

NordicTrack[®] T13.0

Модель NETL13711.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

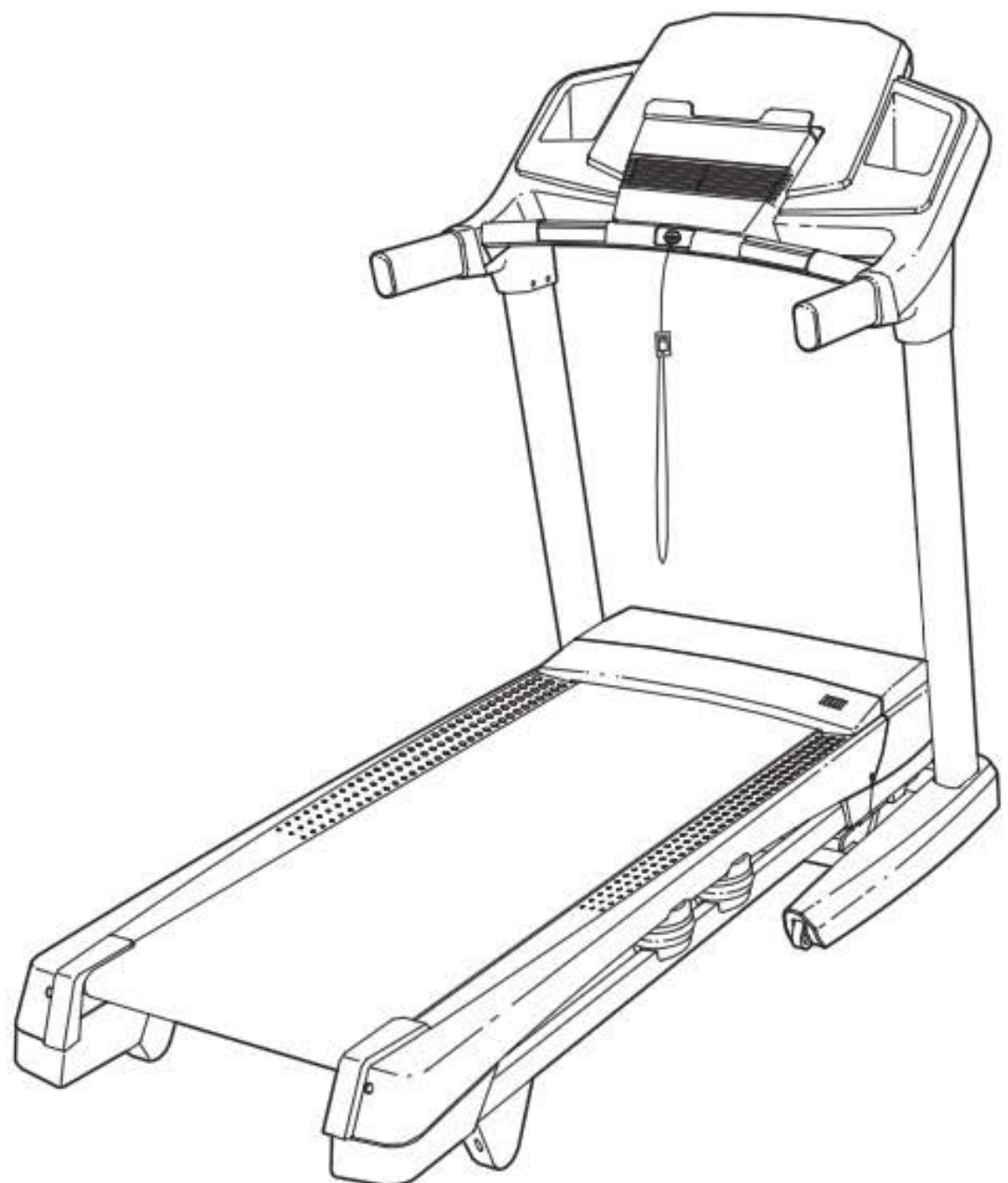
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.nordic-track.ru

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 ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	15
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА	16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	25
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	26
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	29
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. Помните: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



▲ ВНИМАНИЕ

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

- При включении или остановке тренажёра вставляйте только на боковые ограждения.
- Изменяйте скорость маленькими шагами.
- Чтобы не упасть, держитесь за поручни, всегда надевайте предохранительный зажим, когда тренажёр работает.
- Если вы почувствовали слабость, головокружение или одышку, прервите занятие.
- Перед тем как передвинуть тренажёр или убрать его на хранение, полностью сложите телескопическую трубку.
- Перед тем как сложить тренажёр для хранения, уменьшите наклон до минимума.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Если дорожка не используется, выньте ключ.
- Следите, чтобы ваша одежда, пальцы или волосы не попали под движущееся беговое полотно.
- Не пытайтесь регулировать или чинить беговое полотно, пока оно движется.
- Для занятий на беговой дорожке всегда надевайте спортивную обувь.

NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch и iTunes — товарные знаки Apple Inc., зарегистрированные в США и других странах. iPod® в комплект не входит. Nike — зарегистрированный товарный знак компании NIKE, Inc. и её дочерних предприятий.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на беговой дорожке ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Используйте тренажёр только так, как указано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте; не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
5. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось 2,4 м свободного пространства и 0,6 м с каждой стороны. Дорожка не должна закрывать собой вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку.
6. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозолей и там, куда искусственно нагнетается кислород.
7. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Максимальный вес пользователя беговой дорожки — 150 кг.
9. Нахождение на беговой дорожке более одного человека одновременно запрещено.
10. Во время занятий на беговой дорожке носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется облегкая спортивная одежда. *Надевайте только закрытую спортивную обувь. Никогда не вставляйте на дорожку босиком, в носках или в сандалиях.*
11. Подключайте сетевой кабель (см.стр. 16) только к заземлённой розетке. В эту розетку не должны быть включены никакие другие устройства. При замене предохранителя в адаптере сетевого кабеля, вставляйте в патрон рекомендованный производителем 13-амперный предохранитель BS1362.
12. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
13. Держите сетевой кабель подальше от нагретых поверхностей.
14. Не приводите в движение беговое полотно при отключенном питании. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если силовой кабель или вилка повреждены, или если тренажёр работает неправильно (в этом случае см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 26).
15. Перед использованием тренажёра внимательно ознакомьтесь с процедурой аварийной остановки и потренируйтесь в этом (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18).
16. Никогда не включайте тренажёр, стоя на беговом полотне. Во время занятий всегда держитесь за поручни.
17. Беговая дорожка может развивать высокую скорость. Регулируйте скорость малыми шагами, чтобы избежать её резких скачков.
18. Монитор сердечных сокращений не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов, включая движения пользователя. Монитор помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.

19. Не оставляйте включенную беговую дорожку без присмотра. Когда тренажёр не используется, ключ должен быть вынут, сетевой шнур отсоединён, а переключатель питания переведён в положение «Выкл.» (расположение переключателя указано на рисунке на стр. 5).
20. Не пытайтесь складывать, раскладывать или передвигать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 7 и КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР на стр. 22). Чтобы переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.
21. При складывании или транспортировке тренажёра следите, чтобы телескопическая трубка надёжно удерживала раму в сложенном состоянии.
22. Не вставляйте и не роняйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
23. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж и подтягивайте его, если нужно.
24. **ОПАСНО:** Всегда отключайте беговую дорожку от сети сразу после использования, перед её очисткой и перед выполнением операций техобслуживания и настройки, описанных в данном руководстве. Ни в коем случае не снимайте кожух с двигателя, если на то не было указания от авторизованной службы сервиса. Осуществлять любые другие манипуляции с тренажёром, кроме описанных в данном руководстве, может только работник авторизованной службы сервиса.
25. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
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

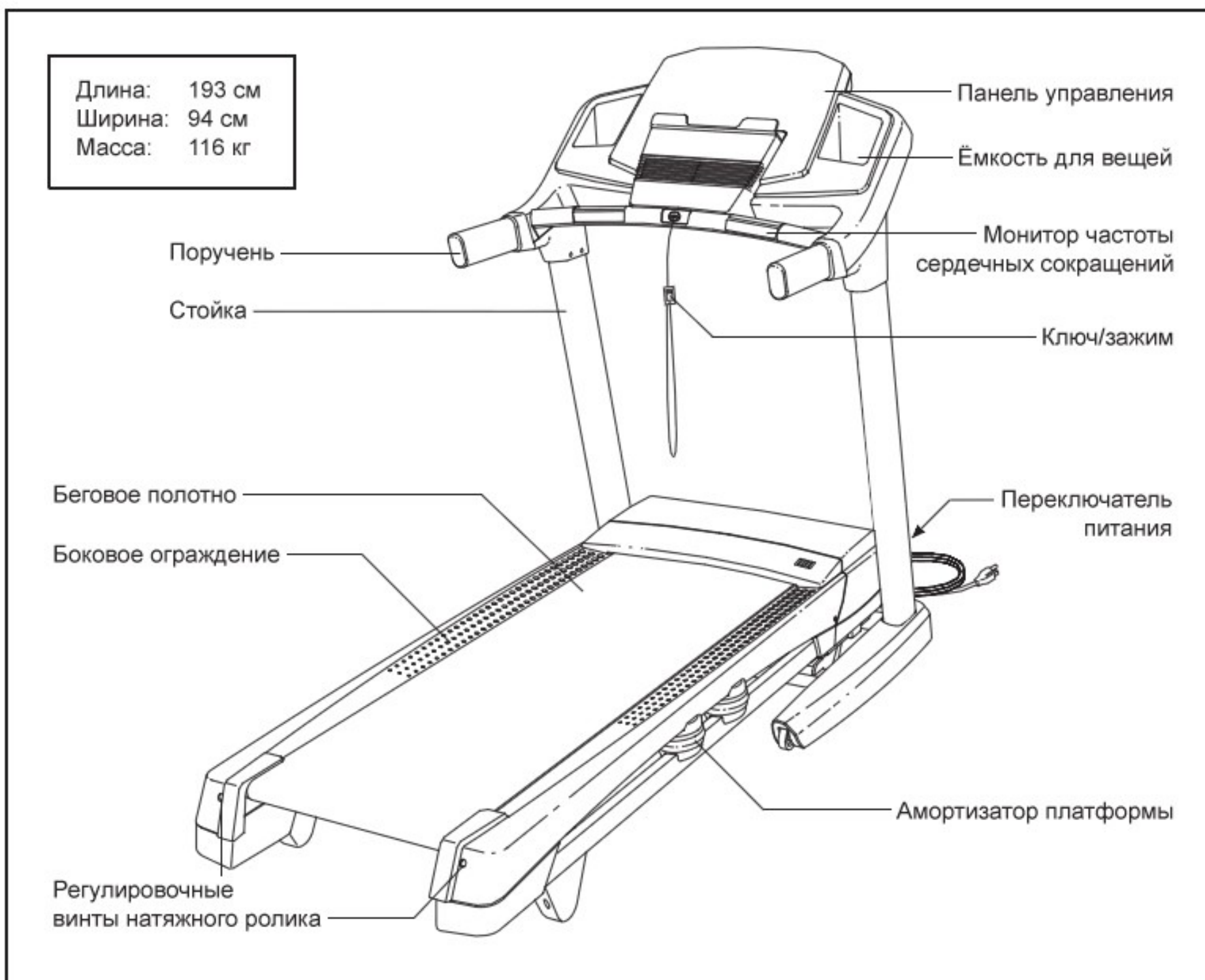
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® T13.0. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, призванных сделать ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее. По окончании занятий тренажёр можно сложить, и он будет занимать вдвое меньше места, чем любая другая беговая дорожка.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после проч-

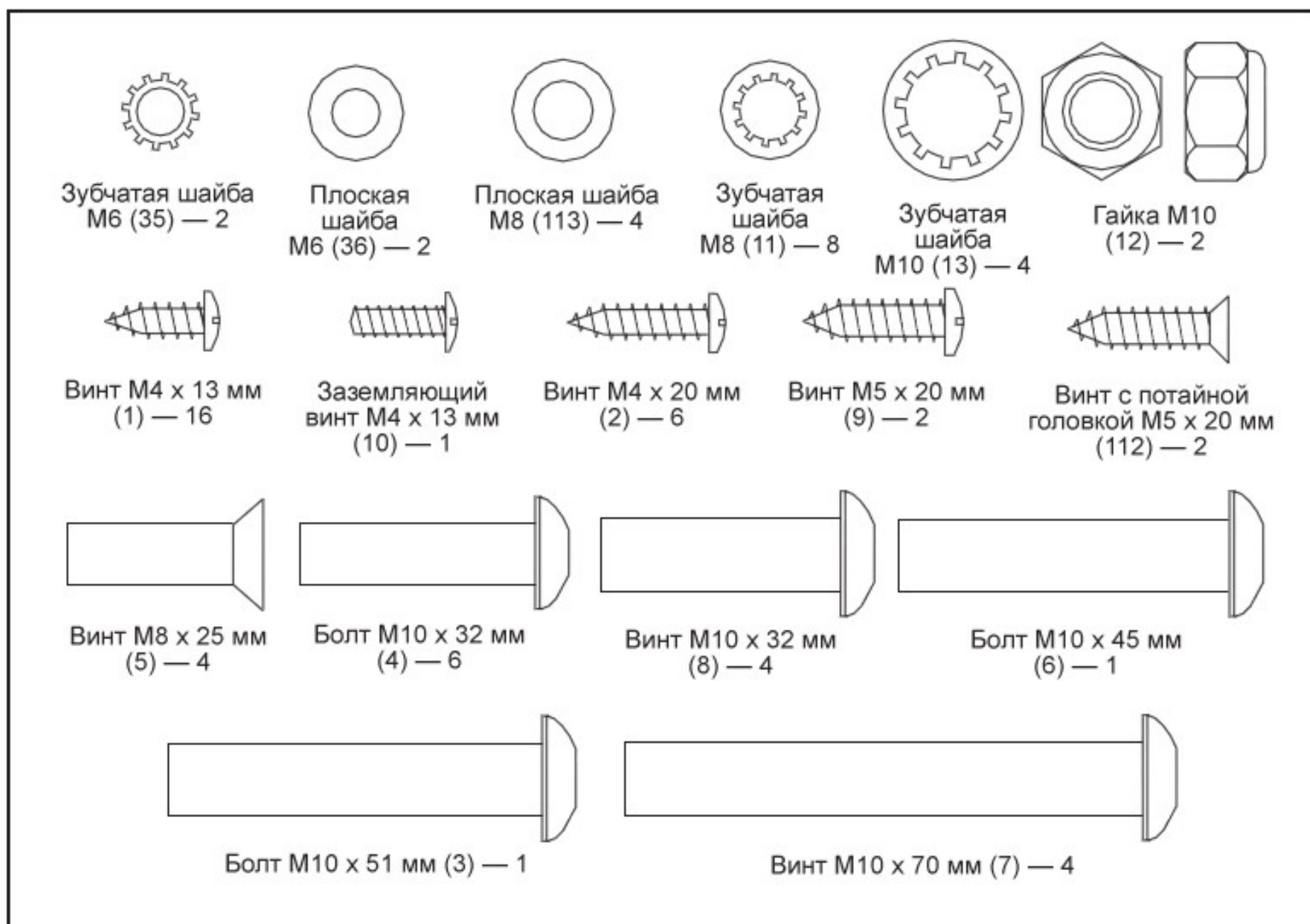
тения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

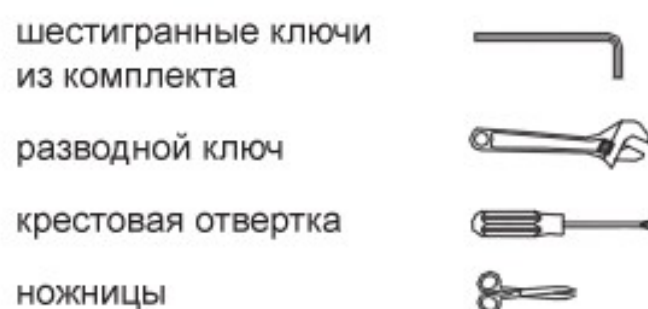
Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект может быть включен дополнительный крепеж.**



СБОРКА

- Собирать тренажер следует вдвоем.
- Разложите все части на свободном пространстве и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- Снизу беговое полотно покрыто высокоэффективной смазкой. При транспортировке немного смазки может попасть на поверхность полотна или на коробку. Это нормально. Если на поверхность полотна попала смазка, вытрите её мягкой тканью с мягким чистящим средством, не содержащим абразивных частиц.

- Для идентификации крепежа см. стр. 6.
- Для сборки нужны следующие инструменты:



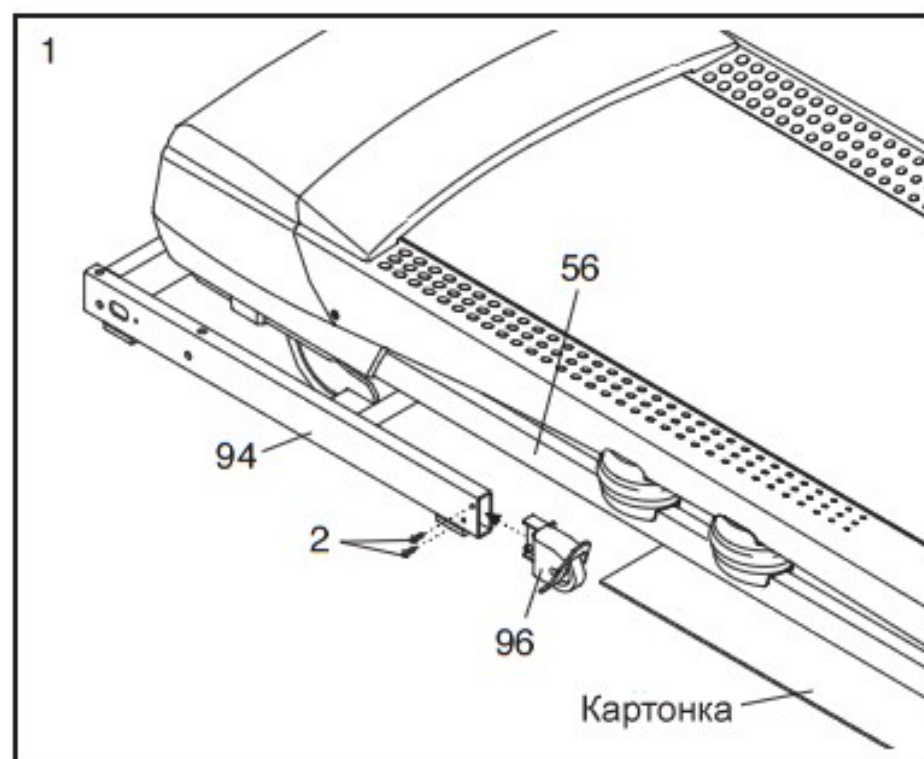
- Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. Убедитесь, что сетевой кабель выдернут из розетки.

Для защиты пола или ковра подложите картонку под заднюю часть рамы (56).

Двумя винтами М4 х 20 мм (2) прикрутите к основанию (94) левую заглушку с колесом (96).

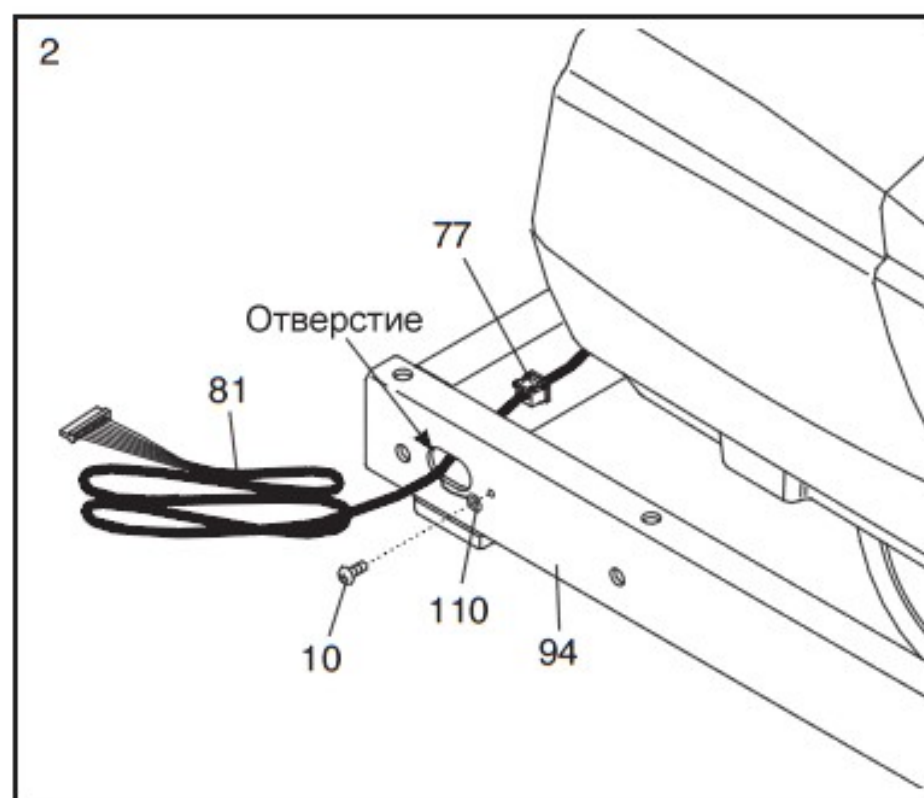
Таким же образом прикрепите к правой стороне основания (94) правую заглушку с колесом (не показано).



2. Протяните кабель стойки (81) и кабель заземления (110) сквозь указанное отверстие в основании (94).

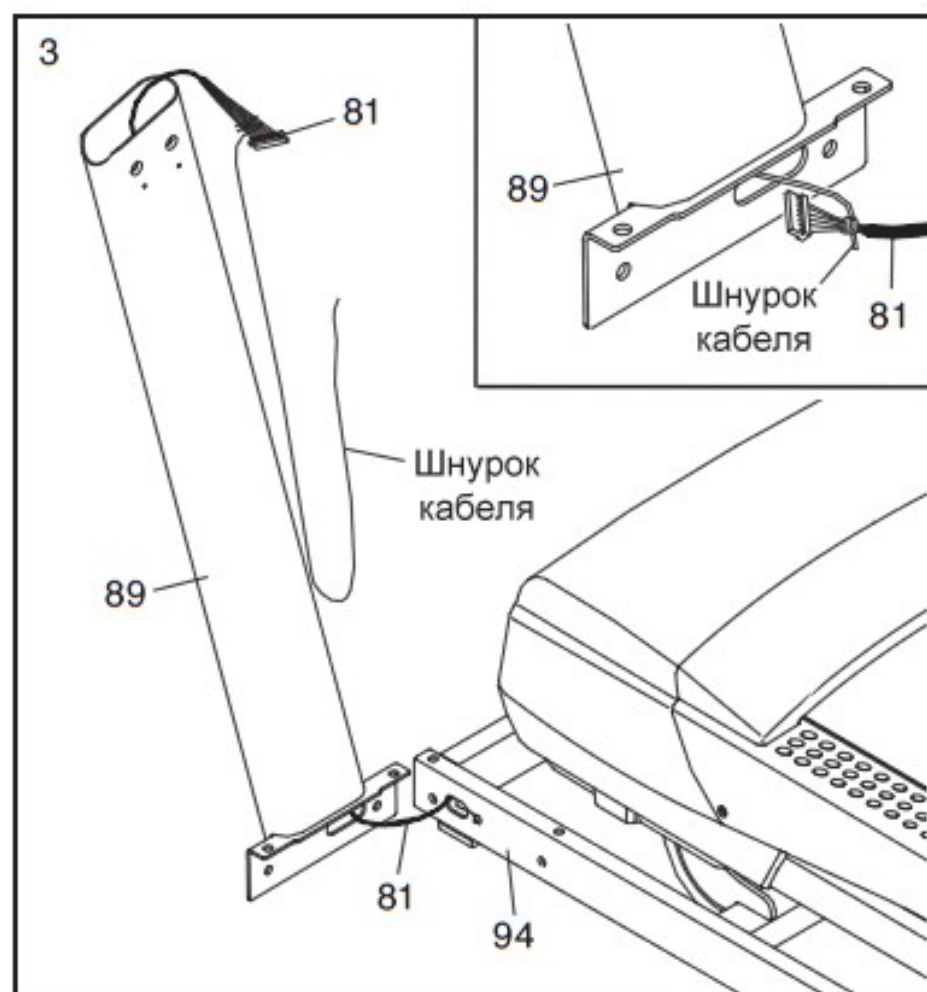
С помощью винта М4 х 13 мм (10) прикрепите кабель заземления (110) к основанию (94).

Вставьте уплотнительную втулку (77) в квадратное отверстие в основании (94).



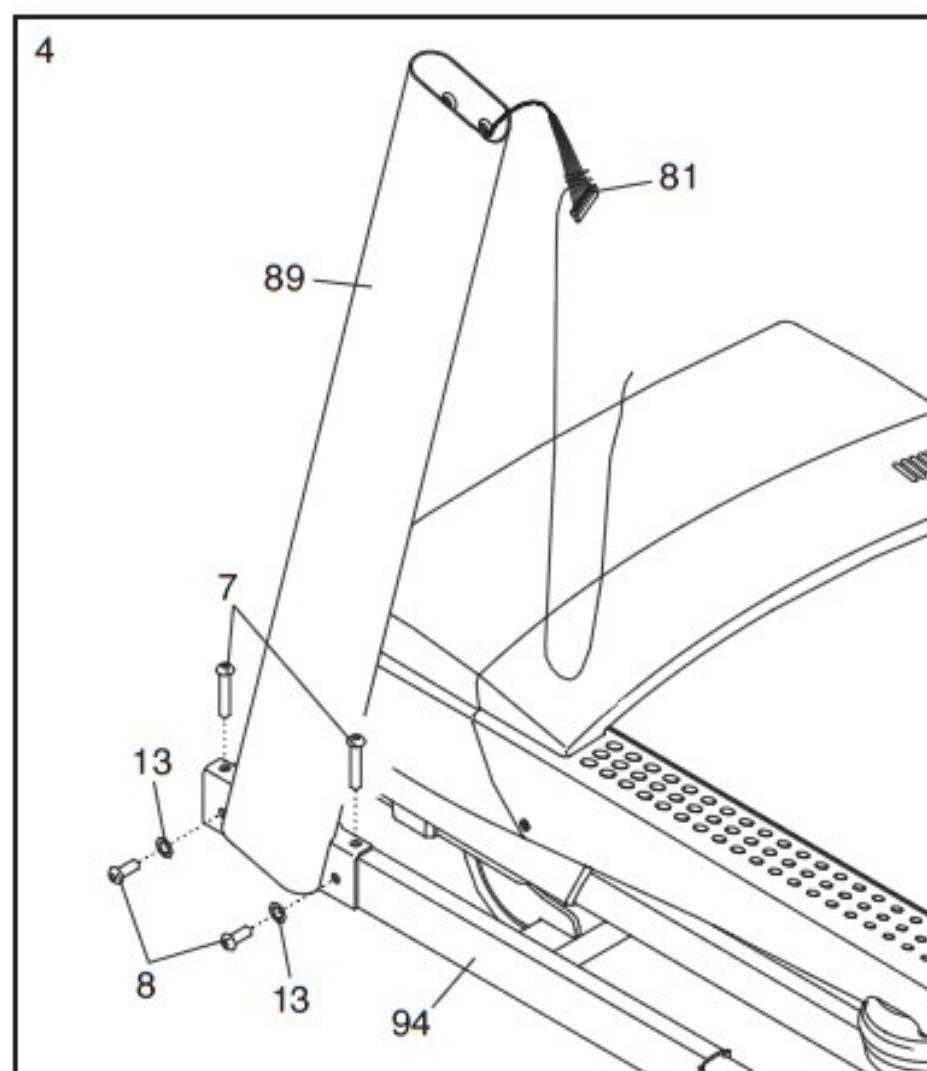
3. Найдите левую стойку (89), помеченную «Left». Попросите помощника держать её рядом с основанием (94).

См. рисунок на врезке. Вытяните из левой стойки (89) шнурок и аккуратно обвяжите его вокруг конца кабеля стойки (81). Затем вставьте кабель в стойку снизу и, потянув за шнурок, вытащите его из верхнего конца левой стойки.



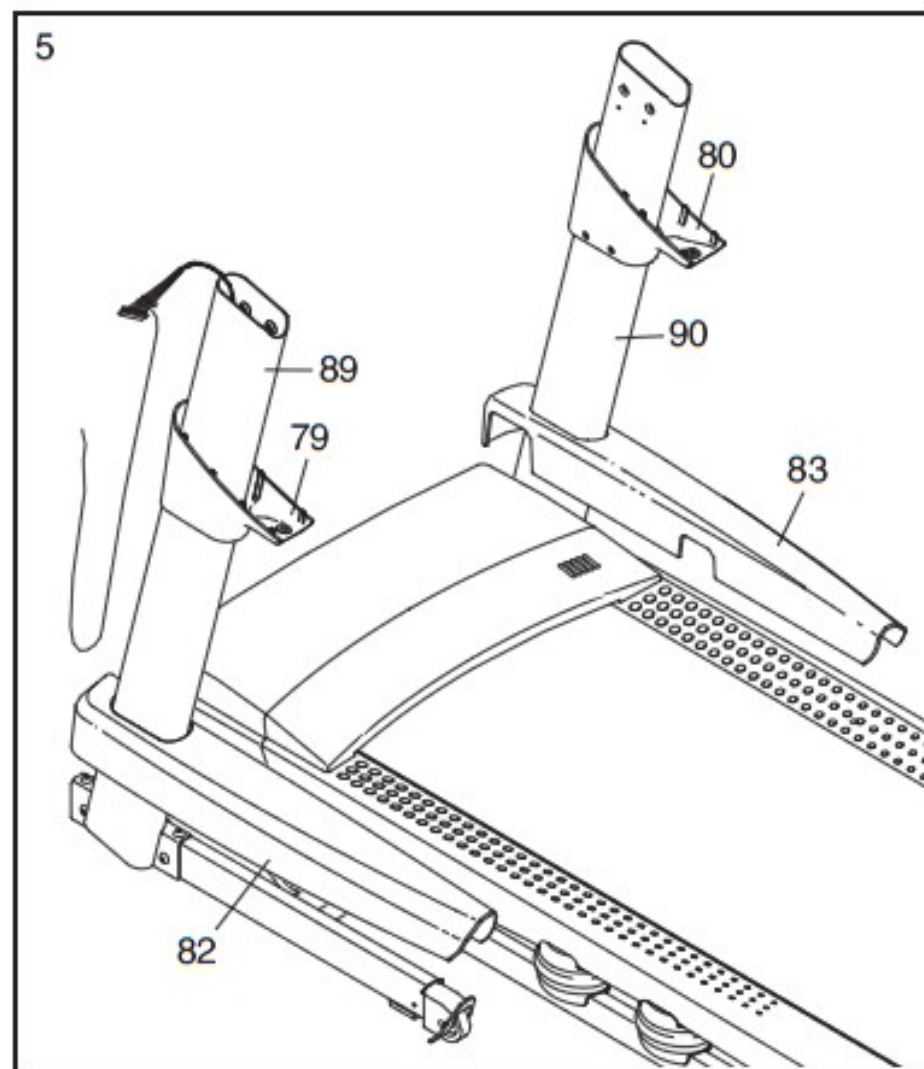
4. Держите левую стойку (89) рядом с основанием (94). **Старайтесь не пережать кабель стойки (81).** Закрутите в левую стойку два винта M10 x 32 мм (8) с зубчатыми шайбами M10 (13) и два винта M10 x 70 мм (7), пока головки винтов не коснутся стойки. **Винты пока не затягивайте.**

Таким же образом прикрепите правую стойку (не показано). Примечание: с правой стороны никаких проводов нет.



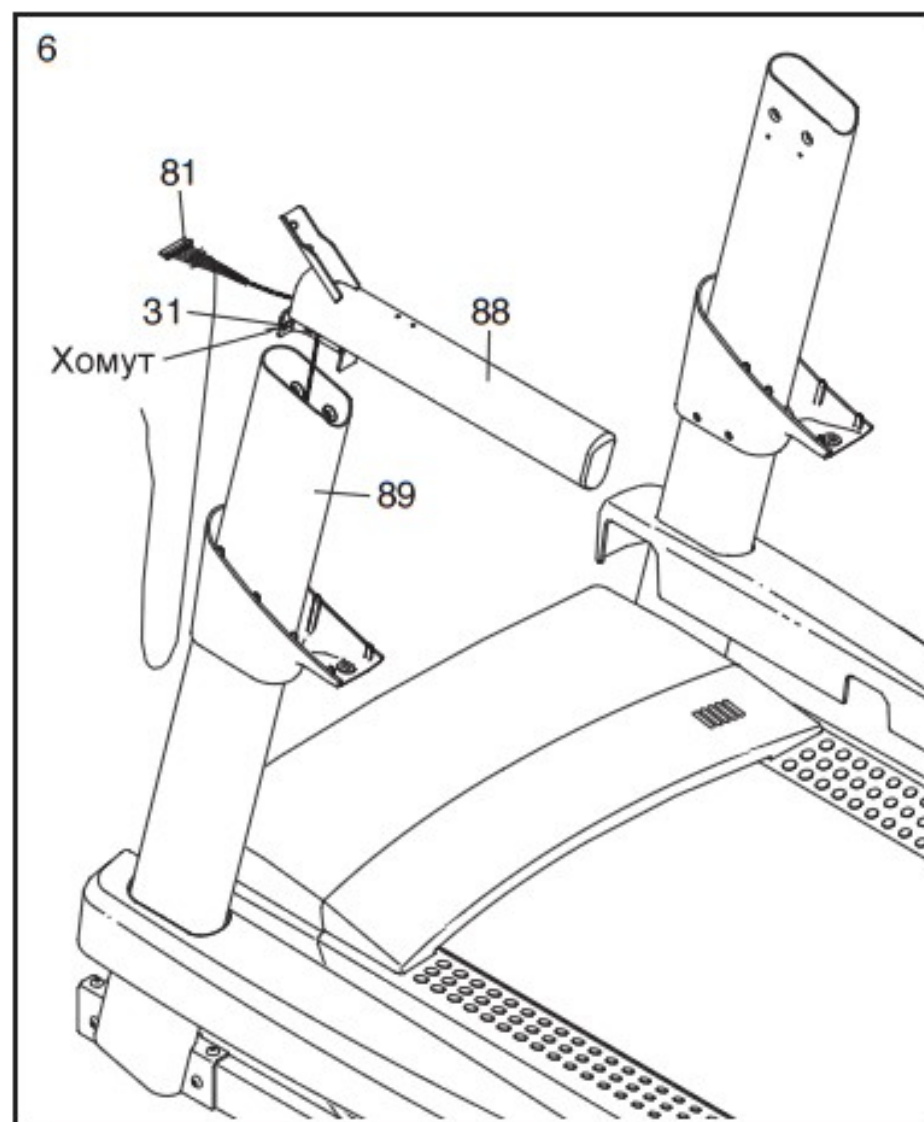
5. Найдите левую и правую крышки основания (82, 83). Оденьте левую крышку на левую стойку (89), а правую — на правую стойку (90). **Пока не опускайте крышки до конца.**

Найдите левую и правую крышки стоек (79, 80). Оденьте левую крышку на левую стойку (89), а правую — на правую стойку (90).



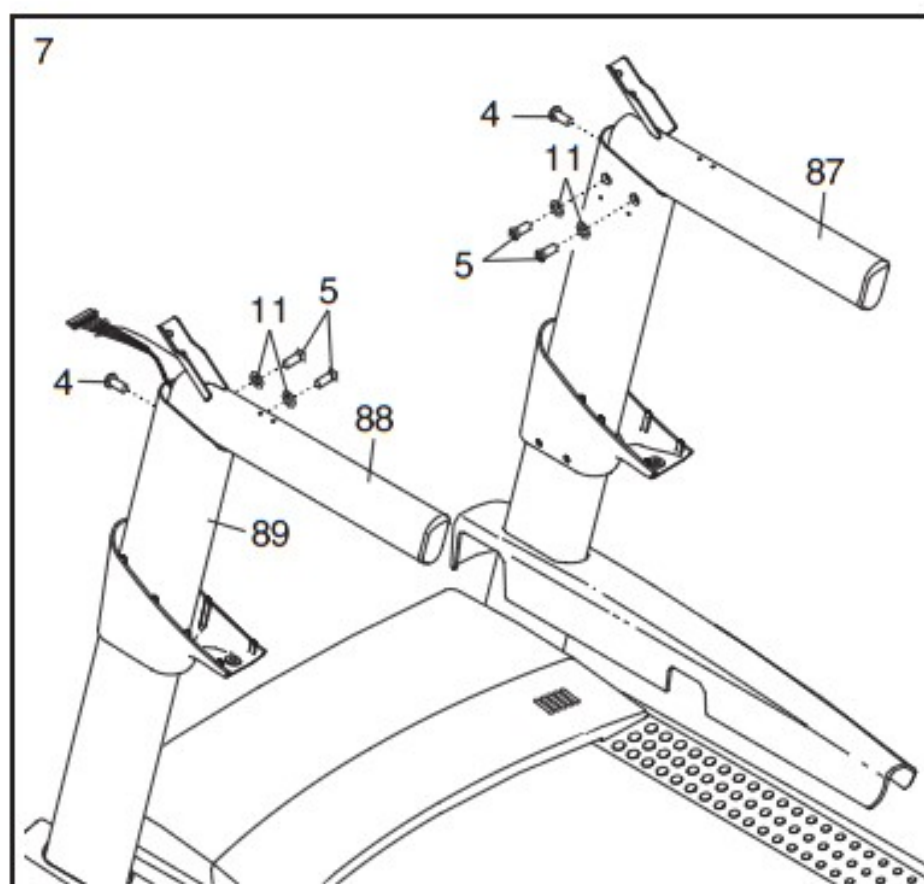
6. Разрежьте пластиковый хомут на левом поручне (88) и правом поручне (не показано). Если нужно, верните на место гайки М8 (31) (показана только одна).

Возьмите левый поручень (88) и держите его рядом с левой стойкой (89). Протяните кабель стойки (81) сквозь кронштейн в нижней части левого поручня и вытяните его из торцевой части поручня.

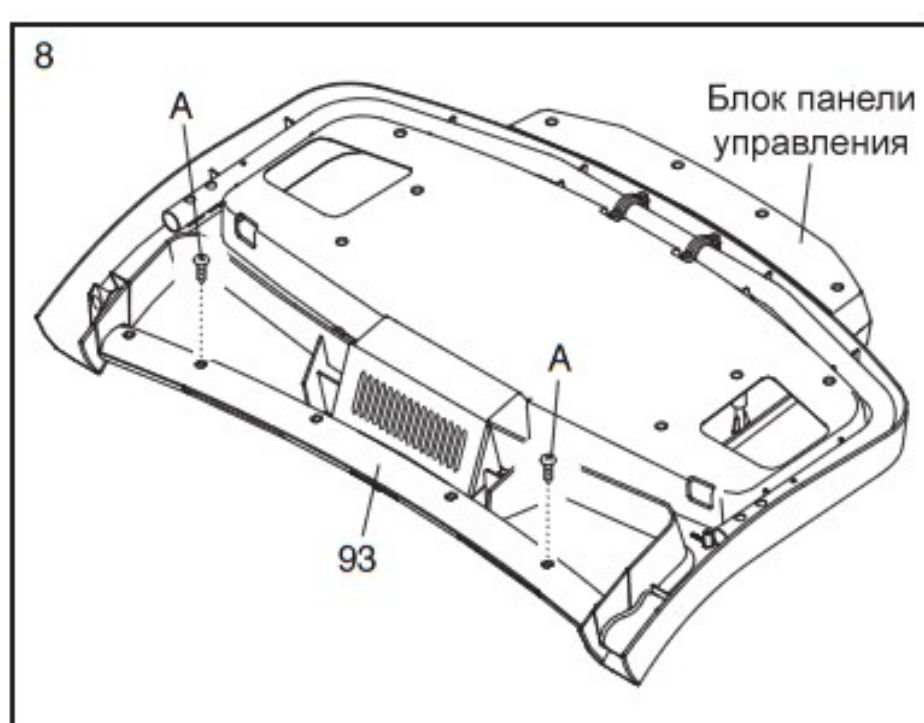


7. Прикрепите левый поручень (88) к левой стойке (89) двумя винтами М8 х 25 мм (5) с зубчатыми шайбами М8 (11) и двумя болтами М8 х 32 мм (4). **Винты и болты пока не затягивайте.**

Таким же образом прикрепите правый поручень (87).

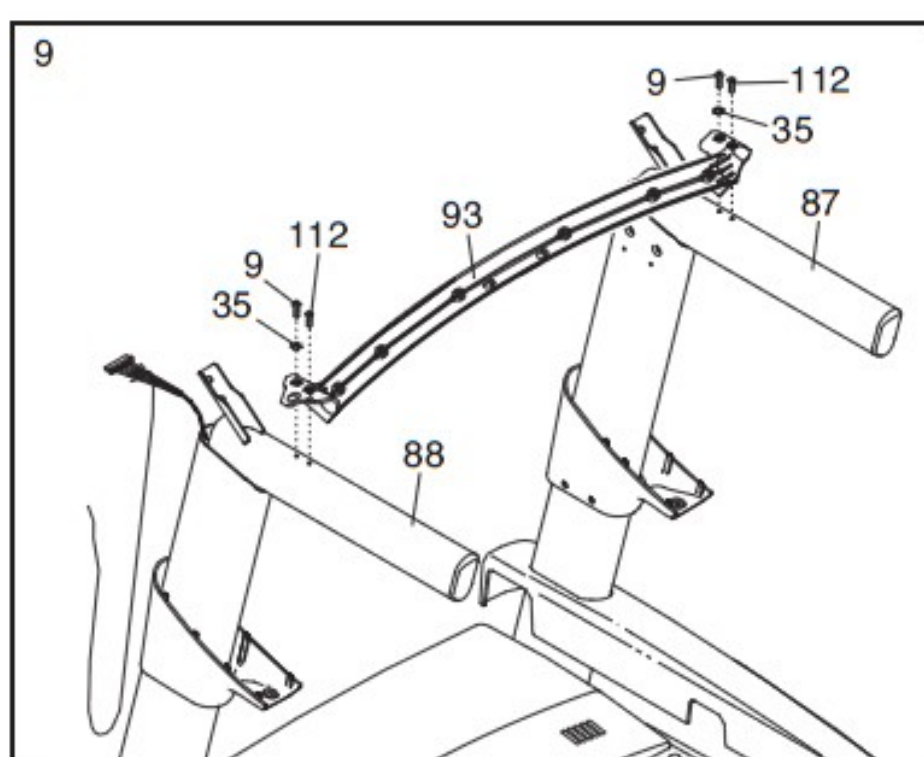


8. Чтобы не поцарапать блок панели управления, переверните его вверх дном и уложите на мягкую поверхность. Выкрутите два винта (А). Затем снимите поперечину (93) и выньте винты.



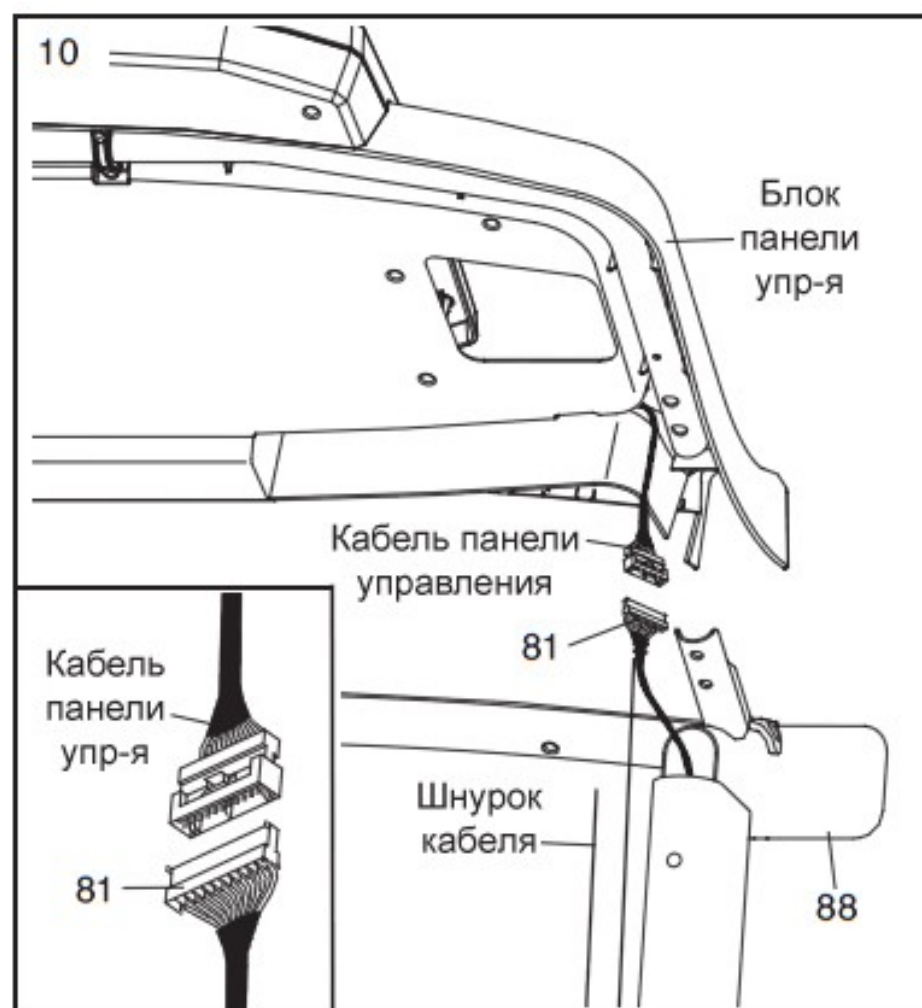
9. **ВАЖНО:** Чтобы не повредить поперечину (93), не используйте электроинструмент и не перетягивайте винты М5 х 20 мм (9) или винты с потайной головкой М5 х 20 мм (112).

Расположите поперечину (93), как показано на рисунке, и прикрепите её к поручням (87, 88) двумя винтами с потайной головкой М5 х 20 мм (112) и двумя винтами М5 х 20 мм (9) с зубчатыми шайбами М6 (35). **Сначала наживите все четыре винта, и только потом затягивайте их,**



10. Вместе с помощником держите блок панели управления рядом с левым поручнем (88).

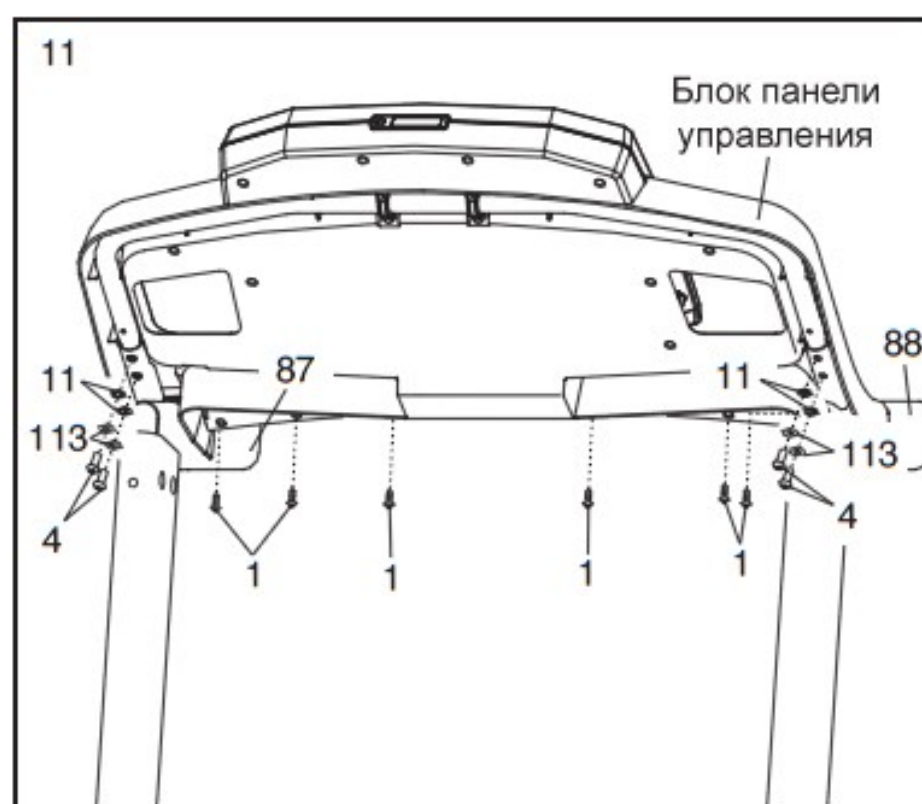
Соедините кабель стойки (81) с кабелем панели управления. **См. рисунок на врезке.** Разъёмы должны состыковываться без особых усилий. Если этого не происходит, отсоедините один разъём и попробуйте снова. **ЕСЛИ СОЕДИНИТЬ РАЗЪЁМЫ НЕПРАВИЛЬНО, ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МОЖНО ПОВРЕДИТЬ.** Теперь отвяжите шнурок с кабеля стойки.



11. Установите блок панели управления на правую и левую стойки (87, 88). **Старайтесь не пережимать провода.** Уберите излишек кабеля стойки (не показано) в левый поручень.

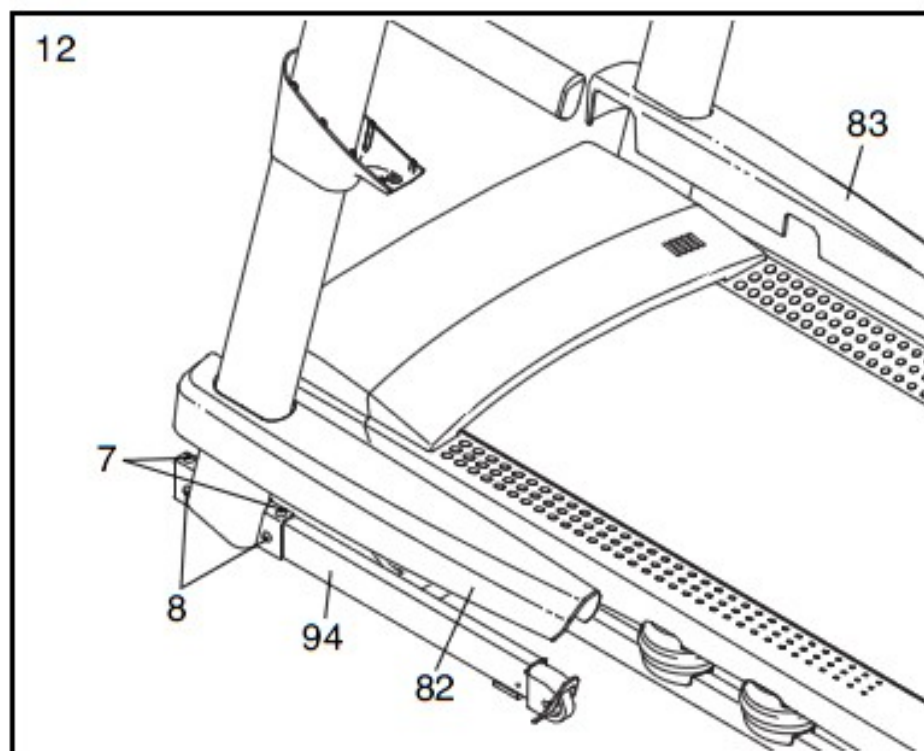
Прикрепите блок панели управления шестью винтами М4 х 13 мм (1) и четырьмя болтами М8 х 32 мм (4) с плоскими шайбами М8 (113) и зубчатыми шайбами М8 (11). **Сначала наживите все шесть винтов и четыре болта, и только потом затягивайте их.**

См. шаг 7. Надёжно затяните четыре винта М8 х 25 мм (5) и два болта М8 х 32 мм (4).

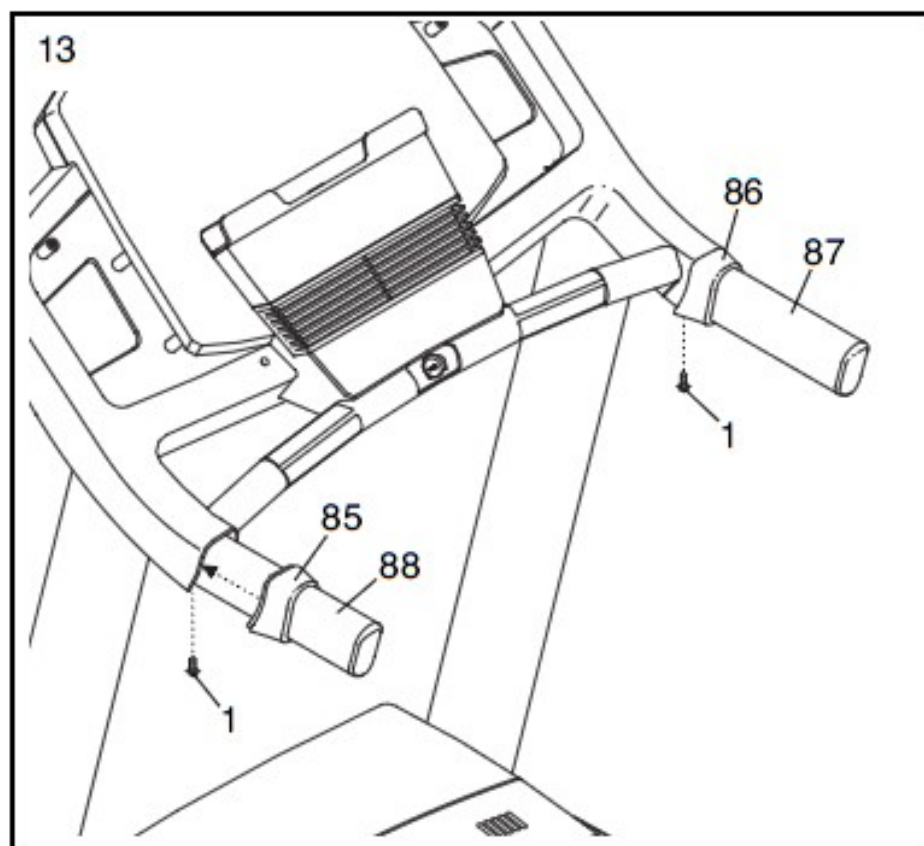


12. Надёжно затяните четыре винта М10 х 70 мм (7), затем четыре винта М10 х 32 мм (8) (показана только одна сторона).

Прижмите левую и правую крышки (82, 83) к основанию (94), чтобы они встали на свои места.

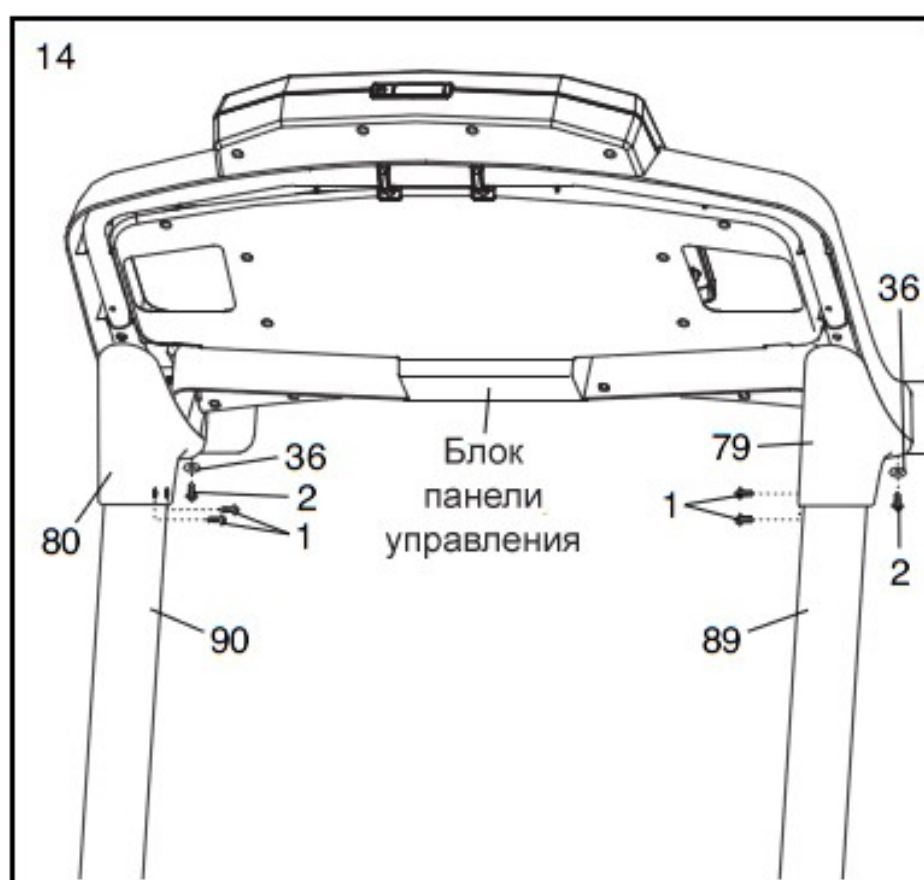


13. Оденьте крышку левого поручня (85) на левый поручень (88), а крышку правого поручня (86) — на правый поручень (87). Прикрутите крышки двумя винтами М4 х 13 мм (1).

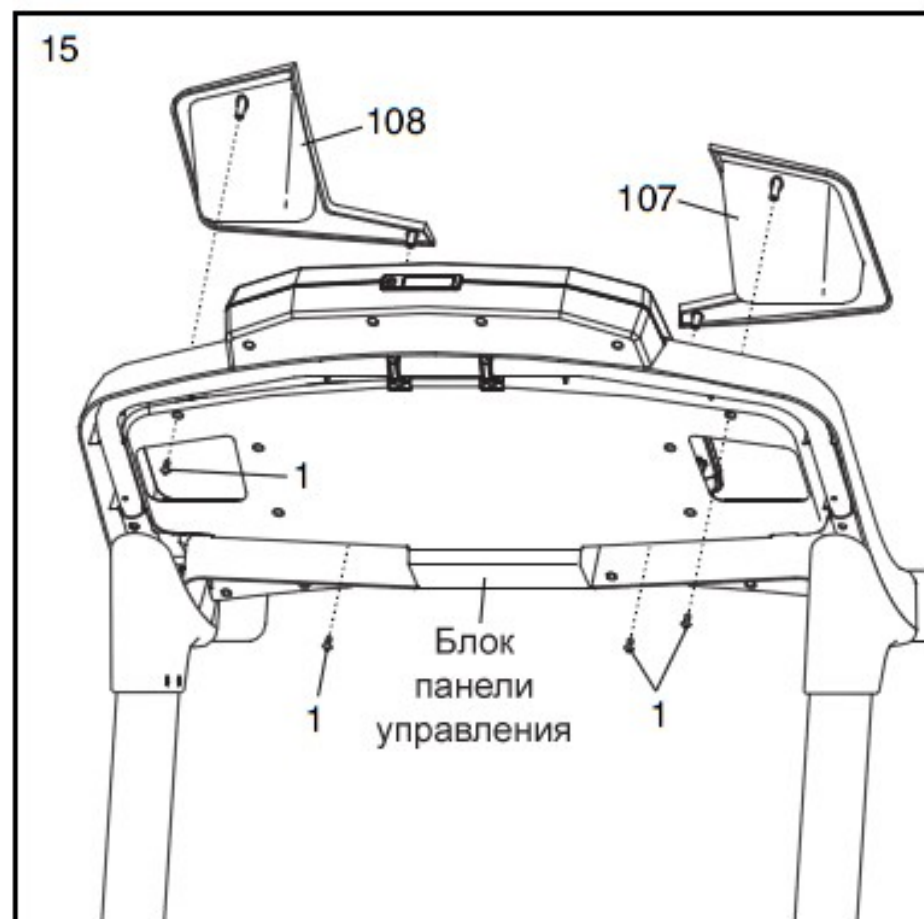


14. Держите крышку левой стойки (79) рядом с блоком панели управления. Совместите отверстия в крышке с отверстиями в левой стойке (89). Прикрепите крышку двумя винтами М4 х 13 мм (1) и винтом М4 х 20 мм (2) с плоской шайбой М6 (36), как показано на рисунке.

Таким же образом прикрепите крышку (80) к правой стойке (90).



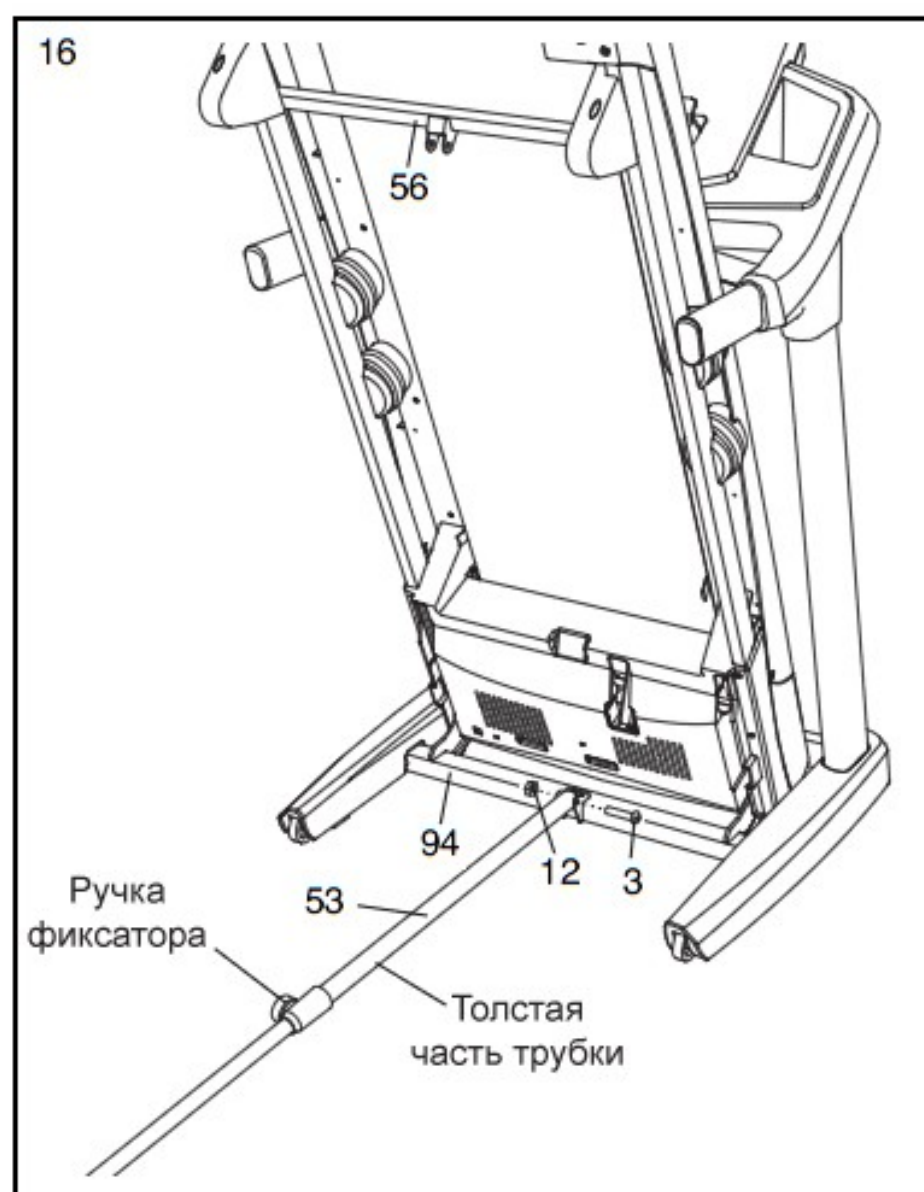
15. Четырьмя винтами М4 х 13 мм (1) прикрутите левый и правый лотки (107, 108) к блоку панели управления.



16. Далее, установите раму (56) вертикально, как на рисунке. **Попросите помощника поддержать раму до окончания шага 17.**

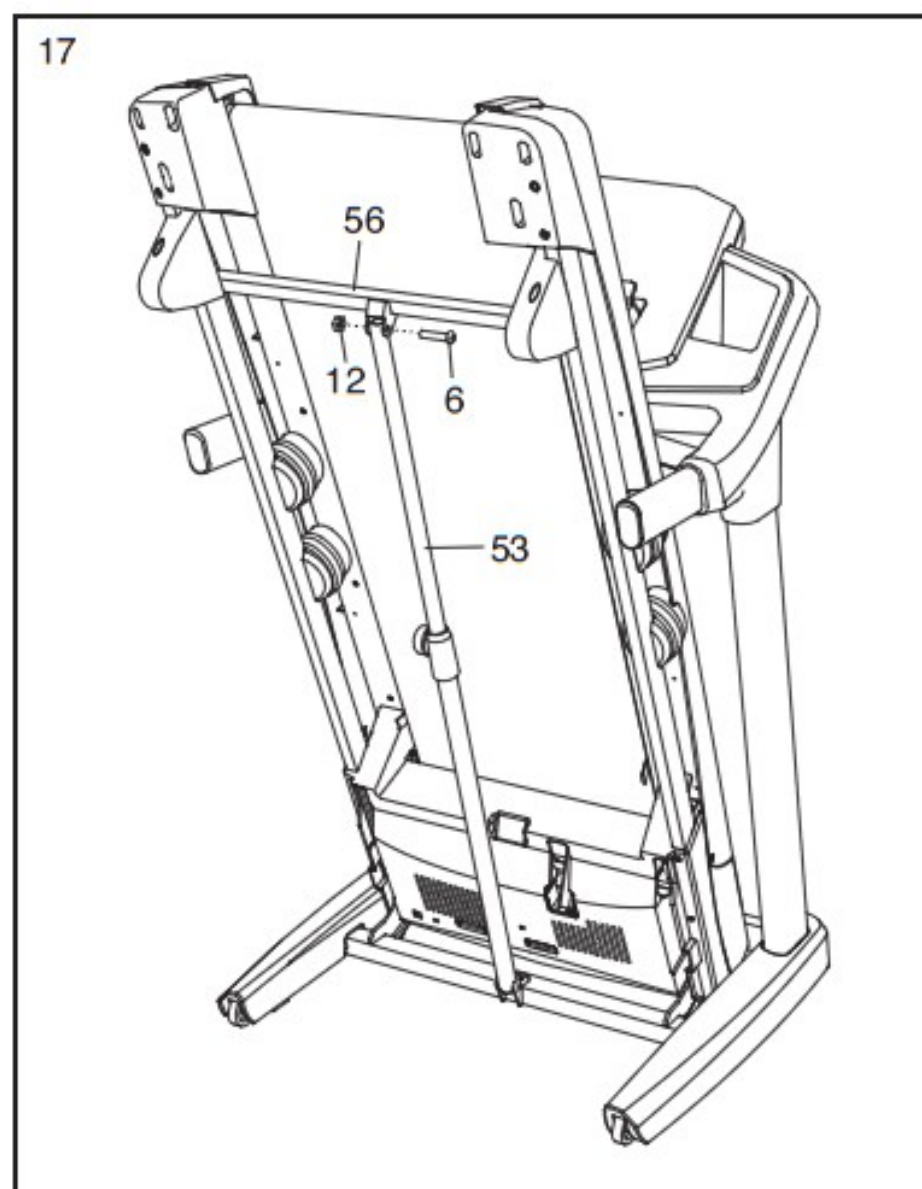
Установите телескопическую трубку (53) так, чтобы толстая её часть и ручка фиксатора располагались, как на рисунке.

С помощью болта М10 х 51 мм (3) и гайки М10 (12) прикрепите нижний конец телескопической трубки (53) к основанию (94).



17. С помощью болта М10 х 45 мм (6) и гайки М10 (12) прикрепите телескопическую трубку (53) верхним концом к раме (56).

Опустите раму (56) (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 25).



18. **Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут.** Если на предупреждающих ярлыках остались кусочки пластика, удалите пластик. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под тренажёр подстилку. Примечание: в комплект может быть включен дополнительный инструмент. Храните шестигранные ключи из комплекта в надёжном месте; один из ключей используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 27 и 28).

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР

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

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

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

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

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



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

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что монитор надет, 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 частота сердцебиений отображалась на пульте управления, вам следует находиться от пульта не дальше расстояния вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения частоты сердцебиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

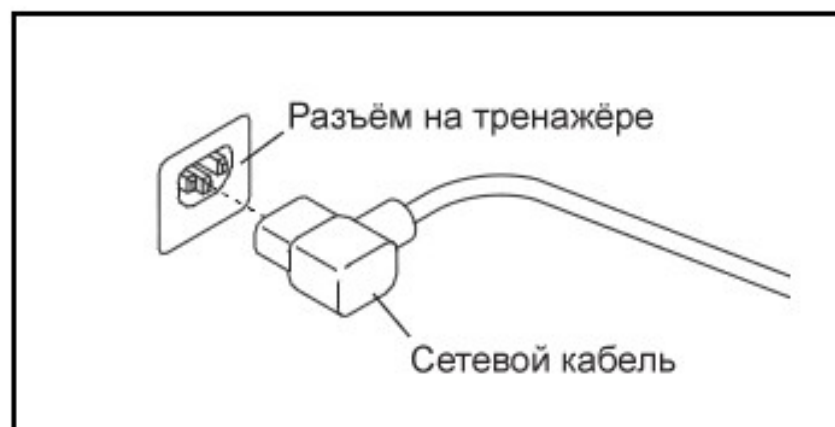
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

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

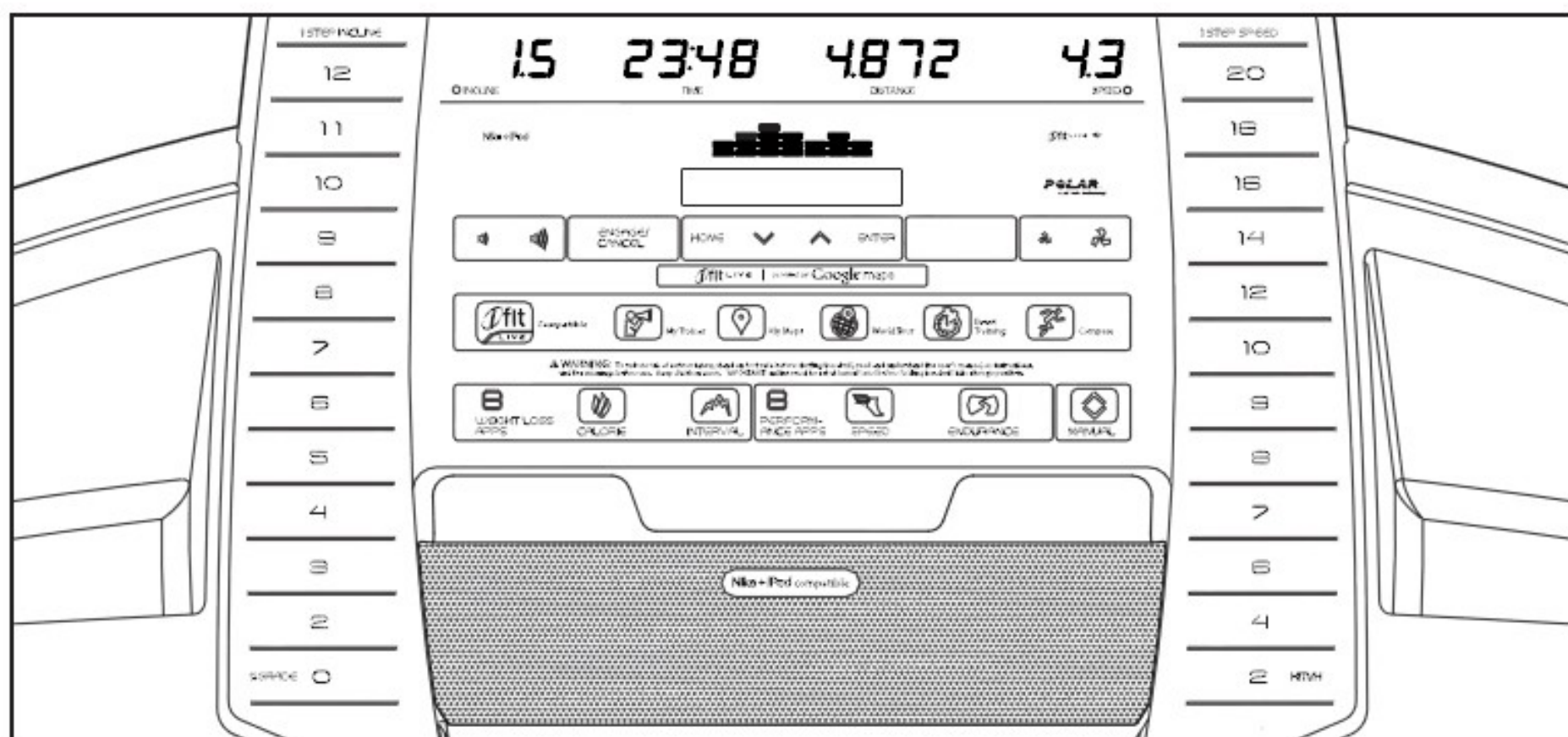
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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



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

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажера предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее. Работая в ручном режиме, можно изменять скорость и наклон беговой дорожки одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью встроенного монитора частоты сердечных сокращений.

Кроме того, панель управления имеет 16 предустановленных тренировочных программ: четыре тренировки на сжигание калорий, четыре скоростных тренировки, четыре тренировки на время и четыре — на выносливость. Для большей эффективности скорость и наклон беговой дорожки во время занятия меняются автоматически.

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

С помощью опционального синхронизатора SYNC можно подключиться к Nikeplus.com, чтобы воспользоваться множеством инструментов для анализа

своих достижений и успехов на пути к цели.

Чтобы приобрести SYNC, см. информацию на лицевой обложке руководства.

Воспользовавшись звуковой стереосистемой панели управления, во время занятий можно слушать свою любимую музыку или аудиокниги. Данная беговая дорожка соответствует стандартам Apple, поэтому к ней можно подключить iPod.

Как включить тренажёр см. на стр. 18. Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 18. Информацию о предустановленных тренировочных программах см. на стр. 21. О тренировках iFit Live читайте на стр. 22. Как пользоваться информационным режимом см. на стр. 23. Как пользоваться звуковой системой см. на стр. 24. Как пользоваться PROFORM SYNC см. на стр. 24.

Примечание: панель управления может отображать скорость и дистанцию в милях или в километрах. Чтобы узнать, какие единицы измерения заданы, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23. Для простоты, все величины в данном руководстве относятся к километрам.

ВАЖНО: Если на панели управления остались кусочки пластика, удалите их. Чтобы не повредить беговую платформу, занимайтесь в чистой спортивной обуви. При первом использовании тренажера проверьте, правильно ли отрегулировано беговое полотно, и, если нужно, отцентрируйте его (см. стр. 28).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

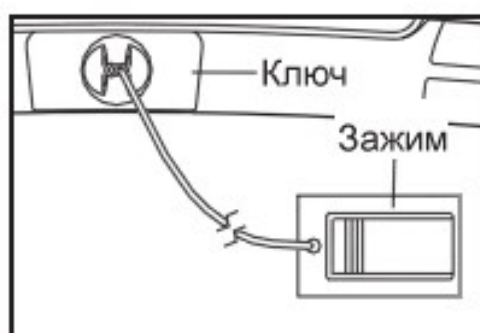
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплей панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 16). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель стоит 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 кнопку Stop. Если дисплеи продолжают работать, см. **ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ** на стр. 23.

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, тогда беговое полотно плавно остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из панели, отрегулируйте положение зажима.

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 (Вручную) на панели управления.

3. Запустите беговое полотно.

Для этого нажмите Start (Начать), кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных 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 или 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 после нажатия кнопки.

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

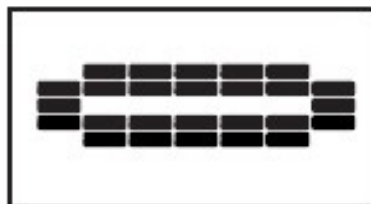
Чтобы остановить беговое полотно, нажмите Stop. Время на дисплее начнёт мигать. Чтобы вновь запустить полотно, нажмите Start или кнопку увеличения скорости.

4. Измените наклон дорожки по желанию.

Для этого нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения наклона или на одну из прону- мерованных клавиш Quick Incline (Быстрый на- клон). После каждого нажатия уровень наклона будет постепенно меняться на заданный.

5. Следите за своими результатами на дисплее.

Матрица — При выбо- ре ручного режима на дисплее появится пиксельное изображе- ние трассы длиной 400 м. Сегменты трас- сы будут появляться постепенно во время ходь- бы или бега по дорожке. Когда круг будет прой- ден, трасса исчезнет и снова начнёт отобра- жаться посегментно.



Дисплей калорий/ наклона — Здесь бу- дет показано пример- ное число сожжённых калорий, а также на- клон беговой дорожки (на несколько секунд в момент изменения на- клона).



Дисплей времени — Здесь будет показано истёкшее время. При- мечание: если выб- рана предустановлен- ная тренировочная программа, вместо истёкшего времени на дис- плее отобразится время до окончания занятия.



Дисплей дистанции — Здесь отобразится расстояние, которое вы прошли или пробе- жали.



Дисплей скорости/ пульса — Здесь будет показана скорость бе- гового полотна и ваш сердечный ритм, если вы пользуетесь монитором сердечного ритма (см. пункт 6 на стр. 20).



Центральный дисплей — Здесь будут отобра- жаться указания к тренировке.

Для возврата к начальному режиму нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать начальный режим, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23). Если нужно, снова нажмите Home.

Когда модуль iFit Live соединён с www.iFit.com, вверху экрана загорится значок iFit Live.



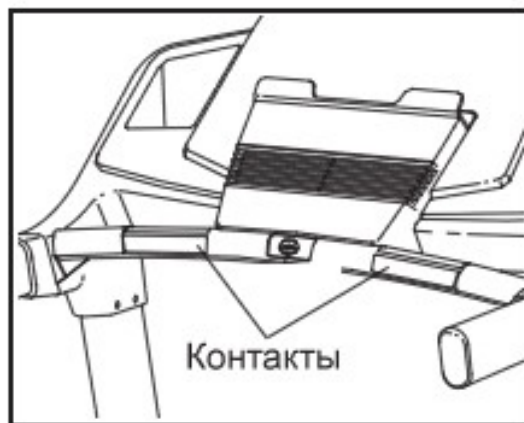
Если подключить к панели управления SYNC, вверху экрана загорится значок Nike+iPod.



Чтобы сбросить показания дисплеев, нажмите Stop, выньте ключ и вставьте его снова.

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

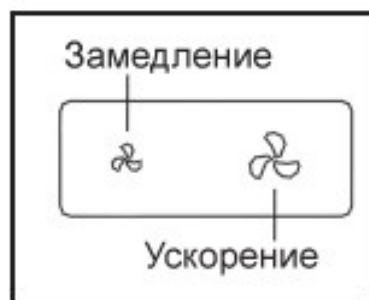
Перед использованием монитора сердечного ритма удалите защитный пластик с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, **встаньте на боковые ограждения** и положите ладони на контакты; **старайтесь не шевелить руками**. Когда устройство зарегистрирует ваш пульс, на экране будет показана частота биений вашего сердца. **Для более точного измерения продолжайте держать ладони на контактах примерно 15 секунд.**

7. Если нужно, включите вентилятор.

Вентилятор может работать на нескольких скоростях. Чтобы выбрать скорость вентилятора или выключить его, нажмите кнопки ускорения или замедления вентилятора. **Примечание:** если беговое полотно остановлено, а вентилятор работает, он выключится автоматически через несколько минут.



8. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

Встаньте на боковые ограждения, нажмите Stop и **задайте наименьшую величину наклона**. 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 выдерните сетевой кабель из розетки. **ВАЖНО: Если не сделать этого, электронные компоненты беговой дорожки могут износиться раньше срока.**

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. Выберите встроенную программу упражнений.

Для этого несколько раз нажмите кнопку Calorie (Калории), Interval (На время), Speed (На скорость) или Endure (На выносливость), пока на экране не появится нужная программа.

Когда программа выбрана, на дисплеях отображается её название, максимальный наклон, длительность, дистанция и максимальная скорость, а также профиль скорости в виде матрицы. При выборе тренировки на сжигание калорий, в названии программы появится примерное количество калорий, которое вы сожжёте за время занятия.

3. Запустите программу.

Нажмите Start или кнопку увеличения скорости, чтобы запустить программу. 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 графика. Мигающий сегмент графика обозначает текущий этап тренировки. Высота сегмента отражает значение скорости для данного этапа. 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, на дисплее на несколько секунд появятся новые величины скорости и/или наклона, и 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 будет зависеть от обмена веществ в вашем организме. 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 подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed или Incline; **однако, перейдя на следующий этап тренировки, тренажёр автоматически перестроится на заданные для него скорость и наклон.**

Чтобы прервать тренировку, нажмите Stop. Время на дисплее начнёт мигать. 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. 19.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 20.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 20.

7. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 20.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ iFIT LIVE

Важно: для занятий по программе iFit Live нужно иметь дополнительный модуль iFit Live. Для его приобретения зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Также у вас должен быть доступ к компьютеру 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) и аккаунт на iFit.com. Важно: www.iFit.com может быть недоступен на вашем родном языке.

1. Вставьте ключ в панель управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. Вставьте модуль iFit Live в панель.

Для этого см. инструкции, приложенные 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 Live, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. Выберите тренировочную программу iFit Live.

Для этого нажмите одну из кнопок iFit Live. 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 одну из кнопок iFit Live: My Trainer (Мой тренер), My Maps (Мои карты), World Tour (Мировой тур) или Event Training (Случайная тренировка). Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, нажмите кнопку Compete (Соревноваться). **Более полную информацию о программах тренировок iFit Live см. на www.iFit.com.** Примечание: если в вашем расписании нет тренировочных программ данного типа, загрузится следующая программа, согласно расписанию.

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

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 21.

Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера. Воспроизведение голоса можно настроить (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23).

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

6. Следите за своими достижениями на дисплеях.

См. пункт 5 на стр. 19.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 20.

8. Включите вентилятор, если нужно.

См. пункт 7 на стр. 20.

9. По окончании занятия выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 20.

Более полную информацию о режиме iFit Live можно узнать на www.iFit.com.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Панель управления имеет информационный режим, хранящий сведения об использовании тренажёра и позволяющий настраивать панели управления.

Для перехода в информационный режим, удерживая кнопку Stop, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите кнопку. Когда информационный режим запустится, на экране отобразятся следующие данные:

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



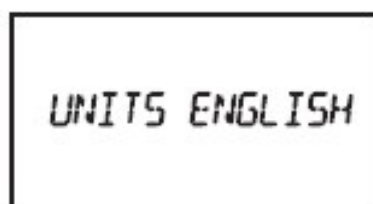
Дисплей дистанции покажет общее число миль или километров, пройденных на тренажёре.



При работе в информационном режиме нажмите кнопку уменьшения рядом с клавишей Enter для выбора одно из окон центрального дисплея.

1. UNITS (Единицы):

Чтобы изменить единицы измерения, нажмите Enter. Для отображения дистанции в милях выберите ENGLISH, в километрах — METRIC.



2. **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 будут продолжать гореть, но кнопки работать не будут.

Если демо-режим включен, на центральном дисплее появится слово ON. Чтобы включить или выключить данный режим, нажмите клавишу Enter или кнопку уменьшения скорости.

3. **CONTRAST LVL (Контрастность):** Для настройки контрастности дисплеев нажимайте кнопки увеличения и уменьшения наклона, затем Enter.

Если подсоединить модуль, можно будет также выбрать следующие окна:

4. **MODULE:** Если модуль iFit Live подключен, на дисплее появится слово WIFI. Если подключен модуль USB, появится слово USB/SD. Если подключен SYNC, на дисплее высветится слово NIKE+.
5. **AUDIO COACH (Аудиотренер):** Чтобы включить или отключить голос тренера, нажмите Enter.

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

6. **START MODE (Главное меню):** Главное меню появляется, когда вы вставляете ключ в панель управления или нажимаете кнопку Home (Домой). Чтобы задать меню iFit Live в качестве главного, нажмите кнопку Enter несколько раз.
7. **CHECK WIFI (Проверка состояния сети):** Нажмите клавишу Enter. На центральном дисплее отобразится версия ПО, SSID и тип шифрования сети, сила сигнала, IP-адрес модуля, число зарегистрированных пользователей и их имена, а также результаты поиска DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA (Отправить/принять данные):** Чтобы отправить и загрузить тренировочные программы, записи тренировок и обновления, нажмите кнопку Enter. По окончании процесса передачи данных на экране высветятся слова TRANSFERS DONE.

Для выхода из информационного режима выньте ключ из панели управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Данная беговая дорожка поддерживает стандарт Apple и может сопрягаться с iPod. Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к аудиоразъёму панели управления или дополнительному синхронизатору SYNC свой iPod, MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудиопроигрыватель. При работе через SYNC аккумулятор iPod будет заряжаться.



Чтобы использовать гнездо MP3 вверху панели управления, найдите в комплекте аудиокабель и подключите его к гнезду. Другой конец кабеля подключите к разъёму на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудиопроигрывателе. **Убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.**

Чтобы воспользоваться SYNC, подключите совместимый с тренажёром iPod (в комплект не входит) к кабелю SYNC. **Убедитесь, что провод надёжно вставлен в разъёмы.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения iPod, MP3-плеера, CD-плеера или другого аудиопроигрывателя. Отрегулируйте громкость на своём аудиоплеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ SYNC

Дополнительный синхронизатор SYNC позволяет записывать результаты тренировок на ваш iPod® (в комплект не входит). Эти результаты можно загрузить на Nikeplus.com, где их можно проанализировать множеством инструментов и оценить, насколько вы близки к достижению своих целей. **Для приобретения SYNC см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

Чтобы воспользоваться SYNC, у вас должен быть iPod nano® (4-го или 5-го поколения) или iPod touch® (2-го, 3-го или 4-го поколения), а также доступ к компьютеру, подключенному к интернету.

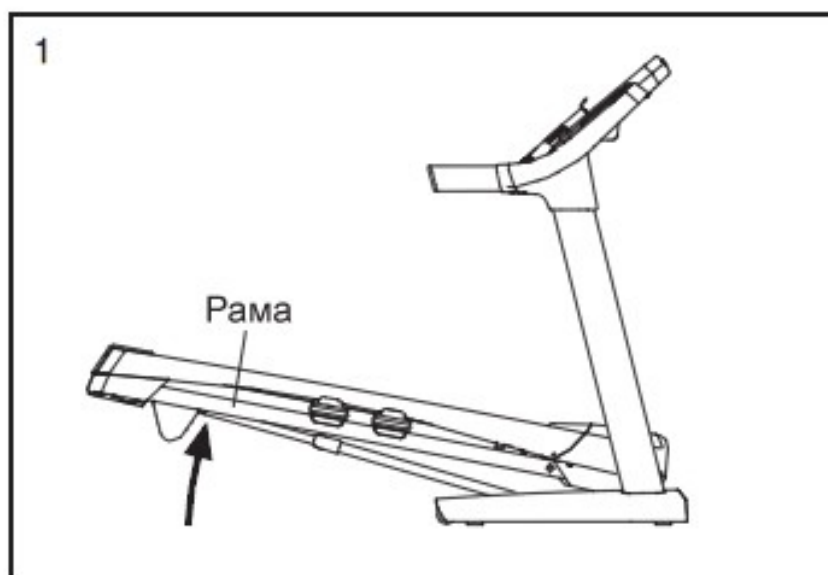
Более полную информацию о SYNC см. в инструкциях, прилагаемых к устройству.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР

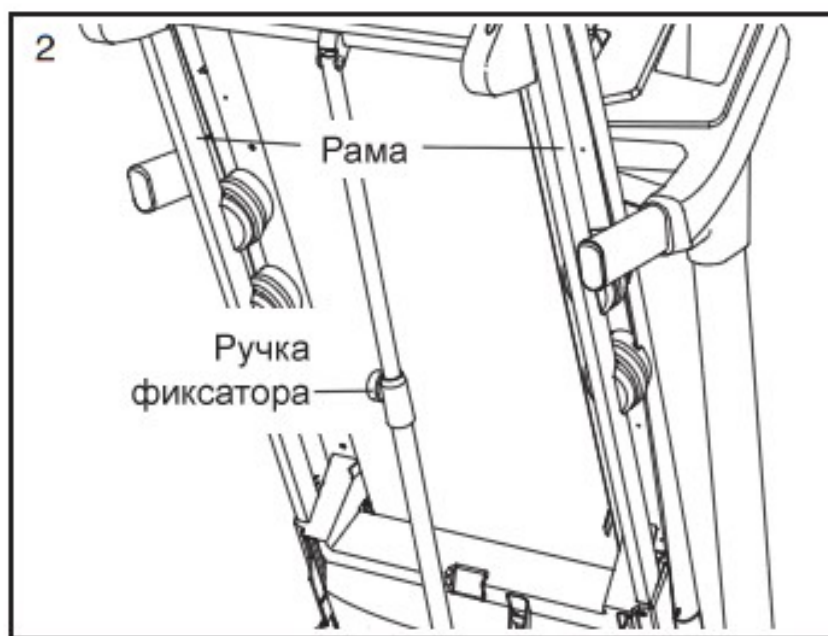
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как сложить тренажёр, уменьшите наклон до минимума. 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 боковые ограждения. Согните ноги и держите спину прямо.



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

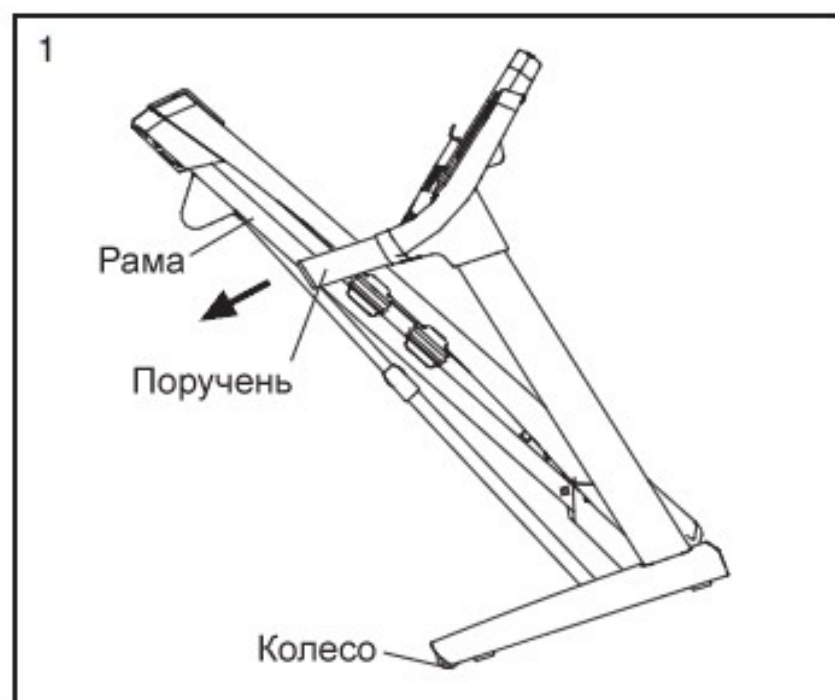


Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Берегите тренажёр от воздействия прямых солнечных лучей, не храните его при температуре выше 30°C.

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



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

3. Прижимая колесо одной ногой, аккуратно опустите тренажёр.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ

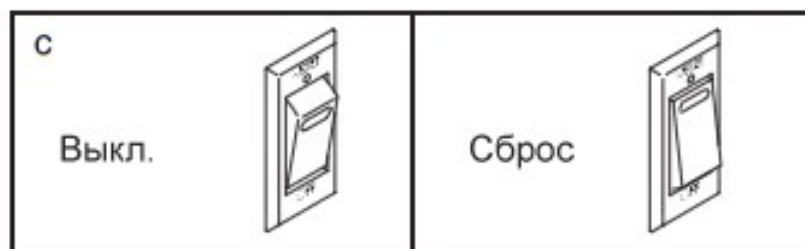
1. См. рис. 2. Держите верхнюю часть рамы беговой дорожки правой рукой. Оттяните фиксатор влево; если нужно, слегка толкните раму вперёд. Поверните раму книзу на несколько сантиметров и отпустите фиксатор.
2. См. рис. 1 слева. Крепко удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ВНИМАНИЕ:** Не отпускайте раму раньше времени и не держите её за пластиковые боковые ограждения. Согните ноги и держите спину прямо.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Большинство проблем тренажёра легко устранить. Найдите описание своей проблемы и следуйте инструкциям. Если потребуется дополнительная помощь, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

- Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземлённой розетке (см. стр. 16). Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- Когда шнур питания будет подключен, убедитесь, что ключ вставлен в панель управления.
- Проверьте переключатель питания на раме тренажёра рядом с кабелем питания. Если он находится в указанном на рисунке положении, значит он выключен. Чтобы вернуть переключатель в положение «Сброс», подождите пять минут, затем снова нажмите на него.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время использования тренажёра

- Проверьте переключатель питания (см. рис. выше). Если он отключился, подождите пять минут, затем снова нажмите на него.
- Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель подключен к сети, выдерните его, подождите пять минут, затем снова включите его в сеть.

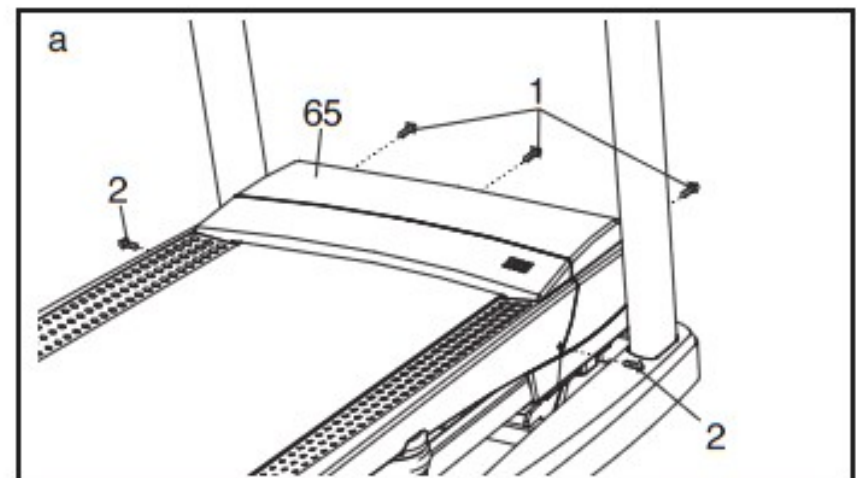
- Выньте ключ из панели управления, затем вставьте его на место.
- Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Дисплеи продолжают работать после удаления ключа из панели управления

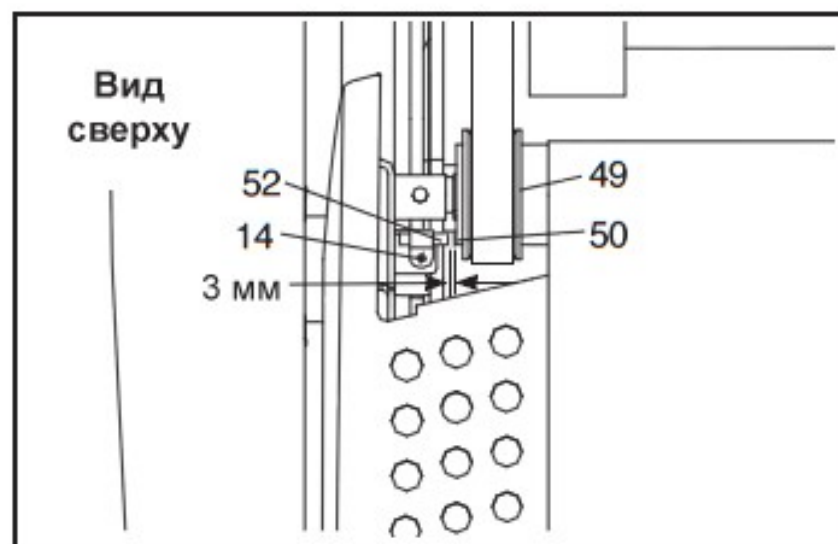
- Дисплеи панели управления имеют демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, экран продолжает работать, значит демо-режим включен. Чтобы выйти из демо-режима, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Stop. Если дисплеи продолжают гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23.

ПРОБЛЕМА: Панель управления неверно показывает скорость и расстояние

- Выньте ключ из панели управления и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Удалите три указанных на рисунке винта крышки М4 x 13 мм (18) и два винта М4 x 20 мм (2). Аккуратно откиньте кожух двигателя (65).



Найдите геркон (52) и магнит (50) с левой стороны блока (49). Поворачивайте блок, пока магнит не поравняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между ними приблизительно равен 3 мм.** Если нужно, ослабьте винт М4 х 20 мм (14), слегка поверните геркон и вновь затяните винт. Поставьте кожух двигателя на место (не показано) и погоняйте беговую дорожку несколько минут, чтобы выяснить, верно ли отображается скорость.



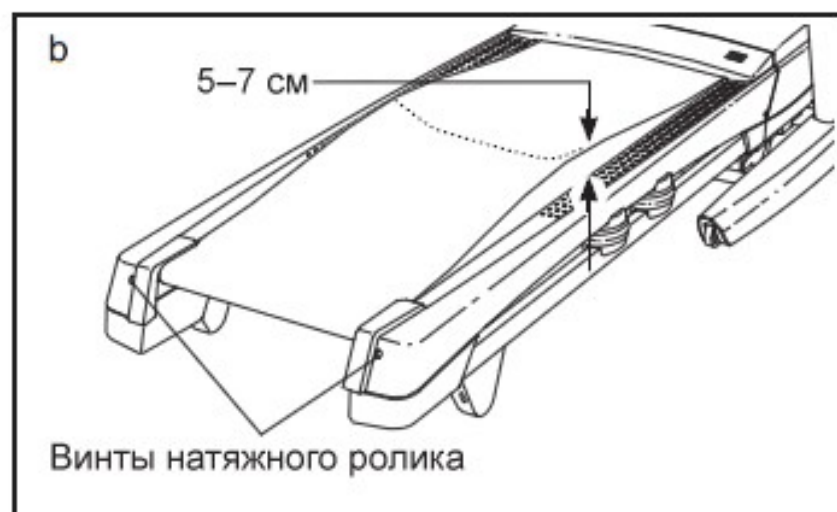
ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки меняется неправильно

- a. Не вынимая ключ из панели управления, нажмите одну из кнопок наклона. **Пока наклон меняется, выньте ключ.** Через несколько секунд вставьте его снова. Наклон беговой дорожки автоматически изменится до максимума, затем вернётся к минимальному значению. Так происходит калибровка системы наклона.

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

- a. Если нужен удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 3 x 1 мм² длиной не более 1,5 м.

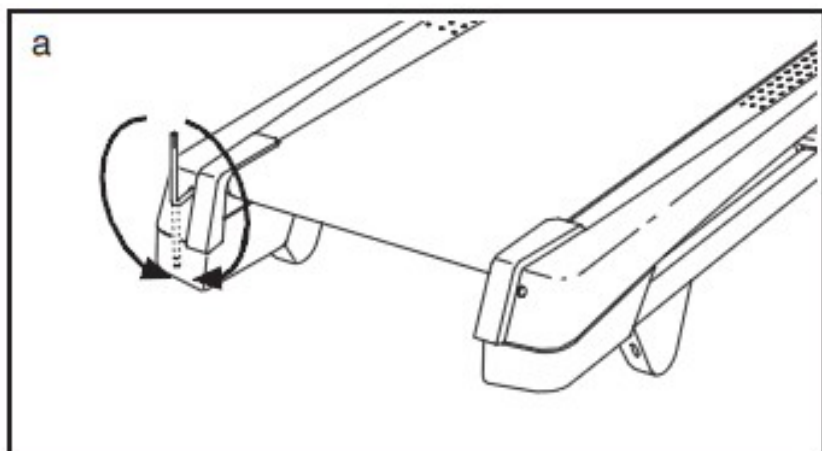
- b. Если беговое полотно перетянута, тренажёр может работать хуже, а полотно — повредиться. Выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика против часовой стрелки на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы беговое полотно было натянуто как надо. При этом оба края полотна можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте осторожны, 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.



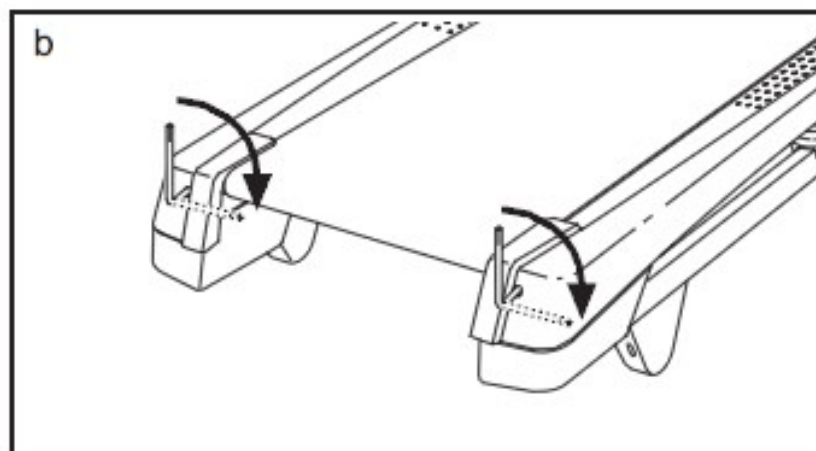
- c. Установленная на беговой дорожке подвижная лента покрыта высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или беговую платформу без указания представителя сервисной службы.** Подобные вещества могут испортить беговое полотно и привести 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 или соскальзывает при ходьбе по нему.

- a. Если беговое полотно смещено от центра, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ 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 винт против часовой стрелки на пол-оборота. Старайтесь не перетянуть полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.



- b. Если беговое полотно соскальзывает или прокручивается при ходьбе по нему, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР 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. Включите 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 особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Монитор сердечного ритма — это не медицинский прибор. На точность определения пульса могут влиять различные факторы. Монитор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать 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 (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса 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	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений 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. За 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 пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разминка — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном 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 пульса в «тренировочной зоне». (В течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут.) Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличит гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь 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 успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

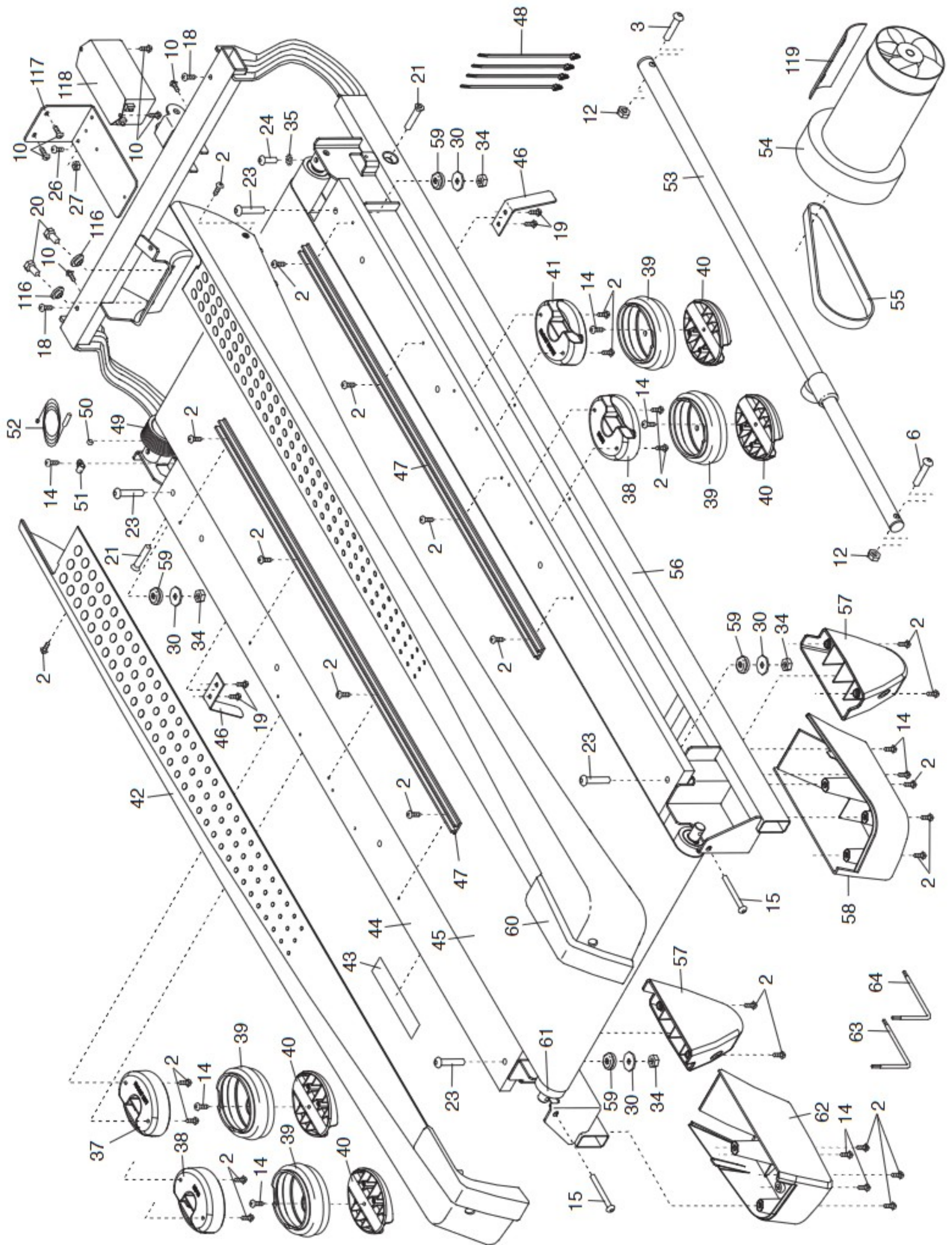
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

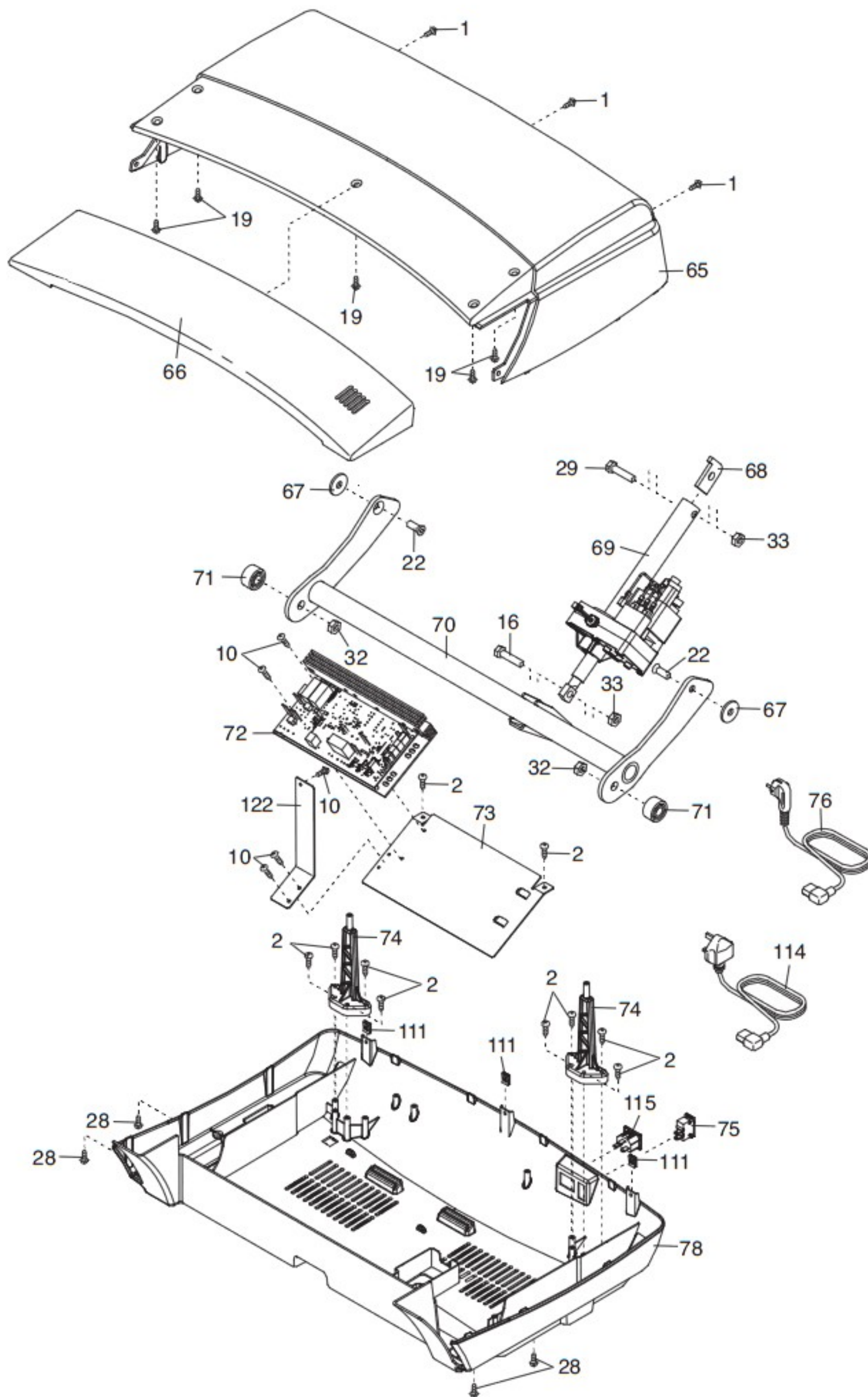
Модель NETL13711.0 R0811A

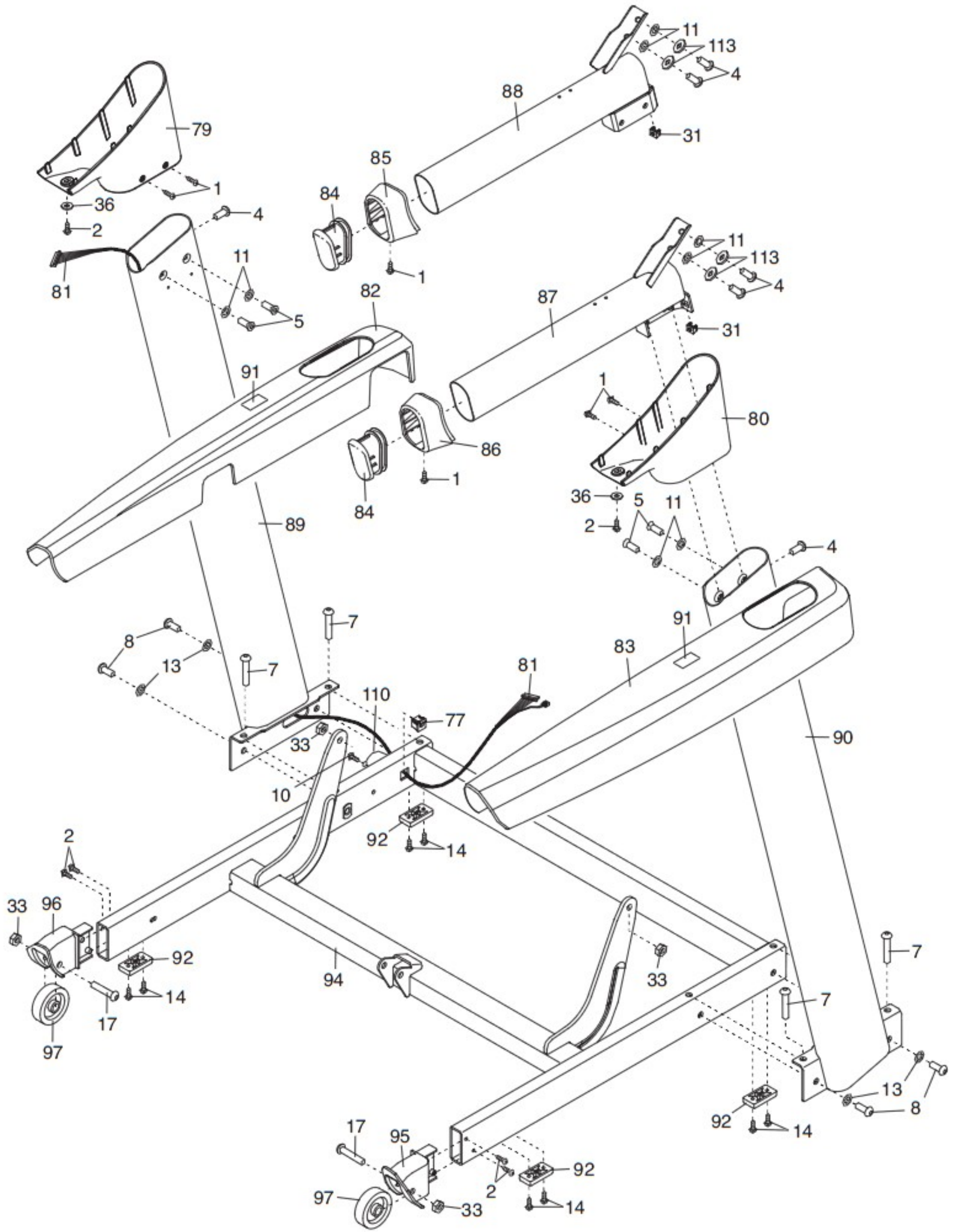
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	23	Винт М4 х 13 мм	51	1	Зажим геркона
2	57	Винт М4 х 20 мм	52	1	Геркон
3	1	Болт М10 х 51 мм	53	1	Телескопическая трубка
4	6	Болт М8 х 32 мм	54	1	Двигатель
5	4	Винт М8 х 25 мм	55	1	Ремень двигателя
6	1	Болт М10 х 45 мм	56	1	Рама
7	4	Винт М10 х 70 мм	57	2	Задняя ножка
8	4	Винт М10 х 32 мм	58	1	Правая задняя крышка
9	2	Винт М5 х 20 мм	59	4	Резиновый амортизатор
10	13	Заземляющий винт М4 х 13 мм	60	1	Правое боковое ограждение
11	8	Зубчатая шайба М8	61	1	Натяжной ролик
12	2	Гайка М10	62	1	Левая задняя крышка
13	4	Зубчатая шайба М10	63	1	Шестигранный ключ
14	17	Саморез М4 х 20 мм	64	1	Шестигранный ключ 4 мм
15	2	Винт направляющего ролика	65	1	Кожух двигателя
16	1	Болт М10 х 38 мм	66	1	Упор кожуха
17	2	Болт колеса М10 х 45 мм	67	2	Распорка наклонной рамы
18	2	Винт М4 х 45 мм	68	1	Стопор наклона
19	9	Винт М4 х 11 мм	69	1	Привод наклона
20	2	Винт двигателя М8	70	1	Наклонная рама
21	2	Болт М13 х 57 мм	71	2	Распорка рамы
22	2	Болт М10 х 25 мм	72	1	Контроллер
23	4	Болт с буртом М8 х 45 мм	73	1	Пластина контроллера
24	1	Винт М6 х 25 мм	74	2	Опора кожуха
25	4	Винт М4 х 25 мм	75	1	Переключатель питания
26	1	Машинный болт М4 х 20 мм	76	1	Сетевой кабель
27	1	Гайка М4	77	1	Уплотнительная втулка
28	4	Винт фартука М4 х 20 мм	78	1	Фартук
29	1	Болт с шестигр. головкой М10 х 51 мм	79	1	Крышка левой стойки
30	4	Плоская шайба М8	80	1	Крышка правой стойки
31	2	Гайка М8	81	1	Кабель стойки
32	2	Гайка М13	82	1	Левая крышка основания
33	6	Контргайка М10	83	1	Правая крышка основания
34	4	Гайка М8	84	2	Заглушка поручня
35	3	Зубчатая шайба М6	85	1	Крышка левого поручня
36	2	Плоская шайба М6	86	1	Крышка правого поручня
37	1	Верхушка левого передн. изолятора	87	1	Правый поручень
38	2	Верхушка заднего изолятора	88	1	Левый поручень
39	4	Изолятор	89	1	Левая стойка
40	4	Нижняя часть изолятора	90	1	Правая стойка
41	1	Верхушка правого передн. изолятора	91	2	Предупреждающий ярлык
42	1	Левое боковое ограждение	92	4	Подушка основания
43	1	Предупреждающий ярлык	93	1	Поперечина
44	1	Беговая платформа	94	1	Основание
45	1	Беговое полотно	95	1	Правая заглушка с колесом
46	2	Направляющая полотна	96	1	Левая заглушка с колесом
47	2	Направляющая бок. ограждения	97	2	Колесо
48	4	Хомут кабеля	98	1	Ключ/зажим
49	1	Приводной ролик/блок	99	1	Шнурок кабеля
50	1	Магнит	100	1	Аудио-кабель

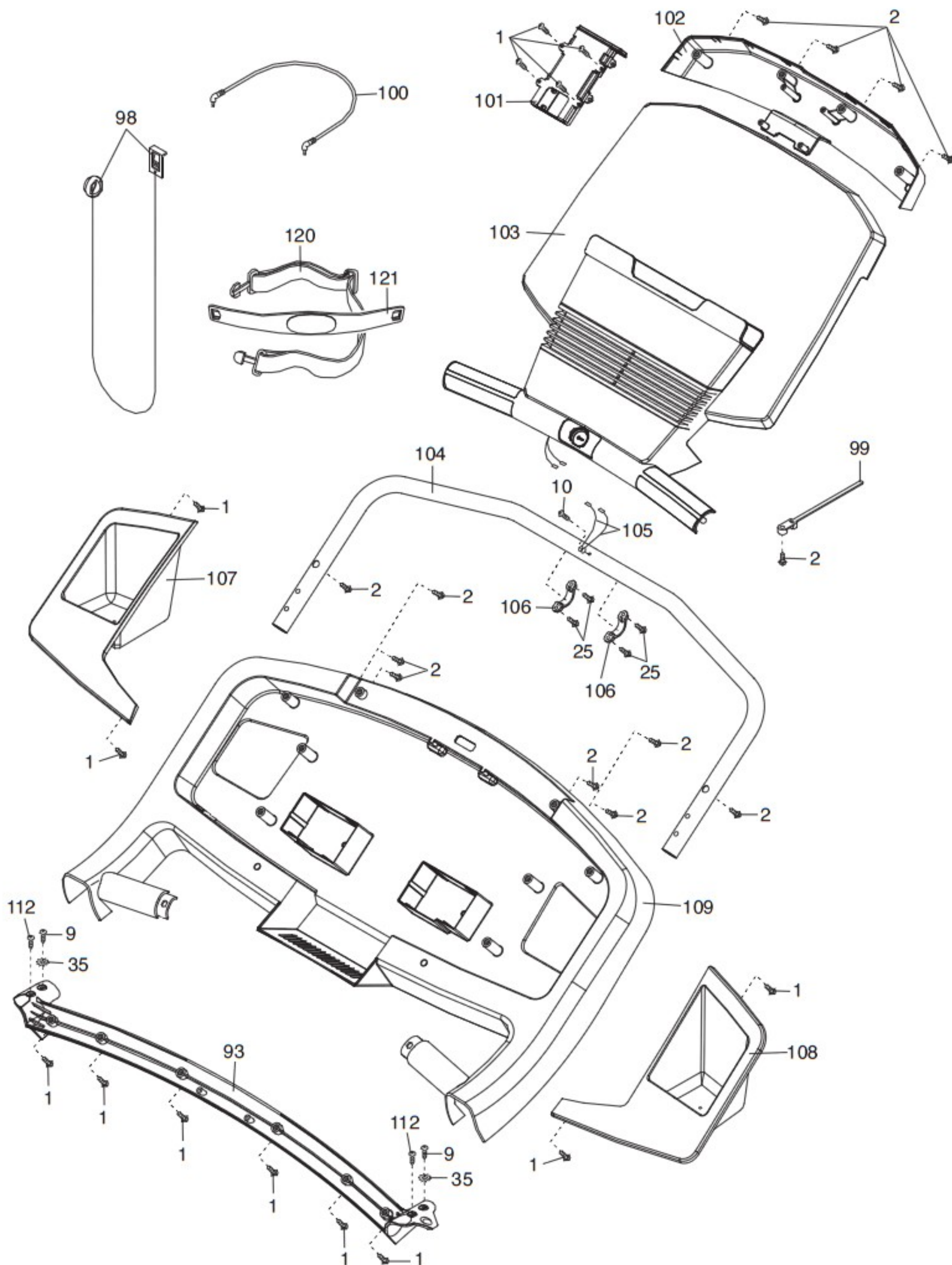
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	1	Ниша для доп. модуля	113	4	Плоская шайба М8
102	1	Задняя стенка панели управления	114	1	Сетевой кабель (Брит.)
103	1	Панель управления	115	1	Ёмкость
104	1	Рама панели управления	116	2	Втулка двигателя
105	2	Кабель заземления	117	1	Держатель фильтра
106	2	Зажим панели управления	118	1	Фильтр
107	1	Левый лоток	119	1	Изолятор двигателя
108	1	Правый лоток	120	1	Нагрудная лента
109	1	Основание панели управления	121	1	Датчик
110	1	Кабель заземления основания	122	1	Кронштейн заземления
111	3	Зажим кожуха	*	–	Руководство пользователя
112	2	Винт с потайн. головкой М5 х 20 мм			

Примечание: спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.









ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (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

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

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.



IMPORTANT CUSTOMER NOTICE

The model number of your treadmill is NETL13711.1. If you have questions after reading the user's manual, or if replacement parts are needed, please mention model number NETL13711.1 when calling our Customer Service Department. Please disregard the model number printed in the user's manual.

AVIS IMPORTANT À LA CLIENTÈLE

Le numéro de modèle de votre tapis de course est NETL13711.1. Si vous avez des questions après avoir lu le manuel de l'utilisateur, ou si vous avez besoin de pièces de remplacement, s'il vous plaît mentionnez le numéro de modèle NETL13711.1 quand vous appelez notre Département du Service à la Clientèle. S'il vous plaît ignorez le numéro de modèle imprimé dans le manuel de l'utilisateur.

WICHTIGE KUNDENBENACHRICHUNG

Die Modell-Nummer von Ihrem Geräte ist NETL13711.1. Sollten Sie noch Fragen haben, nachdem Sie die Bedienungsanleitung gelesen haben oder brauchen Sie Ersatzteile, geben Sie bitte die Modell-Nummer NETL13711.1 an, wenn Sie unser Konsumenten-Service-Büro anrufen. Mißachten Sie bitte Modellnummer gedruckt im Bedienungsanleitung.

AVVISO IMPORTANTE PER I CLIENTI

Il numero di modello del vostro tapis roulant è NETL13711.1. Se doveste avere delle domande dopo aver letto il manuale di istruzioni, o se dovesse essere necessario la sostituzione delle parti, si prega di menzionare il numero di modello NETL13711.1 quando chiamate il nostro Dipartimento Servizio Clienti. Si prega di non considerare il numero di modello stampato nel manuale d'istruzioni.

AVISO IMPORTANTE AL CLIENTE

El número de modelo de su máquina para correr es NETL13711.1. Si usted tiene preguntas después de leer el manual del usuario, o si se necesitan piezas de repuesto, por favor mencione el número de modelo NETL13711.1 al llamar nuestro Departamento de Servicio al Cliente. Por favor ignore el número de modelo impreso en el manual del usuario.

BELANGRIJKE AANKONDIGING

Het modelnummer van uw loopband is NETL13711.1. Als u vragen na het lezen van het gebruikershandleiding hebt, of als de vervangingsdelen nodig zijn, te vermelden gelieve modelnummer NETL13711.1 wanneer het roepen van onze Afdeling van de Dienst van de Klant. Gelieve te negeren het modelnummer dat in het gebruikershandleiding wordt afgedrukt.

AVISO IMPORTANTE AOS CLIENTES

O número de modelo do tapete rolante é NETL13711.1. Se tiver dúvidas após ler o manual do utilizador, ou se necessitar de peças sobresselentes, mencione o número de modelo NETL13711.1 quando contactar o nosso Departamento de Assistência ao Cliente. Ignore o número de modelo impresso no manual do utilizador.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS A VEVŐNEK

A futópad modellszáma NETL13711.1. Ha a felhasználói kézikönyv elolvasása után kérdése volna, vagy ha pótalkatrészre lenne szüksége, a modellszám NETL13711.1 egyidejű megadásával hívja fel ügyfélszolgálatunkat. A felhasználói kézikönyvben szereplő modellszámot ne vegye figyelembe.

WAZNA UWAGA DLA ODBIORCÓW

Twoja bieżnia jest modelem numer NETL13711.1. Jeśli masz pytania po przeczytaniu podręcznika użytkownika, lub jeśli potrzebne Ci są części zamienne, prosimy, abyś dzwoniąc do naszego Działu Obsługi Klienta nie zapomniał powiedzieć, że posiadasz model numer NETL13711.1. Prosimy, abyś zignorował numer modelu znajdujący się w podręczniku użytkownika.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ PRO ZÁKAZNÍKY

Číslo modelu vašeho trenážeru je NETL13711.1. Pokud budete mít po přečtení návodu dotazy nebo v případě nutnosti zajistit náhradní díly při kontaktu s našim Oddělením služeb zákazníkům, uveďte číslo modelu NETL13711.1. Ignorujte prosím číslo modelu vytištěné v návodu k obsluze.

VIKTIGT KUNDMEDDELANDE

Modellnumret för ditt löpband är NETL13711.1. Om du har frågor efter att du läst bruksanvisningen eller om du behöver reservdelar, ska du nämna modellnumret NETL13711.1 när du ringer till Kundservice. Ignorera modellnumret i bruksanvisningen.

NOTĂ IMPORTANTĂ ADRESATĂ CLIENȚILOR

Numărul modelului benzii dvs. de alergare este NETL13711.1. Dacă aveți întrebări după citirea manualului de utilizare sau dacă vă sunt necesare piese de schimb, vă rugăm să menționați numărul modelului NETL13711.1 atunci când apălați Departamentul de Relații cu Clienții. Vă rugăm să nu luați în considerare numărul modelului tipărit în manualul de utilizare.

ÖNEMLİ MÜŞTERİ NOTU

Koşu bandınızın model numarası NETL13711.1'dir. Eğer kullanma kılavuzunu okuduktan sonra hala sorularınız varsa ya da parçaların değişmesi gerekiyorsa lütfen Müşteri Hizmetleri Departmanımızı aradığınızda model numaranızın NETL13711.1 olduğunu söyleyin. Lütfen kullanma kılavuzuna basılan model numarasını dikkate almayın.

ВАЖНА СЪОБЩЕНИЕ ЗА КЛИЕНТИ

Номерът на модела на вашата бягаща пътека е NETL13711.1. Ако имате въпроси, след като прочетете ръководството на потребителя или ако са необходими резервни части, моля посочете номера на модела NETL13711.1, когато се обадите на нашия отдел "Обслужване на клиенти." Моля, не вземайте под внимание номера на модела, отпечатан в ръководството на потребителя.

ВАЖЛИВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ДЛЯ КОРИСТУВАЧА

Номер моделі вашої бігової доріжки – NETL13711.1. Якщо у вас виникають запитання після прочитання посібника користувача або потрібно замовити запасні частини, подайте працівникам нашого відділу обслуговування користувачів номер моделі NETL13711.1. Не беріть до уваги номер моделі, надрукований у посібнику користувача.

تجميع الجهاز

رقم طراز جهاز المشي الخاص بك هو NETL13711.1. إذا كانت لديك أسئلة بعد قراءة دليل المستخدم، أو إذا كنت بحاجة إلى أجزاء بديلة، الرجاء ذكر رقم الطراز NETL13711.1 عند الاتصال بقسم خدمة العملاء. الرجاء تجاهل رقم الطراز المطبوع في دليلنا، المستخدم.

ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Номер модели вашей беговой дорожки — NETL13711.1. Если у вас возникли вопросы после прочтения руководства пользователя или требуется заменить какую-либо деталь тренажёра, пожалуйста, обращаясь за помощью в наш отдел по работе с клиентами, назовите номер модели NETL13711.1. Не обращайтесь внимания на номер модели, приведённый в руководстве пользователя.