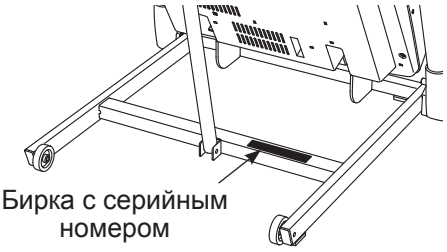
NordicTrack®
T 9.2

Модель NETL99811.1
Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

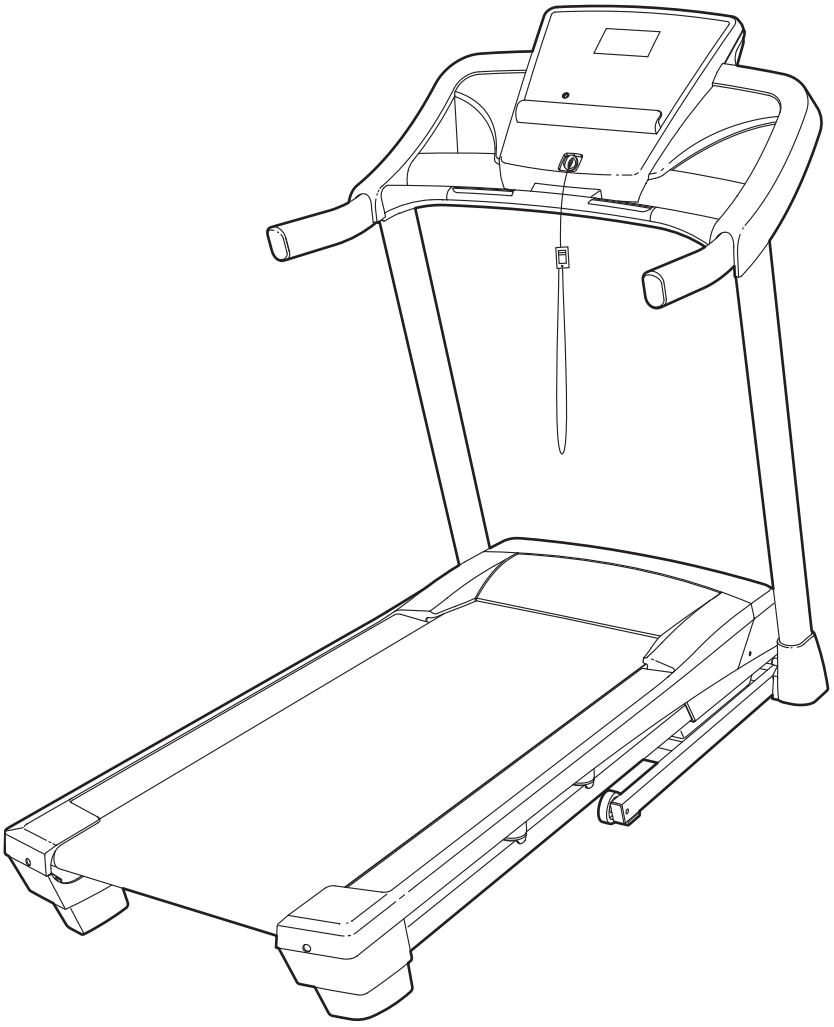
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт:

⚠ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ. 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА 6
СБОРКА 7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА. 14
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА 15
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР 23
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 24
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 27
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ. 30
СХЕМА СБОРКИ. 32
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . . задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ. . . . . задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. **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.



NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, ожогов, поражения электрическим током или возникновения пожара перед началом занятий на беговой дорожке ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, понесённый в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.

2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

3. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.

4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.

5. Храните беговую дорожку в помещении, не допускайте попадания на неё влаги и пыли. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.

   Беговая дорожка должна стоять на ровной поверхности так, чтобы вокруг неё были свободные проходы шириной минимум 2,4 м сзади и 0,6 м — по бокам. Тренажёр не должен закрывать собой вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку.

7. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозолей или там, куда искусственно нагнетается кислород.

8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.

9. Максимальный вес пользователя беговой дорожки — 147 кг.

10. Нахождение на тренажёре более одного человека одновременно запре-щено.

11. Во время занятий на беговой дорожке носите подходящую спортивную одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется облегающая спортивная одежда. *Надевайте только закрытую спортивную обувь. Никогда не вставайте на дорожку босиком, в носках или в сандалиях.*

12. Подключайте сетевой кабель (см. стр. 17) только к заземлённой розетке, в которую не включены никакие другие устройства. Заменяя предохранитель в адаптере сетевого кабеля, вставляйте в патрон только рекомендуемый производителем 13-амперный предохранитель BS1362.

13. В качестве удлинительного используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм^2 длиной не более 1,5 м.

14. Держите сетевой кабель подальше от нагретых поверхностей.

15. Не двигайте беговое полотно при выключенном питании. Не используйте тренажёр, если вилка или сетевой кабель повреждены или если беговая дорожка не работает должным образом (в этом случае см. раздел УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 24).

    Перед использованием тренажёра ознакомьтесь с процедурой аварийной остановки и потренируйтесь в этом (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17).

17. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Во время занятий на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.

18. Беговая дорожка может развивать высокую скорость. Регулируйте скорость малыми шагами, чтобы избежать её резких скачков.

19. Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его показаний влияют различные факторы, в т. ч. движения пользователя. Во время занятий монитор помогает «в общих чертах» оценивать изменения работы сердца.

20. Не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. Когда тренажёр не используется, ключ должен быть вынут, сетевой шнур отсоединён, а выключатель питания переведён в положение «Выкл.» (расположение выключателя указано на рисунке на стр. 5).

21. **Не пытайтесь передвигать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР на стр. 23). Чтобы передвинуть тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.**

22. **При складывании или перемещении тренажёра убедитесь, что телескопическая трубка надёжно удерживает тренажёр в сложенном положении.**

23. **Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.**

24. **Постоянно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.**

25. **ОПАСНО: Всегда отключайте беговую дорожку от сети после окончания тренировки, перед очисткой тренажёра и перед проведением операций техобслуживания и настройки, описанных в данном руководстве. Ни в коем случае не снимайте кожух с двигателя, если на то не было указания авторизованной службы сервиса. Осуществлять любые другие манипуляции с тренажёром, кроме описанных в данном руководстве, может только работник авторизованной службы сервиса.**

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

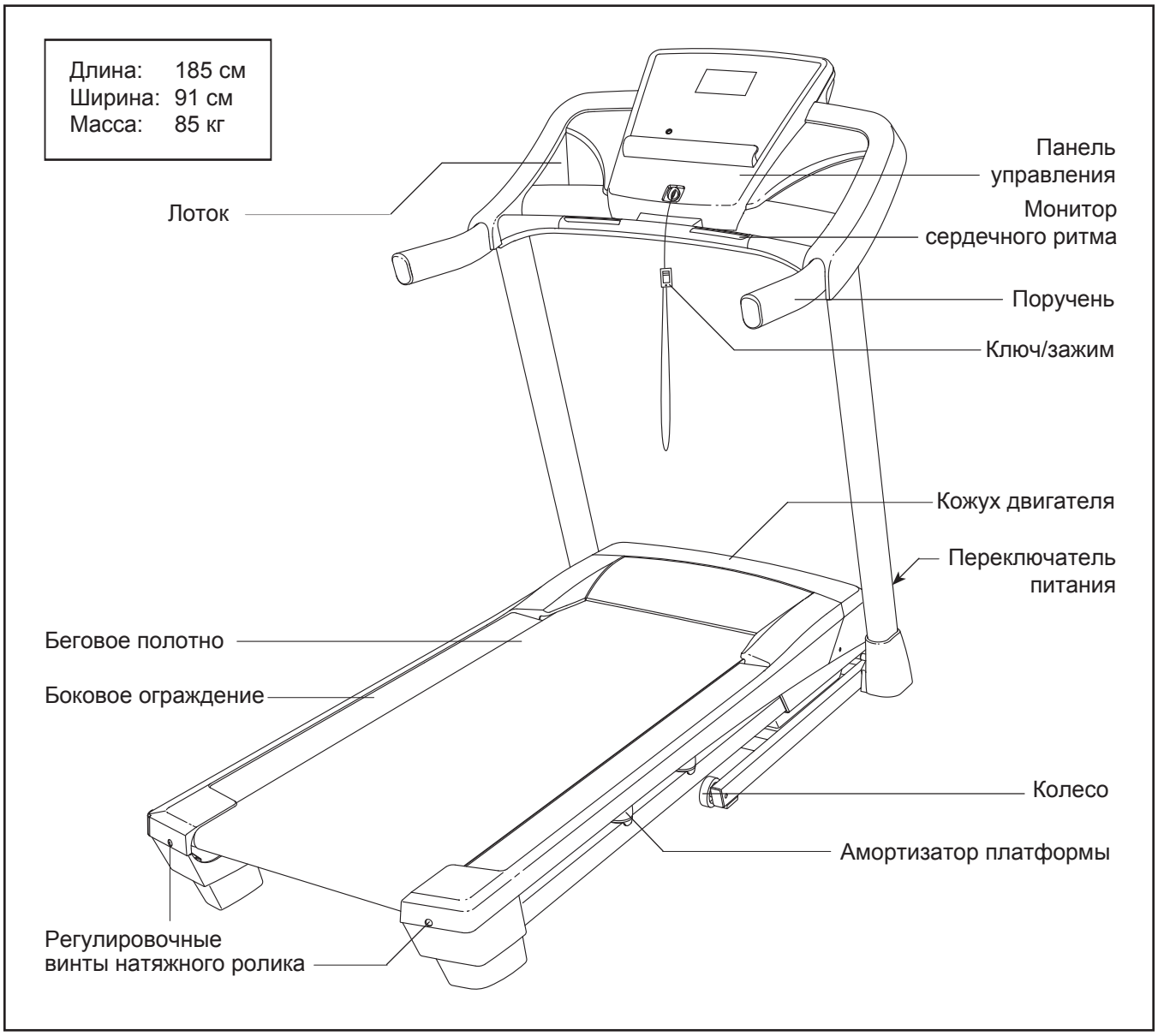
СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® T 9.2. Впечатляющий набор особенностей тренажёра T 9.2 сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее. По окончании занятия тренажёр можно сложить, и он будет занимать вдвое меньше места на полу, чем любая другая беговая дорожка.

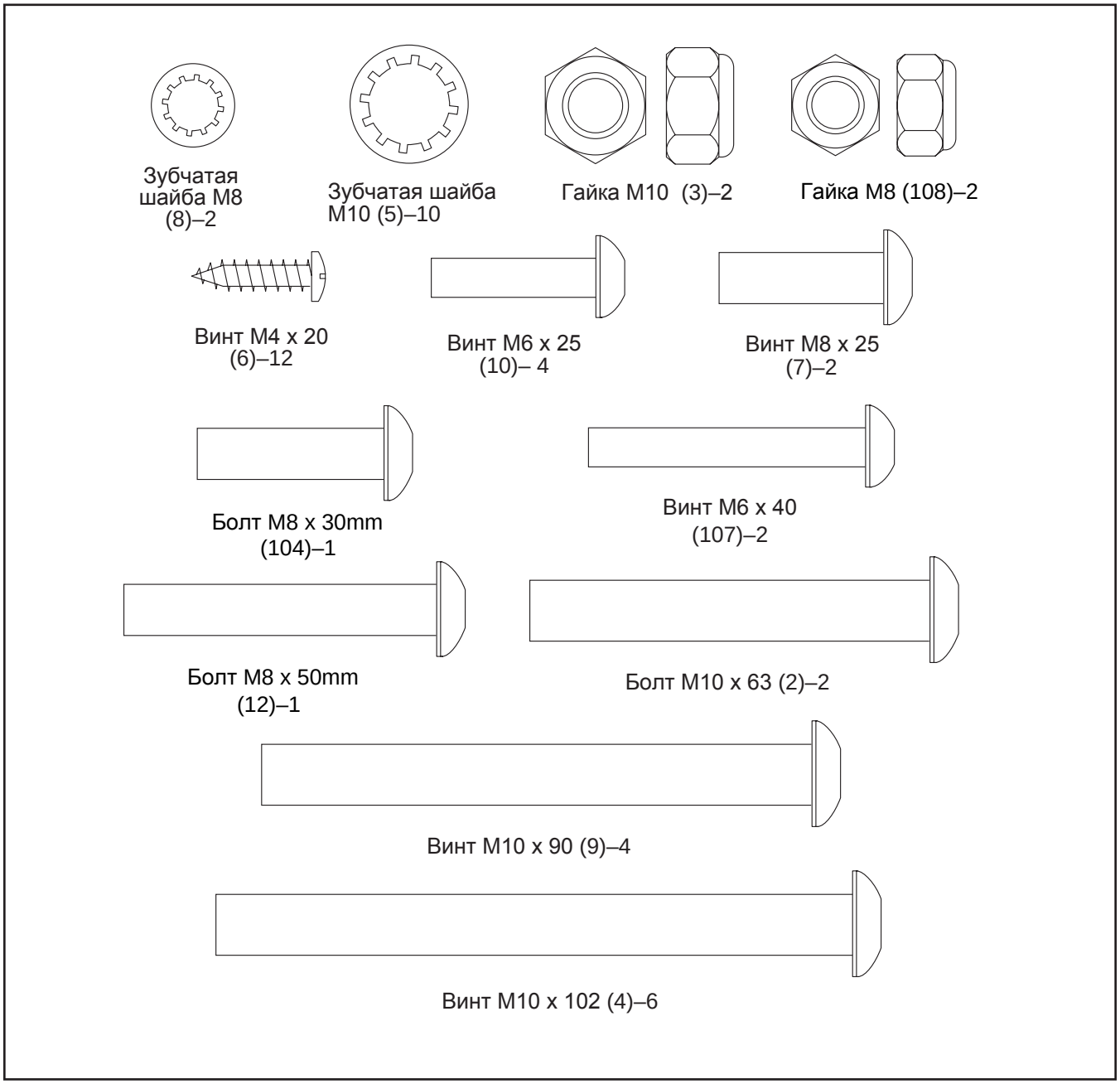
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ 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. В комплект может быть включен дополнительный крепёж



СБОРКА

- Собирать тренажёр следует вдвоём.
- Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- При транспортировке на поверхность тренажёра может попасть немного смазки. Это нормально. Если на поверхность тренажёра попала смазка, вытрите её мягкой тканью с мягким чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 6.
- Для сборки нужны следующие инструменты:

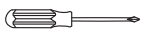
шестигранные ключи из комплекта



разводной ключ



крестовая отвёртка



ножницы



острогубцы

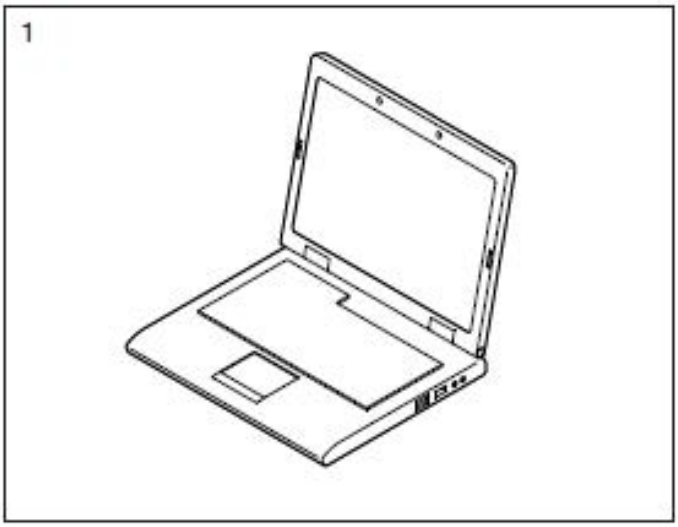


Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. Зайдите на сайт www.iconsupport.eu и зарегистрируйте Ваш продукт. Это позволит:

   - активировать гарантию.
   - сэкономите время, если нужно будет связаться со службой поддержки.
   - позволит уведомлять Вас о модернизации

   Примечание: если у Вас нет доступа в интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

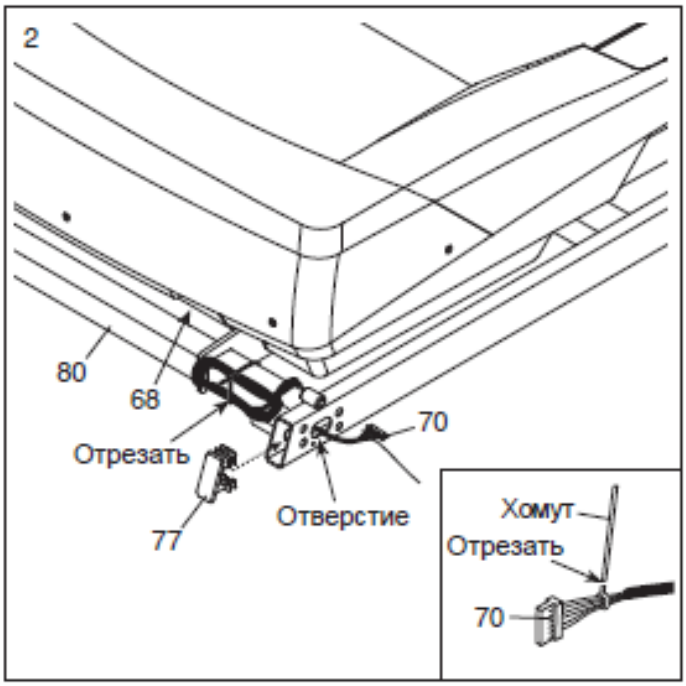


2. **Убедитесь, что сетевой кабель вынут из розетки.**

   Найдите в передней части основания (80) под фартуком (68) кабель стойки (70), связанный в пучок. Разрежьте пластиковый хомут и пропустите кабель в указанное отверстие.

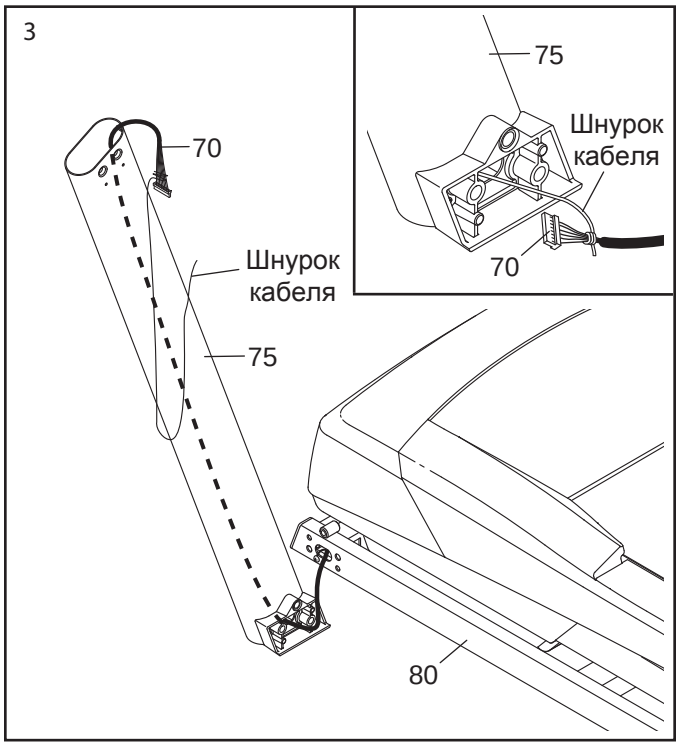
   Установите на основание (80) заглушки (77) с обеих сторон.

   См. рисунок. Разрежьте пластиковый хомут у кабеля стойки (70). **Постарайтесь не повредить кабель стойки.**



3. Найдите левую стойку (75) и попросите помощника подержать её рядом с основанием (80).

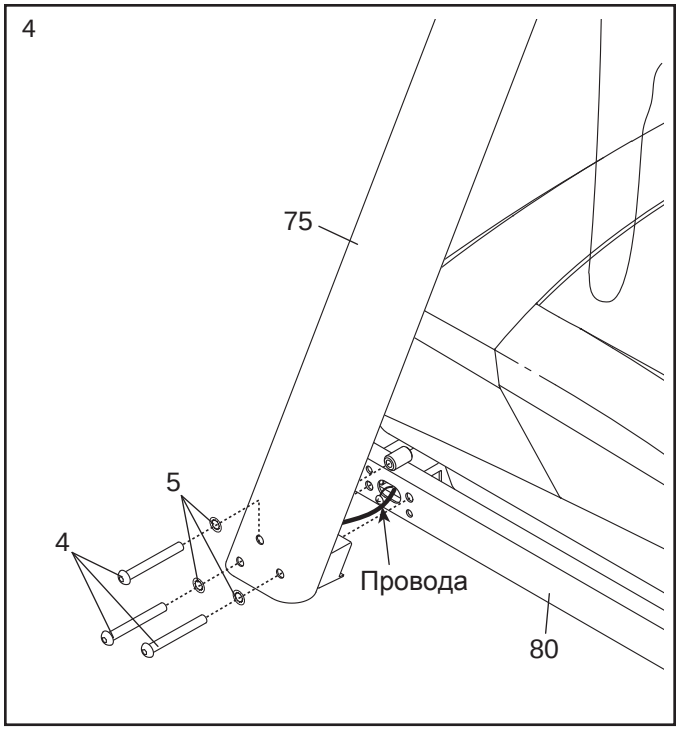
   См. рисунок на врезке. Вытяните из левой стойки (75) шнурок и аккуратно обвяжите его вокруг конца кабеля стойки (70). Затем вставьте кабель в стойку снизу и, потянув за шнурок, вытащите его из верхнего конца левой стойки.



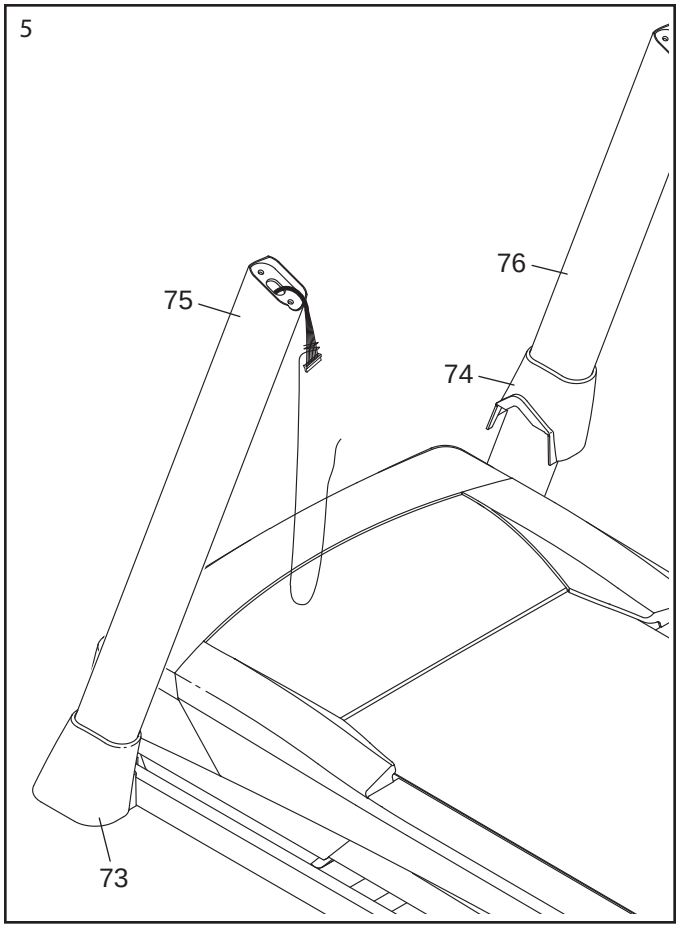
4. Вместе с помощником держите левую стойку (75) рядом с основанием (80). **Постарайтесь не пережать кабели.**

   Закрутите в левую стойку (75) и в основание (80) три винта M10 x 102 (4) с зубчатыми шайбами M10; **винты пока не затягивайте.**

   Таким же образом прикрепите правую стойку (не показана). Примечание: С правой стороны нет проводов.



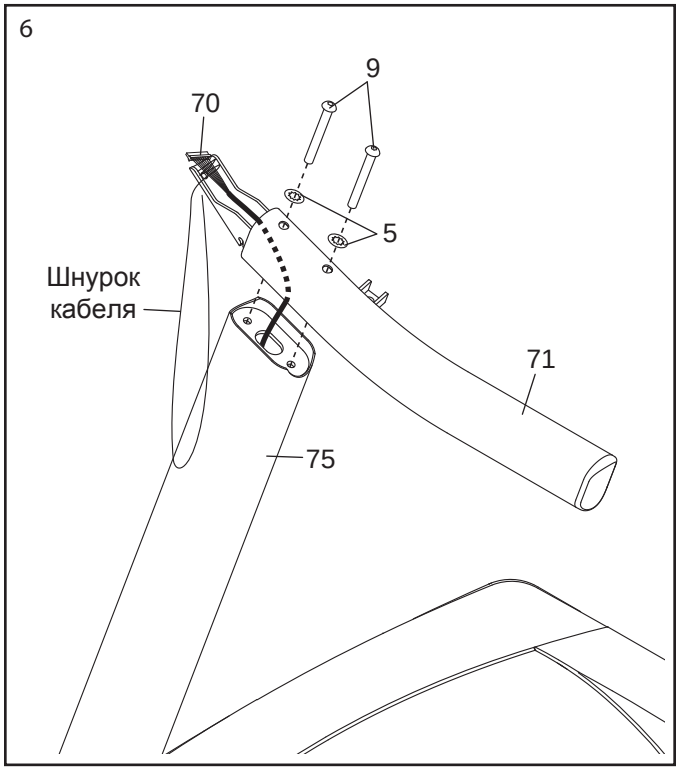
5. Найдите левую и правую крышки основания (73, 74) и оденьте их, соответственно, на левую и правую стойки (75, 76), как показано на рисунке.



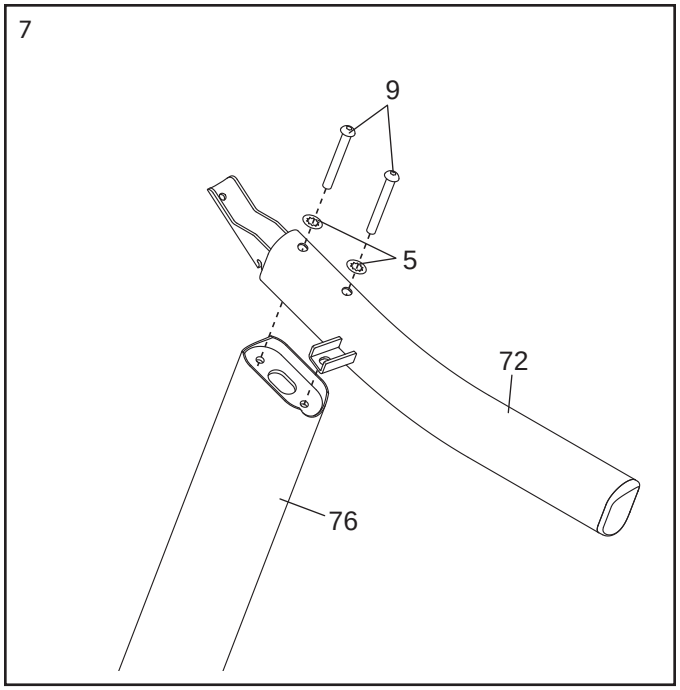
6. Возьмите левый поручень (71). Если в нём есть провод, удалите его и выкиньте.

   Держите левый поручень (71) рядом с левой стойкой (75). Вставьте шнурок, привязанный к кабелю стойки (70), в отверстие внизу левого поручня и протащите кабель стойки сквозь поручень, чтобы он вышел через его торцевую часть.

   Прикрепите левый поручень (71) к левой стойке (75) двумя винтами M10 x 90 (9) с зубчатыми шайбами M10 (5). **Постарайтесь не пережать кабель стойки (70). Наживите оба винта, но пока не затягивайте их.**

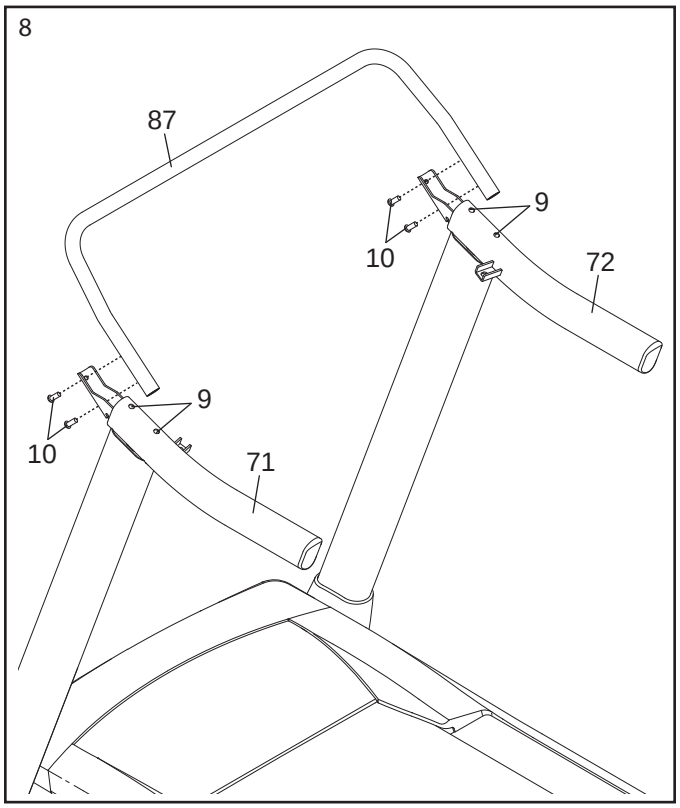


7. Прикрепите правый поручень (72) к правой стойке (76) двумя винтами M10 x 90 (9) с зубчатыми шайбами M10 (5). **Наживите оба винта, но пока не затягивайте их.**



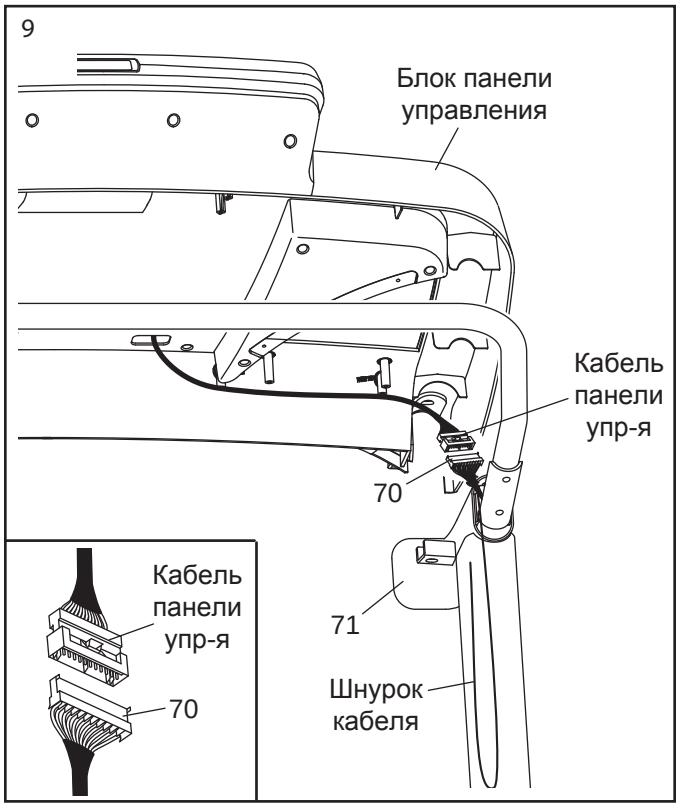
8. Вставьте раму панели управления (87) в поручни (71, 72) и закрепите её четырьмя винтами M6 x 25 (10). **Наживите все четыре винта, затем затяните их.** Постарайтесь не пережать кабель стойки (не показан).

   Хорошенько затяните четыре винта M10 x 90 (9).



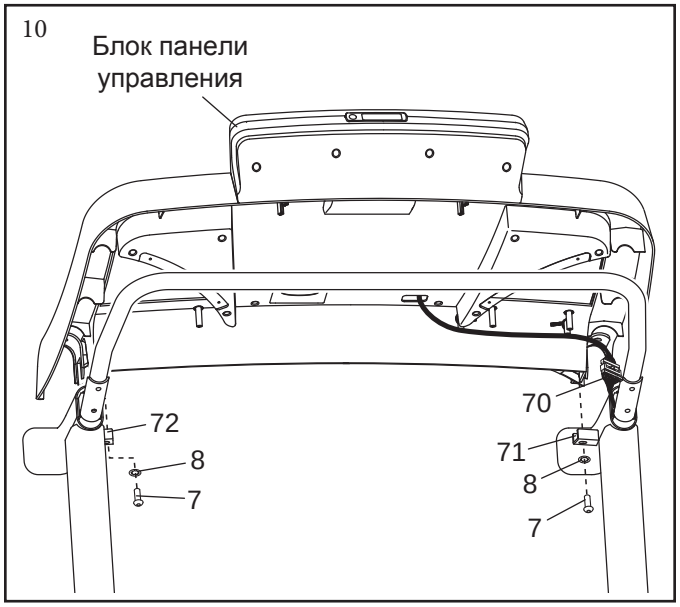
9. Вместе с помощником держите блок панели управления рядом с левым (71) и правым (не показан) поручнями.

   Соедините кабель стойки (70) с кабелем панели управления. **См. рисунок на врезке. Разъёмы должны состыковываться без особых усилий.** Если этого не происходит, отсоедините один разъём и попробуйте снова. **ЕСЛИ СОЕДИНИТЬ РАЗЪЁМЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МОЖЕТ СЛОМАТЬСЯ.** После этого отвяжите шнурок с кабеля стойки.



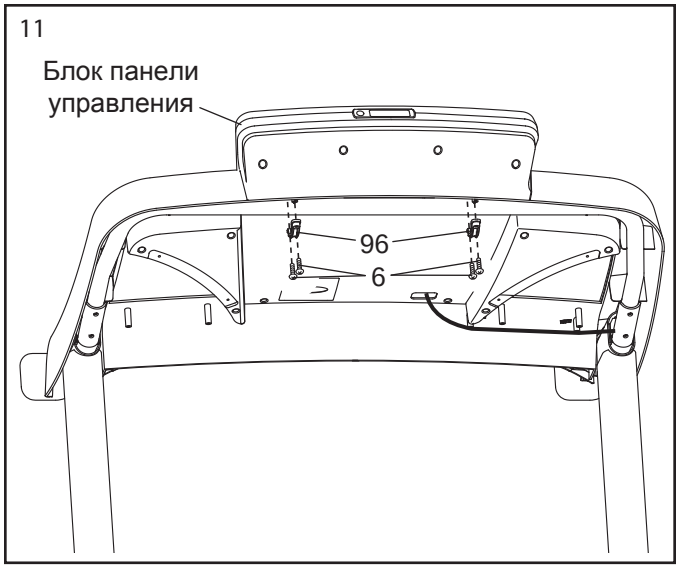
10. Установите блок панели управления на левый и правый поручни (71, 72). **Убедитесь, что провода не пережаты.** Убедите излишки кабеля стойки (70) внутрь левого поручня.

    Прикрепите блок панели управления к кронштейнам на поручнях (71, 72) двумя винтами M8 x 25 (7) с зубчатыми шайбами M8 (8). **Наживите оба винта, затем затяните их.**

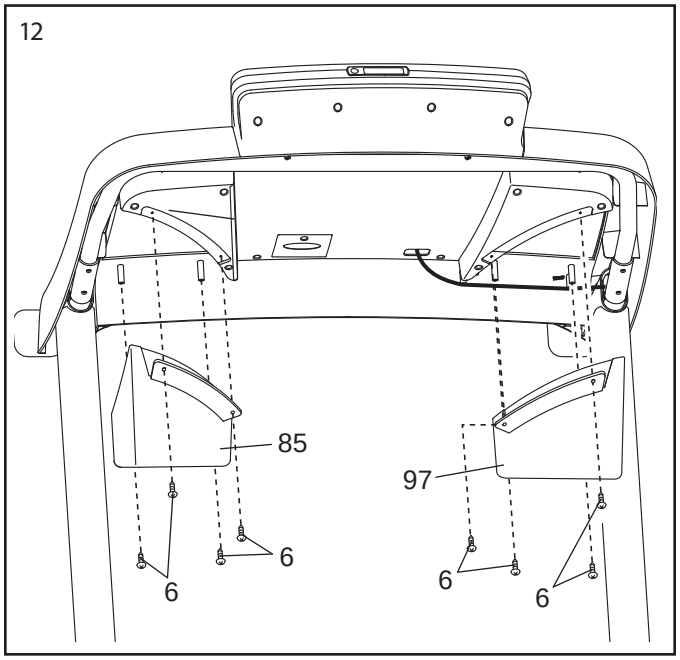


11. Четырьмя винтами M4 x 20 (6) прикрепите к блоку панели управления два зажима (96).

См. шаг 3. Затяните все шесть винтов M10 x 102 (4).

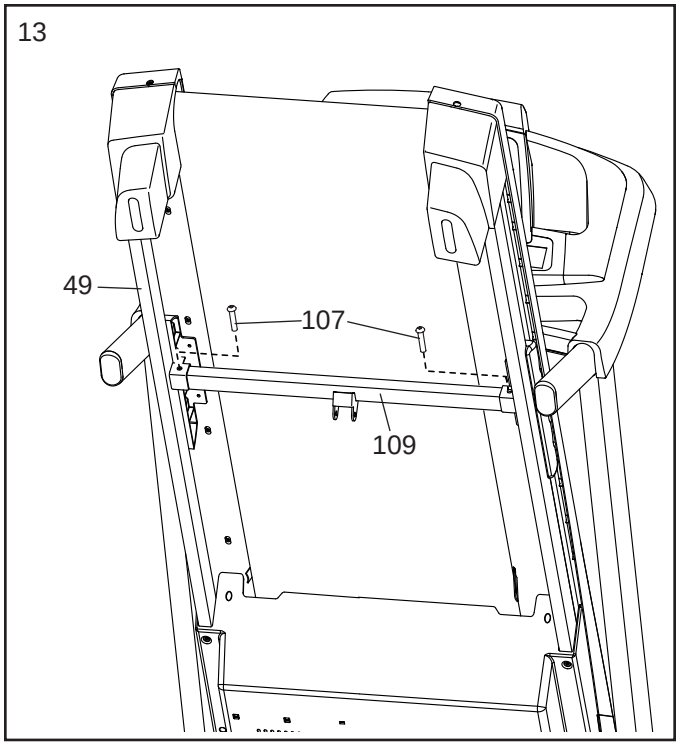


12. Возьмите левый и правый лотки (97, 85), расположите их, как на рисунке, и прикрепите каждый четырьмя винтами M4 x 20 (6). **Сначала наживите все винты и только потом затягивайте их. Постарайтесь не перетянуть крепёж.**



13. Поднимите раму (49) в вертикальное положение, как показано на рисунке. Попросите помощника удерживать её в течение следующих трех этапов сборки.

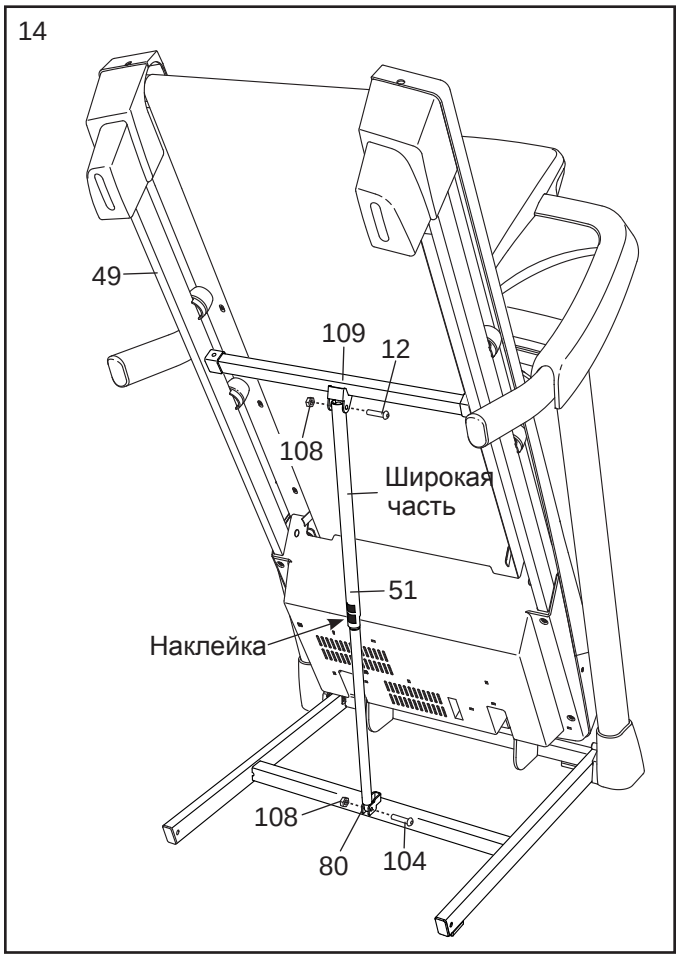
Прикрепить опорную перекладину (109) к раме (49) двумя винтами M6 x 40 (107)



14. Сориентируйте амортизатор (51) широкой частью вверх и наклейкой наружу, как показано на рисунке.

Прикрепите нижний конец амортизатора (51) к основанию (80) с помощью болта M8 x 30 мм (104) и гайки M8 (108).

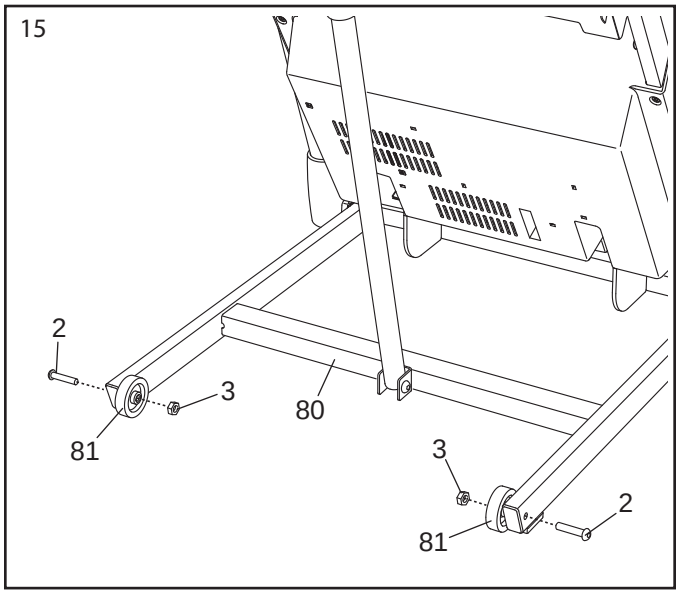
Прикрепите верхний конец амортизатора (51) к опорной перекладине (109) болтом M8 x 50 (12) и гайкой M8 (108).



15. С помощью болта M10 x 64 (2) и гайки M10 (3) прикрепите к основанию (80) колесо (81). **Не перетягивайте гайку; колесо должно вращаться свободно.**

    Таким же образом установите второе колесо (81) с другой стороны основания (80).

    Опустите раму (не показана) (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 23).

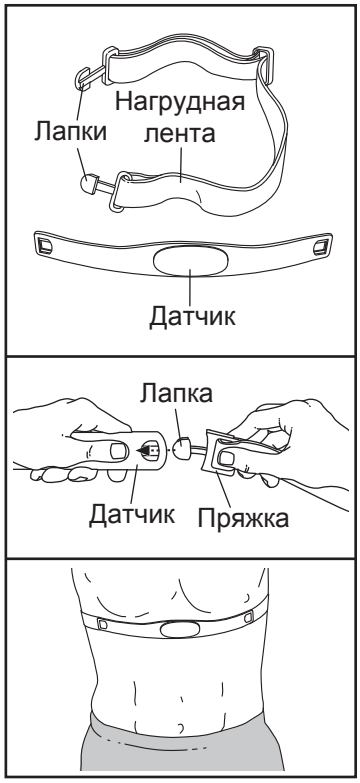


16. **Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут.** Если на предупреждающих ярлыках осталась защитная плёнка, снимите её. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку. Примечание: В комплект могут быть включены дополнительные детали. Храните шестигранный ключ из комплекта в надёжном месте; он нужен для регулировки бегового полотна (см. стр. 25 и 26).

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор сердечного ритма состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на одном конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.



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

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тканью. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, способную накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор сердечного ритма нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную ткань и немного мягкого мыла. Протрите датчик сперва влажной, затем сухой тканью. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор сердечного ритма 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 начинаете потеть, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы сердечный ритм отображался на панели управления, вам следует находиться от панели не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть аккумуляторная крышка, значит аккумулятор можно заменить другим, того же типа.
- Монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения сердечного ритма 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.

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

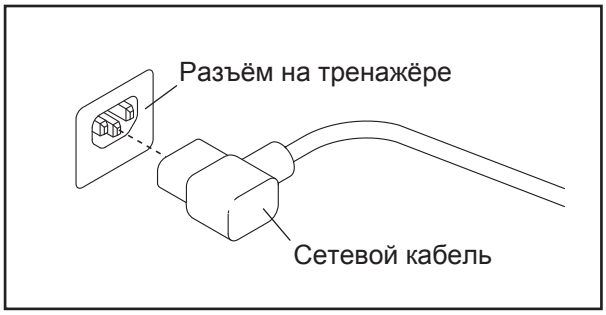
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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.

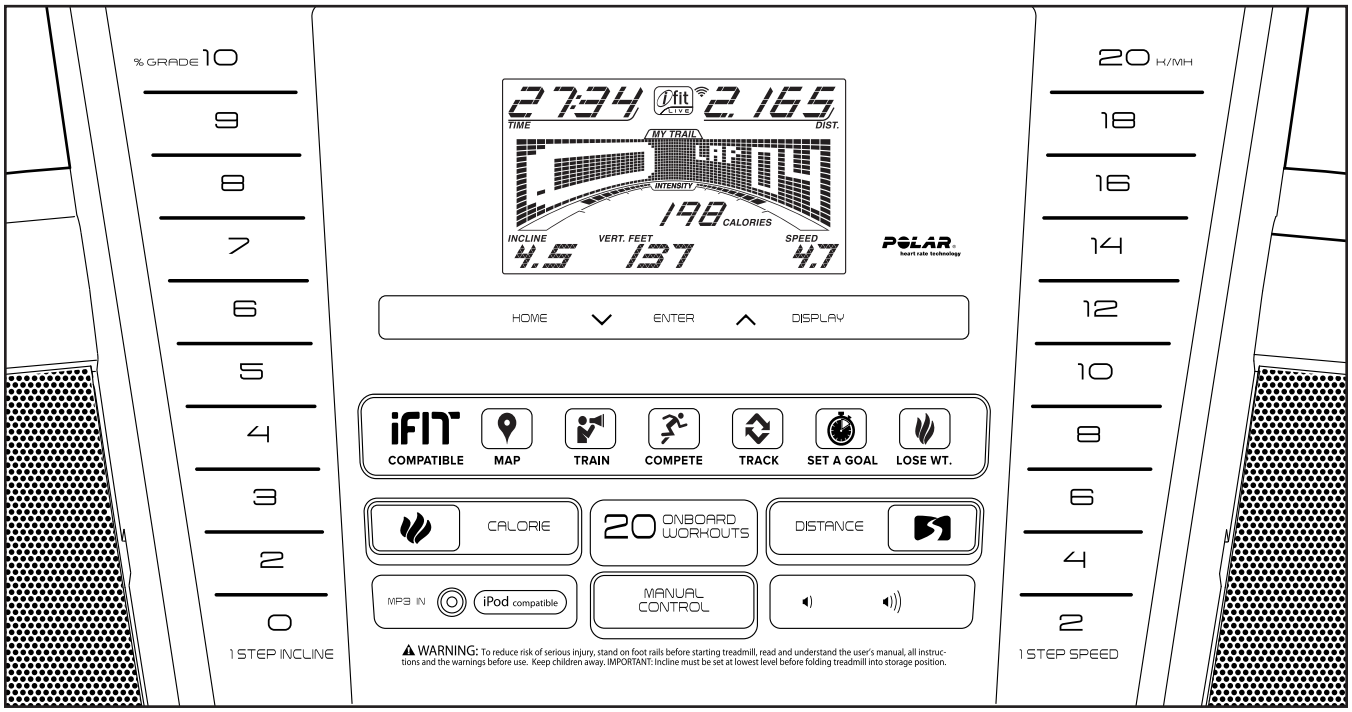
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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



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

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажёра предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять скорость и наклон беговой дорожки одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает мгновенную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Кроме того, панель управления имеет 20 предустановленных тренировочных программы: десять тренировок на сжигание калорий и десять тренировок на преодоление дистанции. Для большей эффективности скорость и наклон беговой дорожки во время занятия меняются автоматически.

Также панель управления снабжена режимом iFit, позволяющим беговой дорожке подключаться к вашей беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В режиме iFit можно загружать индивидуальные тренировочные программы, создавать свои программы, отслеживать результаты тренировок, состязаться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести модуль iFit, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

Воспользовавшись превосходной звуковой системой панели управления, во время занятий можно слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как включить тренажёр см. на стр. 17. **Как пользоваться ручным режимом** см. на стр. 17. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 19. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на 20. **О тренировках iFit читайте** на стр. 21. **Как работает информационный режим** см. на стр. 22.

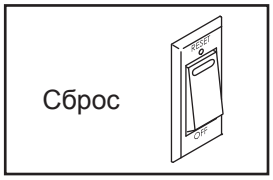
ВАЖНО: Если на панели управления осталась защитная плёнка, снимите её. Чтобы не повредить беговую платформу, занимайтесь в чистой спортивной обуви. При первом использовании тренажёра проверьте, правильно ли отрегулировано беговое полотно, и, если нужно, отцентрируйте его (см. стр. 26).

Примечание: Панель управления может отображать скорость и дистанцию в милях или в километрах. Чтобы узнать, какие единицы измерения заданы, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22. Для простоты все величины в данном руководстве относятся к километрам.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

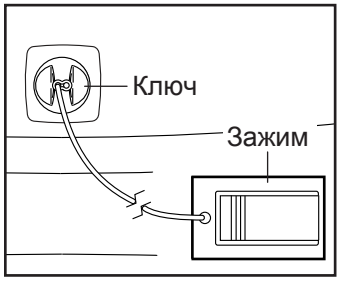
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 15). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплеи панели управления работают в демо-режиме. Если дисплеи загораются после подключения сетевого кабеля и перевода переключателя в режим «Сброс», значит демо-режим включен. Чтобы его отключить, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Stop. Если дисплеи продолжают работать, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в панель управления. Через мгновение дисплеи загорятся.



ВАЖНО: В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из панели управления, тогда беговое полотно плавно остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из панели, отрегулируйте положение зажима. Примечание: Когда ключ вставляется в панель управления в первый раз, наклон беговой дорожки автоматически увеличится до максимального, а затем вернётся к минимальному уровню.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Перейдите в ручной режим.**

   Если ручной режим не выбран, нажмите кнопку Manual Control (Ручной контроль).

3. **Запустите беговое полотно.**

   Для этого нажмите Start (Начать), кнопку увеличения скорости или одну из кнопок 1 Step Speed (Скорость за 1 шаг).

   При нажатии на Start или кнопку увеличения скорости беговое полотно начнёт движение со скоростью 2 км/ч. В ходе тренировки меняйте скорость полотна по своему желанию, нажимая на кнопки ускорения и замедления. Каждое нажатие на одну из этих кнопок изменяет скорость на 0,1 км/ч; при удержании кнопки скорость будет меняться с шагом в 0,5 км/ч. Примечание: Беговое полотно может достичь выбранной скорости не сразу же после нажатия кнопки.

   При нажатии на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed полотно будет постепенно менять скорость, пока не дойдёт до выбранного значения.

   Чтобы остановить беговое полотно, нажмите Stop. Время на дисплее замигает. Чтобы вновь запустить полотно, нажмите Start или кнопку увеличения скорости.

4. **Измените наклон дорожки по желанию.**

   Для этого нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения наклона или на одну из пронумерованных клавиш 1 Step Incline. После каждого нажатия уровень наклона будет постепенно меняться на заданный.

5. **Следите за своими результатами на дисплее.**

   Когда вы идёте или бежите по дорожке, на экране могут отображаться следующие данные:

   - Истёкшее время
   - Расстояние, которое вы прошли/пробежали
   - Дуга интенсивности тренировки
   - Примерное число сожжённых вами калорий
   - Уровень наклона беговой дорожки
   - Высота, на которую вы поднялись
   - Скорость бегового полотна
   - Ваш сердечный ритм (см. пункт 6 на стр. 19)
   - Матричный дисплей

   Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Для выбора нужной нажимайте на кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter или на клавишу Display (Дисплей).

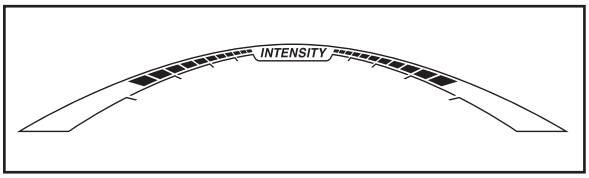
   На вкладке Incline (Наклон) будет показан профиль наклона для тренировочной программы. Новый сегмент появляется каждую минуту.

   На вкладке Speed (Скорость) будет показан профиль скорости для тренировочной программы.

   На вкладке My Trail (Мой путь) будет показана трасса длиной 400 м и количество пройденных кругов. Ваши результаты в процессе тренировки будут отображаться мигающим прямоугольником.

   На вкладке Calorie (Калории) будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента отражает количество калорий, сожжённых на данном этапе. Примечание: При выборе вкладки Calorie на дисплее появится примерное число калорий, сожжённое за час.

   Примерную интенсивность занятия показывает дуга интенсивности.



   Нажмите кнопку Home (Домой) для возврата в главное меню (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22 для настройки главного меню). Если нужно, нажмите Home снова.

   Если модуль iFit подключен, значок сети вверху дисплея укажет силу сигнала вашей беспроводной сети. Четыре дуги означают полную сеть.

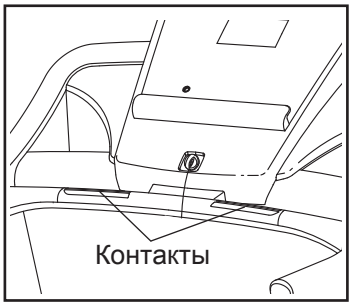


   Для сброса показаний дисплеев нажмите на клавишу Stop, выньте ключ, затем вставьте его снова.

6. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   Примечание: Если одновременно использовать ручной и нагрудный мониторы, панель управления не сможет правильно отображать ваш сердечный ритм. О нагрудном мониторе читайте на стр. 14.

   Перед использованием монитора сердечного ритма снимите защитную плёнку с металлических контактов, если нужно, и убедитесь, что у вас чистые руки.

   Чтобы измерить свой сердечный ритм, **встаньте на боковые ограждения** и положите ладони на металлические контакты примерно на 10 секунд — **старайтесь не шевелить руками**. Когда пульс будет определён, символ сердца на дисплее калорий замигает в такт вашему сердечному ритму, высветится одна или две чёрточки, после чего ваш сердечный ритм отобразится на экране. **Для наиболее точного определения держите ладони на контактах около 15 секунд.**

7. **По окончании занятия выньте ключ из панели управления.**

   Встаньте на боковые ограждения, нажмите Stop и **задайте наименьший наклон. Если этого не сделать, тренажёр может сломаться при складывании.** Затем выньте ключ из панели управления и уберите его в надёжное место.

   Если вы закончили пользоваться тренажёром, переведите переключатель питания в положение «Выкл.» и выньте сетевой кабель из розетки. **ВАЖНО: Если не сделать этого, срок службы электронных компонентов беговой дорожки значительно сократится.**

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к панели свой MP3-, CD- или другой аудиоплеер.

Подключите один конец аудио-кабеля к разъёму на панели управления, а другой — к гнезду на своём MP3-, CD- или другом аудио-плеере. **Убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.**

Нажмите кнопку воспроизведения на своём аудиоплеере и отрегулируйте громкость на нём или на панели управления, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.

Если при использовании CD-плеера компакт-диск соскакивает, положите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на панель управления.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. **Выберите встроенную программу занятий.**

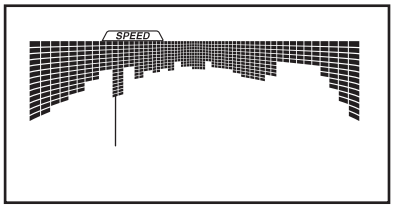
   Для этого несколько раз нажмите либо кнопку Calorie (Калории), либо кнопку Distance (Дистанция).

   Когда программа выбрана, на дисплее отображается её название, длительность, дистанция, максимальные значения скорости и наклона, а также профиль скорости — на матричном дисплее. При выборе тренировки на сжигание калорий в названии программы появится примерное число калорий, которое вы сожжёте за время занятия.

3. **Запустите программу.**

   Нажмите Start или кнопку увеличения скорости. В тот же момент беговое полотно придёт в движение с начальными значениями скорости и наклона для данной тренировки. Возьмитесь за поручни и идите.

   Каждая тренировка делится на этапы. Для каждого этапа установлены свои значения скорости и наклона. Примечание: Эти же значения скорости и/или наклона могут быть запрограммированы для последующих этапов.



   В ходе тренировки ваши результаты будут показываться в виде графиков на вкладках скорости и наклона. Мигающий сегмент графика обозначает текущий этап тренировки. Высота сегмента отражает значение скорости или наклона на данном этапе. В конце каждого этапа звучит несколько гудков и начинает мигать следующий сегмент. Если для следующего этапа заданы отличные от предыдущих значения скорости и/или наклона, беговая дорожка автоматически переключится на них.

   Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не начнёт мигать последний сегмент графика и не закончится последний этап тренировки. Беговое полотно плавно остановится.

   Примечание: Задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от многих факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в ходе тренировки вручную изменять скорость или наклон беговой дорожки, число сжигаемых калорий также изменится.

   Если скорость или наклон слишком высоки или слишком низки, вы можете в любой момент подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed или Incline; **однако, перейдя на следующий этап тренировки, тренажёр автоматически перестроится на заданные для него скорость и наклон.**

   Чтобы в любой момент прервать тренировку, нажмите Stop. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, нажмите Start или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно будет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнётся следующий этап тренировки, тренажёр автоматически перестроится на заданные для этого этапа скорость и наклон.

4. **Отслеживайте свои результаты на дисплеях.**

   См. пункт 5 на стр. 18. Вместо истёкшего на дисплее отобразится оставшееся время.

5. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

6. **По окончании занятия выньте ключ из панели управления.**

   См. пункт 7 на стр. 19.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ IFIT

Примечание: Чтобы воспользоваться тренировками iFit, требуется дополнительный модуль iFit. **Чтобы приобрести его, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.** Также необходим компьютер с USB-портом и подключением к интернету, а также доступ к беспроводной сети через роутер стандарта 802.11b с идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются). Кроме того, требуется завести аккаунт на iFit.com.

1. **Вставьте ключ в панель управления.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. **Вставьте модуль iFit в панель управления.**

   Для этого обратитесь к инструкциям, прилагаемым к модулю.

   ВАЖНО: Чтобы качество передачи сигнала не ухудшилось, антенна и трансмиттер модуля должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соприкасаться или находиться рядом с другими антеннами или трансмиттерами.

3. **Выберите пользователя.**

   Если зарегистрировано больше одного пользователя, между ними можно переключаться в главном окне iFit, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. **Выберите тренировочную программу iFit.**

   Для этого нажмите на одну из кнопок iFit. Перед скачиванием программ тренировок нужно добавить их в своё расписание на www.iFit.com.

   Чтобы загрузить в своё расписание следующую тренировочную программу данного типа, нажмите кнопку Map (Карта), Train (Тренировка) или Lose Wt. (Снижение веса). Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, нажмите кнопку Compete (Соревноваться).

   Чтобы вновь запустить предыдущую по расписанию тренировку iFit, сначала нажмите Track (Трасса), затем — кнопку увеличения и уменьшения, для выбора нужной программы, и, наконец, клавишу Enter — чтобы начать занятие.

   Примечание: Некоторые тренировки перед загрузкой необходимо добавить в расписание на iFit.com.

   Более полную информацию о программах тренировок iFit см. на www.iFit.com.

   При выборе программы iFit на экране появится название тренировки, её длительность, дистанция, которую предстоит пройти/пробежать, и примерное число калорий, которое вы сожжёте в ходе занятия. Если выбрано соревнование, на экране пойдёт обратный отсчёт до начала гонки.

   Примечание: Нажатием любой кнопки iFit также можно запустить две демо-тренировки. Для этого нужно вынуть из панели управления модуль iFit и нажать одну из кнопок iFit.

5. **Запустите программу.**

   См. пункт 3 на стр. 20.

   Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера.

   Чтобы в любой момент прервать тренировку, нажмите Stop. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, нажмите Start или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно начнёт двигаться со скоростью, заданной для первого этапа тренировки. Когда начнётся следующий этап, тренажёр автоматически перестроится на скорость и наклон, заданные для этого этапа.

6. **Отслеживайте свои результаты на дисплеях.**

   См. пункт 5 на стр. 18.

   Ваши результаты во время соревнования будут отображаться на вкладке Compete (Соревноваться). Верхняя линия матричного дисплея покажет, какую часть трассы вы прошли, другие линии отражают результаты ваших ближайших четырёх оппонентов. Конец линии означает конец гонки.

7. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

8. **По окончании занятия выньте ключ из панели управления.**

   См. пункт 7 на стр. 19.

Более полную информацию о режиме iFit см. на www.iFit.com.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Панель управления имеет информационный режим, хранящий сведения об использовании тренажёра и позволяющий подстраивать панель управления под себя.

1. **Выберите информационный режим.**

   Для перехода в инфо-режим, удерживая кнопку Stop, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите кнопку. В информационном режиме на экране отображаются следующие данные:

   На дисплее времени будет показано общее число часов использования беговой дорожки.

   Дисплей дистанции покажет общее число километров (или миль), пройденных на тренажёре.

   На нижнем дисплее появится статус модуля iFit. Если подключен модуль iFit, на дисплее появятся слова WIFI MODULE, если подключен модуль USB, — слова USB/SD MODULE, если никакого модуля не подключено, — фраза NO IFIT MODULE.

2. **Выберите дополнительные окна.**

   При работе в информационном режиме на матричном дисплее открывается несколько дополнительных окон. Нажмите кнопку уменьшения рядом с клавишей Enter для выбора одного из следующих окон:

   UNITS (Единицы) — Чтобы поменять единицы измерения, нажмите Enter. Для отображения дистанции в милях выберите ENGLISH, в километрах — METRIC.

   DEMO (Демо) — Панель управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажёра в магазине. Если этот режим включен, панель управления будет работать нормально, когда вы воткнёте в розетку сетевой кабель, переведёте переключатель в положение «Сброс» и вставите ключ в панель управления. Однако если вынуть ключ, дисплеи продолжат гореть, но кнопки работать не будут. Если демо-режим включен, на матричном дисплее высветится слово ON. Чтобы включить или выключить данный режим, нажмите кнопку Enter.

   CONTRAST LVL (Контрастность) — Для настройки контрастности дисплея нажимайте кнопки увеличения и уменьшения наклона.

   Если подсоединить модуль, можно будет также выбрать следующие окна:

   TRAINER VOICE (Голос тренера) — Чтобы включить или отключить голос тренера, нажмите Enter.

   Если подсоединить модуль iFit, для выбора будут доступны следующие окна:

   DEFAULT MENU (Главное меню) — Главное меню появляется, когда вы вставляете ключ в панель управления или нажимаете Home (Домой). Чтобы сделать меню iFit или другое меню главным, нажмите Enter несколько раз.

   CHECK WIFI STATUS (Проверка состояния сети) — Для проверки состояния модуля iFit нажмите Enter. На нижнем дисплее отобразится версия ПО, SSID и тип шифрования сети, статус соединения, сила сигнала, IP-адрес модуля, число зарегистрированных пользователей и их имена, результаты поиска DNS и статус сервера iFit.

   SEND/RECEIVE DATA (Отправить/принять данные) — Чтобы отправить и загрузить тренировочные программы, записи тренировок и обновления, нажмите Enter. По окончании процесса передачи данных на экране высветятся слова TRANSFERS DONE.

3. **Выйдите из информационного режима.**

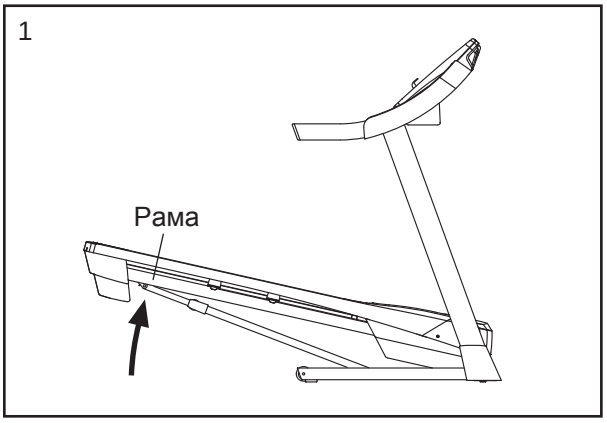
   Для этого нужно вынуть ключ из панели управления.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР

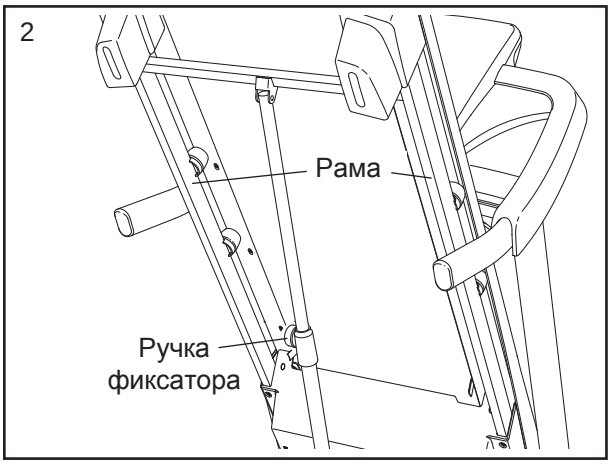
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем как складывать беговую дорожку, уменьшите наклон до минимума, чтобы не повредить тренажёр. Затем выньте ключ и выдерните сетевой шнур. ВНИМАНИЕ: Чтобы складывать, раскладывать или передвигать тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Крепко держите металлическую раму в месте, указанном стрелкой на рисунке. **ВНИМАНИЕ: Не поднимайте тренажёр за пластиковые боковые ограждения. Согните ноги и держите спину прямо.**



2. Поднимайте раму до тех пор, пока не сработает фиксатор. **ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что фиксатор сработал.**

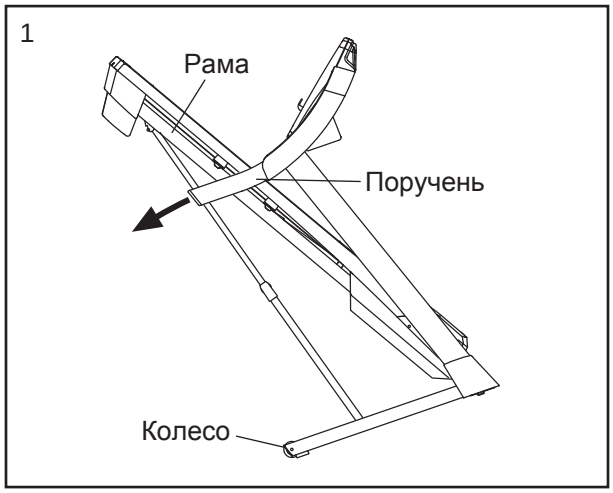


Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Берегите тренажёр от воздействия прямых солнечных лучей, не храните его при температуре выше 30° С.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её, как указано слева. **ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что фиксатор заблокирован. Для транспортировки тренажёра могут потребоваться два человека**

1. Возьмитесь обеими руками за раму и один из поручней и поставьте одну ногу на колесо.



2. Потяните поручень назад, пока тренажёр не встанет на колёса, и осторожно откатите его в нужное место. **ВНИМАНИЕ: Не двигайте беговую дорожку, не наклонив её назад, не тяните за раму и не передвигайте тренажёр по неровной поверхности.**

3. Прижимая колесо одной ногой, аккуратно опустите тренажёр.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ

1. **См. рис. 2.** Возьмитесь за верхнюю часть рамы беговой дорожки правой рукой. Оттяните фиксатор влево и держите его. **ВАЖНО: Не поворачивайте ручку фиксатора.** Если нужно, слегка толкните раму вперёд. Поверните раму книзу на несколько сантиметров и отпустите фиксатор.

2. **См. рис. 1 слева.** Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ВНИМАНИЕ: Не держите раму за пластиковые боковые ограждения и не отпускайте её раньше времени. Согните ноги и держите спину прямо.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ɹ tsdzʰ ɖɗƀƒsɒtsʇƒɑɑsʁɖƶɖʒlsɑɛɨɖƟʏɑƟɖƶɖɛƈtslzɱɲsɑƟ-ɖƶɖɖʃ .ɻ ɟtssʁ:tsнɖɖʃsɖƟƟlsɾ ʇƒɑɑɾʮɖɾɖz ɖƶʇƒsɖƟнƈɖ ɖɾ ʇƒsɖdzɖƒlsˡ ɖƶɖɾɟʇƒɑɑɾɒɟнʸɖdzɖz ɟ нɟƟfɲsɒɖʷ. ɾ ɱɲbzɾ ʇƒsɑsɑɛɨʁlzɨlsɱʸ нɑsʇƒsɑdzɖƒlsɨɟdz ɖƟʷ ʇƒsɖʇsʰ ɹ , ɱɲʒ ɖɾdz. ʷ ɑsɑɖʒƟʮɖʷ ɖƟɖɖzɾʮɨɒɑsƈ tssʁɖɑsɾʏƈɨ нƟɖdzɖzɖɑsɑɑsʇɑdzƈɑsɑ-ɒɑsɾнɱɲsɒƟ.

ɬ t ʃɹ ʃ ɾ ʃ ɸ: ɬ ɖlsƟɖzɖƒɨ ɖzɨ.ɒƈdz ɾʮƟɨlsɱʸ

a. ʊʁɨнɖlsɨɱɲ , ɾʮsɑsʏƟɜɨdz ʇƒɖlsƟɖzɖƒʷ ʁʏdz ɾʮɨdzɜʁ ʇƒɑƟ-ɒɖɖdz ɖzɜsʟƟɨʒɖzɖzɜɜƈ ɑɑsƈ ɨlsʏɨ (ɱɲʒ ɱɲsɑ. 15). ɾ ɱɲbzɾ ɖzɜɾɨɨɖzɨнɖzɾɖɖzɖƒlsɨɟdz , ɖɱɲʇƒsɖzʟbƈlsɨ lsɑsɖzʏɑsɑ 3-ɾɖɖz-ɖz.ƈ ʏƟɜɨdz 3 x 1 ɖʒɖʒ² нɖzɾɖɖzƈ ɖɨɟ ʁɑsɖɨɨ 1,5 ɖʒ

b. ʂɑsɒнƟʰ ɖɜzɑcʇƒɖlsƟɖzɖƒʷ ʁlzнɨlsʇƒsнʏɖz ɾʮɨdzɜlzʁɨнɖɾ-lsɨɱɲ , ɾʮsɑsʏɖz ɾʮɒɱɲsƟɒɖɨɖzɒ ʇƒƟɖɨɖz bzʇƒɑƟɒɖɨɖzɖƒʷ.

c. ɬ ɑɑsɒɨɑʷlsɨ ʇƒɨɑɨʏɨdz ɾʮƟlsɨdz ʇƒɖlsƟɖzɖƒʷ ɖƈɑƟɖʒɨ ɑʷ-нɑsɖʒɱɲfɲɨlsɨɒʳ ɖʒʏƟʁɨɨdzɨɖʒ ɾ ɱɲbzɾ ɑsɑɒ lzʏƟʟƟɖzɖƈɑsɖʒ ɖƈɑɑfɱɲzɖƈɨ ʇƒsɖɑsʏɨɨdzɖƒɖ, ð ɬ lsɑsʇƒsɖɑsʏɨɨdzɖƒɨ çɹʳ ʏɖzè. ʏlsɑsʁʳ ɒɨɑɑɖzɖlsˡ ʇƒɨɑɨʏɨdz ɾʮƟlsɨdz ɒ ʇƒsɖɑsʏɨɨdzɖƒɨ çʏʁ ʁɑɑsfɱè, ʇƒɑsнɑsʏнɖlsɨ ʇƒʷlsˡ ɖʒɖƒɖzlsˡ ʟƟlsɨdzʒ ɱɲɖɑsɒƟɖɖƈʏɖzʒɖlsɨ ɖƈƟɖɨʏɑƟ.



ɬ t ʃɹ ʃ ɾ ʃ ɸ: ɬ ɖlsƟɖzɖƒɨ ɑsɑʏɖz ɾʮƟɨlsɱʸ ɒɑs ɒɑɨɨʒʷ ɖɱɲʇƒsɖz ʟɑsɒƟɖɖƒʷ lsɑɨɨdzƈʏƟ

a. Проверьте переключатель питания (см. рис. выше). Если он отключился, ждите пять минут, затем снова нажмите на него.

b. Убедитесь, что кабель питания включен в сеть. Если кабель подключен к сети, выдер-ните его, подождите пять минут, затем снова включите его в сеть.

c. Выньте ключ из панели управления, затем вставьте его обратно.

d. Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, см. лицевую обложку данного руководства.

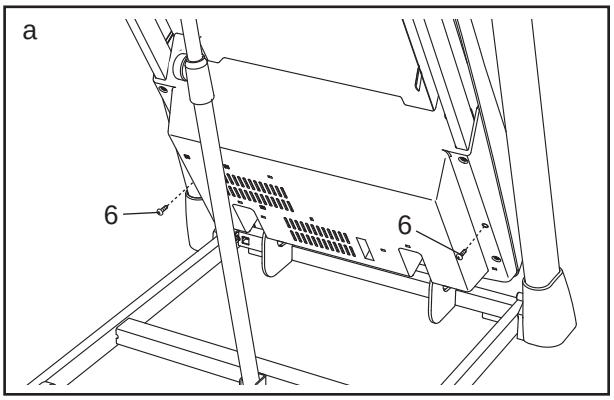
ПРОБЛЕМА: Дисплеи продолжают работать после удаления ключа из панели управления

a. Дисплеи панели управления имеют демо-режим для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, экран продолжает работать, значит демо-режим включен. Чтобы отключить его, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Stop. Если дисплеи продолжают гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22.

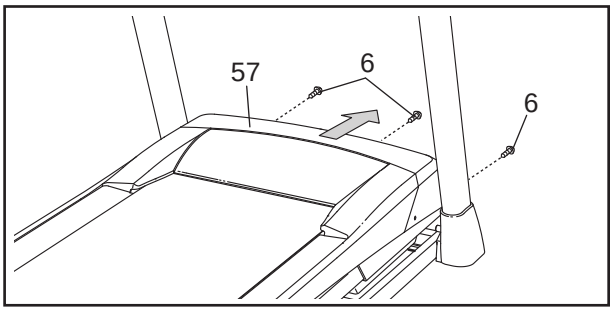
ПРОБЛЕМА: Дисплеи панели управления работают неправильно

a. Выньте ключ из панели управления и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР на стр. 23).

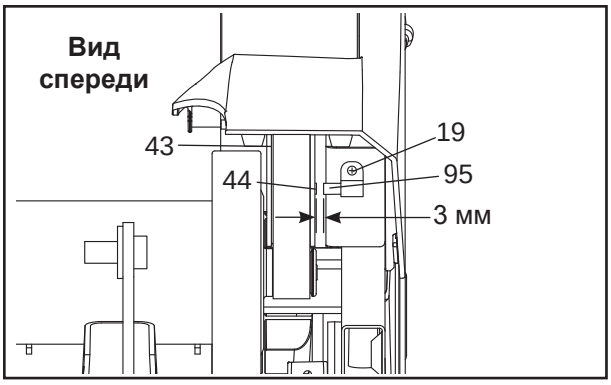
Затем выкрутите два указанных винта M4 x 20 (6).



Опустите тренажёр (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ нас стр. 23). Выкрутите три винта M4 x 20 (6) и аккуратно откиньте кожух двигателя (57).



Найдите геркон (95) и магнит (44) с левой стороны шкива (43). Вращайте шкив, пока магнит не поравняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между ними приблизительно равен 3 мм.** Если нужно, ослабьте винт M4 x 20 (19), слегка сдвиньте геркон и вновь затяните винт. Поставьте кожух двигателя (не показан) на место, закрепив его пятью винтами M4 x 20 (не показаны), и погоняйте беговую дорожку несколько минут, чтобы выяснить, верно ли отображается скорость.



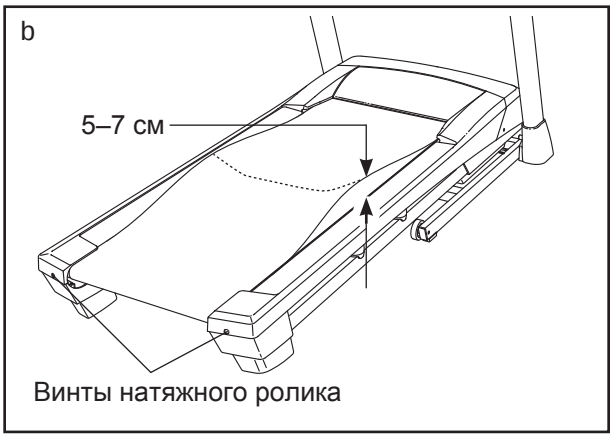
ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки меняется неправильно

a. Удерживая нажатыми Stop и кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите кнопки. Далее, нажмите Stop, затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона. Наклон беговой дорожки автоматически поднимется до максимума, затем вернётся к минимальному значению. Так происходит калибровка наклонной системы. Если калибровка не началась, снова нажмите Stop, а затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона. Когда система будет откалибрована, выньте ключ из панели управления.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно замедляется во время бега/ходьбы по нему

a. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм^2 длиной не более 1,5 м.

b. Если беговое полотно перетянуто, тренажёр может работать хуже, а полотно повредится. Выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Если беговое полотно натянуто как надо, оба его края можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте внимательны: беговое полотно должно быть отцентрировано. Далее, подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.

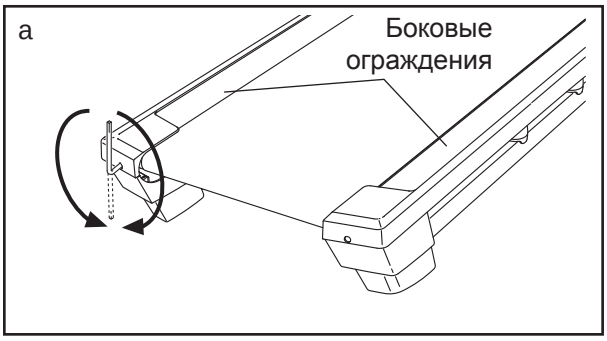


c. Установленное на тренажёр беговое полотно покрыто высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Без разрешения представителя сервисной службы никогда не наносите на беговое полотно или беговую платформу силиконовый спрей или другие вещества. Подобные вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу тренажёра.** Если вы считаете, что беговое полотно нуждается в дополнительной смазке, см. лицевую обложку данного руководства.

d. Если беговое полотно по-прежнему замедляется при ходьбе по нему, см. лицевую обложку данного руководства.

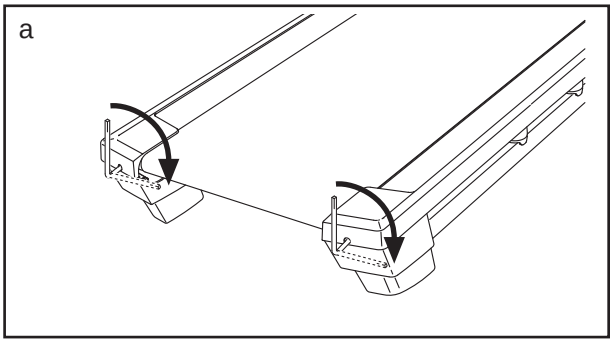
ПРОБЛЕМА: Беговое полотно смещено от центра. ВАЖНО: Если беговое полотно трётся о боковые ограждения, оно может повредиться

a. Сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ. Если полотно сместилось влево,** шестигранным ключом поверните левый винт натяжного ролика по часовой стрелке на пол-оборота; **если полотно сместилось вправо,** поверните левый винт против часовой стрелки на пол-оборота. Постарайтесь не перетянуть полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.



ПРОБЛЕМА: Беговое полотно проскальзывает при ходьбе по нему

a. Сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ**. Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно будет натянуто правильно, каждый её край можно будет приподнять над платформой на 5–7 см. Следите, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Воткните сетевой кабель в розетку, вставьте ключ и погоняйте тренажёр несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особо важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его работы могут влиять различные факторы. Монитор сердечного ритма помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам спланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи, будь то снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой сердечный ритм как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения сердечного ритма при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (он округляется до ближайшего десятка лет). Три числа над возрастом определяют вашу «тренировочную зону». Наименьшая цифра — это сердечный ритм для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

Сжигание жира — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. В первые минуты тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока сердечный ритм не приблизится к рекомендуемому нижнему значению из «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира следует поддерживать частоты сердечных сокращений ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока ваш сердечный ритм не достигнет рекомендуемого верхнего значения из «тренировочной зоны».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении сердечного ритма из «тренировочной зоны» (в течение первых недель занятий поддерживайте сердечный ритм в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

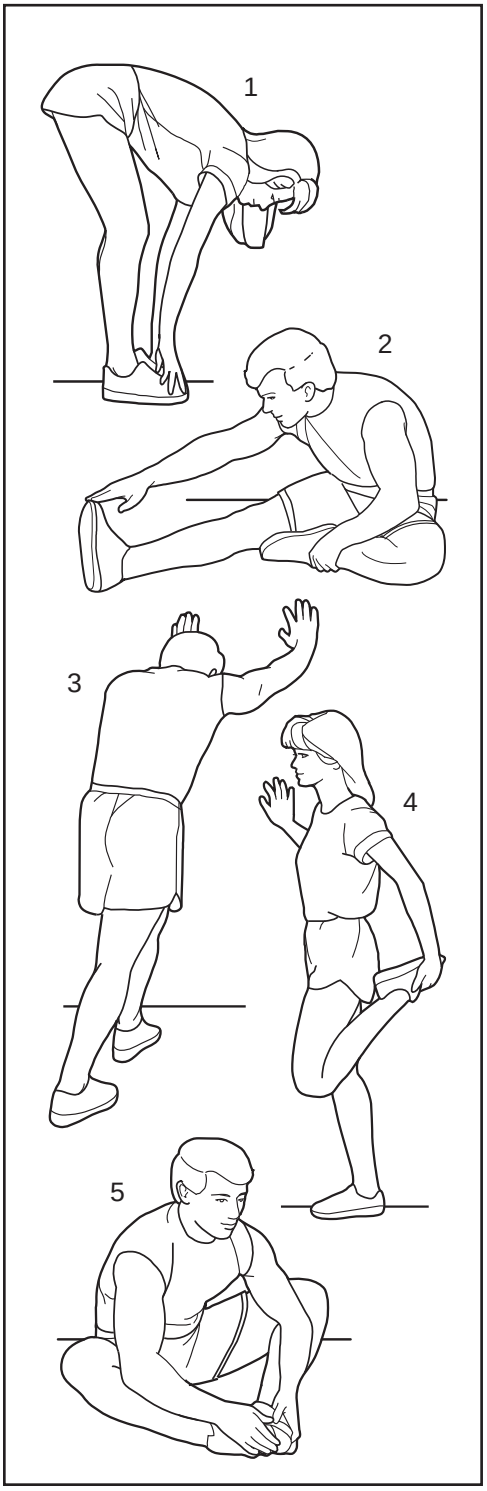
Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь по три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успехов, нужно сделать спорт постоянной и приятной частью своей жизни.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы для некоторых растяжек показаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.



1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задней части колен.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы нижней части спины и паха.

3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голеностопные мышцы.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для обеих ног. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

ПРИМЕЧАНИЯ

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NETL99811.1 R0313A

№ п/п	К-во	Наименование
1	9	Заземляющий винт M4 x 13
2	2	Болт M10 x 63
3	2	Гайка M10
4	6	Винт M10 x 102
5	10	Зубчатая шайба M10
6	12	Винт M4 x 20
7	2	Винт M8 x 25
8	2	Зубчатая шайба M8
9	4	Винт M10 x 90
10	4	Винт M6 x 25
11	10	Винт M3 x 6
12	1	Болт M8 x 50
13	2	Динамик
14	2	Винт M6 x 64
15	2	Болт M10 x 35
16	2	Болт M13 x 57
17	2	Гайка M13
18	3	Зажим кожуха
19	19	Винт со сферич. головкой M4 x 20
20	2	Болт M10 x 45
21	4	Контргайка M10
22	2	Втулка привода наклона
23	2	Винт M6 x 10
24	4	Винт M4 x 13
25	2	Болт M8 x 32
26	1	Крышка левого динамика
27	2	Болт M8 x 45
28	2	Шайба M8
29	4	Гайка M8
30	1	Крышка правого динамика
31	1	Планка пульсометра
32	1	Винт M6 x 50
33	8	Саморез M4 x 25
34	5	Зубчатая шайба M4
35	1	Фильтр
36	4	Амортизатор платформы
37	1	Левое боковое ограждение
38	1	Предупреждающий ярлык
39	1	Беговая платформа
40	1	Беговое полотно
41	2	Направляющая полотна
42	2	Резиновая прокладка
43	1	Приводной ролик/шкив
44	1	Магнит
45	1	Зажим геркона
46	1	Ремень привода
47	1	Привод
48	2	Прокладка рамы
49	1	Рама
50	1	Правое боковое ограждение
51	1	Амортизатор
52	1	Правая задняя ножка
53	1	Левая задняя ножка
54	1	Заземляющий винт M4 x 13
55	1	Кронштейн фильтра
56	1	Натяжной ролик
57	1	Кожух привода
58	2	Втулка наклонной рамы
59	1	Наклонная рама
60	1	Привод наклона
61	1	Датчик
62	1	Контроллер
63	3	Хомут кабеля
64	1	Пластина фартука
65	1	Переключатель питания
66	1	Сетевой кабель
67	1	Уплотнительная втулка
68	1	Фартук
69	2	Заглушка стойки
70	1	Кабель стойки
71	1	Левый поручень
72	1	Правый поручень
73	1	Левая крышка основания
74	1	Правая крышка основания
75	1	Левая стойка
76	1	Правая стойка
77	4	Заглушка основания
78	2	Предупреждающий ярлык
79	4	Подкладка основания
80	1	Основание
81	2	Колесо
82	1	Ключ/зажим
83	1	Основание панели управления
84	1	Гнездо модуля
85	1	Правый лоток
86	1	Панель управления
87	1	Рама панели управления
88	1	Смотровое окошко
89	1	Кабель заземления панели упр-я
90	1	Задняя сторона панели упр-я
91	2	Хомут кабеля панели управления
92	1	Сетка правого динамика
93	1	Сетка левого динамика
94	2	Распорка подкладки основания
95	1	Геркон
96	2	Зажим панели управления
97	1	Левый лоток
98	1	Кронштейн заземления
99	1	Разъём
100	1	Сетевой кабель (Великобр.)

№ п/п	Кол-во	Наименование	№ п/п	Кол-во	Наименование
101	1	Изолятор привода	106	2	Амортизатор
102	2	Втулка привода	107	2	Винт M6 x 40
103	1	Нагрудная лента	108	2	Гайка M8
104	1	Болт M8 x 30	109	1	Опорная перекладина
105	8	Плоская шайба #8	*	–	Руководство пользователя

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

СХЕМА СБОРКИ A

Модель No. NETL99811.1 R0313A

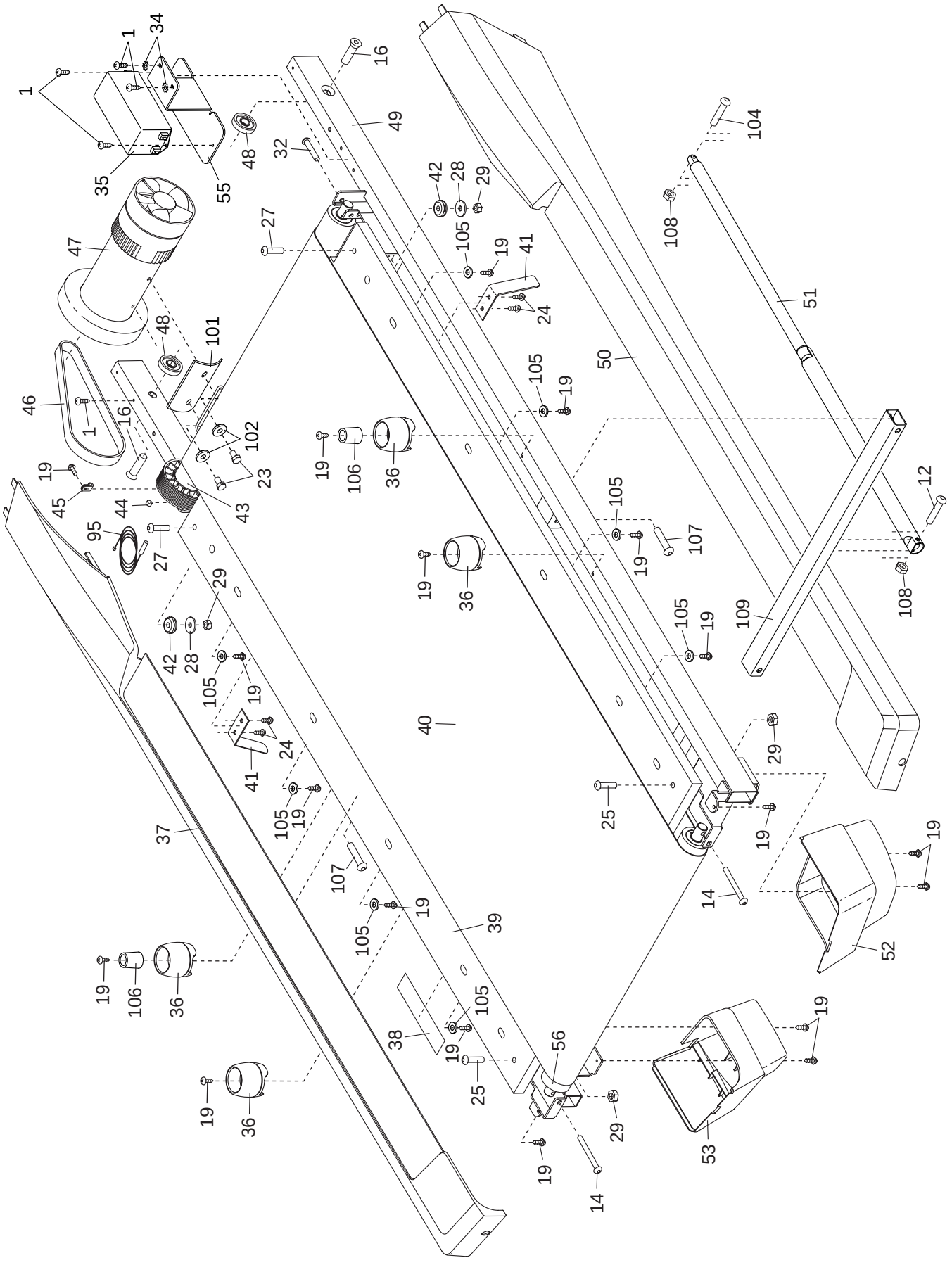


СХЕМА СБОРКИ B

Модель NETL99811.0 R0912A

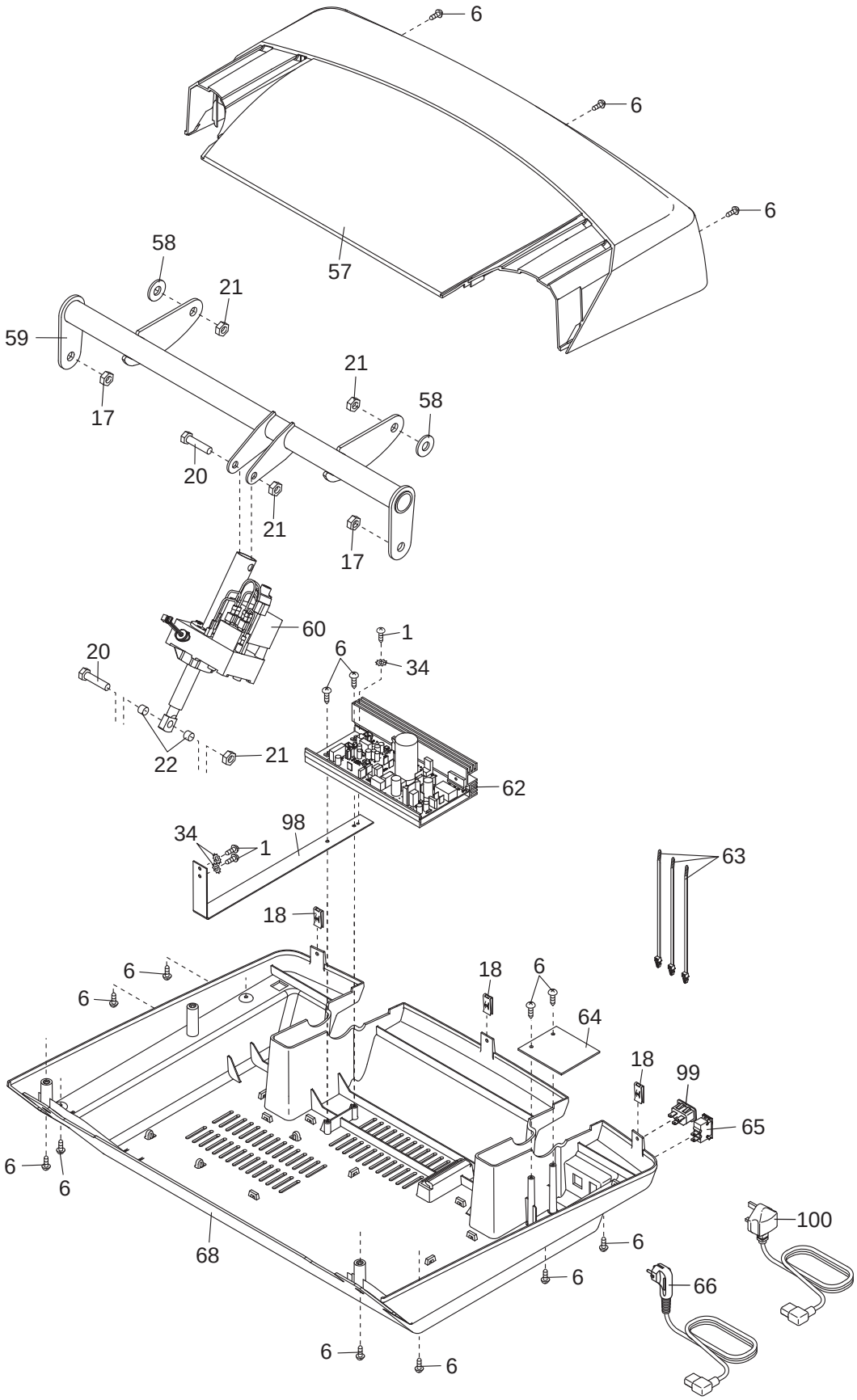


СХЕМА СБОРКИ C

Модель NETL99811.0 R0912A

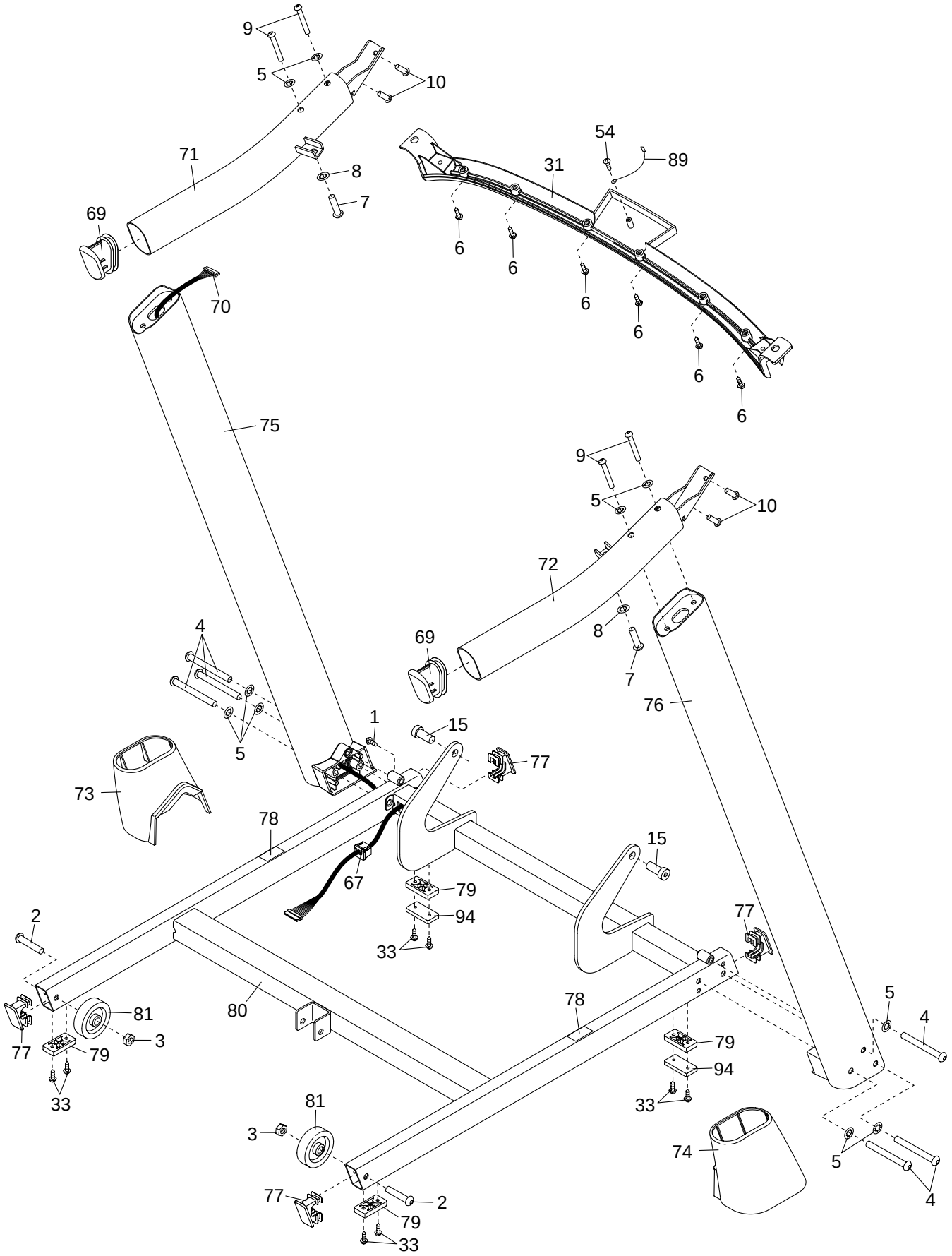
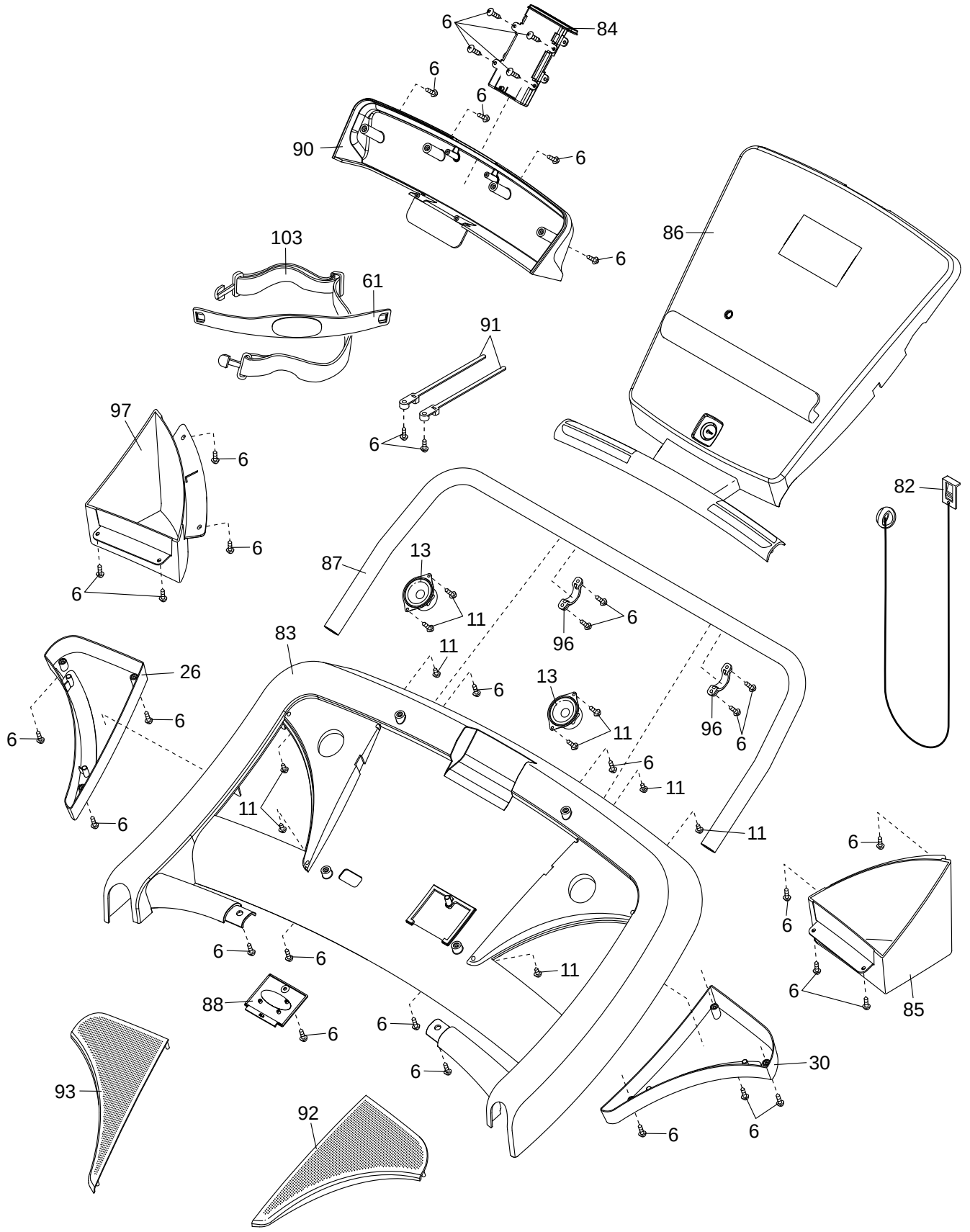


СХЕМА СБОРКИ D

Модель NETL99811.0 R0912A



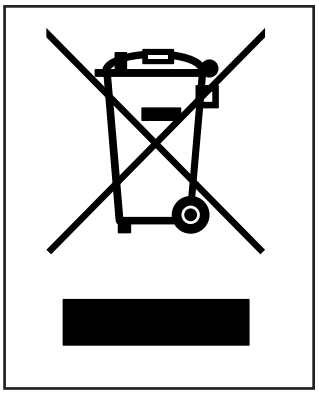
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Вам необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или
в организацию, в которой был приобретён данный товар.



Шифр 332547 R0912A