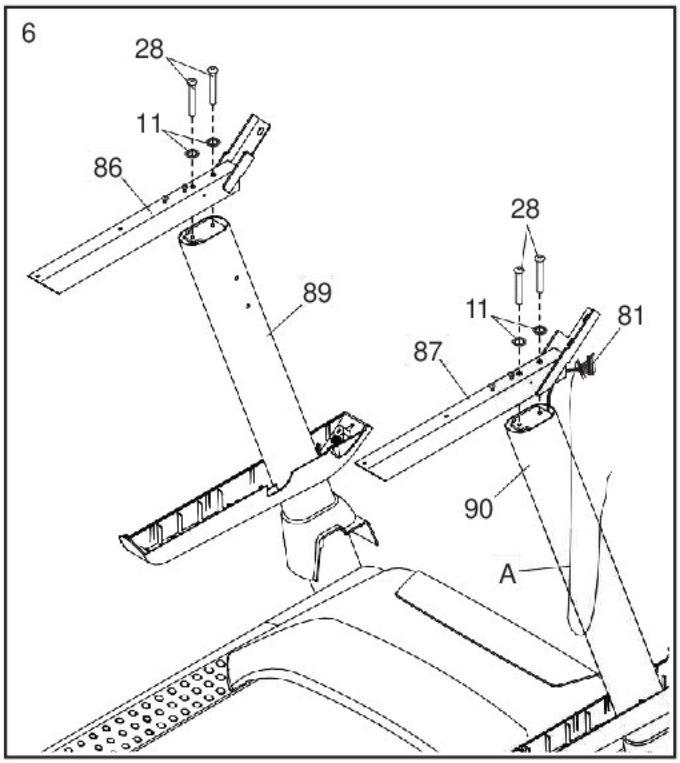
Далее возьмите правую и левую накладки поручней (84, 85) и установите их на правую (90) и левую (89) стойку соответственно.



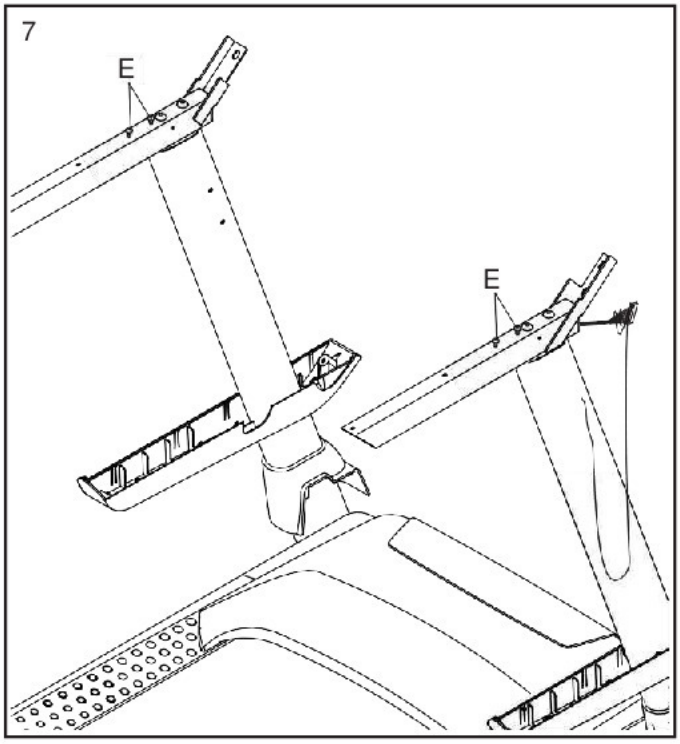
6. Удерживайте правый поручень (87) около правой стойки (90). Вставьте кабель стойки (81) в отверстие в нижней части правого поручня (87), как показано на рисунке, после чего снимите хомут (A) с кабеля стойки.

Далее прикрепите правый поручень (87) к правой стойке (90) при помощи двух винтов 5/16" x 2 1/2" (28) и двух зубчатых шайб 5/16" (11). **Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81). Крепко затяните винты.**

Затем прикрепите левый поручень (86) к левой стойке (89) аналогичным способом. Примечание: с левой стороны нет проводов.



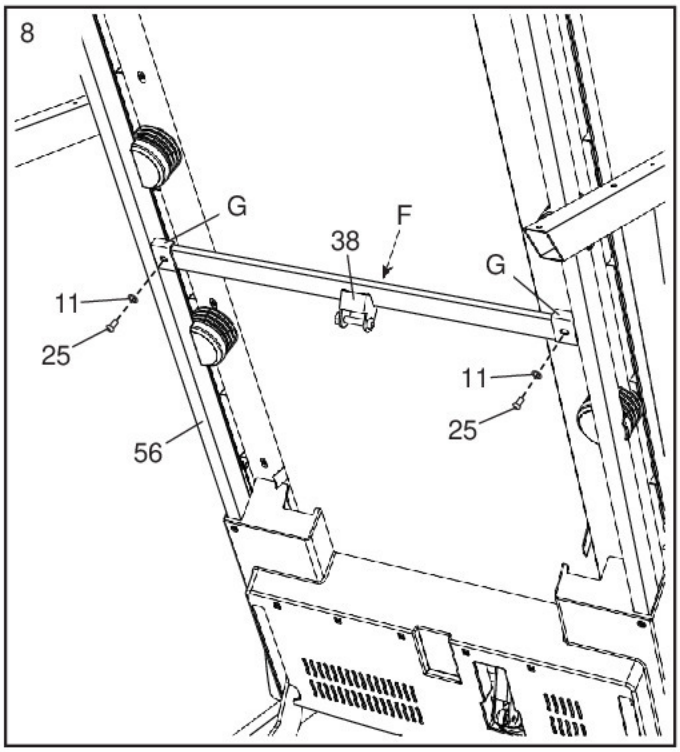
7. Если четыре винта (E) находятся в указанных местах, выкрутите и выбросите их.



8. **Примечание. Если беговая дорожка собрана на гладкой поверхности, она может скользить на данном этапе сборки.**

Установите раму (56) в вертикальное положение. **ВАЖНО: Рама тренажёра должна находиться строго в вертикальном положении. Обратитесь за помощью, чтобы второй человек удерживал раму до тех пор, пока не будет завершен этап 10.**

Расположите стопорный фиксатор (38), как показано на рисунке. **Убедитесь, что стикер «Этой стороной к полотну» (F) обращен к беговой дорожке.** Прикрепите фиксатор к кронштейнам (G) на раме (56) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (25) и двух зубчатых шайб 5/16" (11).

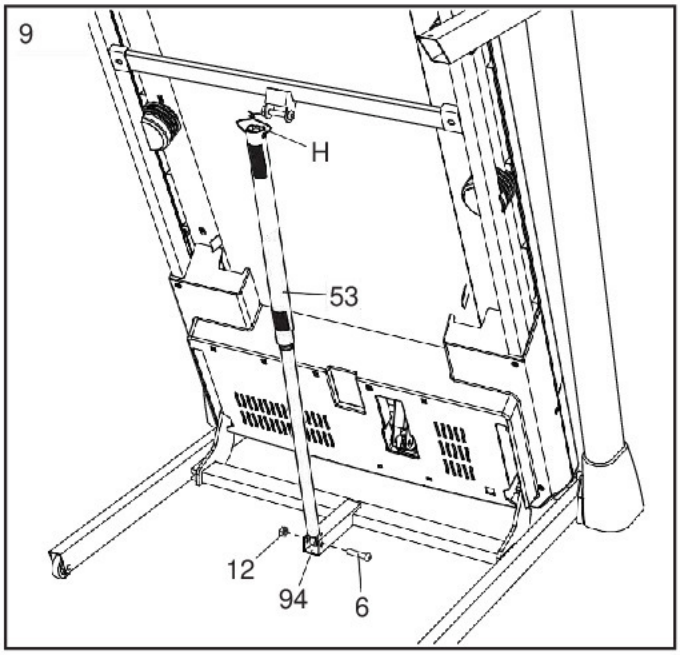


9. Открутите гайку 5/16" (12) и болт 5/16" x 1 3/4" (6) из кронштейна основания (94).

Далее расположите стопорный фиксатор (53), как показано на рисунке.

Прикрепите нижний конец фиксатора (53) к кронштейну основания (94) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (6) и гайки 5/16" (12).

Затем установите стопорный фиксатор (53) в вертикальное положение и удалите хомут (H).

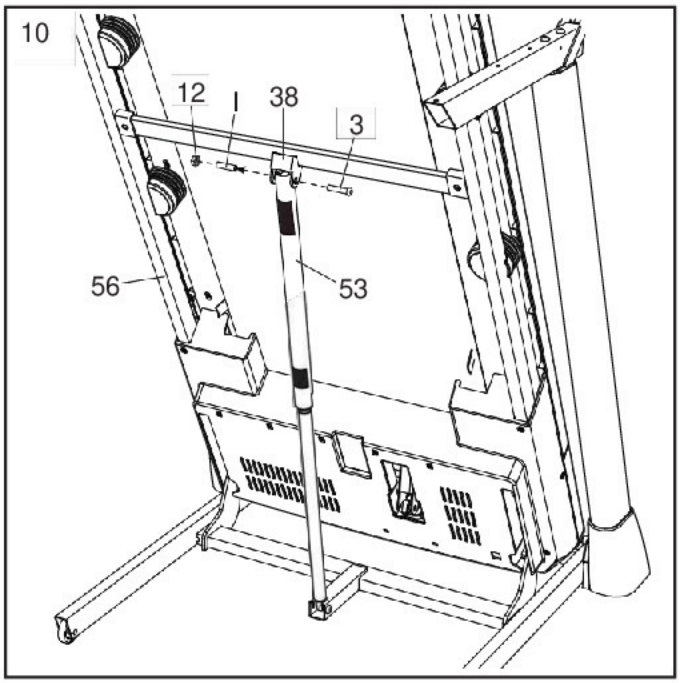


10. Выкрутите гайку 5/16" (12) и болт 5/16" x 2 1/4" (3) из кронштейна на стопорном фиксаторе (38).

Отрегулируйте верхний конец стопорного фиксатора (53) с кронштейном на поперечине (38), и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (3) через кронштейн и фиксатор. **Он вытолкнет распорный стержень (I) из фиксатора; стержень можно выкинуть.**

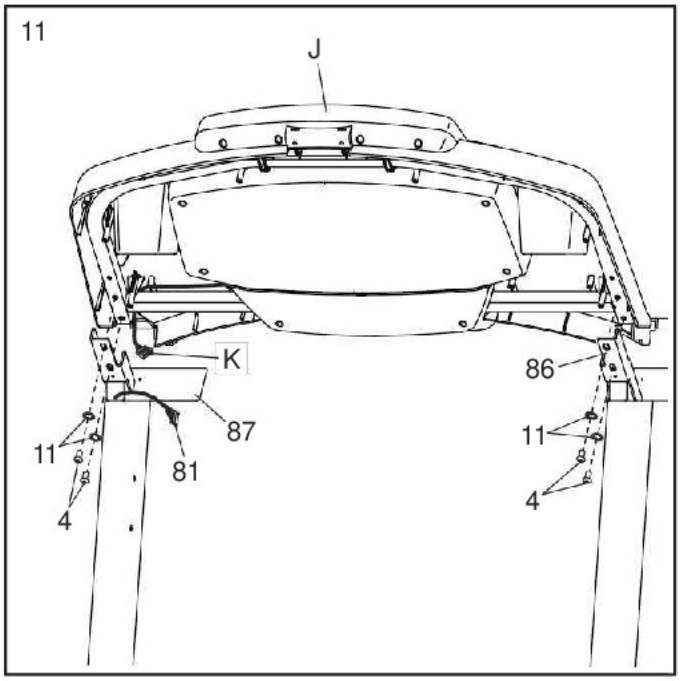
Далее затяните гайку 5/16" (12) на резьбе болта 5/16" x 2 1/4" (3). **Не перетяните гайку; фиксатор (53) должен иметь возможность поворачиваться.**

Затем опустите раму (56) (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25).

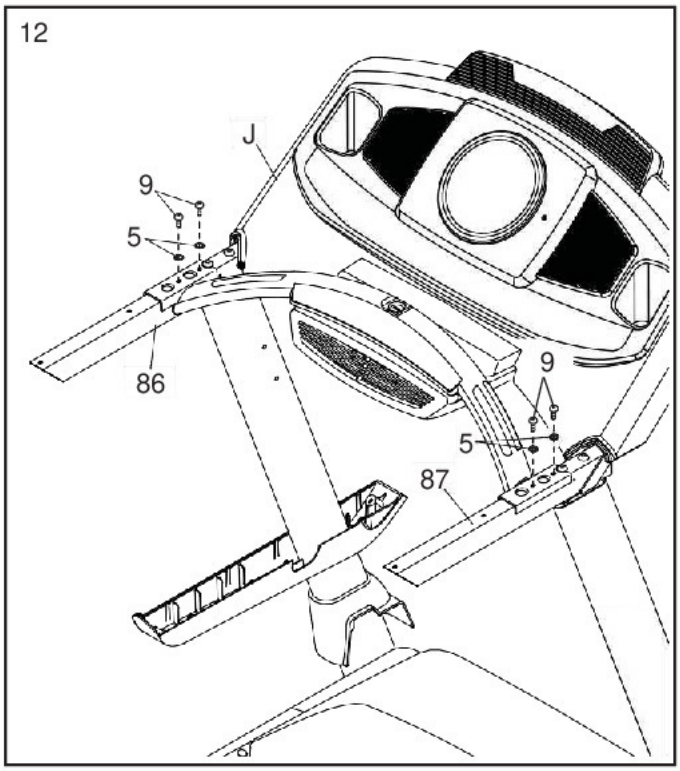


11. Установите консоль (J) на левый и правый поручни (86, 87). **Убедитесь, что вы не пережали провода (K, 81).**

Прикрепите консоль (J) с помощью четырех винтов 5/16" x 1/2" (4) и четырех зубчатых шайб 5/16" (11); н**е затягивайте винты полностью.**

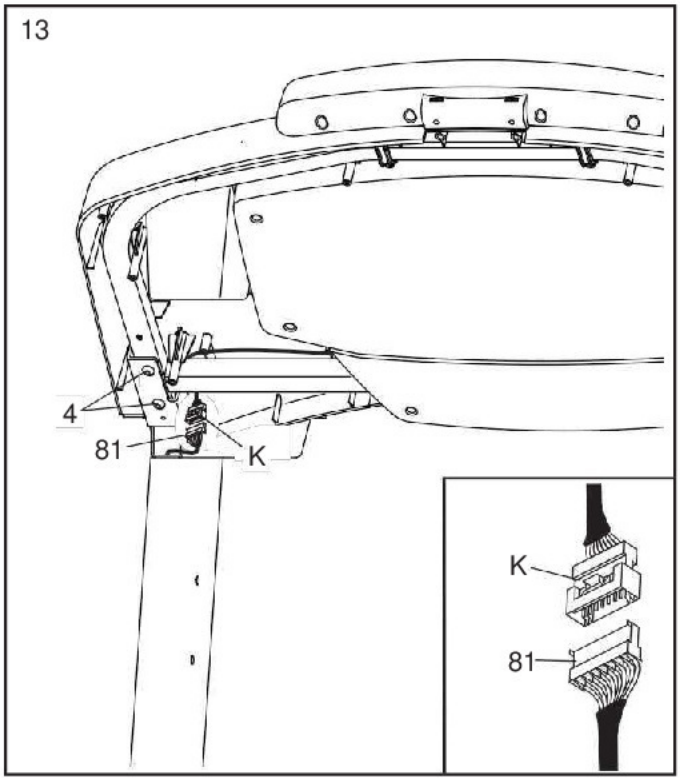


12. Закрепите консоль (J) на поручнях тренажёра (86, 87) с помощью четырех винтов #10 x 3/4" (9) и четырех зубчатых шайб #10 (5); **сначала наживите все четыре винта, а затем затяните их.**

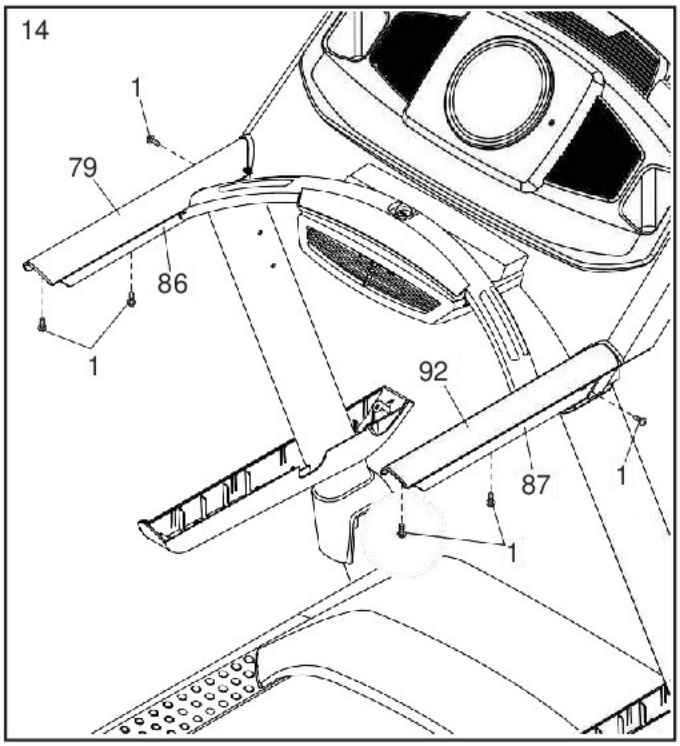


13. **См. приложенный рисунок.** Соедините кабель стойки (81) с кабелем консоли (K). **Разъемы должны легко соединиться и встать на место.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. **ЕСЛИ РАЗЪЁМЫ ПОДКЛЮЧЕНЫ НЕПРАВИЛЬНО, ТО ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ.**

Затем затяните четыре винта 5/16" x 1/2" (4) (показано только два).

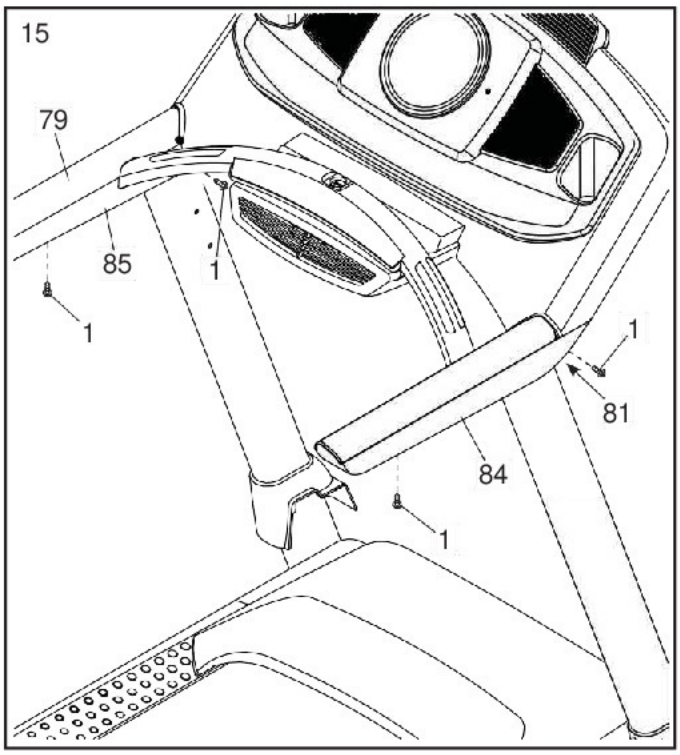


14. Прикрепите левую (79) и правую (92) накладки к соответствующим поручням (86, 87) с помощью шести винтов #8 x 1/2" (1); **сначала наживите все шесть винтов, а затем затяните их. Не перетяните винты.**



15. Соедините левую нижнюю накладку поручня (85) с верхней накладкой поручня (79), и закрепите нижнюю накладку с помощью двух винтов #8 x 1/2" (1); не перетяните винты.

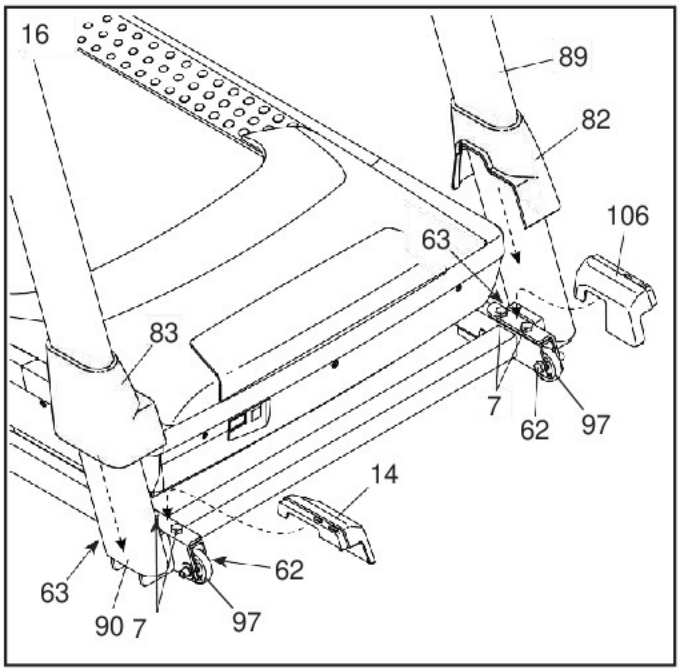
Прикрепите правую нижнюю накладку поручня (84) аналогичным способом. Убедитесь, что кабель стойки (81) закреплен на правой нижней накладке поручня.



16. **Плотно затяните четыре винта 3/8" x 2 3/8" (7), два винта 3/8" x 1 3/4" (62), и два винта 3/8" x 1 1/4" (63). Убедитесь, что колеса (97) могут свободно вращаться.**

Затем установите левую внутреннюю накладку основания (106) на нижний край левой стойки (89). Опустите вниз левую накладку (82) и немного нажмите на неё.

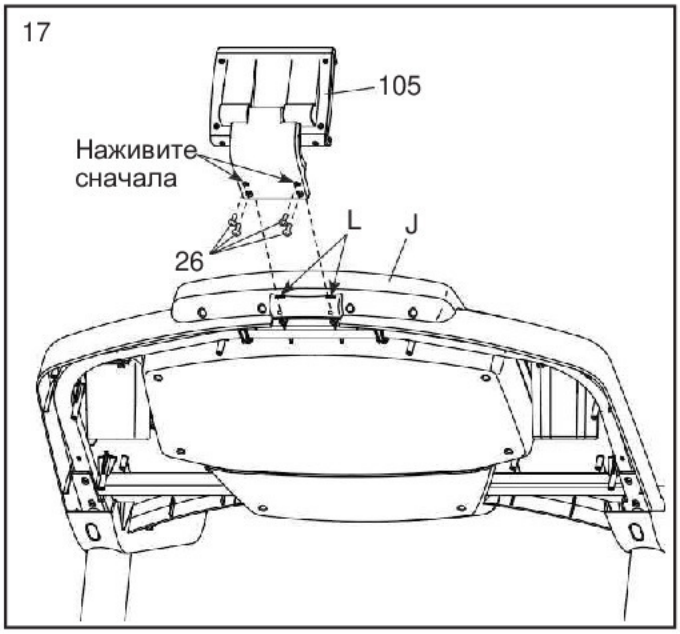
Затем установите правую внутреннюю накладку основания (14) на нижний край правой стойки (90). Опустите вниз правую накладку (83) и немного нажмите на неё.



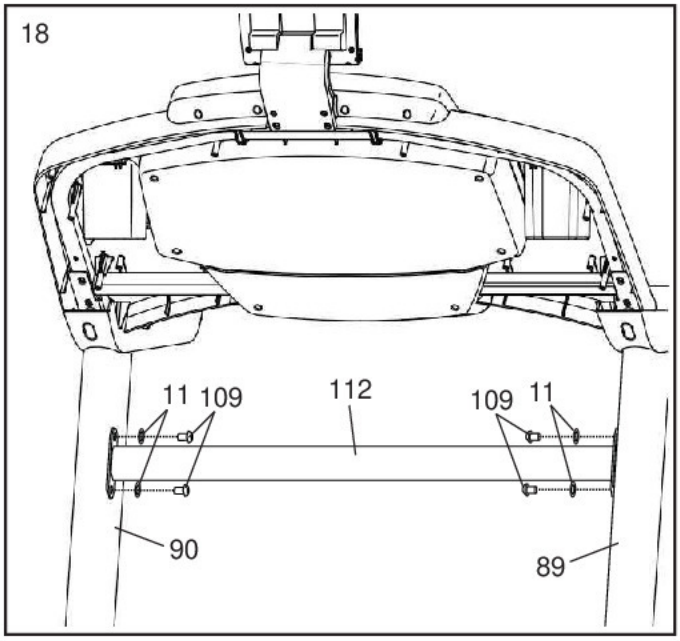
17. Вставьте выступы держателя (105) в соответствующие отверстия (L) консоли (J).

Прикрепите держатель планшета (105) с помощью четырех крепежных винтов #8 x 5/8" (26). **Примечание: сначала наживите два верхних винта, а затем наживите два нижних винта. Будьте аккуратны и не перетяните эти винты.**

ВАЖНО: держатель планшета (105) разработан для полноразмерных планшетов. Не устанавливайте другие электронные устройства или предметы в держатель.



18. Расположите перекладину (112) между левой и правой стойкой (89, 90). Закрепите перекладину при помощи четырёх винтов 5/16" x 3/4" (109), которые были удалены из тренажёра во время этапа 5, и четырёх зубчатых шайб 5/16" (11); **сначала наживите все четыре винта, а затем затяните их.**



19. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Если вы обнаружили кусочки пластика на беговой дорожке, удалите их. 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. 27 и 28). Примечание: в наборе могут быть дополнительные детали.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

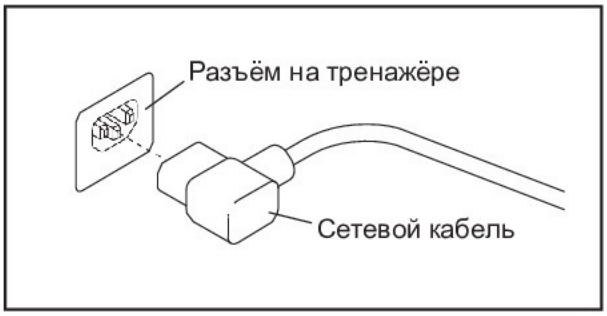
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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.

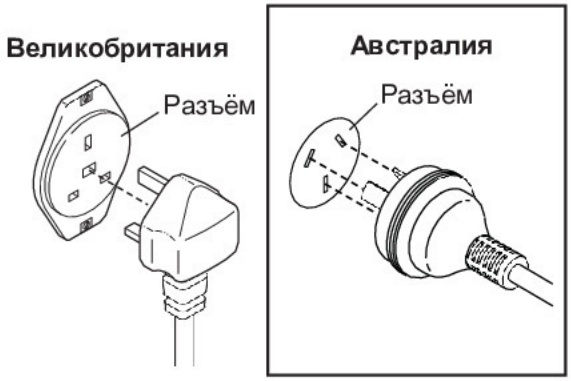
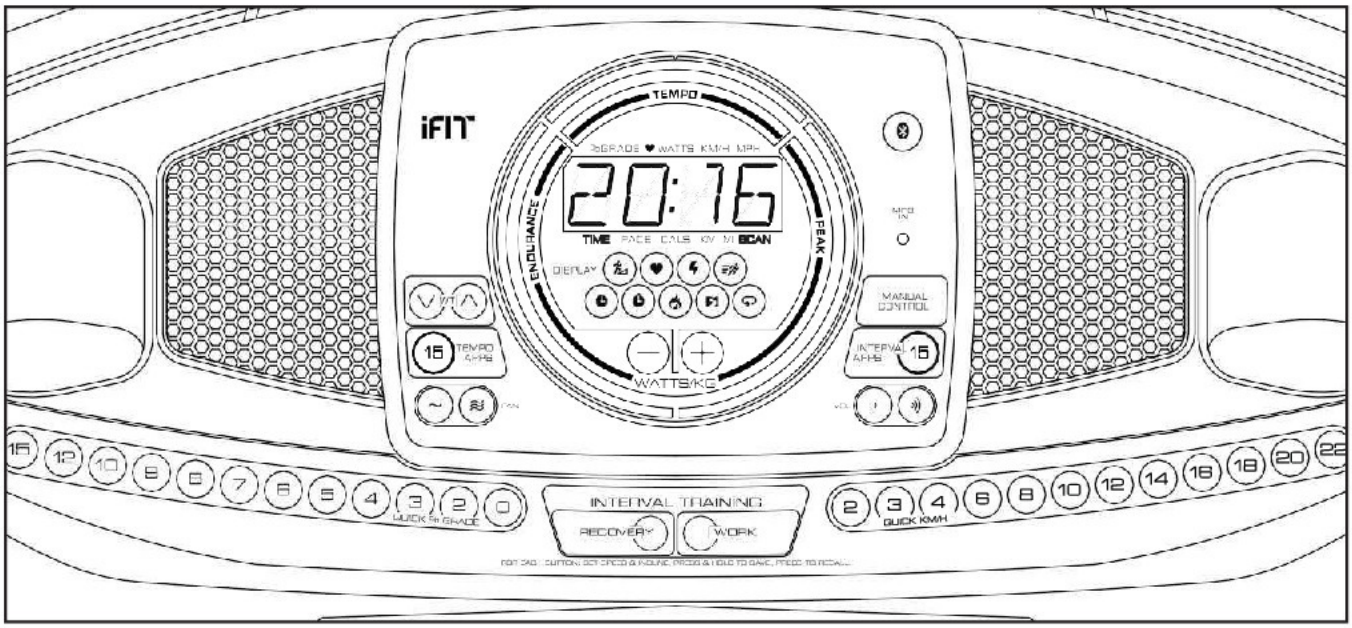


СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ 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. 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. 23 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® для записи и отслеживания информации о тренировке.

Во время тренировки вы можете слушать свою любимую музыку или аудиокниги при помощи стерео-системы тренажёра.

Чтобы узнать, как включить питание, см. стр. 19. **Информация по работе на тренажёре в ручном режиме** представлена на. стр. 19. **Работа со встроенными программами** описана на стр. 21. **Чтобы воспользоваться интервальными тренировками,** см. стр. 22. **Инструкции по подключению к консоли смарт-устройства и пульсометра** представлены на стр. 22 и 23 соответственно**. Информация о том, как пользоваться стереосистемой тренажёра,** отражена на стр. 23. **Работа с информационным режимом** описана на стр. 24.

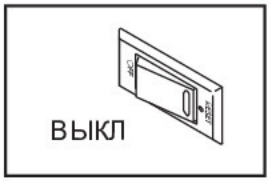
Примечание: Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажёра в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения принята за стандартную, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 24. Для удобства все данные в инструкции указаны в километрах.

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. 28)

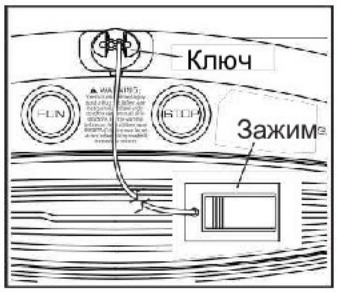
КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

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.17). Затем найдите переключатель на раме тренажёра, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «ВЫКЛ».



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 наименьшую кнопку быстрого наклона, чтобы установить минимальный уровень наклона беговой дорожки. Когда рама тренажёра перестанет двигаться, беговая дорожка готова к использованию.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Выберите ручной режим.**

   Нажмите кнопку Manual Control (Ручное управление), чтобы выбрать ручной режим.

3. **Введите ваш вес.**

   Нажмите кнопку увеличения/уменьшения веса (Wt), чтобы ввести ваш вес. Данная информация позволит повысить эффективность тренировок. Примечание: нажмите и удерживайте кнопку увеличения или уменьшения веса, чтобы быстрее вводить свой вес

4. **Запустите беговое полотно.**

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

   После того, как вы нажмете кнопку Пуск (Run), 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 зажмете кнопку, скорость будет изменяться с шагом 0,5 км/ч. Примечание. После нажатия кнопки может потребоваться некоторое время, чтобы беговое полотно достигло выбранной скорости.

   Если вы нажмете одну из пронумерованных кнопок быстрого изменения скорости, беговое полотно начнёт 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 (Run) или одну из кнопок быстрого изменения скорости.

5. **Измените наклон при необходимости.**

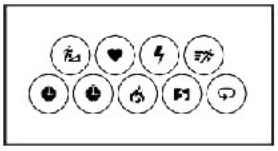
Чтобы изменить угол наклона беговой дорожки, нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона или одну из пронумерованных кнопок быстрого изменения наклона. Каждый раз, когда вы нажимаете на одну из кнопок, беговая дорожка будет постепенно подстраиваться под выбранный уклон.

6. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

Во время тренировки на экране могут отображаться следующие данные:

- Угол наклона беговой дорожки
- Ваш пульс (см. пункт 7)
- Ваш уровень мощности в Вт
- Скорость бегового полотна
- Время, прошедшее с начала тренировки
- Ваш темп
- Приблизительное количество сожженных калорий
- Расстояние, которое вы прошли/пробежали.

Нажмите на иконки на экране, чтобы просмотреть нужную информацию. Если вы нажмете значок сканирования, консоль будет непрерывно отображать всю информацию.



Во время тренировки диаграмма покажет приблизительный уровень интенсивности вашей тренировки. Для регулировки уровня интенсивности нажмите кнопку увеличения или уменьшения Вт/кг. Чтобы достичь желаемого уровня интенсивности, беговая дорожка будет автоматически подстраивать скорость и угол наклона тренажёра под необходимые значения.

Чтобы сбросить показания на экране, нажмите несколько раз кнопку «Стоп» или выньте ключ, а затем снова вставьте ключ в консоль.

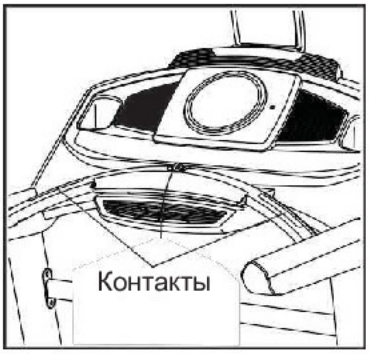
7. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

Вы можете измерить ваш пульс с помощью ручного или дополнительного нагрудного пульсометра. **Информацию о приобретении дополнительного пульсометра см. на стр. 23.**

Консоль совместима со всеми Smart пульсометрами BLUETOOTH®. Чтобы подключить пульсометр, см. стр. 23.

Примечание: Если одновременно используются оба пульсометра, то Smart пульсометр BLUETOOTH будет приоритетнее.

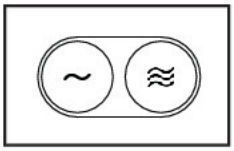
Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



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 около 15 секунд.**

8. **Включите вентилятор при необходимости.**

Вентилятор имеет несколько скоростных режимов. Чтобы увеличить или уменьшить скорость вентилятора, нажмите несколько раз на соответствующие кнопки (с обозначением вентилятора). При помощи данных кнопок вы также можете включить или отключить вентилятор.



9. **Выньте ключ из консоли после завершения тренировки.**

   Встаньте на боковые подножки, нажмите кнопку Стоп (Stop) несколько раз, 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.

   Когда вы закончили пользоваться беговой дорожкой, обесточьте прибор, переведя в выключенное положение кнопку, и отсоедините сетевой кабель. **ВАЖНО: В случае несоблюдения данных указаний, электрические компоненты беговой дорожки могут быть повреждены.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19.

2. **Введите ваш вес.**

   См. пункт 3 на стр. 19.

3. **Выберите встроенную тренировку.**

   Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Tempo Apps или кнопку Interval Apps несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на экране

4. **Начните тренировку.**

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

   Все тренировки разделены на сегменты. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и наклон тренажёра. Примечание: Можно установить одинаковое значение параметров сразу для нескольких сегментов.

   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 сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически подстраиваться к скорости и наклону следующего сегмента.**

   Вы можете завершить тренировку в любой момент, воспользовавшись кнопкой Стоп (Stop). Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Пуск (Run) или кнопку увеличение скорости. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начинается следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически подстраиваться к скорости и наклону следующего сегмента

5. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   См. пункт 6 на стр. 20. На дисплее отобразятся те же параметры, что и при ручном режиме, за исключением продолжительности тренировки – вместо прошедшего времени будет показано оставшееся время.

6. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

   См. пункт 7 на стр. 20.

7. **Включите вентилятор при необходимости.**

   См. пункт 8 на стр. 20.

8. **Выньте ключ из консоли после завершения тренировки.**

   См. пункт 9 на этой странице.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТЕРВАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

Во время интервальной тренировки вы будете чередовать интервалы усиленной (рабочей) нагрузки и упражнения с низкой интенсивностью (восстановление).

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19.

2. **Введите ваш вес.**

   См. пункт 3 на стр. 19.

3. **Настройте параметры для упражнений с низкой интенсивностью.**

   Нажимайте кнопки скорости и наклона, чтобы настроить параметры скорости и наклона тренажёра для низкоинтенсивных интервалов тренировки. Затем нажмите и удерживайте кнопку Восстановление (Recovery), пока консоль не подаст два звуковых сигнала.

4. **Настройте параметры для упражнений с высокой интенсивностью.**

   Нажмите кнопки скорости и наклона, чтобы настроить параметры скорости и наклона тренажёра для высокоинтенсивных интервалов тренировки. Затем нажмите и удерживайте кнопку Нагрузка (Work) до тех пор, пока консоль не подаст два звуковых сигнала.

5. **Чередуйте интервалы с низкой и высокой интенсивностью.**

   Во время тренировки нажмите кнопку Восстановление (Recovery), чтобы выбрать параметры скорости и наклона для низкоинтенсивных интервалов. Нажмите кнопку Нагрузка (Work), чтобы выбрать параметры скорости и наклона для высокоинтенсивных интервалов. Изменяйте настройки столько раз, сколько необходимо.

   Вы можете в любой момент изменить настройки, для этого повторите операции согласно пунктам 3 и 4.

6. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   См. пункт 6 на стр. 20. На дисплее отобразятся те же параметры, что и при ручном режиме, за исключением продолжительности тренировки – вместо прошедшего времени будет показано оставшееся время.

7. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

   См. пункт 7 на стр. 20.

8. **Включите вентилятор при необходимости.**

   См. пункт 8 на стр. 20.

9. **Выньте ключ из консоли после завершения тренировки.**

   См. пункт 9 на стр. 21.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШЕ SMART УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

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

1. **Загрузите и установите приложение iFit app на ваше устройство.**

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

   Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям, чтобы завести учетную запись iFit и настроить необходимые параметры.

2. **Подключите устройство к консоли.**

   Следуйте инструкциям в приложении iFit app, чтобы подключить ваше smart устройство к консоли.

При установленном соединении светодиод на консоли будет гореть синим. Нажмите кнопку Bluetooth на консоли, чтобы подтвердить соединение; индикатор на консоли перестанет мигать и станет синим.

3. **Записывайте и отслеживайте параметры тренировок.**

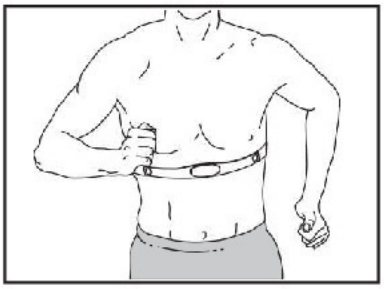
   Следуйте инструкциям в приложении iFit, чтобы записывать параметры тренировок и отслеживать всю необходимую информацию.

4. **Отключите устройство от консоли, если это необходимо.**

   Чтобы отключить ваше smart устройство от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth на консоли в течение 5 секунд.

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

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.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку Bluetooth Smart. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли мигнёт дважды. Примечание: это может занять до 15 секунд.

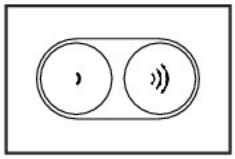
Примечание. Если рядом с консолью находится более одного пульсометра, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart и удерживайте её в течение 5 секунд.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стереосистему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**



Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость нажатием на консоле кнопки увеличения и уменьшения громкости или настройте параметры звука на вашем персонально аудио-плеере.

В том случае, если во время прослушивания музыки на вашем персональном аудио-плеере некоторые треки пропускаются, снимите плеер с консоли и установите его на пол или на другую ровную поверхность.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

В консоли предусмотрен информационный режим, при помощи которого можно выбрать необходимые единицы измерения для настраиваемых параметров, а также просмотреть информацию об использовании консоли.

Чтобы выбрать информационный режим, вставьте ключ в консоль, удерживая кнопку Стоп (Stop). Затем отпустите кнопку Стоп (Stop). Примечание: если тренировка уже была выбрана, вам может потребоваться несколько раз нажать кнопку Стоп (Stop), чтобы выйти из режима тренировки, прежде чем вы сможете получить доступ к информационному режиму. При выборе информационного режима будет показана следующая информация:

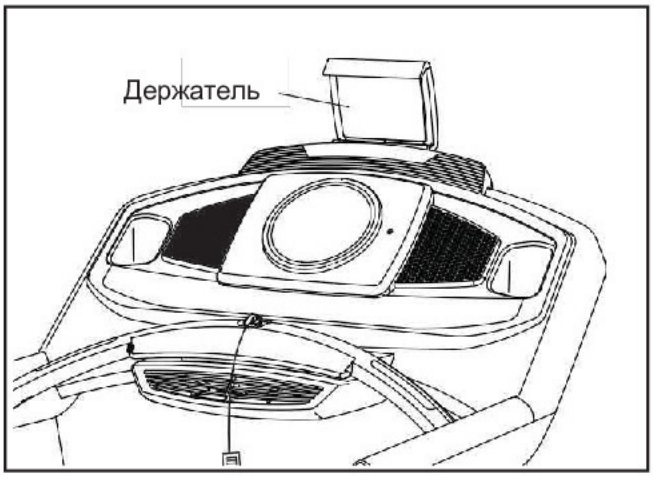
На дисплее отобразится текущая версия программного обеспечения консоли.

На дисплее появится литера «E» для английских миль или «M» – для метрических километров. Нажмите кнопку увеличения скорости, чтобы изменить единицу измерения, если это необходимо.

Чтобы выйти из информационного режима, выньте ключ из консоли или нажмите кнопку Стоп (Stop) несколько раз.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: держатель спроектирован для полноразмерных планшетов. Не устанавливайте другие электронные устройства или предметы в держатель.



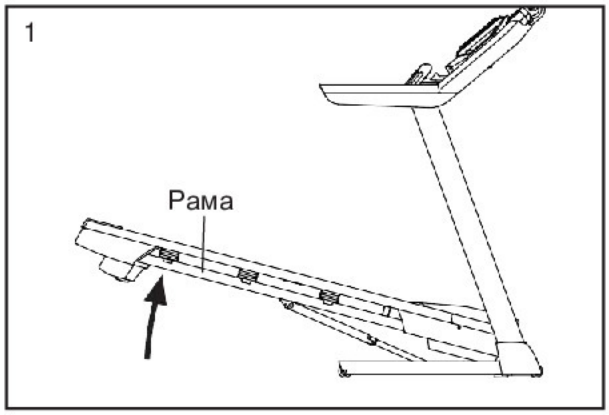
Вставьте планшет в держатель, установите нижний край планшета в желоб. Затем потяните за верхний зажим и установите верхний край планшета. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен.** Чтобы вынуть планшет, выполните вышеуказанные действия в обратном порядке.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР

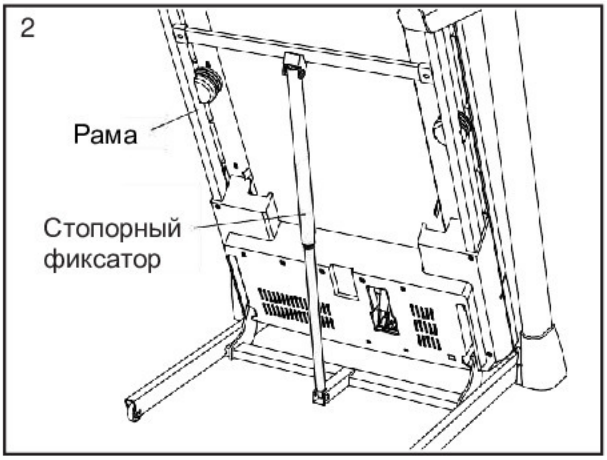
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР

Во избежание повреждения беговой дорожки, установите наклон равный 0 перед тем, как начнете складывать тренажёр. Затем, извлеките ключ и отсоедините шнур питания. ВНИМАНИЕ: Чтобы сложить, разложить или переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Поднимите металлическую раму тренажёра в положение, как показано на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ: не поднимайте раму за пластиковые подножки. Согните ноги 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.**

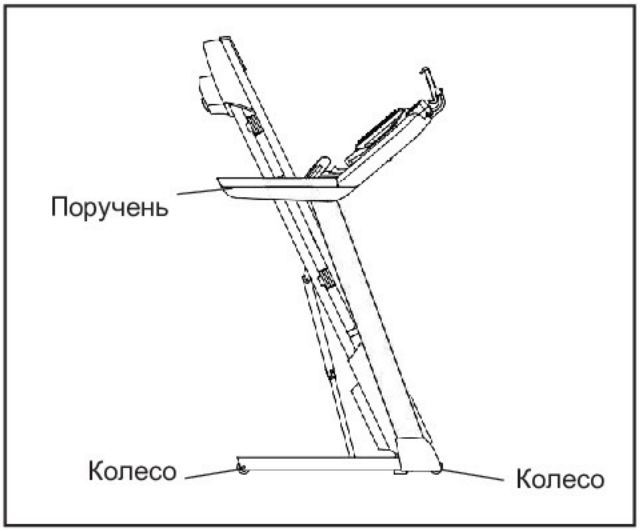


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР

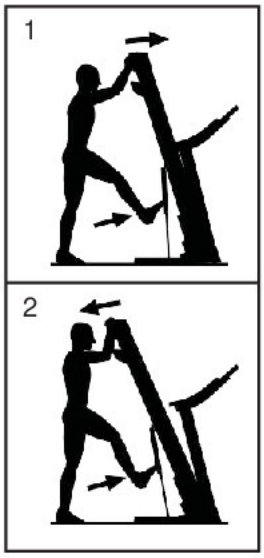
Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её таким образом, как указано слева. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что ручка фиксатора заблокирована в стационарной позиции. Для транспортировки беговой дорожки могут потребоваться два человека.**

Удерживайте поручни обеими руками и аккуратно передвиньте тренажер в необходимое место. **ВНИМАНИЕ: Не тяните за раму и не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.**



КАК ОПУСТИТЬ РАМУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

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



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

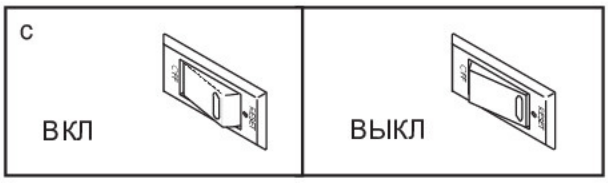
Большинство проблем беговых дорожек легкоустранимы. Необходимо найти причины неполадки и устранить её в соответствии с инструкциями, указанными далее. Если потребуется дополнительная помощь, обратитесь в сервисный центр (см. адрес на передней обложке данного руководства).

СИМПТО: Питание не включается.

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 17). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм^2) длиной не более 1,5 м.

b. После того как сетевой кабель будет подключен к розетке, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

c. 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. слева). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.

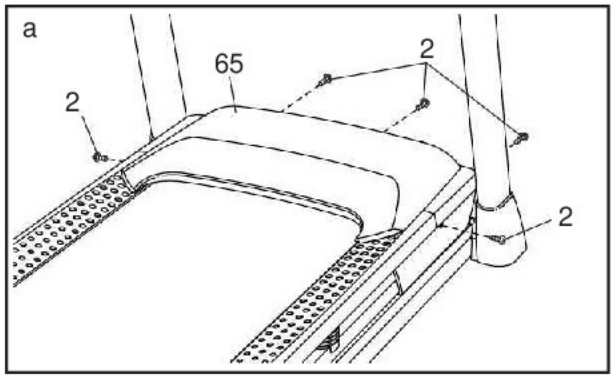
b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите его.

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

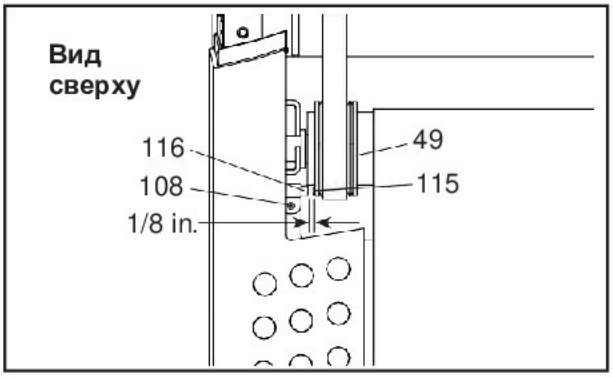
d. Если беговая дорожка по прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Дисплей консоли работает некорректно.

a. Вытащите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЕР**. Выкрутите пять винтов #8 x 3/4" (2). Аккуратно снимите кожух мотора (65).



Расположите геркон (116) и магнит (115) с левой стороны от маховика (49). 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" (108), 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.



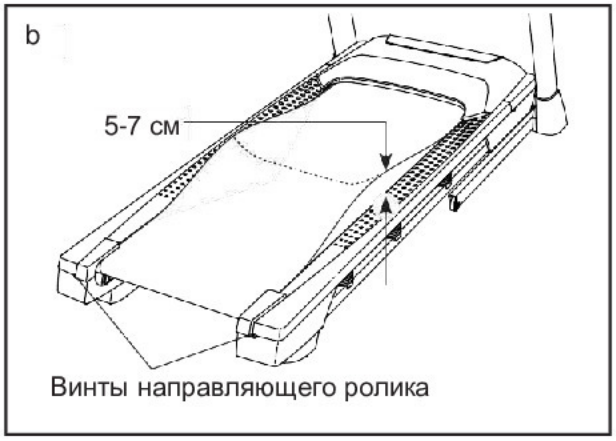
СИМПТОМ: Наклон беговой дорожки меняется неправильно.

a. Удерживая кнопки Стоп и Увеличение скорости, вставьте ключ в консоль, а затем отпустите кнопки. Затем последовательно нажмите кнопку Стоп и кнопку увеличения/уменьшения наклона. Беговая дорожка автоматически поднимется до максимального уровня наклона, а затем вернется к минимальному уровню. Это приведет к повторной калибровке системы наклона. Если система наклона не начинает калибровку, снова нажмите кнопку Стоп, а затем снова нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона. После того, как наклонная система будет откалибрована, выньте ключ из консоли.

СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

a. Если необходим удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм^2) 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 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.

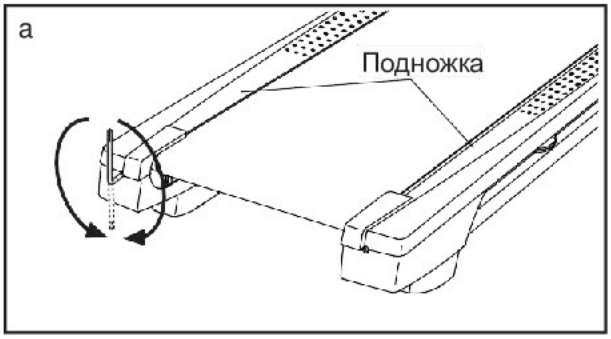


c. На беговой дорожке установлено беговое полотно, покрытое высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или движущуюся платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу.** Если вы подозреваете, 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).

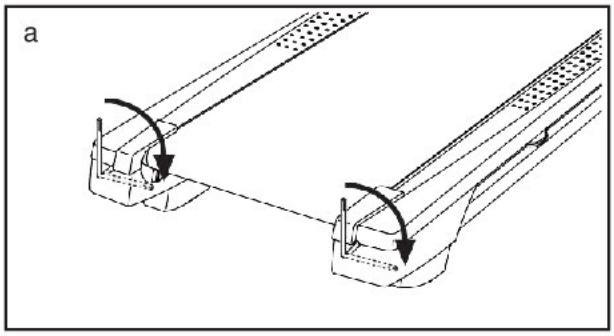
СИМПТОМ: Беговое полотно находится не по центру или смещается при ходьбе. ВАЖНО: беговое полотно должно быть строго между подножками. Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

a. Сначала выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. **Если беговое полотно смещено влево**, при помощи шестигранного ключа поверните левый винт по часовой стрелке на ½ оборота; **если беговое полотно смещено вправо**, поверните левый винт против часовой стрелки на ½ 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.



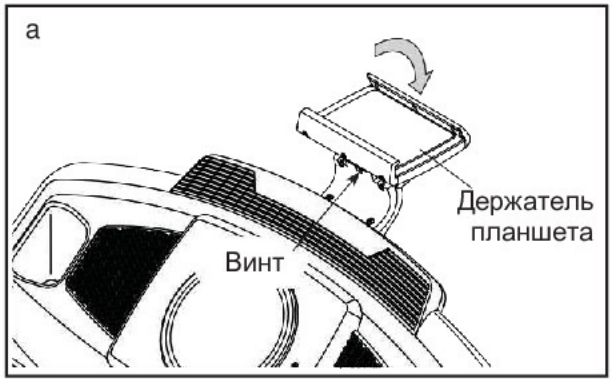
СИМПТОМ: Беговое полотно смещается при ходьбе.

a. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 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.



СИМПТОМ: Держатель не фиксируется на месте.

a. Поверните держатель в обратном направлении. Затем закрутите указанный винт таким образом, чтобы зафиксировать держатель. После этого верните держатель в исходное положение.



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 помогу 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 ТРЕНИРОВКИ

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 тренировки”. 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. I

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL13716.0 R0416A

№	Кол-во	Наименование
1	58	Винт #8 x 1/2"
2	35	Винт #8 x 3/4"
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"
4	4	Винт 5/16" x 1/2"
5	4	Зубчатая шайба #10
6	5	Болт 5/16" x 1 3/4"
7	4	Винт 3/8" x 2 3/8"
8	2	Винт 5/16" x 1 1/2"
9	4	Винт #10 x 3/4"
10	1	Серебряный винт #8 x 1/2"
11	16	Зубчатая шайба 5/16"
12	6	Гайка 5/16"
13	8	Зубчатая шайба 3/8"
14	1	Правая внутренняя накладка на раму
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"
17	2	Болт колеса 3/8" x 1 1/2"
18	1	Каркас консоли
19	4	Винт #8 x 7/16"
20	2	Винт для двигателя 5/16"
21	2	Штифт 3/8"
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"
23	6	Крепёжный винт #8 x 1/2"
24	2	Зубчатая шайба #8
25	2	Винт 5/16" x 3/4"
26	4	Крепёжный винт #8 x 5/8"
27	1	Правый лоток
28	4	Винт 5/16" x 2 1/2"
29	1	Болт с шестигранной головкой 3/8" x 1 3/4"
30	4	Плоская шайба 5/16"
31	1	Решетка вентилятора
32	2	Проставка механизма наклона
33	6	Контргайка 3/8"
34	2	Шайба 3/8"
35	6	Нижняя часть изоляции
36	1	Левый лоток
37	1	Накладка вентилятора
38	1	Стопорный фиксатор
39	6	Изоляция
40	2	Подножка
41	2	Крепление консоли
42	1	Левая подножка
43	1	Предупреждающая наклейка
44	1	Беговая платформа
45	1	Беговое полотно
46	2	Направляющее полотно
47	1	Правая подножка
48	4	Шнурок кабеля
49	1	Приводной ролик/Шкив
50	2	Заглушка
51	4	Самонарезной винт #8 x 1"
52	2	Пластиковая втулка 9/32"
53	1	Стопорный фиксатор
54	1	Приводной двигатель
55	1	Ремень двигателя
56	1	Рама
57	1	Левая подножка
58	2	Заземляющий кабель консоли
59	4	Резиновый валик
60	1	Правая подножка
61	1	Ведущий ролик
62	2	Винт 3/8" x 1 3/4"
63	2	Винт 3/8" x 1 1/4"
64	1	Каркас консоли
65	1	Кожух двигателя
66	1	Защитный кожух
67	2	Проставка рамы наклона
68	5	Зажим
69	1	Наклонный двигатель
70	1	Наклонная рама
71	2	Проставка рамы
72	1	Контроллер
73	1	Зажим контроллера
74	1	Пластина контроллера
75	1	Выключатель
76	1	Сетевой кабель
77	1	Изоляционная втулка
78	1	Поддон
79	1	Левая накладка поручня
80	1	Консоль
81	1	Кабель стойки
82	1	Левая основная накладка
83	1	Правая основная накладка
84	1	Правая нижняя накладка поручня
85	1	Левая нижняя накладка поручня
86	1	Левый поручень
87	1	Правый поручень
88	4	Пластиковая втулка 3/8"
89	1	Левая стойка
90	1	Правая стойка
91	2	Предупреждающая наклейка
92	1	Правая накладка поручня
93	1	Нижняя поперечина пульсометра
94	1	Рама
95	1	Поперечина пульсометра
96	4	Винт вентилятора #4
97	4	Колесо
98	1	Ключ/Зажим
99	2	Шнурок кабеля
100	2	Винт 1/4" x 1 1/2"

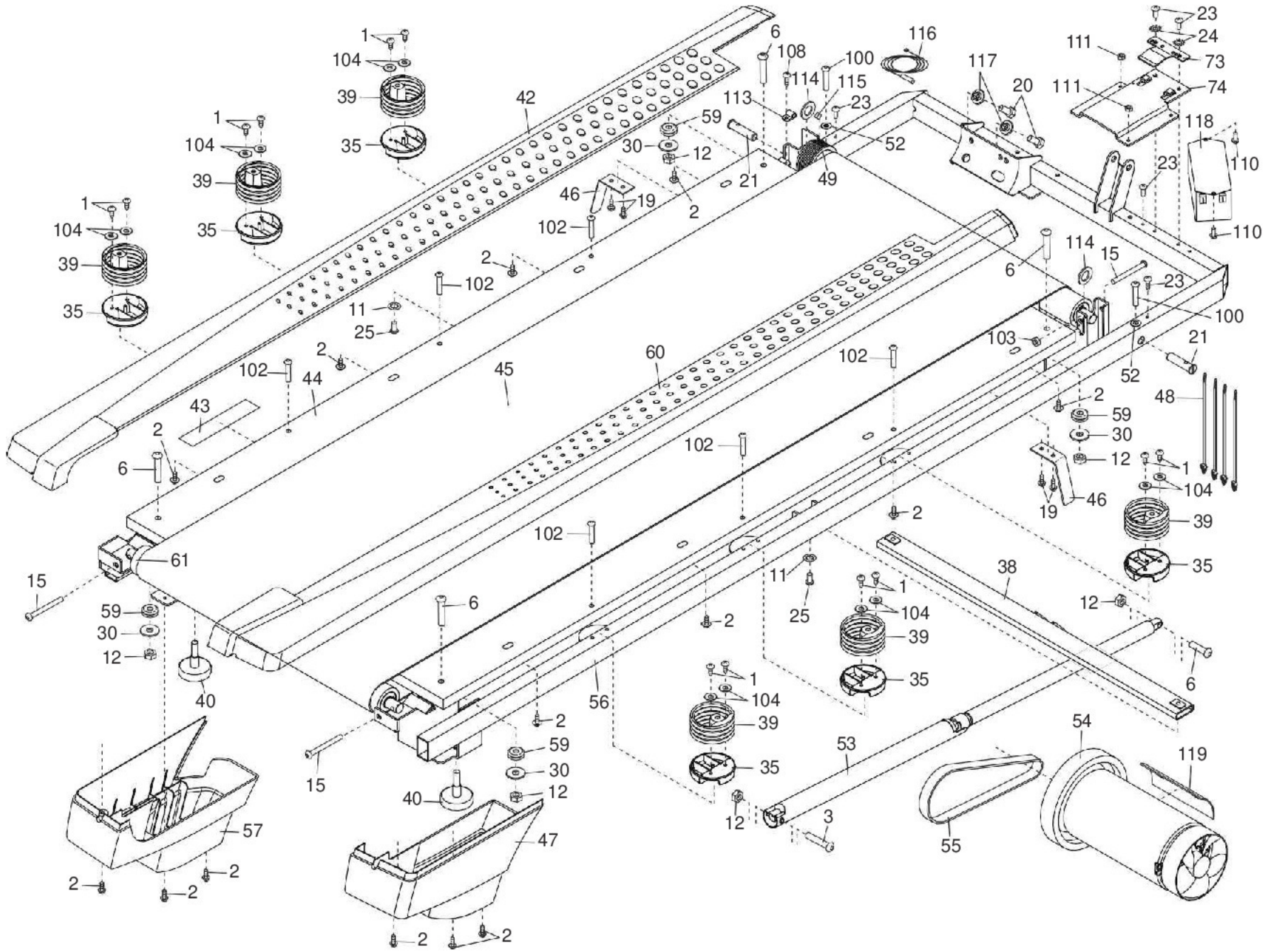
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	1	Вентилятор	111	2	Гайка #8
102	6	Винт 1/4" x 1 1/4"	112	1	Перекладина
103	1	Гайка 1/4"	113	1	Зажим
104	12	Шайба M5	114	2	Втулка ролика
105	1	Держатель планшета	115	1	Магнит
106	1	Левая внутренняя накладка на раму	116	1	Геркон
107	1	Розетка	117	2	Изоляция мотора
108	1	Винт со сферической головкой #8 x 3/4"	118	1	Фильтр
109	2	Винт 5/16" x 3/4"	119	1	Изоляция мотора
110	2	Винт с цилиндрической головкой #8 x 1/2"	*	–	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.

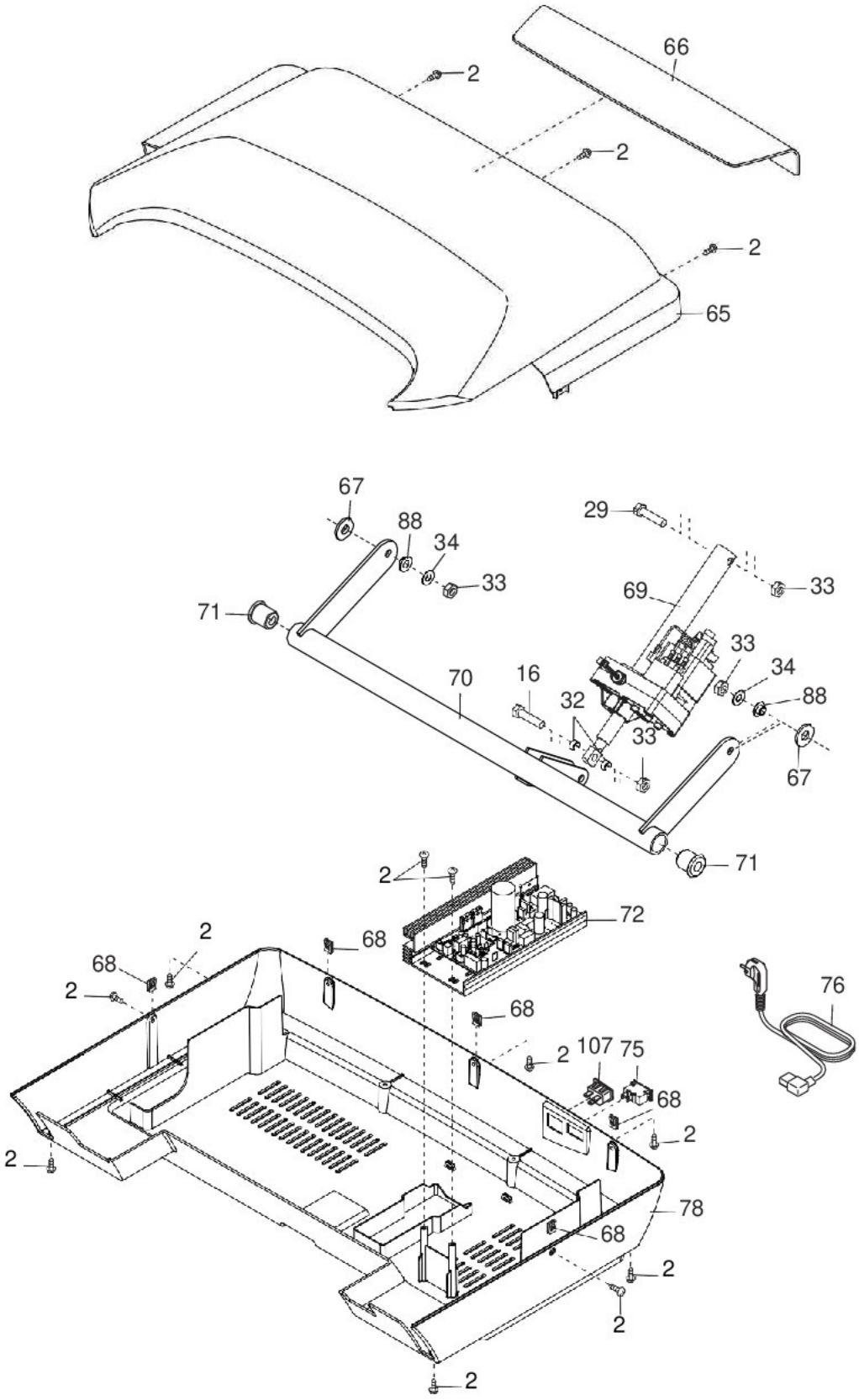
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель № PETL13716.0 R0416A



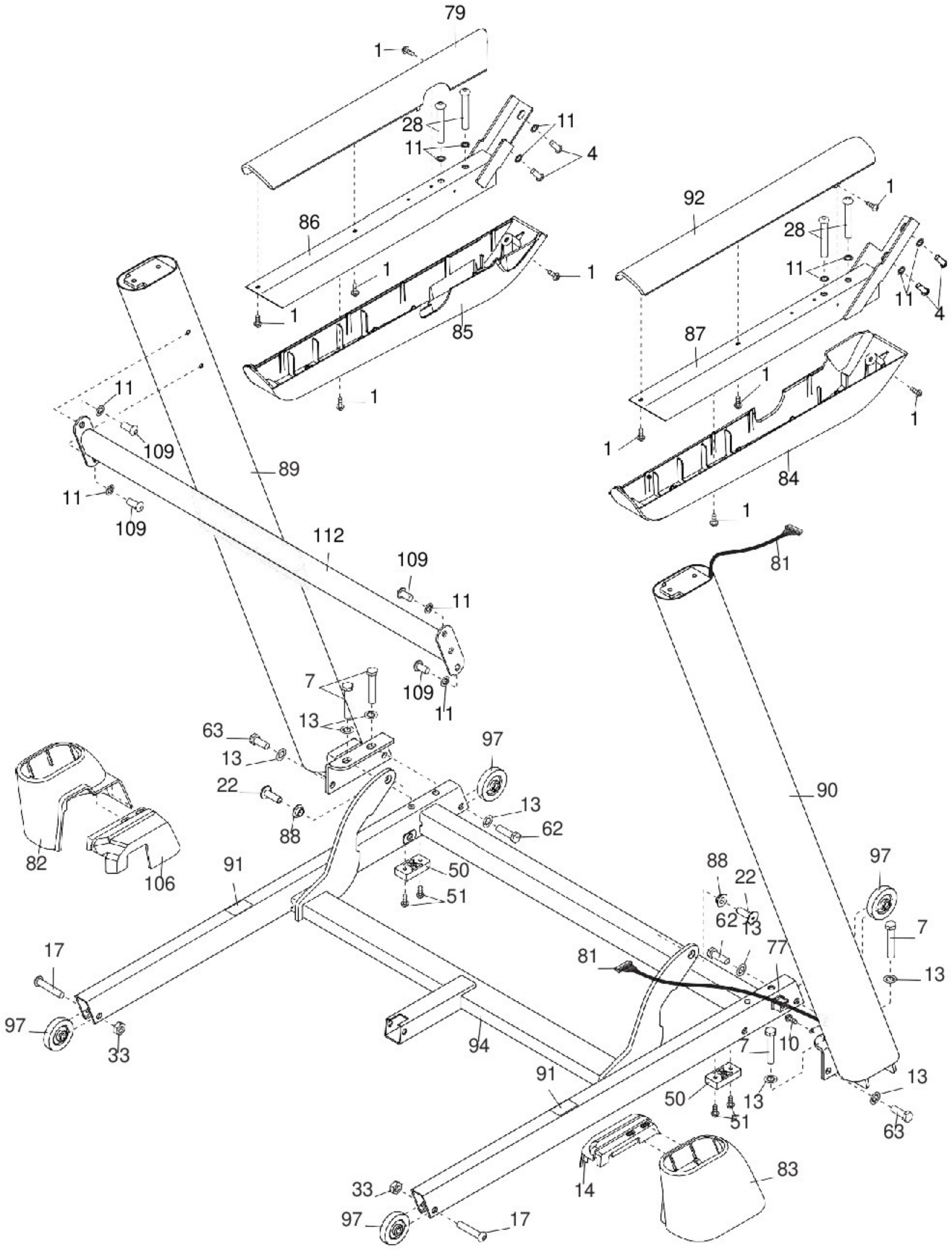
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ B

Модель № PETL13716.0 R0416A



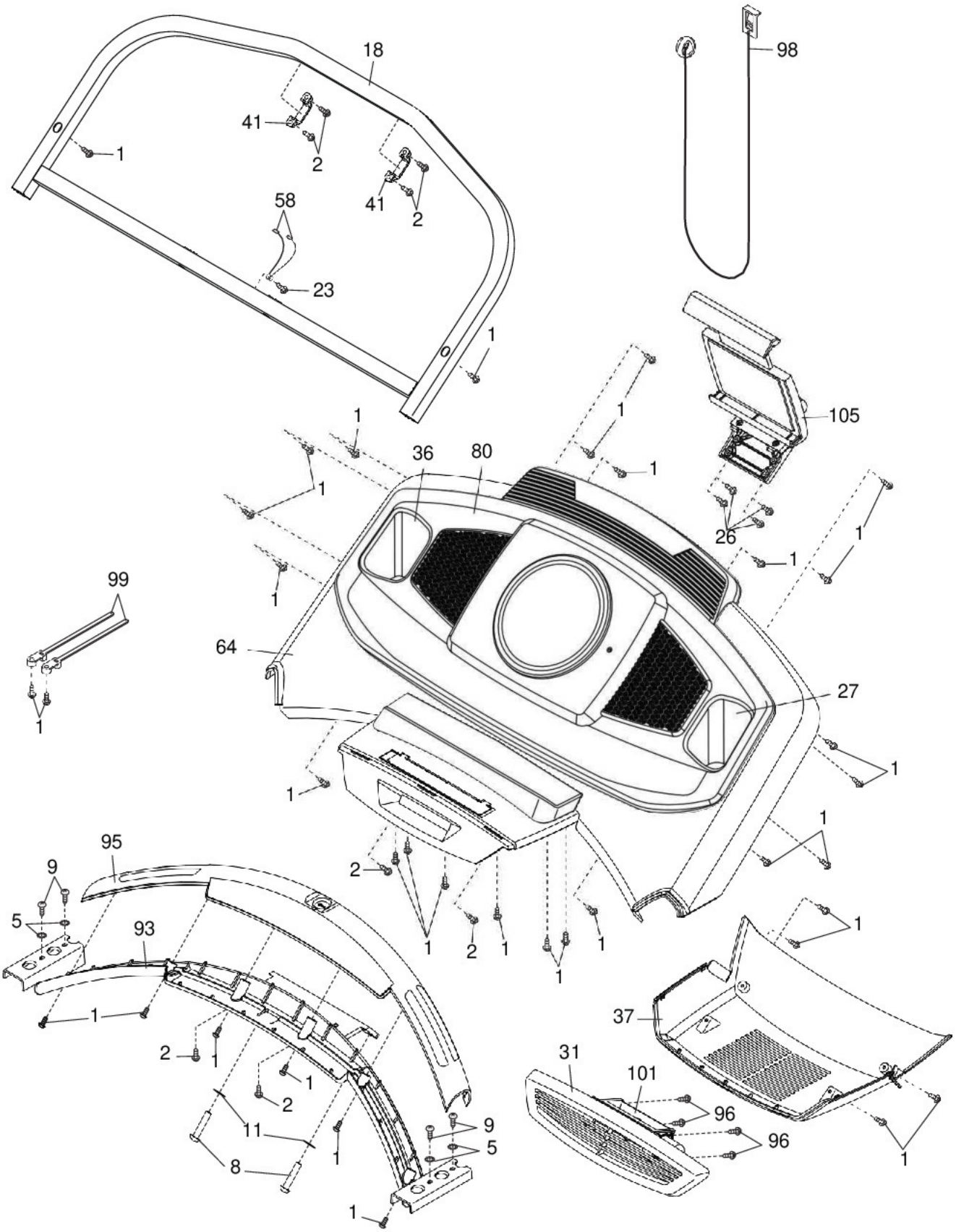
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ С

Модель № PETL13716.0 R0416A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ D

Модель № PETL13716.0 R0416A



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. 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, 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.

Партия № 381043 R0416A

Распечатано в Китае © 2016 ICON Health & Fitness, Inc.