

NordicTrack[®] C300

Модель № NETL12914.2

Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.



1

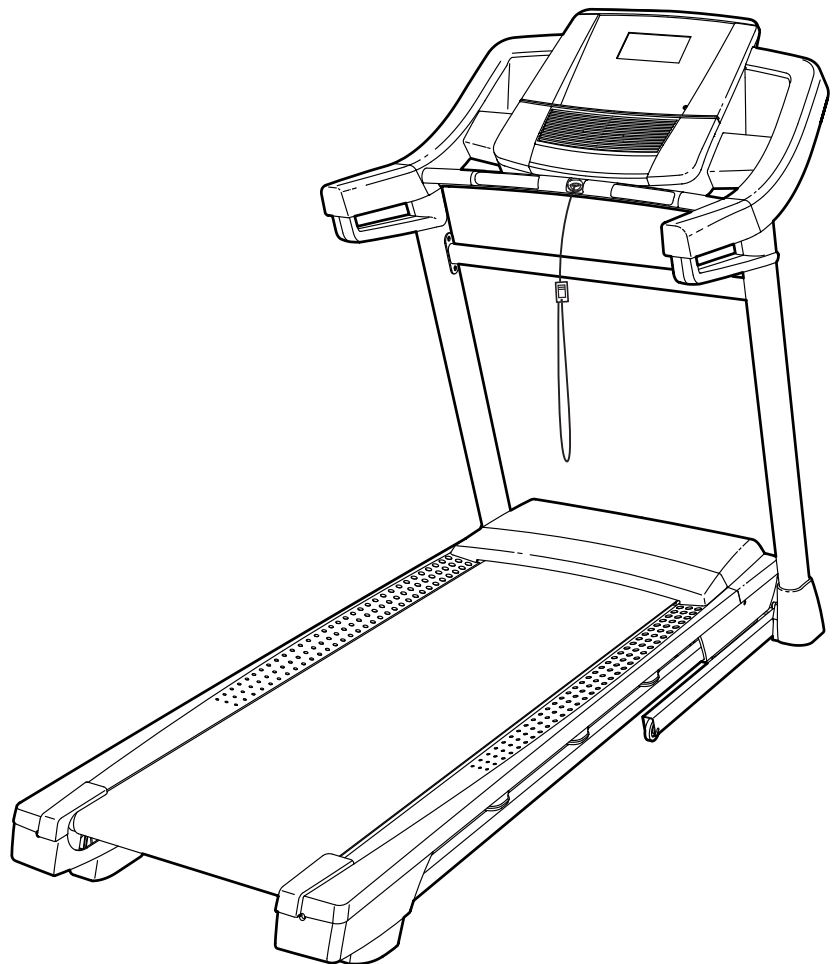
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



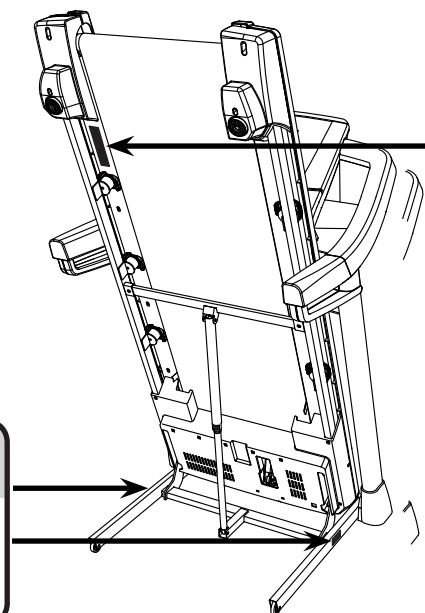
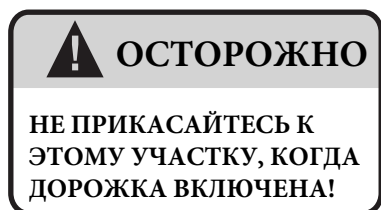
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ	6
СБОРКА	7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	18
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ	19
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР	28
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	29
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	32
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	34
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	36
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

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



▲ ВНИМАНИЕ

Защитите себя и других от получения тяжелых травм. Прочтите руководство пользователя и:

- При включении или остановке тренажера оставляйте только на боковые ограждения
- Изменяйте скорость с малым шагом
- Чтобы не упасть, держитесь за поручни, всегда надевайте предохранительный замок, когда тренажер работает
- Если вы почувствовали слабость, головокружение или одышку, прекратите занятие
- Перед тем как передвинуть тренажер или убрать его на хранение, полностью сложите телескопическую трубку
- Перед тем как сложить тренажер для хранения, уменьшите наклон до минимума:
- Не позволяйте детям и тренажеру
- Если дорожка не используется, выньте шплинт
- Следите, чтобы ваша одежда, платки или волосы не попали под движущуюся беговую дорожку
- Не пытайтесь регулировать или чинить беговую дорожку пока она движется
- Для занятий на беговой дорожке всегда надевайте спортивную обувь

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось 2.4 м и 0.6 м с других сторон. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая блокирует циркуляцию воздуха. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажер подстилку.
7. Не распыляйте рядом с беговой дорожкой аэрозоли или вещества, содержащие чистый кислород.
8. Не подпускайте детей младше 12 лет и домашних животных к беговой дорожке.
9. Предельный вес пользователя тренажёра — 150 кг.
10. Единовременно на тренажере может заниматься только один человек.
11. Надевайте подходящую одежду для занятий на тренажере. Не надевайте одежду свободного кроя, которая может застрять в тренажере. Специальная спортивная одежда рекомендуется как мужчинам, так и женщинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
12. Подключая шнур питания (см. стр. 19), проверьте что подключаете его к заземленной цепи. Другие приборы не должны быть подключены к этой сети. При замене предохранителя в адаптере питания, вставляйте одобренный ASTA предохранитель BS1362, 13-ампер в контуре предохранителя.
13. Если необходим предохранитель, используйте только 3-жильный, 14-калибра (1 мм²) провод которого не длиннее 1.5 м.
14. Держите шнур питания вдали от нагреваемых поверхностей.
15. Никогда не двигайте беговое полотно на выключенном тренажере. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает должным образом. (См ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 29).
16. Прочитайте, разберитесь и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием тренажера (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 21).
17. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Всегда удерживайте поручни, когда используете тренажер.
18. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Регулируйте скорость постепенно, чтобы избежать резких скачков скорости.
19. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
20. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время её работы. Всегда вынимайте ключ, переводите кнопку питания в выключенное положение (см рисунок на стр. 5 с расположением выключателя питания) и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

21. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. (См. СБОРКА на стр. 7, и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 28). Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы складывать, опускать или передвигать тренажер.
22. Когда вы складываете или передвигаете тренажер, убедитесь, что стопорный предохранитель надежно удерживает основание в положении для хранения.
23. Никогда не вставляйте посторонние предметы в части тренажера.
24. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.
25. **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.
26. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

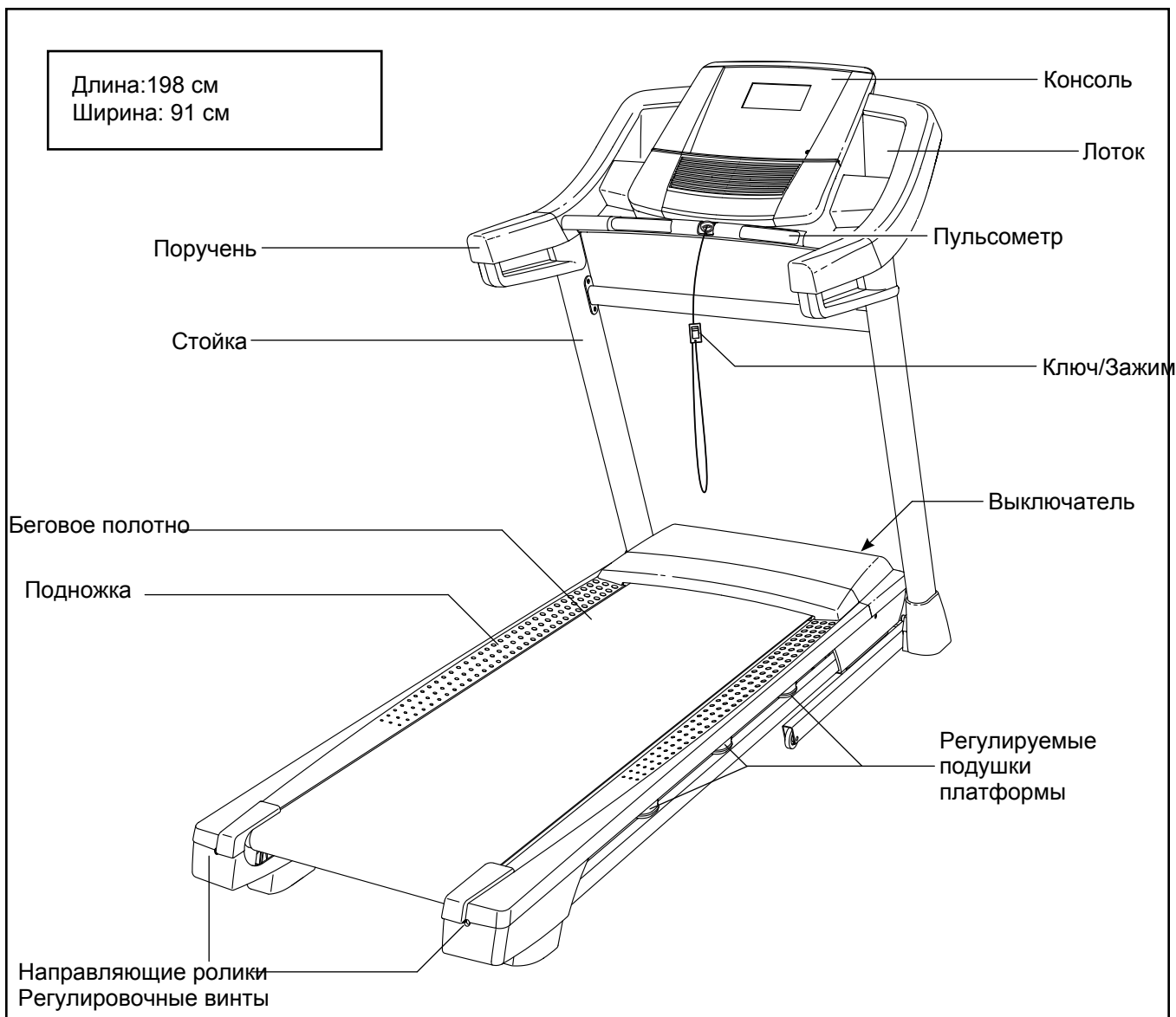
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение беговой дорожки NORDICTRACK® С 300. Впечатляющий набор особенностей тренажёра С 300 сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее. А когда вы не тренируетесь, вы сможете сложить эту беговую дорожку, и она займет намного меньше места, чем современные аналоги.

Для удобства внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

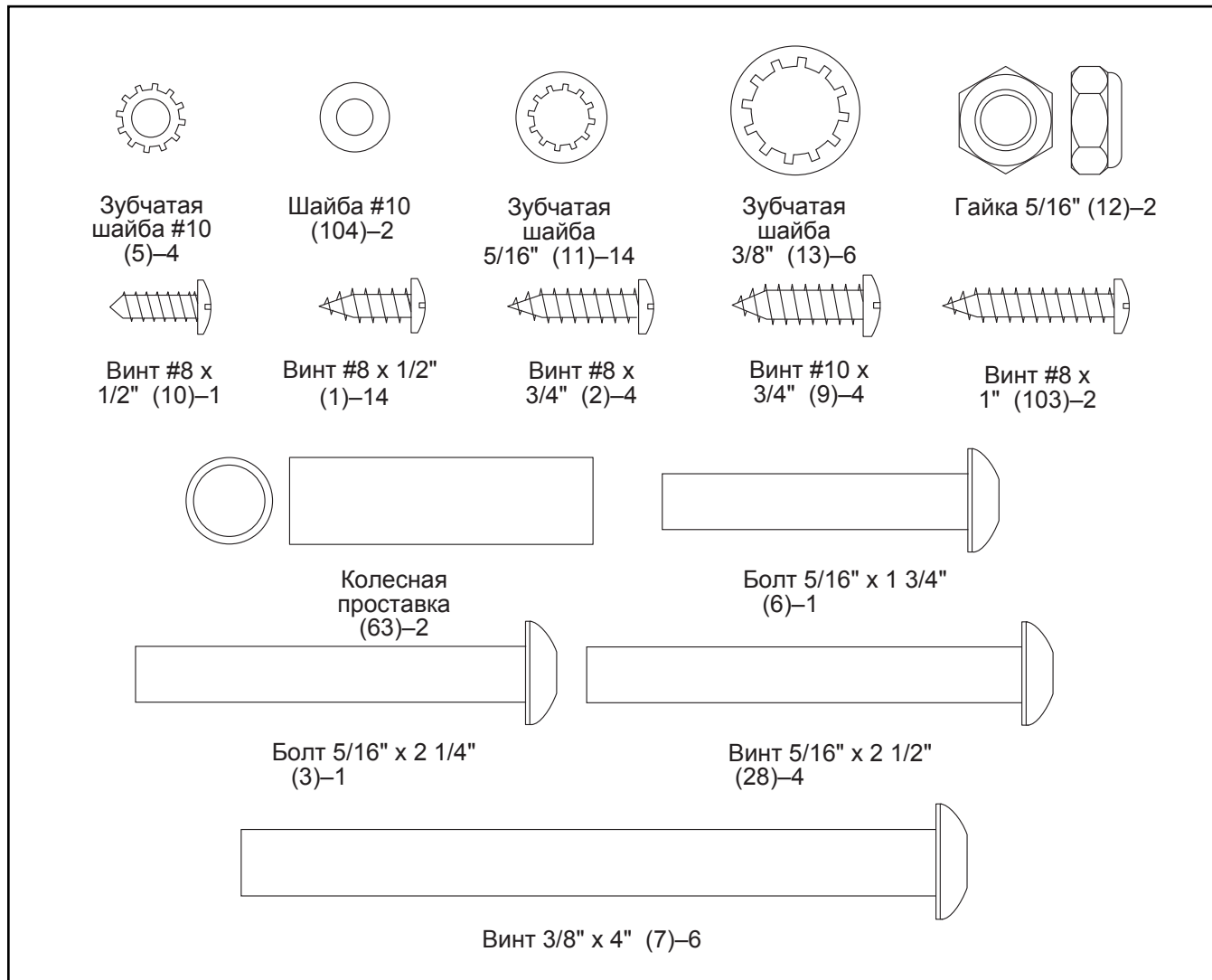
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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






СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных 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.**



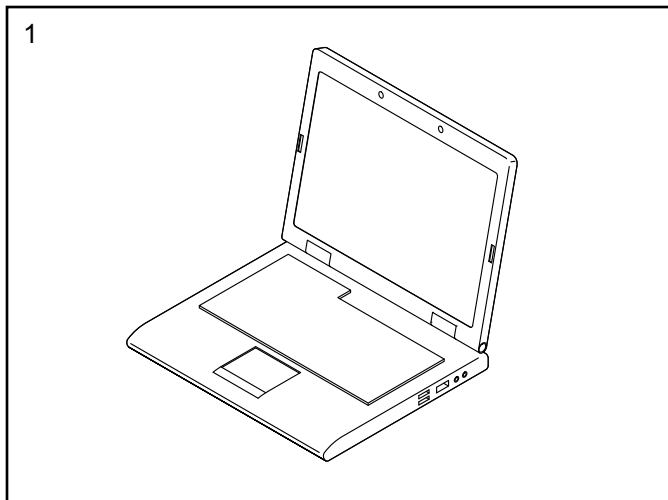
СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
 - Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
 - После транспортировки на беговой дорожке могут остаться масляные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
 - Левые части промаркированы значком “L” или “Left”, а правые - “R” или “Right.”
 - Для определения мелких частей см.
 - Для сборки требуется следующий инструмент:
 - шестигранник (в наборе) 
 - разводной ключ 
 - крестовая отвертка 
- Чтобы не повредить части тренажера, не используйте электроинструмент.

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

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

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

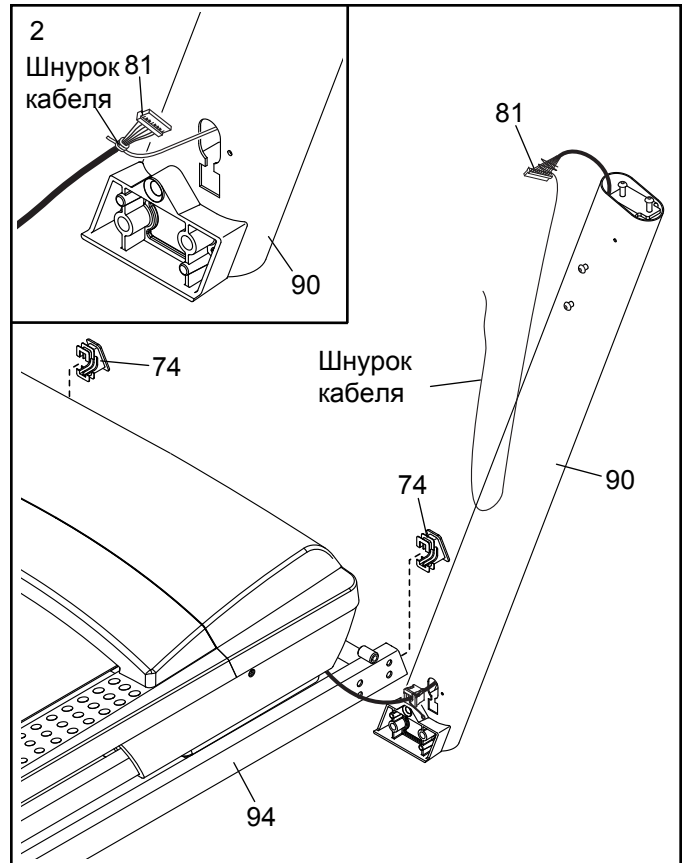


2. Убедитесь, что шнур питания отключен.

Вставьте заглушки (74) с каждой стороны основания (94).

Найдите правую стойку (90). Попросите вашего помощника удерживать стойку рядом с основанием (94).

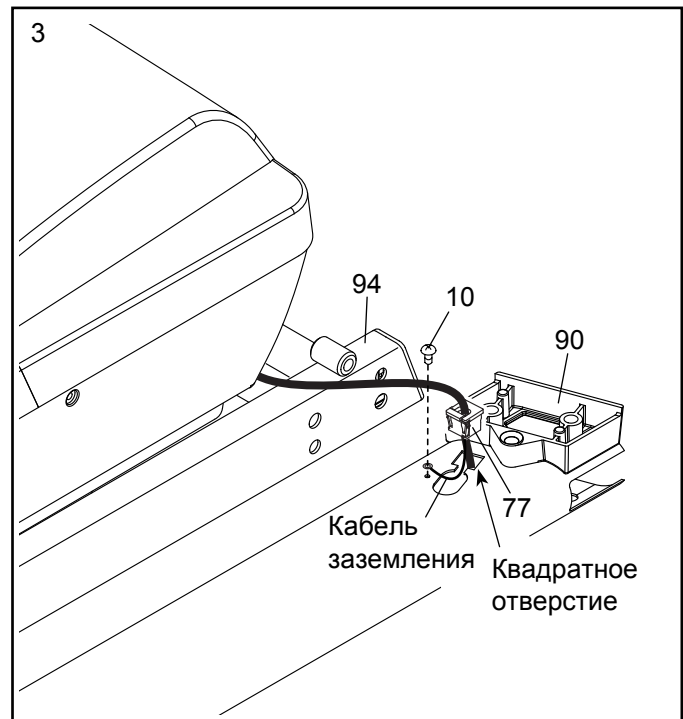
См. врезку на рисунке. Обвяжите шнурок, торчащий из стойки (90), надежно вокруг кабеля стойки (81). Затем вставьте кабель в нижнее отверстие правой стойки и протяните шнурок таким образом, чтобы он появился в верхней части правой стойки.



3. Положите правую стойку (90) рядом с основанием (94).

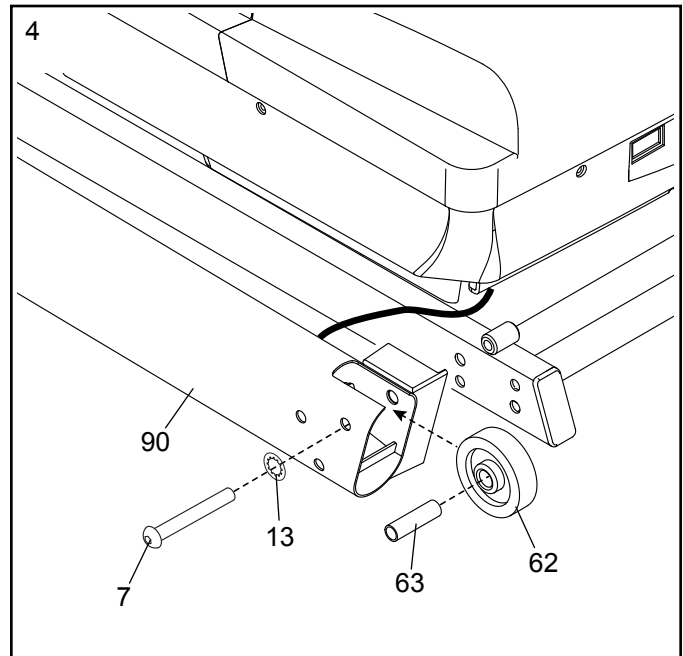
Вставьте втулку (77) в квадратное отверстие в правой стойке. Убедитесь, что вы не пережали кабель заземления.

Затем закрепите кабель заземления к правой стойке (90) с помощью посеребренного винта #8 x 1/2" (10), как показано.



4. Вставьте прокладку колеса (63) в переднее колесо (62). Удерживая переднее колесо внутри нижней части правой стойки (90) вставьте винт 3/8" x 4" (7) с зубчатой шайбой 3/8" (13) в правую стойку и переднее колесо.

Повторите этот же пункт для левой стойки (не показано).

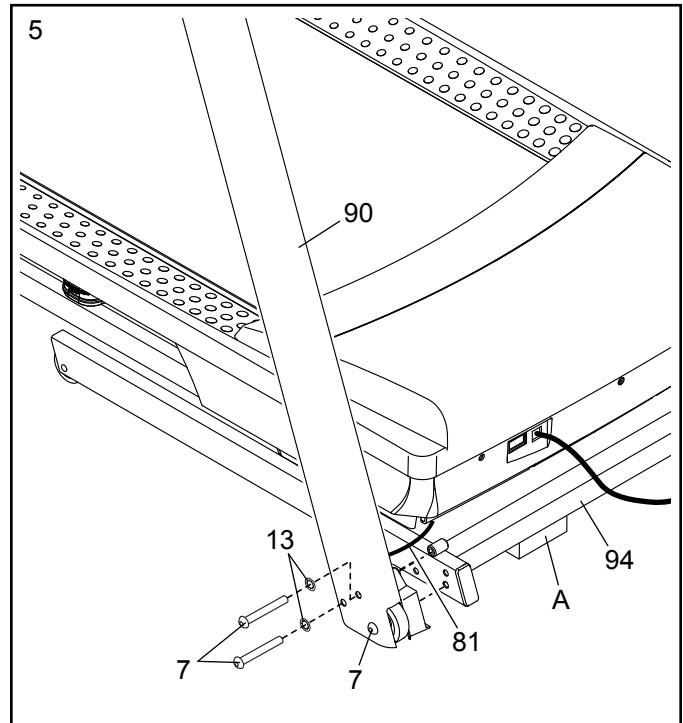


5. Расположите упаковочный материал (А) под правой частью основания (94). Удерживайте правую стойку (90) около основания. **Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81).**

Вставьте два винта 3/8" x 4" (7) и две зубчатые шайбы 3/8" (13) в правую стойку (90), и частично затяните три винта в основании (94). **Не затягивайте пока полностью винты.**

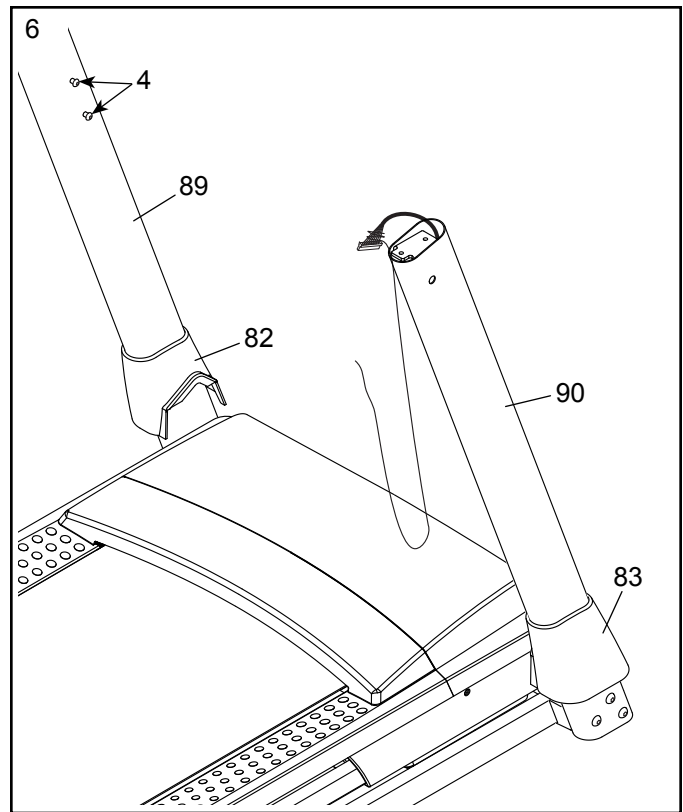
Передвиньте упаковочный картон (А) под правую часть основания (94) и прикрепите левую стойку (не показано) аналогичным способом. Замечание: с левой стороны нет проводов.

Уберите упаковочный материал (А) из под основания (94).



6. Удалите четыре указанных винта 5/16" x 3/4" (4) из стоек (89, 90) (показана только одна сторона). **Винты будут использованы в следующем шаге.**

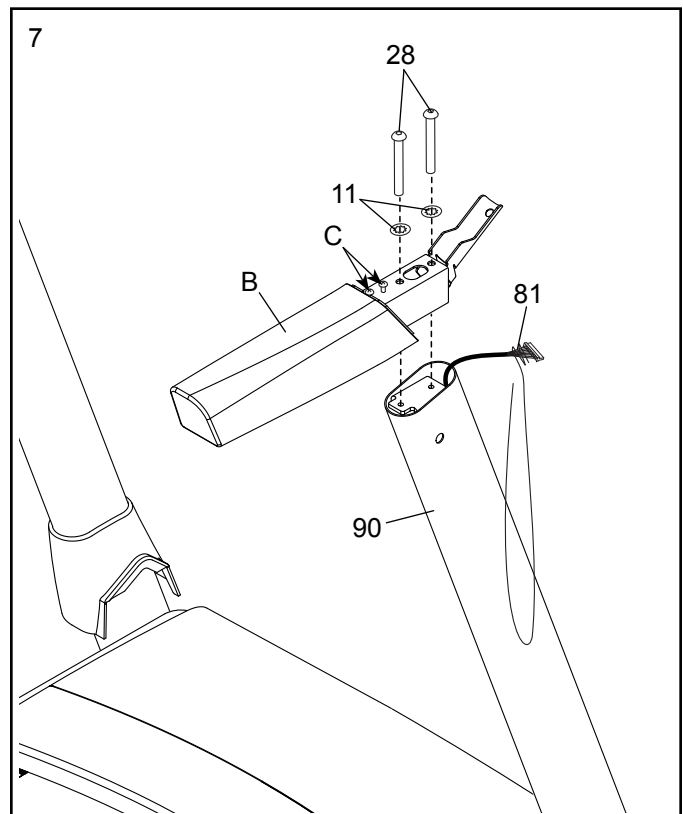
Найдите левую и правую накладку основания (82, 83). Наденьте левую накладку на левую стойку (89), а правую накладку на правую стойку (90). **Не давите на накладки вблизи основания.**



7. Найдите правый поручень в сборе (B).

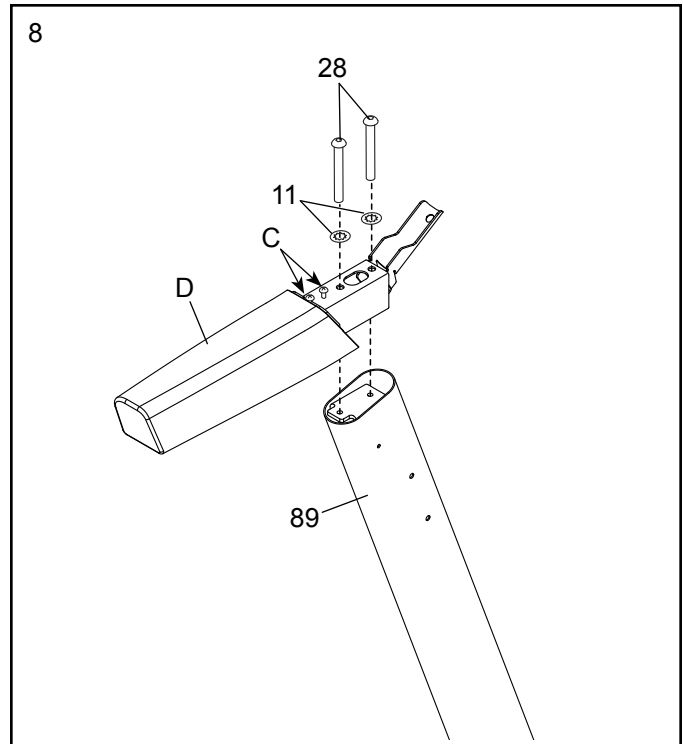
Прикрепите правый поручень в сборе (B) к правой стойке (90) с помощью двух винтов 5/16" x 2 1/2" (28) и двух зубчатых шайб 5/16" (11). **Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81). Не затягивайте пока полностью винты.**

Снимите и выбросьте два указанных винта (C) из правого поручня в сборе (B).



8. Прикрепите левый поручень в сборе (C) к левой стойке (89) с помощью двух винтов 5/16" x 2 1/2" (28) и двух зубчатых шайб 5/16" (11). **Не затягивайте пока полностью винты.**

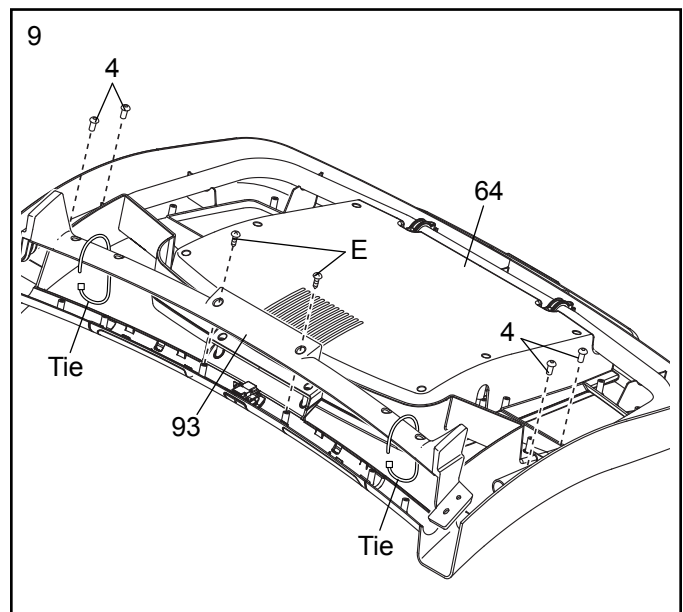
Снимите и выбросьте два указанных винта (C).



9. Расположите консоль (64) лицевой стороной вниз на мягкой поверхности, чтобы не поцарапать монитор. Если транспортировочные хомуты удерживают поперечину (93) на основании консоли, удалите их.

Удалите транспортировочные винты (D).
Затем отсоедините поперечину (93).

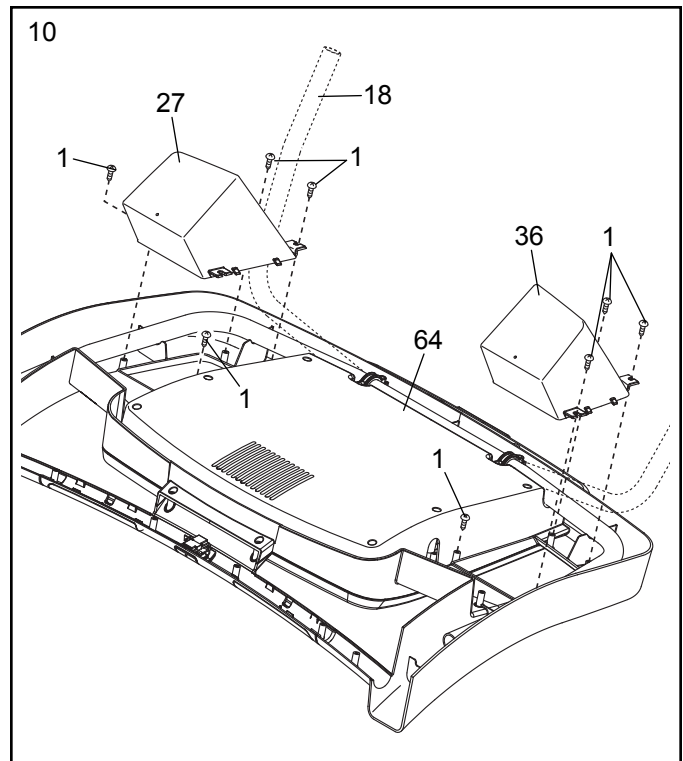
Удалите и сохраните четыре винта 5/16" x 3/4" (4).



10. Найдите правый и левый лоток (27, 36).

Прикрепите лотки (27, 36) к основанию консоли (64) с помощью восьми винтов #8 x 1/2" (1). Совет: Будет проще, если вы сначала вставите два внутренних винта, а затем вставьте лоток на место перед тем, как вы затяните оставшиеся шесть винтов.

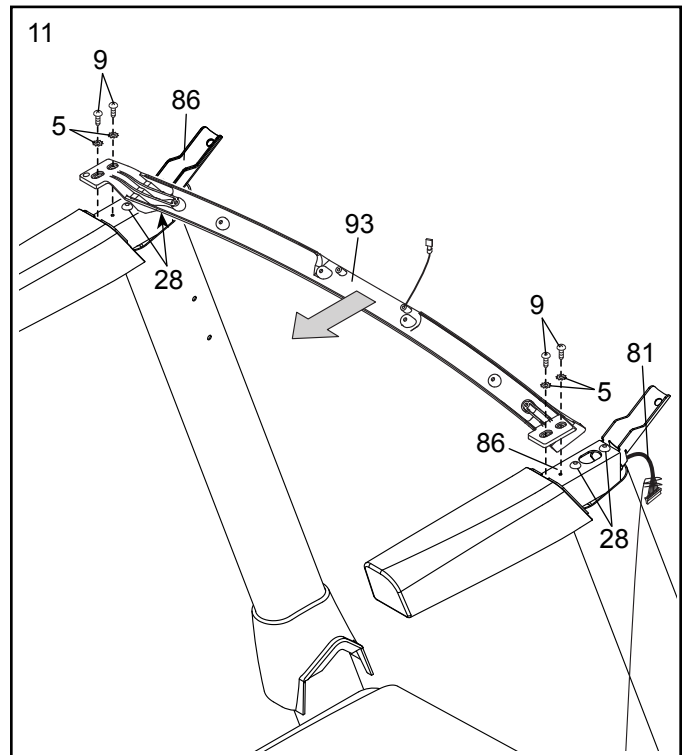
Совет: возможно, будет необходимо потянуть рамку консоли (18) вверх, чтобы закрепить лотки (27, 36).



11. **ВАЖНО:** чтобы избежать повреждения поперечины с датчиками (93), не используйте электроинструмент и не перетяните винты #10 x 3/4" (9).

Расположите поперечину (93), как показано. Закрепите поперечину на поручнях (86) с помощью четырех винтов #10 x 3/4" (9) и четырех зубчатых шайб #10 (5). Сначала наживите все четыре винта. Затем двигайте поперечину насколько это возможно в направлении, показанном стрелкой. Затем затяните винты.

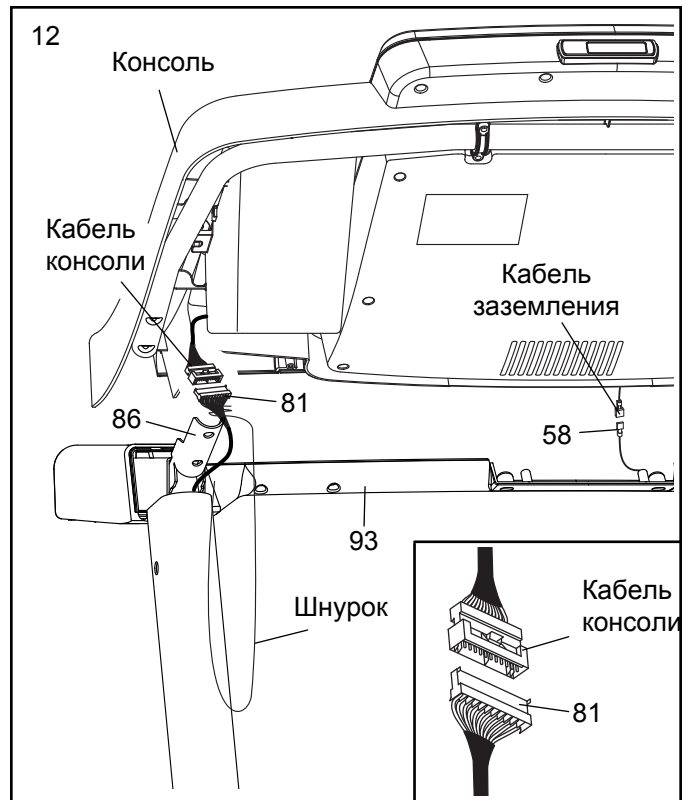
Убедитесь, что вы не пережали кабель стойки (81). Плотно затяните четыре винта 5/16" x 2 1/2" (28).



12. С помощью второго человека удерживайте консоль рядом с поручнями (86) (показано только с одной стороны).

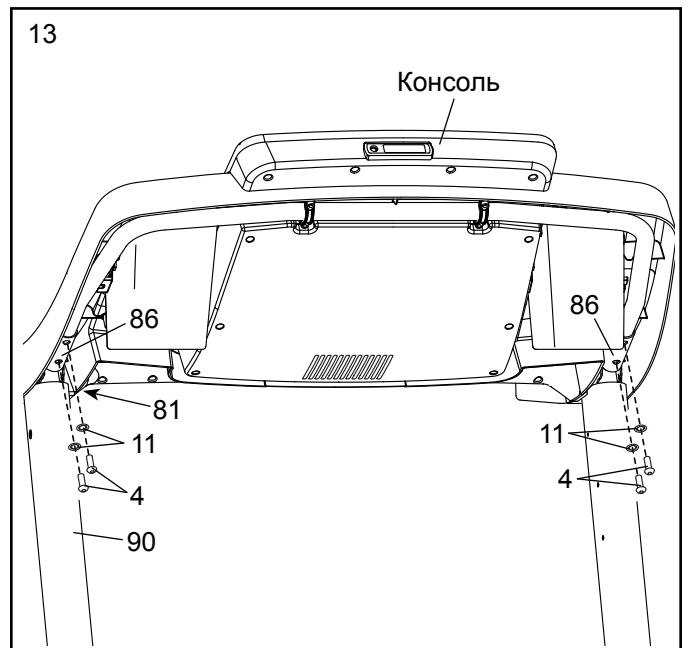
Соедините кабель заземления, расположенный на консоли, с заземляющим кабелем (58) на поперечине (93).

См. врезку на рисунке. Соедините кабель стойки (81) с кабелем консоли. **Разъемы должны легко соединиться и встать на место.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Удалите шнурок с кабеля стойки.



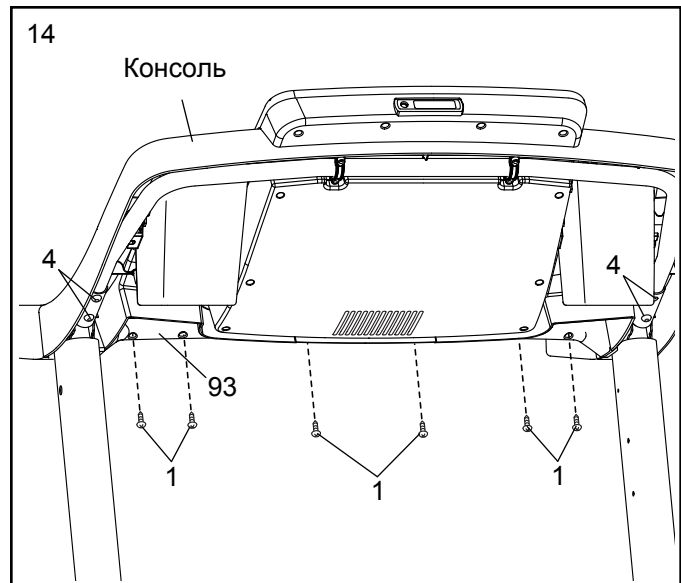
13. Установите консоль на кронштейнах поручней (86). **Убедитесь, что вы не пережали провода.** Вставьте лишний провод стойки (81) в правую стойку (90).

Прикрепите консоль к кронштейнам поручней (86) с помощью четырех винтов 5/16" x 3/4" (4) и четырех зубчатых шайб 5/16" (11). **Не затягивайте пока полностью винты.**



14. Прикрепите поперечину (93) к консоли с помощью шести винтов #8 x 1/2" (1). **Сначала наживите все шесть винтов, а затем затяните их.**

Затем полностью затяните четыре винта 5/16" x 3/4" (4).

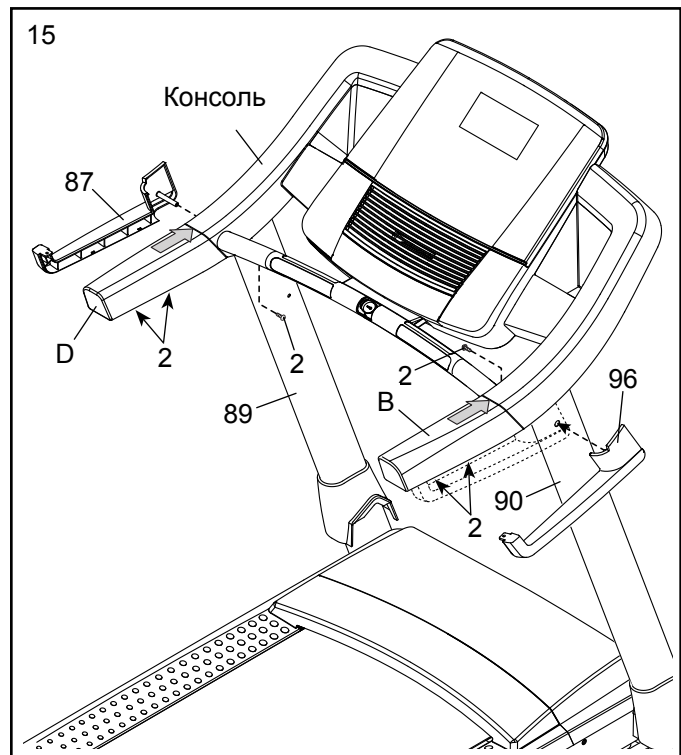


15. Проверьте зазоры между собранными поручнями (B, C) и консолью.

Если необходимо, открутите четыре винта #8 x 3/4" (2) под поручнями и сдвиньте поручни вперед по направлению к консоли как указывают стрелки. Затем затяните снова винты.

Прикрепите левую внешнюю накладку стойки (87) и правую внешнюю накладку стойки (96) к левому и правому поручням (89, 90) с помощью двух винтов #8 x 3/4" (2).

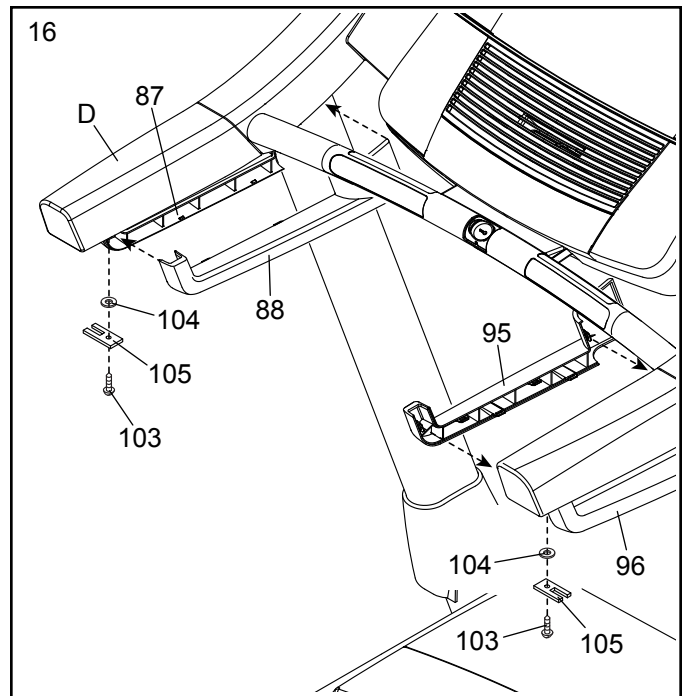
Замечание: верхний край каждой внешней накладки стойки должен быть вставлен под край консоли. Поверните каждую накладку на небольшой угол, чтобы они прижались к стойке. Убедитесь, что вы не перетянули винты.



16. Затяните винт #8 x 1" (103) с пластиной (105) и шайбой #10 (104) в левую внешнюю накладку стойки (87) и в нижнюю часть левого поручня (D). **Убедитесь, что расположили пластину правильно. Убедитесь, что вы не перетянули винты.**

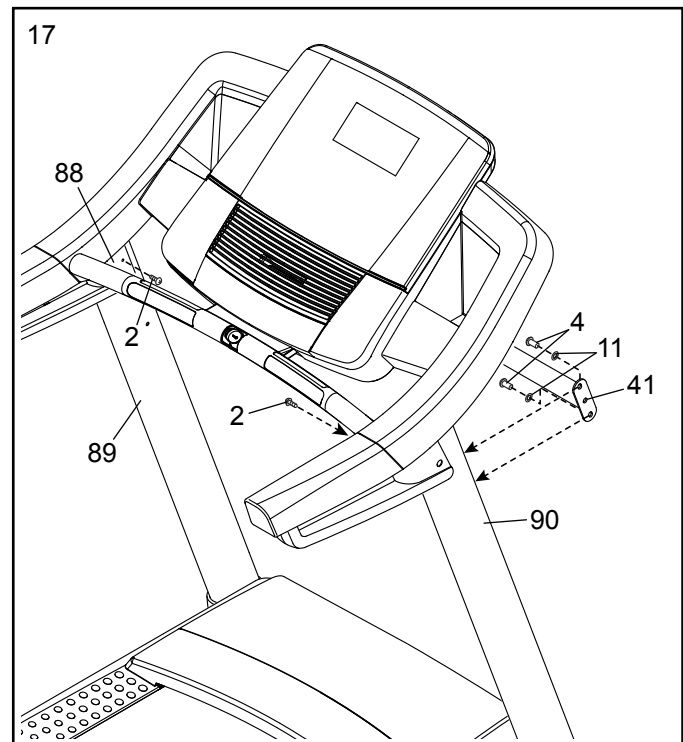
Надавите на левую внутреннюю накладку стойки (88) в направлении внешней накладки (87), чтобы они соединились.

Повторите эти же действия с другой стороны беговой дорожки с правой внутренней (96) и правой внешней накладкой стойки (95).



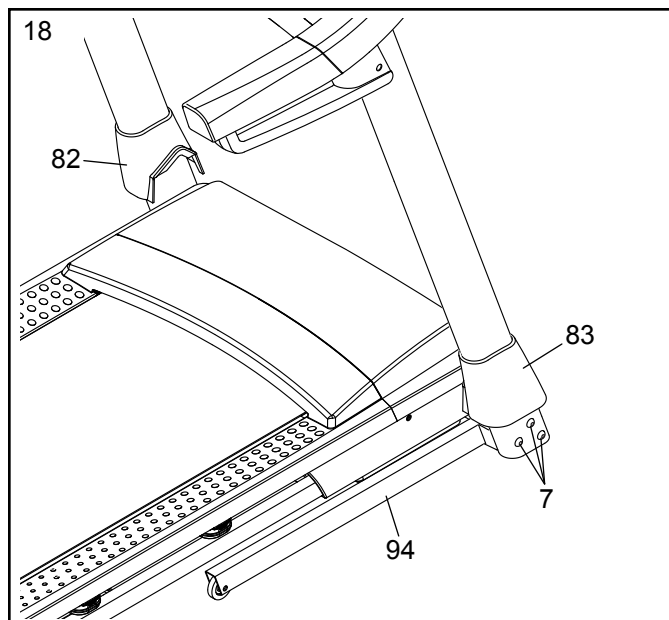
17. Закрутите винт #8 x 3/4" (2) в левую внутреннюю накладку (88), как показано. **Убедитесь, что вы не перетянули винты.**

Аккуратно вставьте перекладину (41) между стойками (89, 90). Закрепите перекладину с помощью четырех винтов 5/16" x 3/4" (4), которые были удалены в шаге 6 и четыре зубчатых шайбы 5/16" (11) (показано только с одной стороны). **Сначала наживите все шесть винтов, а затем затяните их.**



18. Надежно затяните шесть винтов 3/8" x 4" (7) (показано только с одной стороны).

Надавите на левую (82) и правую (83) накладку основания в направлении основания (94).

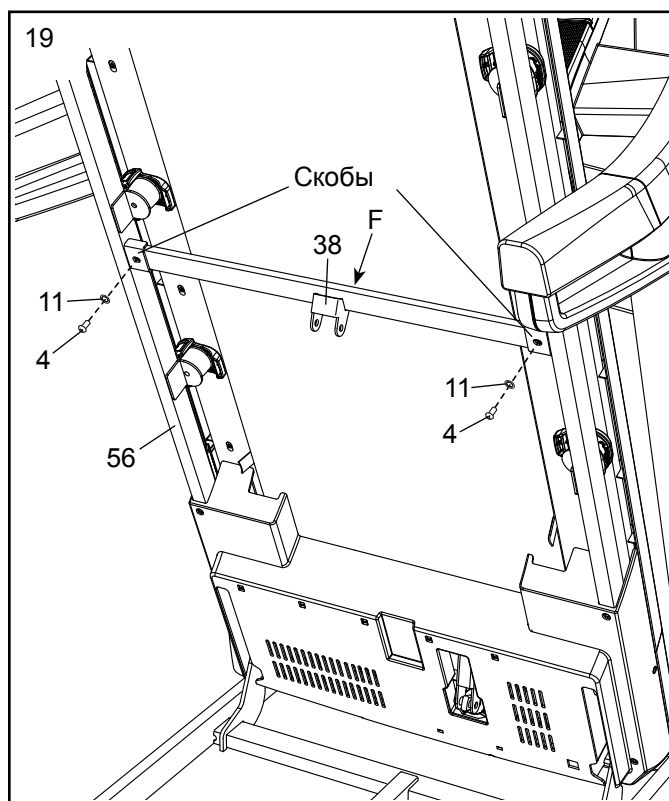


19. **Замечание:** если сборка проходит на гладкой поверхности, беговая дорожка может покачиваться вперед.

Поднимите раму (56) в вертикальное положение. Попросите помощника удерживать раму до окончания 21 пункта сборки.

Удалите два винта 5/16" x 3/4" (4) из стопорной перекладины (38).

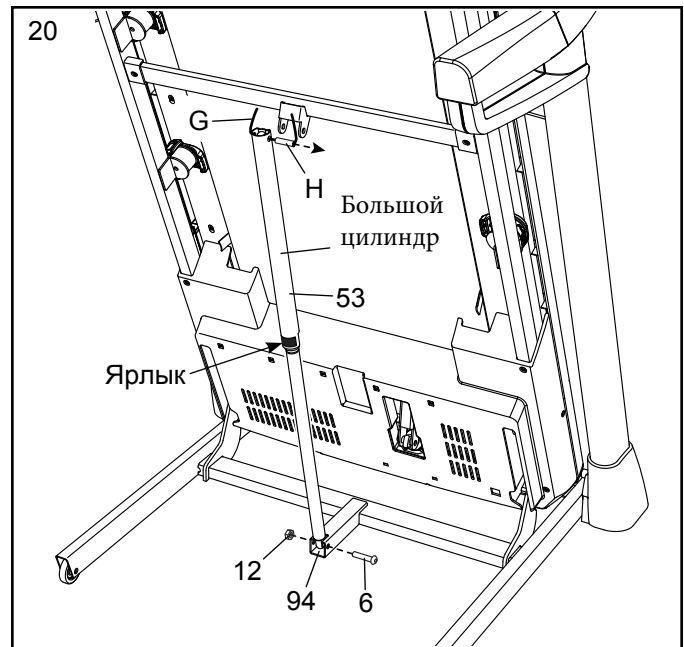
Расположите стопорную перекладину (38), как показано. Убедитесь, что стикер "This side toward belt" ("этой стороной к платформе") (F) правильно расположен. Прикрепите стопорную перекладину к скобам на раме (56) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (4) и двух зубчатых шайб 5/16" (11).



20. Расположите стопорный фиксатор (53) таким образом, чтобы ярлыки были повернуты от беговой дорожки, как показано.

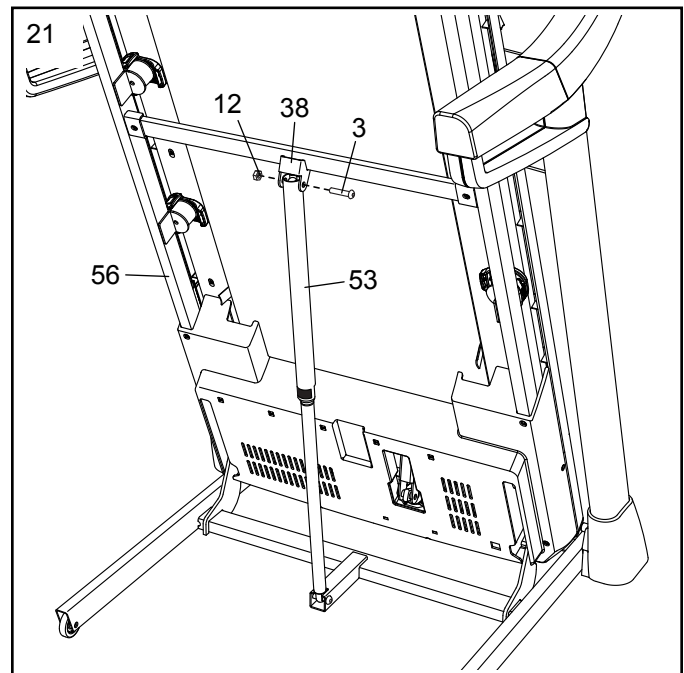
Прикрепите нижний конец стопорного фиксатора (53) к кронштейну основания (94) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (6) и гайки 5/16" (12).

Поднимите стопорный фиксатор (53) в вертикальное положение. Если шнурок и (G) штифт (H) находятся в верхней части фиксатора, вытащите и выбросьте их.



21. Прикрепите верхний конец стопорного фиксатора (53) к скобе стопорной перекладины (38) с помощью болта 5/16" x 2 1/4" (3) и гайки 5/16" (12).

Опустите раму (56) (см. КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 28).



22. 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. Замечание: в наборе могут быть дополнительные детали. Храните шестигранный ключ из набора в безопасном месте; шестигранный ключ используется для настройки бегового полотна (см. стр. 30 и 31). Замечание: могут остаться лишние детали.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

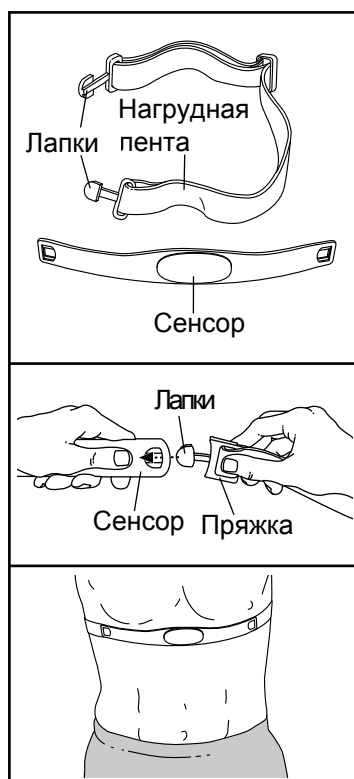
Монитор частоты сердцебиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лепесток на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.

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

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

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердцебиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия:

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

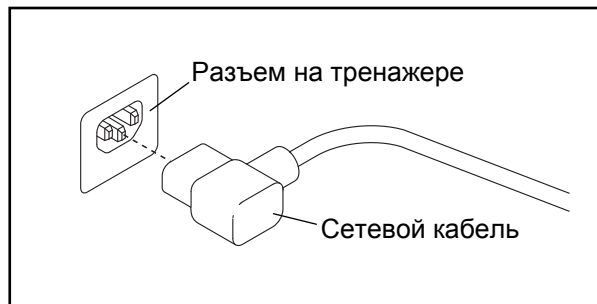
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

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

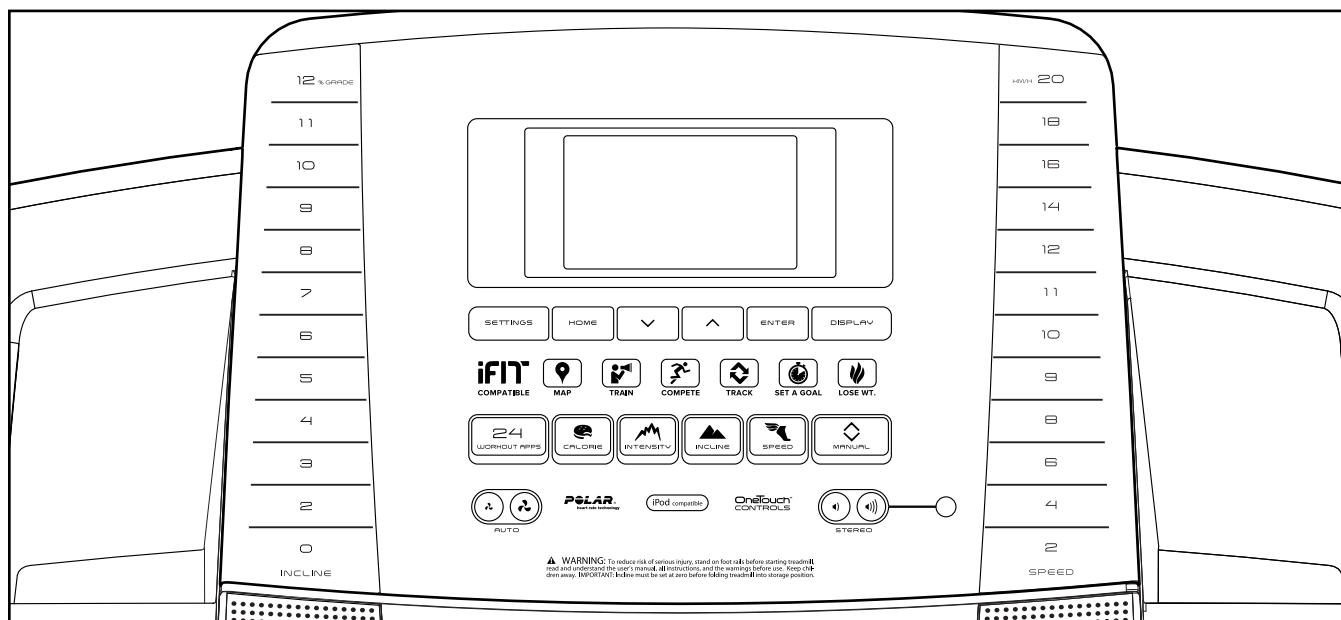
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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



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

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. В процессе тренировки консоль будет отображаться ваш результат на данный момент. Вы можете измерить частоту сердечбиений с помощью нагрудного или ручного пульсометра.

Помимо этого, консоль предлагает встроенные тренировочные программы. Каждая тренировка автоматически регулирует скорость и наклон беговой дорожки, увеличивая эффективность занятий.

Революционная технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий, соревноваться с другими пользователями iFit и получить доступ ко многим другим функциям. Полную информацию ищите на www.iFit.com или звоните по телефону, номер которого указан на титульном листе инструкции.

Во время занятий можно даже слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стерео системы консоли.

Чтобы включить питание, см. стр. 21. Чтобы узнать, как пользоваться ручным режимом, см. стр. 21. Чтобы узнать, как пользоваться встроенными программами тренировок, см. стр. 23. Чтобы установить цели тренировки, см. стр. 24. Чтобы узнать, как пользоваться технологией iFit, см. стр. 25. Чтобы узнать, как пользоваться стерео системой, см. стр. 26. Чтобы узнать, как пользоваться режимом настроек, см. стр. 26.

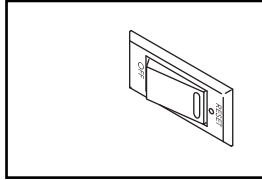
Замечание: консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях, либо в км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 26. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

Важно: Если на консоли есть защитные пленки, удалите их. Для предотвращения повреждения движущейся платформы носите чистую спортивную обувь для тренировок на беговой дорожке. При первом использовании беговой дорожки следует обратить внимание на выравнивание движущейся ленты и отцентрировать беговое полотно в случае необходимости (см. стр. 31).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

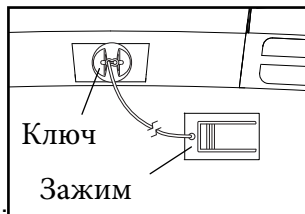
ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 19). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей консоли работает в демо-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. Если экран продолжает гореть, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 26, чтобы отключить демо-режим.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль. Через мгновение монитор загорится.



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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

Если ручной режим не выбран, нажмите кнопку Manual на консоли.

3. Запустите беговое полотно.

Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Старт, кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок от 2 до 20 Step Speed (Скорость за один шаг).

Если вы нажали на кнопку Старт или кнопку увеличения скорости, то беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. В процессе тренировки меняйте скорость полотна, как вам нужно, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; если зажать кнопку, скорость будет меняться с шагом 0,5 км/ч. Замечание: после нажатия на кнопку может пройти некоторое время прежде чем полотно достигнет необходимой скорости.

Если нажать на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed (Скорость за один шаг), беговое полотно будет постепенно замедляться/ускоряться, пока не достигнет заданной скорости.

Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска бегового полотна нажмите на кнопку Start (Начать) или кнопку увеличения скорости.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее

Когда вы занимаетесь на тренажере, дисплей может отображать следующую информацию:

- прошедшее время
- расстояние, которое вы прошли или пробежали
- интенсивность тренировки
- приблизительное число калорий, которое вы сожгли.
- уровень наклона беговой дорожки
- значение перепада высот, которое вы преодолели
- скорость бегового полотна
- ваш пульс (см. пункт 6)
- диаграмму

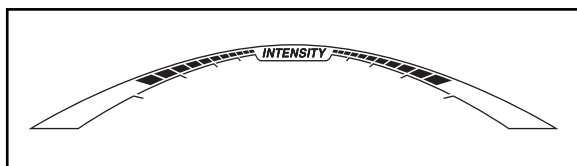
Диаграмма разделена на несколько столбцов. Нажмите кнопку Display или кнопки увеличения и уменьшения, затем кнопку Enter до тех пор пока не появится нужная диаграмма.

Экран наклона показывает профиль настроек наклона для тренировки. Новый сегмент появляется в конце каждой минуты. Экран скорости показывает профиль настроек скорости для тренировки.

Диаграмма показывает трассу протяженностью 400 м (1/4 мили). во время тренировки мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Диаграмма также покажет количество успешно пройденных кругов.

Экран калорий показывает приблизительное количество калорий, которые вы сожгли. Высота каждого сегмента соответствует количеству калорий, сожженных во время этого этапа. При выборе вкладки калории, дисплей калорий покажет приблизительное количество сожженных калорий в час.

Во время тренировки диаграмма интенсивности покажет примерный уровень ваших усилий.



Нажмите кнопку Home чтобы вернуться в меню по-умолчанию (см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 26, чтобы настроить меню по-умолчанию). При необходимости нажмите кнопку снова.

Когда модуль iFit подключен, значок беспроводной связи появится в верхней части монитора и покажет мощность входного сигнала. Четыре дуги свидетельствуют, что прием максимальный.



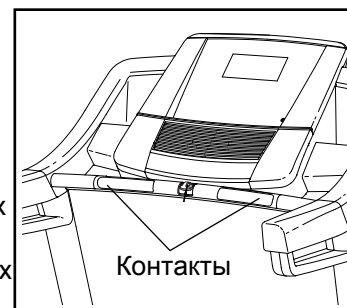
Чтобы перезагрузить экраны, нажмите кнопку Stop, вытащите ключ, а затем вставьте снова.

6. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Замечание: если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, консоль покажет ваш пульс некорректно. Более подробная информация о нагрудном пульсометре, см. стр.18.

Перед тем как использовать ручной пульсометр убедитесь, что в отсутствии посторонних пластиковых частиц на металлических контактных пластинах.

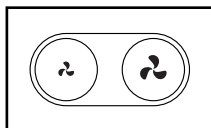
Также убедитесь в чистоте ваших рук.



Для измерения вашей частоты сердцебиения **встаньте на боковое ограждение** и удерживайте контактные пластины пульсометра ладонями примерно десять секунд, **не двигая руками**. Когда ваш пульс будет измерен, данные будут выведены на дисплей. **Для наиболее точного определения сердечного ритма, продолжайте удерживать контакты в течение примерно 15 секунд.**

7. Включите вентилятор при необходимости.

Вентилятор имеет режим настройки обдува и автоматическим режим. Когда вы выбираете автоматический режим, скорость обдува автоматически увеличивается и уменьшается при увеличении и уменьшении скорости бегового полотна соответственно.



Нажмите кнопку с маленьким вентилятором, чтобы выбрать скорость обдува или выключить вентилятор. Нажмите кнопку с большим вентилятором, чтобы выбрать скорость обдува или автоматический режим.

8. Когда вы закончили занятия, выньте ключ из консоли.

Ступить на боковые ограждения и нажмите на кнопку Stop, а также **отрегулируйте наклон беговой дорожки до 0 процентов. Уклон должен составлять 0 процентов, или вы можете повредить беговую дорожку, когда вы сложите её для хранения.** Далее, удалите ключ из блока управления и положите в безопасное место.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 21.

2. Выберите встроенную тренировку.

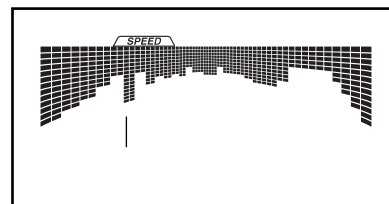
Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Calorie (Калории), кнопку Interval (Интервал), кнопку Speed (Скорость), или кнопку Endurance (Длительность) несколько раз, пока список тренировок не появится на дисплее. Когда вы выберете программу тренировки, на дисплее появятся максимальный наклон, продолжительность, расстояние, максимальная скорость и название тренировки. Кроме того, скоростные настройки занесутся в таблицу. Если вы выберете тренировку для сжигания калорий, то на дисплее отобразится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start (Пуск) или кнопку Speed (Увеличение скорости), чтобы начать тренировку. Через несколько секунд после нажатия на кнопку, беговая дорожка будет автоматически включена на первую скорость и необходимый наклон. Удерживайте перила и начинайте идти.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенная скорость и наклон запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же скорости и/или наклон могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

Во время тренировки вкладки скорость и наклон будут показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент



профиля показывает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента показывает скорость и наклон для текущего момента тренировки. В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент. Новый сегмент начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и наклон, то новые данные будут мигать на дисплее, а беговая дорожка будет автоматически приспосабливаться к новой скорости и/или наклонной установке.

Тренировка будут продолжаться до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончит мигать на дисплее, и последний отрезок не закончится. Беговое полотно начнет медленно останавливаться.

Важно: В программе **Калорийность** оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки, во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

Если скорость и наклон установленные для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки **Speed** (Скорость) и **Incline/Decline** (Увеличение/Уменьшение наклона); однако, когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически определять скорость и наклон для следующего сегмента.

Чтобы остановить полотно в любой момент тренировки, нажмите кнопку **Stop** (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Для возобновления движения бегового полотна нажмите на кнопку **Start** (Начать) или **Speed** (Скорость). Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически определять скорость и наклон для следующего сегмента.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 22. если вы выбираете встроенную тренировку, экран будет показывать оставшееся время вместо прошедшего.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 22.

6. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 7 на стр. 23.

7. Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.

См. пункт 8 на стр. 23.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 21.

2. Установите калории, дистанцию или время в качестве цели.

Чтобы выбрать целевую тренировку, нажмите кнопку **Set A Goal**. Используйте кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать калории, время или дистанцию, а затем нажмите кнопку **Enter**. Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения после кнопки **Enter button**, чтобы выбрать цель. Нажмите кнопки **Speed** и **Incline**, чтобы установить скорость и наклон тренажера. Монитор покажет продолжительность и расстояние тренировки, а также приблизительное количество калорий, которое вы сжигаете во время тренировки.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку **Start**(Пуск), чтобы начать тренировку. Через несколько секунд после нажатия на кнопку, беговое полотно будет автоматически включено. Удерживайте перила и начинайте идти.

Тренировка будет проходить точно так же, как в ручном режиме (см. стр. с 21 по 23).

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете поставленной цели. Беговое полотно начнет замедляться и остановится окончательно.

Замечание: Калорийность оценивает количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, например, вашего веса.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 22.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 22.

6. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 7 на стр. 23.

7. Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.

См. пункт 8 на стр. 23.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ iFIT ТРЕНИРОВКАМИ

Важно: Чтобы использовать iFit тренировки, вы должны иметь дополнительный iFit модуль. **Чтобы купить iFit модуль в любое время, перейдите на www.iFit.com или позвоните по телефону на обложке данного руководства.** Вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID включен (скрытые сети не поддерживаются). Так же вам потребуется членство на сайте iFit.com.

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 21.

2. Вставьте модуль iFit в консоль.

Чтобы вставить iFit модуль в консоль см. инструкции в комплекте с iFit модуль.

ВАЖНО: Для корректной работы антенна и передатчик iFit модуля должны быть на расстоянии не менее 20 см до каждого человека, не должны быть рядом или связаны с любыми другими антеннами и передатчиками.

3. Выберите пользователя.

Если больше чем один пользователь зарегистрирован, вы можете переключать пользователей в iFit на главном экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения пользователей, а затем кнопку Enter для выбора пользователя.

4. Выберите iFit тренировку.

Нажмите на кнопки Map (карты), Train (тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), чтобы скачать следующие тренировки такого типа в ваш график.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

Чтобы повторно запустить тренировку iFit из вашего графика, сначала нажмите кнопку Track. Далее нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать необходимую тренировку. Затем нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com

Когда вы выберете iFit тренировку, экран покажет название тренировки, продолжительность, максимальную скорость и дистанцию. Экран также покажет приблизительное количество калорий, которое вы сожжете, и профиль скоростей для этой тренировки.

Если вы выберете тренировку в режиме соревнования, то на экране начнется обратный отсчет до начала гонки.

Замечание: каждая кнопка iFit может запустить две демо тренировки. Чтобы воспользоваться демо тренировкой, вытащите iFit модуль из консоли и нажмите одну из кнопок iFit.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 24.

Во время тренировок голос персонального тренера будет вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 26).

Чтобы остановить полотно в любой момент тренировки, нажмите кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Для возобновления движения бегового полотна нажмите на кнопку Start (Начать) или Speed (Скорость). Беговое полотно начнет двигаться со скоростью установленной в первом сегменте тренировки. Когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически определять скорость и наклон для следующего сегмента.

6. Следите за своими результатами.

См. пункт 5 на стр. 22.

На вкладке My Trail появится диаграмма ходьбы или бега, она покажет дистанцию и количество пройденных кругов.

Во время режима соревнования, диаграмма покажет ваш прогресс. Если вы соревнуетесь, верхняя строка диаграммы покажет как много кругов вы пробежали. Другие строки покажут информацию о четырех ваших соперниках. Заполнение матрицы укажет на окончание гонки.

7. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 22.

8. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 7 на стр. 23.

9. Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.

См. пункт 8 на стр. 23.

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.ifit.com

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕО СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. **Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

Если вы используете персональный CD-плеер и CD выдает дефект, установите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на консоль.

РЕЖИМ НАСТРОЕК

В консоли заложен информационный режим, который позволяет персонализировать настройки консоли.

1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings. Когда включится данный режим, будет показана следующая информация:

На экране времени отобразится общее количество часов, пройденных на беговой дорожке.

На экране дистанции отобразится общее количество пройденных километров (или миль).

В нижней части экрана появится статус iFit модуля. Если iFit модуль присоединен, на экране будет мигать надпись WIFI MODULE. Если модуль USB подключен, на экране появится надпись USB/SD MODULE. Если модуль не подключен, на экране появится надпись NO IFIT MODULE.

2. Выберите опции экрана.

Если выбран режим настроек, дисплей будет отображать несколько экранов. Нажмите кнопку уменьшения, а затем кнопку Home, чтобы выбрать каждый из следующих опций:

Единицы измерения — выбранные единицы измерения появятся на экране. Чтобы сменить единицы измерения, нажмите кнопку Enter. Чтобы расстояние отображалось в милях, выберите ENGLISH. В километрах – METRIC.

Демо — консоль оснащена демо-режимом, предназначенным для демонстрации тренажера в магазине. Пока демо-режим включен, экране не погружается в спящий режим, даже если тренажер не используется. Чтобы включить демо-режим, переведите

выключатель в позицию сброс и вставьте ключ в консоль. Однако, когда вы вытащите ключ, экран будет гореть, хотя кнопки не будут функционировать. Если демо-режим включен, то символ ON появится на экране. Чтобы включить или отключить этот режим, нажмите кнопку Enter.

КОНСТРАСТ — Нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона, чтобы отрегулировать контраст экрана.

Если подключен модуль, вы так же можете сделать следующие настройки:

ГОЛОС ТРЕНЕРА — чтобы включить или выключить голос тренера, нажмите кнопку Enter.

Если подключен iFit модуль, вы так же можете сделать следующие настройки:

МЕНЮ ПО-УМОЛЧАНИЮ — меню по-умолчанию появляется, когда вы вставляете ключ в консоль или когда вы нажимаете кнопку Home. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы выбрать основной экран или экран iFit в качестве меню по-умолчанию

ПРОВЕРИТЬ СТАТУС WIFI — нажмите кнопку Enter, чтобы проверить статус вашего модуля iFit. Нижний экран покажет версию ПО, номер, сеть SSID, тип шифрования, статус соединения, силу беспроводного сигнала, IP адрес модуля, номер регистрации пользователей и их имена, результаты поиска DNS и статус iFit сервера.

ОТПРАВКА/ПРИЕМ ДАННЫХ — чтобы отправлять и получать тренировки, данные и обновления, нажмите кнопку Enter. Когда процесс запущен, надпись TRANSFERS DONE появится на экране.

3. Выйти из режима настроек.

Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку Settings.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ СТАБИЛИЗАЦИИ

Вытащите ключ из консоли и обесточьте тренажер. Чтобы отрегулировать стабилизаторы, вам необходимо сложить тренажер, как для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 28).

Чтобы дорожка стала более жесткой, поверните стабилизатор в позицию, показанную на рис. 1; чтобы дорожка стала менее жесткой, поверните стабилизатор в позицию, показанную на рис. 2. Отрегулируйте остальные стабилизаторы аналогичным способом. **Замечание: убедитесь, что стабилизаторы с левой и с правой стороны тренажера находятся в одном положении. Чем быстрее вы бежите по беговой дорожке, или чем больше ваш вес, тем жестче должна быть беговая платформа.**

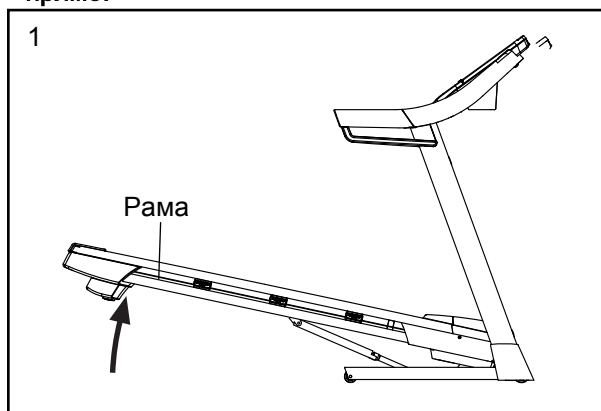


КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

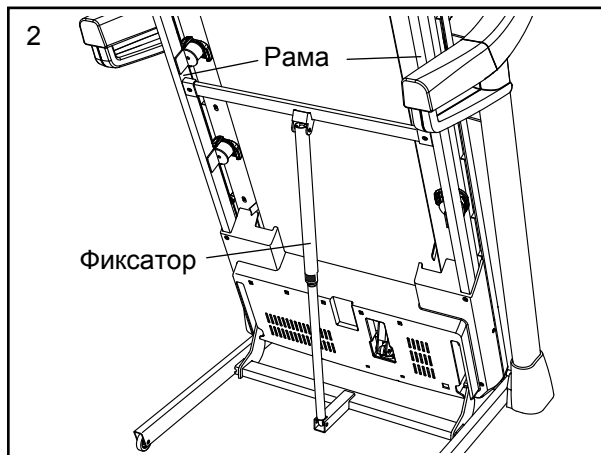
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

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



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

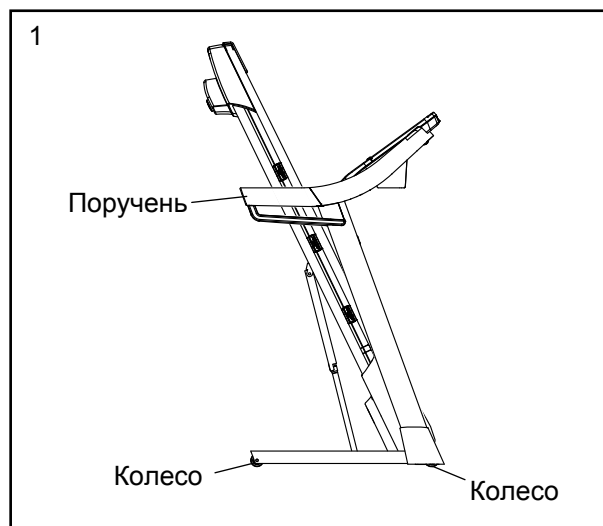


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

1. Возьмитесь за поручни обеими руками и аккуратно потяните тренажёр в нужное положение. **ВНИМАНИЕ:** не тяните за раму, не передвигайте тренажёр на неровной поверхности.



КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Нажмите на верхнюю часть тренажера руками, нажмите на стопорный фиксатор ногой в указанном месте, а затем позвольте беговой дорожке опуститься на пол.



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

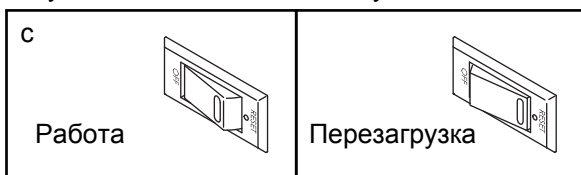
Регулярно протирайте тренажер и поддерживайте беговое полотно сухим и чистым. Сначала **переведите выключатель в положение off и обесточьте тренажер**. Протрите наружные части беговой дорожки влажной тканью и небольшим количеством мягкого мыла. **ВАЖНО: Не распыляйте жидкости непосредственно на тренажер. Чтобы избежать повреждения консоли, держите жидкости подальше от неё.** Затем тщательно высушите тренажер мягким полотенцем.

НЕПОЛАДКИ

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

СИМПТОМ: Питание не включается.

- Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 14). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм²) длиной не более 5 м. (1,5 м).
- После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.
- Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если ключ торчит, как показано, выключатель должен сработать. Для перезагрузки переключатель питания, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.



СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

- Проверьте выключатель питания (см. рисунок выше). Если сработал предохранитель, подождите пять минут, а затем нажмите на выключатель.

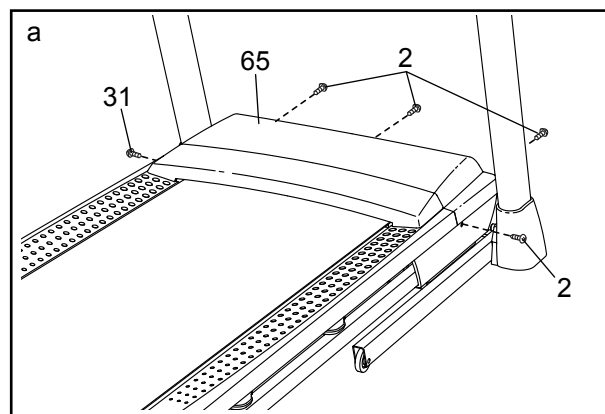
- Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети, отключите его, подождите пять минут, а затем снова включите его.
- Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.
- Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Дисплей продолжает работать после удаления ключа из консоли.

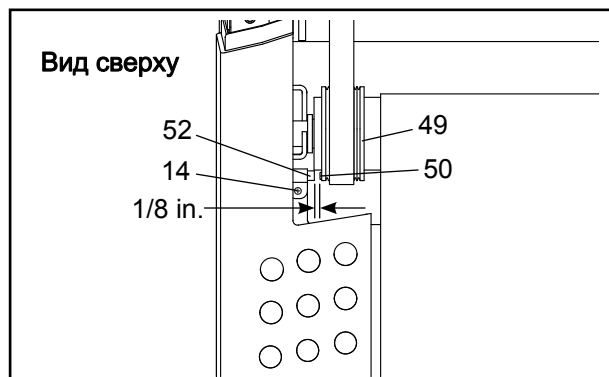
- Блок управления оснащен дисплеем с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если дисплей продолжает работать, когда вы удалили ключ, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если индикатор продолжает гореть, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 27, чтобы отключить его.

СИМПТОМ: Дисплей консоли не работает должным образом.

- Извлеките ключ из консоли, и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Удалите пять винтов #8 x 3/8" (31). Аккуратно снимите кожух мотора (65)



Найдите контактный датчик (52) и магнит (50) с левой стороны шкива (49). Поворачивайте рычаг до тех пор, пока магнит не будет совмещен с контактным датчиком. **Убедитесь в том, что зазор между магнитом и датчиком около 3 мм.** При необходимости, открутите саморез #8 x 3/4" (14), немного переместите контактный датчик, а затем затяните винт. Затем, установите кожух мотора (не показано) при помощи винта #8 x 3/4" (не показано), и запустите тренажер на несколько минут.



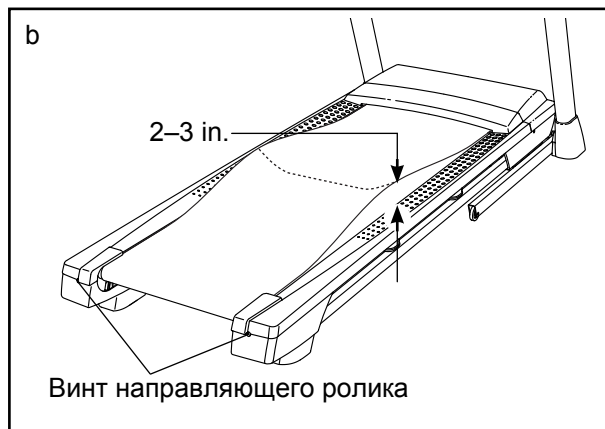
СИМПТОМ: Неправильно изменяется наклон беговой дорожки.

- a. Удерживайте нажатой кнопку Stop, и нажмите кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в блок управления, а затем отпустите кнопки Stop и увеличения. Далее, нажмите кнопку Stop, а затем нажмите на кнопку увеличения/уменьшения наклона. Беговая дорожка автоматически достигнет максимального уровня наклона, а затем вернется на минимальный уровень. Это откалибрует наклонную систему. Если калибровка не началась, нажмите кнопку Stop, а затем нажмите на кнопку увеличения/уменьшения наклона еще раз. Когда наклон отрегулируется, извлеките ключ из консоли.

СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

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

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

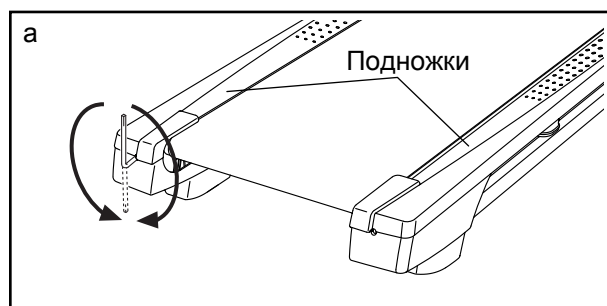


- c. На беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или движущуюся платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу.** Если вы подозреваете, что беговому полотну нужно больше смазки, см. лицевую обложку данного руководства.
- d. Если беговое полотно до сих пор замедляется при ходьбе по нему, см. обложку этого руководства.

СИМПТОМ: Беговое полотно находится не в центре или смещается при ходьбе.

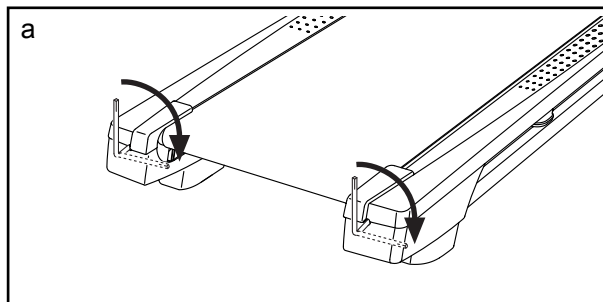
ВАЖНО: Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

- а. Сначала удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если беговое полотно сместилось влево, используйте шестигранный ключ, чтобы открутить левый винт роликоопоры по часовой стрелке на $\frac{1}{2}$ оборота, **если беговое полотно сместилась вправо**, поверните левый винт роликоопоры против часовой стрелки $\frac{1}{2}$ от поворота. Будьте осторожны, чтобы не перетянуть полотно. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, 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. Когда беговое полотно не будет плотно натянуто, вы должны приподнять каждый край полотна на 5 - 7 см от движущейся платформы. Будьте осторожны, необходимо держать беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто.



СИМПТОМ: По экрану расходятся линии с помехами.

- а. Если помехи появились на экране беговой дорожки, см. РЕЖИМ НАСТРОЙКИ на стр. 26 и отрегулируйте уровень контраста экрана.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

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

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

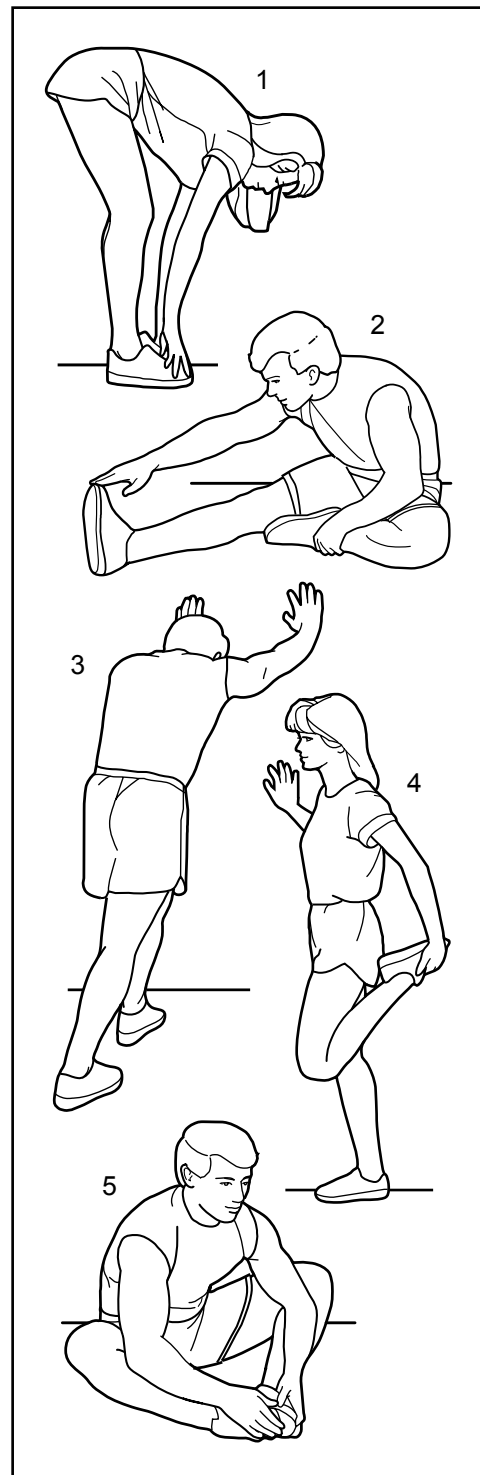
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NETL12914.2 R1014A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	22	Винт #8 x 1/2"	49	1	Приводной ролик/Шкив
2	32	Винт #8 x 3/4"	50	1	Магнит
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	51	1	Зажим контактного датчика
4	10	Винт 5/16" x 3/4"	52	1	Контактный датчик
5	4	Зубчатая шайба #10	53	1	Стопорный фиксатор
6	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	54	1	Мотор
7	6	Винт 3/8" x 4"	55	1	Приводной ремень
8	1	Гайка 1/4"	56	1	Рама
9	4	Винт #10 x 3/4"	57	1	Левая подножка
10	10	Винт #8 x 1/2"	58	1	Кабель заземления консоли
11	14	5/16" Star Washer	59	4	Резиновые стабилизаторы
12	2	5/16" Nut	60	1	Правая подножка
13	6	Зубчатая шайба 3/8"	61	1	Ведущий ролик
14	1	Саморез #8 x 3/4"	62	2	Переднее колесо
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	63	2	Прокладка колеса
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	64	1	Основание консоли
17	2	Колесный болт 3/8" x 1 1/2"	65	1	Кожух мотора
18	1	Рама консоли	66	1	Часть кожуха
19	4	Винт #8 x 7/16"	67	2	Прокладка рамы наклона
20	2	Моторный винт 5/16"	68	5	Зажим кожуха
21	2	Штифт 3/8"	69	1	Механизм наклона
22	2	Болт 3/8" x 1"	70	1	Наклонная рама
23	4	Болт с буртиком 5/16" x 1 3/4"	71	2	Прокладка рамы
24	2	Зубчатая шайба #8	72	1	Контроллер
25	4	Винт #8 x 1"	73	1	Плата контроллера
26	1	Скоба контроллера	74	2	Заглушка основания
27	1	Правый лоток	75	1	Выключатель
28	4	Винт 5/16" x 2 1/2"	76	1	Шнур питания
29	1	Болт с шестигр.гол.3/8" x 1 3/4" 5/16"	77	1	Изолирующая втулка
30	4	Плоская шайба 5/16"	78	1	Защитный щит
31	5	Винт #8 x 3/4"	79	1	Левая рукоятка поручня
32	2	Прокладка мех-ма наклона	80	1	Консоль
33	6	Контргайка 3/8"	81	1	Кабель стойки
34	4	Гайка 5/16"	82	1	Левая накладка основания
35	12	Контргайка 1/4"	83	1	Правая накладка основания
36	1	Левый лоток	84	1	Правая внутренняя накладка поручня
37	8	Винт #8 x 5/8"	85	1	Левая внутренняя накладка поручня
38	1	Стопорная перекладина	86	2	Поручень
39	6	Изолятор	87	1	Левая наружная накладка поручня
40	2	Задняя ножка	88	1	Левая внутренняя накладка поручня
41	1	Перекладина стойки	89	1	Левая стойка
42	1	Левая подножка	90	1	Правая стойка
43	1	Предупреждающий ярлык	91	2	Предупреждающий ярлык
44	1	Дека	92	1	Правая рукоятка поручня
45	1	Беговое полотно	93	1	Поперечина
46	2	Направляющая ремня	94	1	Основание
47	1	Правая подножка	95	1	Левая внутренняя накладка стойки
48	4	Стяжка кабелей	96	1	Правая внутренняя накладка стойки

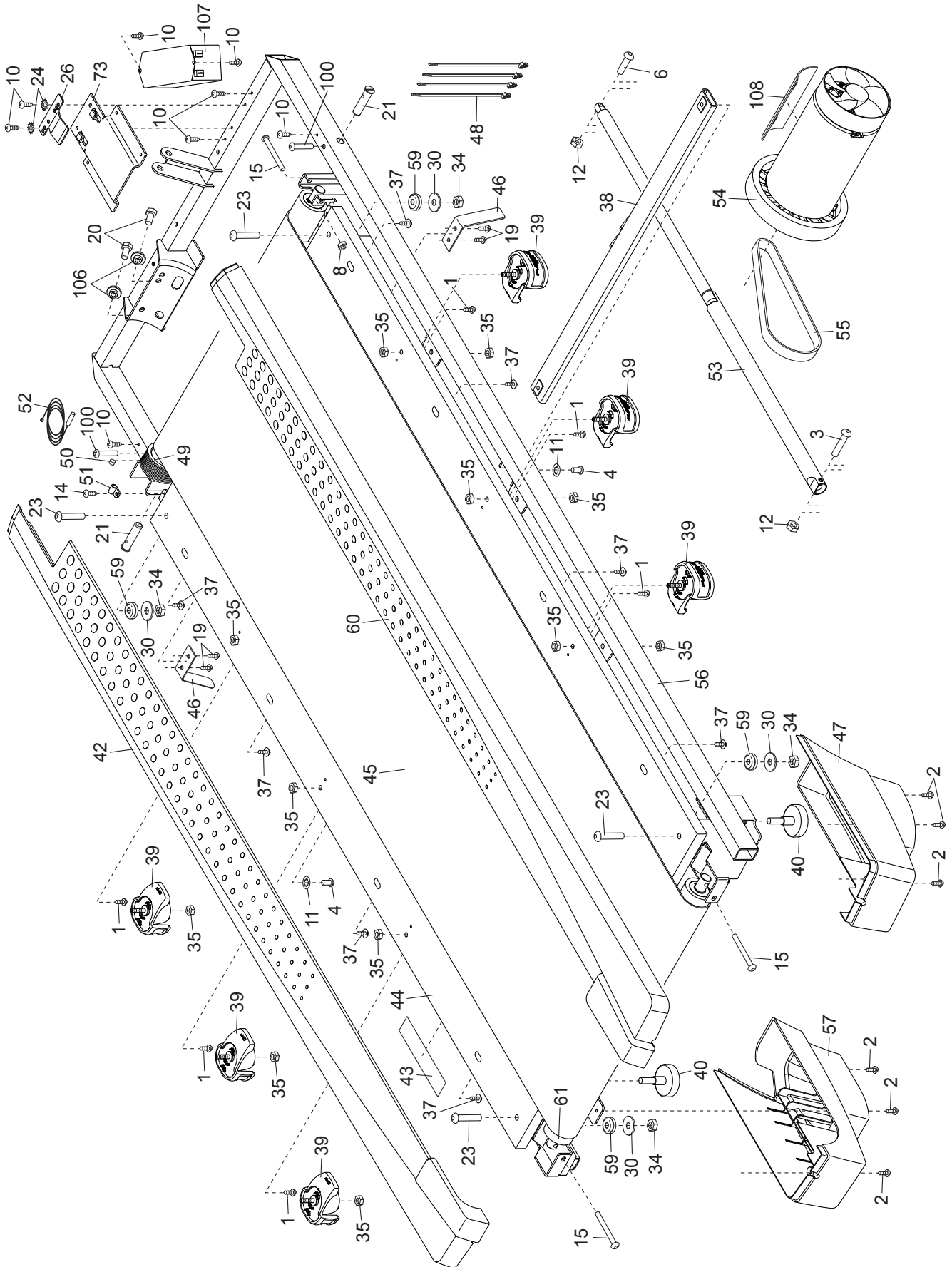
№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
97	2	Колесо	105	2	Пластина поручня
98	1	Ключ/Зажим	106	2	Втулка мотора
99	2	Шнурок кабеля	107	1	Фильтр
100	2	Винт 1/4" x 1 1/2"	108	1	Пластина мотора
101	1	Стопорный кронштейн	109	1	Приемник
102	2	Зажим консоли	110	1	Нагрудный ремень
103	2	Винт #8 x 1"	111	1	Датчик
104	2	Шайба #10	*	–	Руководство пользователя

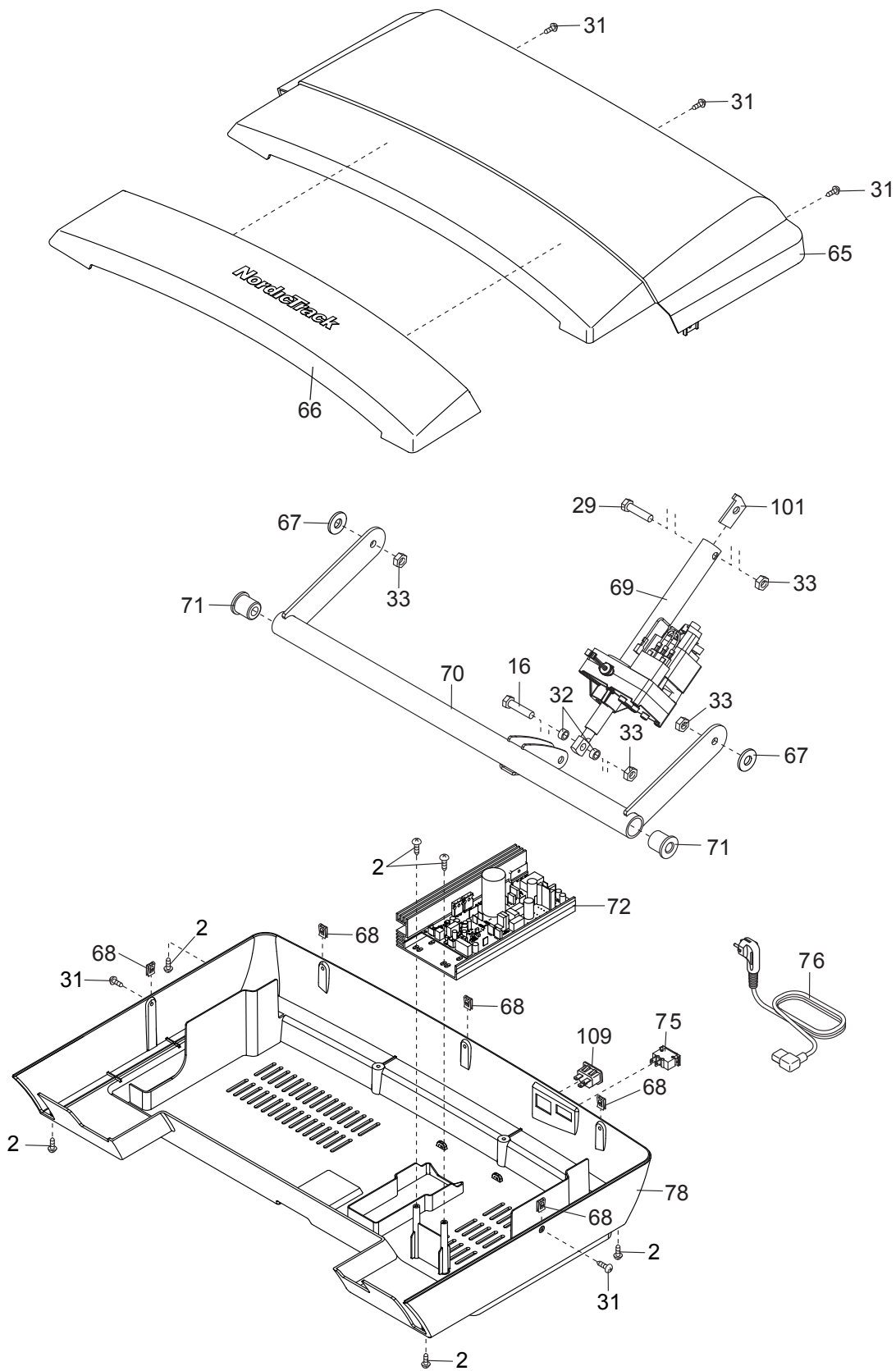
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

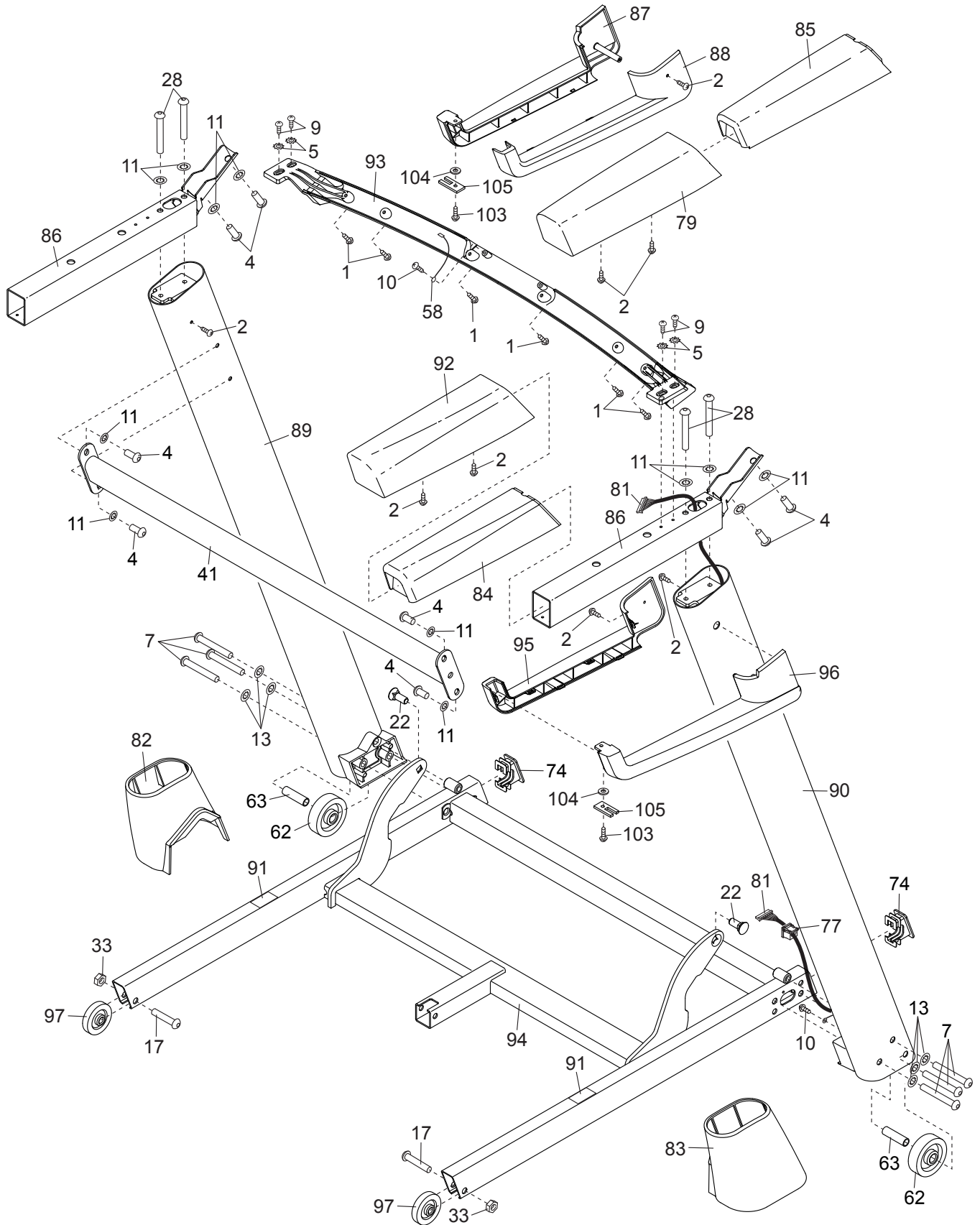
Модель No. NETL12914.2 R1014A





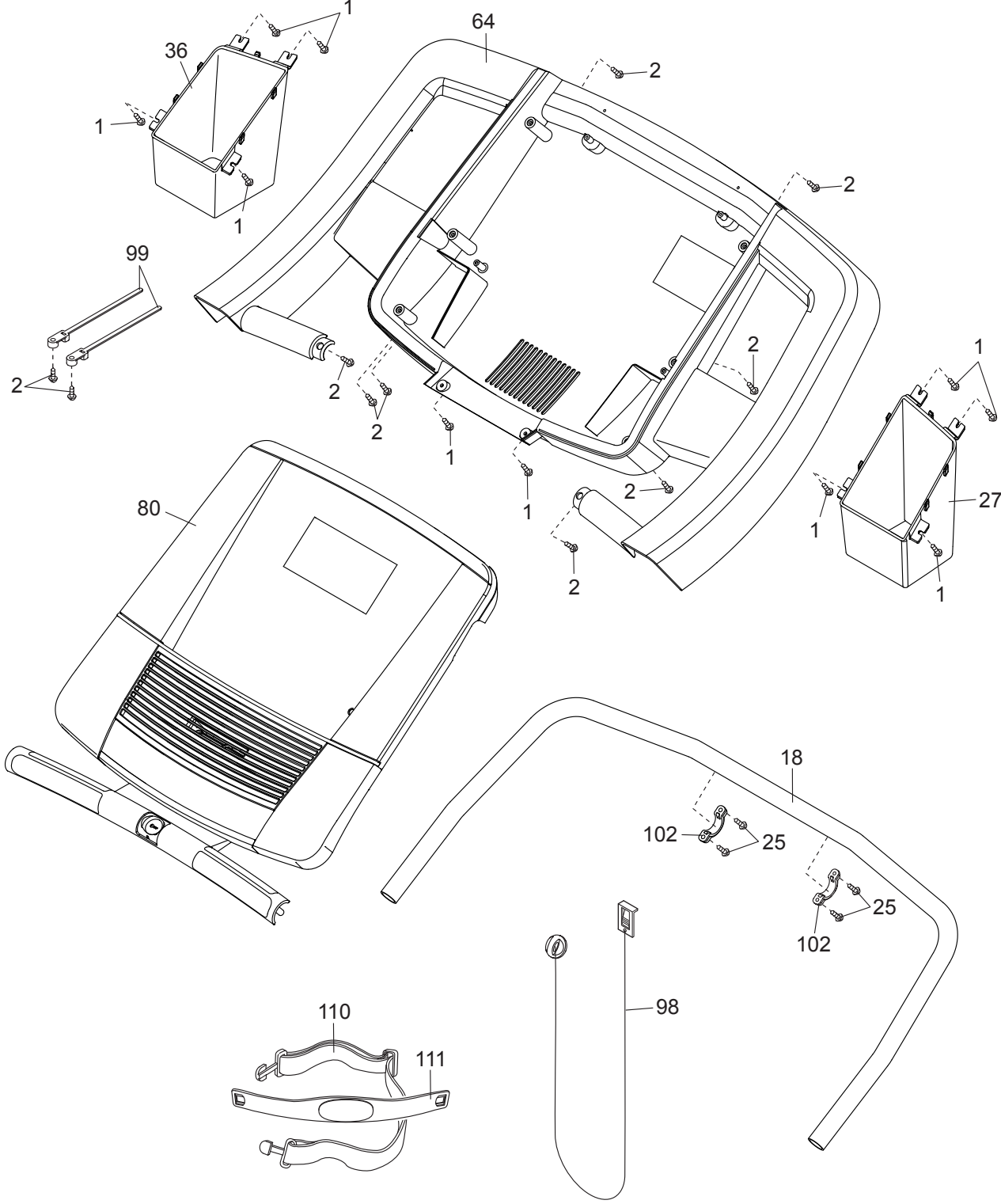
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NETL12914.2 R1014A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ D

Модель No. NETL12914.2 R1014A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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

