

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

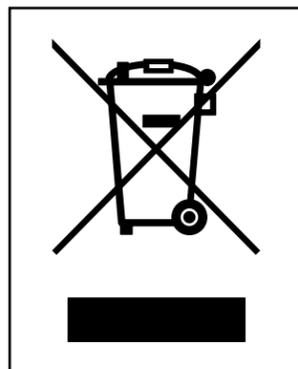
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- 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, установленные 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 организацию, где вы приобрели данный продукт.

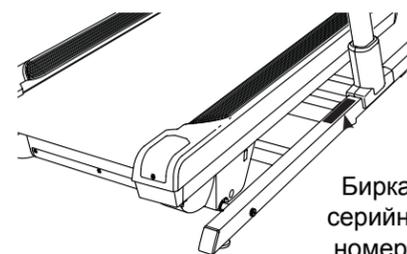


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. NETL18716.0

Серийный No. _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

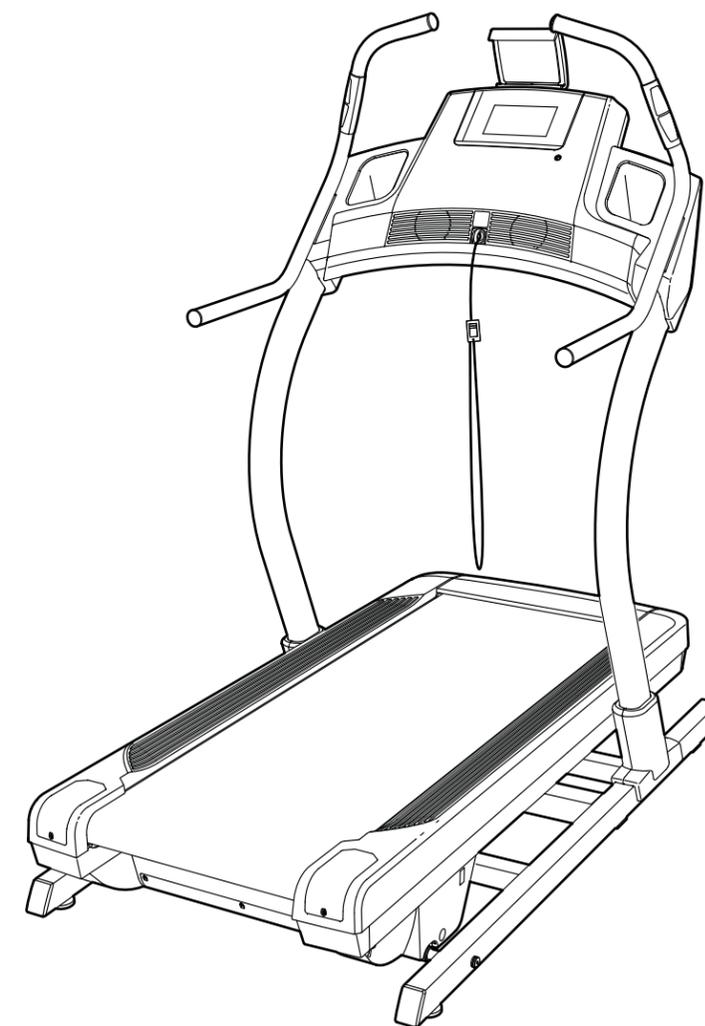
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

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

Также вы можете посетить наш сайт:
www.iconsupport.eu

ВНИМАНИЕ

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



EAC

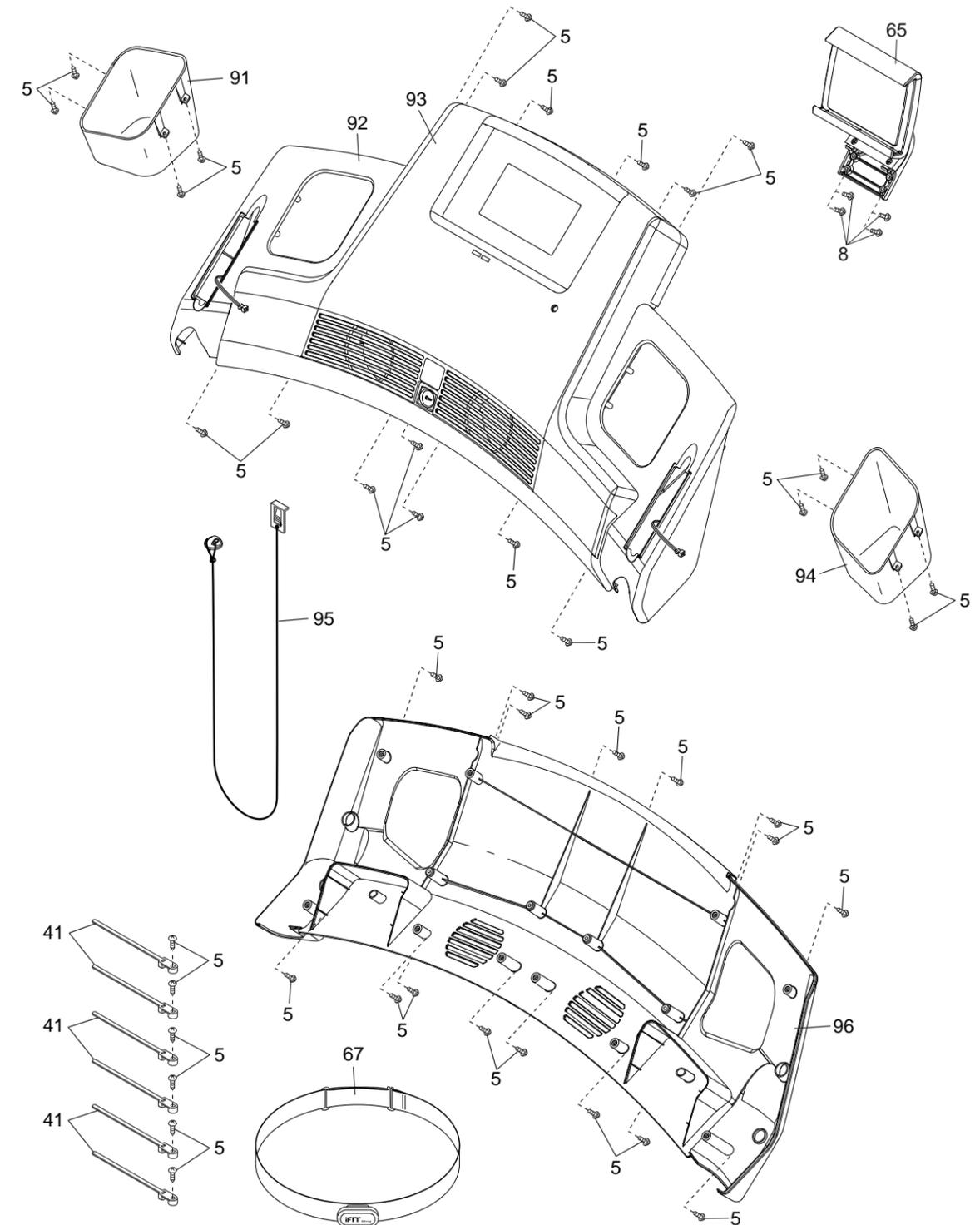
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.....	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	6
СБОРКА.....	7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА.....	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ.....	12
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	20
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДOK.....	21
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	24
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ.....	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.....	27
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	Последняя стр.
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Последняя стр.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ E

Модель No. NETL18716.0 R0616A



РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

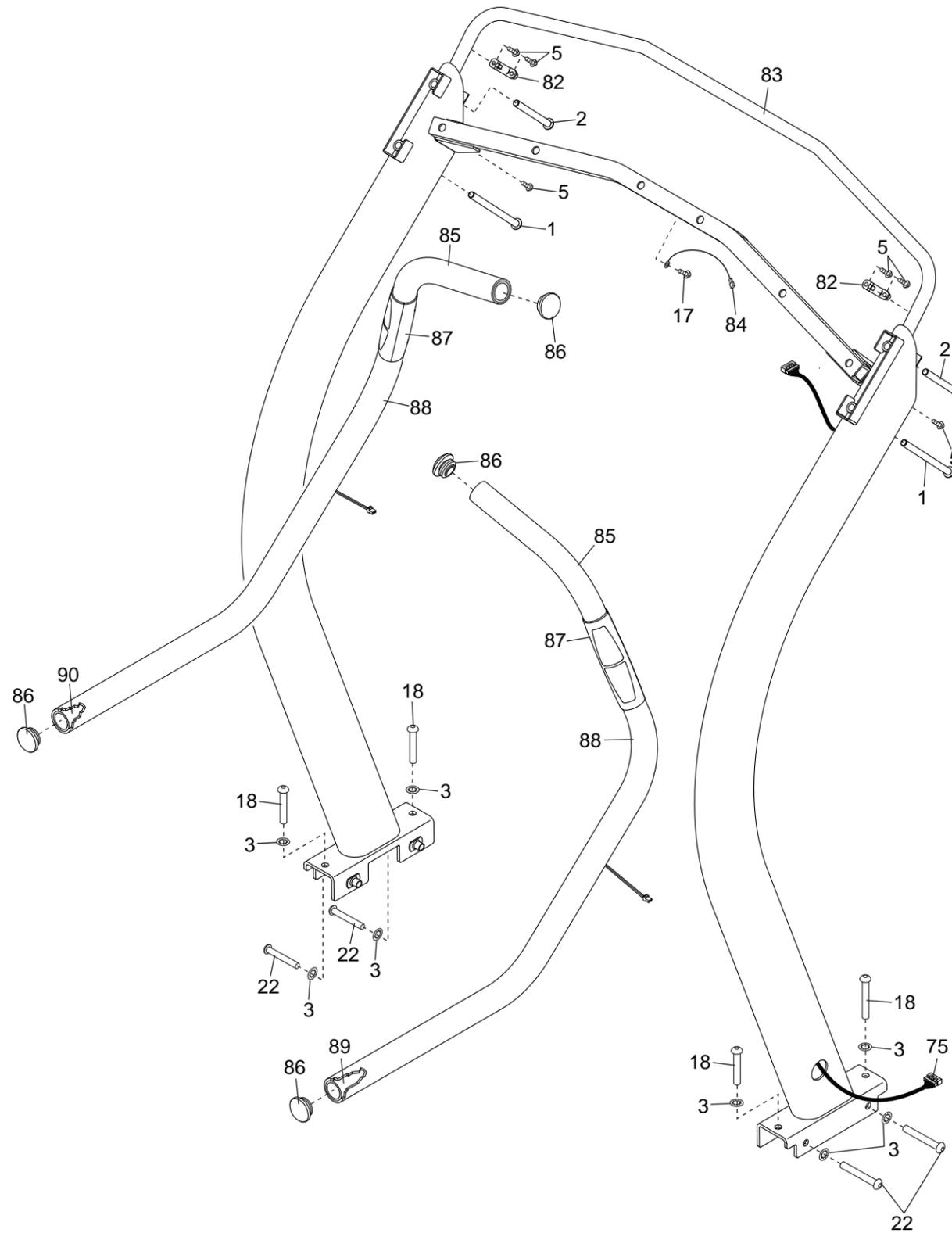
На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим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



ВНИМАНИЕ: Защитите себя и других от возможных травм: внимательно прочтите эти предупреждения:

- Вставайте только на подножки или на неподвижное беговое полотно
- Увеличивайте скорость постепенно.
- Держитесь за поручни, чтобы избежать падения и всегда пользуйтесь ключом безопасности.
- Остановитесь, если вы чувствуете головокружение, тошноту и отдышку.
- Не подпускайте детей к тренажеру.
- Вынимайте ключ безопасности, когда беговая дорожка не используется.
- Держите предметы одежды, пальцы и волосы вдали от подвижных частей тренажера.
- Никогда не пытайтесь установить или поправить нагрудный кардио пояс во время движения.
- Всегда пользуйтесь спортивной обувью во время тренировок.

IOS товарный знак Cisco в США и других странах и используется по лицензии.
 IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. App товарный знак of Apple Inc.,
 арегистированный в США и других странах. Google Maps . Google Play торговые марки Google Inc.
 BLUETOOTH®текстовая марка и логотип Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии. NORDICTRACK
 зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc.



⚠ 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.
Беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не размещайте тренажер в саду или на открытых террасах рядом с водой.
6. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 2,4 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
7. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
8. Не подпускайте к тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
9. Предельный вес пользователя тренажера — 135 кг.
10. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
11. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.*
12. При подключении кабеля питания (см. стр. 12), подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. При замене предохранителя в сетевом адаптере вставьте по стандарту ASTA BS1362 13-амперный предохранитель в держатель предохранителя.
13. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, кабель 14-го калибра (1 мм²), не длиннее 1,5 м.
14. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
15. Никогда не двигайте беговое полотно при выключенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 21 при некорректной работе.)
16. Ознакомьтесь и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14). Всегда прикрепляйте зажим, во время использования дорожки.
17. Всегда стойте на подножках при запуске или остановке бегового полотна. Всегда держитесь за поручни во время использования тренажера.
18. При хоббье по дорожке уровень шума будет увеличиваться.

20. Держите пальцы, волосы, одежду по-
дальше от движущих частей тренажера.

21. Беговая дорожка развивает большую
скорость. Регулируйте скорость с
небольшим увеличением.

22. Пульсометр — не медицинский прибор.
На его точность могут влиять различные
факторы. Прибор помогает оценивать об-
щие тенденции частоты сердцебиения во
время выполнения упражнений.

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

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

25. Никогда не вставляйте посторонние пред-
меты в любые отверстия тренажера.

26. Регулярно проверяйте, надёжно ли
затянут крепёж.

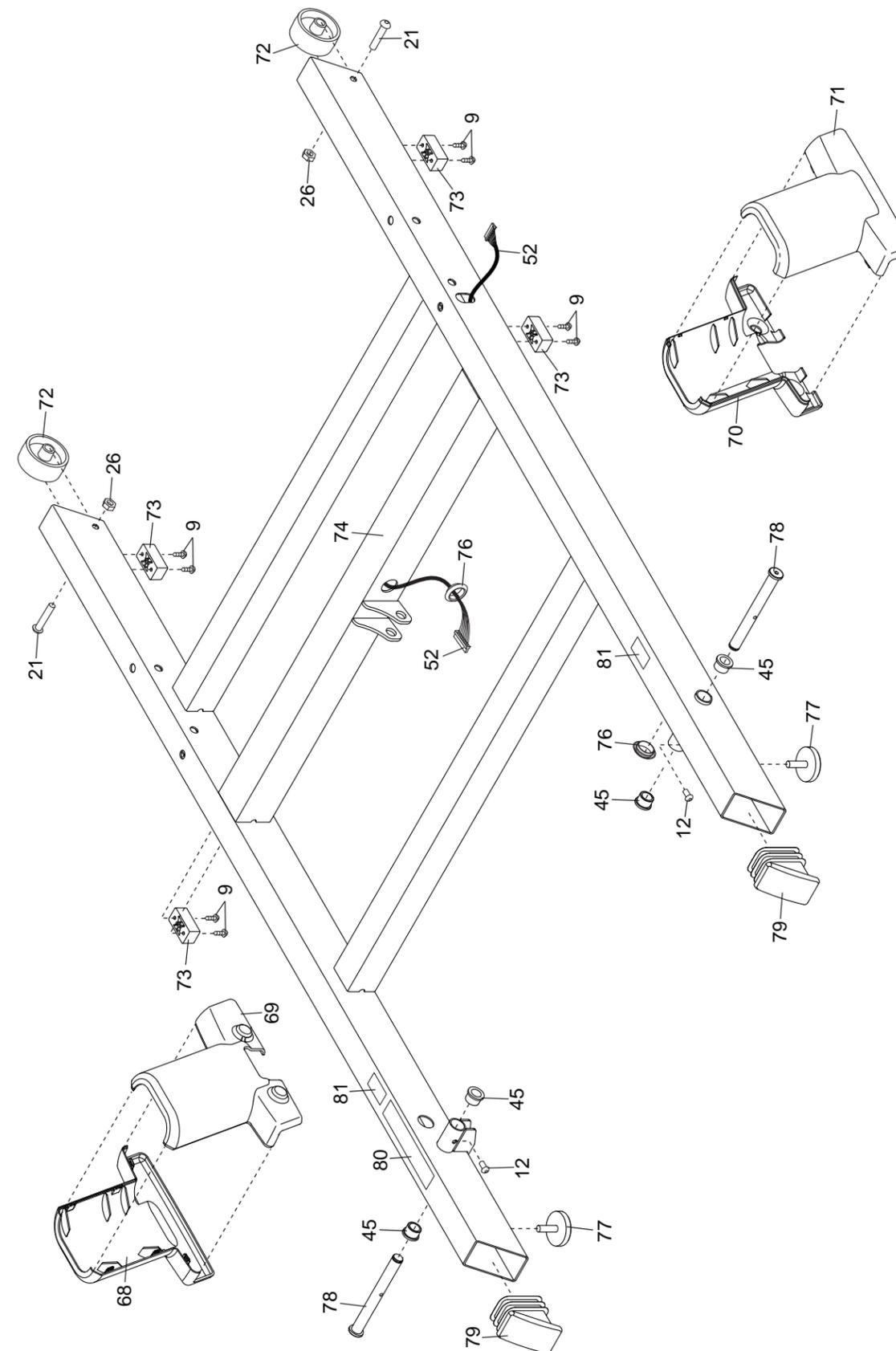
27. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур
питания перед очисткой и проведением
ремонтных работ и настройки оборудова-
ния. Никогда не снимайте кожух двигате-
ля, если этого не требует специалист.
Любое обслуживание, кроме описанного в
этом руководстве, должно производиться
квалифицированным специалистом сер-
висной службы официального представи-
теля.

28. Чрезмерная физическая нагрузка может
привести к серьёзным травмам или
смертельному исходу. Если во время
занятий вы почувствовали слабость или
боль, немедленно прекратите занятие и
отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

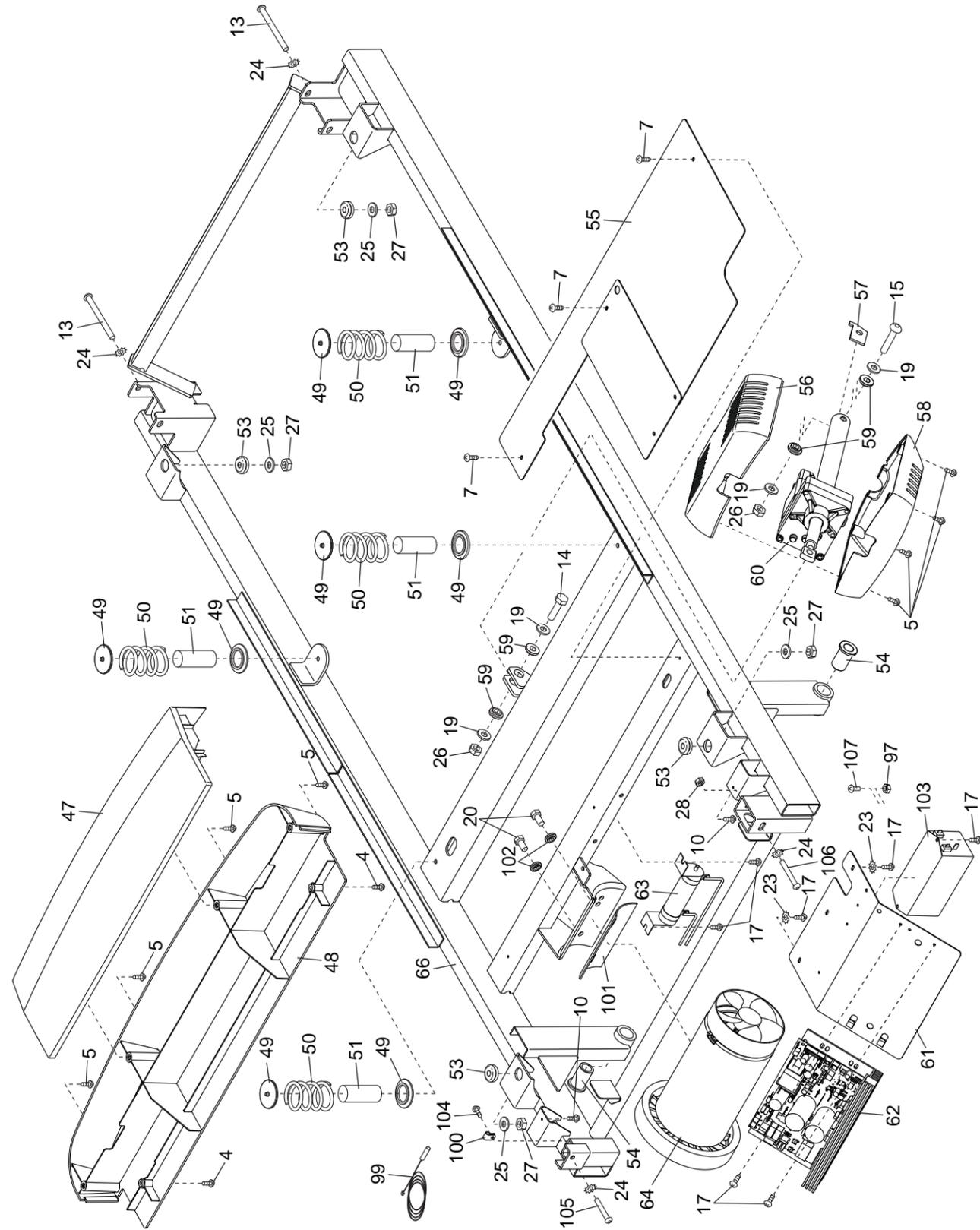
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NETL18716.0 R0616A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. NETL18716.0 R0616A



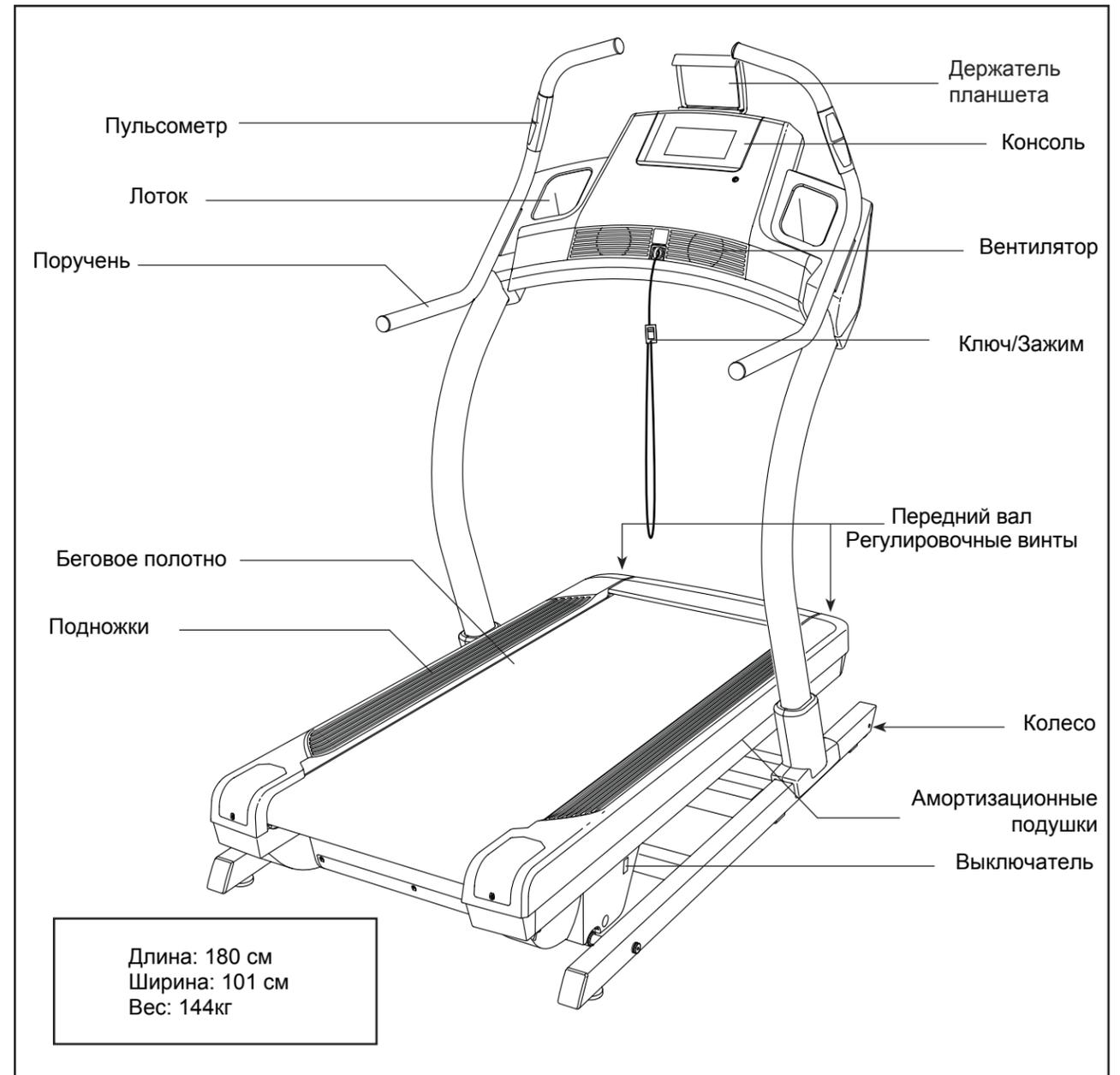
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременной беговой дорожки NORDICTRACK® X71 INCLINE TRAINER. Модель X71 INCLINE TRAINER обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом

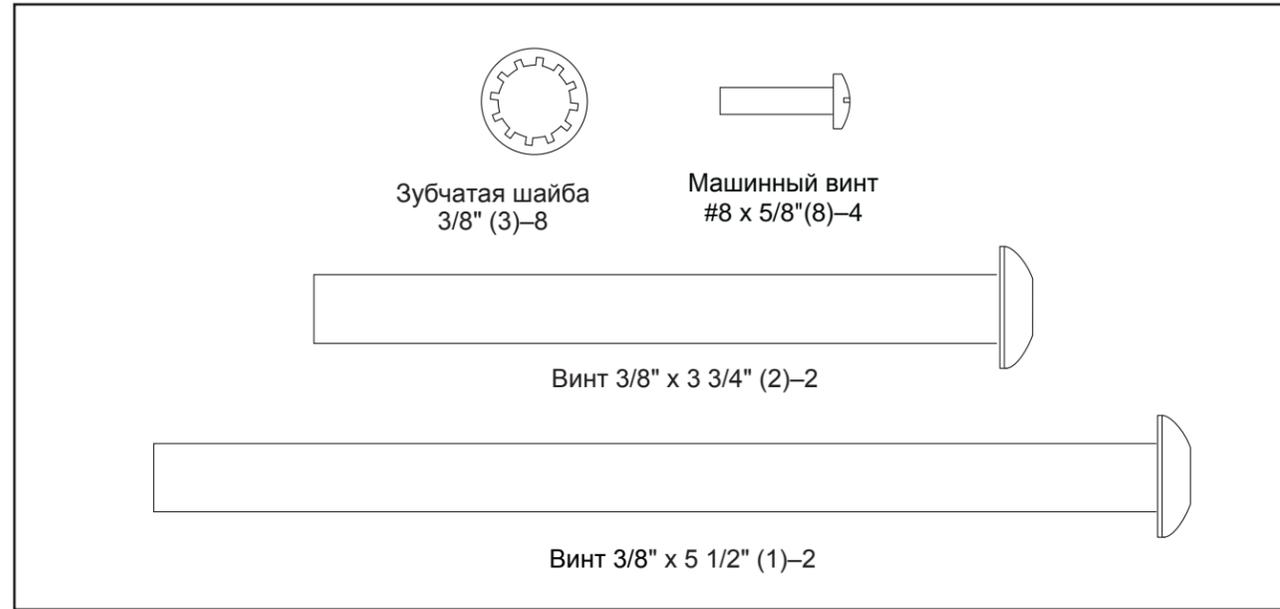
использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



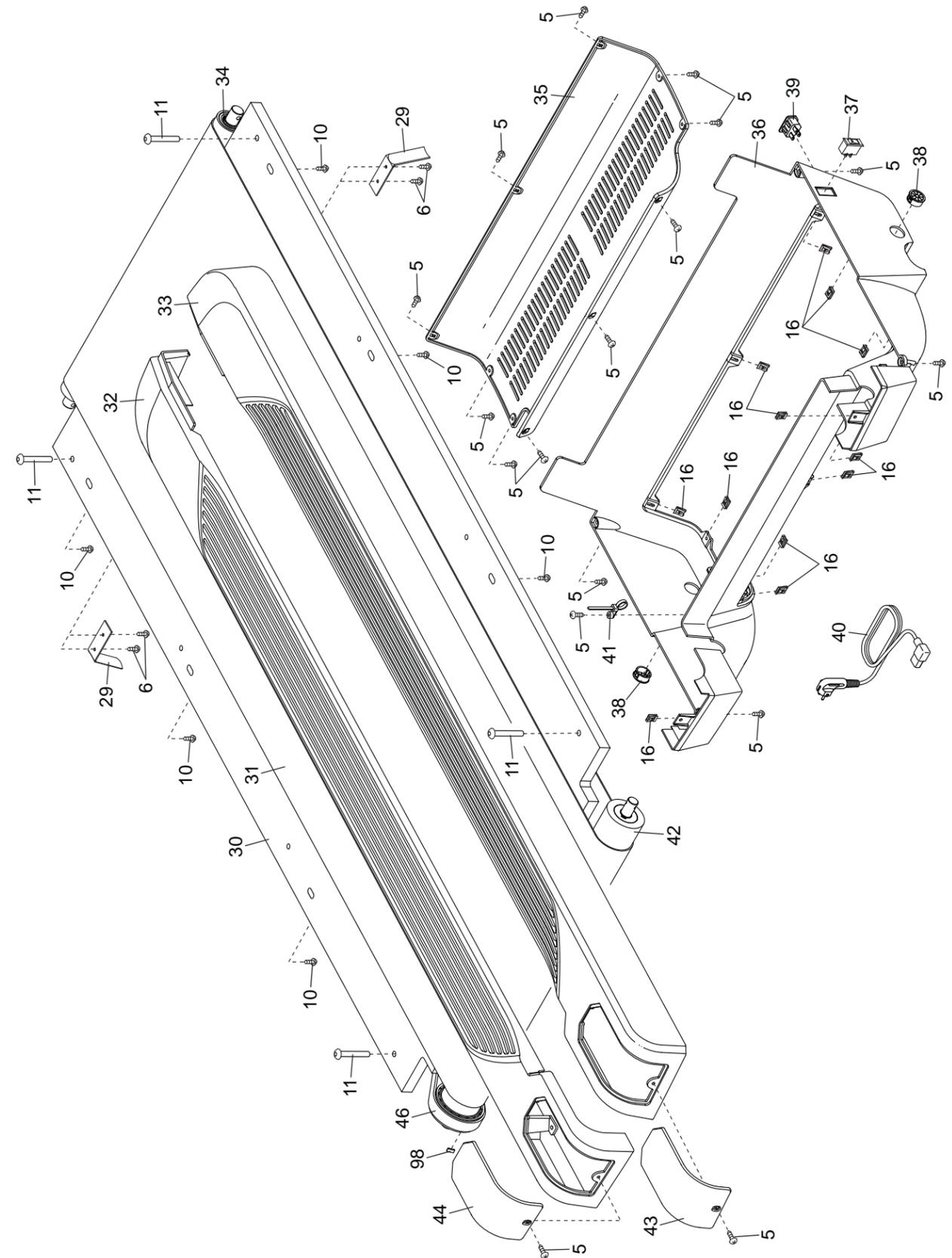
СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации 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.**



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. NETL18716.0 R0616A



№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
97	1	Гайка #8	103	1	Фильтр
98	1	Магнит	104	1	Винт #8 x 3/4"
99	1	Гаркон	105	1	Винт 1/4" x 1 1/2"
100	1	Зажим геркона	106	1	Винт 1/4" x 2"
101	1	Изоляция привода	107	1	Винт заземления #8 x 3/4"
102	2	Втулка привода	*	—	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

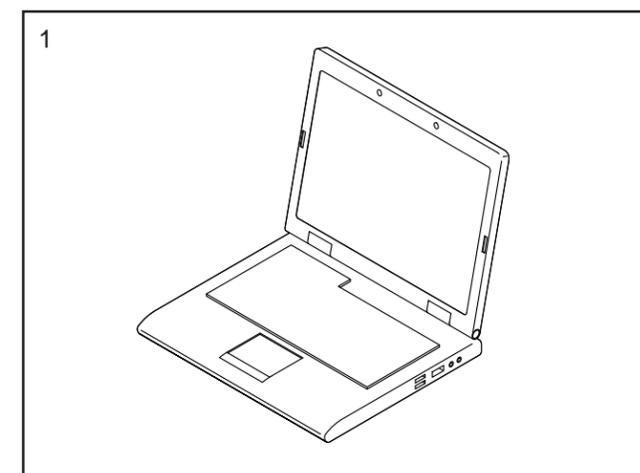
СБОРКА

- 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.
- Для определения мелких частей см. стр. 6.
- Для сборки требуется следующий инструмент:
набор шестигранников 
Чтобы не испортить крепеж, не пользуйтесь электроинструментом.

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

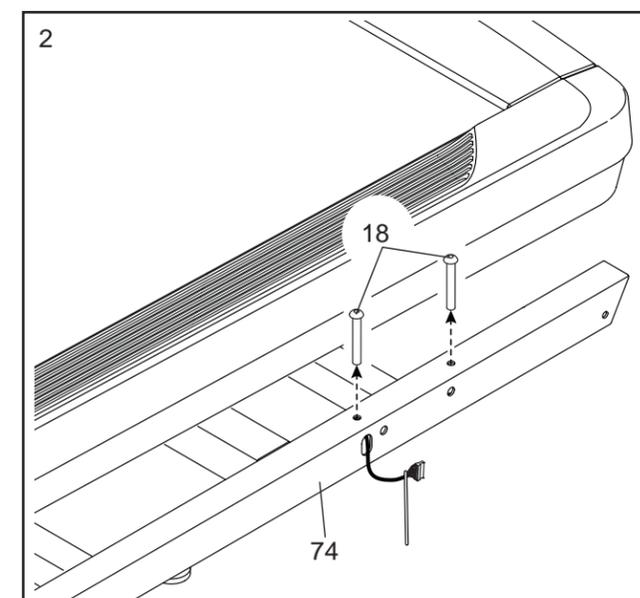
- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

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

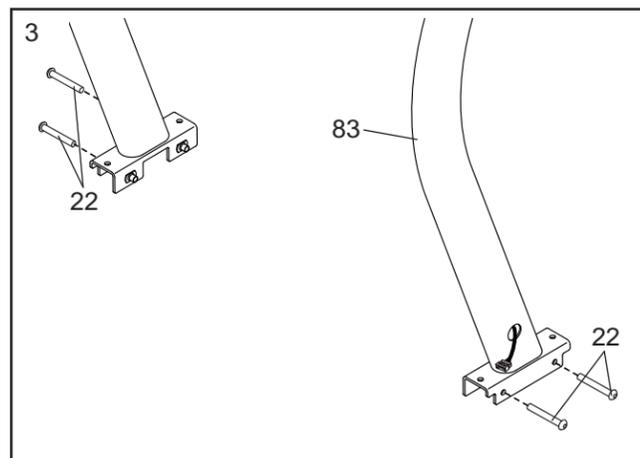


2. Убедитесь, что тренажер обесточен.

Выкрутите четыре винта 3/8" x 3 2/4" (18) из основания (74) (винты показаны только с одной стороны). **Сохраните винты.**



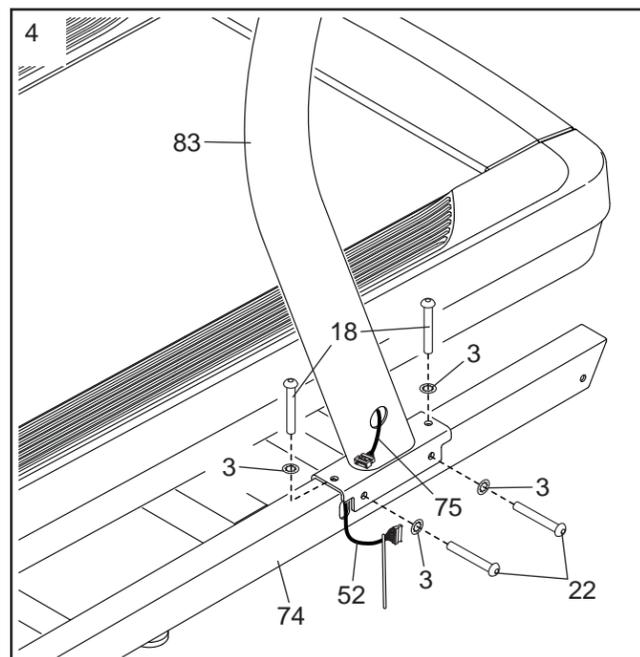
3. Выкрутите четыре винта 3/8" x 2 3/4" (22) из стоек (83). Сохраните винты.



4. Расположите стойку (83) на основании (74). Убедитесь, что отверстие с кабелем стойки (75) располагается с правой стороны.

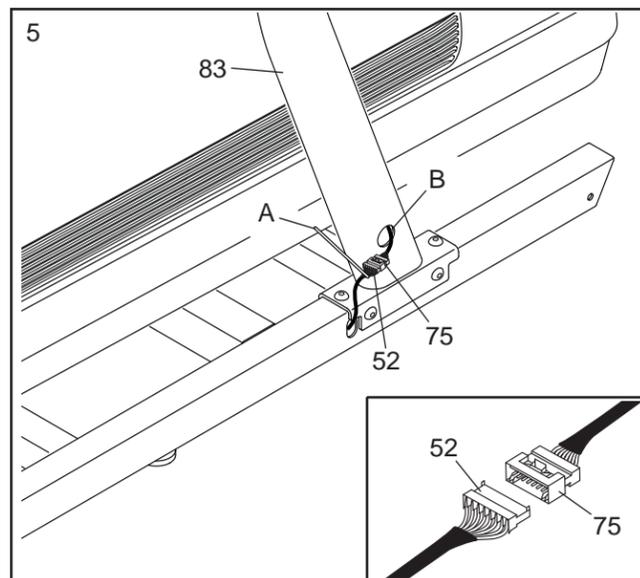
Прикрепите правую стойку (83) к основанию (74) с помощью четырех винтов 3/8" x 2 3/4" (22), которые вы ранее выкрутили, и четырех зубчатых шайб 3/8" (3). Убедитесь, что не пережали кабель основания (52). Не затягивайте пока винты.

Прикрепите левую стойку (не показано) аналогичным способом. Замечание: с левой стороны нет проводки. Полностью затяните винты 3/8" x 3 1/4" (18) и 3/8" x 2 3/4" (22).



5. См. вклейку на рисунке. Соедините кабель основания (52) и кабель стойки (75). Разъемы должны легко соединиться и встать на место. Если этого не происходит, проверьте один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.

Затем снимите шнурок (А) с кабеля основания (52) и вставьте провода в отверстия (В) в стойке (83).



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NETL18716.0 R0616A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	2	Винт 3/8" x 5 1/2"	49	8	Упругая проставка
2	2	Винт 3/8" x 3 3/4"	50	4	Пружина
3	8	Зубчатая шайба 3/8"	51	4	Амортизатор
4	2	Винт #8 x 3/4"	52	1	Кабель основания
5	74	Винт #8 x 3/4"	53	4	Резиновый амортизатор
6	4	Направляющий винт 3/8"	54	2	Большая втулка оси
7	3	Винт #8 x 1/2"	55	1	Кожух
8	4	Машинный винт #8 x 5/8"	56	1	Верхняя накладка мех-ма наклона
9	8	Винт с шайбой #8 x 3/4"	57	1	Кронштейн стопора наклона
10	8	Винт #8 x 5/8"	58	1	Нижняя скоба мех-ма наклона
11	4	Винт 5/16" x 1 1/2"	59	4	Втулка мех-ма наклона
12	2	Винт 1/4" x 1/2"	60	1	Мех-м наклона
13	2	Винт 1/4" x 2 1/2"	61	1	Скоба
14	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	62	1	Контроллер
15	1	Болт 3/8" x 2 3/8"	63	1	Резистор
16	12	Зажимы кожуха	64	1	Привод
17	8	Машинный винт #8 x 1/2"	65	1	Держатель планшета
18	4	Винт 3/8" x 3 1/4"	66	1	Рама
19	4	Шайба 3/8"	67	1	Нагрудный пульсометр
20	2	Болт мотора 5/16"	68	1	Левая наружная накладка стойки
21	2	Винт 3/8" x 2 3/8"	69	1	Левая внутренняя накладка стойки
22	4	Винт 3/8" x 2 3/4"	70	1	Правая наружная накладка стойки
23	2	Зубчатая шайба #8	71	1	Правая внутренняя накладка стойки Колесо
24	4	Зубчатая шайба 1/4"	72	2	Заглушка основания
25	4	Плоская шайба 5/16"	73	4	Основание
26	4	Гайка 3/8"	74	1	Кабель стойки
27	4	Гайка 5/16"	75	1	Уплотняющая втулка
28	1	Гайка 1/4"	76	2	Регулировочная ножка
29	2	Направляющая бегового полотна	77	2	Ось
30	1	Беговая платформа	78	2	Заглушка основания
31	1	Беговое полотно	79	1	Предупреждающий ярлык
32	1	Левая подножка	80	2	Предупреждающий ярлык
33	1	Правая подножка	81	2	Зажим консоли
34	1	Направляющий ролик	82	1	Стойка
35	1	Накладку поддона	83	1	Кабель заземления консоли
36	1	Поддон	84	2	Короткая пластина поручня
37	1	Выключатель	85	4	Заглушка поручня
38	2	Уплотняющая втулка	86	2	Пульсометр в сборе
39	1	Разъем сетевого кабеля	87	2	Длинная пластина поручня
40	1	Шнур питания	88	1	Правый поручень
41	7	Шнурок	89	1	Левый поручень
42	1	Ведущий вал/Шкив	90	1	Левый лоток
43	1	Накладку правой подножки	91	1	Основа консоли
44	1	Накладку левой подножки	92	1	Консоль
45	4	Малая втулка оси	93	1	Правый лоток
46	1	Ремень	94	1	Ключ
47	1	Накладку переднего кожуха	95	1	Задняя часть консоли
48	1	Передний кожух	96	1	

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	♥
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

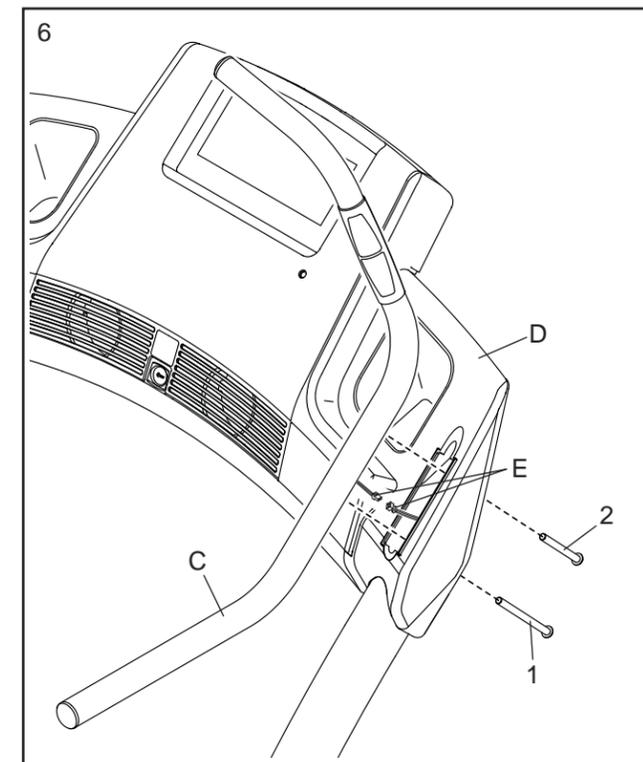
Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение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

6. Найдите правый поручень (C). Удерживайте правый поручень с правой стороны собранной консоли (D) и соедините два кабеля пульсометра (E).

Установите правый поручень (C) на собранной консоли (D). **Убедитесь, что вы не пережали провода.**

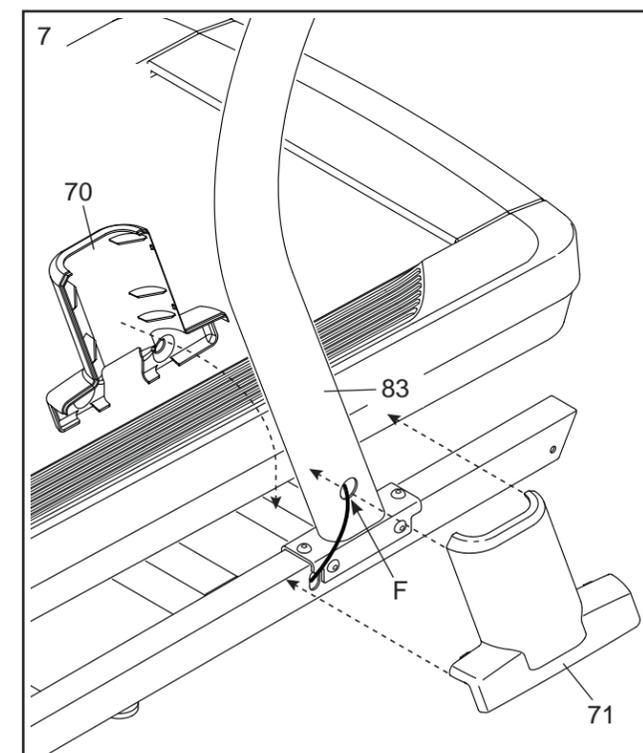
Прикрепите правый поручень (C) с помощью винта 3/8" x 5 1/2" (1) и винта 3/8" x 3 3/4" (2), сначала наживите оба винта, а затем закрутите их.

Прикрепите левый поручень (не показано) аналогичным способом.



7. Установите правую внутреннюю накладку стойки (70) в нижней части правой стойки (83). Прижмите правую внешнюю накладку стойки (71) к внутренней накладке, пока они не встанут на место. **Убедитесь, что вы не пережали провода (F).**

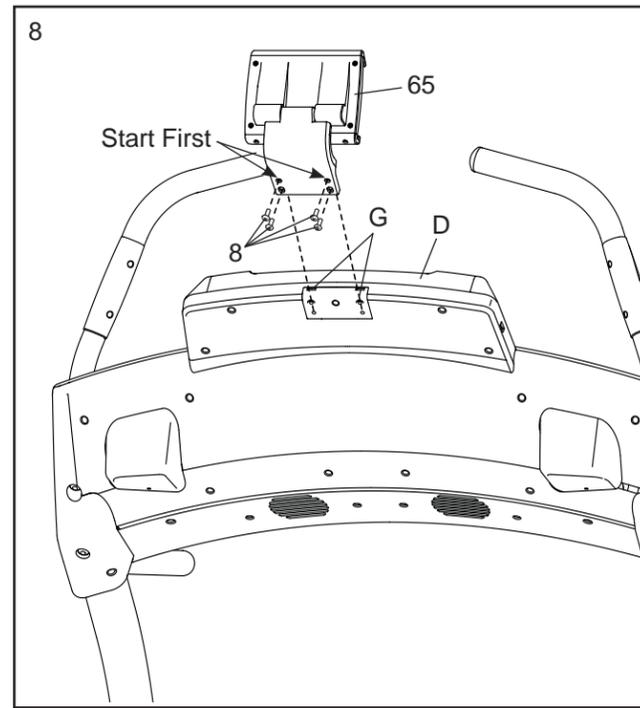
Закрепите левую внутреннюю и внешнюю накладки (не показано) аналогичным способом. Замечание: с левой стороны нет проводов.



8. Приставьте лапы держателя планшета (65) в пазы (G) на консоли (D).

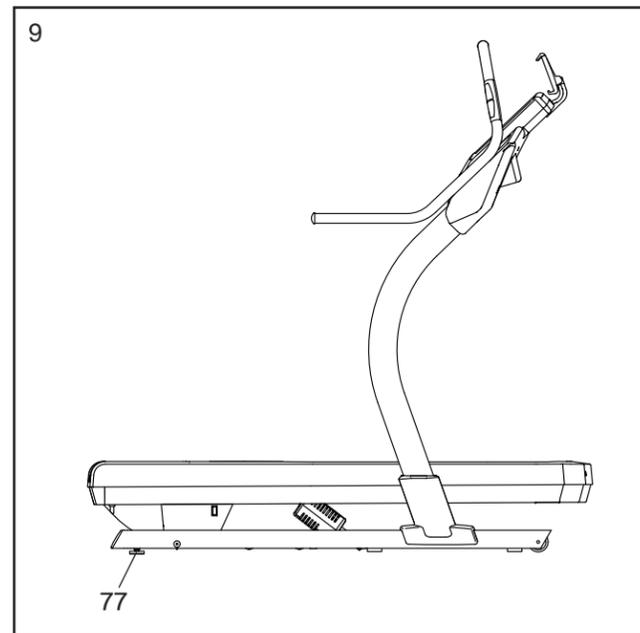
Прикрепите держатель планшета (65) четырьмя машинными винтами #8 x 5/8" (8). **Совет:** Наживите сначала две верхних винта, затем наживите два нижних винта. Будьте внимательны, не перетяните винты.

ВАЖНО: Держатель планшета (65) предназначен для использования с большинством полноразмерных планшетов. Не ставьте другие электронные устройства или объекты в держатель планшета.



9. При необходимости переместите тренажер в нужное место (см. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 20).

После того как тренажер окажется на том месте, где будет использоваться, убедитесь, что тренажер ровно стоит на полу. Если тренажер слегка качается, выкрутите регулировочные ножки (77) настолько, чтобы устранить качание тренажера.

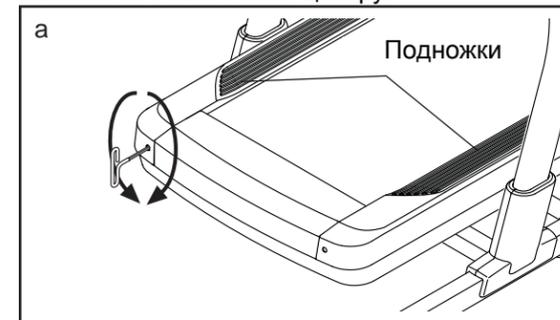


10. Убедитесь, что весь крепеж достаточно затянут, перед тем как начать использовать тренажер. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер. Чтобы предотвратить повреждение консоли, защищайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Примечание: Храните шестигранный ключ из набора в безопасном месте; шестигранный ключ используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 22 и 23).

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

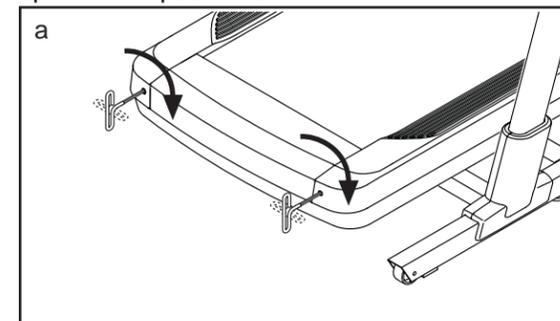
- а. **ВАЖНО:** Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

Сначала отрегулируйте наклон на 40 процентов. Удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если беговое полотно сместилось влево, используйте шестигранный ключ, чтобы закрутить левый регулировочный винт по часовой стрелке на 1/2 оборота; если беговое полотно сместилось вправо, поверните левый винт против часовой стрелки на 1/2 оборота. 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 проскальзывает при ходьбе.

- а. Сначала отрегулируйте наклон на 40 процентов. Удалите ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. С помощью шестигранного ключа, поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно натянуто правильно, края полотна должны подниматься на 8 - 10 см в центре беговой платформы. Будьте осторожны, следите за тем, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не перестанет проскальзывать.

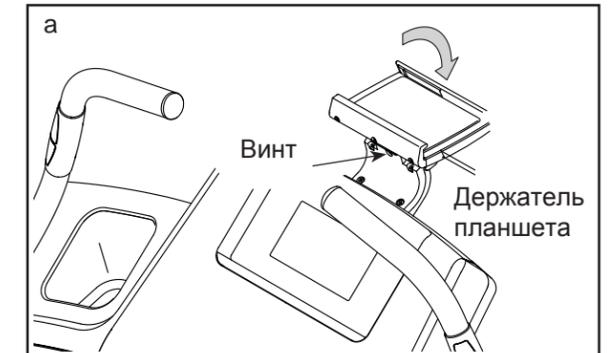


СИМПТОМ: Наклон тренажера меняется неправильно.

- а. Зажмите кнопку Stop и кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в консоль, а затем отпустите кнопку Stop и кнопку увеличения скорости. Затем нажмите кнопку Stop, а затем кнопку увеличения/уменьшения наклона. Тренажер автоматически поднимет раму на максимальный уровень, а затем вернет на минимальный. Так происходит калибровка наклонной системы. Если наклонная система не откалибровалась с первого раза, нажмите кнопку Stop снова, а затем снова кнопку увеличения/уменьшения наклона. Когда система будет откалибрована, выньте ключ из консоли.

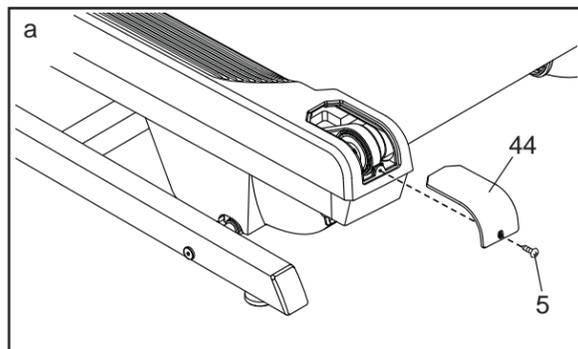
СИМПТОМ: Держатель планшета не фиксируется на месте

- а. Поверните держатель планшета в обратном направлении. Затем немного затяните указанным винт до тех пор, пока держатель планшета не останется на месте, когда он поворачивается в нужное положение.



СИМПТОМ: Консоль некорректно отображает скорость и расстояние

- a. Вытащите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕ-НАЖЕР**. Выкрутите указанный винт #8 x 3/4" (5). Аккуратно снимите кожух мотора (44).

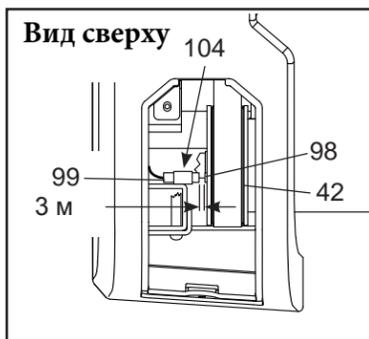


Найдите геркон

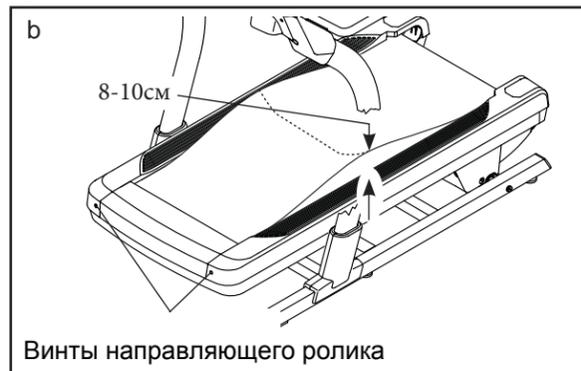
(99) и магнит (98) с левой стороны от маховика (42). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом.

Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм.

Для регулировки, необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (104), немного передвинуть геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (не показан) с помощью винта #8 x 3/4" и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.



- b. Если беговое полотно слишком натянуто, производительность может снизиться, и беговое полотно может быть повреждено. Отрегулируйте наклон на 40 процентов. Затем 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 перетянато, вы должны приподнимать края полотна на 8 - 10 см от платформы. Будьте осторожны, держите беговое полотно по центру. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, пока полотно не будет правильно натянуто.



- c. На беговой дорожке установлено 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, см.лицевую обложку данного руководства.
- d. Если беговое полотно до сих пор замедляется при ходьбе по нему, см. обложку этого руководства.

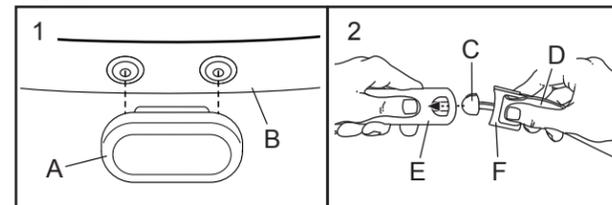
СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

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

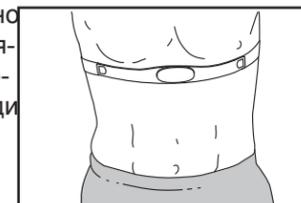
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

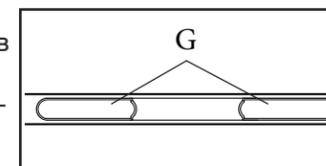
Если пульсометр выглядит так, как показано на рисунке 1, прижмите кнопку передатчика (A) на защелке нагрудного ремня (B). Если пульсометр выглядит так, как показано на рисунке 2, вставьте язычок (C) на одном конце нагрудного ремня (D) в другой конец передатчика (E). Затем, вставьте передатчик под пряжкой (F) на нагрудном ремне; язычок должен быть на одном уровне с передатчиком.



Нагрудный монитор нужно носить под одеждой, обвязав его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Логотип должен располагаться справа вверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если требуется, длину ленты можно регулировать.



Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и найдите на внутренней поверхности два участка с электродами (G),



отмеченные зигзагообразной штриховкой. 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 теплом 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 сердечбиений 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 сердечбиений 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 сердечбиений 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 сердечбиений 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 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

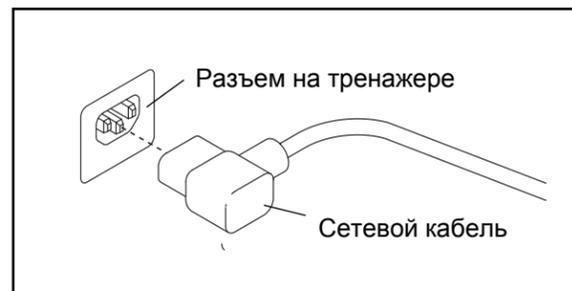
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём с наименьшим сопротивлением, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО:** Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным 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 тренажере, как показано на рисунке ниже.



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

НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

НАСТРОЙКА

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

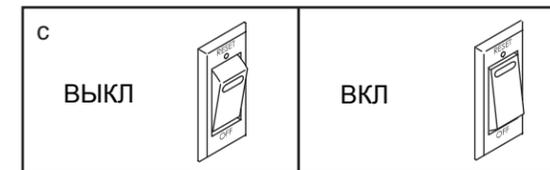
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

СИМПТОМ: Питание не включается.

- a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 12). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм²) длиной не более 1,5 м.
- b. После того, как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

- c. Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. На рисунке показаны положения клавиши выключателя. Для перезагрузки консоли поменяйте положение выключателя, подождите пять минут, а затем включите.



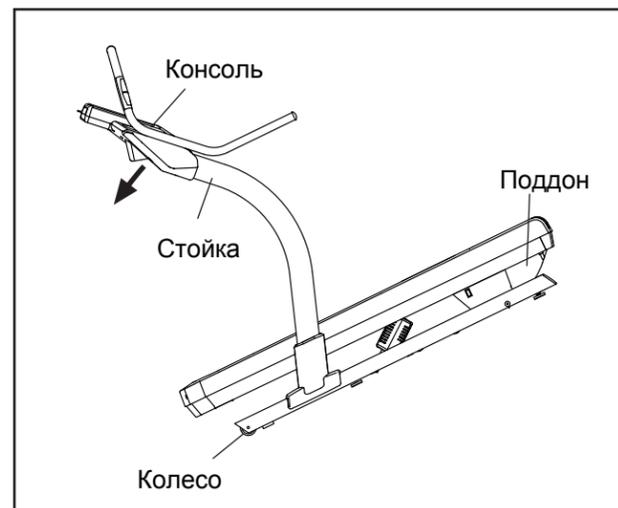
СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

- a. Проверьте выключатель питания (см. предыдущий рисунок). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку ВКЛ.
- b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите его.
- c. Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.
- d. Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

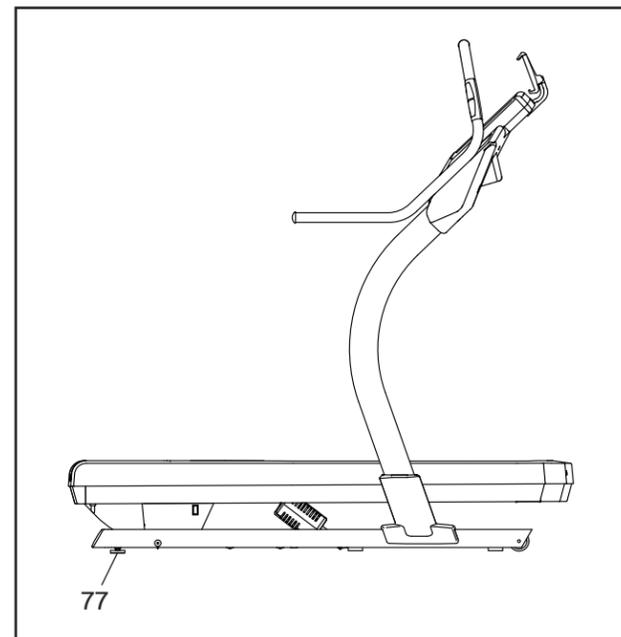
Перед тем как передвигать тренажер, вставьте ключ в консоль, установите наклон на максимальный уровень, вытащите ключ и обесточьте тренажер.

Исходя из рамеров и веса тренажера, передвигайте его вдвоем или втроем. Держитесь за стойки вблизи консоли. Постарайтесь опрокинуть тренажер и опереть его на подвижные колеса. **ВНИМАНИЕ:** чтобы снизить риск травм и повреждений тренажера, не поднимайте тренажер за пластиковый поддон. Не держитесь за консоль.

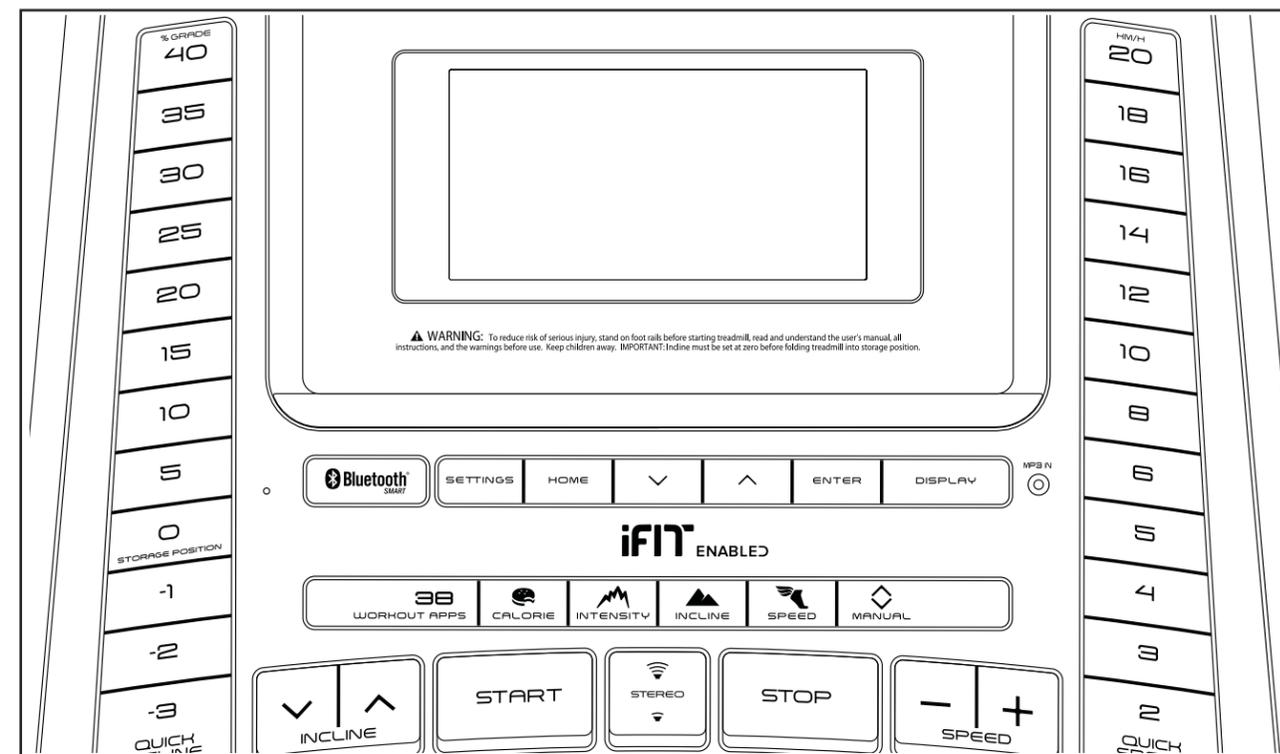


Аккуратно передвиньте тренажер на колесах в нужное место, а затем опустите его. **ВНИМАНИЕ:** чтобы снизить риск получения травм, проявите крайнюю осторожность при передвижении тренажера. Не пытайтесь передвигать тренажер по неровной поверхности.

Убедитесь что тренажер ровно встал на полу. Если тренажер немного качается, подкрутите регулировочные ножки (77) насколько необходимо, пока качание не прекратится.



КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменять скорость и наклон тренажера одним нажатием кнопки. В процессе тренировки консоль будет отображать ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсометра.

Вы также можете подключить ваше смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации по тренировкам.

Также консоль обладает набором встроенных тренировок. Каждая тренировка автоматически контролирует скорость и наклон тренажера таким образом, чтобы ваши занятия были максимально эффективными.

Во время занятий вы можете слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стерео системы консоли.

см. стр. 14.
 , см. стр. 14.
 !
 , см.стр. 16.
 , см. стр. 18.
 , см. стр. 18.
 , см. стр 18.
 см. стр. 19.
 , см. стр. 19.

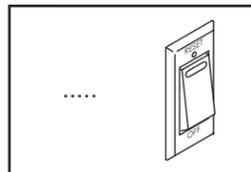
Замечание: консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях, либо в км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр.19. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

Важно: Если на консоли есть защитные пленки, удалите их. Для предотвращения повреждению движущейся платформы носите чистую спортивную обувь для тренировок на беговой дорожке. При первом использовании беговой дорожки следует обратить внимание на выравнивание движущейся ленты и отцентровать беговое полотно в случае необходимости (см. стр. 23).

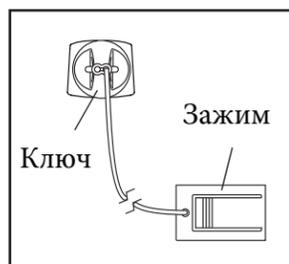
КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

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 положение «Сброс».



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.

ВАЖНО: Прежде чем использовать тренажёр, выполните следующие действия, чтобы убедиться, что консоль показывает правильный уровень наклона тренажера: сперва еще раз нажмите кнопку увеличения Incline. Далее нажмите либо кнопку уменьшения Incline или кнопку Quick Incline в самом низу, чтобы установить наклон дорожки до самого низкого значения. Когда рама остановится, тренажёр готов к использованию.

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 Start или одну из кнопок Quick Speed.

Если вы нажали на кнопку Start, то беговое полотно начинает 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 кнопок Quick Speed беговое полотно будет постепенно менять скорость, пока не достигнет заданной скорости.

Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку Stop. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска бегового полотна нажмите на кнопку Start.

РЕЖИМ НАСТРОЕК

В консоли заложен режим настроек, который отслеживает информацию и позволяет персонализировать настройки консоли.

1. Выберите режим настроек.

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

- Номер версии продукт ПО консоли.
- Общее количество часов, пройденных на беговой дорожке.
- Общее количество пройденных километров (или миль).

2. Выберите опции экрана.

Если выбран режим настроек, дисплей будет отображать несколько экранов. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения рядом с Enter, чтобы выбрать каждый из следующих опций:

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

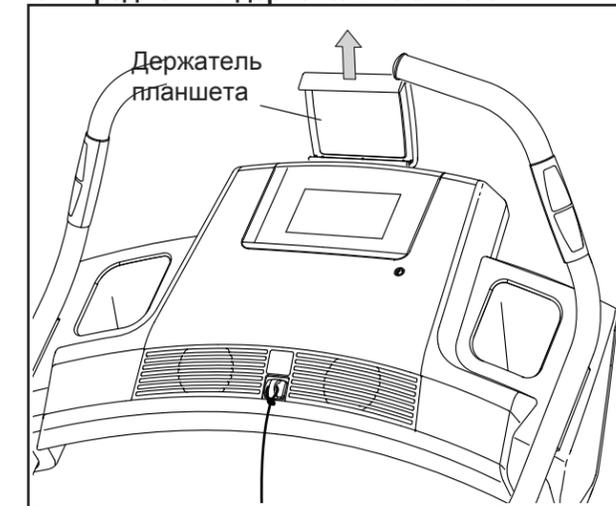
КОНСТРАСТ — Нажмите кнопки увеличения и уменьшения Incline, чтобы отрегулировать контраст экрана.

3. Выйти из режима настроек.

Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку Settings.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: держатель для планшета предназначен для использования с большинством полноформатных планшетов. Не ставьте другие электронные устройства или предметы в держатель планшета.



Вставьте планшет в держатель, установите нижнюю грань планшета в лоток. Затем потяните зажим на верхнюю часть планшета. **Убедитесь, что планшет надежно крепится в держателе планшета.** Измените последовательность этих действий, чтобы убрать планшет из держателя планшета.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СМАРТ УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH со смарт устройствами через приложение iFit и совместима с мониторами сердечного ритма. Примечание: Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.

1. Скачайте и установите приложение iFit на ваше смарт устройство.

На вашем устройстве iOS® или Android™, откройте App Store или Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите его на ваше устройство.

Убедитесь, что функция BLUETOOTH включена на вашем смарт-устройстве. Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям для создания учетной записи iFit и настройке параметров.

Подключите ваше устройство к консоли.

Следуя инструкциям в приложении iFit, подключите ваше устройство к консоли.

2. Когда соединение установлено, ЖК экран на консоли загорится синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли для подтверждения соединения; ЖК экран загорится темно-синим.

3. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам

Следуйте инструкциям в приложении iFit для записи и отслеживания ваших тренировок.

4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart button на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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 вашего персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудиоплеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



4. Если нужно, измените наклон беговой дорожки.

Изменить наклон беговой дорожки можно нажатием кнопок увеличения и уменьшения наклона или одной кнопки Quick Incline. После каждого нажатия наклон будет постепенно меняться, пока не достигнет требуемого значения.

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

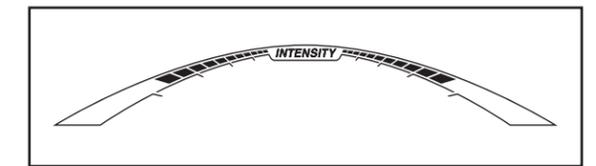
Диаграмма разделена на несколько столбцов. Нажмите кнопку Display или кнопки увеличения и уменьшения, затем кнопку Enter до тех пор, пока не появится нужная диаграмма.

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.

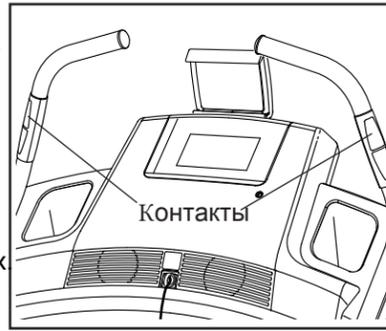


Чтобы перезагрузить экраны, нажмите кнопку Stop, вытащите ключ, а затем вставьте снова.

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.11. Примечание: Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Перед тем как использовать ручной пульсометр убедитесь, что в отсутствии посторонних пластиковых частиц на металлических контактных пластинах. Также убедитесь, что у вас чистые руки.

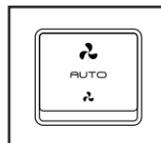


Для измерения вашей частоты сердцебиения **встаньте на боковое ограждение** и удерживайте контактные пластины пульсометра ладонями примерно десять секунд, **не двигая руками**. Когда ваш пульс будет измерен, данные будут выведены на дисплей. **Для наиболее точного определения сердечного ритма, продолжайте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

7. Включите вентилятор при желании.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости и автоматический режим. Если выбран автоматический режим, то скорость вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться в зависимости от скорости движения бегового полотна.

Нажмите кнопку увеличения/уменьшения несколько раз, чтобы выбрать скорость вентилятора или выключить его.



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

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

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Calorie (Калории), кнопку Interval (Интервал), кнопку Speed (Скорость) несколько раз, пока нужная тренировка не появится на дисплее.

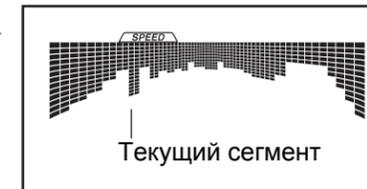
Когда вы выберете программу тренировки, на дисплее появятся продолжительность и название тренировки. Кроме того, скоростные настройки занесутся в таблицу. Если вы выберете тренировку для сжигания калорий, то на дисплее отобразится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.

3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start, 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 будет 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 или Incline; **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. Время начнет мигать на дисплее. Для возобновления движения бегового полотна нажмите на кнопку Start. 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. 15. Если вы выбираете встроенную тренировку, экран будет показывать оставшееся время вместо прошедшего.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 15.

6. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 7 на стр. 16.

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

См. пункт 8 на стр. 16.