

NordicTrack[®] T 22.0

Модель NETL22711.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

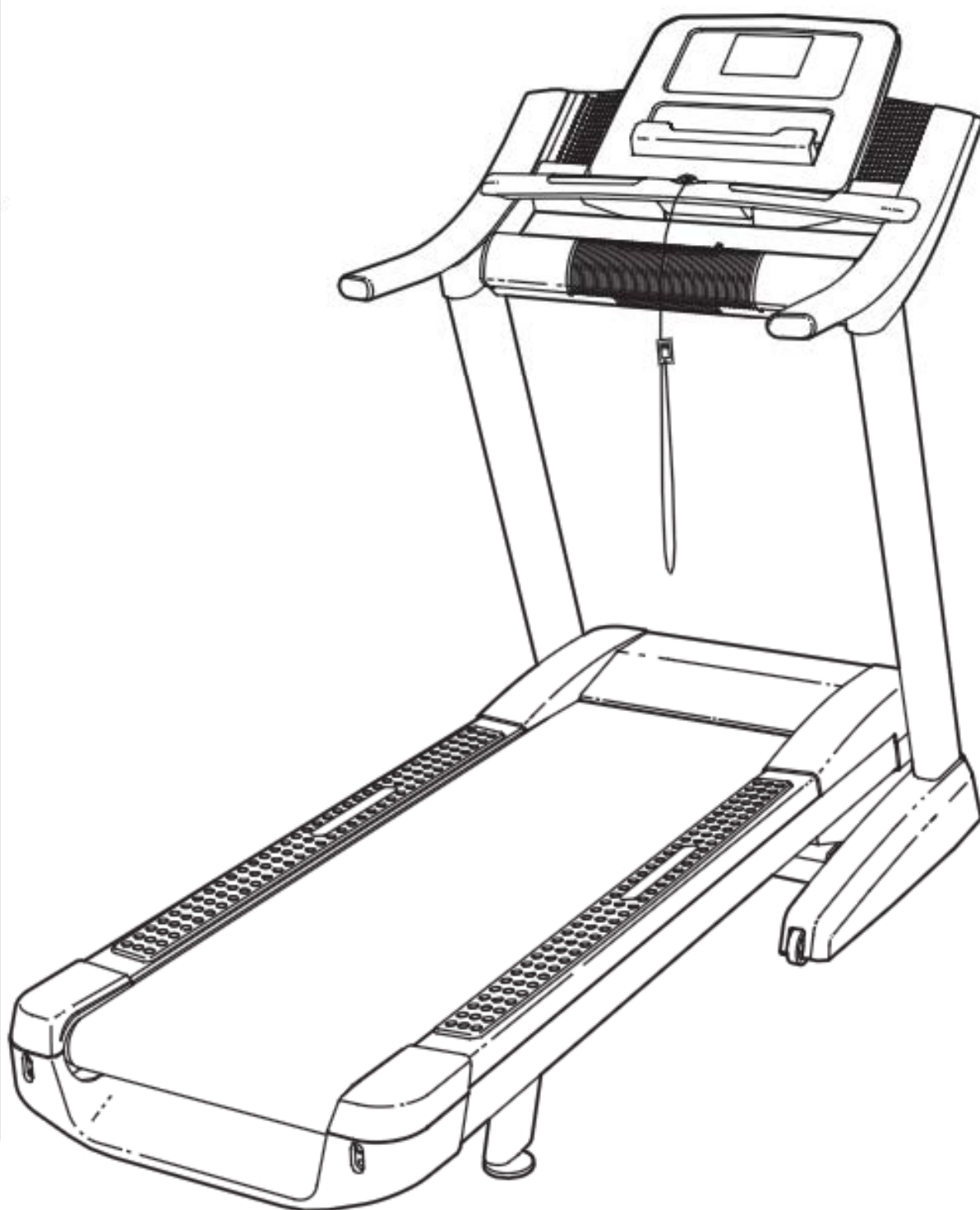
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

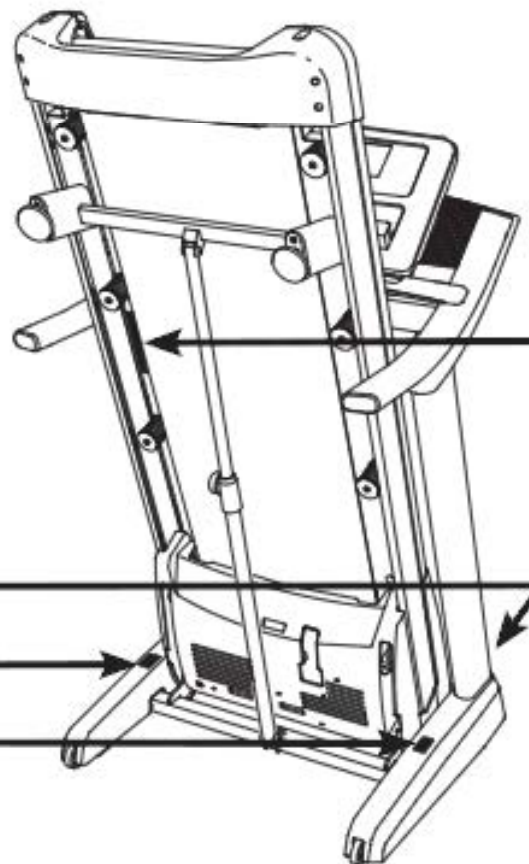


ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ	6
СБОРКА.....	7
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	13
РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА.....	14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.....	27
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	28
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	31
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.....	34
СХЕМА СБОРКИ	36
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 опраждения.
- Изменяйте скорость с малым шагом.
- Чтобы не упасть, держитесь за поручни, всегда надевайте предохранительный зажим, когда тренажёр работает.
- Если вы почувствовали слабость, головокружение или одышку, прекратите 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.

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. Беговая 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 — 159 кг.
9. Нахождение на беговой дорожке более одного человека одновременно запрещено.
10. Во время занятий на беговой дорожке носите подходящую одежду. Одежда не должна быть слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется облегчающая спортивная одежда.
11. Подключайте сетевой кабель (см. стр. 14) только к заземлённой розетке. В эту розетку не должны быть включены никакие другие устройства.
12. Если требуется 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 отключённом питании. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если силовой кабель или вилка повреждены или если тренажёр работает неправильно (в этом случае см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 28.)
15. Перед использованием беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с процедурой аварийной остановки и потренируйтесь в этом (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16).
16. Никогда не включайте тренажёр, стоя на беговом полотне. Во время использования тренажёра всегда держитесь за поручни.
17. Беговая дорожка может развивать высокую скорость. Регулируйте скорость малыми шагами, чтобы избежать ее резких скачков.
18. Монитор сердечных сокращений не является медицинским прибором. На точность его показаний может влиять множество факторов, включая движения пользователя. Монитор сердечных сокращений 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 извлечен, сетевой кабель вынут из розетки, а переключатель питания переведён в положение «Выкл.» (Расположение переключателя указано на рисунке на стр. 5).
20. Не пытайтесь складывать, раскладывать или перемещать беговую дорожку, пока она не собрана полностью (см. разделы СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 27).
Чтобы сложить, разложить или переместить
21. тренажёр, вы должны быть способны с лёгкостью поднимать 20 кг.
- При складывании или перемещении тренажёра убедитесь, что телескопическая трубка надёжно удерживает тренажёр в сложенном положении.
22. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера.
23. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепеж и подтягивайте его, если нужно.
24. **ОПАСНО:** Всегда отключайте беговую дорожку от сети сразу после использования, перед очисткой тренажёра 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. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Недопустимо использовать его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду.
26. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

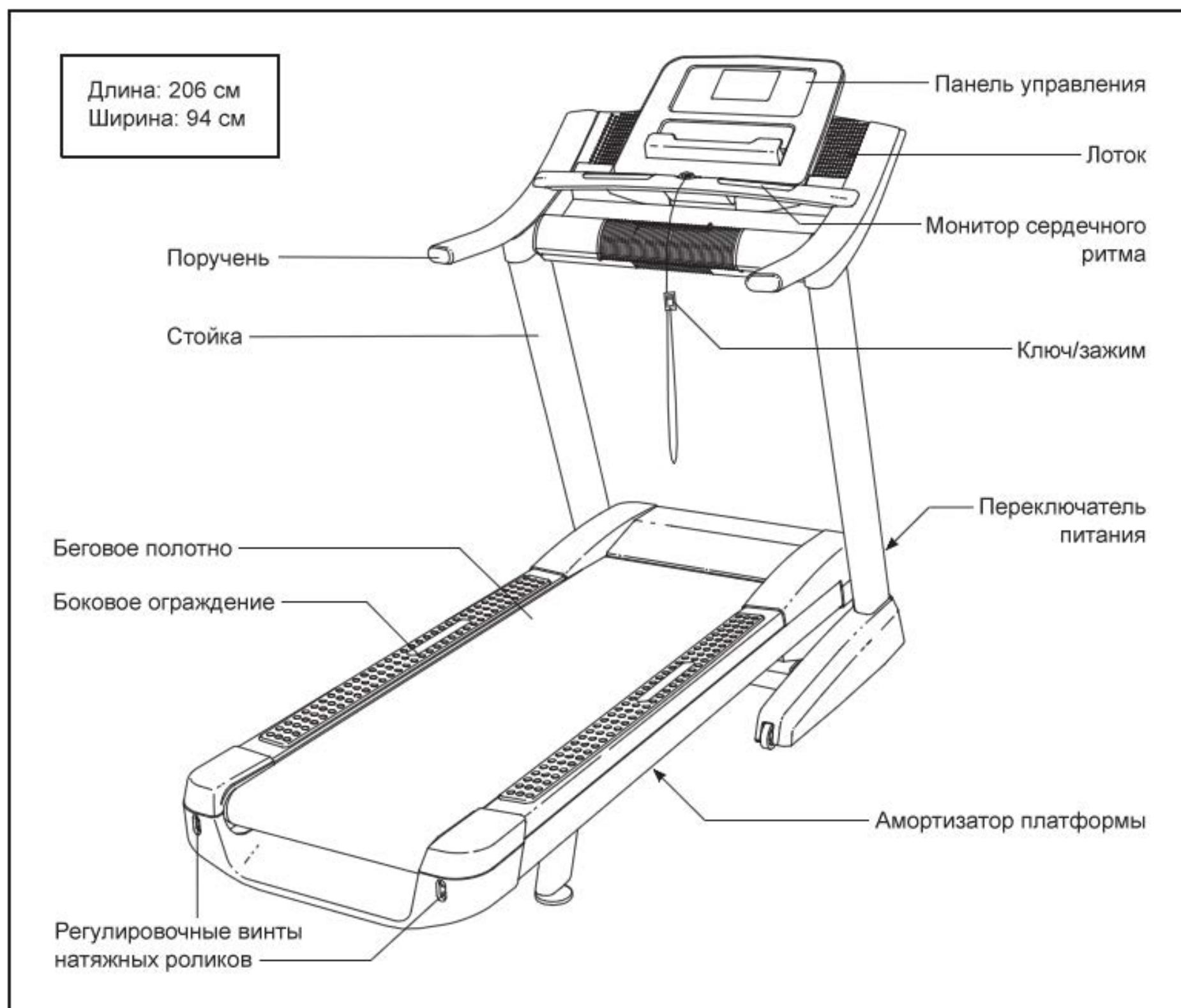
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейшую беговую дорожку NORDICTRACK® T22.0. The T22.0 Впечатляющий набор функций тренажёра T22.0 сделает ваши тренировки более приятными и эффективными. По окончании занятия тренажёр можно сложить, и он будет занимать вдвое меньше места на полу, чем любая другая беговая дорожка.

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

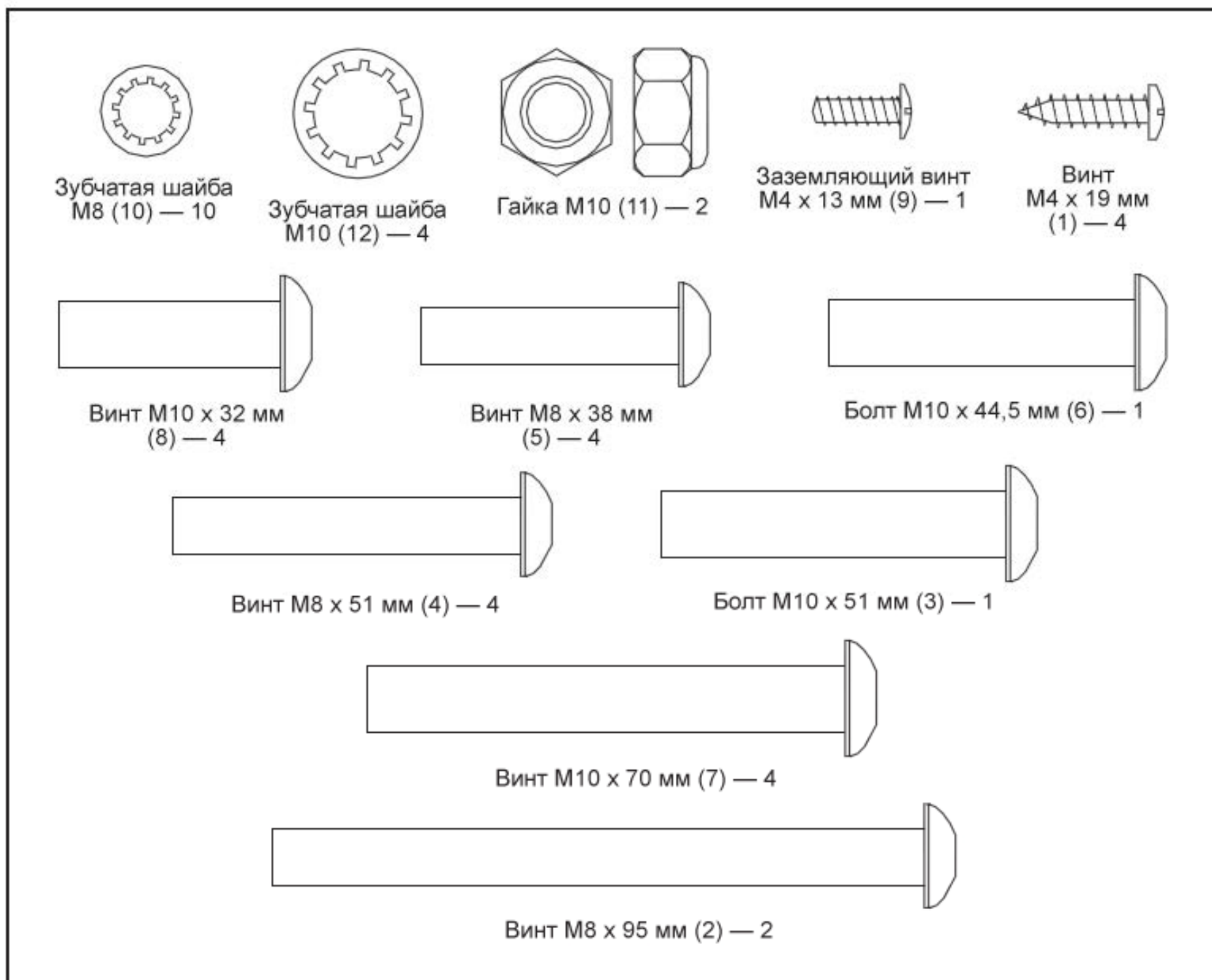
тения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ


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





СБОРКА

- Для сборки требуются два человека.
- Выложите детали на подготовленное место и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки
- Нижняя сторона бегового полотна покрыта высокоэффективной смазкой. При транспортировке немного смазки может попасть на верхнюю сторону бегового полотна или на упаковку. Это нормально. Если смазка попала на верхнюю сторону полотна, протрите её мягкой тканью с мягким, не абразивным чистящим средством.

- Для определения мелких деталей, см. стр. 6.
- Для сборки понадобится следующий инструмент:

шестигранный ключ из комплекта 

разводной ключ 

крестовая отвертка 

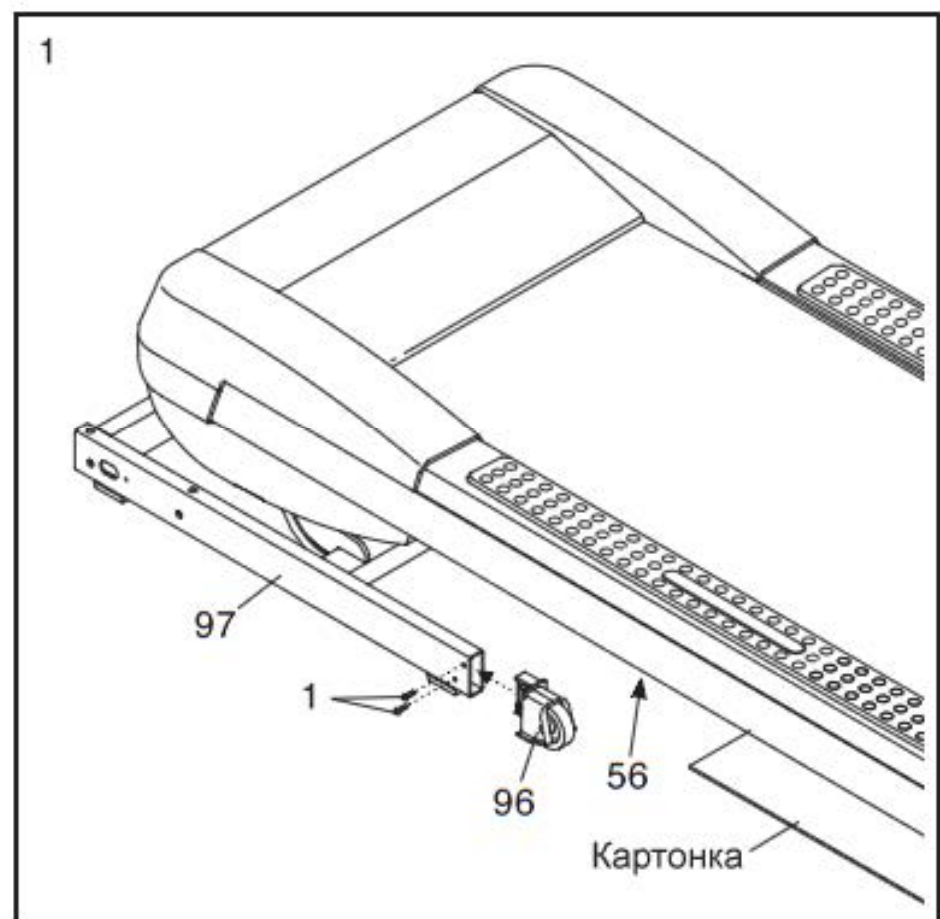
Чтобы не повредить детали, не используйте для сборки электроинструмент.

1. Убедитесь, что сетевой кабель отключен от сети.

Подложите картонку под заднюю часть рамы (56), чтобы защитить пол или ковер.

Прикрутите левую обойму с колесиком (96) к левой стороне основания (97) двумя винтами М4 x 19 мм (1).

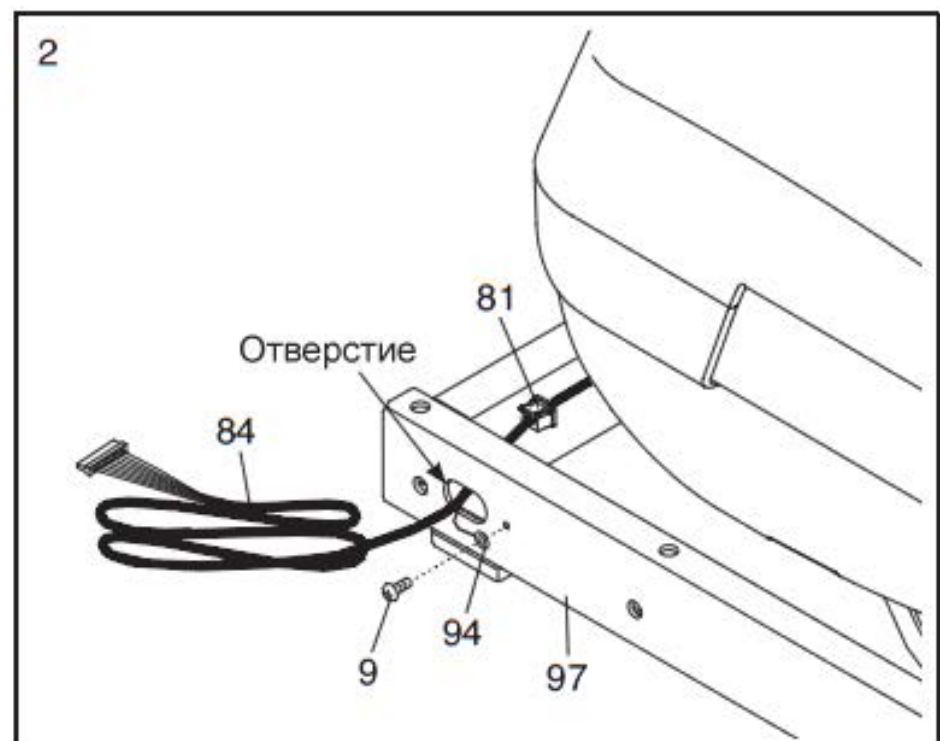
Таким же образом прикрутите к основанию (97) правую обойму с колесиком (не показано).



2. Протащите кабель стойки (84) и заземляющий кабель основания (94) сквозь указанное отверстие в основании (97).

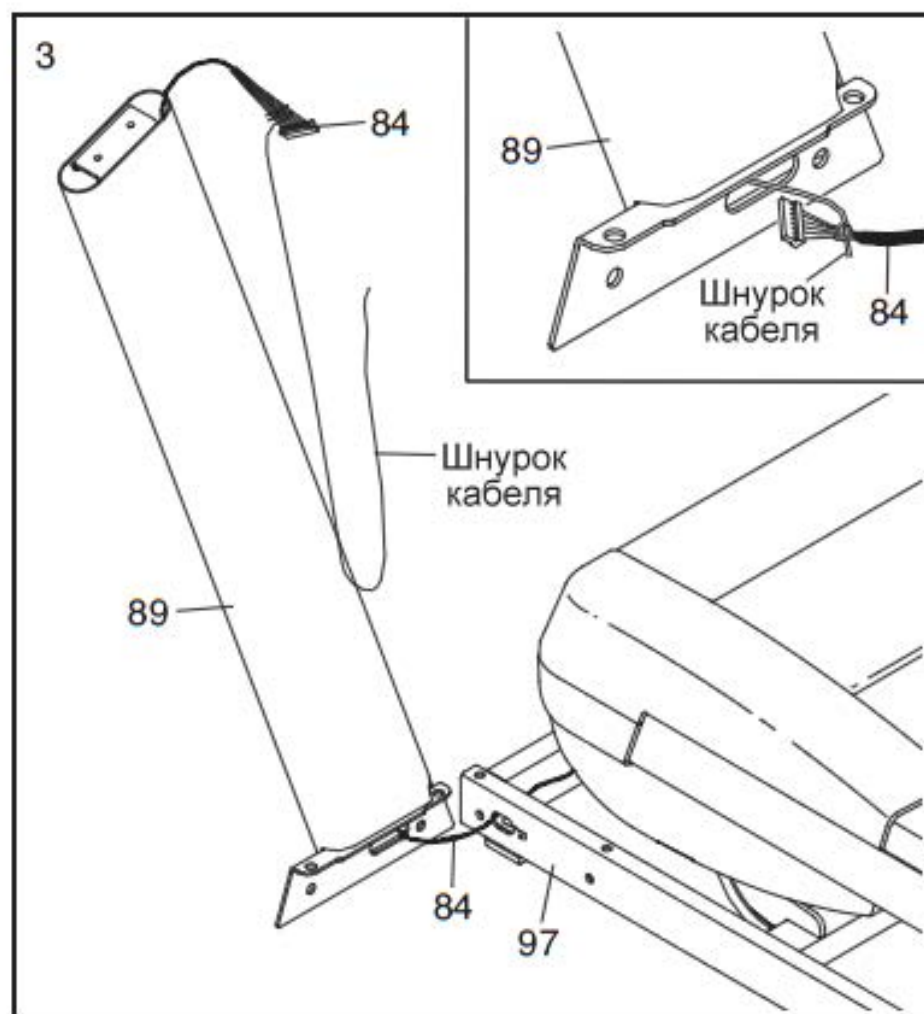
Прикрутите заземляющий кабель основания (94) к основанию (97) заземляющим винтом М4 x 13 мм (9).

Вставьте изолирующую втулку (81) в квадратное отверстие в основании (97).



3. Найдите левую стойку (89), которая помечена «Left». Пусть ваш помощник держит левую стойку возле основания (97).

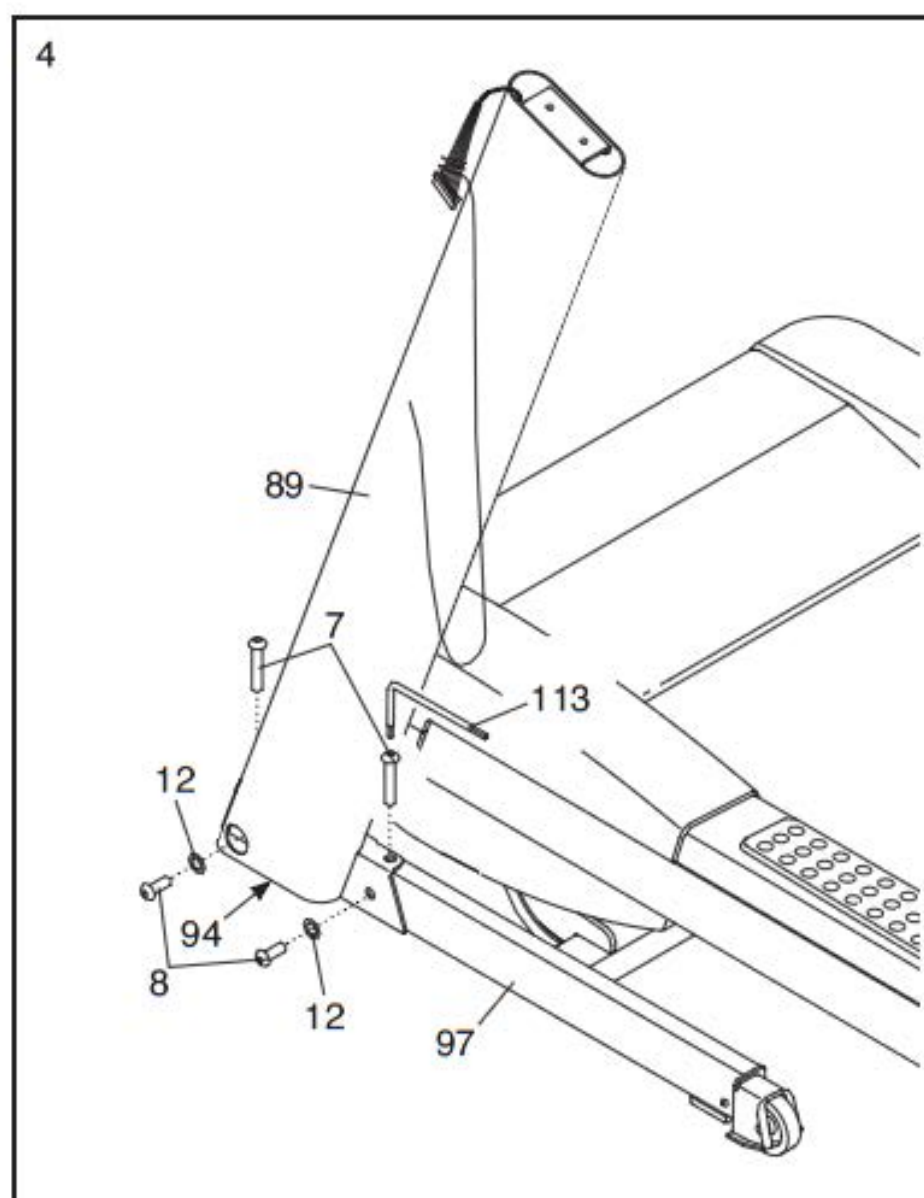
См. рисунок. Пропустите шнурок сквозь левую стойку (89) и крепко привяжите его к концу кабеля стойки (84). Тяните за другой конец шнурка, пока кабель стойки не пройдет сквозь левую стойку.



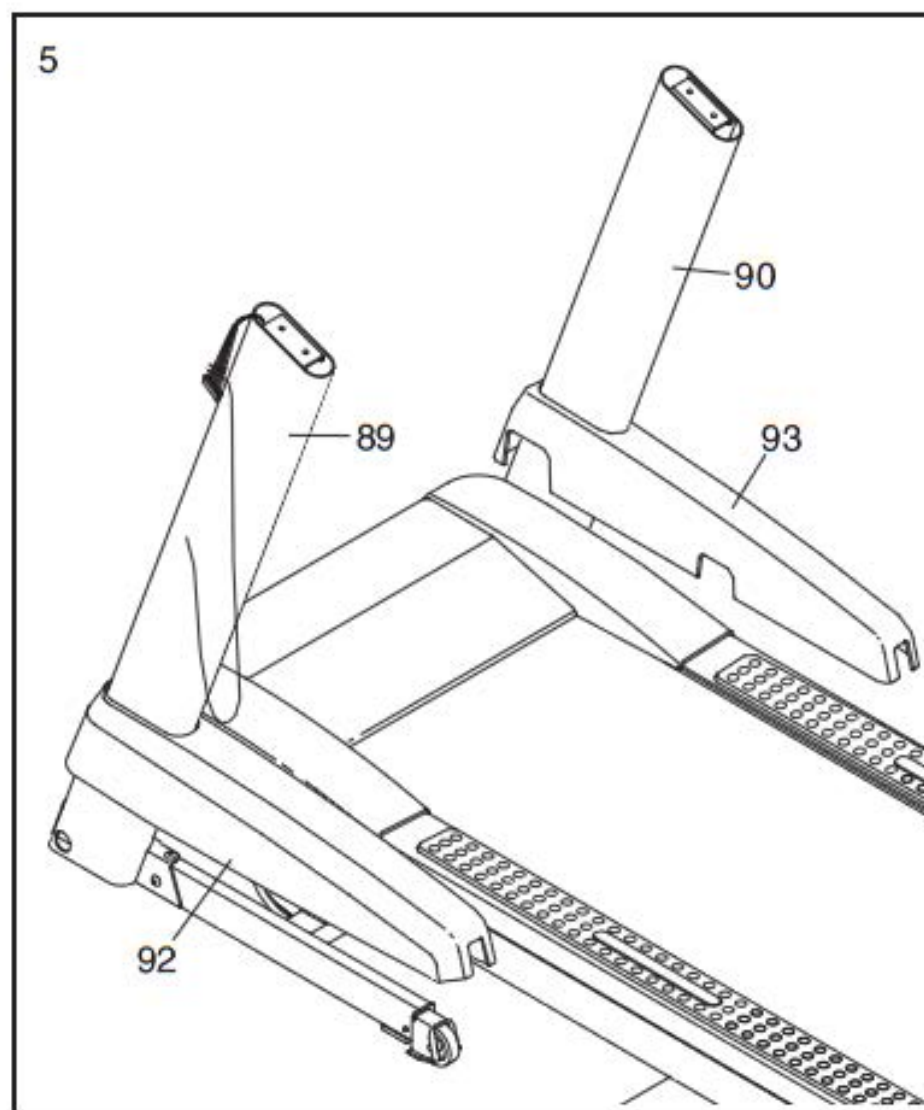
4. Приставьте левую стойку (89) к основанию (97). **Постарайтесь не пережать кабели.** Если нужно, пропустите заземляющий кабель основания (94) в отверстие в боковой части левой стойки. Вставьте в левую стойку два винта M10 x 70 мм (7) и два винта M10 x 32 мм (8) с двумя зубчатыми шайбами M10 (12).

Частично затяните винты M10 x 70 мм (7) и винты M10 x 32 мм (8), пока их головки не коснутся поверхности левой стойки (89); **пока не затягивайте их до конца.** Важно: для закручивания этих винтов можно воспользоваться коротким шестигранным ключом (113).

Таким же образом прикрепите правую стойку (не показано). Важно: с правой стороны кабели отсутствуют.

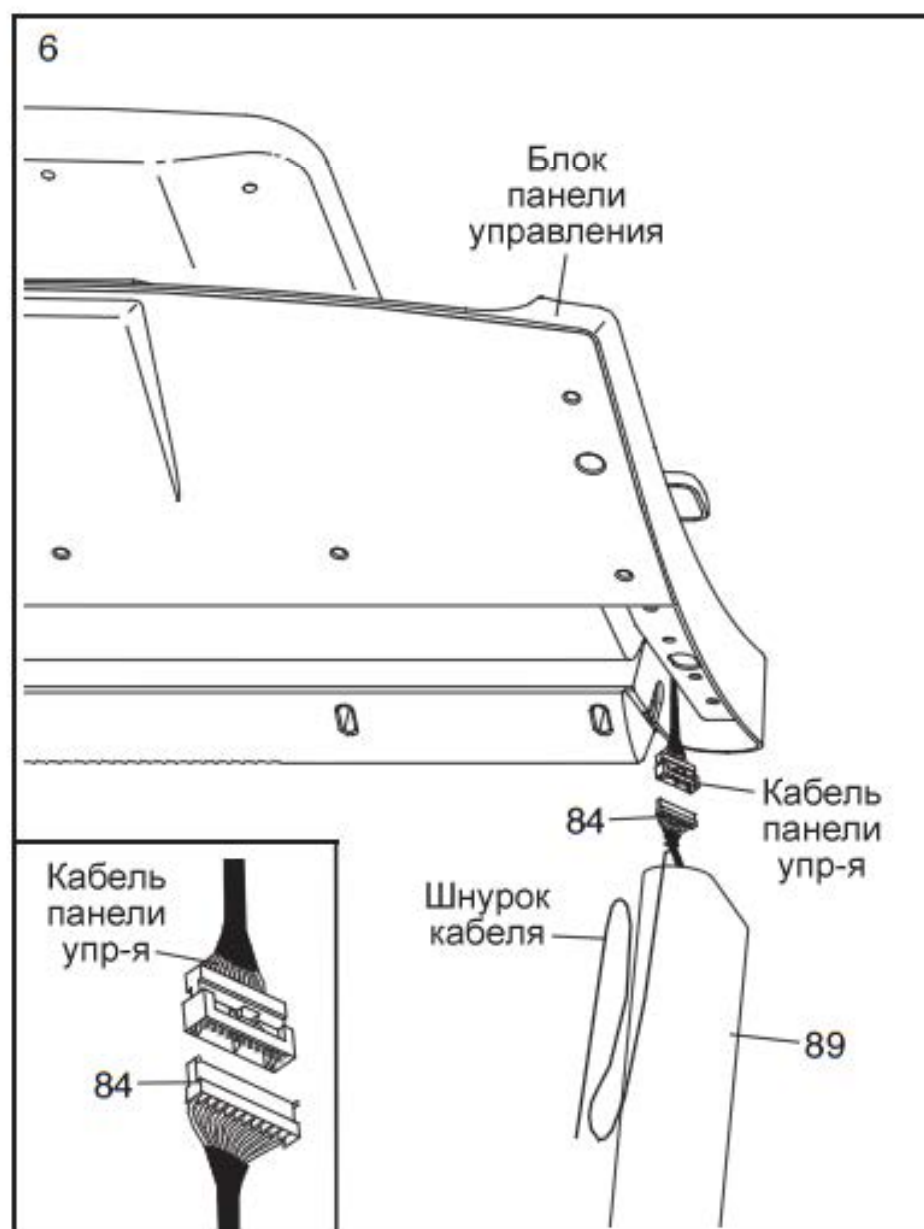


5. Найдите левую и правую крышки основания (92, 93). Надвиньте левую крышку основания на левую стойку (89), а правую крышку — на правую стойку (90). **Крышки пока не защёлкивайте.**



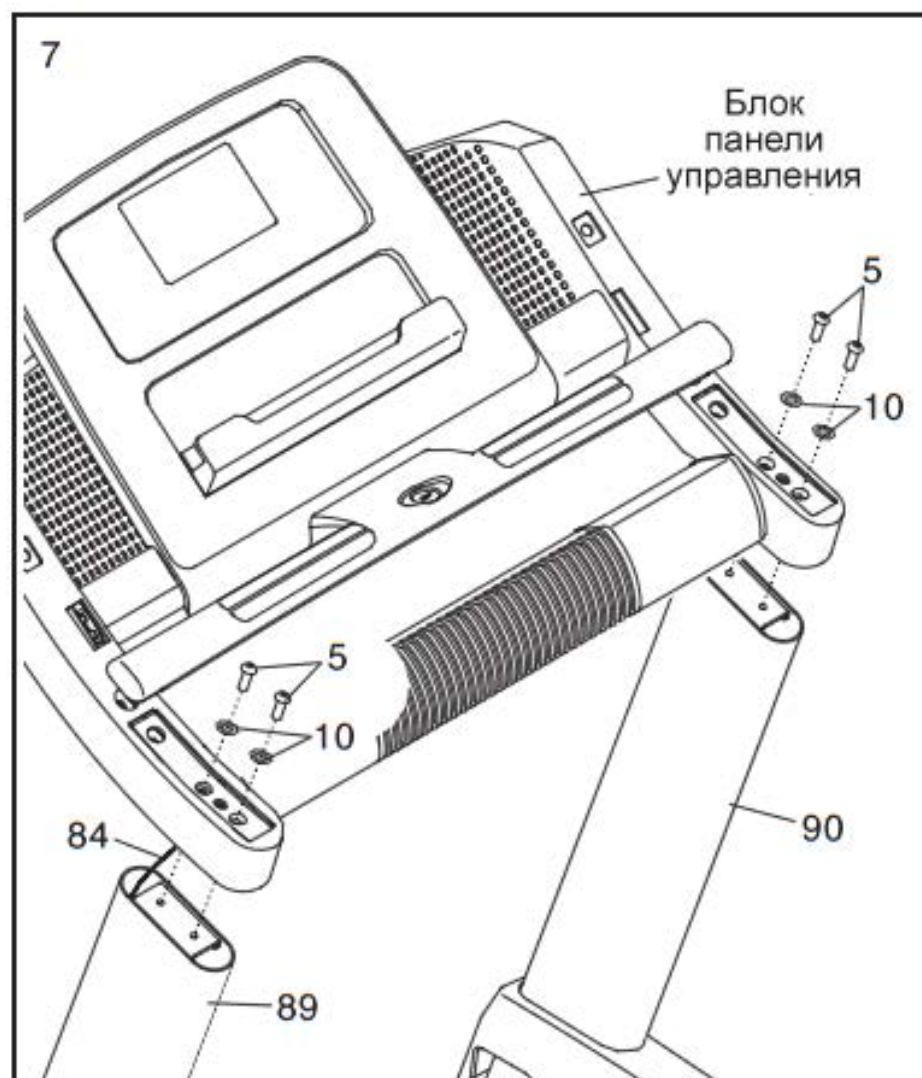
6. Вместе с помощником приложите блок панели управления к левой стойке (89).

Подсоедините кабель стойки (84) к кабелю панели управления. **См. рисунок. Разъёмы должны соединяться легко, со щелчком.** Если этого не случилось, поверните один разъём и попробуйте снова. **ЕСЛИ ВЫ НЕ СОЕДИНИТЕ РАЗЪЁМЫ ПРАВИЛЬНО, ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНА ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Отвяжите шнурок от кабеля стойки.



7. Заправьте кабели в левую стойку (89), одновременно устанавливая блок панели управления на левую и правую стойки (89, 90). **Постарайтесь не передавить кабели (84).**

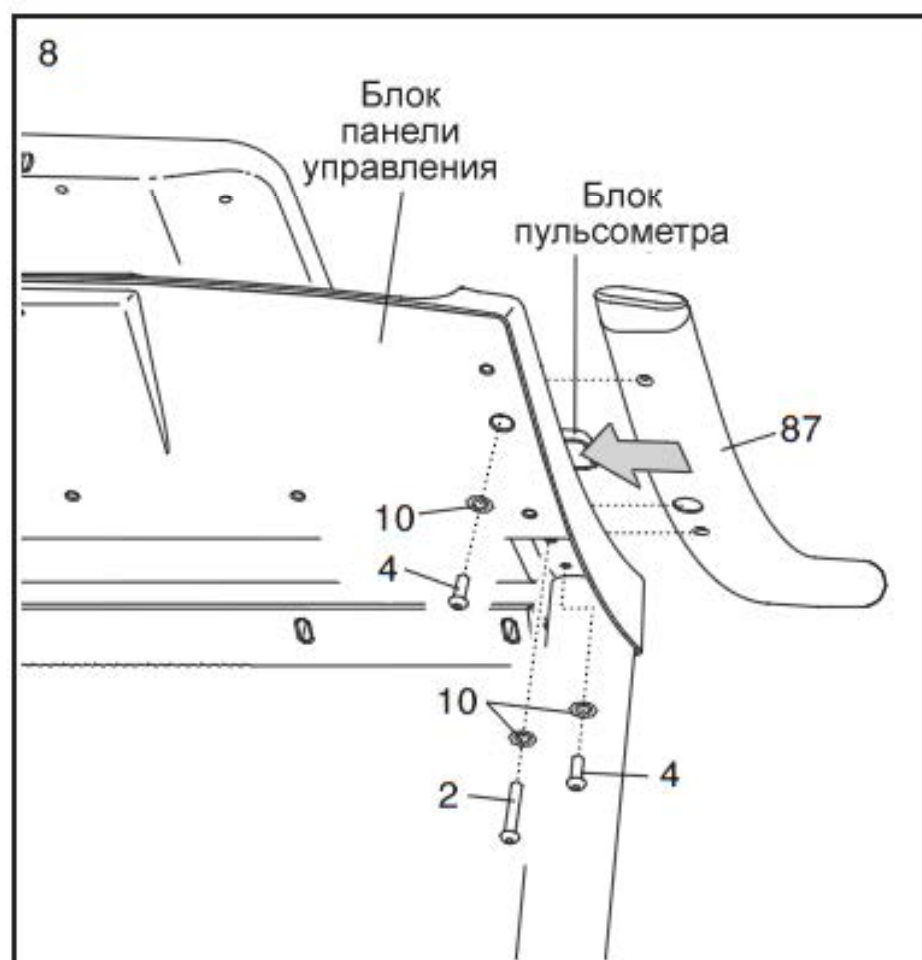
Прикрутите блок панели управления винтами M8 x 38 мм (5) с четырьмя зубчатыми шайбами M8 (10). Наживите все четыре винта, затем затяните каждый из них.



8. Найдите левый поручень (87), помеченный «Left». Вставьте левый поручень между блоками панели управления и пульсометра.

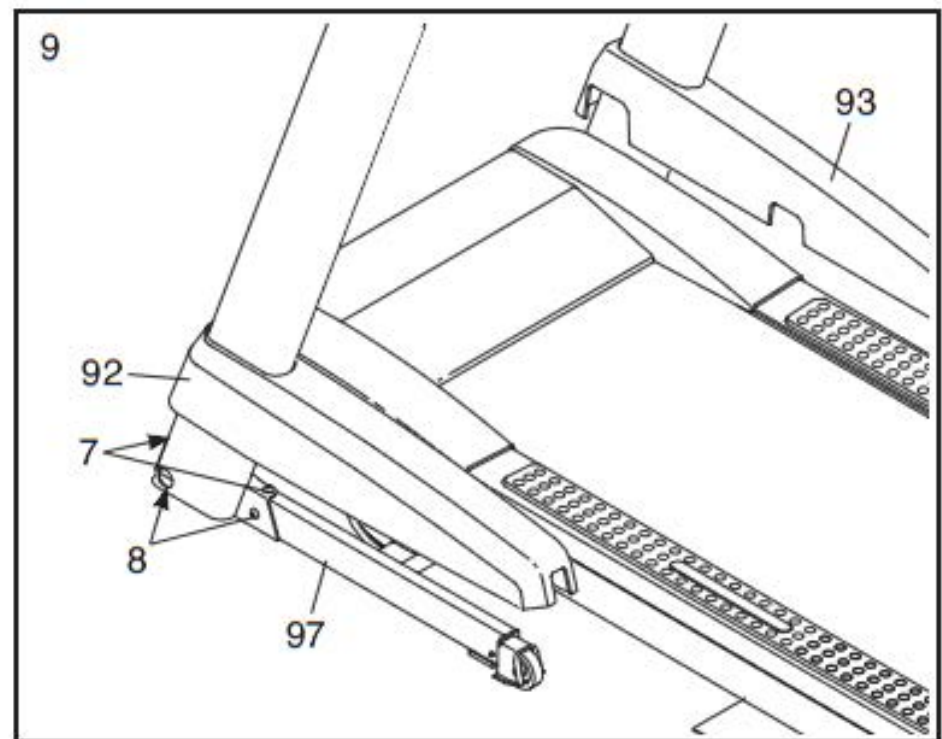
Прикрутите левый поручень (87) двумя винтами M8 x 51 мм (4) и винтом M8 x 95 мм (2) с тремя зубчатыми шайбами M8 (10), как показано на рисунке. **Наживите все три винта, потом затяните их.**

Прикрепите правый поручень (не показан) к блоку панели управления, как описано выше.



9. Сначала крепко затяните четыре винта M10 x 70 мм (7) затем затяните четыре винта M10 x 32 мм (8) (показано только с одной стороны).

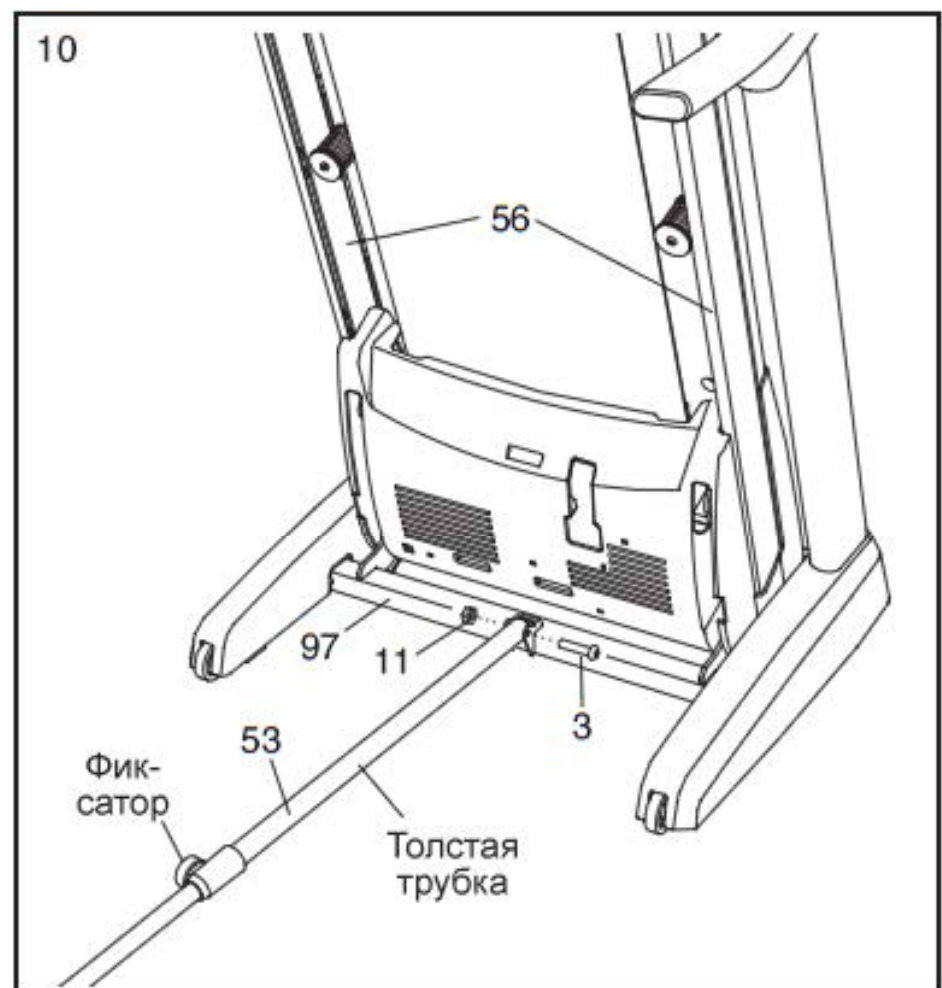
Прижмите левую и правую крышки (92, 93) к основанию (97) так, чтобы они встали на место.



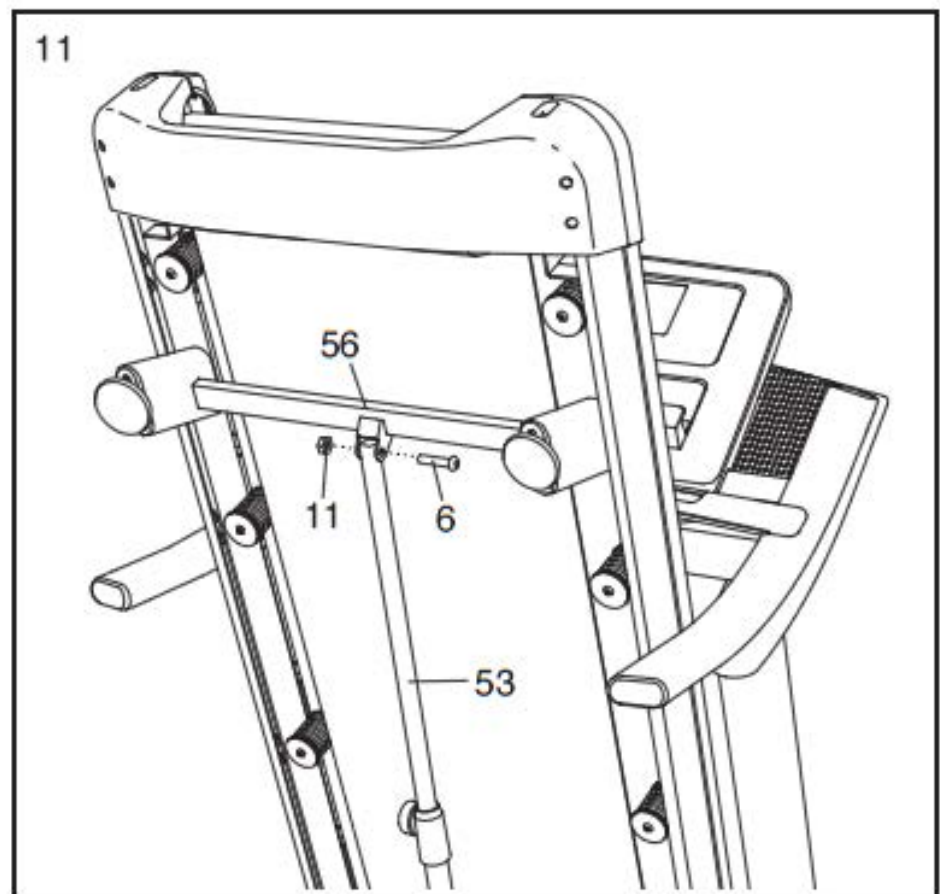
10. Поднимите раму (56) до указанного положения. Пусть помощник держит раму, пока не будет выполнен шаг 12.

Поверните телескопическую трубку (53) так, чтобы её толстая часть и фиксатор расположились, как показано на рисунке.

Прикрепите нижний конец телескопической трубки (53) к основанию (97) болтом M10 x 51 мм (3) с гайкой M10 (11).



11. Прикрепите верхний конец телескопической трубки (53) к раме (56) болтом M10 x 44,5 мм (6) с гайкой M10 (11). Важно: возможно, придётся подвигать раму вперед-назад, чтобы совместить телескопическую трубку с рамой.

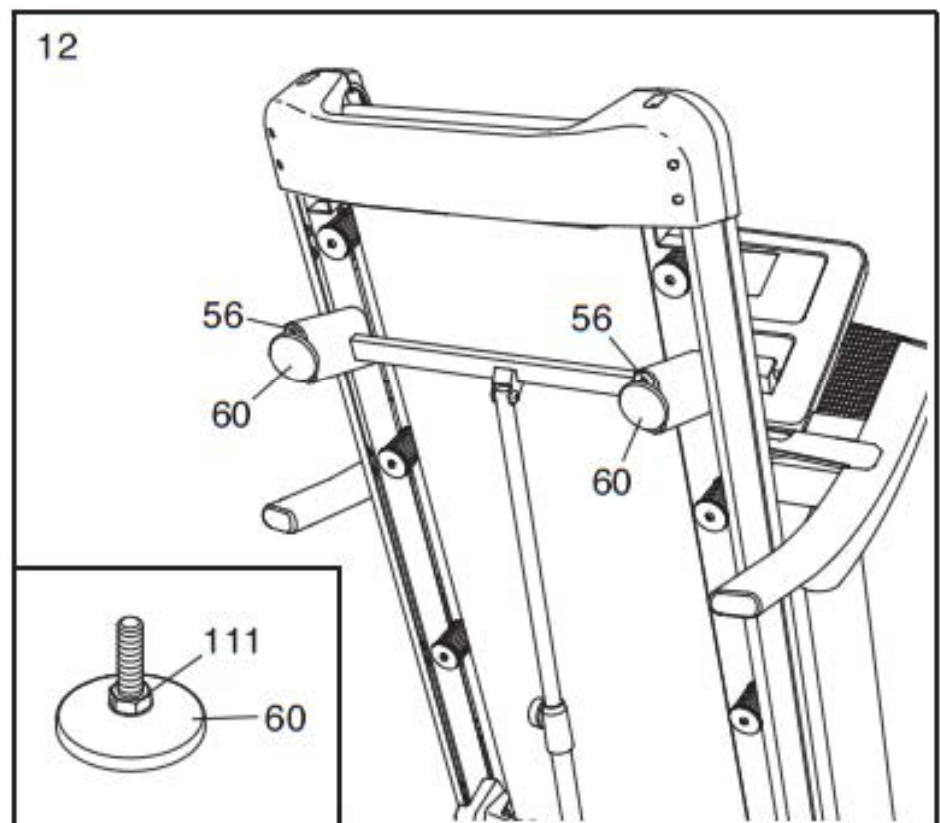


12. Удалите упаковочный материал с нижней части рамы (56).

См. рисунок. Убедитесь, что гайки M13 (111) до конца навёрнуты на задние регулировочные упоры (60). Затем вкрутите оба упора в раму (56) до конца.

Опустите раму (56) (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ К РАБОТЕ на стр. 27).

Если один из задних регулировочных упоров (60) не достаёт до пола, поворачивайте его, пока он не встанет на пол, затем затяните гайку M13 (111), прижав её к раме (56).



13. **Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что весь крепеж надёжно затянут.** Если на информационных табличках тренажёра остался защитный пластик, удалите его. Подложите под тренажёр подстилку, чтобы защитить пол или ковер. Важно: в комплект может входить дополнительный крепеж. Держите штатный шестигранный ключ в надёжном месте; шестигранник используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 29 и 30).

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор частоты сердечбиений 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 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, которая может накапливать влагу.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную 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. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

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

РАБОТА И РЕГУЛИРОВКА УСТРОЙСТВА

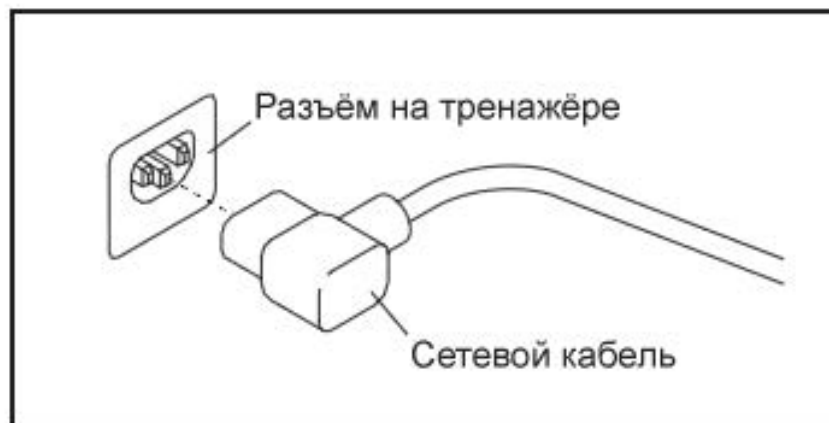
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

⚠ 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.

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.

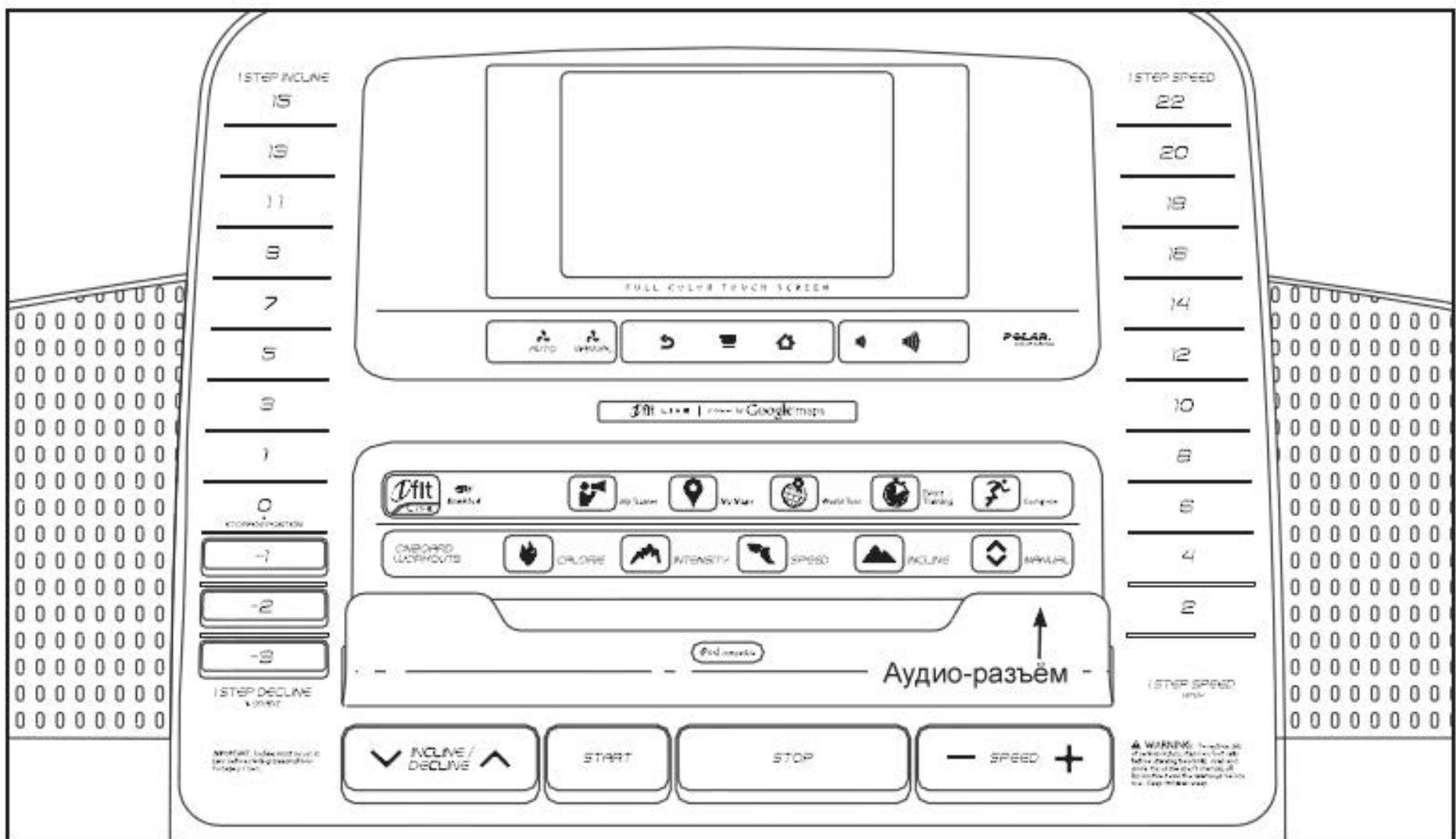
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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 беговой дорожки предлагает вам впечатляющий набор функций, созданных для того, чтобы сделать ваши тренировки полезнее и приятнее. Панель управления использует революционную технологию iFit Live, позволяющую беговой дорожке подключаться к вашим беспроводным сетям. С технологией iFit Live можно загружать персональные тренировки, создавать собственные тренировочные программы, отслеживать свои результаты и получить доступ к множеству других функций. **Полная информация — на сайте www.iFit.com.**

Кроме того, панель управления имеет набор предустановленных программ на выбор: восемь тренировок на сжигание калорий, восемь интенсивных тренировок, восемь скоростных тренировок, восемь тренировок с разным наклоном, и шесть демонстрационных тренировок по программе iFit Live. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, задавая эффективный тренировочный режим. Вы сами также можете устанавливать цели занятия: время, дистанцию, сожжённые калории или темп.

Скорость и наклон тренажёра можно менять в ручном режиме, нажимая на соответствующие кнопки.

Во время занятий панель управления показывает вам текущие данные о тренировке. Также вы можете измерять частоту ваших сердечных сокращений, используя ручной или нагрудный монитор.

Во время тренировки можно даже пользоваться интернетом, слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством встроенной стереосистемы.

Для включения беговой дорожки см. стр. 16. Чтобы узнать, как пользоваться сенсорным экраном, см. стр. 16. Для настройки панели управления см. стр. 17.

Важно: панель управления может показывать дистанцию и скорость в милях или километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения выбрана, см. пункт 4 на стр. 23. Для простоты, все указания в этом разделе даны в километрах.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

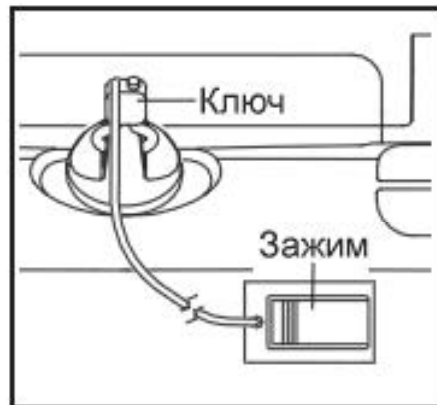
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплей панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 14). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Убедитесь, что переключатель — в положении «Сброс».



ВАЖНО: Когда беговая дорожка выставляется в магазине, дисплей панели управления работает в демо-режиме. Если этот режим активирован, то после подключения сетевого кабеля и перевода переключателя в режим «Сброс», до того, как вы вставите ключ, дисплей будет показывать демонстрационную презентацию. Чтобы отключить демо-режим, см. пункт 5 на стр. 23.

После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в панель управления. **Помните: подготовка панели к работе может занять 1 минуту.**



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 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ

На панели управления имеется планшет с полноцветным сенсорным экраном. Следующая информация поможет вам освоиться с этим устройством:

- Панель управления работает подобно планшетным компьютерам. Можно скользить или постукивать пальцем по экрану, чтобы перемещать изображения на нём, например, дисплеи с данными о тренировке (см. пункт 5 на стр. 18). Однако менять масштаб изображений движениями пальцев по экрану нельзя.
- Экран не реагирует на нажатия. Не нужно усиленно давить на экран.
- Если нужно ввести текстовую информацию, дотроньтесь до поля ввода, чтобы появилась клавиатура. Для ввода цифр и символов с клавиатуры коснитесь клавиши ?123. Чтобы увидеть больше символов, коснитесь клавиши Alt. Снова коснитесь клавиши Alt чтобы вернуться к вводу цифр. Для возврата к буквенной клавиатуре коснитесь клавиши ABC. Для ввода заглавных букв коснитесь клавиши с направленной вверх стрелкой. Чтобы ввести несколько заглавных букв подряд, снова коснитесь клавиши со стрелкой. Для возвращения к строчным буквам коснитесь клавиши в третий раз. Чтобы стереть введённый символ, коснитесь клавиши с направленной назад стрелкой и крестиком.
- Используйте клавиши на панели управления, как указано ниже, для управления экраном. Нажмите Back (Назад), чтобы вернуться к предыдущему состоянию экрана. Нажмите Home (Домой), чтобы вернуться в главное меню. Важно: центральная клавиша не функциональна.



КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить панель управления.

1. Подключитесь к беспроводной сети.

Важно: чтобы иметь доступ к интернету, загружать тренировочные программы iFit Live и пользоваться другими функциями панели управления, требуется подключение к беспроводной сети. Чтобы подключить панель к вашей беспроводной сети, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25.

2. Проверьте наличие обновлений ПО.

См. пункт 1 на стр. 23 и пункт 2 на стр. 24 и выберите режим техподдержки. Затем см. пункт 3 на стр. 24 и проверьте наличие обновлений.

3. Откалибруйте систему наклона.

См. пункт 4 на стр. 24 и откалибруйте систему наклона беговой дорожки.

4. Создайте свой аккаунт в iFit Live.

Внимание: версия сайта www.ifit.com на вашем родном языке может отсутствовать.

Коснитесь кнопки с изображением Земного шара в левом нижнем углу экрана, затем коснитесь кнопки iFit Live.

Внимание: сведения о навигации в браузере см. на стр. 26. Браузер открывается на домашней странице ifit.com. Нажмите Register (Регистрация) в правом верхнем углу экрана.

В браузере откроется страница регистрации в системе ifit.com. Коснитесь окошка ввода, чтобы появилась клавиатура. Для прокручивания страницы вверх или вниз передвигайте палец вверх или вниз по экрану.

Введите логин, пароль и e-mail. Введите код активации, указанный на флаере iFit Live, прилагаемом к беговой дорожке. Коснитесь выпадающего меню Place of Purchase (Место покупки), чтобы увидеть список опций; нажмите на название места, где вы приобрели беговую дорожку. Коснитесь слов MEDICAL DISCLAIMER (Врачебное предупреждение), прочтите информацию медицинского характера, нажмите I Accept (Я согласен) и отметьте врачебное предупреждение галочкой. Затем коснитесь кнопки Confirm Activation Code (Подтвердить код активации).

Введите необходимую личную информацию. После окончания ввода, коснитесь кнопки Finish (Готово). Затем коснитесь клавиши Home на панели управления, чтобы выйти из браузера.

Теперь панель управления готова к работе. На следующих страницах разъясняются разнообразные программы тренировок и другие доступные функции.

Чтобы использовать ручной режим, см. стр. 18. Для использования встроенных тренировочных программ см. стр. 20. Чтобы задать цель тренировки, см. стр. 21. Для использования тренировок iFit Live см. стр. 22.

Чтобы выбрать режим настройки тренажера, см. стр. 23. Для входа в режим техобслуживания см. стр. 24. Чтобы войти в режим беспроводной сети, см. стр. 25. Чтобы использовать стереосистему, см. стр. 26. Чтобы войти в интернет-браузер, см. стр. 26.

ВНИМАНИЕ: Если на панели управления осталась защитная пленка, удалите её. Чтобы избежать повреждения бегового полотна, во время использования тренажёра носите только чистую спортивную обувь. Во время первого использования беговой дорожки проверьте положение бегового полотна и отцентрируйте его, если нужно (см. стр. 30).

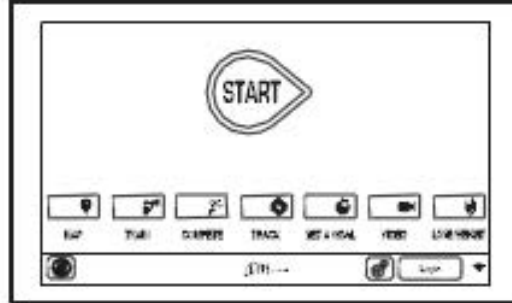
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.
Важно: подготовка панели к работе может занять 1 минуту.

2. Перейдите в главное меню.

После включения питания и загрузки панели управления перед вами появится главное меню.



3. Запустите беговое полотно и отрегулируйте скорость.

Коснитесь кнопки Start (Начать) на экране или нажмите клавишу Start на панели управления, чтобы запустить беговое полотно. Также вы можете нажать клавишу Manual (Ручной режим) на панели управления, а затем коснуться кнопки Resume (Продолжить) на экране. Беговое полотно начнёт движение со скоростью 2 км/ч. В ходе тренировки меняйте скорость бегового полотна по своему желанию, нажимая на кнопки увеличения или уменьшения скорости. Каждое нажатие на одну из этих кнопок изменяет настройки скорости на 0.1 км/ч; при удержании кнопки скорость будет меняться с шагом в 0.5 км/ч.

При нажатии на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed (Пошаговое изменение скорости) беговая дорожка будет постепенно менять скорость, пока выбранное значение скорости не будет достигнуто.

Чтобы остановить беговое полотно, нажмите клавишу Stop. Для повторного запуска нажмите Start (Начать).

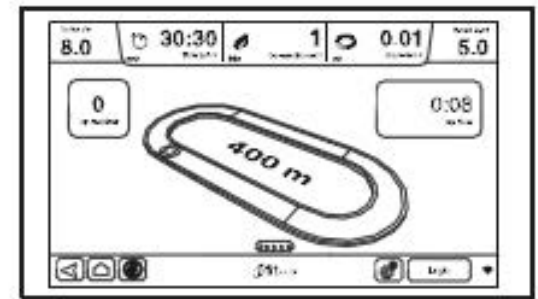
4. При желании измените наклон дорожки.

Чтобы изменить наклон беговой дорожки, нажимайте на клавиши увеличения или уменьшения наклона (Incline/Decline) или на одну из пронумерованных клавиш 1 Step Incline/Decline (Пошаговое изменение наклона). При каждом нажатии угол наклона будет постепенно изменяться, пока не достигнет выбранной величины.

Внимание: во время первой настройки наклона вы должны произвести калибровку системы наклона (см. пункт 4 на стр.24).

5. Отслеживайте свои результаты.

Дисплей панели имеет несколько режимов. От выбора режима зависит информация о тренировке, отображаемая на экране.



Чтобы выбрать определённый режим, коснитесь экрана или проведите по нему пальцем. Кроме того, при нажатии на красные поля экрана можно получить дополнительную информацию.

В то время, как вы идёте или бежите, на экране могут отображаться следующие данные:

- Уровень наклона беговой дорожки
- Истёкшее время
- Оставшееся время (Внимание: в ручном режиме нет отсчета оставшегося времени).
- Приблизительное количество сожженных вами калорий
- Приблизительное число калорий, сжигаемых в час
- Расстояние, которое вы прошли или пробежали
- Высота, на которую вы поднялись, в метрах
- Скорость бегового полотна
- Трасса длиной 400 м
- Ваш темп в минутах на километр
- Номер текущего круга на трассе
- Частота ваших сердечных сокращений (см. пункт 6)

Дисплеи вверху экрана могут отображать два вида информации. Нажимайте на каждый дисплей, пока не увидите нужные вам данные.

Если нужно, можно настроить громкость, нажав кнопки увеличения или уменьшения громкости на панели управления.



Чтобы приостановить тренировку, коснитесь одной из кнопок меню или нажмите клавишу Stop на панели управления. Для продолжения тренировки нажмите Resume (Продолжить) или кнопку Start. Чтобы закончить занятие, коснитесь кнопки End Workout (Завершить тренировку).

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Внимание: если вы одновременно используете ручной и нагрудный мониторы частоты сердечного ритма, панель управления не сможет правильно отобразить данные. Информацию о нагрудном мониторе см. на стр. 13.

Перед использованием ручного монитора, удалите защитные пластиковые наклейки с металлических контактов на поручне пульсометра. Убедитесь, что у вас чистые руки.



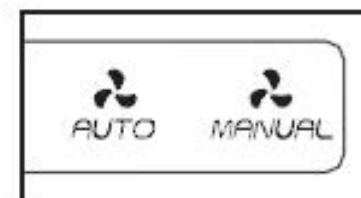
Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, **встаньте на боковые ограждения** и обхватите ладонями поручень пульсометра поверх металлических контактов примерно на 10 секунд; **старайтесь не сдвигать руки**. Когда устройство зарегистрирует ваш пульс, частота биения вашего

сердца будет показана на экране. **Для более точного измерения продолжайте держаться за контакты примерно 15 секунд.**

7. Если нужно, включите вентилятор.

Вентилятор может работать на нескольких скоростях и в автоматическом режиме. Если выбран автоматический режим, скорость вращения вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться при росте и снижении скорости бегового полотна.

Несколько раз нажмите на вентиляторе кнопку Manual (Вручную), чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его, или кнопку Auto — чтобы выбрать автоматический режим или выключить вентилятор.



8. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

Встаньте на боковые ограждения, нажмите кнопку Stop (Стоп) и задайте наклон беговой дорожки равным 0%. Если наклон будет отличаться от 0%, то при складывании тренажёр можно повредить. Затем выньте ключ из панели управления и положите его в надёжное место.

По окончании занятий на беговой дорожке установите переключатель в положение «Выкл.» и выдерните сетевой кабель из розетки. **ВАЖНО: Если этого не сделать, электронные компоненты тренажёра израсходуют свой ресурс раньше времени.**

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ВСТРОЕННОЙ ПРОГРАММЕ

1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. Выберите встроенную программу упражнений.

Для этого нажмите клавишу Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), Speed (Скорость) или Incline (Наклон) на панели управления.

Затем выберите нужную программу. На экране отобразится название программы, её продолжительность и дистанция, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте в течение тренировки и график изменения наклона дорожки.

3. Начните тренировку.

Коснитесь кнопки Start Workout (Начать тренировку), чтобы запустить программу. В тот же момент беговое полотно придёт в движение. Возьмитесь за поручни и начинайте шагать.

Каждая тренировка разделена на несколько этапов. Для каждого этапа установлены свои значения скорости и наклона. Внимание: одни и те же значения скорости и/или наклона могут быть запрограммированы для последующих этапов.

В ходе тренировки пройденные вами этапы отображаются в виде графика. Чтобы увидеть график, проведите пальцем по экрану или легонько ударьте по нему. Цветная вертикальная линия будет обозначать текущий этап тренировки. Нижний график отражает значение наклона для данного этапа. На верхнем графике показано текущее значение скорости.

В конце первого этапа тренировки, беговая дорожка переключится на новые значения скорости и/или наклона, установленные для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом до окончания последнего этапа. Беговое полотно плавно остановится и на экране появятся результаты тренировки. После того, как вы ознакомитесь с ними, коснитесь кнопки Finish (Закончить) для возвращения в главное меню. Свои результаты также можно сохранить или выложить в сеть, воспользовавшись одной из опций экрана.

Если в процессе занятия вы понимаете, что скорость или наклон слишком высоки или слишком низки, вы можете в любой момент подкорректировать настройки, нажимая кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон); **однако при переходе на следующий этап тренажёр автоматически перестроится на скорость и наклон, заданные для следующего этапа.**

Чтобы прервать тренировку, нажмите Back (Назад) или Home (Домой) в левом нижнем углу экрана или клавишу Stop (Стоп) на панели управления. Чтобы продолжить тренировку, нажмите Resume (Продолжить) или клавишу Start (Начать) на панели управления. Чтобы завершить занятие, коснитесь кнопки End Workout (Закончить занятие).

Важно: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число будет зависеть от скорости обмена веществ в вашем организме. Кроме того, если в ходе тренировки вручную изменять скорость или наклон беговой дорожки, число сжигаемых калорий также будет меняться.

4. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 18. Также на экране будут показаны графики заданной скорости и наклона.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

7. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ЗАДАЙ ЦЕЛЬ»

1. Вставьте ключ в панель управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16.

2. Перейдите в главное меню.

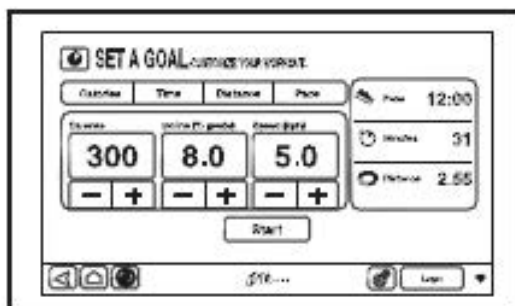
См. пункт 2 на стр. 18.

3. Выберите программу «Задай цель».

Для этого коснитесь кнопки Set A Goal (Задать цель) на экране.

Чтобы задать в качестве цели калории, время, дистанцию или длину шага, коснитесь кнопок Calories (Калории), Time

(Время), Distance (Дистанция) или Pace (Шаг). Затем коснитесь кнопок увеличения или уменьшения, чтобы задать конкретное время, расстояние, число калорий или темп в качестве цели тренировки и выбрать скорость и наклон. На экране отобразятся продолжительность и километраж тренировки и приблизительное количество калорий, которые вы сожжете.



4. Начните тренировку.

Для этого коснитесь кнопки Start (Начать). Сразу после нажатия беговое полотно начнёт двигаться. Возьмитесь за поручни и приступайте к занятию.

Тренировочная программа будет работать так же, как в ручном режиме (см. стр. 18 и 19).

Тренировка будет продолжаться, пока вы не достигнете заданной цели. Затем беговое полотно плавно остановится, а на экране появятся результаты тренировки. После того, как вы с ними ознакомитесь, коснитесь кнопки Finish для возвращения в главное меню. Свои результаты также можно сохранить или выложить в сеть, используя одну из экранных опций.

Важно: задаваемые калории — это примерное число калорий, которое вы сожжёте за время тренировки. Их реальное число зависит от скорости обмена веществ в вашем организме.

5. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 18.

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

7. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

8. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРОГРАММЕ iFIT LIVE

Важно: для занятий по программе iFit Live необходимо иметь доступ к беспроводной сети (КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕСПРОВОДНОЙ РЕЖИМ см. на стр. 25), а также аккаунт на iFit Live.

1. Вставьте ключ в панель управления.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16.

2. Перейдите в главное меню.

См. пункт 2 на стр. 18.

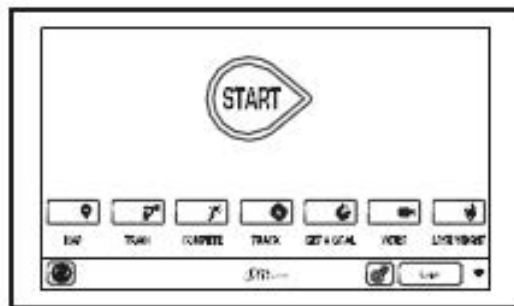
3. Войдите в свой аккаунт на iFit Live.

Если вы еще этого не сделали, коснитесь кнопки Login (Войти) для входа в свой аккаунт на iFit Live. Появится просьба ввести логин и пароль для iFit.com. Введите их и коснитесь кнопки Submit (Подтвердить). Коснитесь кнопки Cancel (Отмена), чтобы уйти со страницы входа.

4. Выберите тренировочную программу iFit Live.

Чтобы выбрать демо-тренировку iFit Live или загрузить тренировочную программу в своё расписание, нажмите кнопку Map

(Карта), Train (Тренироваться), Video (Видео) или Lose Weight (Снижение веса) для загрузки следующей программы занятий данного типа согласно вашему расписанию. Важно: у вас может быть доступ к демо-тренировкам, даже если вы не вошли в свой аккаунт на iFit Live.



Чтобы принять участие в предварительно запланированных соревнованиях, коснитесь кнопки Compete (Соревноваться). Для просмотра истории тренировок коснитесь кнопки Track (Путь). Для выбора программы «Задай цель» коснитесь кнопки Set A Goal («Задай цель», см. стр. 21). Важно: также можно нажать одну из клавиш iFit Live на панели управления.

Чтобы сменить пользователя данной учётной записи, коснитесь кнопки пользователя в правом нижнем углу экрана.

Перед скачиванием программы занятий нужно добавить её в своё расписание на iFit.com.

Подробную информацию о тренировочных программах iFit Live см. на www.iFit.com.

При выборе программы iFit Live на экране появится длительность, дистанция и название тренировки, а также примерное число калорий, которое будет сожжено за время занятия. Если выбрать тренировку в режиме соревнования, на дисплее пойдёт обратный отсчёт до начала гонки.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 20.

Во время некоторых тренировок вам будет помогать голос персонального тренера.

6. Отслеживайте свои результаты.

См. пункт 5 на стр. 18. Также на экране может быть показан маршрут, по которому вы идёте или бежите.

Во время тренировки в режиме соревнований на экране будут отображаться скорости ваших оппонентов и пройденные ими расстояния, а также количество секунд, на которое соперники опережают вас или отстают от вас.

7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 6 на стр. 19.

8. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 19.

9. По окончании занятий выньте ключ из панели управления.

См. пункт 8 на стр. 19.

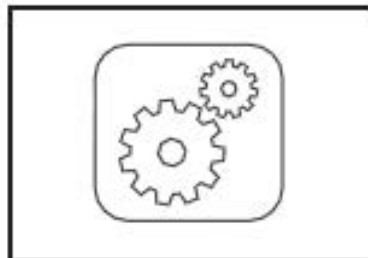
Более полную информацию о режиме iFit Live можно узнать на www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЕК ТРЕНАЖЁРА

Панель управления имеет режим настроек тренажёра, позволяющий выбрать язык и систему мер, включить и выключить демо-режим экрана, задействовать и заблокировать ключ.

1. Перейдите в меню настроек.

Вставьте ключ в панель управления (КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 16). Затем войдите в главное меню (см. пункт 2 на стр. 18). Коснитесь кнопки с шестерёнками в правом нижнем углу экрана, чтобы перейти в меню настроек.



2. Выберите режим настроек тренажёра.

В меню настроек коснитесь кнопки Equipment Settings (Настройки оборудования).

3. Выберите язык.

Коснитесь кнопки Language (Язык) и выберите необходимый язык. Затем нажмите на экране кнопку Back (Назад) для возврата в режим настроек тренажёра. Важно: данная опция может отсутствовать.

4. Выберите единицы измерения.

Коснитесь кнопки US/Metric, чтобы увидеть выбранную систему мер. Если нужно, измените её. Затем коснитесь кнопки Back (Назад).

5. Включите или выключите демо-режим дисплея.

Дисплей пульта управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если демо-режим включен, то как только вы подключите сетевой кабель, переведёте переключатель в положение «Сброс» и вставите ключ, панель управления будет работать как обычно. Однако если вынуть ключ, на экране начнётся демонстрационная презентация.

Чтобы включить или выключить демо-режим дисплея, сначала нажмите Demo Mode (Демо-режим). Далее, отметьте флажок On (Вкл.) или Off (Выкл.). Затем коснитесь на экране кнопки Back (Назад).

6. Задействуйте или заблокируйте ключ.

Важно: данная опция может быть недоступна для вашей беговой дорожки.

При желании можно заблокировать ключ, тогда его не нужно будет использовать при работе с беговой дорожкой. Нажмите кнопку Safety Key (Ключ безопасности). Чтобы заблокировать ключ, выберите Disable (Заблокировать). **ВНИМАНИЕ: Перед тем как заблокировать ключ, прочтите предупреждение на экране.** Чтобы снова активировать ключ, выберите Enable (Активировать).

7. Активировать/дезактивировать защитный код.

Чтобы дети не могли пользоваться беговой дорожкой без спроса, панель управления имеет защитный код.

Коснитесь кнопки Passcode (Код доступа). Чтобы задействовать пароль, коснитесь флажка Enable (Включить). Затем введите код из 4 цифр по вашему выбору. Коснитесь кнопки Save (Сохранить) для использования кода. Коснитесь Cancel для возврата в режим настроек тренажёра без использования кода. Чтобы отключить код доступа, коснитесь флажка Disable (Отключить).

Примечание: если защитный код активирован, панель управления будет постоянно требовать ввести его. Пока нужный код не будет введён, панель будет заблокирована. **ВАЖНО: Если вы забыли свой код, то для разблокировки панели управления введите служебный код: 1985.**

8. Выйдите из режима настроек тренажёра.

Для выхода из режима настроек тренажёра коснитесь на экране кнопки Back (Назад).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ ТЕХПОДДЕРЖКИ

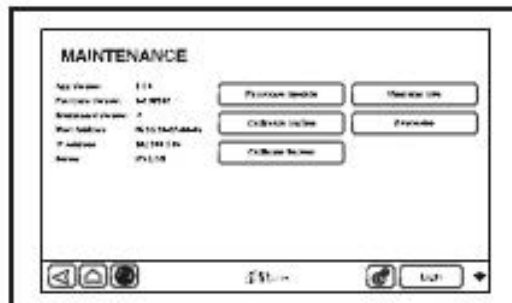
Панель управления имеет режим техподдержки, позволяющий производить обновление ПО, калибровать наклон беговой дорожки, настраивать экран, просматривать техническую информацию и коды кнопок.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 23.

2. Выберите режим техподдержки.

Для входа в режим техподдержки коснитесь в главном меню кнопки Maintenance (Техподдержка).



На главном экране режима техподдержки появится информация о модели и версии данного тренажёра.

3. Обновите ПО панели управления.

Для более эффективной работы устройства регулярно проверяйте наличие обновлений.

Для проверки наличия обновлений посредством беспроводной сети нажмите кнопку Firmware Update (Обновление ПО). Загрузка обновлений начнётся автоматически.

Пока идёт процесс обновления ПО, не выключайте питание и не вынимайте ключ, иначе можно повредить беговую дорожку.

Внимание: если вы не можете загружать обновления по беспроводной сети, можно воспользоваться USB-устройством. Зайдите на сайт www.iFit.com и скачайте последние обновления на USB-устройство. Безопасно извлеките USB-устройство из своего компьютера и вставьте в USB-порт на боковой стороне панели управления. Если панель управления зарегистрирована в iFit Live, обновление начнется автоматически.

На экране отобразится ход обновления. По его окончании беговая дорожка выключится и включится снова. Если этого не произойдет, переведите переключатель питания в положение

«Выкл.», подождите несколько секунд и переведите переключатель в положение «Сброс». Внимание: подготовка панели управления к работе может занять несколько минут.

4. Откалибруйте систему наклона дорожки.

Коснитесь кнопки Calibrate Incline (Откалибровать наклон), затем — Begin (Начать), чтобы начать калибровку системы наклона. Беговая дорожка автоматически поднимется до максимального уровня наклона, опустится до минимального, затем вернётся в исходное положение. Так происходит калибровка системы наклона. Для возврата в режим техподдержки нажмите Cancel (Отменить). После того как система наклона будет откалибрована, коснитесь кнопки Finish (Закончить).

ВАЖНО: Проследите, чтобы во время калибровки системы наклона в непосредственной близости от беговой дорожки не оказались домашние животные, ваши ноги и другие объекты. В случае опасности, выдерните ключ из панели управления, чтобы прервать процесс.

5. Откалибруйте экран.

Если экран не откалибровать должным образом, будет трудно попадать на нужные кнопки.

Чтобы откалибровать экран, коснитесь кнопки Calibrate Screen (Откалибровать экран). На экране появится маленький значок прицела. Коснитесь его центра. Затем коснитесь всех появляющихся значков прицела. Через несколько секунд панель управления выйдет из режима калибровки.

6. Ознакомьтесь с информацией об устройстве.

Чтобы просмотреть информацию о вашей беговой дорожке, коснитесь кнопки Machine (Устройство). После прочтения информации, нажмите Back.

7. Определите коды кнопок.

Эта опция предназначена для работников сервиса и позволяет определить, работает ли конкретная кнопка должным образом.

8. Выйдите из режима техподдержки.

Чтобы выйти из режима техподдержки, нажмите клавишу Back на панели управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЖИМОМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

Панель управления имеет режим, позволяющий настроить подключение к беспроводной сети.

1. Перейдите в меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 23.

2. Выберите режим беспроводной сети.

В меню настроек коснитесь кнопки *Wireless Network* (Беспроводная сеть), чтобы выбрать режим беспроводной сети.

3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi отмечен зелёной галочкой. Если нет, коснитесь один раз опции меню Wi-Fi и подождите несколько секунд. Панель управления произведет поиск доступных беспроводных сетей.

4. Настройте и установите подключение к беспроводной сети.

Если Wi-Fi включен, на экране появится список доступных сетей. Важно: создание списка может занять несколько секунд.

Убедитесь, что флажок опции меню *Network notification* (Сетевые уведомления) отмечен зелёной галочкой. Так пульт управления сигнализирует, что беспроводная сеть доступна.

Важно: у вас должна быть собственная беспроводная сеть и роутер 802.11b/n с идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

После появления списка выберите из него нужную вам сеть. Важно: для этого вы должны знать название своей сети (SSID), а также пароль, если того требует сеть.

Выскочит окошко с уточнением, хотите ли вы подключиться к беспроводной сети. Нажмите *Connect* (Соединить), чтобы продолжить или *Cancel* (Отмена) — чтобы вернуться к списку сетей. Если требуется ввести пароль, коснитесь окошка ввода пароля. На экране появится клавиатура. Чтобы видеть пароль при вводе, коснитесь флажка *Show Password* (Показывать пароль).

Инструкцию к клавиатуре см. в разделе КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 16.

Когда панель управления подключится к беспроводной сети, опция меню Wi-Fi наверху экрана высветит слово *CONNECTED* (Подключено). Нажмите клавишу *Back* на панели управления, чтобы вернуться в режим беспроводных сетей.

Чтобы отключиться от беспроводной сети, выберите нужную сеть и нажмите *Forget* (Забыть).

Если есть проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что вы ввели пароль правильно. Важно: пароли чувствительны к регистру.

Внимание: режим *iFit Live* поддерживает как защищенные, так и незащищенные (WEP, WPA и WPA2) протоколы. Рекомендуется широкополосное соединение с высокой скоростью; качество работы зависит от скорости передачи данных.

Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, зайдите на www.iFit.com/support для получения помощи.

5. Выйдите из режима беспроводной сети.

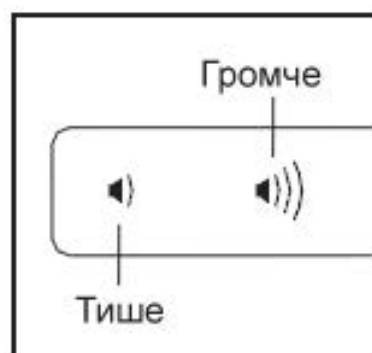
Для выхода из режима беспроводной сети нажмите кнопку *Back* (Назад) на панели управления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики на панели управления необходимо подключить к пульту свой MP3-плеер, CD-плеер или другой персональный аудио-проигрыватель.

Найдите аудио-провод. Подключите один его конец к разъёму на панели сбоку, а другой — к разъёму на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. **Убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъём.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3-плеере, CD-плеере или другом аудио-проигрывателе. Затем отрегулируйте громкость на своём аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.



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

Важно: USB-порт на пульте сбоку может быть использован только для обновлений ПО.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРНЕТ-БРАУЗЕРОМ

Важно: чтобы воспользоваться браузером, у вас должен быть доступ к беспроводной сети и роутер 802.11b/n с активным идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

Чтобы открыть браузер, коснитесь кнопки с изображением Земного шара в левом нижнем углу экрана. Затем выберете веб-страницу.

Для возврата на предыдущую веб-страницу нажмите кнопку возврата на панели управления или кнопку браузера Back (Назад) на экране. Для выхода из браузера нажмите Home (Домой) на панели управления или Return (Вернуться) на экране.

О работе с клавиатурой см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 16.

Для ввода различных веб-адресов в адресную строку (URL bar) сначала проведите пальцем вниз, чтобы появилась адресная строка. Нажмите на эту строку, введите с клавиатуры адрес, затем дотроньтесь до кнопки Go (Перейти).

Важно: во время пользования интернет-браузером кнопки скорости, наклона, вентилятора и громкости звука будут работать, тогда как кнопки, относящиеся к тренировке, будут отключены.

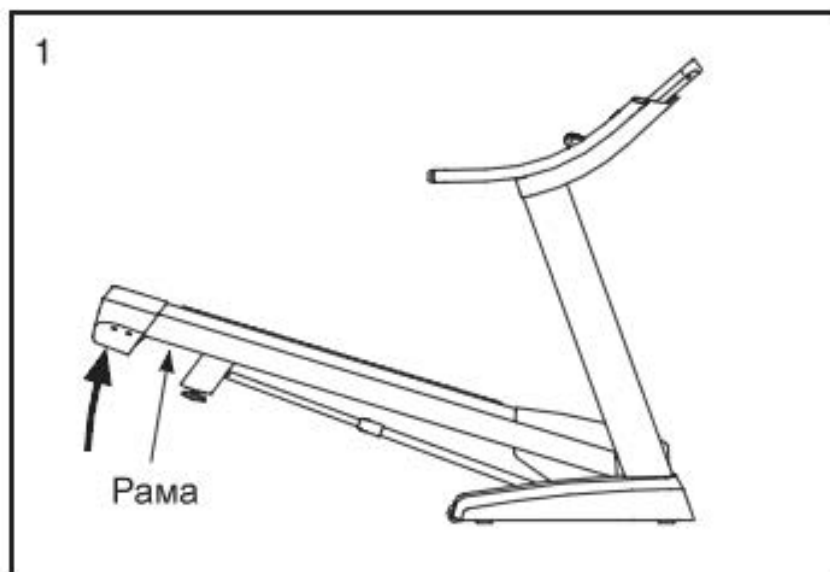
Важно: если после прочтения данных указаний у вас возникли вопросы, обратитесь за помощью на www.iFit.com/support.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЁР

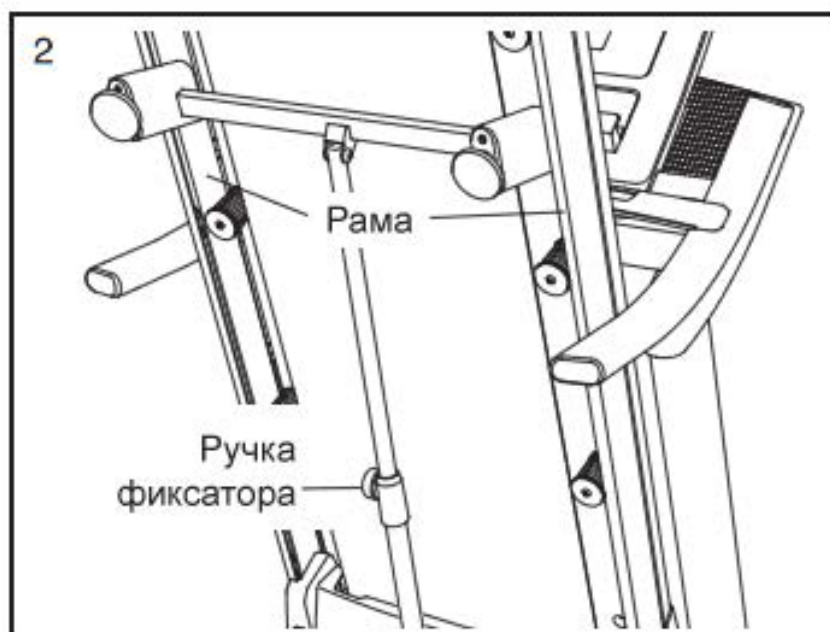
КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Во избежание повреждения беговой дорожки перед тем, как складывать тренажёр, уменьшите наклон до 0%. Затем выньте ключ и выдерните шнур питания. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы складывать, раскладывать или передвигать тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Держите раму только в месте, указанном стрелкой на рисунке ниже. **ВНИМАНИЕ:** Согните ноги и держите спину прямо.



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

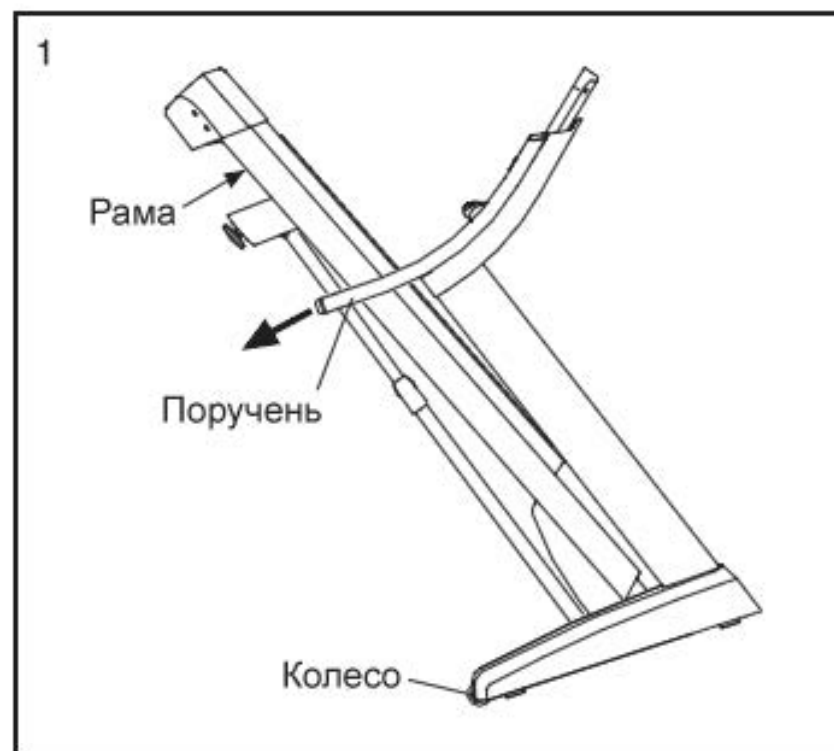


Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Берегите тренажёр от воздействия прямых солнечных лучей, не храните его при температуре выше 30°C.

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 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

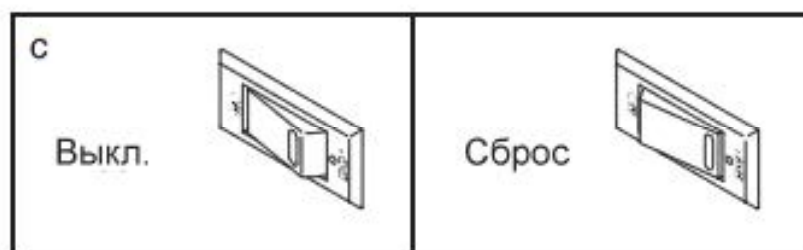
1. См. рис. 2. Держите верхнюю часть рамы беговой дорожки правой рукой. Затем оттяните фиксатор влево. **ВАЖНО:** Не поворачивайте фиксатор. Если нужно, слегка толкните раму вперёд. Поверните раму к низу на несколько сантиметров и отпустите фиксатор.
2. См. рис. 1 слева. Крепко удерживая металлическую 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 устранимы. 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. 14). 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. информацию на лицевой обложке данного руководства.

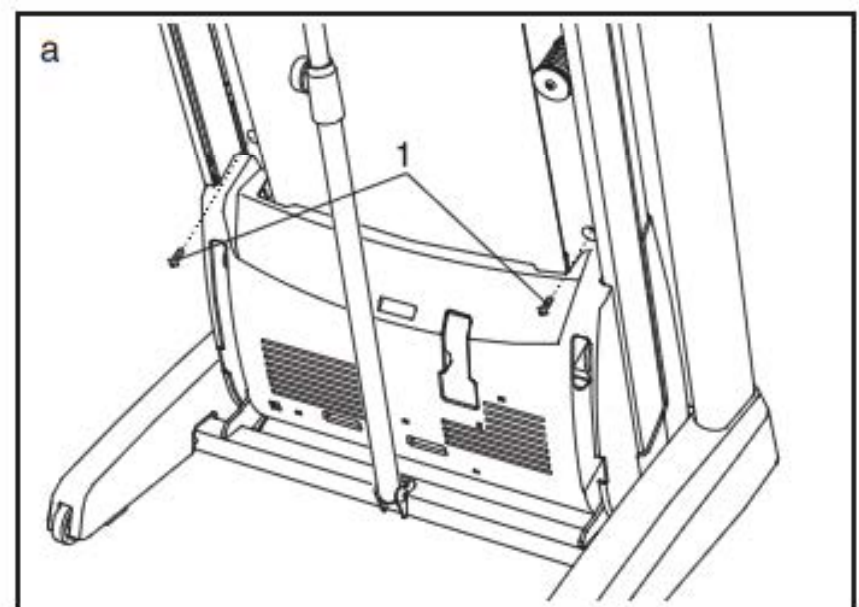
ПРОБЛЕМА: Дисплеи продолжают работать после удаления ключа из панели управления

- Дисплей панели управления имеет демо-режим, предназначенный для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если, когда вы вынимаете ключ, на экране запускается презентация, значит демо-режим включен. Чтобы выйти из демо-режима, удерживайте клавишу Stop несколько секунд. Если демонстрационный режим не выключается, см. пункт 5 на стр. 25.

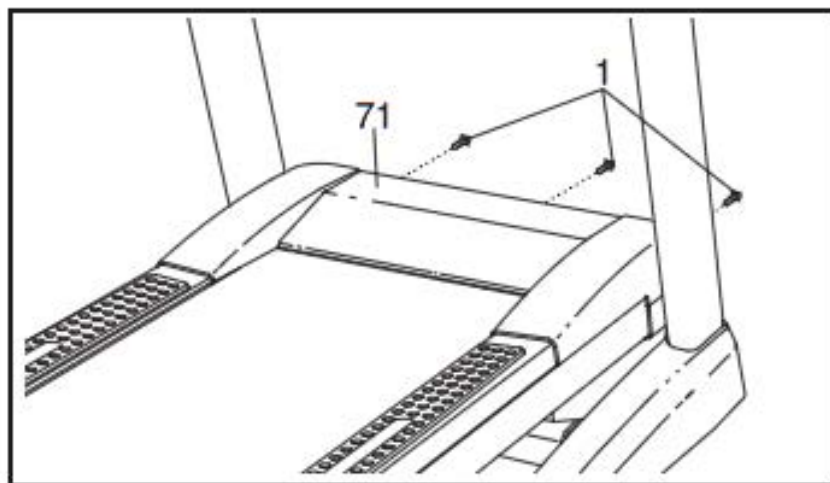
ПРОБЛЕМА: Дисплеи панели управления не работают должным образом

- Выньте ключ из панели управления и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 27).

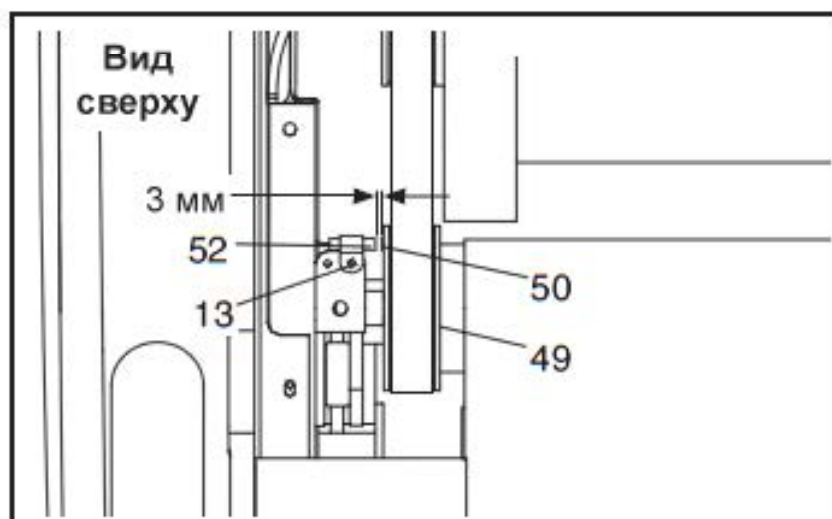
Затем выкрутите два указанных винта М4 x 19 мм (1).



Разложите беговую дорожку (см. КАК ПОДГОТОВИТЬ ТРЕНАЖЁР К РАБОТЕ на стр. 29). Выкрутите три винта М4 х 19 мм (1). Аккуратно снимите кожух двигателя (71).



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 саморез М4 х 19 мм (13), слегка сдвиньте геркон и затяните винт. Снова закрепите кожух двигателя (не показано) пятью винтами М4 х 19 мм (не показано) и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут, чтобы посмотреть, верно ли отображается скорость.



ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки меняется неправильно

- a. Откалибруйте систему наклона (см. пункт 4 на стр. 24).

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

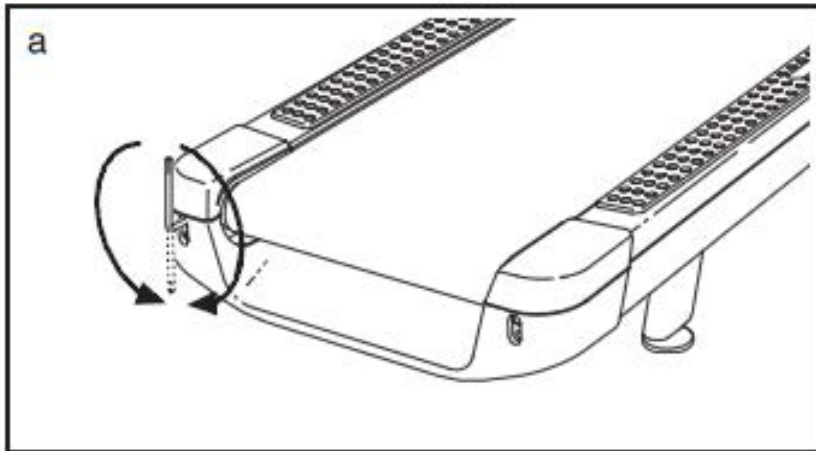
- a. Если нужен удлинитель, берите только 3-жильный кабель 3 х 1 мм² длиной не более 1,5 м.
- b. Если беговое полотно перетянута, тренажёр может работать хуже, а полотно — повредиться. Выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Шестигранным ключом поверните винты обоих натяжных роликов против часовой 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.



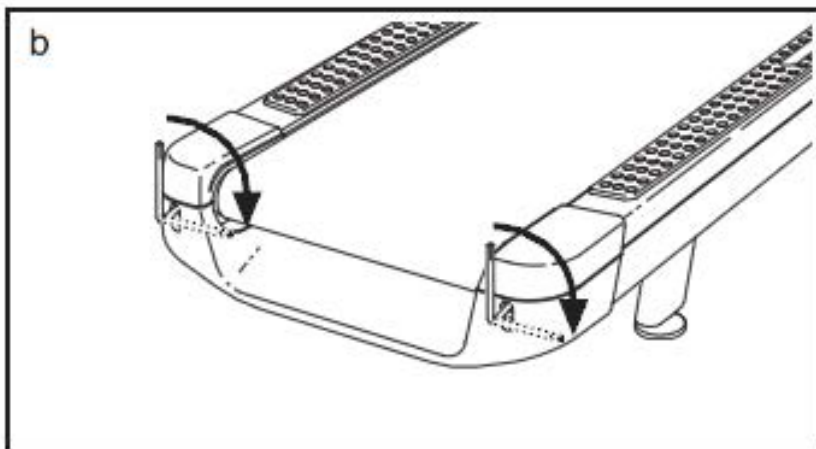
- c. Установленная на беговой дорожке подвижная лента покрыта высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите силиконовый спрей или другие вещества на беговое полотно или беговую платформу без указания представителя сервисной службы. Такие вещества могут испортить беговое полотно и привести к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

- a. Если беговое полотно находится не по центру, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если полотно сместилось влево, шестигранным ключом поверните левый винт натяжного ролика по часовой стрелке на пол-оборота; если полотно сместилось вправо, поверните левый винт натяжного ролика против часовой стрелки на пол-оборота. Старайтесь не перетянуть беговое 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 смещается при ходьбе по нему, сначала выньте ключ и **ВЫДЕРНИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Шестигранным ключом поверните винты обоих натяжных роликов по часовой стрелке на 1/4 оборота. Проверьте, чтобы 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.



ПРОБЛЕМА: Режим iFit Live работает некорректно

- a. Если режим iFit Live работает некорректно, убедитесь, что на вашем тренажере установлено ПО последней версии (см. пункт 3 на стр. 24).

ПРОБЛЕМА: Беговая дорожка не подключается к беспроводной сети

- a. Убедитесь, что настройки сети на панели управления заданы верно (см. пункт 4 на стр. 25).
- b. Убедитесь, что настройки самой беспроводной сети верны.
- c. Если у вас по-прежнему есть вопросы, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Экранные кнопки срабатывают неправильно

- a. Если экран не откалиброван должным образом, на нужные экранные кнопки может быть трудно попадать. Чтобы откалибровать экран, см. пункт 5 на стр. 24.

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 свою программу 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 заниматься на низком уровне интенсивности в течение длительного времени. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия ваш 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 следует поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, необходимо выполнять 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 упражнениям.

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, никогда не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжка увеличивает 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.

РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

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

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней рукой. Тянитесь к пальцам 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 икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

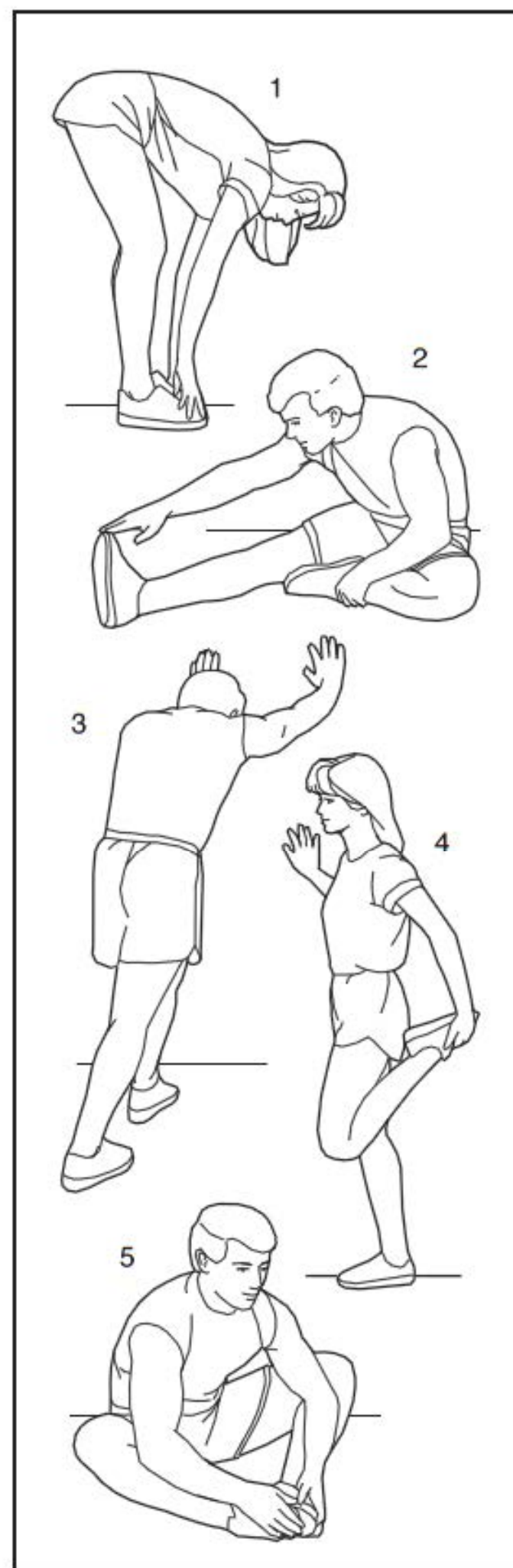
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий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

4. Растяжка четырёхглавых мышц

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

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соединив подошвы ног вместе, колени наружу. Подтяните ноги к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бедра.



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

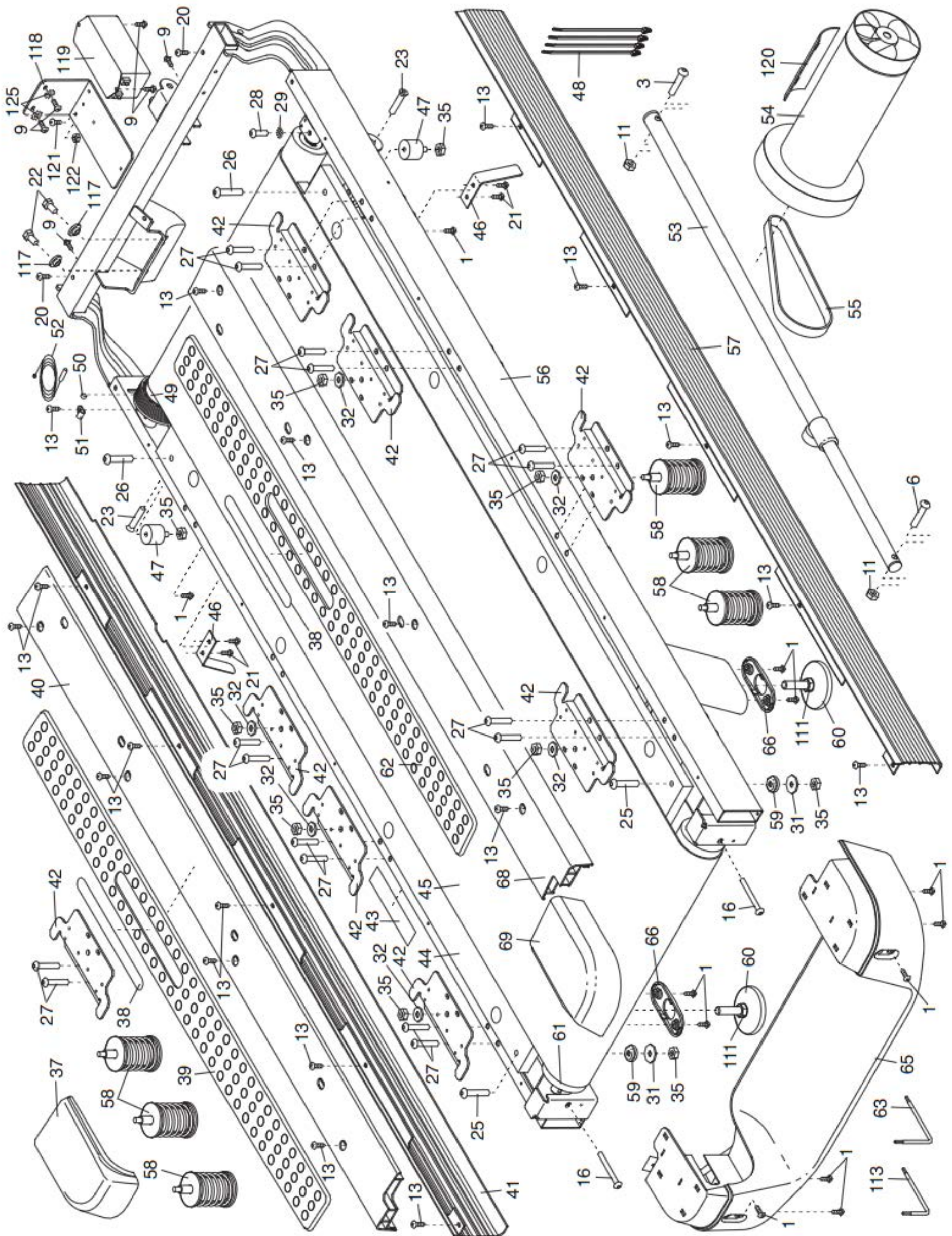
Модель NETL22711.0 R0811A

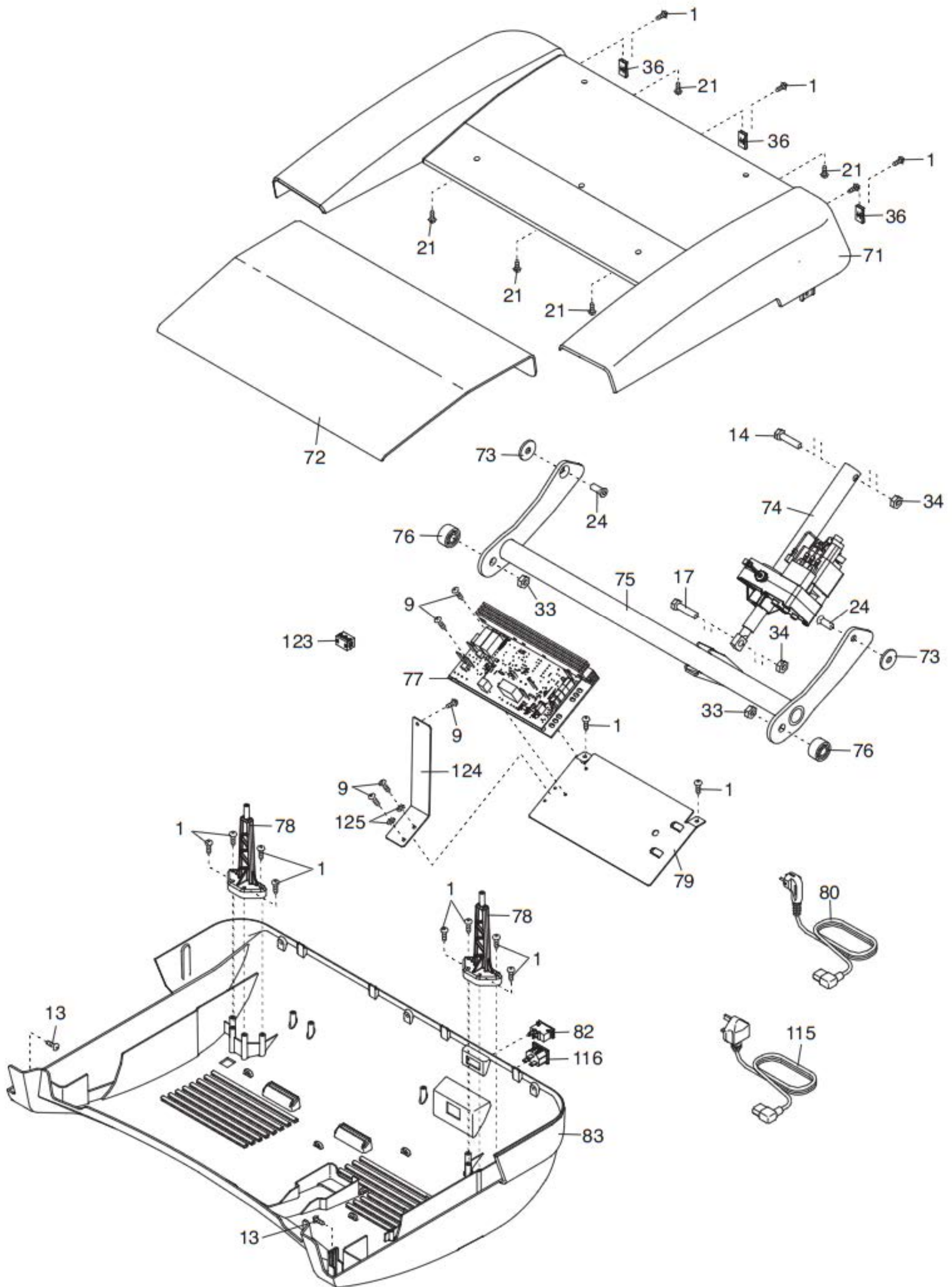
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	72	Винт М4 х 19 мм	51	1	Зажим геркона
2	2	Винт М8 х 95 мм	52	1	Геркон
3	1	Болт М10 х 51 мм	53	1	Телескопическая трубка
4	4	Винт М8 х 51 мм	54	1	Привод
5	4	Винт М8 х 38 мм	55	1	Приводной ремень
6	1	Болт М10 х 44,5 мм	56	1	Рама
7	4	Винт М10 х 70 мм	57	1	Правая крышка рамы
8	4	Винт М10 х 32 мм	58	6	Амортизатор платформы
9	13	Заземляющий винт М4 х 13 мм	59	2	Втулка платформы
10	10	Зубчатая шайба М8	60	2	Задний регулируемый упор
11	2	Гайка М10	61	1	Натяжной ролик
12	4	Зубчатая шайба М10	62	1	Прав. пластина бок. ограждения
13	29	Саморез М4 х 19 мм	63	1	Короткий шестигранник
14	1	Болт М10 х 38 мм	64	1	Ключ/зажим
15	4	Винт М5 х 19 мм	65	1	Задняя крышка рамы
16	2	Винт направляющего ролика	66	2	Накладка заднего регул. упора
17	1	Болт с шестигр. головкой М10 х 51 мм	67	1	Аудио-кабель
18	2	Болт колесика М10 х 51 мм	68	1	Прав. основание бок. ограждения
19	8	Обвязка кабеля	69	1	Правая крышка рамы
20	2	Винт М4 х 44,5 мм	70	2	Крышка поручня
21	9	Винт М4 х 11 мм	71	1	Кожух двигателя
22	2	Винт двигателя М8	72	1	Крышка кожуха
23	2	Болт М13 х 63,5 мм	73	2	Прокладка подъемной рамы
24	2	Болт М10 х 25,5 мм	74	1	Привод наклона
25	2	Болт с буртом М8 х 44,5 мм	75	1	Подъемная рама
26	2	Болт М8 х 32 мм	76	2	Прокладка рамы
27	16	Винт М8 х 82,5 мм	77	1	Контроллер
28	1	Винт М6 х 25,5 мм	78	2	Стойка кожуха
29	1	Зубчатая шайба М6	79	1	Монтажная пластина
30	4	Зубчатая шайба М5	80	1	Сетевой кабель
31	2	Плоская шайба М8	81	1	Изолирующая втулка
32	6	Шайба М8	82	1	Переключатель питания
33	2	Гайка М13	83	1	Защитный щиток
34	6	Стопорная гайка М10	84	1	Кабель стойки
35	10	Гайка М8	85	1	Накладка левого поручня
36	3	Зажим кожуха	86	1	Накладка правого поручня
37	1	Левая крышка рамы	87	1	Левый поручень
38	2	Вкладыш бокового ограждения	88	1	Правый поручень
39	1	Лев. пластина бок. ограждения	89	1	Левая стойка
40	1	Лев. основание бок. ограждения	90	1	Правая стойка
41	1	Левая крышка рамы	91	3	Предупреждающая табличка
42	8	Кронштейн платформы	92	1	Левая крышка основания
43	1	Предупр. наклейка фиксатора	93	1	Правая крышка основания
44	1	Беговая платформа	94	1	Заземляющий кабель основания
45	1	Беговое полотно	95	1	Нагрудная лента
46	2	Направляющий ролик	96	1	Левая заглушка с колёсиком
47	2	Передний амортизатор	97	1	Основание
48	4	Шнурок кабеля	98	4	Пластина основания
49	1	Блок	99	1	Датчик
50	1	Магнит	100	1	Правая заглушка с колёсиком

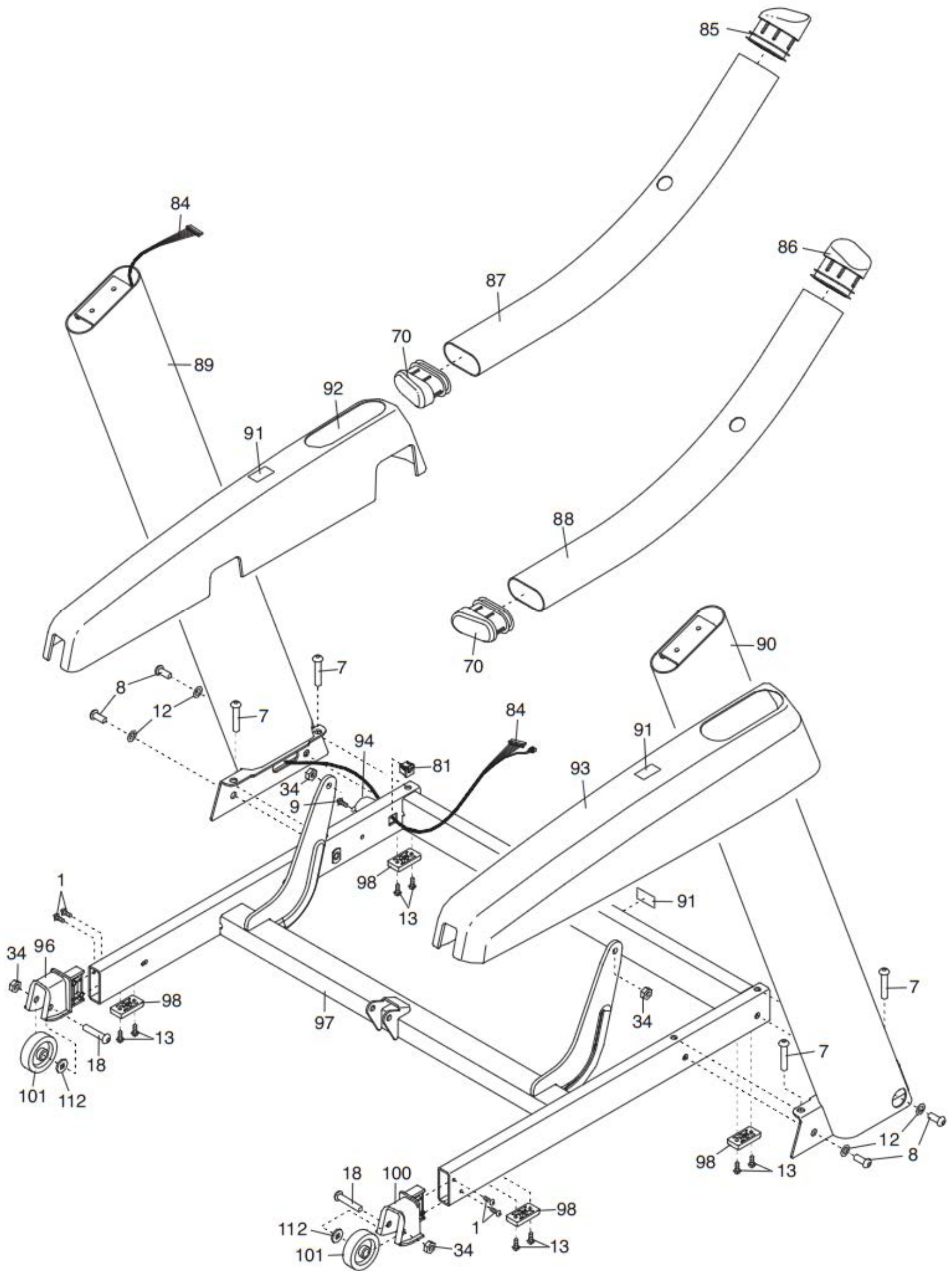
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	2	Колесо	115	1	Сетевой кабель (Великобр.)
102	1	Основание панели управления	116	1	Штепсельная колодка
103	1	Панель управления	117	2	Муфта двигателя
104	1	Задняя крышка панели управления	118	1	Кронштейн фильтра
105	1	Блок вентилятора	119	1	Фильтр
106	2	Прокладка поручня	120	1	Амортизатор двигателя
107	1	Рама панели управления	121	1	Винт М4 х 19 мм
108	1	Накладка пульсометра	122	1	Гайка М4
109	1	Заземл. кабель пульсометра	123	1	Ферритовый элемент
110	1	Основание пульсометра	124	1	Кронштейн заземления
111	2	Гайка задн. регул. упора М13	125	4	Зубчатая шайба М4
112	2	Зубчатая шайба М10	126	4	Винт М4 х 32 мм
113	1	Короткий шестигранник	*	–	Руководство пользователя
114	1	Винт М4 х 10 мм			

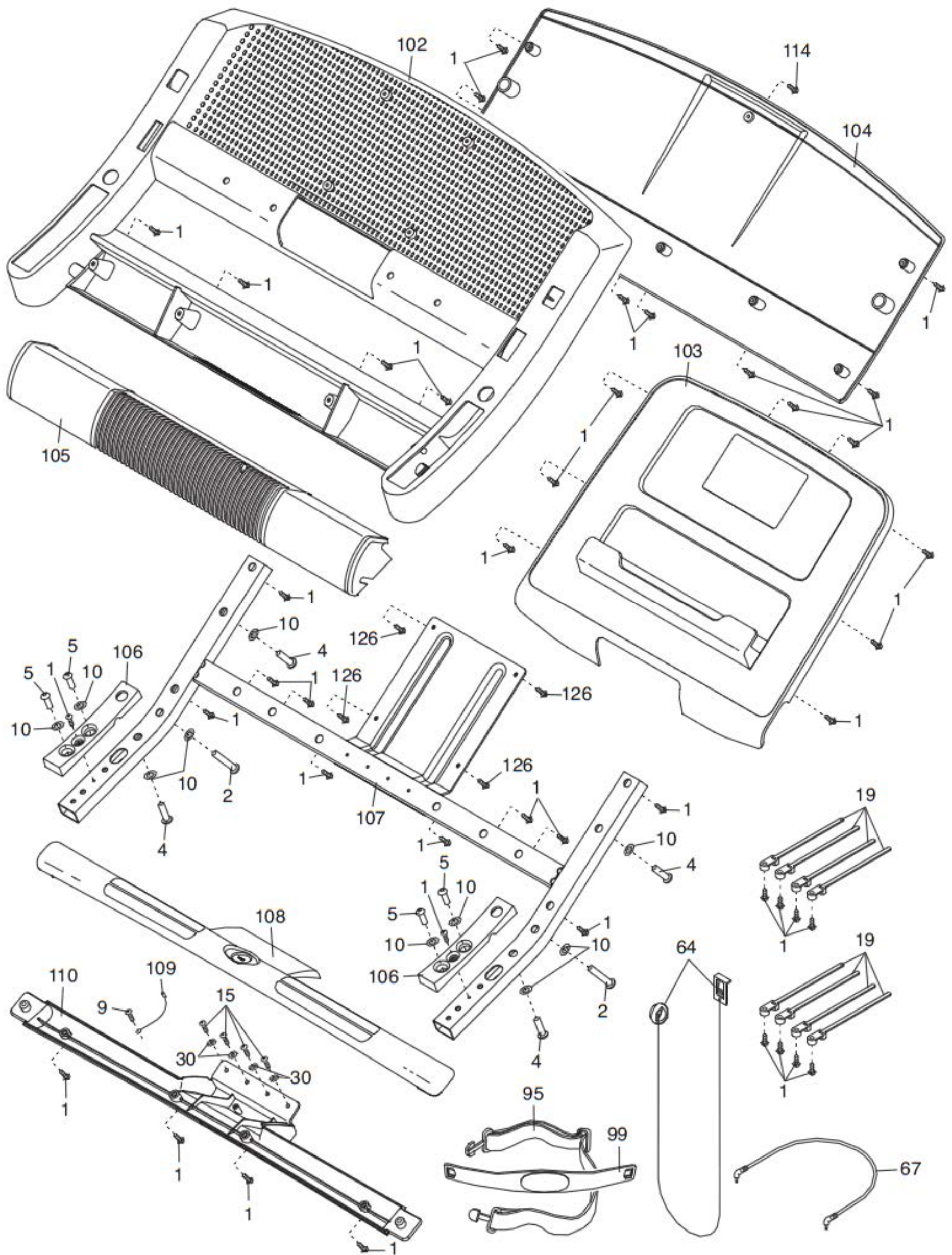
Примечание: технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства.

*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.

