

NordicTrack T 7.0

Модель No. NET10816.0

Серийный No. _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

UNITED KINGDOM

Call: 0330 123 1045

From Ireland: 053 92 36102

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 1D, The Gateway

Fryers Way, Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TJ

UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Write:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA



ВНИМАНИЕ

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

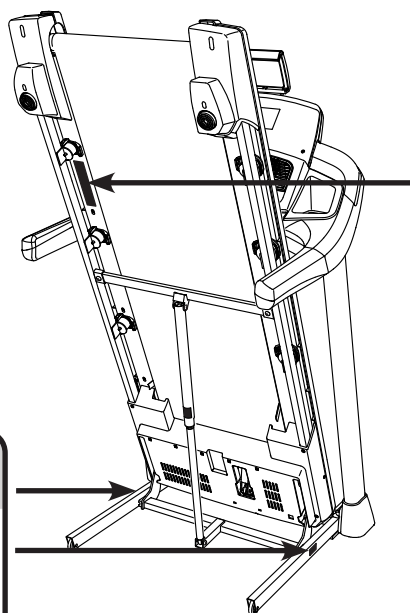
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ.	...
СПЕЦИФИКАЦИЯ.	6
СБОРКА.	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ.	16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.	25
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.	26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.	29
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ.	30
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.	32
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.	Последняя стр.
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.	Последняя стр.

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:

- Вставляйте только на неподвижные бортики или на остановленное беговое полотно.
- Увеличивайте скорость постепенно.
- Держитесь за поручни, чтобы избежать падения и всегда надевайте защитную клипсу.
- Остановитесь, если вы чувствуете головокружение, тошноту и отдашку.
- При перемещении и хранении тренажера не забывайте использовать стопорную защелку.
- Перед тем как сложить дорожку, убедитесь что наклон выставлен на нулевой уровень.
- 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 ремень во время движения.
- Всегда пользуйтесь спортивной обувью во время тренировок.

IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. App store зарегистрированный товарный знак Apple Inc., зарегистрирован в США и других странах. Android и Google Play зарегистрированный товарный знак Google Inc. BLUETOOTH® слово и логотип являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc. используется по лицензии. IOS зарегистрированный товарный знак Cisco в США и других странах и используется по лицензии . NORDICTRACK зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc.

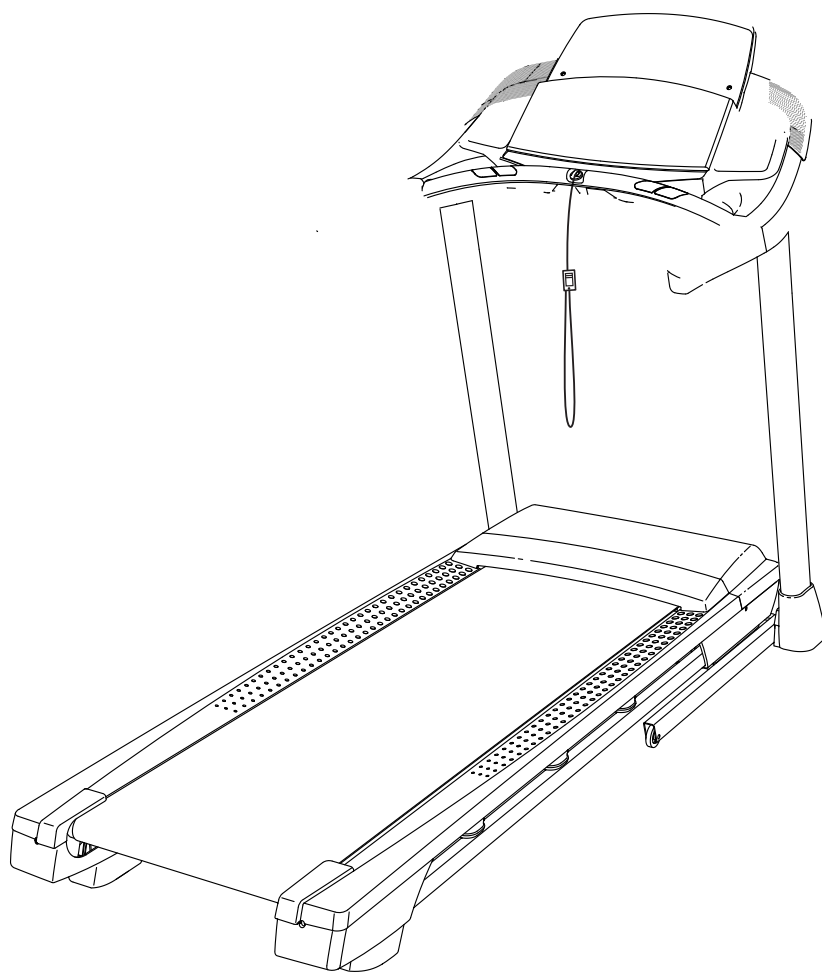
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ 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 беговой дорожки должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажёра.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Беговая дорожка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если они не под присмотром или не были даны инструкции в отношении использования беговой дорожки лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, защищённом от влаги и пыли. Не размещайте тренажер в саду или на открытых террасах рядом с водой.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 2,4 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
8. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Предельный вес пользователя тренажёра — 150 кг.
11. Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
12. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.*
13. При подключении кабеля питания (см. стр. 16), подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. При замене предохранителя в сетевом адаптере вставьте по стандарту ASTA BS1362 13-амперный предохранитель в держатель предохранителя.
14. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, кабель 14-го калибра (1 мм²), не длиннее 1,5 м.
15. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
16. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 26 при некорректной работе.)
17. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18).
18. Всегда стойте на подножках при запуске или остановки бегового полотна. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
19. При ходьбе по беговой дорожке, уровень шума дорожки будет увеличиваться.
20. Держите пальцы, волосы и элементы одежды вдали от подвижного бегового полотна.

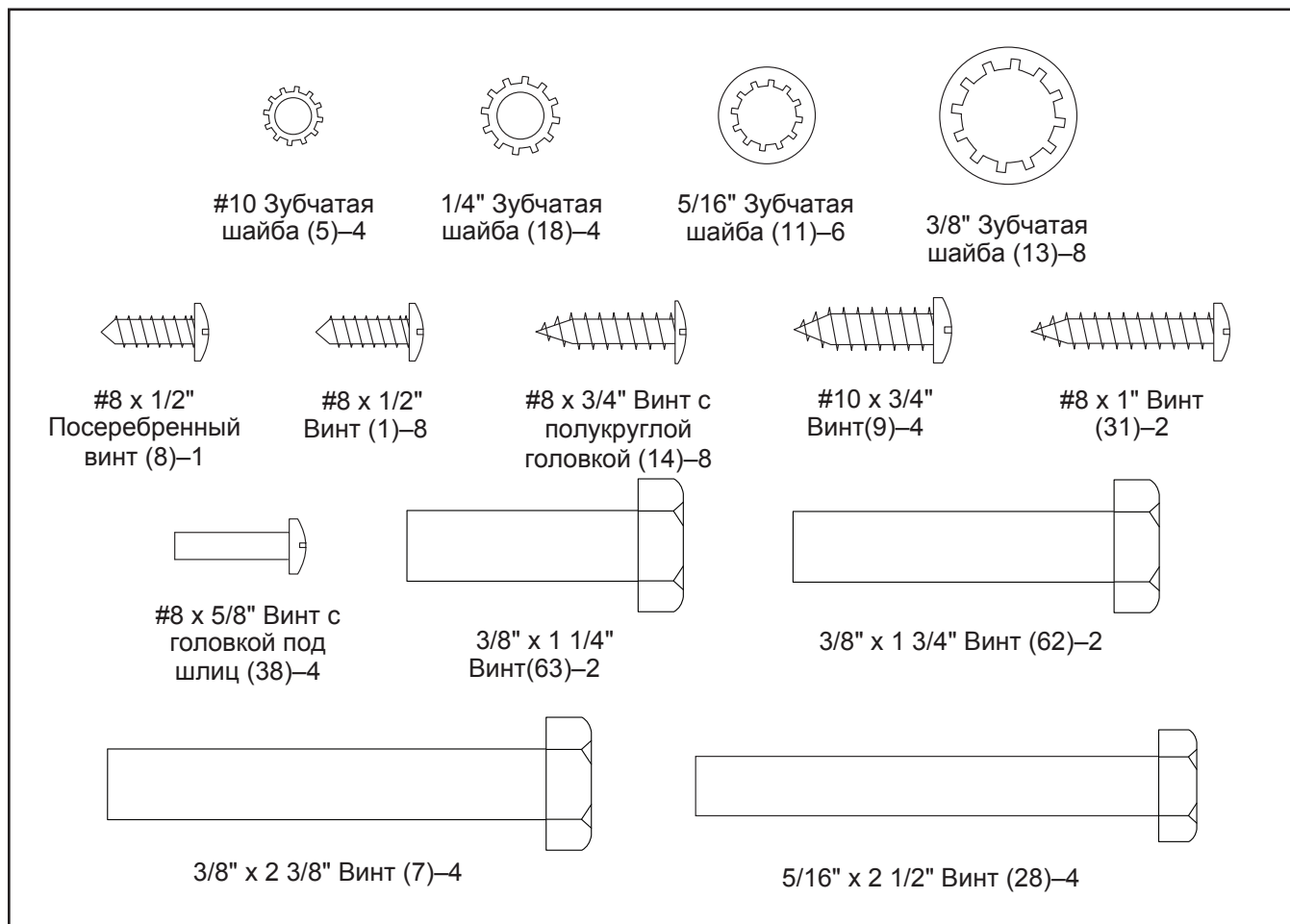
21. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличением.
22. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
23. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ (см рисунок на странице 6 с расположением выключателя), и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.
24. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана (см. СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы перемещать беговую дорожку.
25. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения держит раму надежно в сложенном положении.
26. Не изменяйте наклон беговой дорожки путем подкладывания предметов под тренажер.
27. Никогда не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия тренажера.
28. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.
29. **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.
30. 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



СПЕЦИФИКАЦИЯ

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



СБОРКА

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

- Для определения мелких частей см. стр. 6.
- Для сборки требуется следующий инструмент:

шестигранник из набора



разводной ключ



крестовая отвертка



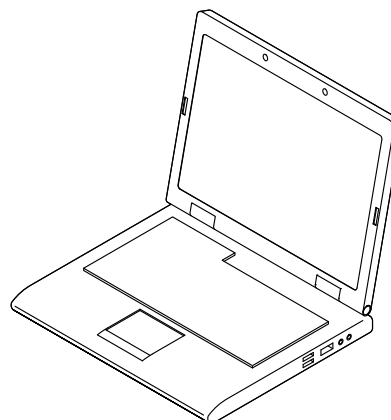
Чтобы не испортить крепеж, не пользуйтесь электроинструментом.

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.

1

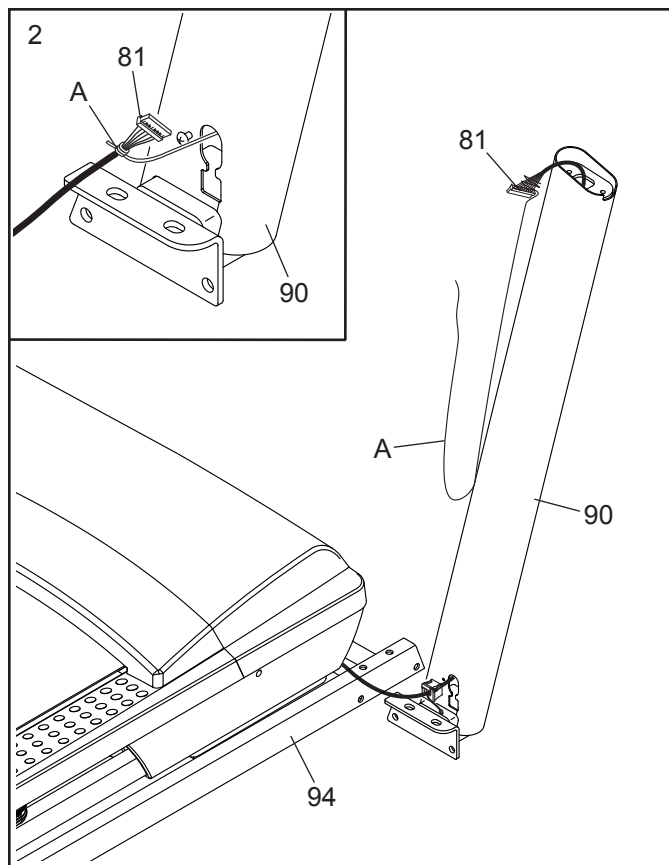


2. Убедитесь, что беговая дорожка обесточена.

Удалите стяжку, закрепляющую провод стойки (81) в передней части основания (94).

Затем найдите правую стойку (90). С помощью помощника удерживайте правую стойку рядом с основанием (94).

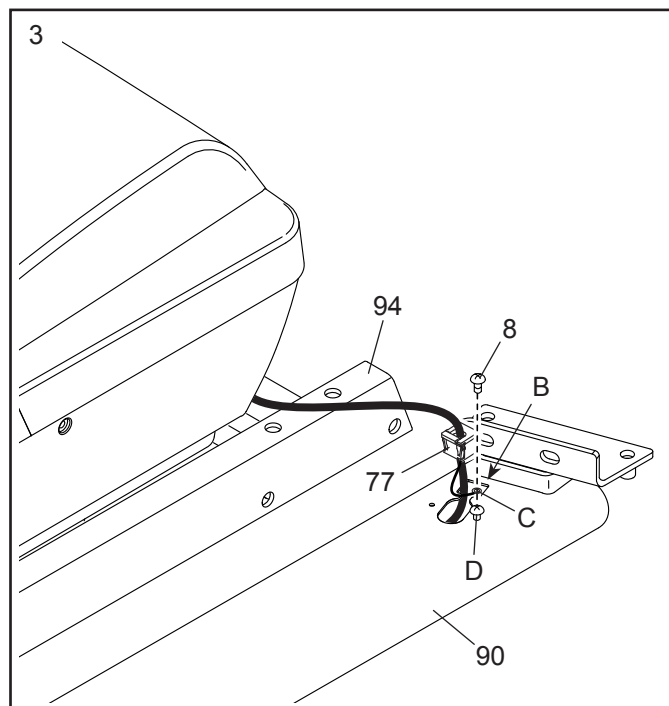
См. врезку в рисунке. Надежно привяжите провод (A) в правой стойке (90) к концу провода стойки (81). Затем вставьте провод стойки в нижнюю часть правой стойки, потяните другой конец провода через правую стойку.



3. Положите правую стойку (90) рядом с основанием (94). Вдавите изолирующую втулку (77) в квадратное отверстие (B) в правой стойке. Убедитесь, что провод заземления (C) не пережат.

Далее удалите и выкиньте указанный винт (D).

Затем прикрепите провод заземления (C) к правой стойке (90) с помощью посеребренного винта #8 x 1/2" (8).

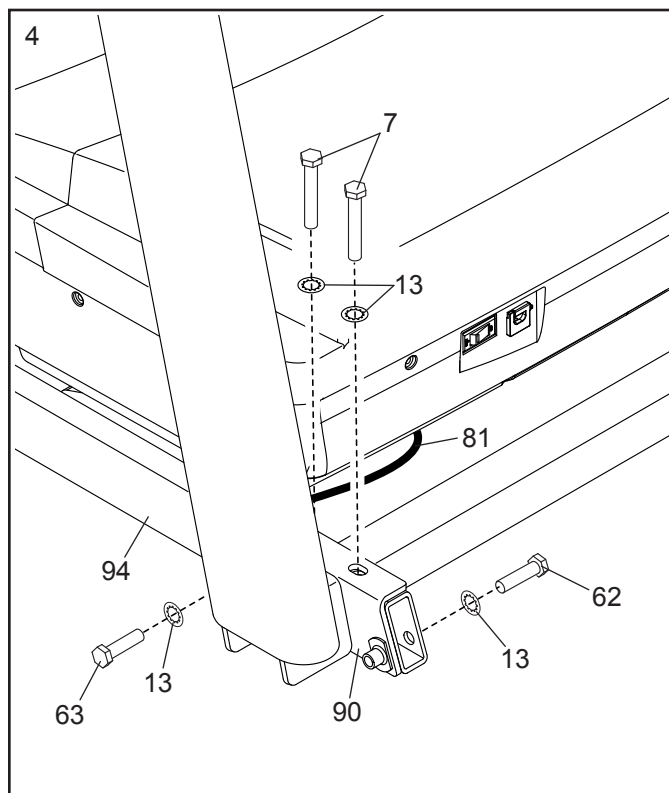


4. Удерживайте правую стойку (90) напротив основания (94). **Убедитесь, что провод стоки (81) не пережат.**

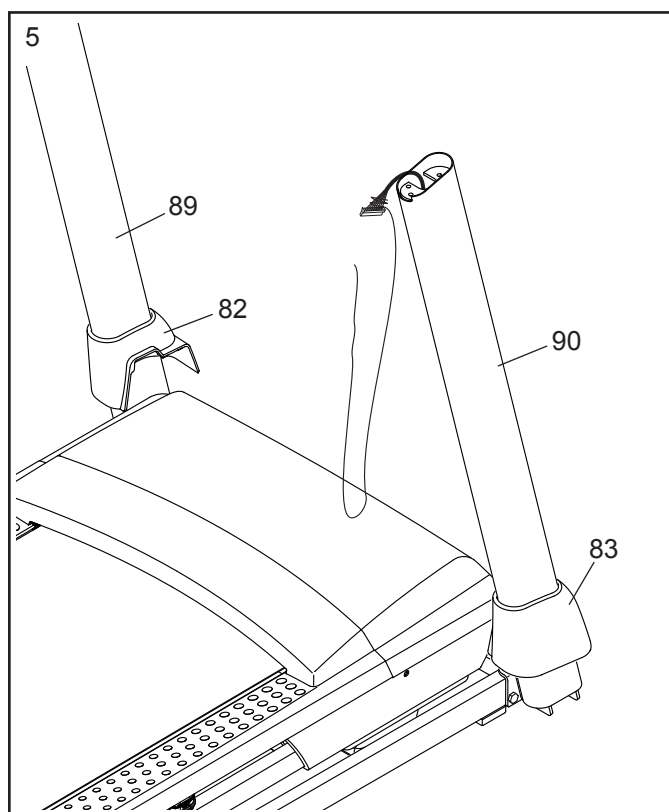
Закрепите правую стойку (90) двумя винтами $3/8" \times 2 3/8"$ (7), винтом $3/8" \times 1 1/4"$ (63), винтом $3/8" \times 1 3/4"$ (62), и четырьмя зубчатыми шайбами $3/8"$ (13), как показано; **не затягивайте винты пока.**

Прикрепите левую стойку (не показано) аналогичным способом.

Примечание: в левой стойке нет проводов.

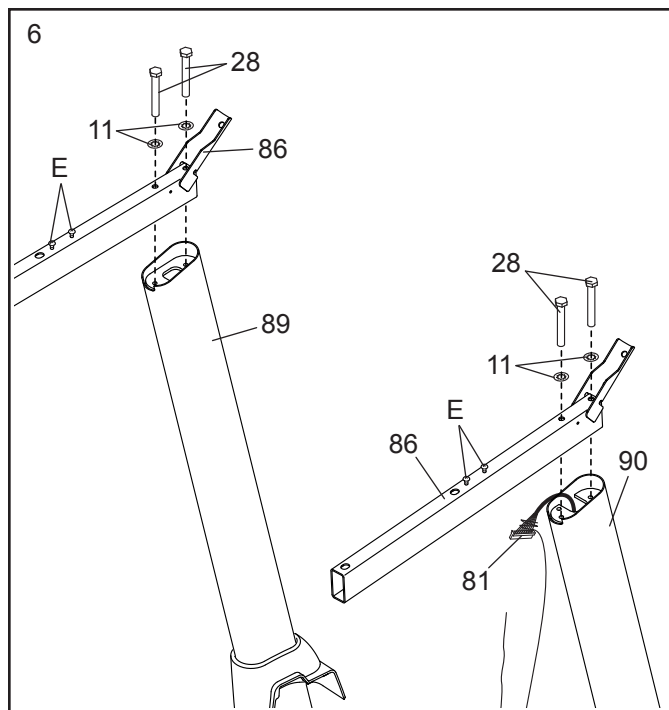


5. Найдите левую и правую крышки основания (82, 83). Наденьте левую крышку основания на левую стойку (89), а правую крышку основания на правую стойку (90). **Не вдавливайте крышки на место пока.**



6. Прикрепите рукоятку (86) к правой стойке (90) с помощью двух винтов 5/16" x 2 1/2" (28) и двух зубчатых шайб 5/16" (11); пока не затгивайте винты. Убедитесь, что провод стойки (81) не зажат, убедитесь, что провод в указанной стороне стойки. Прикрепите другую рукоятку(86) к левой стойке (89) аналогичным способом. Примечание: в левой стойке нет проводов.

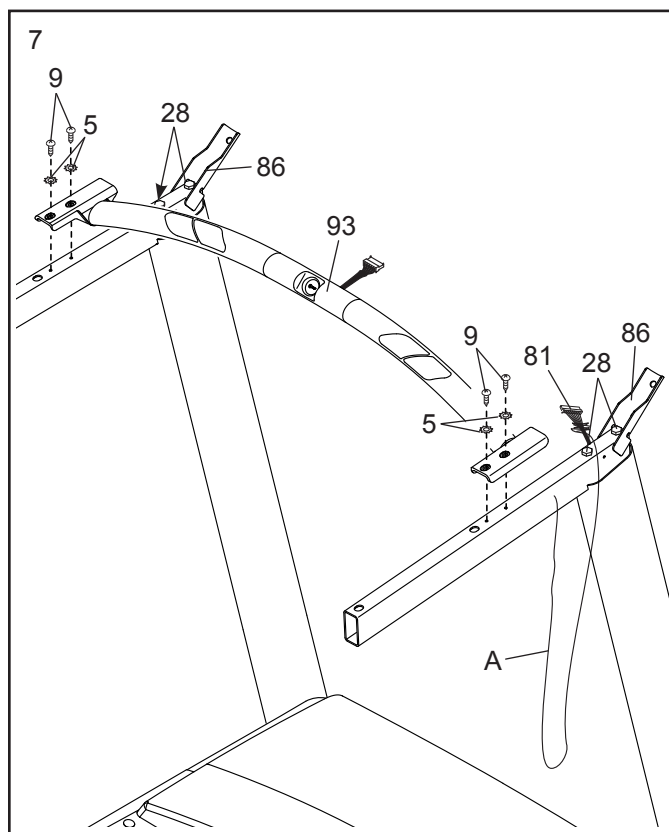
Далее удалите и выкиньте указанные винты (E).



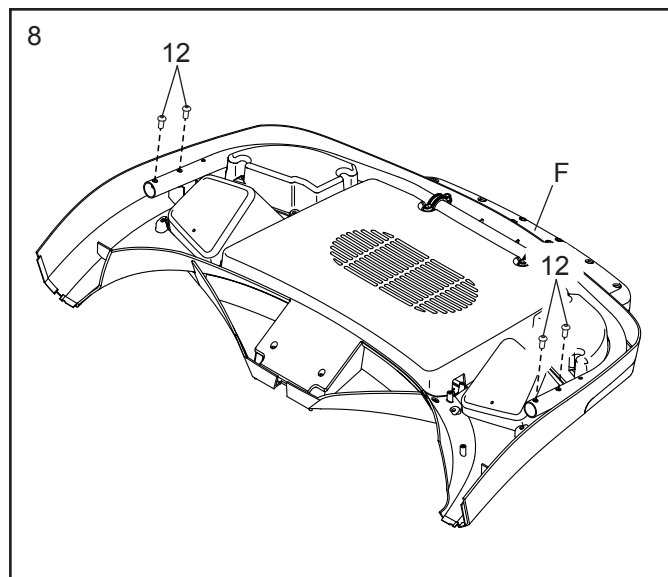
7. **ВАЖНО:** чтобы предотвратить повреждение поперечины пульсометра (93), не используйте электроинструмент и не перетяните винты #10 x 3/4" (9). Расположите поперечину пульсометра (93), как показано. Прикрепите поперечину к рукоятке (86) с помощью четырех винтов #10 x 3/4 (9), четырех зубчатых шайб #10 (5). Сначала наживите все четыре винта, а затем затяните их.

Затем закрепите четыре винта 5/16" x 2 1/2" (28).

Затем удалите стяжку (A) из правой стойки (81).



8. Положите консоль в сборе (F) лицевой стороной вниз на мягкую поверхность, чтобы не поцарапать консолью. **Удалите и сохраните четыре винта 1/4" x 1/2" (12).**

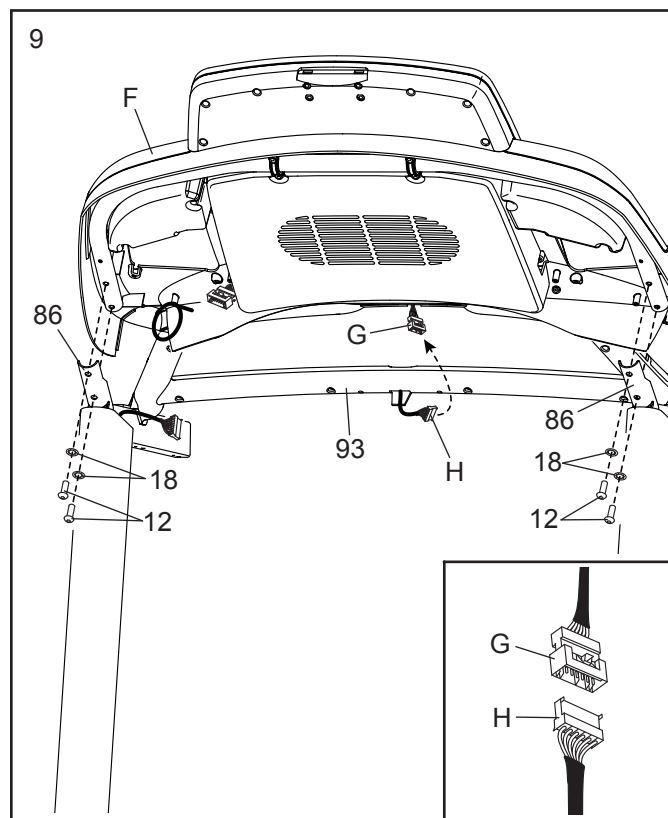


9. Удерживайте консоль в сборе (F) рядом с поперечиной пульсометра (93).

См. врезку на рисунке. Соедините провода пульсометра (G, H). **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.**

Затем установите консоль в сборе (F) на кронштейне рукоятки (86); **не зажмите провода.**

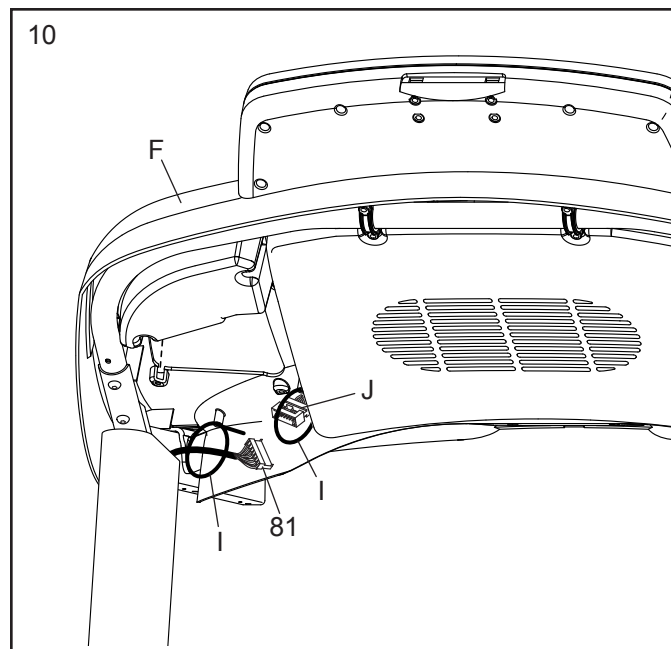
Прикрепите консоль в сборе (F) с помощью четырех винтов 1/4" x 1/2" (12), которые были удалены в шаге 8 и четырех зубчатых шайб 1/4" (18); **пока не затягивайте винты.**



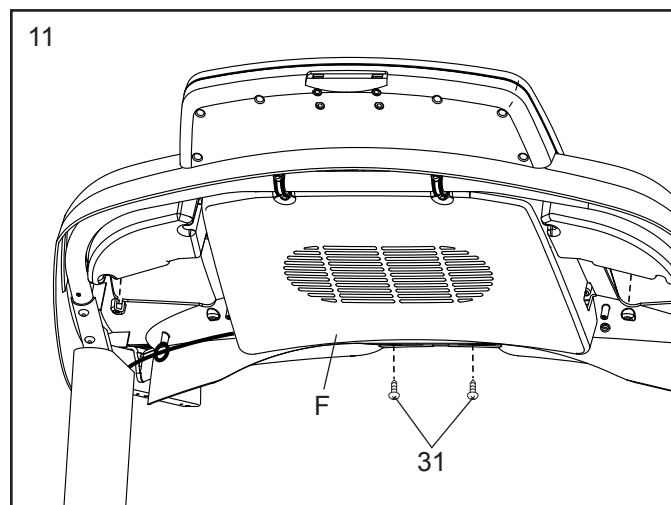
10. Вставьте провод стойки (81) через одну петлю стяжки (I) и вставьте провод консоли (J) через другую стяжку на консоли в сборе (F).

См. врезку на рисункера. Соедините провод стойки (81) с проводом консоли (J). **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.** Затем удалите стяжку из правой стойки.

Затяните стяжку (I) вокруг провода стойки (81) и провода консоли (J) и отрежьте конец стяжки.

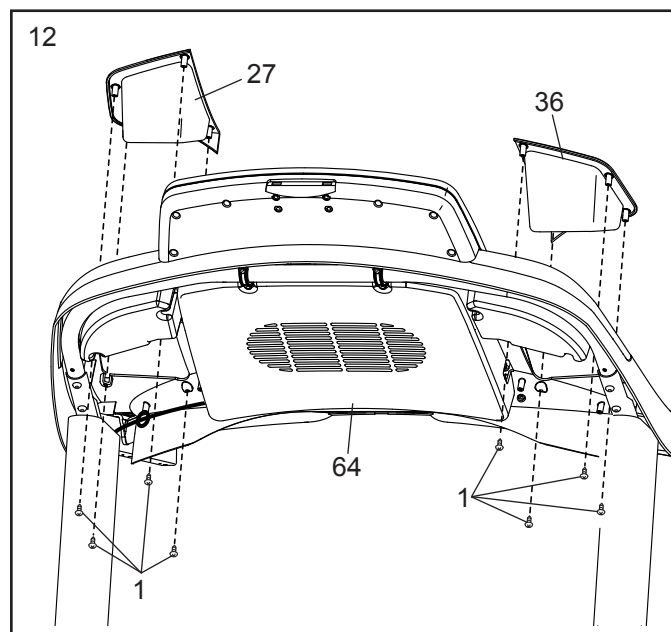


11. Затяните два винта #8 x 1" (31) в консоле (F).



12. Найдите правый и левый лотки (27, 36).

Прикрепите лотки (27, 36) к основанию консоли (64) с помощью восьми винтов #8 x 1/2"(1); пока не затягивайте винты.

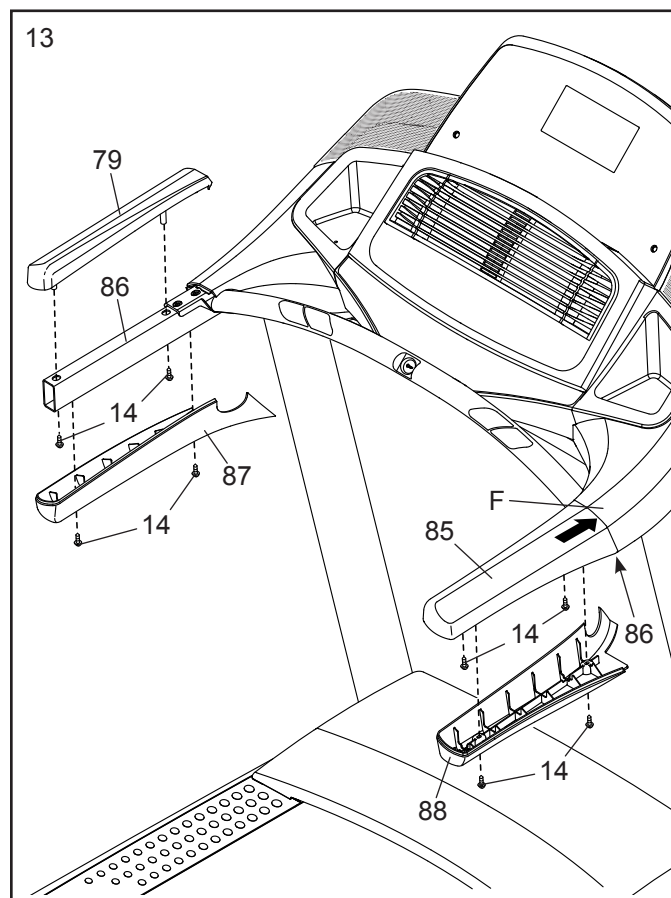


13. Найдите крышку правой рукоятки (85).
Установите крышку правой рукоятки на правой рукоятке (86). Наживите два винта #8 x 3/4" (14) в нижнюю часть крышки правой рукоятки; **пока не затягивайте винты**

Далее продвиньте крышку правой рукоятки (85) вперед до упора с консолью в сборе (F). Затем затяните два винта #8 x 3/4" (14); **не перетяните винты**

Затем прикрепите нижнюю крышку правой рукоятки (88) с помощью двух винтов 8 x 3/4" (14).

Прикрепите крышку левой рукоятки (79) и нижнюю крышку левой рукоятки (87) аналогичным способом.

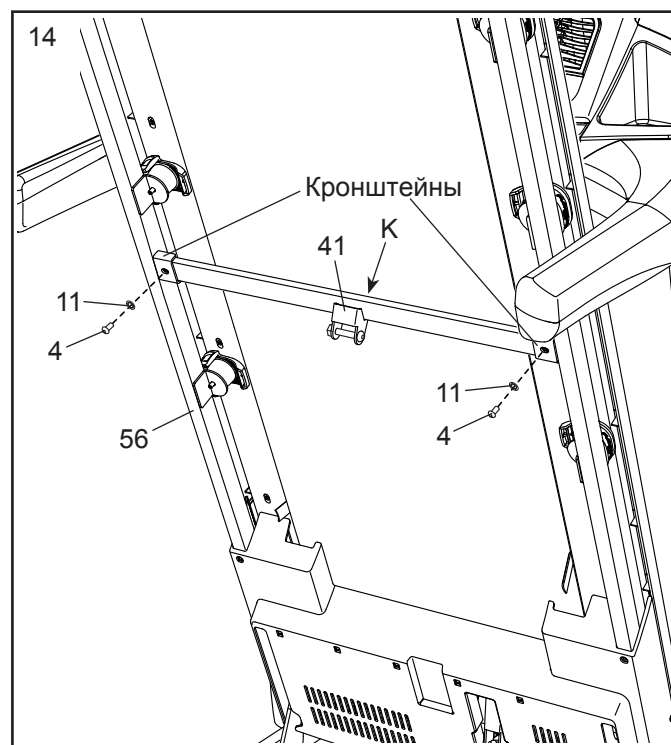


14. **Примечание: если тренажер собран на гладкой поверхности, тренажер может скатиться вперед во время этого**

Поднимите раму (56) в вертикальное положение. **ВАЖНО: Не поднимайте раму выше вертикального положения. С помощью помощника удерживайте раму until до завершения сборки шага 16.**

Удалите два винта 5/16" x 3/4" (4) из стопорной перекладины (41).

Расположите стопорную перекладину (41), как показано. **Убедитесь, что ярлык "Этой стороной к ремню" (К) обращена к беговой дорожке.** Прикрепите стопорную перекладину к кронштейнам на раме (56) с помощью двух винтов 5/16" x 3/4" (4) и двух зубчатых шайб 5/16" (11).

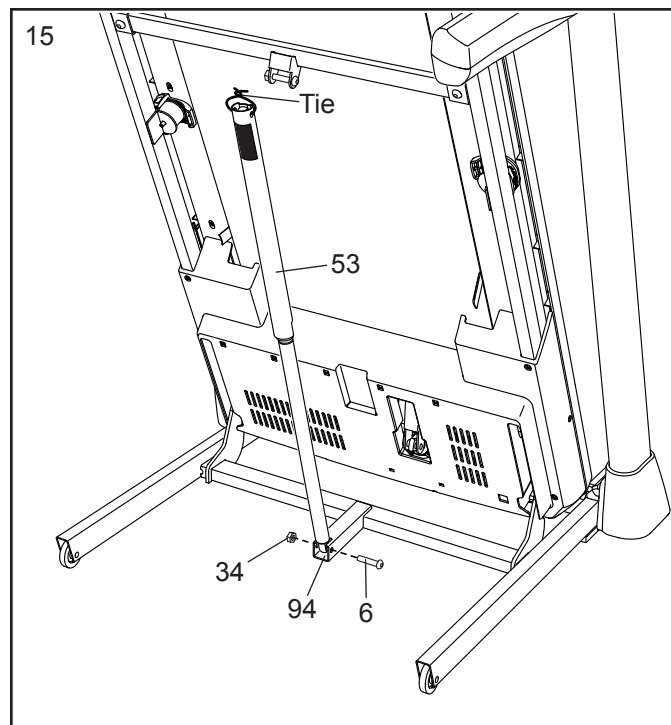


15. Удалите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 1 3/4" (6) из кронштейна на основании (94).

Далее расположите стопорный фиксатор (53), как показано.

Прикрепите нижний конец фиксатора (53) к кронштейну на основании (94) с помощью болта 5/16" x 1 3/4" (6) и гайки 5/16" (34).

Затем поднимите стопорный фиксатор (53) вертикально и удалите стяжки.

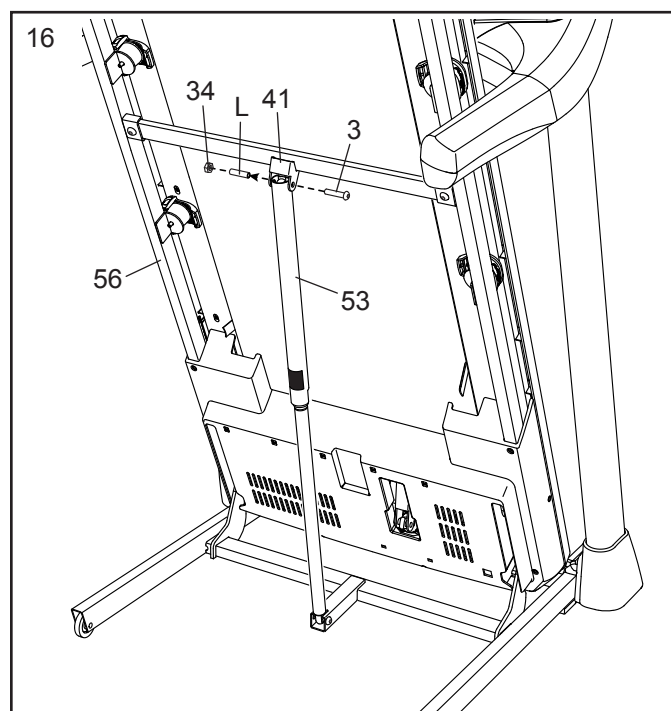


16. Удалите гайку 5/16" (34) и болт 5/16" x 2 1/4" (3) из кронштейна на стопорной перекладине (41).

Сопоставьте нижний конец стопорного фиксатора (53) с кронштейном на стопорной перекладине (41), и вставьте болт 5/16" x 2 1/4" (3) сквозь кронштейн и стопорный фиксатор. **Он вытолкнет проставку (L) из стопорного фиксатора; её можно выкинуть.**

Затем закрепите гайку 5/16" (34) на болте 5/16" x 2 1/4" (3). **Не перетяните гайку; стопорный фиксатор (53) должен иметь возможность поворачиваться.**

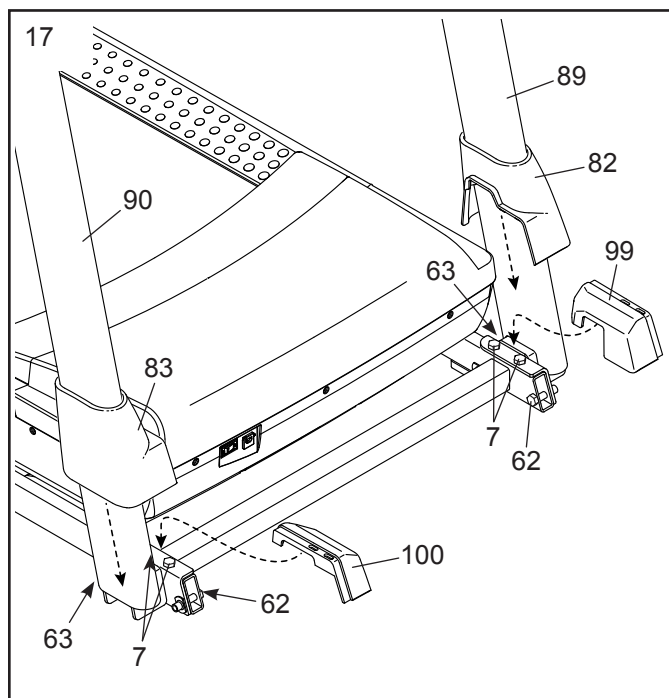
Далее опустите раму (56) (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 25).



17. Надежно закрепите четыре винта 3/8" x 2 3/8" (7), два винта 3/8" x 1 1/4" (63), и два винта 3/8" x 1 3/4" (62).

азместите левую внутреннюю крышку основания (99) на нижнем конце левой стойки (89). Затем опустите вниз левую крышку основания (82) и вдавите ее в левую внутреннюю урышку основания.

Далее разместите правую внутреннюю крышку основания (100) на нижнем конце правой стойки (90). Затем опустите вниз правую крышку основания (83) и вдавите ее в правую внутреннюю урышку основания.

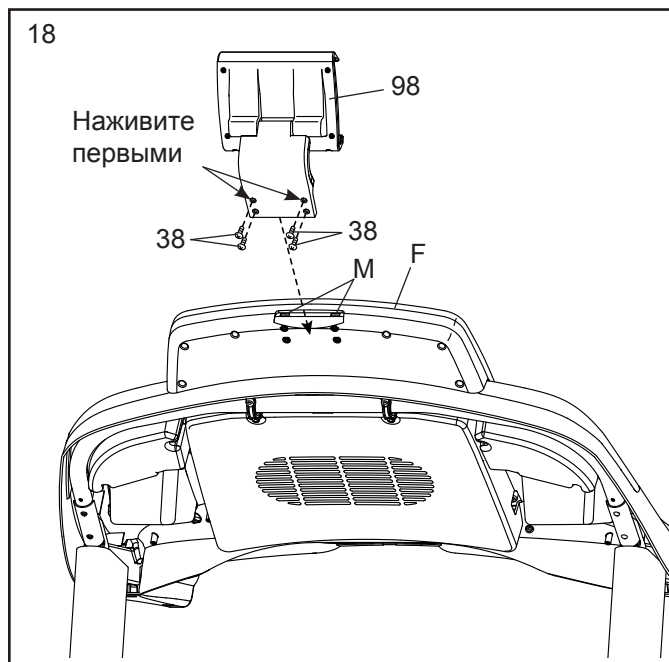


18. Нажмите на два выступа (не показано) на держателе планшета (98) в пазах (M) и в консоле в сборе (F).

Затем прикрепите держатель планшета (98) с помощью четырех винтов #8 x 5/8" (38).

Совет: сначала наживите верхние два винта и наживите нижние два винта. Не перетяните винты.

ВАЖНО: держатель (98) спроектирован для полноразмерных планшетов. Не устанавливайте другие электронные устройства или предметы в держатель.



19. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер. Если вы обнаружили кусочки пластика на беговой дорожке, удалите их. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер. Во избежание повреждения консоли, исключите воздействие прямых солнечных лучей на беговую дорожку. Храните шестигранный ключ из набора в безопасном месте; шестигранный ключ используется для настройки бегового полотна (см. стр. 27 и 28). Замечание: в наборе могут быть дополнительные детали.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

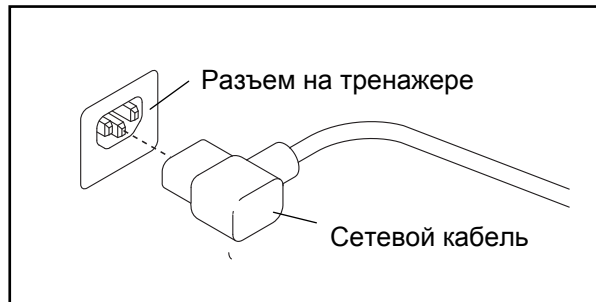
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

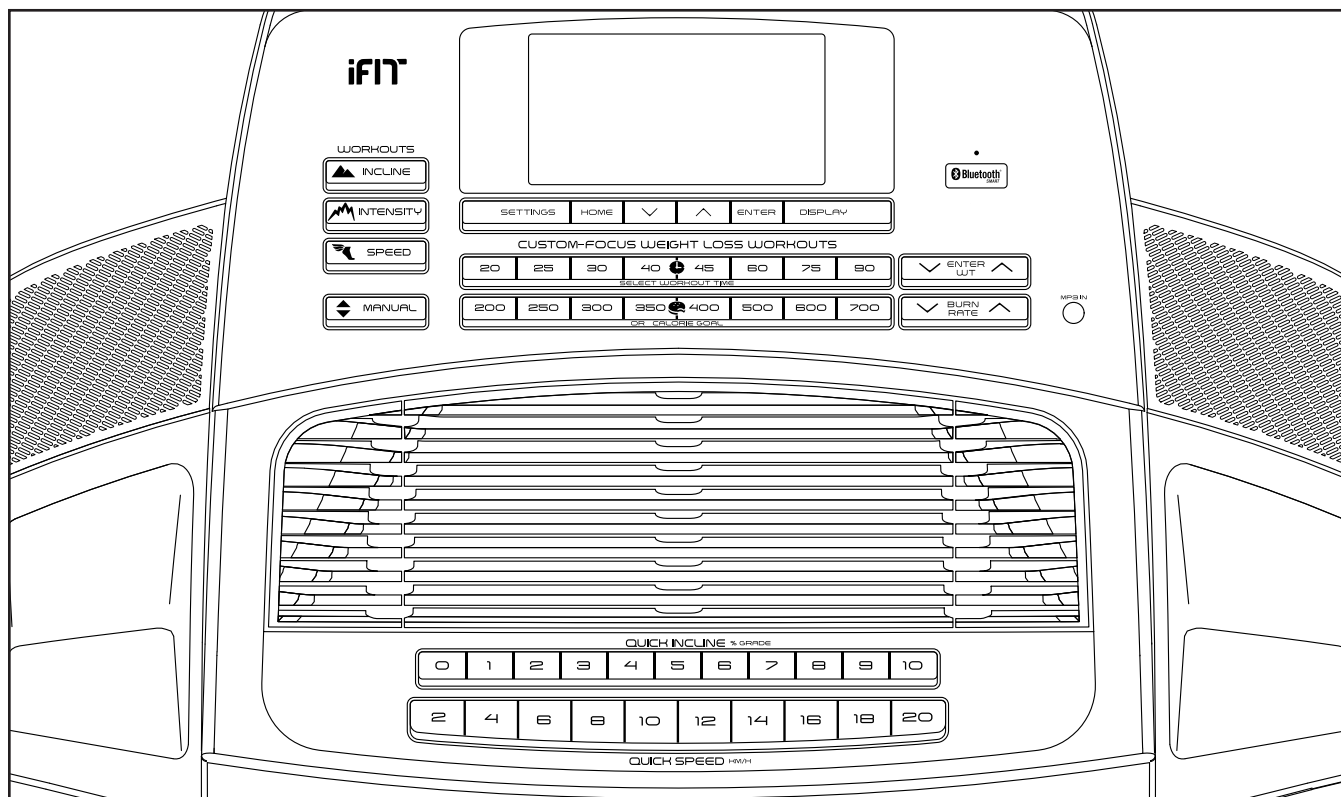
⚠ ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте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



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



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 отображать ваш результат на данный момент. Вы можете измерить частоту сердцебиений с помощью нагрудного или ручного пульсометра. **См. стр.22 как пользоваться нагрудным датчиком.**

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

Вы также можете подключить ваши смарт-устройства к консоли и использовать в iFit® приложение для записи и отслеживания информации тренировки.

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

Чтобы включить питание, см. стр. 18. Чтобы узнать, как пользоваться ручным режимом, см. стр. 18. Чтобы узнать, как пользоваться встроенными программами тренировок, см. стр. 20. Чтобы узнать, как пользоваться тренировками по потере веса, см. стр.21. Чтобы узнать, как подключить ваши смарт-устройства к консоли, см. стр. 22. Чтобы узнать, как подключить датчик пульсометра к консоли, см. стр. 22. Чтобы узнать, как пользоваться стерео системой, см. стр. 23. Чтобы узнать, как пользоваться настройками, см. стр. 23. Чтобы узнать, как пользоваться держателем планшета, см. стр. 24. Чтобы узнать, как регулировать систему амортизации, см. стр. 24.

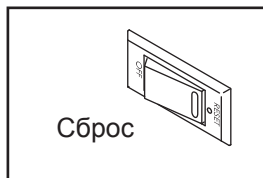
Замечание: консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях, либо в км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 23. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

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. 28).

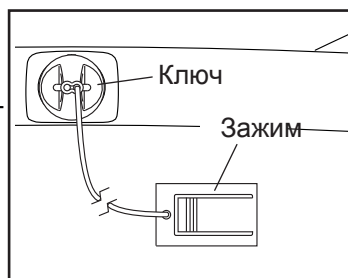
КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

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. 16). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Сброс 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 беговую дорожку, выполните следующие шаги, чтобы убедиться, что консоль показывает правильный уровень наклона беговой дорожки: сначала нажмите один раз кнопку увеличения наклона. Далее нажмите либо кнопку уменьшения наклона, либо установите самое низкое значение наклона на дорожке при помощи кнопок быстрого изменения угла наклона. Когда рама остановится, беговая дорожка готова к использованию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

Выберите ручной режим, нажав кнопку Manual на консоли.

3. Введите ваш вес.

Нажимайте Enter Wt на кнопки увеличения или уменьшения для ввода своего веса.

4. 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. Если нужно, измените наклон беговой дорожки.

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

6. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Когда вы идёте или бежите по беговой дорожке на дисплее может отображаться следующая информация:

- Прошедшее время
- Дистанция, которую вы пробежали или прошли
- Интенсивность тренировки
- Приблизительное количество сожженных калорий
- Угол наклона беговой дорожки
- Значение перепада высот, которое вы преодолели
- Скорость бегового полотна
- Ваш сердечный ритм (см. пункт 7)
- Диаграмма

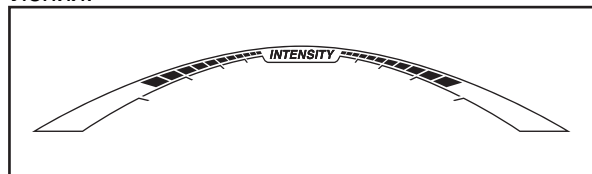
Диаграмма разделена на несколько столбцов. Нажмите кнопку Display или кнопки увеличения и уменьшения, затем кнопку Enter до тех пор пока не появится нужная диаграмма.

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 кнопки увеличения или уменьшения для регулировки уровня сопротивления.



Нажмите кнопку Home чтобы вернуться в меню по-умолчанию. При необходимости нажмите кнопку снова.

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

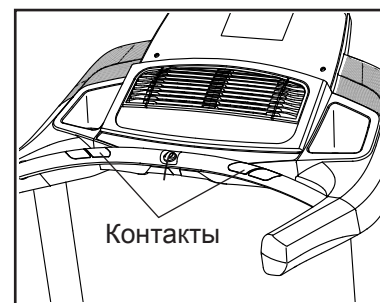
7. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью пульсометра на запястье или при помощи монитора сердечного ритма. **Для получения информации о приобретении дополнительного нагрудного пульсометра, см. стр. 22.**

Консоль совместима со всеми датчиками ЧСС с функцией BLUETOOTH. Как подсоединить датчик пульсометра к консоли, см. стр.22.

Примечание: если вы используете оба пульсометры одновременно, пульсометр Bluetooth Smart будет иметь приоритет.

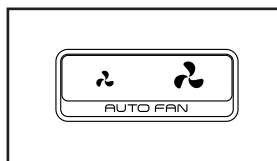
Перед использованием ручного монитора удалите защитную плёнку с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



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.**

8. Включите вентилятор, если это необходимо.

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 несколько раз кнопку с вентилятором, чтобы выбрать скорость вентилятора, автоматический режим или выключить его.

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

Встаньте на подножки и нажмите кнопку Stop, **отрегулируйте угол наклона дорожки на ноль. Угол наклона должен быть на нуле, иначе это может привести к повреждению беговой дорожки, когда вы сложите его для хранения.** Далее, выньте ключ из консоли и положите его в безопасное место.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. Введите свой вес.

См. шаг 3 на стр. 18.

3. Выберите встроенную тренировку.

Для этого нажмите на панели управления кнопку Incline (Наклон), Intensity (Интенсивность) или Speed (Скорость) несколько раз, пока на экране не появится желаемая тренировка.

После того, как вы выберете встроенную тренировку, на дисплее появится продолжительность тренировки.

4. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку. Через некоторое время после нажатия на кнопку, беговое полотно начнет двигаться. 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.

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 (Наклон); **однако, когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка будет автоматически подстраиваться под параметры скорости и наклон для следующего сегмента.**

Чтобы закончить тренировку в любой момент, нажмите кнопку Stop. Для возобновления тренировки, нажмите кнопку Start. Беговое полотно начнет движение со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий сегмент тренировки, беговая дорожка автоматически отрегулирует скорость и угол наклона для следующего сегмента.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 6 на стр. 19. Если вы выберете встроенную тренировку, дисплей покажет оставшееся время вместо пройденного.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 7 на стр. 19.

7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 8 на стр. 20.

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

См. пункт 9 на стр. 20.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОТЕРЕ ВЕСА

1. Вставьте ключ безопасности в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. Введите свой вес.

См. шаг 3 на стр. 18.

3. Задайте цель калории или время.

Выберите желаемое время тренировки или кнопку цель калорий.

4. Начните тренировку

Нажмите кнопку Start/Пуск, чтобы начать тренировку. После нажатия кнопки, полотно начнет двигаться. Держитесь за поручни и начните ходить.

Тренировка будет функционировать таким же образом, как в ручном режиме (см. стр. 18 и 20).

Тренировки будут продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете цель, которую вы ставите. Тогда полотно замедлится до полной остановки.

Примечание: В программе Калорийность оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от разных факторов, таких как ваш вес.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 6 на стр. 19. Экран также показывает диаграмму скорости и наклона тренировки.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 7 на стр. 19.

7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 8 на стр. 20.

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

См. пункт 9 на стр. 20.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШИ СМАРТ УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH для смарт-устройств через приложение Fit и совместимых мониторов сердечного ритма. Примечание: другие Bluetooth-соединения не поддерживаются.

1. Скачайте и установите приложение iFit на ваше устройство.

На вашем устройстве iOS® или Android™ откройте Приложение StoreSM или Google Play™ store, найдите бесплатное приложения, а затем установите его на ваше устройство. Убедитесь, что параметр Bluetooth с низким энергопотреблением включен на вашем устройстве.

Затем откройте приложение и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись и настройки параметров.

2. Подключите ваше устройство к консоли.

Следуя инструкция приложения iFit, подключите ваше устройство connect your к консоли.

Когда соединение установлено, светодиод на консоли будет мигать синим цветом. Нажмите кнопку Bluetooth на консоли, чтобы подтвердить соединение; светодиод на консоли будет гореть темно-синим.

3. Запишите и отслеживайте информацию о тренировках

Следуя инструкция приложения iFit, запишите и отслеживайте информацию о тренировках.

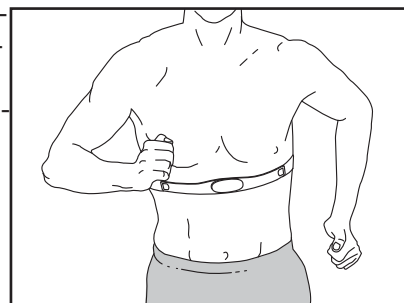
4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth на консоли в течение 5 секунд.

Примечание: все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (в том числе любые смарт-устройства, монитор сердечного ритма и так далее) будут отключены.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Независимо от поставленной задачи - снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху - поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время занятий. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений сердца и поможет добиться поставленных целей.



Примечание: Консоль совместима со всеми BLUETOOTH Smart мониторами сердечного ритма.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛЕ

Консоль совместима со всеми BLUETOOTH Smart мониторами сердечного ритма.

Чтобы подключить Bluetooth Smart монитор сердечного ритма к консоли, нажмите кнопку Bluetooth на консоли. Когда соединение установлено, светодиод на консоли мигнет дважды. Примечание: это может занять до 15 секунд.

Примечание: если есть больше, чем один монитор сердечного ритма в непосредственной близости от консоли, консоль будет подключаться к монитору сердечного ритма с наиболее сильным сигналом.

Для отсоединения монитора сердечного ритма от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth на консоли в течение 5 секунд.

Примечание: все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (в том числе любые смарт-устройства, монитор сердечного ритма и так далее) будут отключены.

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:

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

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

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

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

КАЛИБРОВКА УГЛА НАКЛОНА—Нажмите кнопки увеличения и уменьшения наклона, чтобы отл

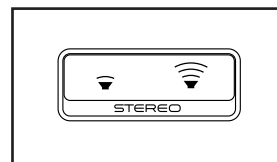
3. Выход из режима настроек.

Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку Settings.

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 МРЗ-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 личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

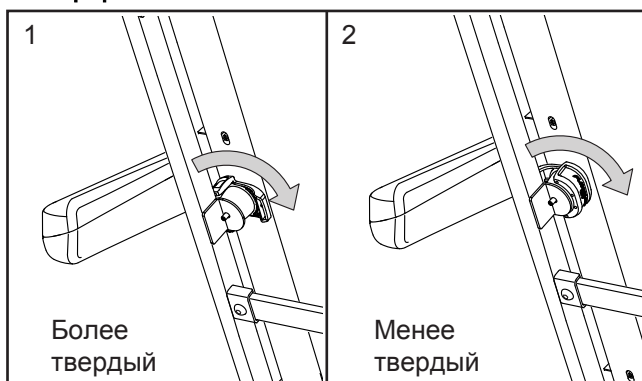


КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ АМОРТИЗАЦИИ

В беговой дорожке установлена амортизационная система, которая уменьшает воздействие во время ходьбы или бега на беговой дорожке.

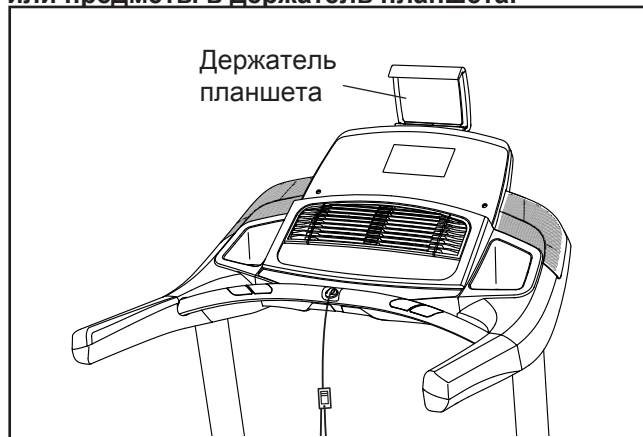
Вытащите ключ из консоли и обесточьте тренажер. Чтобы отрегулировать стабилизаторы, вам необходимо сложить тренажер, как для хранения (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 25).

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 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

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



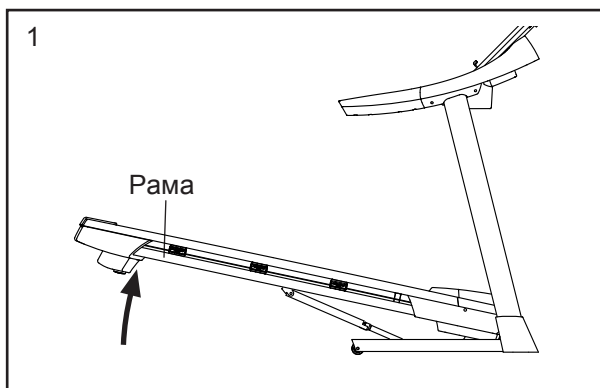
Вставьте планшет в держатель, установите нижнюю грань планшета в лоток. Затем потяните зажим на верхнюю часть планшета. **Убедитесь, что планшет надежно крепится в держателе планшета.** Измените последовательность этих действий, чтобы убрать планшет из держателя планшета.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

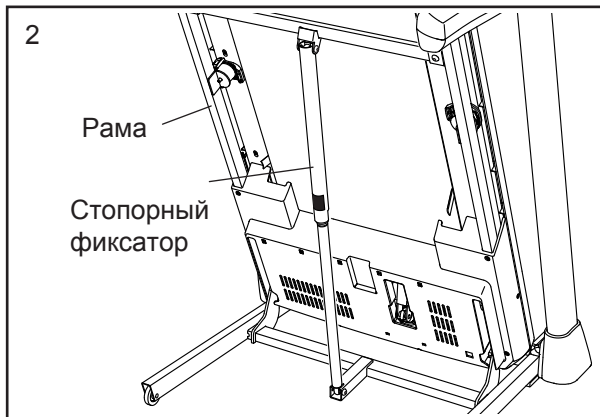
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

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



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

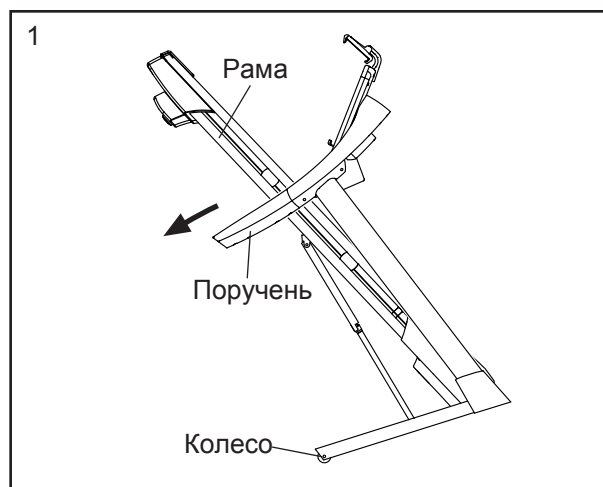


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

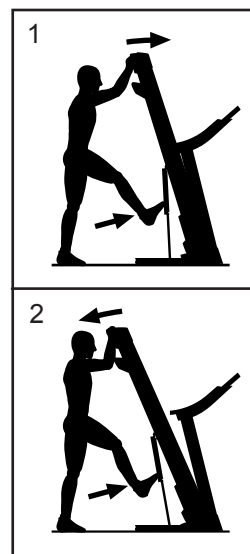
1. Возьмитесь за каркас и один из поручней, и придерживайте одной ногой колесо.



2. Потяните беговую дорожку в противоположную от поручней сторону и катите её на колесах, таким образом перемещая её в нужное место. **ВНИМАНИЕ:** не двигайте беговую дорожку, не наклоняя её назад, не тяните за каркас, и не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.

КАК ОПУСТИТЬ РАМУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

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



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

НАСТРОЙКА

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

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

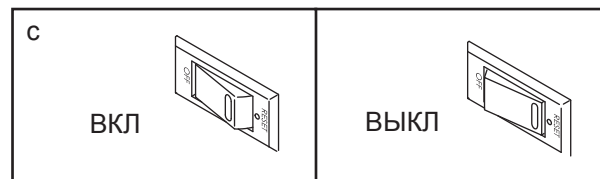
НЕПОЛАДКИ

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

СИМПТОМ: Питание не включается.

- a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 16). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм²) длиной не более 5 м. (1,5 м).
- b. После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

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

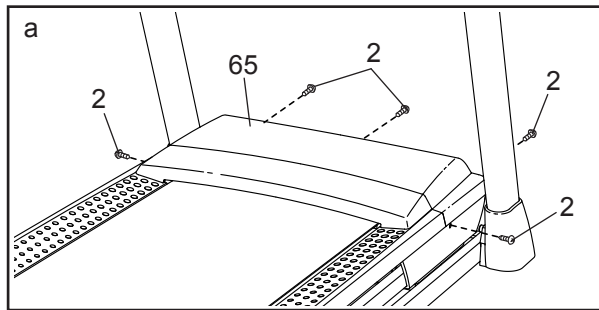


СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

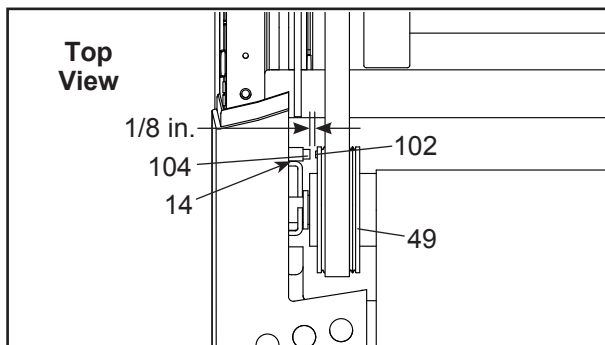
- a. Проверьте выключатель питания (см. рис. слева). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.
- b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите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

СИМПТОМ: Экран консоли работает некорректно.

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



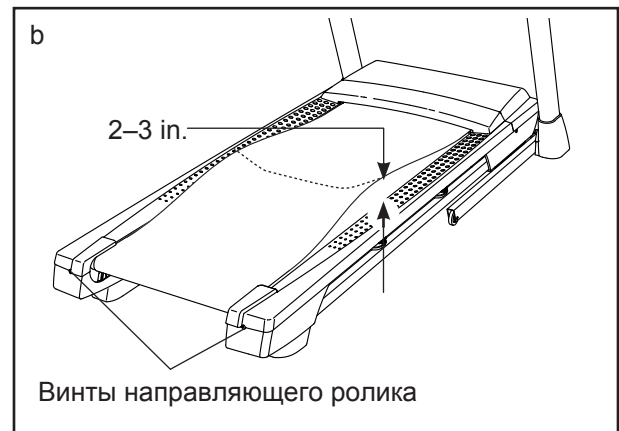
Расположите геркон (104) и магнит (102) с левой стороны от шкива (49). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм.** Необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (14), немного передвиньте геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (не показан) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.



Расположите геркон (104) и магнит (102) с левой стороны от шкива (49). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм.** Необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (14), немного передвиньте геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (см. выше) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.

СИМПТОМ: Беговое полотно движется медленнее, чем должно.

- а. Если необходим удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 1,5 м.
- б. Если беговое полотно слишком натянуто, производительность может снизиться, и беговое полотно может быть повреждено. Извлеките ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ 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.

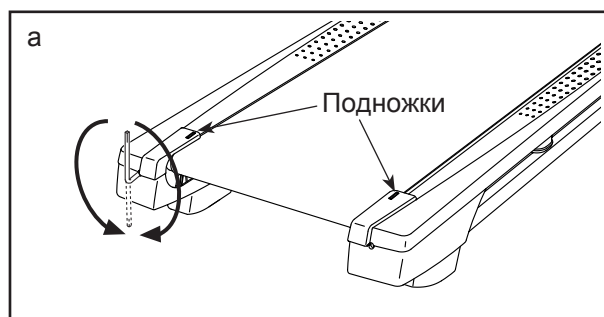


- с. На беговой дорожке установлено беговое полотно, покрытое высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО:** Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или движущуюся платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести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

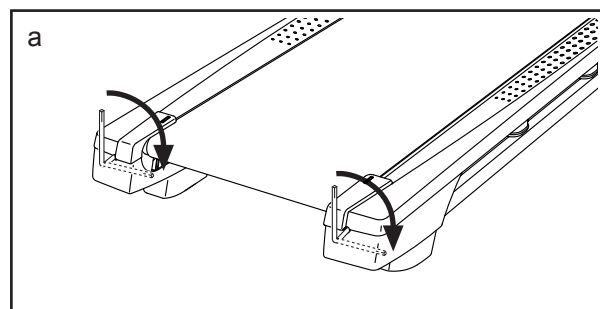
ВАЖНО: Если беговое полотно задевает подножки, оно может повредиться.

- 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.



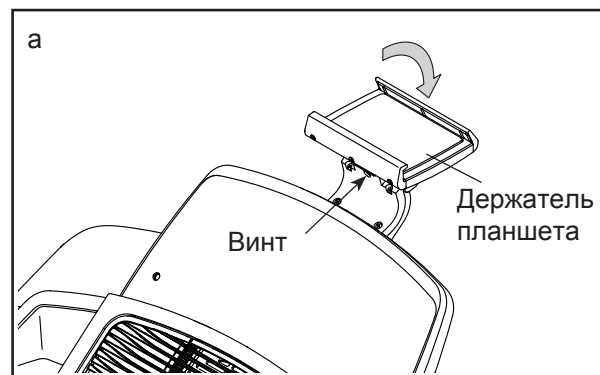
СИМПТОМ: Беговое полотно смещается при ходьбе.

- 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: 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.



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.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

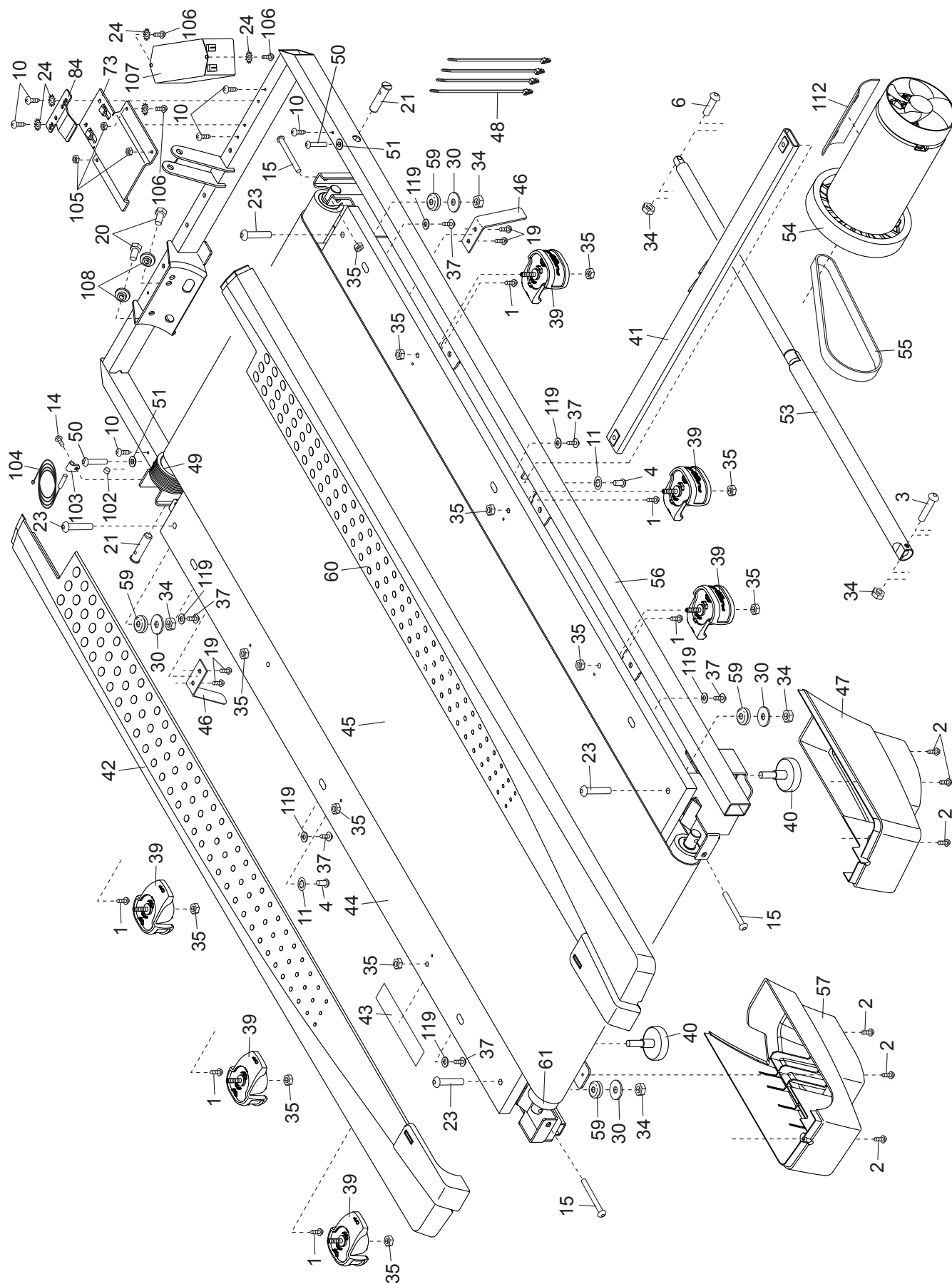
Модель No. NETL10816.0 R0316A

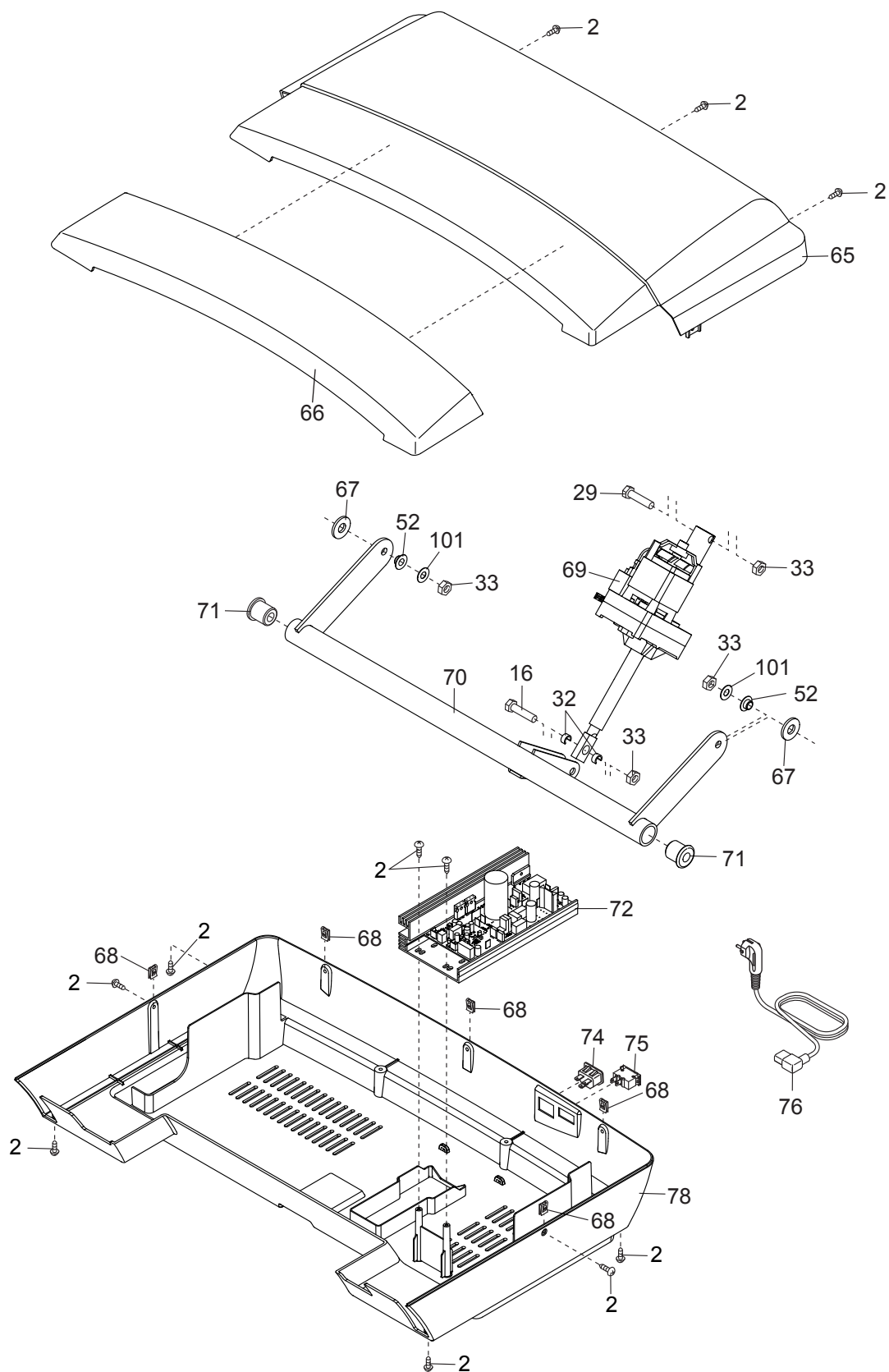
Но.	Кол-во	Наименование	Но.	Кол-во	Наименование
1	20	Винт #8 x 1/2"	51	2	Пластиковая втулка 9/32"
2	32	Винт #8 x 3/4"	52	4	Пластиковая втулка 3/8"
3	1	Болт 5/16" x 2 1/4"	53	1	Стопорный фиксатор
4	2	Винт 5/16" x 3/4"	54	1	Приводной двигатель
5	4	Зубчатая шайба #10	55	1	Приводной ремень
6	1	Болт 5/16" x 1 3/4"	56	1	Рама
7	4	Винт 3/8" x 2 3/8"	57	1	Левая ножка
8	1	Посеребренный винт #8 x 1/2"	58	8	Винт #3 x 1/4"
9	4	Винт #10 x 3/4"	59	4	Амортизатор
10	6	Винт с буртиком под головкой #8 x 1/2"	60	1	Правая подножка
11	6	Зубчатая шайба 5/16"	61	1	Направляющий ролик
12	4	Винт 1/4" x 1/2"	62	2	Винт 3/8" x 1 3/4"
13	8	Зубчатая шайба 3/8"	63	2	Винт 3/8" x 1 1/4"
14	9	Винт #8 x 3/4"	64	1	Основание консоли
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Кожух мотора
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	66	1	Часть кожуха
17	2	Колесный болт 3/8" x 1 1/2"	67	2	Прокладка рамы наклона
18	4	Зубчатая шайба 1/4"	68	5	Зажим
19	4	Винт #8 x 7/16"	69	1	Механизм наклона
20	2	Моторный винт 5/16"	70	1	Наклонная рама
21	2	Штифт 3/8"	71	2	Прокладка рамы
22	2	Болт 3/8" x 1 1/8"	72	1	Контроллер
23	4	Болт с буртиком 5/16" x 1 3/4"	73	1	Плата контроллера
24	4	Зубчатая шайба #8	74	1	Приемник
25	2	Колесо	75	1	Выключатель
26	1	Стяжка кабелей	76	1	Шнур питания
27	1	Правый лоток	77	1	Изолирующая втулка
28	4	Винт 5/16" x 2 1/2"	78	1	Защитный щит
29	1	Болт с шестигр.гол.3/8" x 1 3/4"	79	1	Крышка левой рукоятки
30	4	Плоская шайба 5/16"	80	1	Консоль
31	2	Винт #8 x 1"	81	1	Провод стойки
32	2	Прокладка двигателя наклона	82	1	Левая крышка основания
33	6	Контргайка 3/8"	83	1	Правая крышка основания
34	6	Гайка 5/16"	84	1	Зажим контроллера
35	13	Гайка 1/4"	85	1	Крышка правой рукоятки
36	1	Левый лоток	86	2	Рукоятка
37	6	Винт #8 x 5/8"	87	1	Нижняя крышка левой рукоятки
38	4	Винт с головкой под шлиц #8 x 5/8"	88	1	Нижняя крышка правой рукоятки
39	6	Изолятор	89	1	Левая стойки
40	2	Задняя ножка	90	1	Правая стойки
41	1	Стопорная перекладина	91	2	Предупреждающий ярлык
42	1	Левая подножка	92	2	Зажим консоли
43	1	Предупреждающий ярлык	93	1	Поперечина пульсометра
44	1	Дека	94	1	Основание
45	1	Беговое полотно	95	12	Винт #6 x 1/2"
46	2	Направляющая ремня	96	4	Винт вентилятора
47	1	Правая подножка	97	2	Подушка основания
48	4	Стяжка кабелей	98	1	Держатель планшета
49	1	Приводной ролик/Шкив	99	1	Левая внутренняя крышка основания
50	2	Винт 1/4" x 1 1/4"	100	1	Правая внутренняя крышка основания

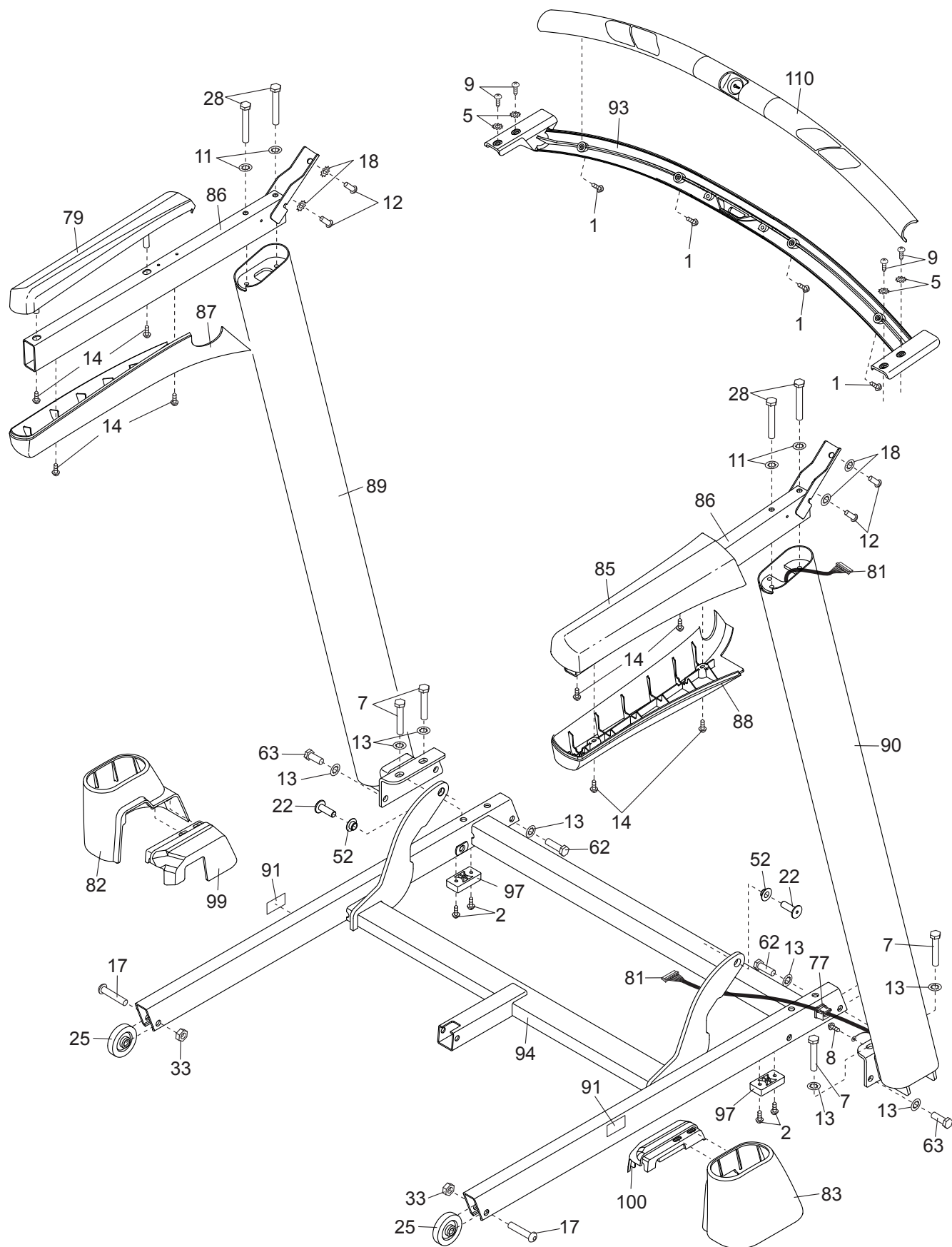
No.	Кол-во	Наименование	No.	Кол-во	Наименование
101	2	Шайба 3/8"	112	1	Изолятор мотора
102	1	Магнит	113	1	Левая решетка динамика
103	1	Зажим геркона	114	1	Правая решетка динамика
104	1	Гаркон	115	2	Динамик
105	3	Гайка #8	116	1	Левая крышка динамика
106	3	Винт с головкой под шлиц #8 x 1/2"	117	1	Правая крышка динамика
107	1	Фильтр	118	2	Вентилятор
108	2	Втулка мотора	119	6	Шайба 3/16"
109	1	Ключ/зажим	120	6	Винт #8 x 1"
110	1	Накладка поперечины	*	—	Руководство пользователя
111	1	Рама консоли			

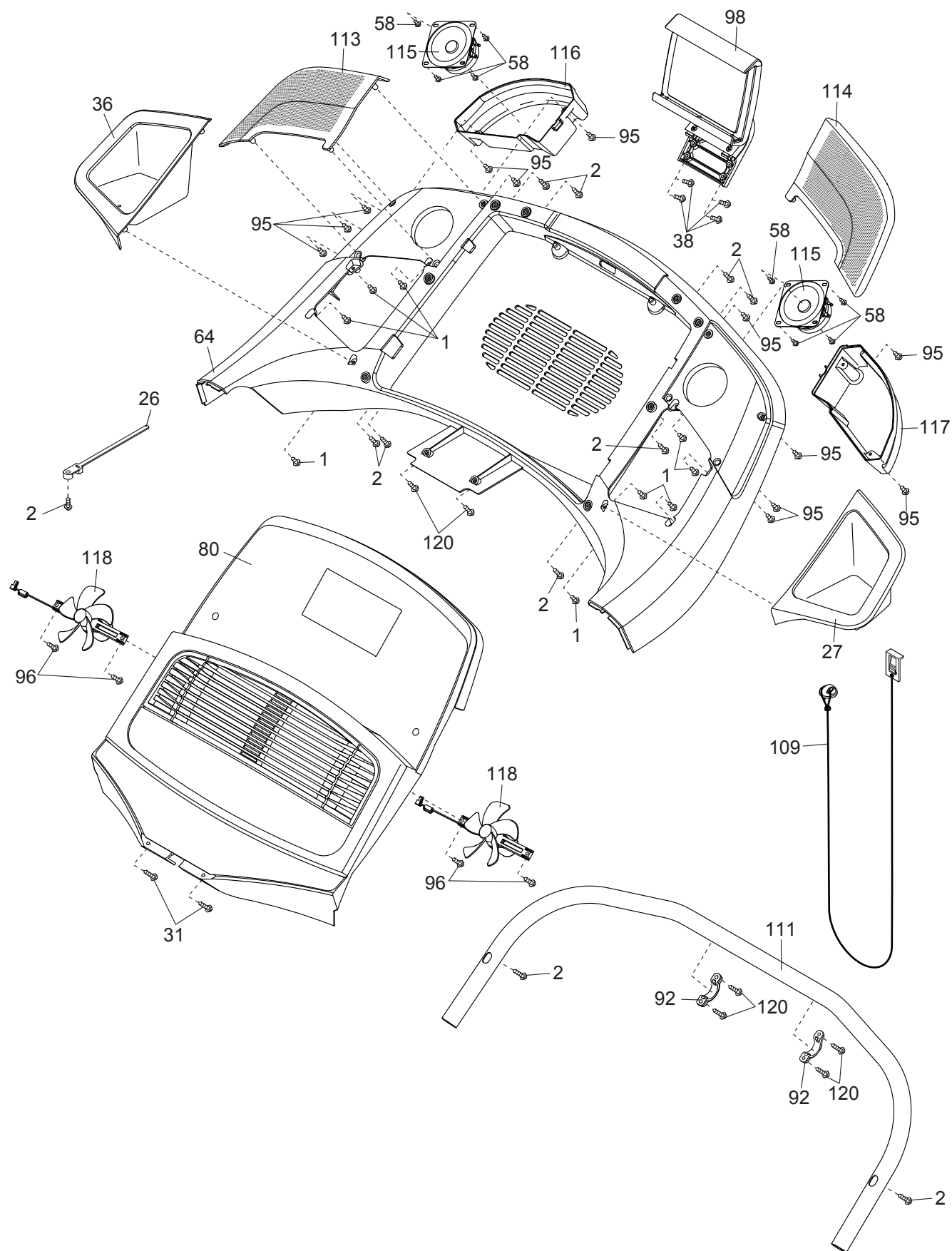
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны.









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.

