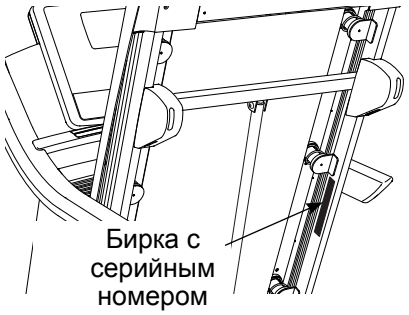
NordicTrack®

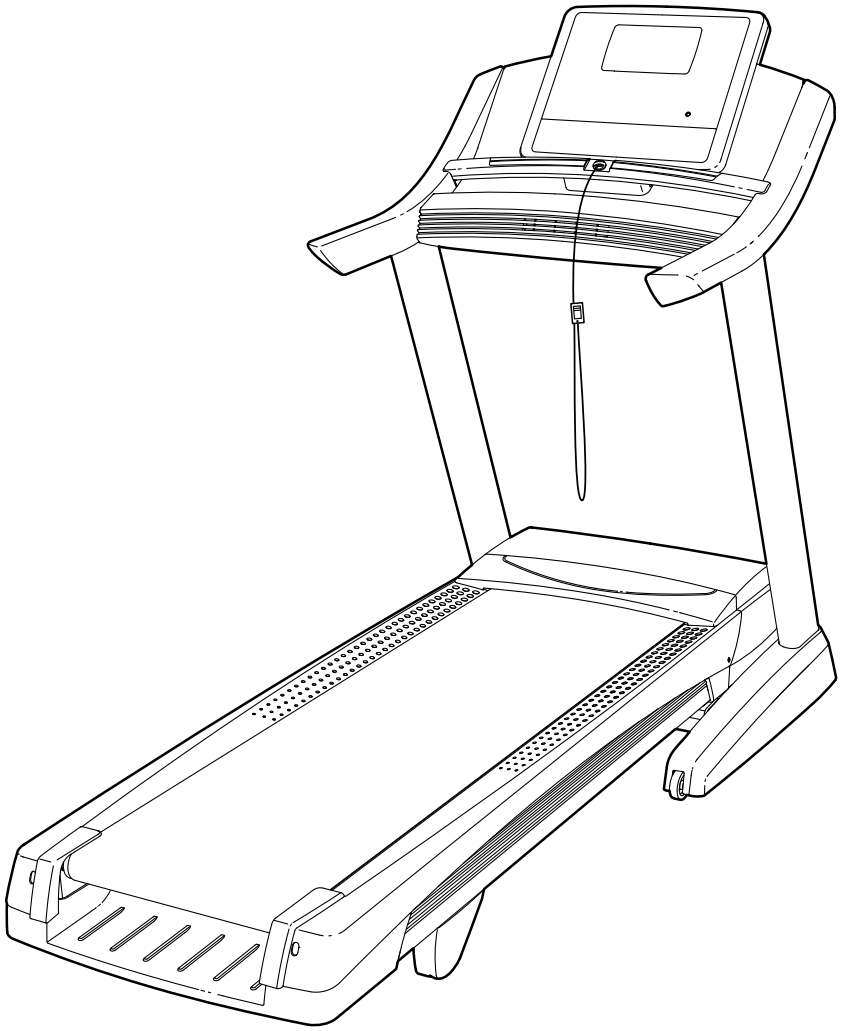
T 20.5

Модель № NETL19713.0
Серийный № _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

www.nordic-track.ru

⚠ ВНИМАНИЕ

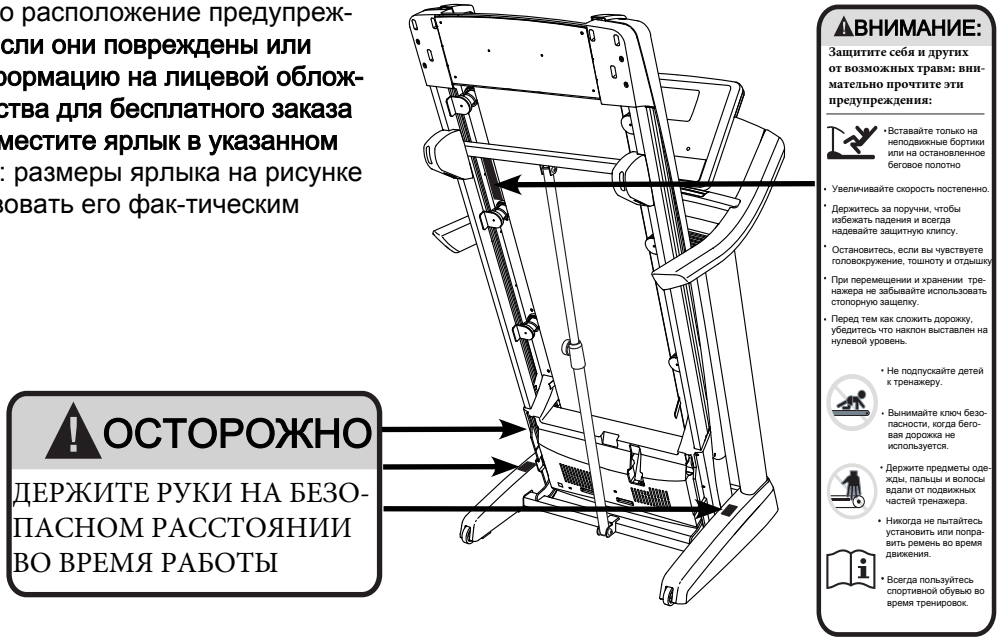
Ознакомьтесь с инструкцией перед началом использования тренажера. Сохраняйте инструкцию для использования в будущем.

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА 7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА 13
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА 14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР 23
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК. 24
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯ. 27
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ. 30
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 32
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ . . . . . Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Последняя стр.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающих ярлыков. **Если они повреждены или отсутсвуют, 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 фак-тическим размерам.



NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Все пользователи беговой дорожки должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните беговую дорожку в помещении, в защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или открытых площадках вблизи воды.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 2,4 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
7. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Разрешенный вес пользователя тренажёра — 170 кг или меньше.
10. Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
11. Занимайтесь в подходящей одежде,не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.*
12. При подключении кабеля питания (см. стр.14), подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. При замене предохранителя в сетевом адаптере вставьте по стандарту ASTA BS1362, 13-амперный предохранитель в держатель предохранителя.
13. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, кабель 14-го калибра (1 мм2), не длиннее 1,5 м.
14. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
15. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 24 при некорректной работе.)
16. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.)
17. Никогда не запускайте тренажер, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
18. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличение.
19. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
20. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ (см. рис. на стр. 5 с расположением выключателя) и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

21. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. (см. СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 23) Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы перемещать беговую дорожку.

22. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения держит рамку надежно в сложенном положении.

23. Не пытайтесь подлождить предметы под тренажер, чтобы изменить его наклон.

24. Никогда не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия тренажера.

25. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

26. ОПАСНО: Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.

27. 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.

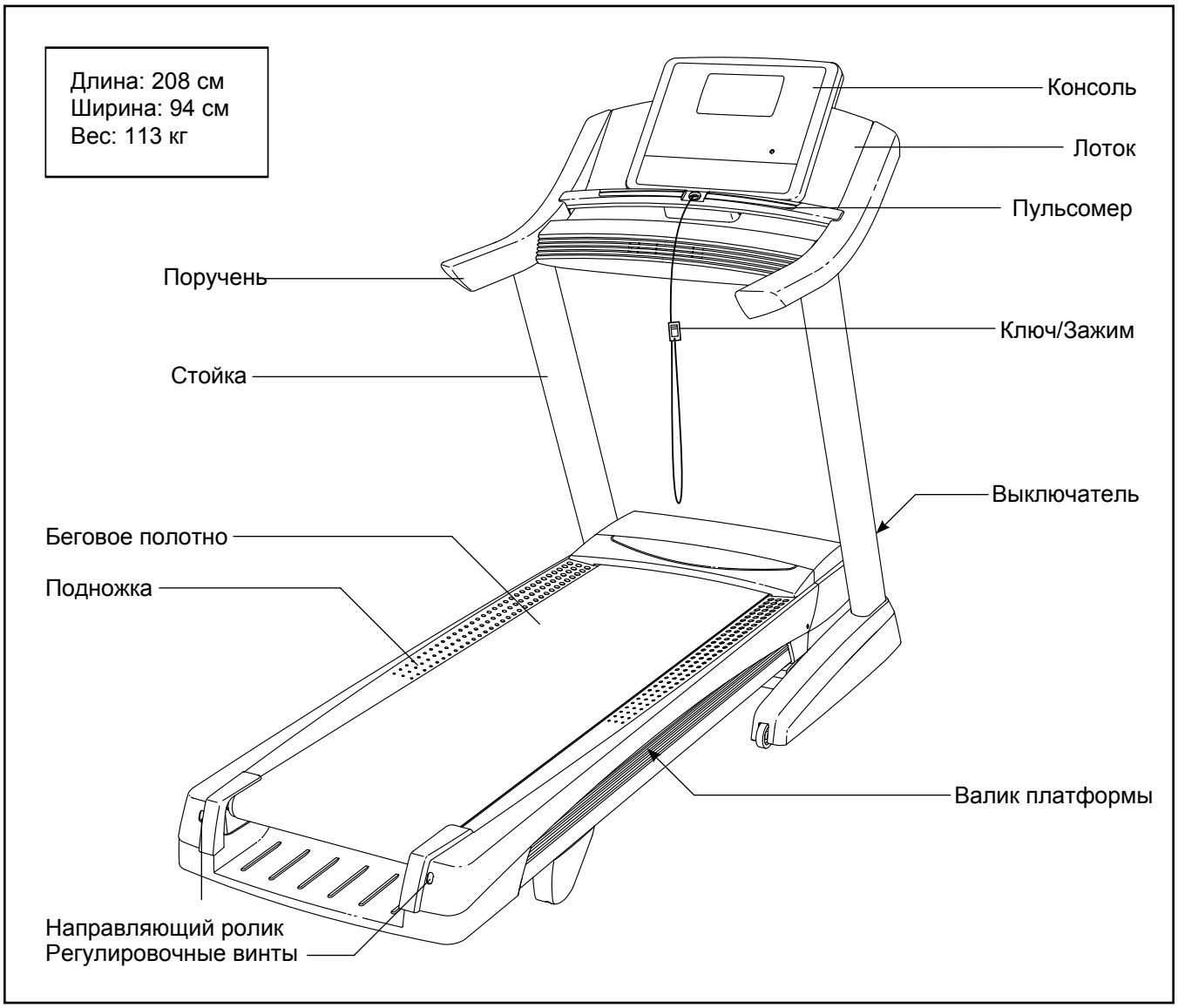
СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременной беговой дорожки NORDICTRACK® T 20.5. Беговая дорожка T 20.5 обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее. А в то время, когда вы не занимаетесь, тренажер можно сложить. Он будет занимать вдвое меньше места на полу по сравнению с аналогами.

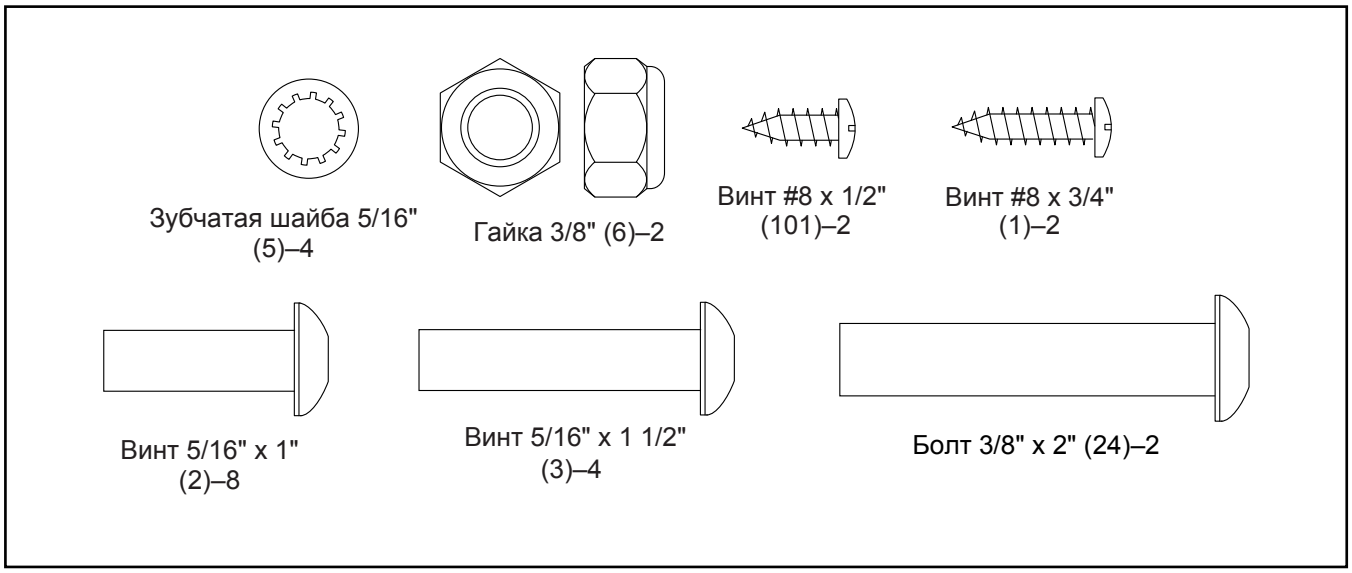
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным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

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ

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

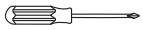


СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Нижняя часть бегового полотна покрыта высокоэффективной смазкой. После транспортировки на беговой дорожке могут остаться маслянные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”,а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. 6.
- Для сборки требуется следующий инструмент:

шестигранный ключ

гаечный ключ

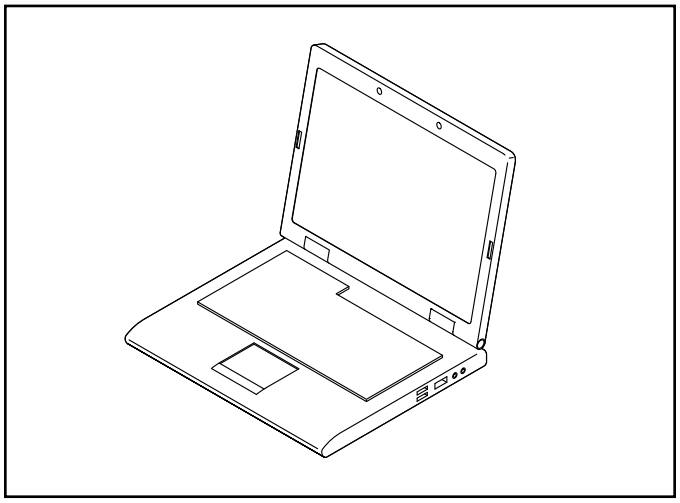
крестовая отвертка 

Чтобы не повредить крепеж, не используйте электроинструмент.

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

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

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

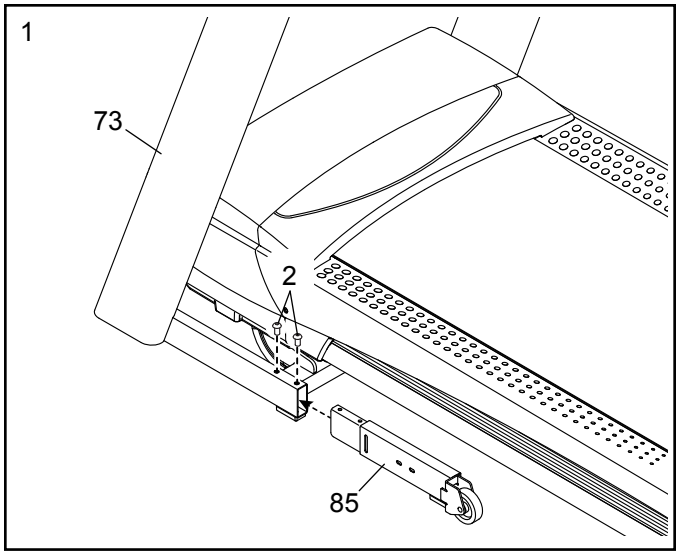


1. **Убедитесь. что тренажер обесточен.**

   С помощью второго человека поднимите стойку (73) в вертикальное положение.

   Прикрепите левую ножку основания (85) с левой стороны стойки (73) с помощью двух винтов 5/16" x 1" (2).

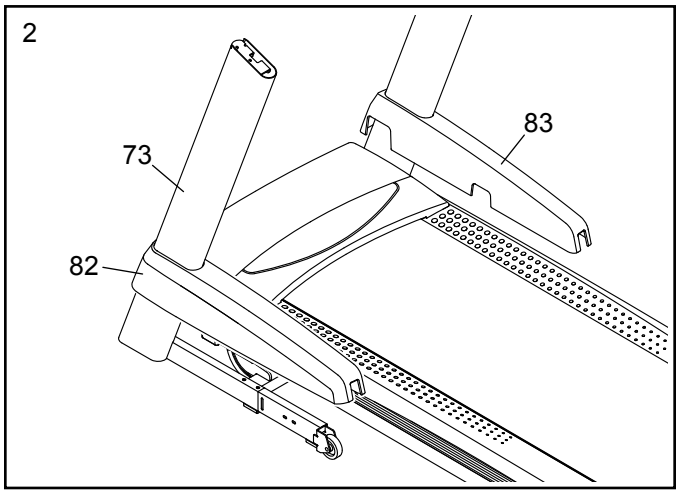
   Прикрепите правую ножку основания (не показано) с правой стороны стойки (73) аналогичным способом.



2. Найдите левую и правую накладки стойки (82, 83).

   Спустите левую накладку (82) вниз по левой стойке (73). Спустите правую накладку (83) вниз по правой стойке.

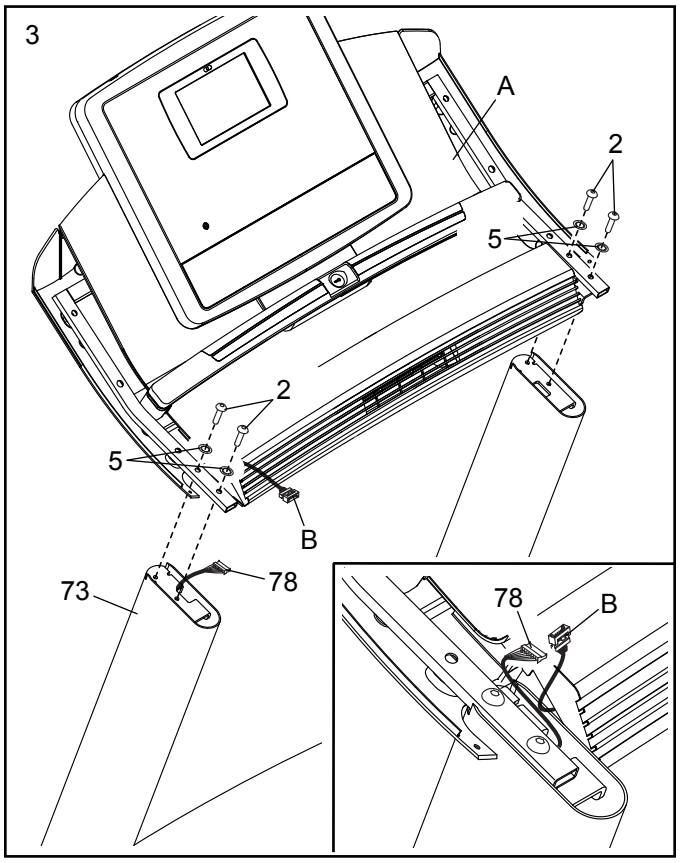
   Затем надавливайте на накладки (82, 83), пока они не встанут на место.



3. Вытащите разъем кабеля стойки (78), спрятанный в левой стойке (73).

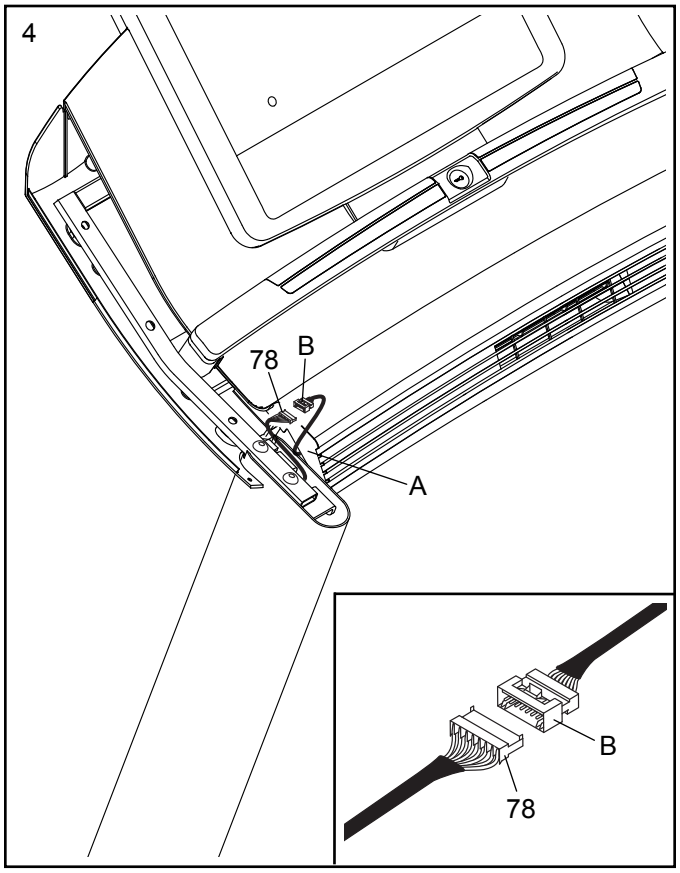
   Попросите помощника подержать консоль в сборе (A) рядом со стойкой (73).

   Прикрепите собранную консоль (A) к стойке (73) с помощью четырех винтов 5/16" x 1" (2) и четырех зубчатых шайб 5/16" (5). **См. врезку на рисунке. Будьте внимательны, не пережмите провода (B, 78). Сначала наживите все 4 винта, а потом затяните их.**



4. Соедините кабель стойки (78) с кабелем консоли (B). **См. вклейку на рисунке. Разъемы должны вставляться друг в друга легко и фиксироваться.** Если этого не происходит, выньте один из разъемов и попытайтесь снова подключить его. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОДКЛЮЧИТЕ РАЗЪЕМЫ, ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВРЕДИТЬ КОНСОЛЬ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

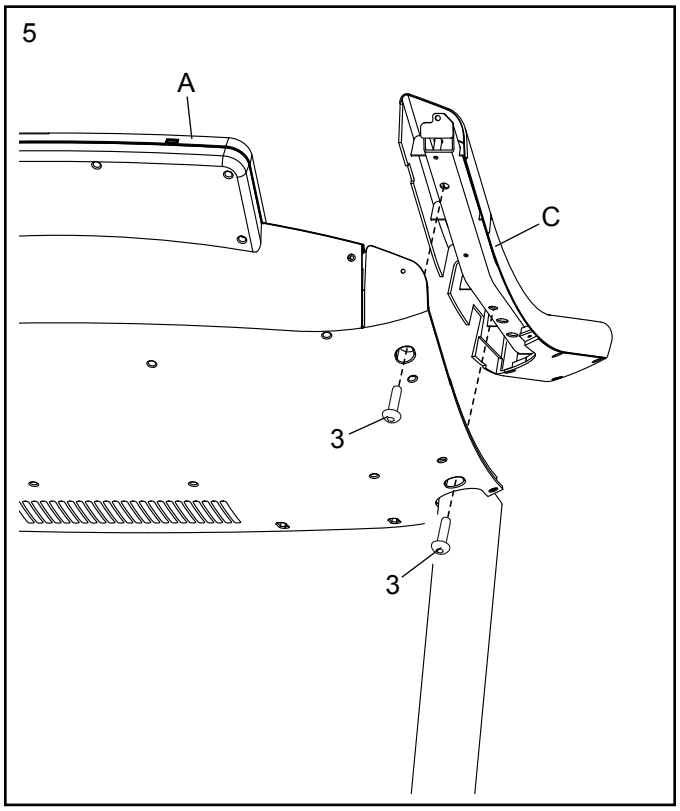
   Спрячьте кабели (B, 78) в собранную консоль (A).



5. Найдите левый поручень в сборке (C).

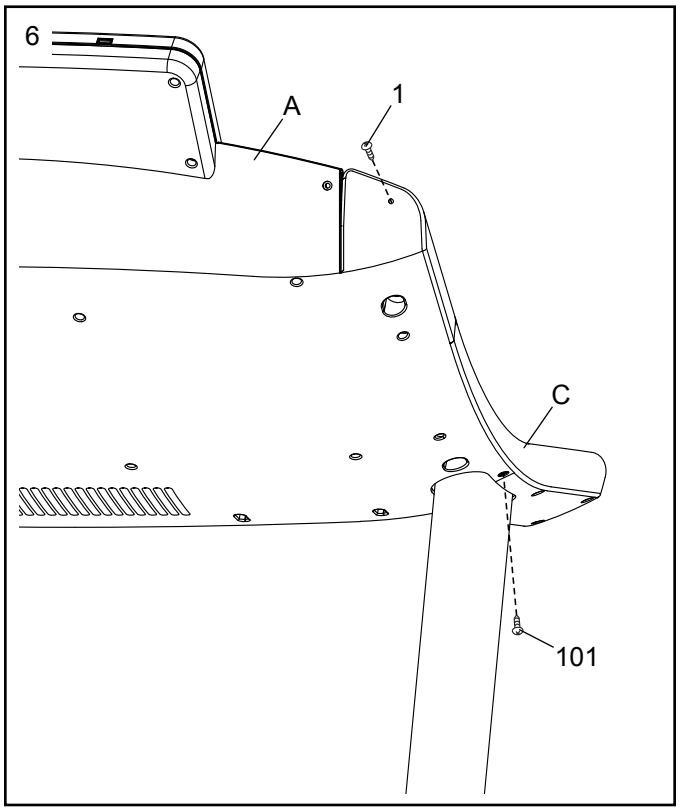
Прикрепите левый поручень (C) к собранной консоли (A) с помощью двух винтов 5/16" x 1 1/2" (3). **Сначала наживите оба винта, а затем затяние их. Будьте аккуратны и не повредите провода.**

Прикрепите правый поручень в сборке (не показано) аналогичным способом.



6. Закрутите винт #8 x 1/2" (101) и винт #8 x 3/4" (1) в собранную консоль (A) и левый поручень (C) в указанных местах. **Не закру-чивайте слишком сильно винты.**

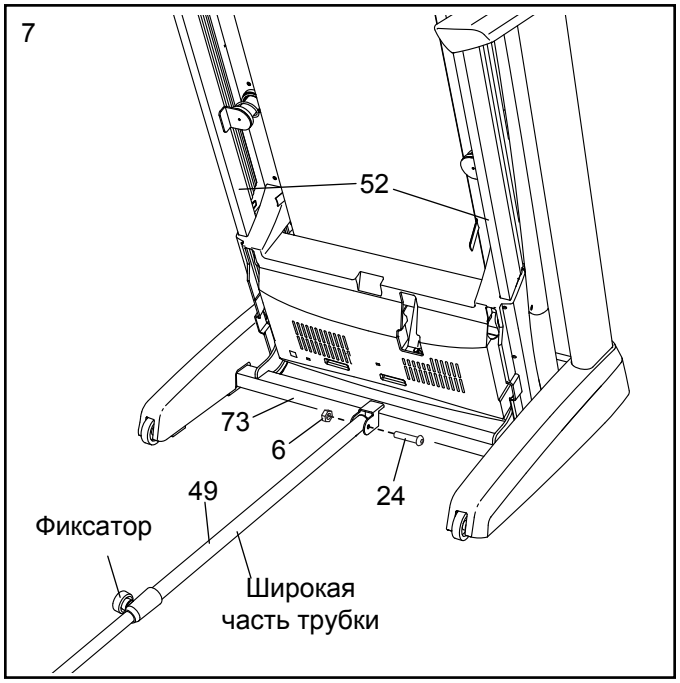
Закрутите винт #8 x 1/2" (не показано) и винт #8 x 3/4" (не показано) в собранную консоль и правый поручень.



7. Поднимите раму (52) в указанное положение. **Понадобиться второй человек, чтобы удердивать раму в таком положении до конца 8 пункта сборки.**

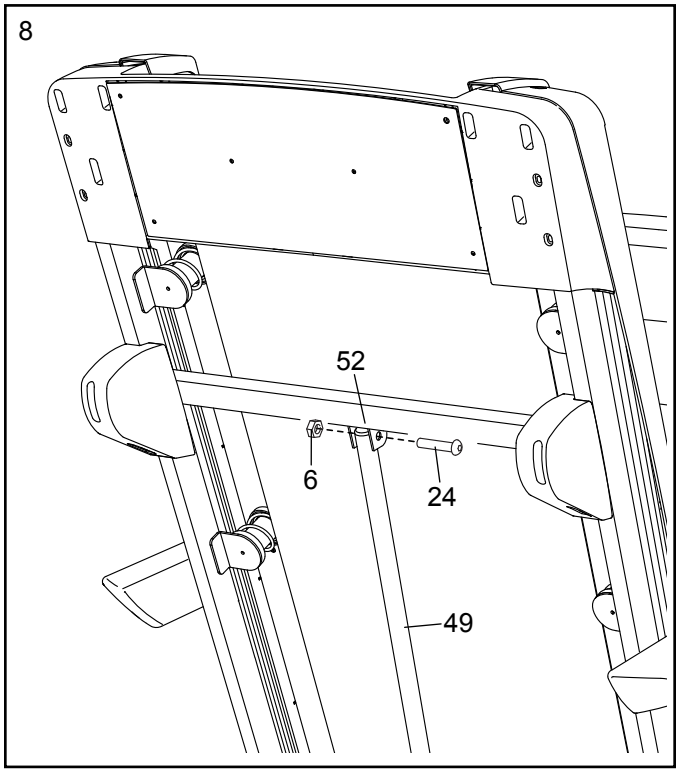
O Расположите стопорную трубку (49) таким образом, чтобы её широкая часть и фиксатор располагались так, как показано.

Прикрепите нижний конец стопорной трубки (49) к стойке (73) с помощью болта 3/8" x 2" (24) и гайки 3/8" (6).



8. Прикрепите верхний конец стопорной трубки (49) к раме (52) с помощью болта 3/8" x 2" (24) и гайки 3/8" (6). Замечание: возможно вам понадобится подвигать раму вперед и назад, чтобы выровнять стопорную трубку.

Опустите раму (52) (см. КАК РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 23).

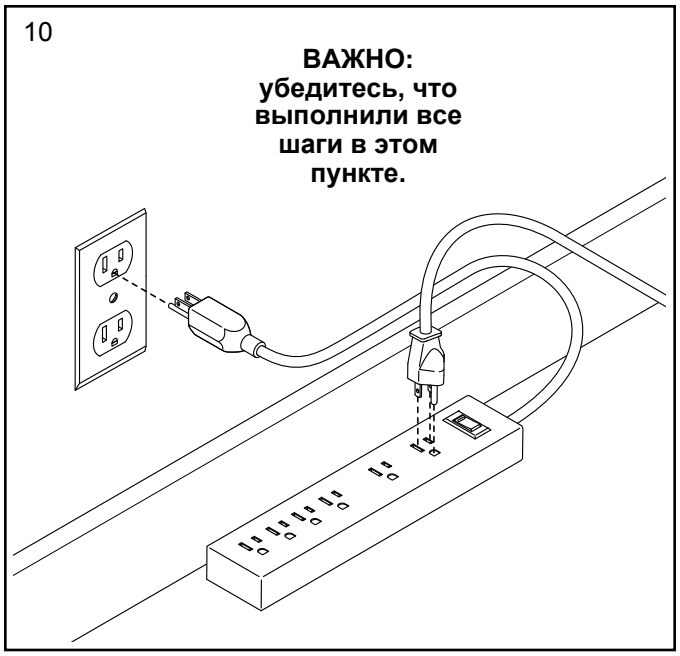


9. **Перед тем как воспользоваться тренажером убедитесь, что весь крепеж надежно затянут.** Если на ярлыках беговой дорожки остались защитные пленки, удалите их. Чтобы защитить пол или ковровое покрытие, воспользуйтесь ковриком. Замечание: возможно наличие лишних деталей. Сохраните шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется дял регулировки бегового полотна (см. стр. 25 и 26).

10.

ВАЖНО: см. стр. 13 и подключите шнур питания. Затем см. стр. 15 и включите питание.

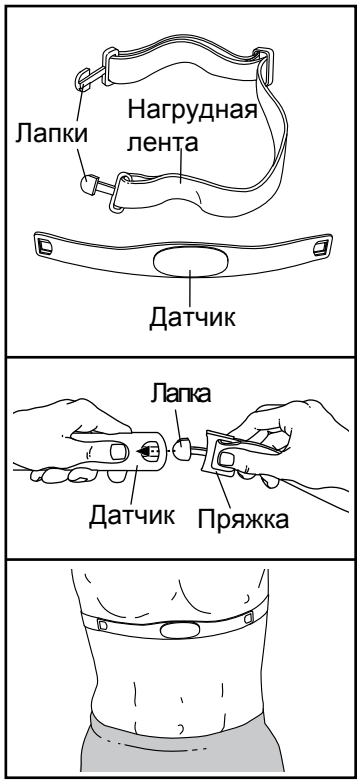
Нажмите кнопку Подъем/Спуск (Incline/ Decline), пронумерованную цифрой 3. Затем настройте нужный уровень наклона. **ВАЖНО: чтобы не повредить беговую дорожку, устанавливайте нулевой уровень наклона перед тем, как сложить тренажер.**



НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

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



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

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

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

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

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

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

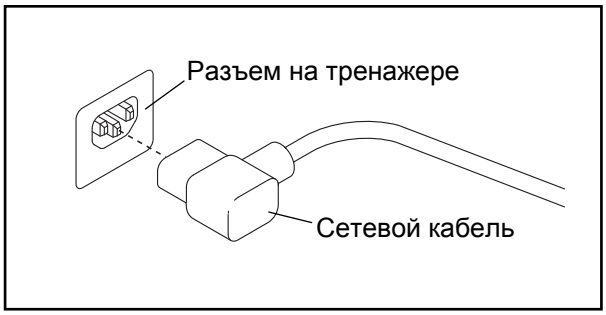
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

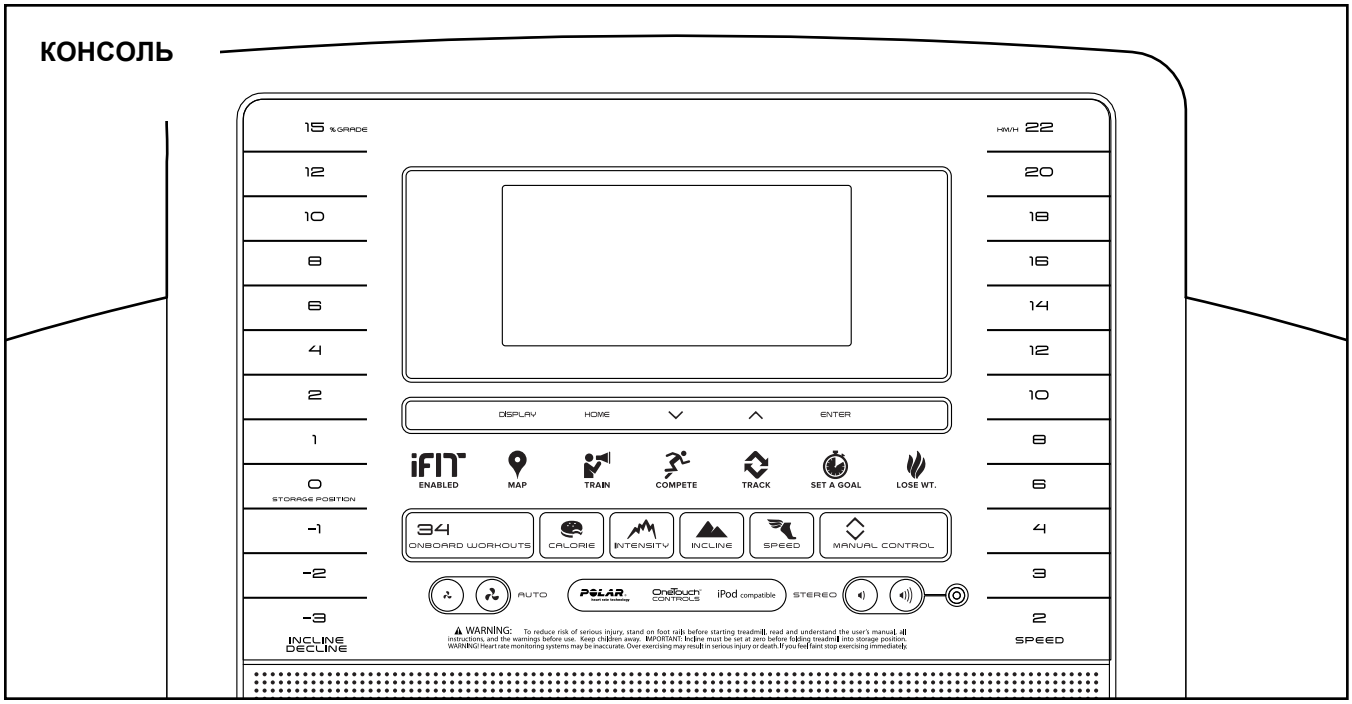
⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте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

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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



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



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожкой обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на пульте будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера.

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

Революционная технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий, подключить несколько пользователей и получить доступ ко многим другим функциям. **По вопросам покупки модуля iFit в любое время обращайтесь на сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства.**

Во время занятий можно пользоваться интернетом или слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стерео системы.

Включить питание, см. стр. 16. **Воспользоваться ручным режимом,** см. стр. 16. **Воспользоваться втроенными тернировками,** см. стр. 19. **Воспользоваться целевыми тренировками,** см. стр.20. **Воспользоваться iFit тренировками**, см. стр. 20. **Воспользоваться стерео системой,** см. стр. 21. **Воспользоваться информационным режимом**, см. стр. 22.

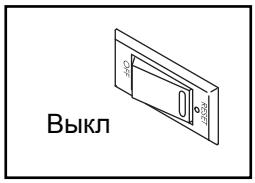
Замечание:консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях/ч и милях, либо в км/ч и км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. информационный режим на стр. 22. Для простоты все указания в данном разделе относятся к километрам.

ВАЖНО: если на консоли остались защитные пленки, удалите их. Чтобы предотвратить поломку беговой платформы, надевайте чистую спортивную обувь на время тренировки. При первом использовании тренажера посмотрите выровнено ли беговое полотно и при необходимости отцентруйте его (см. стр. 26).

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

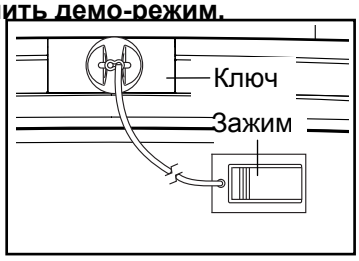
ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 14). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей пульта управления работает в демо-режиме. Если экран загорелся как только вы подключили шнур питания в розетку, то переведите переключатель в режим «Сброс» и включится демо-режим. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если экран не загорелся, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22, чтобы отключить демо-режим.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль. Через мгновение монитор загорится. **ВАЖНО: В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из пульта, тогда беговое полотно замедлится и остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из пульта, отрегулируйте положение зажима.**



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Выберите ручной режим.**

   Нажмите кнопку Manual Control на консоле. Если iFit модуль не подключен, то ручной режим запустится автоматически.

3. **Запустите беговое полотно.**

   Для запуска движущейся ленты нажмите кнопку Пуск, кнопку Увеличения скорости, или одну из пронумерованых кнопок скорости.

   При нажатии кнопок пуск или увеличения скорости беговое полотно начинает двигаться со скоростью 2 км/ч.В процессе тренировки меняйте скорость полотна, как вам нужно, нажимая на кнопки увеличеия и уменьшения скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; если зажать кнопку, скорость будет меняться с шагом 0,5 км/ч.Замечание: после нажатия на кнопку может понадобиться некоторое время, чтобы дорожка перенастроилась.

   При нажатии на одну из пронумерованных кнопок скорости движущаяся лента будет постепенно меняться скорость, пока не достигнет выбранного значения скорости.

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

4. **Если нужно, измените наклон беговой дорожки.**

Чтобы изменить наклон беговой дорожки, нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона беговой дорожки или одну из пронумерованных кнопок наклона. После нажатия на кнопку тренажер установит необходимый уровень наклона.

5. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

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

- Прошедшее время
- Дистанцию, которую вы пробежали или прошли
- Интенсивность тренировки
- Приблизительное количество сожженных калорий
- Уровень наклона беговой дорожки
- Количество метров, на которое вы поднялись
- Скорость бегового полотна
- Ваш серденый ритм (см. пункт 6 на стр. 18)
- Матрица

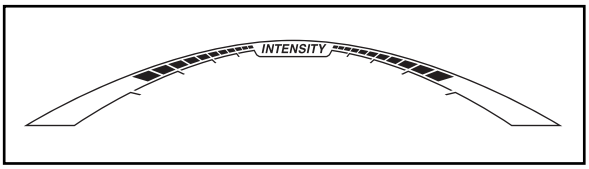
Матрица предлагает несколько вкладок экрана. Нажимайте кнопку уменьшения и увеличения пока необходимая вкладка не появится, затем кнопку Ввод (Enter) .

Вкладка наклона показывает профиль настроек наклона для тренировки. Новый сегмент появляется в конце каждой минуты. Вкладка скорости показывает скоростные настройки для тренировки.

My Trail — вкладка показывает дорожку длинной 400м(1/4 мили). Во время тренировки мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

Калории — показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента.

Во время вашей тренировки также будет указан уровень интенсивности.

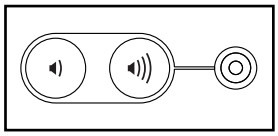


Нажмите кнопку Home (Домой), чтобы вернуться в меню по умолчанию (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на странице 22 для установки по умолчанию меню). Если необходимо, нажмите кнопку Home (Домой) снова.

Если беспроводной iFit модуль подключен, то в верхней части дисплея будет показана сила беспроводного сигнала. Четыре дуги указывают на полную мощность сигнала.

Чтобы перезагрузить дисплей, нажмите кнопку Стоп (Stop). Затем вытащите ключ, и вставьте его обратно в консоль.

Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения громкости.

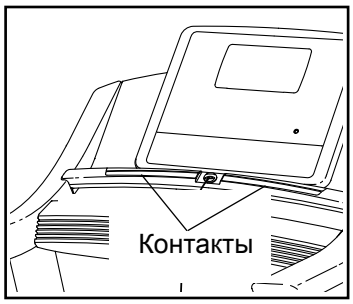


Чтобы перезагрузить дисплей, нажмите кнопку Стоп (Stop). Затем вытащите ключ, и вставьте его обратно в консоль.

6. **Измерьте ваш пульс, если хотите.**

Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными. Подробную информацию о нагрудном пульсомере см. на стр. 13.

Чтобы воспользоваться ручным пульсомером, удалите защитные пленки с металлических контактных пластин.Также убедитесь в частоте ваших рук.

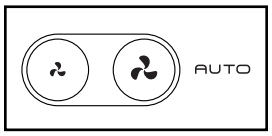


Для измерения вашей частоты сердцебиения встаньте **на боковое ограждение** и удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями, **не двигая руками.** Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

7. **Включите вентилятор, если хотите.**

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

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



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

Встаньте на подножки, нажмите кнопку Stop и **установите уровень наклона равный нулю. Уровень наклона должен быть нулевым иначе вы можете её повредить, когда будете складывать.** Затем вытащите ключ из консоли и положите в надежное место.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. **Выберите встроенную тренировку.**

   Выберете программу тренировки, нажав кнопку Calorie (Калории), кнопку Intensity (Интенсивность), кнопку Speed (Скорость), кнопку Incline (Наклон) на консоли.

   Когда вы выберите желаемую тренировку, на экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. Через несколько секунд на экране появятся максимальная скорость настройки уровней наклона. Также в матрице отобразится профиль скоростных настроек. Если вы выбрали тренировку, связанную с колориями, на экране появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете .

3. **Начните тренировку.**

   Нажмите кнопку Start (Пуск) или кнопку увеличения, чтобы начать тренировку. Через некоторое время после нажатия на кнопку, беговое полотно начнет двигаться. Удерживайте перила и начинайте идти.

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

   Во время тренировки в профиле скорости или наклона будет отображаться ваш прогресс. Вертикальная мигающая линия покажет текущий сегмент тренировки. Профиль будет показывать текущую скорость или наклон в текущем сегменте.

   В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и наклон, то новые данные появятся на дисплее на несколько секунд.

   Беговая дорожка автоматически установит новые установки скорости и/или наклона.

   Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не начнет мигать на экране и не подойдет к концу. Беговое полотно начнет медленно останавливаться.

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

   Если скорость и наклон установленные для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон); **однако когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень скорости и наклона для следующего сегмента.**

   Чтобы остановить тернировку в любой момент. нажмите кнопку Стоп (Stop). Время начнет мигать на экране. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Старт (Start) или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий сегмент, Беговая дорожка автоматически установит скорость и наклон для следующего сегмента.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

   См. пункт 5 на стр. 17. Экран покажет оставшееся время, вместо прошедшего.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 6 на стр. 18.

6. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

   См. пункт 7 на стр. 18.

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

   См. пункт 8 на стр. 18.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. **Установите цель (калории, дистанция, время).**

   Нажмите кнопку Set A Goal несколько раз, пока название желаемой тренировки не появится на экране.

   Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения. а затем кнопку Ввод. чтобы выбрать цель.

3. **Начните тренировку.**

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

   Тренировка будет проходить так же. как в ручном режиме (см. стр. 16 и 18).

   Тренировка будут продолжать до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончится. Беговое полотно начнет медленно останавливаться.

   Важно: В программе Калорийность оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

   См. пункт 5 на стр. 17.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 6 на стр. 18.

6. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

   См. пункт 7 на стр. 18.

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

   См. пункт 8 на стр. 18.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ iFIT ТРЕНИРОВКИ.

Замечание: чтобы воспользоваться iFit тренировками, вам понадобится iFit модуль. **Чтобы приобрести iFit модуль, посетите to www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства.** Вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID broadcast включен (скрытые сети не поддерживаются).

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. **Вставьте модуль iFit в консоль.**

   Вставьте модуль iFit, см. инструкцию. прилагающуюся к модулю iFit.

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

3. **Выберите пользователя.**

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

4. **Выберите iFit тренировку.**

   Чтобы iFit тренировки появились в вашем графике, нажмите на кнопку Map (карты), Train (тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите следующие тренировки.

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

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

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

Когда вы выберите тренировку iFit, на экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий.
Если вы выберите тренировку в режиме соревнования,то на дисплее начнется обратный отсчет до начала гонки.

Замечание: Каждая кнопка iFit может запускать демо-режим. Чтобы воспользоваться демо тренировкой, вытащите модуль iFit из консоли и нажмите одну из кнопок iFit.

5. **Начните тренировку.**

См. пункт 3 на стр. 19.

В течение тренировки голос персонального тренера будет вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 22).

Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку Стоп (Stop). Время начнет мигать на экране. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Старт (Start) или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью, установленной для первого сегмента. Когда начнется следующий сегмент, беговая дорожка автоматически настроит скорость и наклон следующего сегмента.

6. **Следите за вашими достижениями на экране.**

См. пункт 5 на стр. 17.

Вкладка My Trail (Мой маршрут) покажет трек, который вы пробежали или прошли, а так же покажет количество пройденных кругов.

Во время соревнований на экране отобразится ваш прогресс. Верхняя строка матрицы покажет какое количество соревнований вы выйграли. Другие строчки покажут информацию о четырех ваших конкурентах. Конец матрицы обозначит конец гонки.

7. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

См. пункт 6 на стр. 18.

8. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

См. пункт 7 на стр. 18.

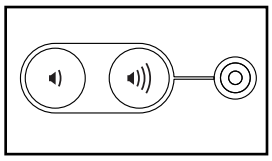
9. **Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.**

См. пункт 8 на стр. 18.

Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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



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

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

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Консоль обладает режимом настройки, который позволяет вам увидеть настройки пользователя, настроить консоль специально под себя.

1. **Выберите информационный режим.**

   Чтобы выбрать информационный режим, удерживайте кнопку Стоп (Stop) в то время, как вы вставляете ключ в консоль,а затем отпустите кнопку Стоп (Stop). Когда режим будет выбран, следующая информация появится на экране:

   На экране появится общее число часов, которое использовался тренажер.

   Дистанция на экране покажет общее число км (или миль), которое прошло беговое полотно.

   В нижней части дисплея отобразится статус модуля iFit. Если модуль iFit подключен, на дисплее появится слова WIFI MODULE. если подключен модуль USB, на дисплее появится слова USB/SD MODULE. Если ни один из модулей не подключен, на дисплее появится слова NO IFIT MODULE.

2. **Выберите опции.**

   Когда выбран информационный режим, матрица отобразит несколько опционных экранов. Нажмите кнопку уменьшения, следующую за кнопкой Ввод (Enter), чтобы выбрать одну из опций:

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

   ДЕМО —консоль обладает демо режимом, разработанным для того, чобы демонстрировать товар в магазинах. Пока демо режим включен, консоль нормально работает, когда шнур питание подключен и выключатель переведен в положение ВКЛ. и ключ вставлен в консоль. Однако, когда вы вытащите ключ, дисплей будет работать, хотя кнопки не будут функционировать. Если демо режим включен, слово ON появится в матрице. Чтобы включить или выключить демо режим, нажмите кнопку Ввод (Enter).

   УРОВЕНЬ КОНТРАСТА — нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона, чтобы настроить констрастность экрана.

   Если модули подключены, вы можете выбрать одну из следующих опций:

   ГОЛОС — Чтобы включить или выключить голос персонального тренера, нажмите кнопку Ввод (Enter).

   Если модуль iFit подключен, вы можете выбрать одну из следующих опций:

   МЕНЮ ПО УМОЛЧАНИЮ — меню по умолчанию появится, когла вы вставите ключ в консоль или когда вы нажмете кнопку Домой (Home). Нажмите кнопку Ввод (Enter) несколь раз. чтобы выбрать главное меню или iFit экран в качестве экрана по умолчанию

   ПРОВЕРКА WIFI СТАТУСА — нажмите кнопку Ввод (Enter), чтобы проверить статус вашего модуля iFit. Нижний дисплей покажет номер версии программного обеспечения, сеть SSID, тип шифрования сети, состояние соединения, силу беспроводного сигнала, IP-адрес модуля, количество зарегистрированных пользователей и их имена, результаты поиска DNS и статус Ифит сервера.

   ПРИЕМ/ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ — Чтобы отправлять и получать тренировки, журналы тренировок и обновления, нажмите кнопку Ввод (Enter). Когда процесс будет завершен, слова TRANSFERS DONE появятся на дисплее.

3. **Выход из информационного режима.**

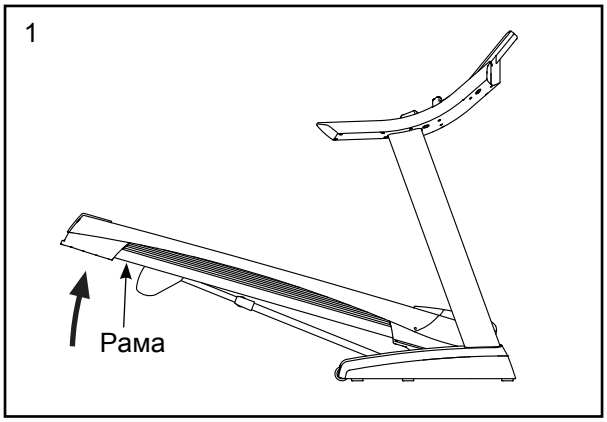
   Чтобы выйти из информационного режима, выньте ключ из консоли.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

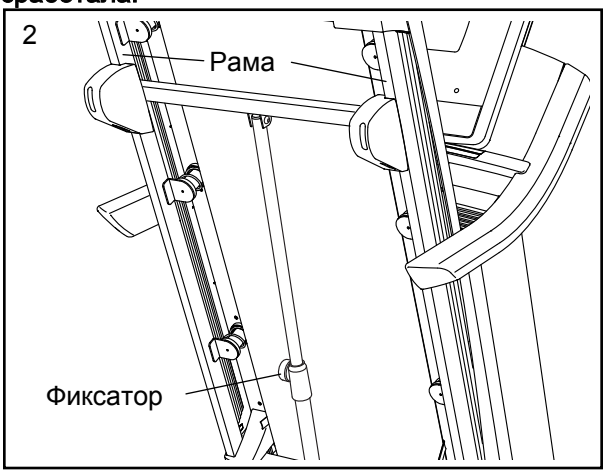
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

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



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

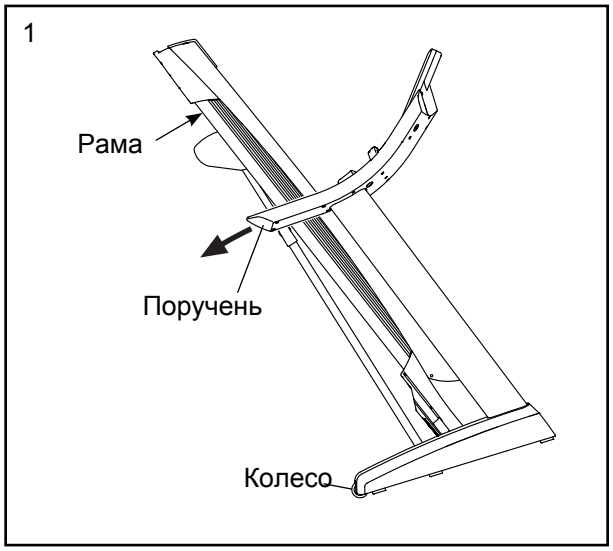


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

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

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



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

3. Уперевшись одной ногой в колесо, аккуратно опустите беговую дорожку.

КАК РАЗОБРАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. **Посмотрите на рисунок 2.** Держите верхнюю часть каркаса беговой дорожки вашей правой рукой. Затем, потяните ручку фиксатора налево. **ВАЖНО: не поворачивайте ручку фиксатора.** Если необходимо, надавите на каркас немного вперед. Шарнир каркаса опустите вниз на несколько дюймов, и отпустить ручку фиксатора.

2. **Посмотрите на рисунок 1 слева.** Удерживайте металлический каркас, крепко обеими руками, и опустите его на пол. **ВНИМАНИЕ: Не держите раму за пластиковые платформы для ног, и не бросайте каркас. Согните ноги и держите спину прямо.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

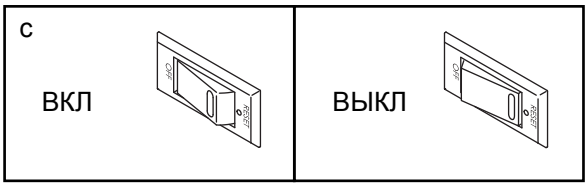
Проблемы большинства беговых дорожек легкоустранимы. Необходимо найти причины неполадки и выполните следующие шаги. Если потребуется дополнительная помощь, см. на передней обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Питание не включается.

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 15). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 5 м. (1,5 м).

b. После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

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



СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

a. Проверьте выключатель питания (см. предыдущий рисунок). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.

b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите его.

c. Извлеките ключ из блока управления, а затем вставьте его на место.

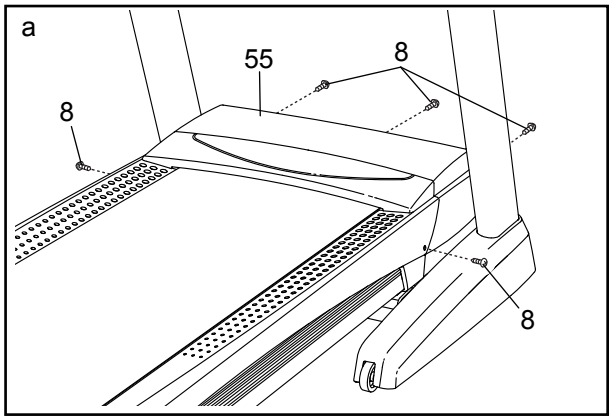
d. Если беговая дорожка по прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Экран продолжает работать после удаления ключа из консоли.

a. Консоль оснащена экраном с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если экран продолжает работать в демо-режиме, когда вы удалили ключ, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если индикатор продолжает гореть, см. пункт 7 на стр. 22, чтобы отключить демо-режим.

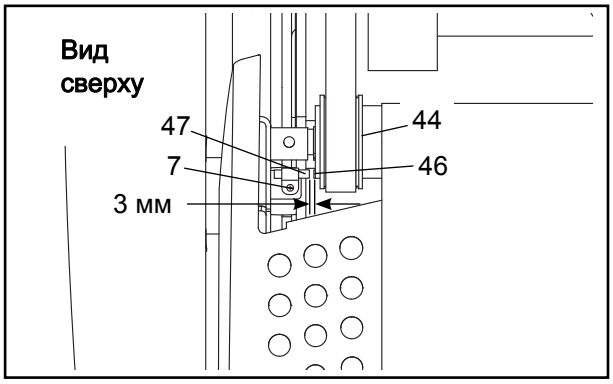
СИМПТОМ: Экран работает некорректно.

a. Удалите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЕР.** Удалите пять винтов #8 x 3/4" (8). Осторожно отогните кожух двигателя (55).



Расположите геркон (47) и магнит (46) с левой стороны от маховика (44). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется сгерконом.

Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм. Необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (7), немного передвиньте геркон, а затем закрутите обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (не показан) с помощью пяти винтов #8 x 3/4" (не показаны) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить скоростные настройки.



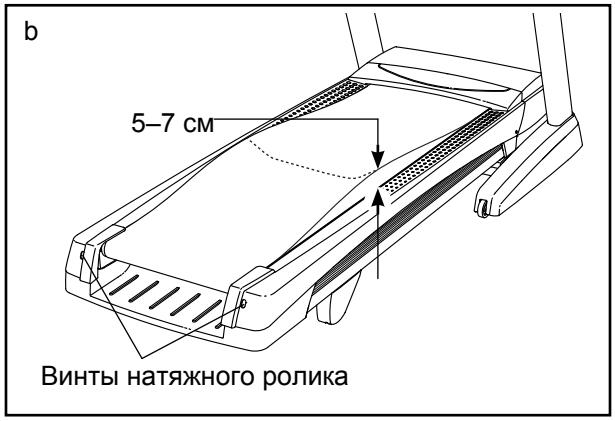
СИМПТОМ: Наклон беговой дорожки меняется неправильно.

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 мм2 длиной не более 1,5 м.

b. Если беговое полотно перетянуто, тренажёр может работать хуже, а полотно повредится. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ.** Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика против часовой стрелки на1/4 оборота. Если беговое полотно натянуто какнадо, оба его края можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте внимательны: беговое полотно должно быть отцентрировано. Далее, подключите кабель питания, вставьтеключ и погоняйте беговую дорожку несколькоминут. Повторяйте эти действия, пока полотноне будет натянуто правильно.



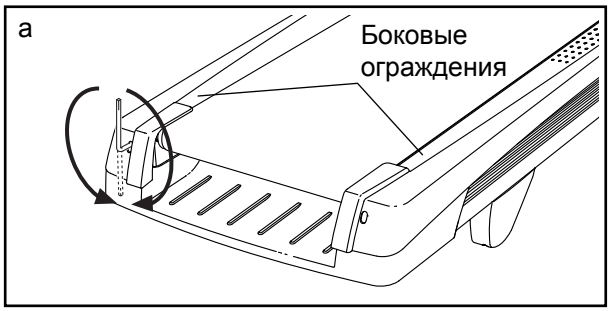
c. Установленное на тренажёр беговое полотно покрыто высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: без разрешения представителя сервисной службы никогда не наносите на беговое полотно или беговую платформу силиконовый спрей или другие вещества. Подобные вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному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

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

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно смещено от центра.

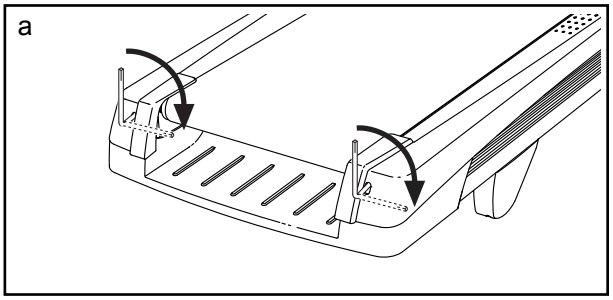
ВАЖНО: Если беговое полотно трётся о боковые ограждения, оно может повредиться

a. Сначала выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ 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 **ОТКЛЮЧИТЕ 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 ка-бель в розетку, вставьте ключ и погоняйте тренажёр несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



СИМПТОМ: на экране консоли бегут линии помех.

a. Если полосы появились на экране консоли см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22 и отрегулируйте уровень контрастности экрана.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

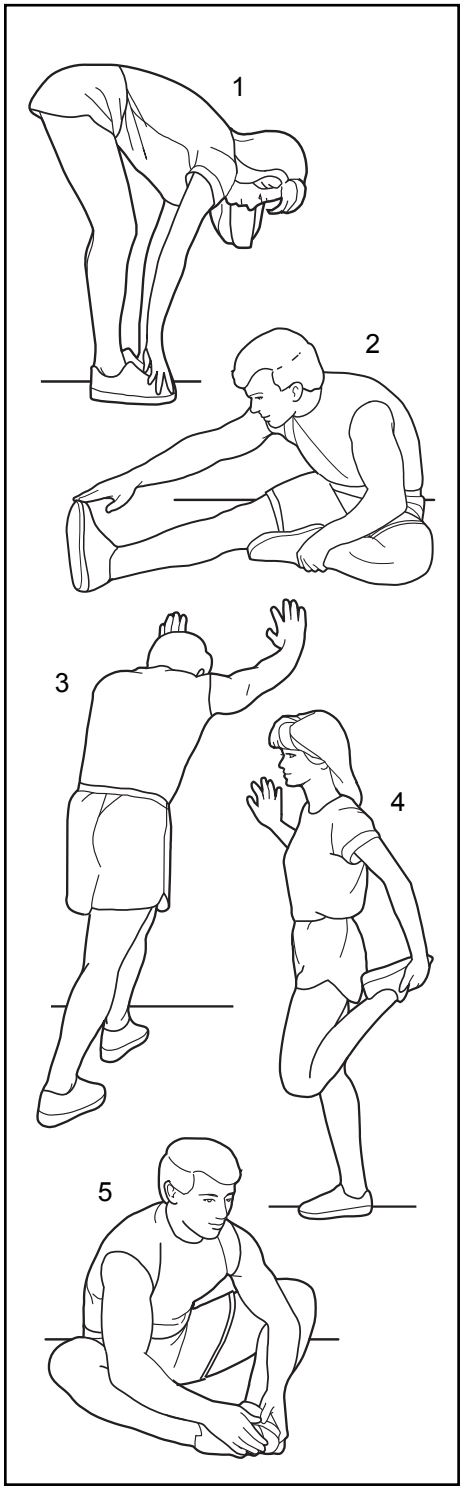
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

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



1. Наклоны вперед.

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

2. Растяжения подколенного сухожилия.

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

3. Растяжка лодыжек и ахилла

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

4. Растяжка четырехглавых мышц.

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

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

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

ЗАМЕТКИ

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № NETL19713.0 R0913A

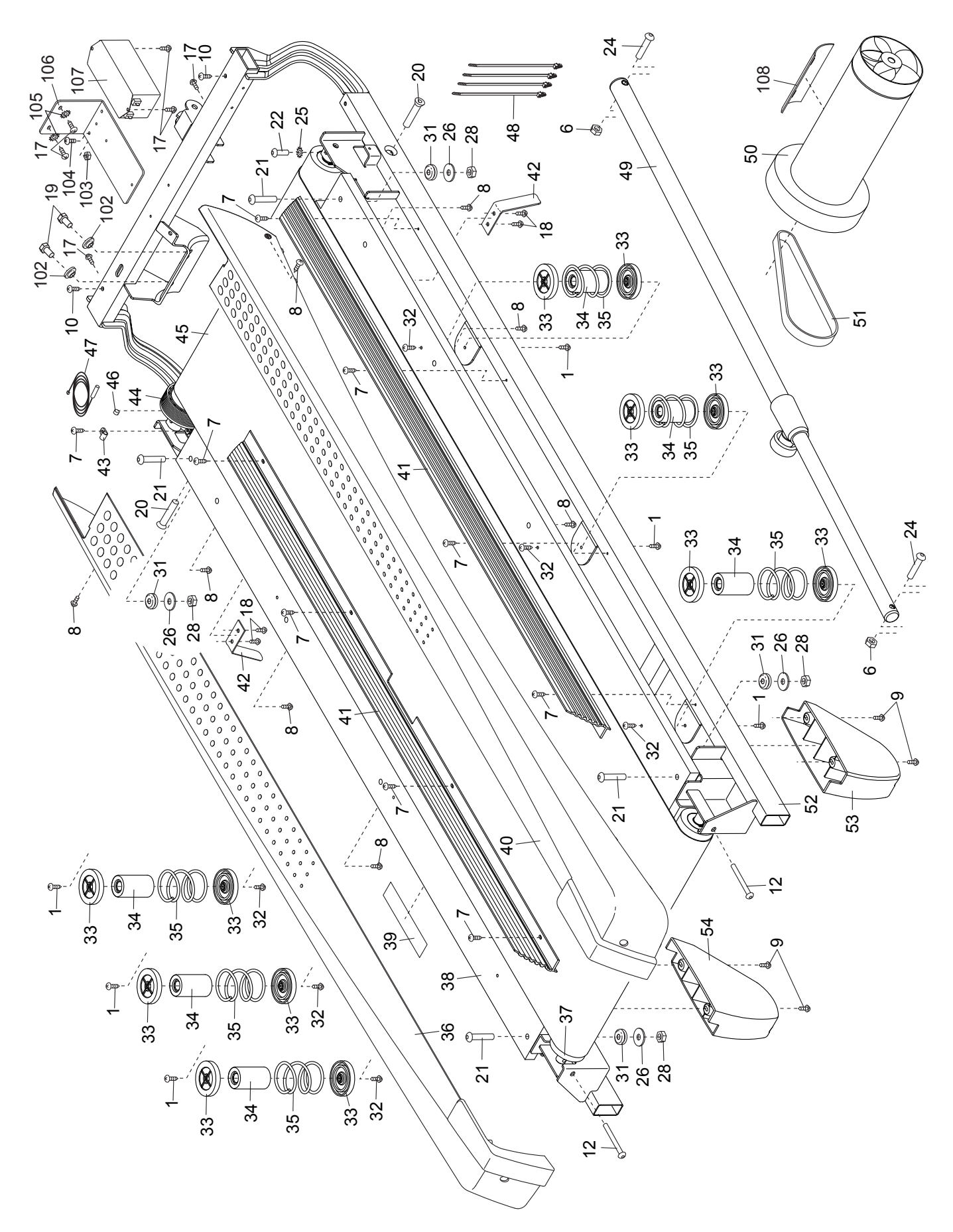
№	кол-во	Наименование
1	94	Винт #8 x 3/4"
2	8	Винт 5/16" x 1"
3	4	Винт 5/16" x 1 1/2"
4	4	Винт #8 x 1”
5	4	Зубчатая шайба 5/16"
6	2	Гайка 3/8"
7	21	Винт #8 x 3/4"
8	11	Винт #8 x 3/4"
9	12	Винт #8 x 3/4"
10	2	Винт #8 x 1 3/4"
11	6	Винт #10 x 1/2"
12	2	Винт 1/4" x 2 1/2"
13	1	Болт 3/8" x 1 1/2"
14	1	Болт 3/8" x 2"
15	4	Винт #6 x 1/4"
16	2	Болт 3/8" x 1 1/2"
17	13	Машинный винт #8 x 1/2"
18	4	Регулировочный винт #8
19	2	Винт мотора 5/16"
20	2	Болт 1/2" x 2 1/4"
21	4	Болт 5/16" x 1 3/4"
22	1	Винт 1/4" x 1 3/4"
23	2	Болт 3/8" x 1"
24	2	Болт 3/8" x 2"
25	1	Зубчатая шайба 1/4"
26	4	Зубчатая шайба 5/16"
27	6	Стопорная гайка 3/8"
28	4	Стопорная гайка 5/16"
29	2	Стопорная гайка 1/2"
30	7	Зажим
31	4	Резиновый валик
32	6	Винт #8 x 1 1/4"
33	12	Верхний/нижний валик
34	6	Валик
35	6	Пружина валика
36	1	Левая подножка
37	1	Направляющий ролик
38	1	Беговая платформа
39	1	Предупреждающий ярлык
40	1	Правая подножка
41	2	Кожух рамы
42	2	Направляющая ремня
43	1	Зажим геркона
44	1	Ролик привода/Шкив
45	1	Беговое полотно
46	1	Магнит
47	1	Геркон
48	4	Стяжка
49	1	Фиксатор
50	1	Мотор
51	1	Ремень привода
52	1	Рама
53	1	Правая задняя подножка
54	1	Левая задняя подножка
55	1	Кожух мотора
56	1	Кожух
57	2	Прокладка подъемной рамы
58	2	Прокладка рамы
59	1	Подъемная рама
60	1	Механизм подъема
61	2	Прокладка механизма подъема
62	1	Контроллер
63	1	Заглушка рамы
64	1	Наконечники крышек рамы
65	1	Электрическая схема
66	2	Опора кожуха
67	1	Приемник
68	1	Шнур питания
69	1	Выключатель
70	1	Belly Pan
71	1	Накладка левого поручня
72	1	Каркас левого поручня
73	1	Стойка
74	1	Основание левого поручня
75	1	Накладка правого поручня
76	1	Каркас правого поручня
77	1	Основание правого поручня
78	1	Кабель стойки
79	2	Кренгельс
80	6	Заглушка основания
81	3	Предупреждающий ярлык
82	1	Левый кожух стойки
83	1	Правый кожух стойки
84	2	Колесо
85	1	Левая ножка основания
86	1	Правая ножка основания
87	1	Основание консоли
88	1	Консоль
89	1	Накладка консоли
90	1	Нагурдная лента
91	1	Датчик
92	1	Ключ/Зажим
93	1	Пульсомер
94	1	Основание пульсомера
95	1	Кабель заземления
96	1	Каркас консоли
97	1	Корпус вентилятора
98	1	Вентилятор
99	7	Шнурок кабеля
100	1	Задняя часть консоли

№	кол-во	Наименование
101	2	Винт #8 x 1/2"
102	2	Втулка мотора
103	1	Гайка #8
104	1	Машинный винт #8 x 3/4"
105	4	Зубчатая шайба #8
106	1	каркас фильтра
107	1	Фильтр
108	1	Изолятор мотора
109	1	Скоба заземления
110	1	Зажим феррита
*	–	Руководство пользователя

Замечание: Спецификации могут меняться без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

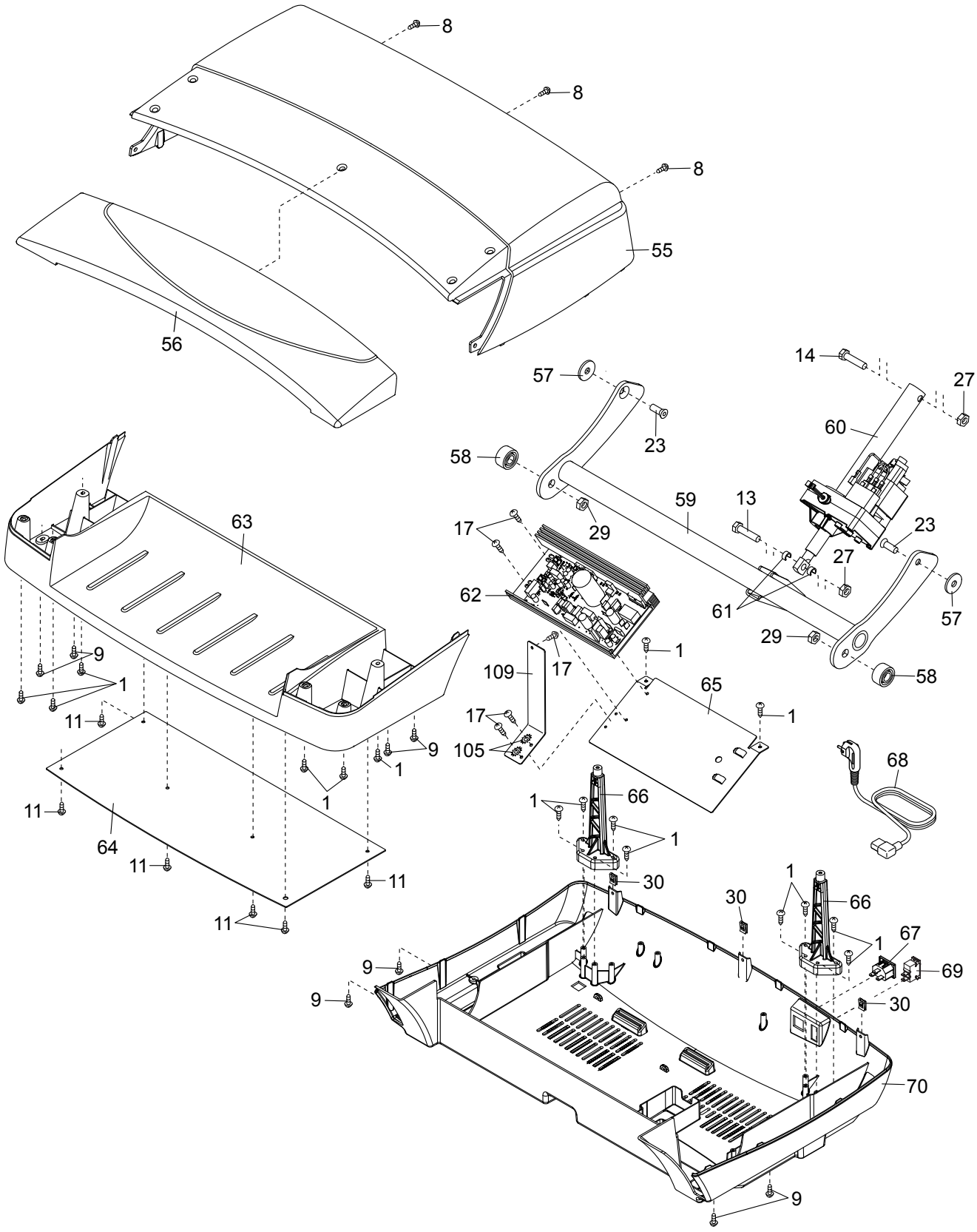
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ A

Модель № NETL19713.0 R0913A



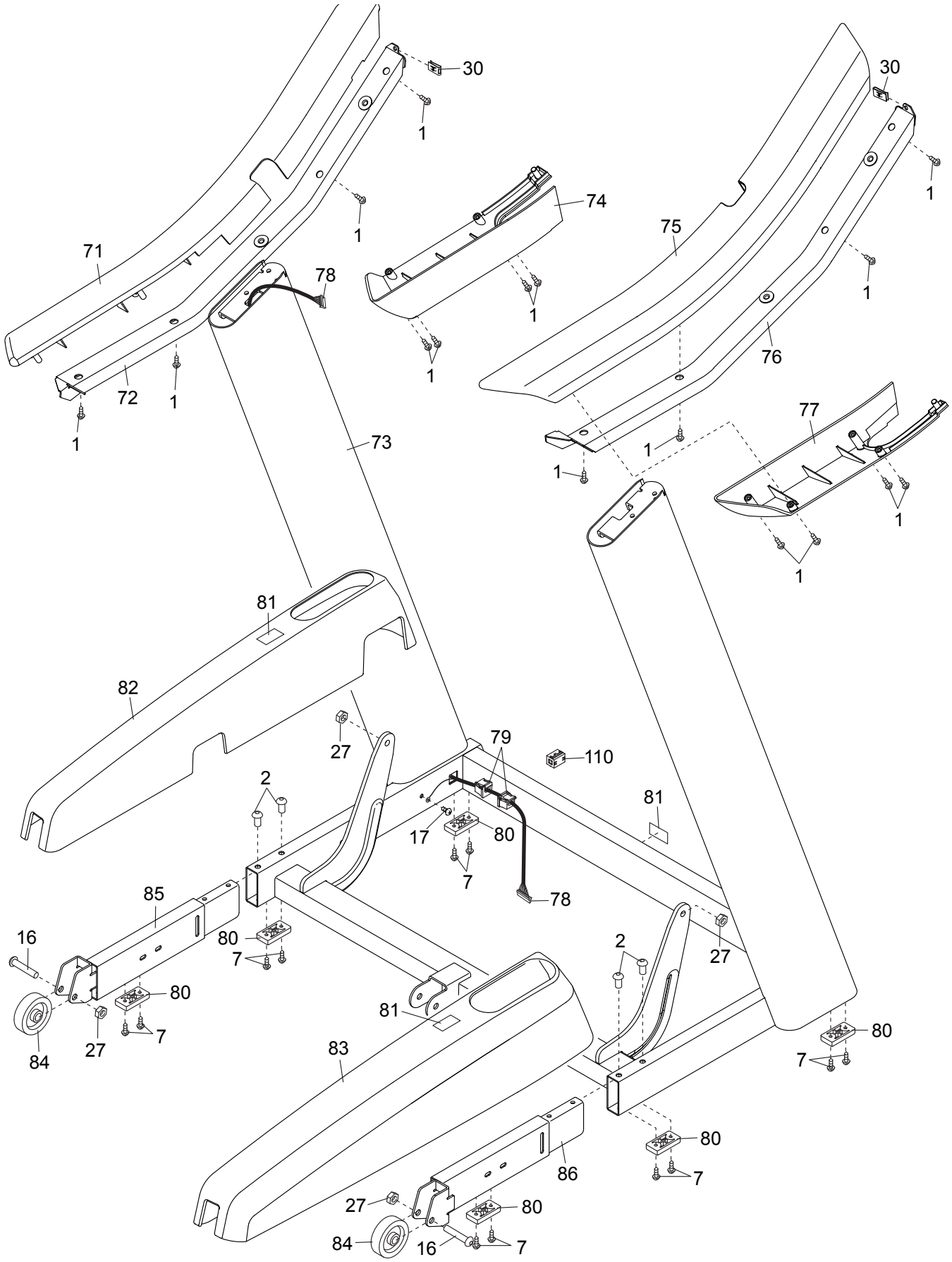
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель № NETL19713.0 R0913A



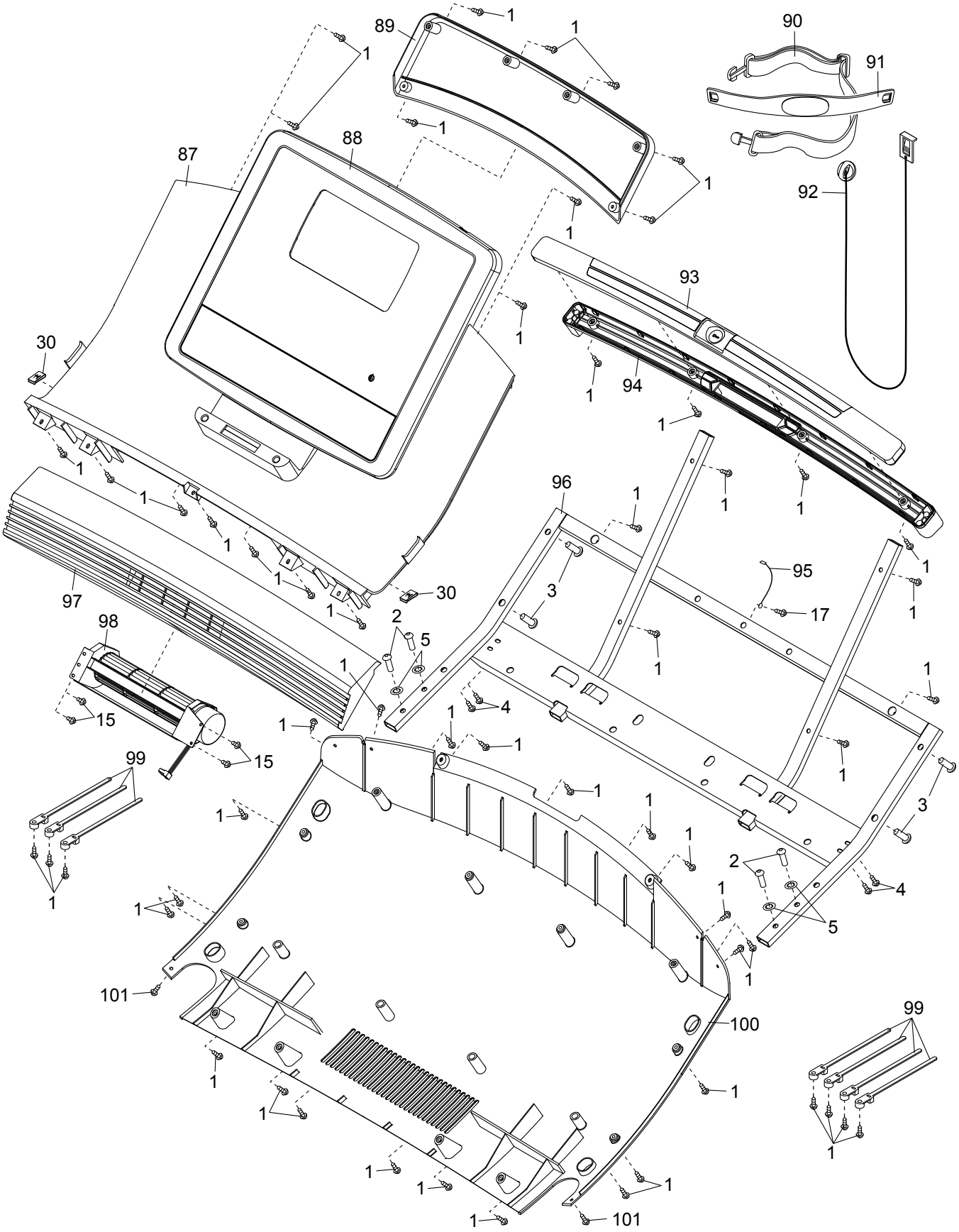
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ C

Модель № NETL19713.0 R0913A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ D

Модель № NETL19713.0 R0913A



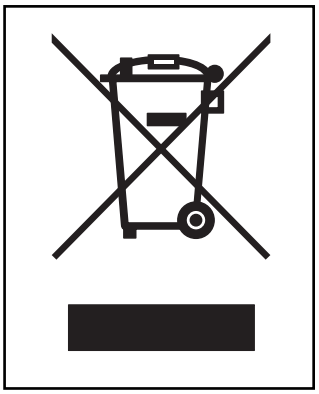
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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



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

Part No. 344824 R0913A
Printed in USA © 2013 ICON IP, Inc.