

Модель № NETL79815.0

Серийный № \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер в строку выше, так как он может понадобиться в дальнейшем.



Наклейка с  
серийным номером

1

Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

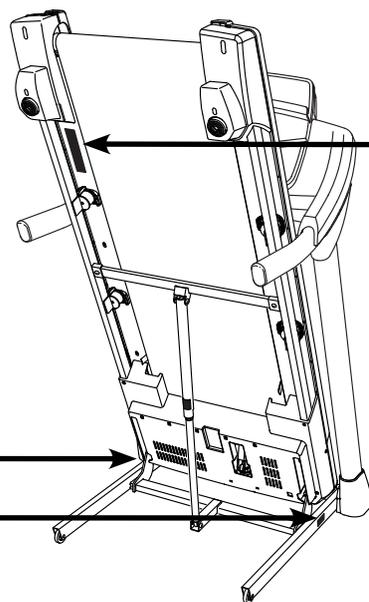


# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ. . . . .	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. . . . .	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ. . . . .	5
ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ. . . . .	6
СБОРКА. . . . .	7
ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. . . . .	16
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. . . . .	25
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ. . . . .	26
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ. . . . .	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ. . . . .	30
ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ. . . . .	32
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ. . . . .	Задняя сторона обложки
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ. . . . .	Задняя сторона обложки

## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклеек с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклеек может отличаться от показанных на рисунке.



**▲ ВНИМАНИЕ**

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

- При включении или остановке тренажёра вставляйте только на боковые ограждения.
- Изменяйте скорость 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 вилку.
- 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

Текстовый символ и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками Bluetooth SIG и используются по лицензии.  
NORDICTRACK является зарегистрированным товарным знаком ICON Health & Fitness, Inc.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожаров, удара электрическим током или травмирования, прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве пользователя, а также все предостережения на тренажёре до начала его эксплуатации. Корпорация ICON не несёт ответственности за полученные травмы или материальный ущерб, нанесённый в результате эксплуатации данного изделия.

1. Обязанность владельца беговой дорожки убедиться в том, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Беговая дорожка предназначена исключительно для домашнего использования. Не используйте тренажёр в коммерческих, арендных или обучающих целях.
5. Храните беговую дорожку в помещении, избегая воздействия влаги и пыли. Не допускайте хранения тренажёра в гараже, на террасе или вблизи воды.
6. Устанавливайте беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность. Обеспечьте как минимум по 8 футов (2,4 м) свободного пространства позади тренажёра и по 2 фута (0,6 м) с каждой боковой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола и ковра от повреждения положите под тренажёр защитный коврик.
7. Не используйте беговую дорожку в местах, где используются аэрозольные вещества или повышено содержание кислорода.
8. Не допускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Беговую дорожку не следует использовать людям с весом свыше 300 фунтов (136 кг).
10. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
11. Во время тренировок на беговой дорожке надевайте соответствующую одежду. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. И мужчинам и женщинам рекомендуется использовать специальный спортивный костюм. *Обязательно надевайте спортивную обувь. Ни в коем случае не занимайтесь на беговой дорожке босиком, в носках или сандалиях.*
12. При подключении сетевого шнура (см. стр. 16), используйте заземлённую розетку. Во время эксплуатации тренажёра в эту розетку не должны быть включены другие электроприборы. Чтобы заменить предохранитель в вилке сетевого шнура, необходимо установить 13-амперный предохранитель, соответствующий стандарту BS1362 и одобренный организацией ASTA, в соответствующий держатель вилки.
13. В случае, если вам потребуется удлинитель, используйте только 3-жильный шнур AWG 14 (с площадью сечения 1 мм<sup>2</sup>) не длиннее 5 футов (1,5 м).
14. Сетевой шнур должен находиться вдали от нагретых поверхностей.
15. Ни в коем случае не перемещайте ленту беговой дорожки при выключенном питании. Не используйте тренажёр, если сетевой шнур или вилка повреждены, или тренажёр неисправен. (В случае обнаружения неисправностей см. раздел «УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ» на стр. 26).

16. Перед началом эксплуатации беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с инструкциями по использованию системы аварийной остановки и удостоверьтесь, что она исправна (см. раздел “ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ” на стр. 18).
17. Обязательно вставляйте на платформу для ног при запуске и остановке ленты. Во время тренировки обязательно держитесь за поручни.
18. Когда вы занимаетесь на беговой дорожке, лента движется с большим шумом.
19. Следите за тем чтобы ваши пальцы, волосы и одежда не попали под ленту.
20. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во время тренировки, изменяйте скорость постепенно, чтобы избежать больших скачков.
21. Пульсометр не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов, в том числе от движений пользователя. Пульсометр предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.
22. Ни в коем случае не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. После завершения тренировки выньте ключ, установите автоматический выключатель в положение “выключено” (см. расположение автоматического выключателя на стр. 5) и отключите сетевой шнур.
23. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она окончательно не собрана (см. разделы “СБОРКА” на стр. 7 и “КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ” на стр. 25). Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать предметы весом 45 фунтов (20 кг).
24. Если вы складываете или перемещаете беговую дорожку, удостоверьтесь, что рама прочно закреплена при помощи специальной задвижки.
25. Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажёра.
26. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали.
27. **ВНИМАНИЕ:** Обязательно отключайте сетевой шнур сразу же после завершения тренировки, перед очисткой, проведением обслуживания и настройки беговой дорожки. Ни в коем случае не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом представитель сервисного обслуживания. Обслуживание тренажёра должно проводиться представителем сервисного обслуживания, кроме случаев, описанных в данном руководстве пользователя.
28. Чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью и даже привести к летальному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.

**СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ  
ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

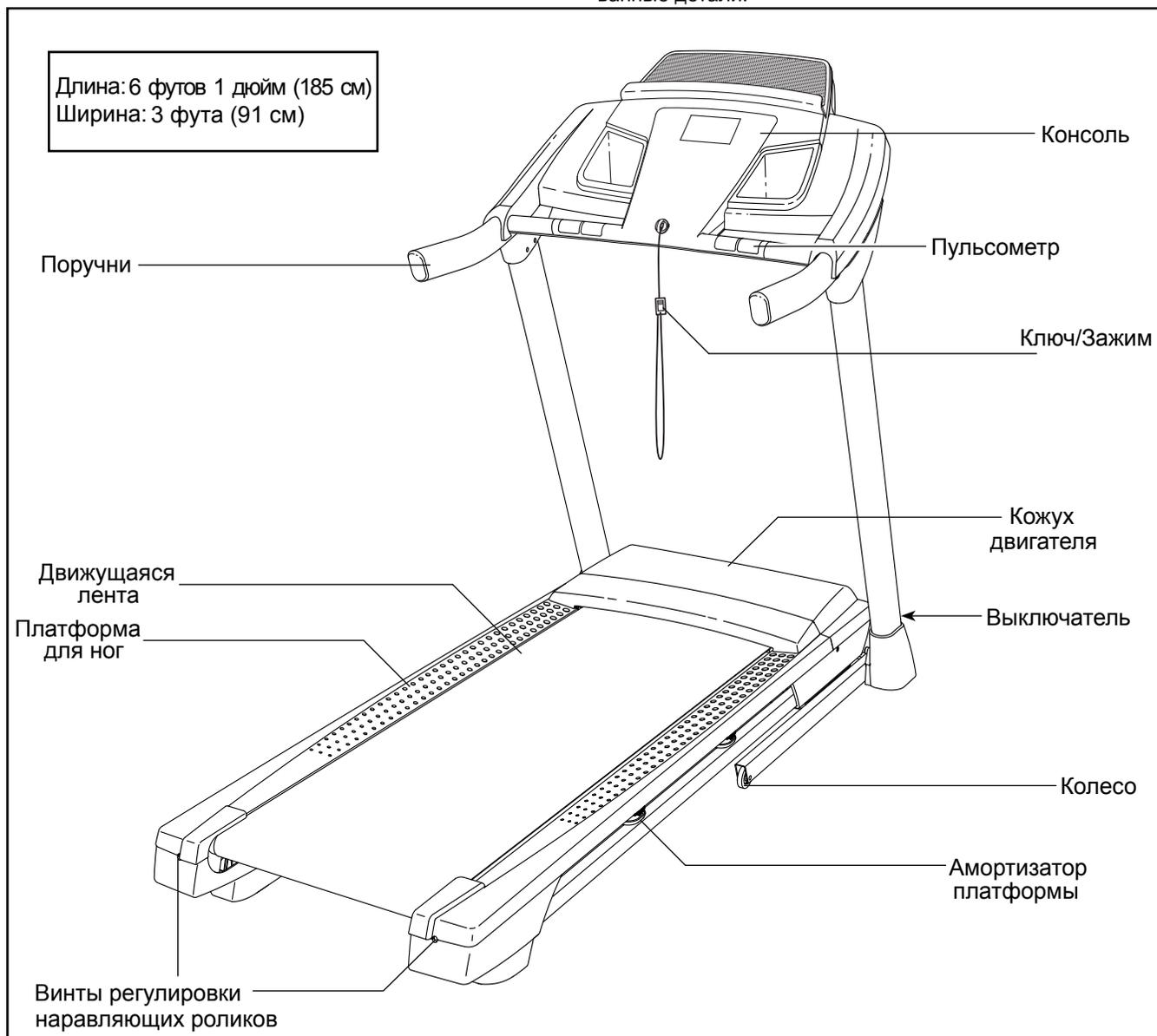
# ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор беговой дорожки NORDICTRACK® C801. Беговая дорожка C801 предлагает ряд функций специально разработанных для более эффективных тренировок дома. Когда вы не занимаетесь, беговую дорожку можно сложить, и тогда она будет занимать в два раза меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

**Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации**

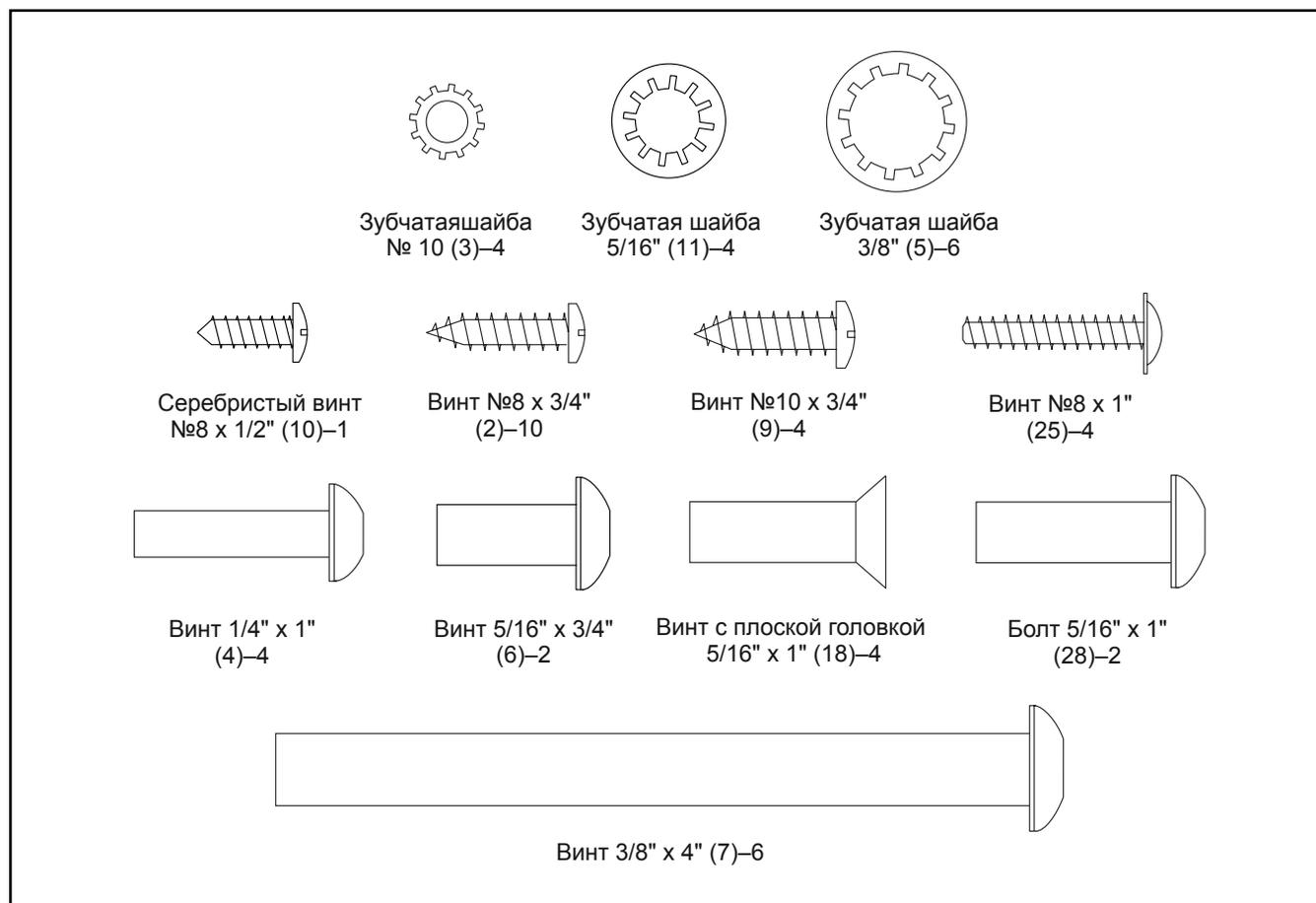
**беговой дорожки.** При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на лицевой стороне обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Расположение наклейки с серийным номером указано на лицевой стороне обложки данного руководства.

Прежде чем читать дальше, ознакомьтесь с представленным ниже чертежом и рассмотрите внимательно маркированные детали.



## ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ

Во время сборки беговой дорожки руководствуйтесь информацией о мелких деталях, расположенной на рисунке, приведённом ниже. Цифра в круглых скобках под изображением детали соответствует её номеру в "ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ", который находится на последних страницах данного руководства. Цифра, следующая за скобками обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в пакете для деталей, проверьте, не была ли она уже использована при сборке. В комплект могут входить дополнительные приспособления.**



# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.

- Положите детали на свободный участок и удалите все упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена.

- Во время транспортировки небольшое количество смазки может попасть на поверхность движущейся ленты или на упаковку. Это не влияет на работоспособность беговой дорожки. Если смазка попала на поверхность движущейся ленты, протрите её мягкой тканью с моющим средством, не содержащим абразивных веществ.

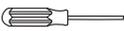
- Детали, которые должны располагаться слева, промаркированы надписью "L" или "Left", а справа – "R" или "Right".

- Руководствуйтесь информацией о мелких деталях на стр. 6.

- Помимо инструмента(ов), входящего(их) в комплект, для сборки могут потребоваться следующие инструменты:

шестигранный ключ (входит в комплект) 

разводной ключ 

отвёртка Phillips 

ножницы 

острогубцы 

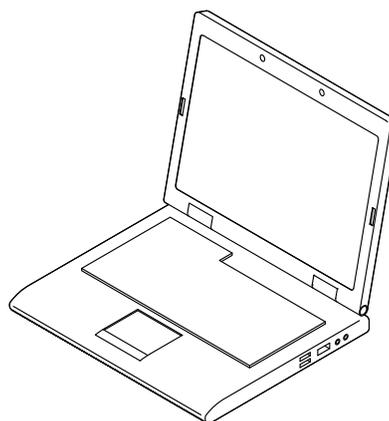
Не используйте автоматические инструменты, чтобы не повредить детали.

1. **Посетите сайт [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu), чтобы зарегистрировать продукт. Это позволит:**

- активировать гарантию
- сэкономить время при обращении в Службу поддержки
- информировать вас о наших обновлениях и предложениях

Примечание: Если у вас нет доступа к интернету, позвоните в Службу поддержки (см. лицевую сторону обложки руководства пользователя) и зарегистрируйте продукт по телефону.

1

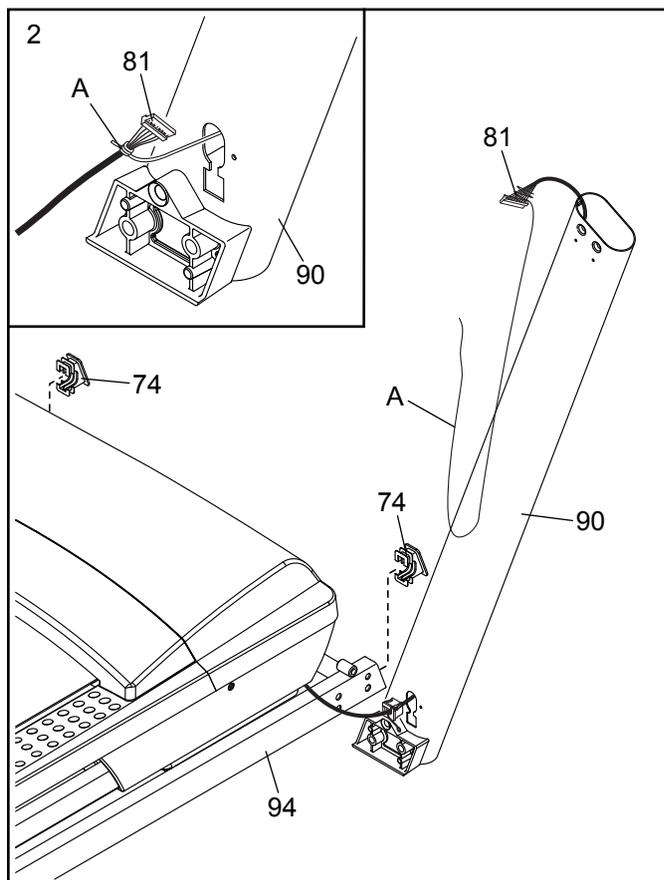


2. **Удостоверьтесь, что шнур питания отключен от сети.**

Прикрепите Наконечник основания (74) с каждой стороны Основания (94).

Возьмите Правую стойку (90). Попросите помощника придерживать Правую стойку возле Основания (94).

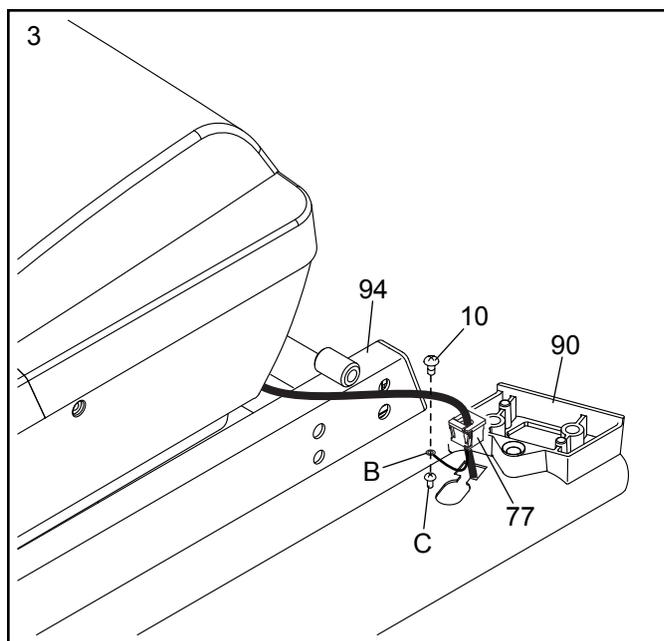
**Рассмотрите рисунок в левом верхнем углу.** Аккуратно привяжите протяжку кабеля (A), выходящую из отверстия Правой стойки (90) к кончику Кабеля стойки (81). Затем вставьте Кабель стойки в отверстие, расположенное снизу Правой стойки, и вытяните другой конец Кабеля из отверстия вверху Правой стойки.



3. Положите Правую стойку (90) возле Основания. Вставьте Изолирующую втулку (77) в квадратное отверстие Правой стойки. **Удостоверьтесь, что вы не защемили кабель заземления (B).**

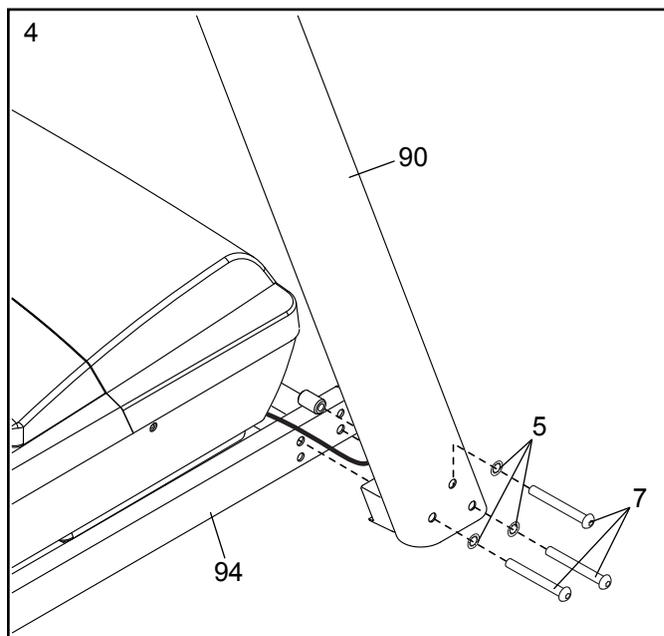
Если в отверстие Правой стойки (90) вставлен винт (C), выньте и удалите его.

Затем прикрепите кабель заземления (B) к Правой стойке (90) при помощи Серебристого винта №8 x 1/2" (10).



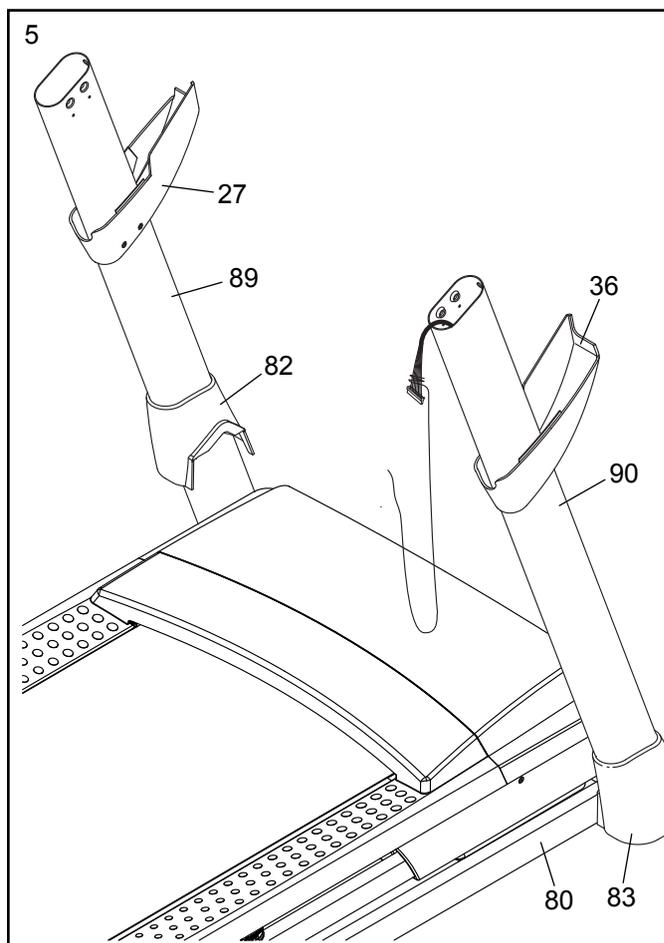
4. Установите Правую стойку (90) возле Основания (94). **Обратите внимание на то, чтобы не защемить кабели.** Прикрепите Правую стойку к Основанию при помощи трёх Винтов 3/8" x 4" (7) и трёх Зубчатых шайб 3/8" (5). **Не затягивайте винты до конца.**

Прикрепите Левую стойку (не показана на рисунке) аналогичным образом. Примечание: С левой стороны кабели отсутствуют.



5. Возьмите Левую и Правую накладки основания (82, 83). Установите Левую и Правую накладки основания на Левую и Правую стойки (89, 90), как это показано на рисунке.

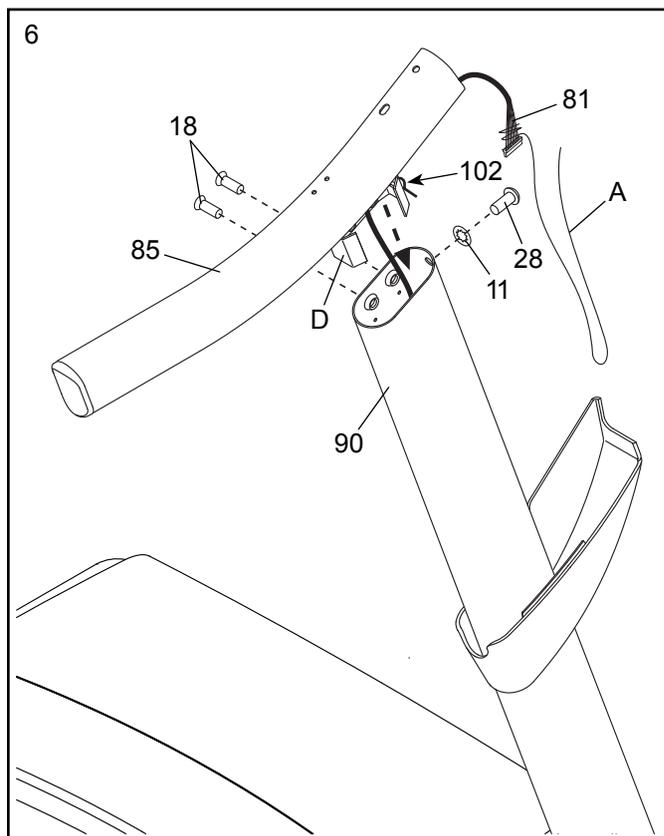
Возьмите Накладки левой и правой стоек (27, 36). Установите Накладки левой и правой стоек на Левую и Правую стойки (89, 90), как это показано на рисунке.



6. Возьмите Правый поручень (85). Выньте протяжку из отверстия гайки 5/16 (102). При необходимости установите гайку на место.

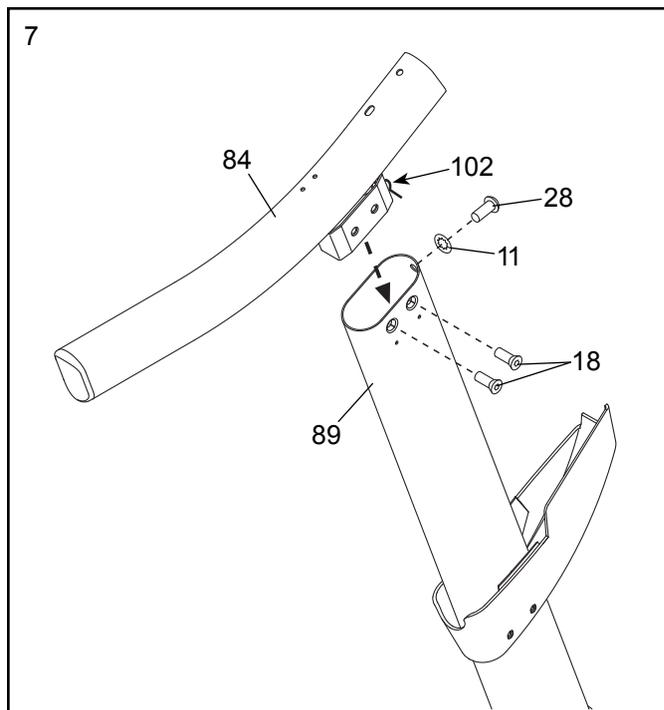
Установите Правый поручень (85) возле Правой стойки (90). Аккуратно обмотайте протяжку (A), выходящую из отверстия Правого поручня вокруг кончика Кабеля Стойки (81). Затем протяните Кабель стойки сквозь кронштейн (D), расположенный в нижней части Правого поручня и вытяните Кабель из отверстия Правого поручня.

Прикрепите Правый поручень (85) к Правой стойке (90) при помощи Болта 5/16" x 1" (28), Зубчатой шайбы 5/16" (11) и двух Винтов с плоской головкой 5/16" x 1" (18), как это показано на рисунке. **Не затягивайте Болт и Винты с плоской головкой до конца.**



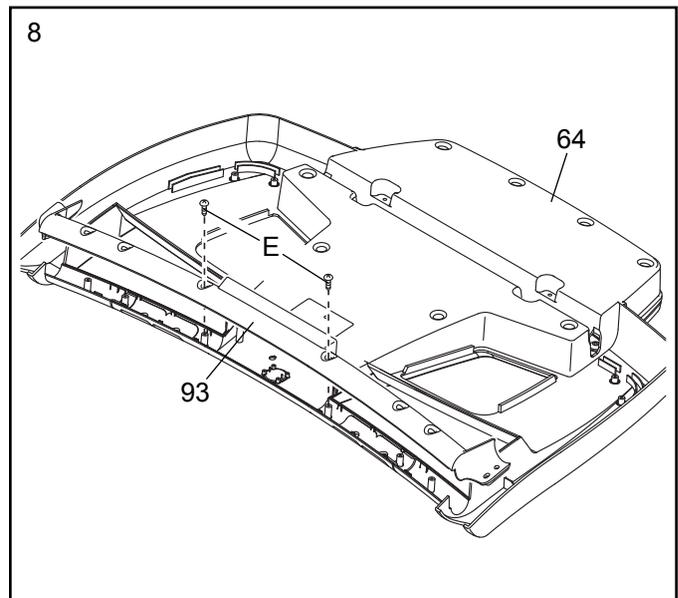
7. Выньте протяжку из отверстия гайки 5/16" (102) левого поручня (84). При необходимости установите гайку на место.

Прикрепите Левый поручень (84) к левой стойке (89) при помощи Болта 5/16" x 1" (28), Зубчатой шайбы 5/16" (11) и двух Винтов с плоской головкой 5/16" x 1" (18), как это показано на рисунке. **Не затягивайте Болт и Винты с плоской головкой до конца.**



8. Положите Основание консоли (64) лицевой стороной вниз на мягкую поверхность, чтобы его не поцарапать.

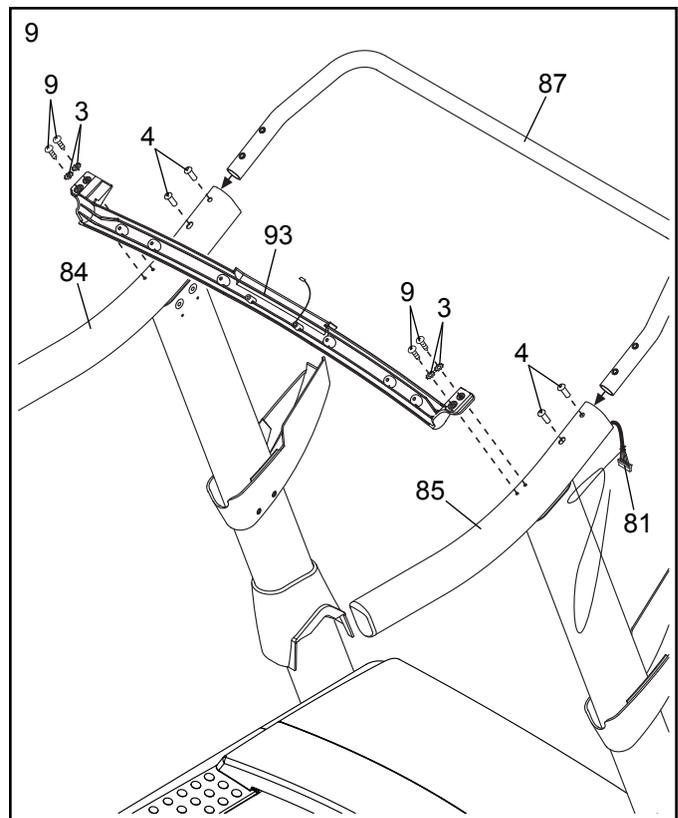
Винтите и удалите два винта (E), показанные на рисунке. Затем снимите Перекладину пульсомера (93).



9. **ВНИМАНИЕ:** Не используйте автоматические инструменты и не перетягивайте Винты №10 x 3/4" (9), чтобы не повредить Перекладину пульсомера (93).

Расположите Перекладину пульсомера (93), как это показано на рисунке. Вставьте по одному Винту №10 x 3/4" (9) и одной 3-зубчатой шайбе №10 (3) в отверстия, расположенные на концах Перекладины пульсомера, и прикрепите Перекладину к Поручням (84, 85). Затем вставьте ещё по одному Винту №10 x 3/4" и ещё по одной 3-зубчатой шайбе №10 в отверстия, расположенные на концах Перекладины пульсомера. **Сначала вставьте все четыре Винта и только потом затяните их.**

Вставьте Раму консоли (87) в отверстия Поручней (84, 85). Зафиксируйте Раму консоли при помощи четырёх Винтов 1/4" x 1" (4). **Вставьте все четыре Винта и только потом затяните их. Обратите внимание на то, чтобы не защемить Кабель стойки (81).**

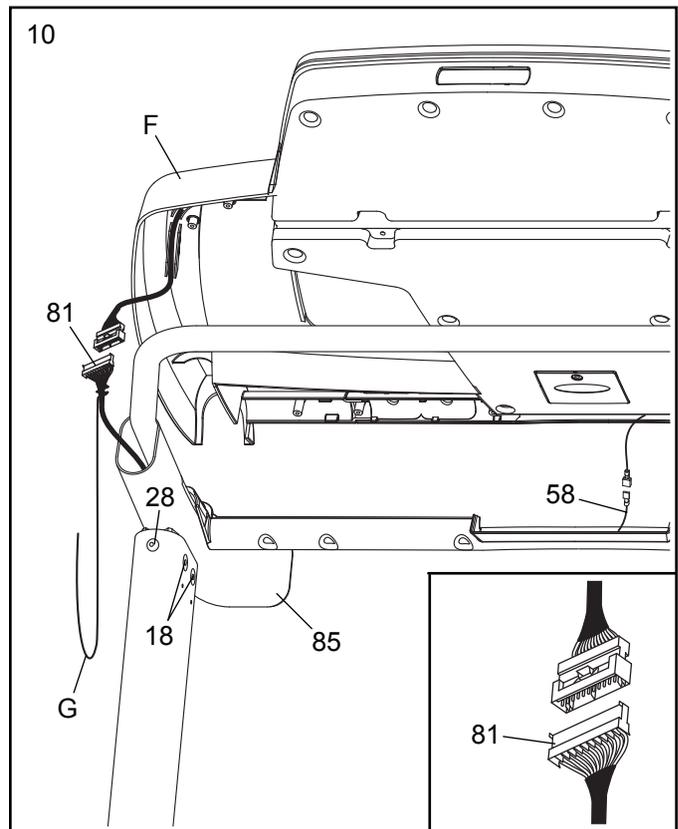


10. Прочно затяните два Болта 5/16" x 1" (28) и четыре Винта с плоской головкой 5/16" x 1" (18) (на рисунке показана только одна сторона).

Попросите помощника придерживать сборку консоли (F) возле Правого поручня (85) и Левого поручня (не показан на рисунке).

Соедините кабель заземления, выходящий из сборки консоли (F), с Кабелем заземления консоли (58).

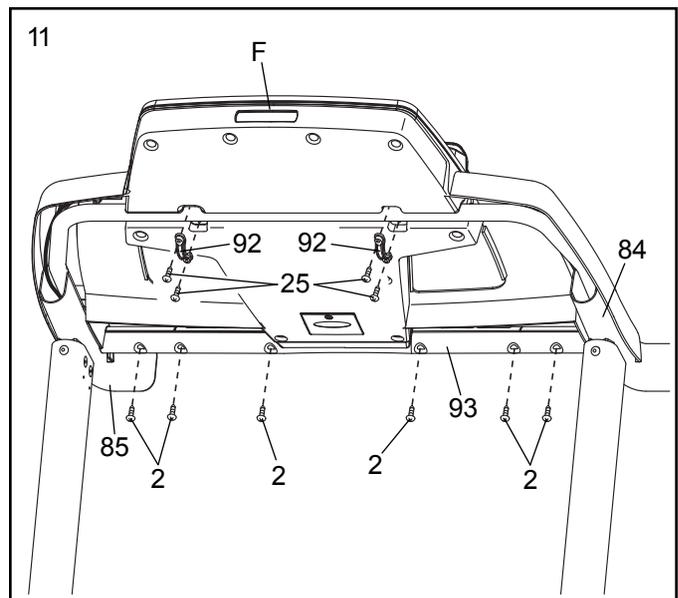
Рассмотрите рисунок в правом нижнем углу. Присоедините Кабель стойки (81) к кабелю консоли. Разъёмы кабелей должны легко соединяться друг с другом. При правильном соединении должен быть слышен характерный щелчок. Если разъёмы не соединяются, попробуйте развернуть один из них. **НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЁМОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** После этого снимите протяжку (G) с Кабеля стойки.



11. Установите сборку консоли (F) на Левый и Правый поручни (84, 85). Удостоверьтесь, что вы не защемили кабели. Уберите излишки Кабеля стойки (не показан на рисунке) в полость Правого поручня, а излишки кабелей заземления (не показаны на рисунке) – в отверстие сборки консоли.

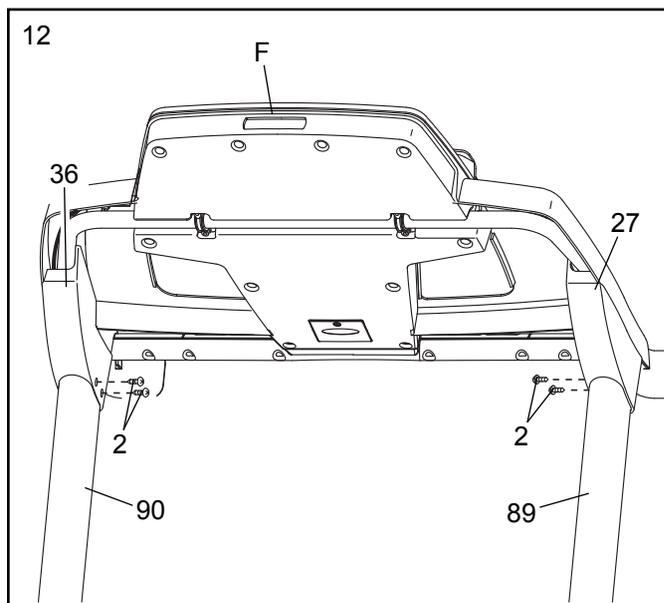
Прикрепите сборку консоли (F) к Перекладине пульсометра (93) при помощи шести Винтов №8 x 3/4" (2). Вставьте все шесть Винтов и только потом затяните их.

Прикрепите Зажимы консоли (92) к сборке консоли (F) при помощи четырёх Винтов №8 x 1" (25).

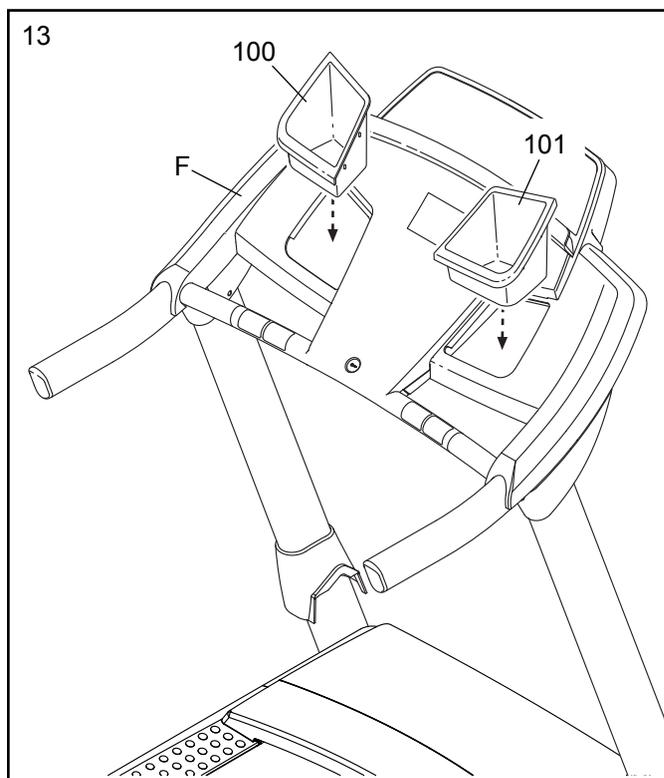


12. Установите Накладку левой стойки (27) возле сборки консоли (F) таким образом, чтобы отверстия Накладки левой стойки совпадали с отверстиями Левого стойки (89). Зафиксируйте Накладку левой стойки при помощи двух Винтов №8 x 3/4" (2).

**Прикрепите Накладку правой стойки (36) к Правой стойке (90) аналогичным образом.**

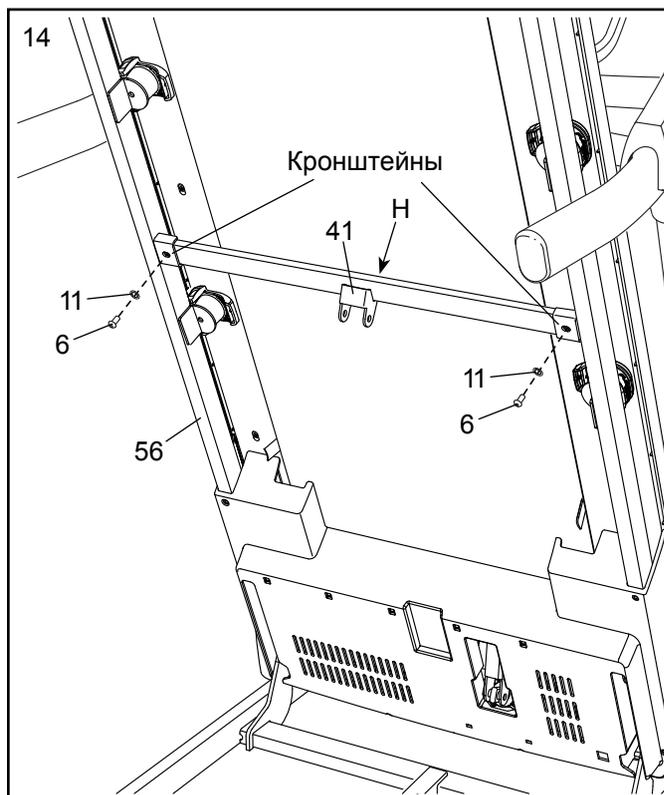


13. При желании, можно установить Левую подставку (100) и Правую подставку (101) на сборку консоли (F).



14. Установите Раму (56) в вертикальное положение. **Попросите помощника придерживать Раму в таком положении до завершения этапа 16.**

Установите Перекладину зажима для хранения (41), как это показано на рисунке. **Удостоверьтесь, что наклейка "This side toward belt" ("Сторона, которая должна прилегать к ленте") (Н) расположена напротив ленты беговой дорожки.** Вставьте Перекладину зажима для хранения в кронштейны на Раме (56) и зафиксируйте её при помощи двух Винтов 5/16" x 3/4" (6) и двух Зубчатых шайб 5/16" (11).

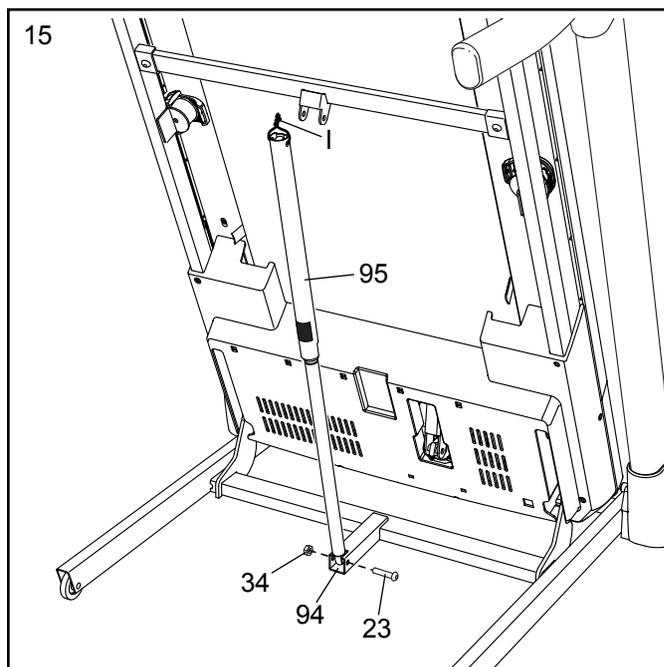


15. Снимите Гайку 5/16" (34) и Болт 5/16" x 1 3/4" (23) с кронштейна, расположенного на Основании (94).

Затем расположите Зажим для хранения (95), как это показано на рисунке.

Вставьте нижний конец Зажима для хранения (95) в кронштейн на Основании (94) и зафиксируйте его при помощи Болта 5/16" x 1 3/4" (23) и Гайки 5/16" (34).

После этого установите Зажим для хранения (95) в вертикальное положение и снимите протяжку (1).

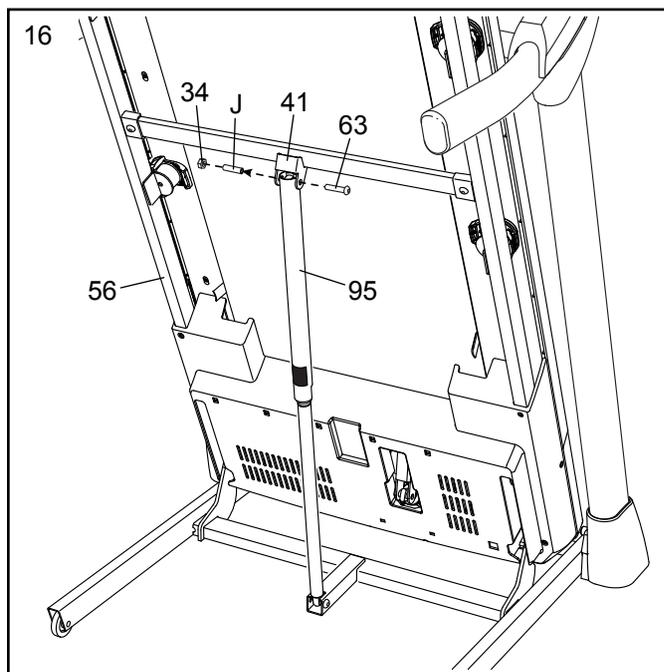


16. Выньте Гайку 5/16" (34) и Болт 5/16" x 2 1/4" (63) из кронштейна, расположенного на Перекладине зажима для хранения (41).

Установите Зажим для хранения (95) таким образом, чтобы отверстие в верхней части Зажима совпадало с отверстием Перекладки зажима для хранения (41). Проденьте Болт 5/16" x 2 1/4" (63) сквозь отверстия кронштейна и Зажима для хранения. **При этом Болт вытолкнет прокладку (J) из отверстия. Удалите прокладку.**

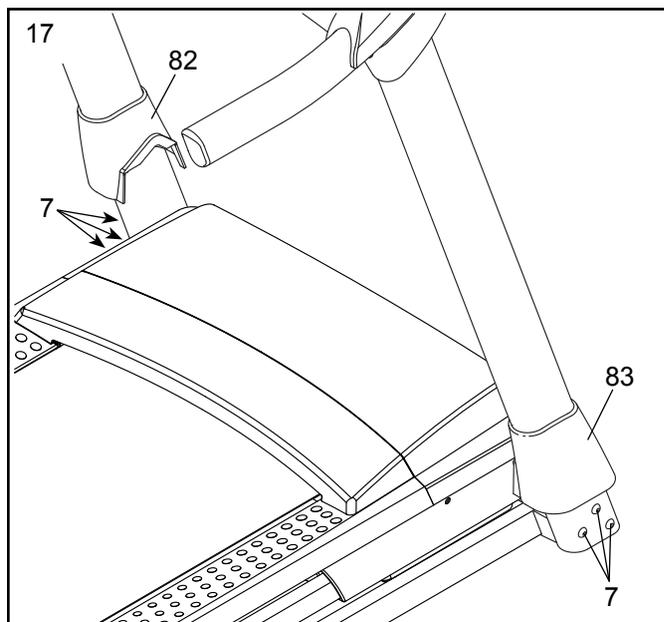
После этого зафиксируйте Болт 5/16" x 2 1/4" (63) при помощи Гайки 5/16" (34). **Не перетягивайте Гайку. Зажим для хранения (95) должен проворачиваться.**

Затем опустите Раму (56) (см. раздел "КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ" на стр. 25).



17. Прочно затяните шесть Винтов 3/8" x 4" (7).

Затем сдвиньте Левую и Правую накладки основания (82, 83) вниз.



18. **Перед началом эксплуатации, удостоверьтесь, что все части тренажёра прочно затянуты.** Если расположенные на беговой дорожке наклейки покрыты слоем прозрачной плёнки, удалите её. Чтобы избежать повреждения ковра или пола, подложите под тренажёр защитный коврик. Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на консоль, чтобы не повредить её. Храните прилагающийся шестигранный ключ в надёжном месте; он может потребоваться для регулировки движущейся ленты (см. стр. 27 и 28). Примечание: В комплект могут входить дополнительные приспособления.

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

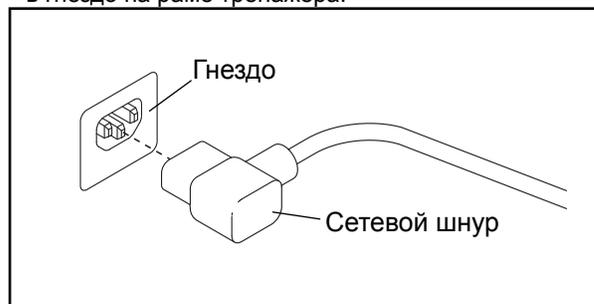
## ВКЛЮЧЕНИЕ В РОЗЕТКУ

Изделие должно быть заземлено. В случае неисправности или выхода из строя тренажёра наличие заземления обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока и снижает риск поражения пользователя. Сетевой шнур имеет жилу заземления и заземлённую вилку. **ВНИМАНИЕ:** В случае повреждения сетевого шнура, его необходимо заменить на шнур, рекомендованный производителем.

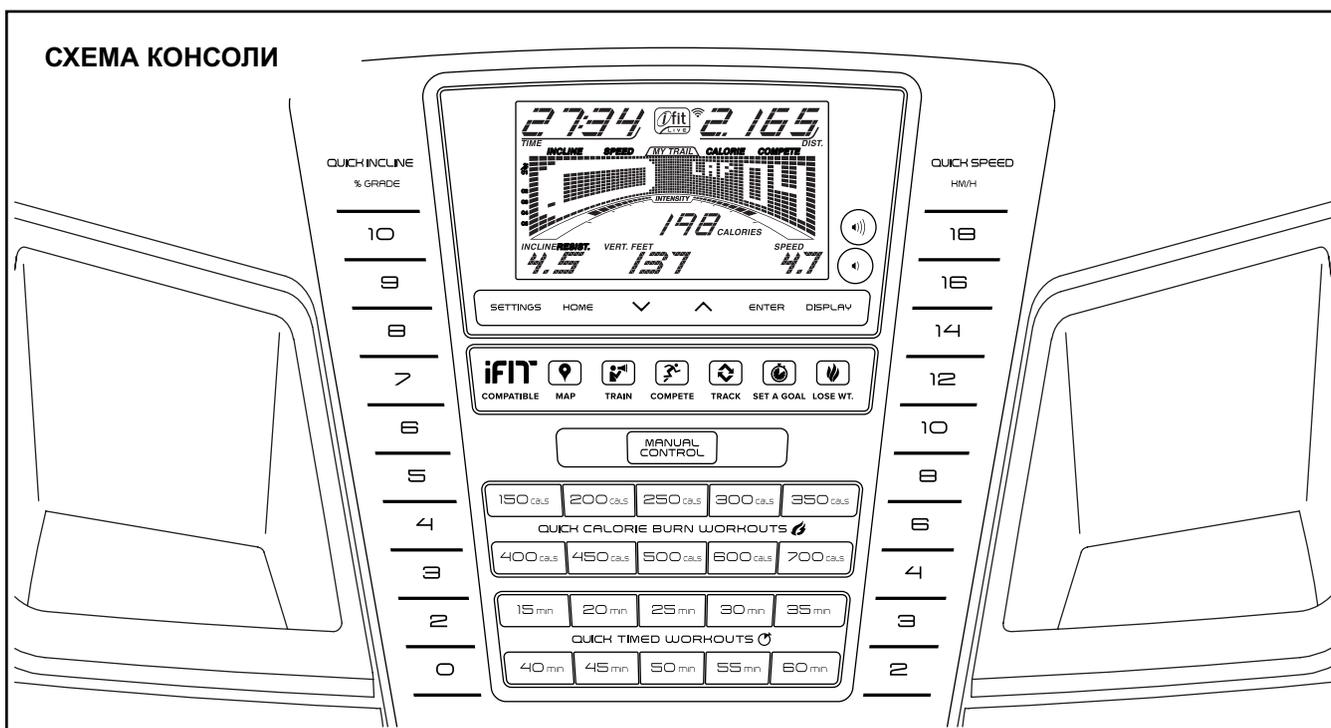
**⚠ ВНИМАНИЕ:** Неправильное подключение жилы заземления повышает риск поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или представителем сервисного обслуживания, если вы не уверены, что изделие правильно заземлено. Не пытайтесь заменить вилку самостоятельно, если она не подходит к вашей розетке. Обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

Следуйте приведённым ниже инструкциям, чтобы включить тренажёр в розетку.

1. Вставьте соответствующий конец сетевого шнура в гнездо на раме тренажёра.



2. Включите сетевой шнур в электрическую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с требованиями местного законодательства.



## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Соответствующая новейшим стандартам консоль оснащена рядом функций, специально разработанных для более эффективных тренировок дома.

В режиме ручной настройки вы можете регулировать скорость движения и угол наклона ленты посредством специальной кнопки. Во время эксплуатации беговой дорожки на консоли будут постоянно отображаться данные о вашей тренировке. Вы можете даже измерить частоту пульса при помощи ручных датчиков пульса, расположенных на накладках поручней, или дополнительного нагрудного пульсометра.

Консоль оснащена несколькими встроенными программами тренировки. При выборе любой из встроенных программ тренировки скорость движения и угол наклона ленты настраивается автоматически, кроме того на дисплее появляется подсказка с рекомендуемой скоростью вращения педалей для более эффективной тренировки.

Консоль также поддерживает режим iFit, при выборе которого возможен обмен информацией между тренажёром и беспроводной сетью с помощью дополнительного устройства "iFit". В этом режиме вы можете загружать программы тренировок, разработанные специально для вас, создавать свои собственные программы, просматривать ваши результаты, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести устройство "iFit", посетите сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.**

Тренажёр оснащён специальным входом для подключения MP3 или CD плеера к звуковоспроизводящей системе консоли, что позволит вам прослушивать вашу любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

**Инструкции по включению питания** изложены на стр. 18. **Инструкции по работе в режиме ручной настройки** изложены на стр. 18. **Инструкции по работе со встроенными программами** изложены на стр. 20. **Инструкции по работе с программами iFit** изложены на стр. 21. **Инструкции по работе с программами тренировки на результат** изложены на стр. 22. **Инструкции по эксплуатации звуковоспроизводящей системы** изложены на стр. 23. **Инструкции по изменению настроек консоли** изложены на стр. 24.

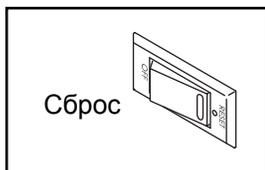
**ВНИМАНИЕ:** Если дисплей консоли покрыт слоем прозрачной плёнки, удалите её. Чтобы предотвратить повреждение движущейся ленты, надевайте чистую спортивную обувь во время тренировок. При первом использовании тренажёра, обратите внимание на положение движущейся ленты и при необходимости расположите её по центру (см. стр. 28).

Примечание: Значения скорости и расстояния могут отображаться в милях или километрах. Чтобы узнать, какие единицы измерения используются в данный момент, см. раздел "РЕЖИМ НАСТРОЙКИ" на стр. 24. Для удобства все инструкции в данном разделе приведены в километрах.

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

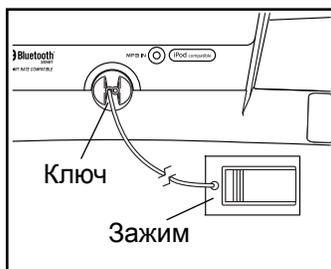
**ВНИМАНИЕ:** Если беговая дорожка подвергалась воздействию низкой температуры, не включайте её до тех пор, пока она не прогреется до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплей консоли управления и другие электрические детали.

Вставьте сетевой шнур в розетку (см. стр. 16). Затем установите выключатель, расположенный на раме тренажёра в положение “Сброс (Reset)”.



**ВНИМАНИЕ:** Консоль поддерживает демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажёра в магазине. Если дисплей загорелся сразу же после подключения сетевого шнура и установки выключателя в положение “Reset”, беговая дорожка работает в демо-режиме. Чтобы отключить демо-режим, нажмите кнопку “Stop” и удерживайте её в течение нескольких секунд. Если дисплей по-прежнему продолжает светиться, демо-режим не отключен. Чтобы отключить демо-режим ознакомьтесь с информацией в разделе “РЕЖИМ НАСТРОЙКИ” на стр. 24.

После выполнения подключения встаньте на платформу для ног. Сдвиньте зажим ключа безопасности и закрепите ключ у себя на поясе. Затем вставьте другой конец ключа безопасности в выемку консоли. Через секунду дисплей включится.



**ВНИМАНИЕ:** В случае если потребуется срочно отключить двигатель беговой дорожки, необходимо выдернуть ключ безопасности из выемки консоли. Чтобы проверить надёжность зажима, отступите несколько шагов назад; если ключ останется на своём месте, зафиксируйте положение зажима. Примечание: После первой установки ключа в выемку консоли произойдёт калибровка угла наклона беговой дорожки: угол наклона изменится от максимального к минимальному.

## РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

### 1. Установка ключа безопасности

См. раздел “ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ” в колонке слева.

### 2. Выбор режима ручной настройки

После вставки ключа в выемку консоли режим ручной настройки устанавливается автоматически. Чтобы перейти в режим ручной настройки после тренировки по встроенной программе, нажмите кнопку “Manual Control”.

### 3. Запустите беговое полотно.

Чтобы запустить беговое полотно, нажмите кнопку Старт, кнопку увеличения скорости или одну из пронумерованных кнопок от 2 до 20 Step Speed (Скорость за один шаг).

Если вы нажали на кнопку Старт или кнопку увеличения скорости, то беговое полотно начинает двигаться со скоростью 2 км/ч. В процессе тренировки меняйте скорость полотна, как вам нужно, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; если зажать кнопку, скорость будет меняться с шагом 0,5 км/ч. Замечание: после нажатия на кнопку может пройти некоторое время прежде чем полотно достигнет необходимой скорости.

Если нажать на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Speed (Скорость за один шаг), беговое полотно будет постепенно замедляться/ускоряться, пока не достигнет заданной скорости.

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

#### 4. Изменение угла наклона бегового полотна

Чтобы изменить угол наклона бегового полотна, нажмите кнопку увеличения или уменьшения угла наклона или любую нумерованную кнопку изменения угла наклона “Quick Incline”. При каждом нажатии кнопки увеличения или уменьшения угла наклона, угол будет постепенно изменяться до выбранного значения.

#### 5. Показания дисплея

Во время тренировки на дисплее может отображаться следующая информация:

- Время, прошедшее с начала тренировки
- Пройденное расстояние
- Интенсивность тренировки
- Примерное количество сожжённых калорий
- Угол наклона движущейся ленты
- Расстояние, пройденное по вертикали
- Скорость движения ленты
- Частота пульса (см. этап 6 и стр. 20)
- Графический профиль тренировки

В графическом профиле представлено несколько режимов отображения данных. При помощи кнопок увеличения и уменьшения, расположенных возле кнопки “Enter”, или при помощи кнопки “Display” вы можете выбрать подходящий вам режим.

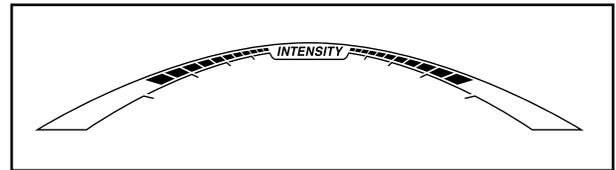
В режим “Угол наклона” на дисплее отображаются настройки угла наклона для выбранной программы тренировки. Каждый этап тренировки длится одну минуту.

В режиме “Скорость” на дисплее отображаются настройки скорости для выбранной программы тренировки.

В режиме “Мой путь” на дисплее отображается дорожка, соответствующая расстоянию, которое вы должны пройти в течение программы тренировки (400 м. (1/4 мили)). Во время тренировки точка пути, в которой вы находитесь, будет отмечена мигающим прямоугольником. В этом режиме также отображается количество пройденных этапов.

В режиме “Сжигание калорий” отображается примерное количество сожжённых калорий. Каждый этап тренировки отображается в виде шкалы, высота которой обозначает количество сожжённых калорий за этот этап. Примечание: При выборе этого режима в секции дисплея “Калории” будет отображаться примерное количество калорий, сожжённых за час.

Во время тренировки в одной из секций дисплея также будет отображаться значение интенсивности тренировки.



Чтобы вернуться в главное меню, нажмите кнопку “Home” (см. раздел “РЕЖИМ НАСТРОЙКИ” на стр. 24). При необходимости нажмите кнопку “Home” несколько раз.

При подключении беспроводного устройства “iFit” индикатор наличия беспроводного соединения в верхней части дисплея показывает силу сигнала. Самый сильный сигнал – 4 полоски.



Для перезагрузки дисплея нажмите кнопку “Stop”, выньте ключ безопасности и затем вставьте его обратно.

## 6. Измерение частоты пульса

Вы можете измерить частоту пульса при помощи ручного пульсометра или дополнительного нагрудного пульсометра (см. **информацию о дополнительном нагрудном пульсометре на стр. 23**). Примечание: Консоль поддерживает передачу данных о частоте пульса посредством интерфейса BLUETOOTH®.

**Примечание:** При одновременном использовании пульсометра на накладках поручней и нагрудного пульсометра, на консоли может отображаться неверное значение пульса.

Перед началом эксплуатации удалите слой прозрачной плёнки с металлических пластин пульсометра. Обязательно вымойте руки.



Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, **встаньте на платформу для ног** и возьмитесь за накладки пульсометра, располагая ладони таким образом, чтобы они соприкасались с металлическими пластинами. Удерживайте пластины не менее 10 секунд. Во время измерения частоты пульса **не смещайте ладони**. Когда компьютер определит ваш пульс, в секции дисплея “Калории” отобразится символ сердца, мигающий в соответствии с частотой ваших сердечных сокращений. После двух сильных ударов значение частоты пульса отобразится на дисплее. **Для того чтобы произвести более точное определение частоты сердечных сокращений, удерживайте пластины около 15 секунд.**

## 7. Выньте ключ из выемки консоли после завершения тренировки.

Встаньте на платформу для ног, нажмите на кнопку “Stop” и **установите минимальное значение угла наклона движущейся ленты. Это необходимо для того, чтобы не повредить ленту при складывании дорожки.** После этого выньте ключ из выемки консоли и уберите его в надёжное место.

После завершения тренировки установите выключатель питания в положение “Off” и выключите сетевой шнур из розетки. **ВНИМАНИЕ: Неполное выключение тренажёра может привести к преждевременному износу электрических деталей.**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ

### 1. Установка ключа безопасности.

См. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ» на стр. 18.

### 2. Выбор встроенной программы тренировки

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировки нажмите одну из кнопок “Quick Calorie Burn Workouts” (“Программы тренировки для сжигания калорий”), или “Quick Timed Workouts” (“Программы тренировки на выносливость”).

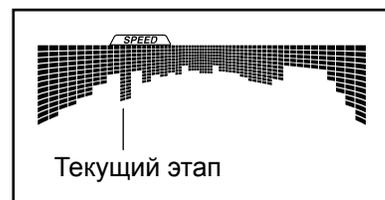
При выборе одной из встроенных программ тренировки на дисплее отобразится её название, а также продолжительность, расстояние, максимальная скорость и угол наклона ленты, установленные для выбранной программы тренировки. Кроме того в графическом профиле тренировки отобразятся настройки скорости. При выборе программы для сбрасывания лишнего веса рядом с названием тренировки появится примерное количество калорий, которые позволяет сжечь выбранная программа тренировки.

### 3. Начало тренировки

Чтобы привести ленту в движение нажмите кнопку “Start” или кнопку увеличения скорости. Лента начнёт движение с первоначальной скоростью и соответствующим углом наклона. Возьмитесь за поручни и начните тренировку.

Каждая программа тренировки разделена на несколько этапов. При переходе к новому этапу изменяется значения скорости и угла наклона. Примечание: Для нескольких следующих друг за другом этапов могут быть установлены одинаковые значения этих параметров.

Во время тренировки на дисплее в профилях скорости и угла наклона будет отображаться текущее значение.



Текущий этап тренировки отмечается мигающим прямоугольником. Высота прямоугольника соответствует значению скорости и угла наклона для данного этапа.

При переходе к новому этапу тренировки вы услышите звуковой сигнал, и на дисплее загорится область следующего этапа. Если при этом изменяется значение скорости или угла наклона, эти значения отобразятся на дисплее и движущаяся лента будет установлена в соответствующее положение.

Все этапы тренировки обозначаются аналогичным образом. После завершения последнего этапа, скорость движущейся ленты будет постепенно снижаться до полной остановки.

**Примечание: Оптимальное количество калорий – это предположительное количество, которое возможно сжечь за время тренировки. Фактическое количество сожжённых калорий зависит от разных факторов, например, от вашего веса. Если во время тренировки вы вручную измените значение скорости или угла наклона, это также повлияет на количество сожжённых калорий.**

Если вам потребуется изменить скорость или угол наклона во время тренировки, вы можете сделать это вручную при помощи кнопок увеличения или уменьшения скорости/угла наклона; **однако после завершения текущего этапа тренировки, тренажёр автоматически установит значения этих параметров для следующего этапа.**

Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку "Stop". На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы начать программу тренировки заново, нажмите кнопку "Start" или кнопку увеличения скорости. Лента начнёт двигаться со скоростью 2 км/ч. При переходе к следующему этапу программы, скорость и угол наклона ленты устанавливаются автоматически.

#### 4. Показания дисплея

См. этап 5 на стр. 19. На дисплее будет отображаться значение времени, оставшегося до завершения программы, вместо прошедшего с начала тренировки.

#### 5. Измерение пульса

См. этап 6 на стр. 20.

#### 6. Выньте ключ из выемки консоли после завершения тренировки.

См. этап 7 на стр. 20.

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ iFIT

Для того чтобы проводить тренировку по программе iFit, вам потребуется дополнительное устройство "iFit". **Чтобы приобрести устройство "iFit", посетите сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.** Для использования данного устройства вам также потребуется компьютер с USB-портом, подключённый к сети интернет. Кроме того, необходимо обеспечить доступ устройства к беспроводной сети (для этого вам потребуется маршрутизатор 802.11 b/g/n, поддерживающий контроль широковещательной информации о зоне обслуживания (SSID broadcast). Устройство не работает в закрытой сети). Вам также необходимо зарегистрироваться на сайте [iFit.com](http://iFit.com).

#### 1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел "ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ" на стр. 18.

#### 2. Вставьте устройство "iFit" в выемку консоли.

Чтобы подключить устройство iFit к консоли, см. инструкцию, которая поставляется вместе с устройством.

**ВНИМАНИЕ: В соответствии с требованиями безопасности, антенна и датчик устройства "iFit" должны располагаться на расстоянии, по крайней мере, 8 дюймов (20 см) от каждого пользователя. Их также не следует располагать поблизости от других антенн и датчиков или подключать к ним.**

#### 3. Выбор пользователя

Если в системе [iFit.com](http://iFit.com) зарегистрировано больше одного пользователя, вы можете переключать профили, отображаемые на дисплее устройства. Выберите нужный вам профиль при помощи кнопок увеличения или уменьшения, расположенных возле кнопки "Enter".

#### 4. Выбор программы тренировки "iFit"

Чтобы выбрать программу тренировки "iFit", нажмите одну из кнопок "iFit". Чтобы загрузить некоторые программы, их необходимо предварительно добавить в график тренировок на сайте [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Чтобы загрузить программу тренировки "iFit" в ваш график тренировок, используйте одну из кнопок "Map", "Train" или "Lose Wt.". Чтобы принять участие в соревновании с другими пользователями по программе, которую вы предварительно внесли в ваш график, нажмите кнопку "Compete".

Чтобы повторно запустить программу тренировки “iFit” из вашего списка, нажмите кнопку “Track”. После этого выберите нужную программу тренировки при помощи кнопок увеличения или уменьшения. Нажмите “Enter” для подтверждения выбора и начала тренировки.

Примечание: Чтобы загрузить некоторые программы, их необходимо предварительно добавить в график тренировок на сайте [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

**Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки “iFit”, посетите сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

При выборе программы тренировки “iFit” на дисплее отобразится продолжительность тренировки и примерное количество калорий, которые возможно сжечь в течении данной тренировки. На дисплее также может отображаться название выбранной программы. При выборе программы-соревнования, на дисплее появится обратный отсчёт перед стартом.

Примечание: Вы также можете просматривать демо-версии тренировок при помощи кнопок “iFit”. Чтобы просмотреть демо-версию тренировки, отключите устройство “iFit” от консоли и нажмите кнопку “iFit”.

## 5. Начало тренировки

См. раздел 3 на стр. 20.

Некоторые из программ оснащены системой голосовых подсказок тренера.

Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку “Stop”. На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы начать программу тренировки заново, нажмите кнопку “Start” или кнопку увеличения скорости. Лента начнёт двигаться со скоростью, установленной для первого этапа программы. При переходе к следующему этапу программы, скорость и угол наклона ленты устанавливаются автоматически.

## 6. Показания дисплея

См. этап 5 на стр. 19.

Во время участия в программе-соревновании в режиме “Compete” на дисплее отображаются ваши результаты. Верхняя линия графического профиля обозначает пройденное вами расстояние, другие линии – результаты других участников соревнования. Последняя линия графического профиля обозначает финал соревнования.

## 7. Измерение пульса

См. раздел 6 на стр. 20.

## 8. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли.

См. раздел 7 на стр. 20.

**Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки iFit, посетите сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

### 1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел “ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ” на стр. 18.

### 2. Выбор целевой программы тренировки

Чтобы выбрать целевую программу тренировки, нажмите кнопку “Set A Goal”. Затем чтобы установить целевое значение калорий, расстояния или времени, нажимайте кнопки увеличения или уменьшения, расположенные возле кнопки “Enter”, пока на дисплее не отобразится название нужного параметра. Нажмите “Enter” для подтверждения выбора. Чтобы установить целевое значение выбранного параметра, используйте кнопки увеличения или уменьшения, расположенные возле кнопки “Enter”.

Чтобы установить значение Скорости и Угла наклона для выбранной программы тренировки, используйте кнопки “Speed” и “Incline”. Во время тренировки на дисплее будут отображаться значения продолжительности и расстояния, а также примерное количество калорий, которые можно сжечь, занимаясь по выбранной программе.

### 3. Начало тренировки

Чтобы привести ленту в движение нажмите кнопку “Start”. Лента начнёт движение с первоначальной скоростью и соответствующим углом наклона. Возьмитесь за поручни и начните тренировку.

Тренировка осуществляется таким же образом как в «Режиме ручной настройки» и продолжается до момента достижения целевого значения. После этого лента останавливается.

**Примечание:** Целевое значение калорий является примерным количеством калорий, которые можно сжечь в течение тренировки. Фактическое количество сожжённых калорий зависит от различных факторов, например, от вашего веса.

#### 4. Показания дисплея

См. раздел 5 на стр. 19.

#### 5. Измерение пульса

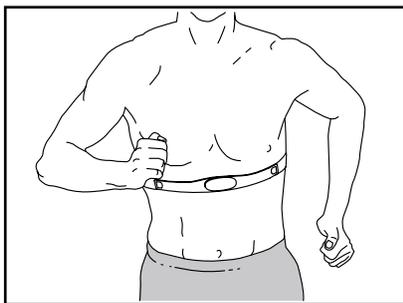
См. раздел 6 на стр. 20.

#### 6. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 7 на стр. 20.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ПУЛЬСОМЕТР

Если вы хотите сбросить лишний вес или укрепить сердечно-сосудистую систему, для достижения максимальных результатов необходимо контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировок.



Дополнительный нагрудный пульсометр позволяет постоянно следить за частотой сердечных сокращений во время тренировки и наиболее эффективно достигать желаемых результатов во время занятий. Для приобретения дополнительного нагрудного пульсометра ознакомьтесь с информацией на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.

**Примечание:** Консоль совместима с любыми «умными» устройствами для измерения пульса с интерфейсом BLUETOOTH.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕО СИСТЕМОЙ

Для прослушивания музыки и аудиокниг при помощи стерео системы консоли во время тренировок, вставьте конец аудиокабеля 3,5 мм (не входит в комплект) в разъем «джек» консоли, а другой конец – подключите к разъему «джек» вашего MP3, CD или другого плеера. **Удостоверьтесь, что аудиокабель полностью вставлен в разъемы.** **Примечание:** Вы можете приобрести аудиокабель в местном магазине электротоваров.

После этого нажмите кнопку воспроизведения вашего плеера. Установите необходимый уровень громкости при помощи устройств регулировки громкости вашего плеера или воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения громкости консоли.

Если вы используете CD-плеер и контейнеры для CD-дисков, не ставьте плеер на консоль. Поставьте его на пол или другую ровную поверхность.

### НАСТРОЙКА СИСТЕМЫ АМОРТИЗАЦИИ

Беговая дорожка оснащена системой амортизации, которая сокращает нагрузку на ленту, когда вы идёте или бежите.

**Выньте ключ из выемки консоли и отключите шнур питания от сети.** Чтобы настроить систему амортизации, вам может понадобиться сложить беговую дорожку (см. раздел «КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ» на стр. 25).

Для обеспечения большего уровня сопротивления, установите амортизатор в положение, показанное на рисунке 1; для уменьшения уровня сопротивления, установите амортизатор в положение, показанное на рисунке 2. Установите второй амортизатор в такое же положение. **Примечание:** Удостоверьтесь, что правый и левый амортизаторы установлены в одинаковое положение. Чем выше ваша скорость и чем больше ваш вес, тем больший уровень сопротивления следует установить.



## РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Консоль поддерживает режим настройки, который позволяет просматривать информацию о работе тренажёра и устанавливать собственные настройки.

### 1. Переход в режим настройки

Чтобы перейти в режим настройки, нажмите кнопку “Settings”. При переходе в Режим настройки на дисплее отобразится следующая информация:

В секции дисплея “Время” отобразится общее число часов работы тренажёра.

В секции дисплея “Расстояние” отобразится общее число километров (миль), пройденных движущейся лентой.

В нижней секции дисплея будет отображаться статус устройства iFit.

### 2. Выбор секции дисплея

В режиме настройки графический профиль разделён на несколько секций. Нажмите кнопку уменьшения, расположенную возле кнопки “Enter”, чтобы выбрать одну из секций дисплея:

**ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ** – Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку “Enter”. Чтобы значения расстояния отображались в милях, выберите “ENGLISH”. Чтобы значения расстояния отображались в километрах, выберите “METRIC”.

**ДЕМО** – Консоль поддерживает демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажёра в магазине. После подключения сетевого шнура, установки выключателя в положение “Reset” и вставки ключа в выемку консоли, беговая дорожка будет функционировать в обычном режиме. Однако, когда вы вынете ключ из выемки консоли, дисплей останется включённым, а кнопки не будут функционировать. При включенном демо-режиме в графическом профиле также отображается слово “ON”. Чтобы перейти в демо-режим (“ON”) или отключить его (“OFF”), нажмите кнопку “Enter”.

**КОНТРАСТНОСТЬ** – Установить уровень контрастности дисплея можно при помощи кнопок изменения угла наклона “Incline”.

**При подключенном устройстве iFit на дисплее также отобразятся следующие настройки:**

**ГОЛОСОВЫЕ ПОДСКАЗКИ ТРЕНЕРА** – Чтобы включить или выключить систему голосовых подсказок, нажмите кнопку “Enter”.

**ГЛАВНОЕ МЕНЮ** – Главное меню появляется на дисплее после вставки ключа в выемку консоли или после нажатия кнопки “Home”. Чтобы установить режим ручной настройки или режим “iFit” в качестве главного меню, нажмите кнопку “Enter” несколько раз.

**ПРОВЕРКА СТАТУСА WIFI** – Чтобы проверить статус устройства “iFit”, нажмите кнопку “Enter”. В нижней секции дисплея отобразится номер версии программного обеспечения, SSID сети, тип шифрования, наличие подключения, сила беспроводного сигнала, IP-адрес устройства, количество зарегистрированных пользователей и их имена, результаты DNS-поиска и статус сервера iFit.

**ПЕРЕДАЧА/ПРИЁМ ДАННЫХ** – Нажмите кнопку “Enter”, чтобы отправлять и получать программы тренировок, информацию о программах и обновлениях. После завершения передачи на данных на дисплее отобразится “TRANSFERS DONE”.

### 3. Выход из режима настройки

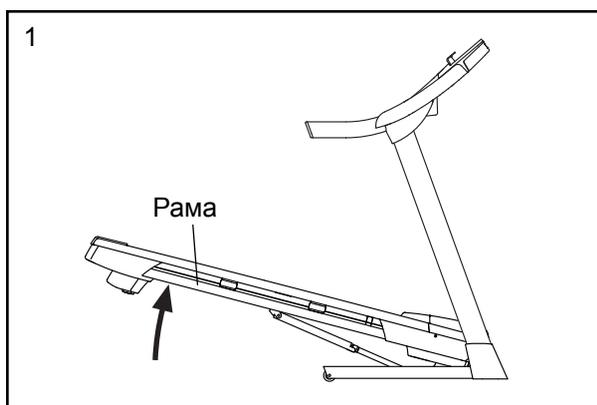
Чтобы отключить режим настройки, нажмите кнопку “Settings”.

# КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

## КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Чтобы не повредить тренажёр, перед тем, как его складывать, установите минимальный угол наклона ленты. Затем выньте ключ безопасности и отключите сетевую кабель. **ВНИМАНИЕ:** Для того чтобы поднять, разложить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать предметы весом 45 фунтов (20 кг).

1. Прочно держите металлическую раму в положении, указанном стрелкой. **ВНИМАНИЕ:** Не держите раму за пластмассовую платформу для ног. Согните ноги в коленях и держите спину прямо.



2. Поднимите раму таким образом, чтобы она была прочно закреплена зажимом для хранения. **ВНИМАНИЕ:** Удостоверьтесь, что зажим полностью закрыт.

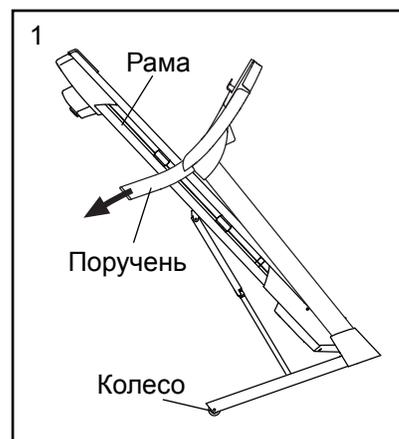


Чтобы не повредить пол или ковёр, подстелите под беговую дорожку защитный коврик. Не подвергайте тренажёр воздействию прямых солнечных лучей. Не оставляйте тренажёр в сложенном состоянии при температуре выше 85° по шкале Фаренгейта (30° C).

## КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Прежде чем перемещать беговую дорожку, сложите её, как описано в колонке слева. **ВНИМАНИЕ:** Удостоверьтесь, что зажим для хранения прочно закрыт. Для перемещения тренажёра требуется два человека.

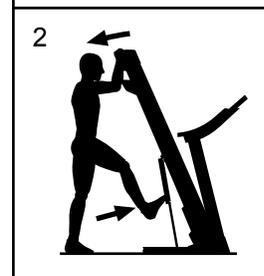
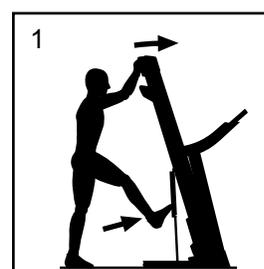
1. Придерживайте раму и поручень и поставьте ногу возле колеса.



2. Потяните поручни на себя таким образом, чтобы тренажёр передвигался на колёсах. Переместите беговую дорожку в удобное для вас положение. **ВНИМАНИЕ:** Не перемещайте тренажёр, не наклонив его назад. Не тяните тренажёр за раму. Не перемещайте тренажёр по неровной поверхности.
3. Поставьте ногу возле колеса и аккуратно разложите тренажёр.

## КАК РАЗЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Толкните верхний конец рамы в направлении "от себя" и одновременно аккуратно нажмите ногой на верхнюю часть зажима для хранения.
2. Удерживайте зажим ногой и потяните конец рамы на себя.
3. Отойдите назад и разложите раму.



# ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

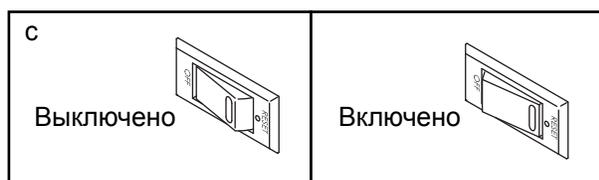
Регулярно протирайте беговую дорожку, поддерживайте ленту в чистом и сухом виде. **Сначала установите выключатель в положение "off" и отключите шнур питания от сети.** Протрите внешние части беговой дорожки мягкой тканью с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. **ВНИМАНИЕ: Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Чтобы не повредить консоль не допускайте попадания на неё влаги.** Затем тщательно протрите беговую дорожку сухой мягкой тканью.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большую часть проблем с беговой дорожкой можно решить, выполнив следующие действия. Найдите в списке присутствующие неисправности и следуйте соответствующим инструкциям, приведённым ниже. Если вам не удалось устранить неисправность самостоятельно, см. лицевую сторону обложки данного руководства пользователя.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: Не включается питание

- Удостоверьтесь, что сетевой шнур включен в правильно заземлённую розетку (см. стр. 16). Если вам потребуется удлинитель, используйте только трёхжильный кабель AWG 14 (с площадью сечения 1 мм<sup>2</sup>) не длиннее 5 футов (1,5 м).
- После того как сетевой кабель подключен, удостоверьтесь, что в выемку консоли вставлен ключ.
- Посмотрите, в каком положении находится выключатель, расположенный на раме тренажёра возле разъёма для сетевого шнура. Если выключатель находится в положении, показанном на рисунке, значит, сработал предохранитель. Подождите пять минут и нажмите кнопку выключателя.



### НЕИСПРАВНОСТЬ: Питание отключается во время работы тренажёра

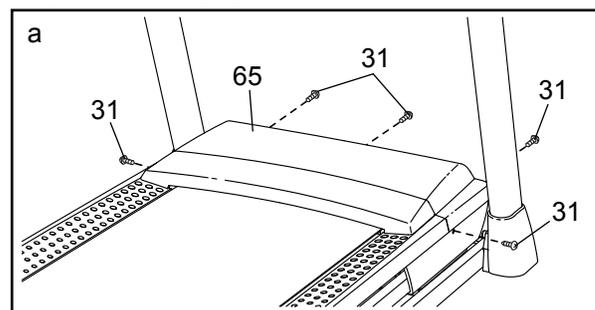
- Посмотрите, в каком положении находится выключатель (см. рис. слева). Подождите пять минут и нажмите кнопку выключателя.
- Удостоверьтесь, что сетевой шнур включен в розетку. Выключите шнур из розетки, подождите пять минут и затем включите его обратно.
- Выньте ключ из консоли, затем вставьте его обратно.
- Если вам не удалось устранить эту неисправность, см. лицевую сторону обложки данного руководства пользователя.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: Дисплей консоли остаётся включённым после того, как вы вынули ключ безопасности

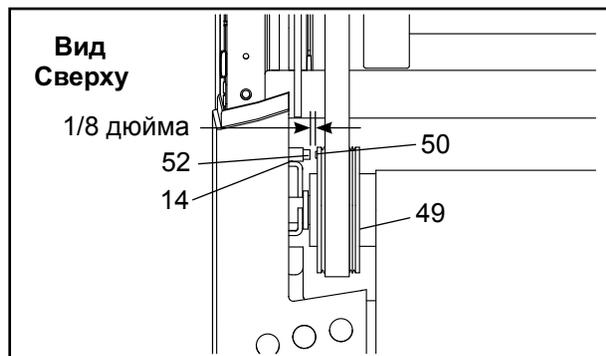
- Консоль поддерживает демо-режим, предназначенный для демонстрации тренажёра в магазине. Если дисплей продолжает работать после того, как вы вынули ключ безопасности, беговая дорожка работает в демо-режиме. Чтобы отключить демо-режим, нажмите кнопку "Stop" и удерживайте её в течение нескольких секунд. Если дисплей по-прежнему продолжает светиться, демо-режим не отключен. Чтобы отключить демо-режим ознакомьтесь с информацией в разделе «ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ» на стр. 24.

### НЕИСПРАВНОСТЬ: Сбои в работе дисплея

- Выньте ключ из выемки консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР.** Затем выньте пять Винтов со сферической головкой №8 x 3/4" (31) и аккуратно снимите Кожух двигателя (65).



Найдите Герконовый переключатель (52) и Магнит (50) на левой стороне Шкива (49). Поверните Шкив таким образом, чтобы он оказался напротив Герконового переключателя. **Удостоверьтесь, что расстояние между Магнитом и Герконовым переключателем составляет 1/8 дюйма (3 мм).** При необходимости ослабьте Самонарезающий винт №8 x 3/4" (14) и немного сдвиньте Герконовый переключатель. После этого снова затяните Винт. Прикрепите обратно Кожух двигателя (не показан на рисунке). Включите дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность показаний скорости.



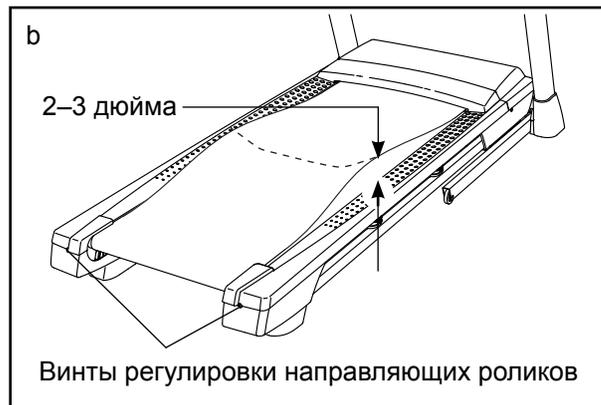
**НЕИСПРАВНОСТЬ: Неправильно устанавливается угол наклона движущейся ленты**

- a. Нажмите кнопку "Stop" и кнопку увеличения скорости. Вставьте ключ безопасности в выемку консоли и отпустите эти кнопки. Затем нажмите кнопку "Stop". После этого нажмите кнопку увеличения или уменьшения угла наклона ленты. Движущаяся лента автоматически займёт положение максимального наклона, а затем вернётся к минимальному. Это позволит заново настроить систему изменения угла наклона. Если процесс перенастройки не начался, повторно нажмите кнопку "Stop". После этого повторно нажмите кнопку увеличения или уменьшения угла наклона ленты. После того как процесс перенастройки завершится, выньте ключ из выемки консоли.

**НЕИСПРАВНОСТЬ: Движущаяся лента замедляется при ходьбе**

- a. Если вам потребуется удлинитель, используйте только трёхжильный кабель AWG 14 (с площадью сечения 1 мм<sup>2</sup>) не длиннее 5 футов (1,5 м).

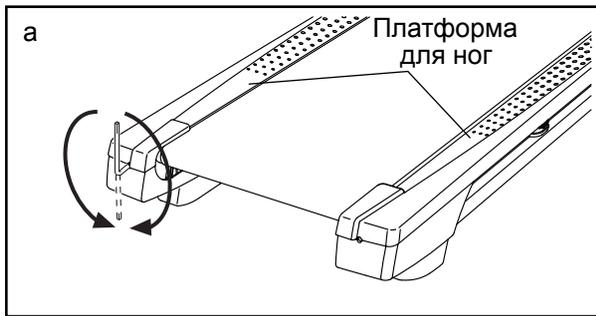
- b. Если движущаяся лента натянута слишком сильно, это может негативно сказаться на работе тренажёра и даже привести к повреждению ленты. Выньте ключ из консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР**. При помощи шестигранного ключа, поверните оба винта регулировки направляющих роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты, её можно приподнять на 2–3 дюйма (5–7 см) над платформой беговой дорожки. Обратите внимание на то, чтобы лента была расположена по центру. После завершения регулировки ленты включите сетевой шнур в розетку, вставьте ключ безопасности в выемку консоли и включите дорожку на несколько минут, чтобы проверить натяжение ленты. При необходимости повторите эту процедуру ещё раз.



- c. Внутренняя поверхность движущейся ленты покрыта высокоэффективной смазкой. **ВНИМАНИЕ: Ни в коем случае не наносите силиконовый спрей или другие вещества на поверхность ленты, за исключением случаев, когда вас попросит об этом представитель сервисного обслуживания. Эти вещества могут повредить ленту и привести к её преждевременному износу.** Если вам кажется, что для лучшей работы тренажёра, необходимо нанести на ленту большее количество смазки, см. лицевую сторону обложки данного руководства пользователя.
- d. Если движущаяся лента по-прежнему замедляется при ходьбе, см. лицевую сторону обложки данного руководства пользователя.

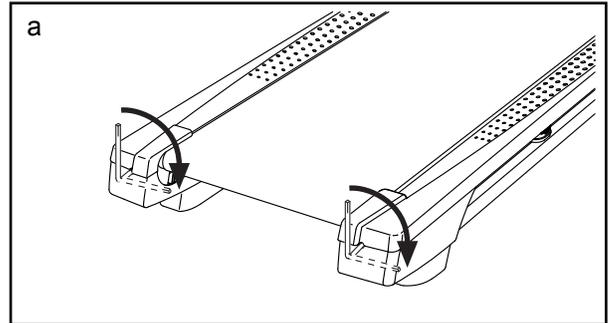
**НЕИСПРАВНОСТЬ:** Движущаяся лента расположена не по центру. **ВНИМАНИЕ:** Движущаяся лента должна располагаться на равном расстоянии между частями платформы для ног. Если лента трётся о платформу для ног, она может быть повреждена.

- a. Выньте ключ из выемки консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР**. Если лента смещена влево, поверните винт регулировки левого направляющего ролика на пол оборота по часовой стрелке при помощи шестигранного ключа. Если лента смещена вправо, поверните винт регулировки правого направляющего ролика на пол оборота против часовой стрелки при помощи шестигранного ключа. Обратите внимание на то, чтобы не перетянуть ленту. После завершения регулировки ленты включите сетевой шнур в розетку, вставьте ключ безопасности в выемку консоли и включите дорожку на несколько минут, чтобы проверить положение ленты. При необходимости повторите эту процедуру ещё раз.



**НЕИСПРАВНОСТЬ:** Движущаяся лента смещается при ходьбе

- a. Выньте ключ из выемки консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР**. Затем поверните винты регулировки направляющих роликов на 1/4 оборота по часовой стрелке при помощи шестигранного ключа. При правильном натяжении движущейся ленты, её можно приподнять на 2–3 дюйма (5–7 см) над платформой беговой дорожки. Обратите внимание на то, чтобы лента была расположена по центру. После завершения регулировки ленты включите сетевой шнур в розетку, вставьте ключ безопасности в выемку консоли и включите дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность регулировки ленты. При необходимости повторите эту процедуру ещё раз.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

**ВНИМАНИЕ:** Перед тем как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов. Датчик предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок — сбросить лишний вес или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильно подобранной интенсивности занятий. Правильно подобрать интенсивность можно основываясь на частоте пульса. Приведённая ниже таблица иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и упражнений по аэробике.

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	

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (количество лет округляется до ближайшего десятка). Три значения, расположенные над значением возраста, определяют вашу «зону тренировки». Нижнее значение — это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение — рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, верхнее значение — рекомендуемая частота пульса для упражнений по аэробике.

**Сжигание жира** — Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься длительный период с низким уровнем интенсивности. В течение первых минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. После этого начинают расходоваться запасённые калории жира для выработки энергии. Если вашей целью является сжигание жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к среднему значению вашей «зоны тренировки».

**Упражнения по аэробике** — Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, вам необходимо выполнять упражнения по аэробике, то есть такие упражнения, при выполнении которым организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. При выполнении упражнений по аэробике занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

**Разминка** — Начинайте с 5-10 минутной растяжки и несложных упражнений. Во время разминки повышается температура тела, частота сердечных сокращений и улучшается циркуляция крови. Разминка позволяет подготовить организм к тренировке.

**Соответствие упражнений «зоне тренировки»** — В течение 20-30 минут занимайтесь с такой интенсивностью, чтобы значение частоты пульса не выходило за рамки значений вашей «зоны тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы значение частоты пульса соответствовало значениям «зоны тренировки» дольше 20 минут). Дышите глубоко и размеренно, никогда не задерживайте дыхание.

**Отдых после тренировки** — Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Это позволит повысить гибкость мышц и избежать болезненных ощущений после тренировки.

## ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, оставляя для отдыха по крайней мере один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно увеличить частоту тренировок до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха необходимо, чтобы тренировки были регулярными и стали приятной частью вашей повседневной жизни.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NETL79815.0 R0315A

Номер	Кол-во	Описание	Номер	Кол-во	Описание
1	8	Винт №8 x 1/2"	51	1	Зажим герконового переключателя
2	35	Винт №8 x 3/4"	52	1	Герконовый переключатель
3	4	Зубчатая шайба №10	53	2	Винт 1/4" x 1 1/2"
4	4	Винт 1/4" x 1"	54	1	Привод двигателя
5	6	Зубчатая шайба 3/8"	55	1	Ремень двигателя
6	2	Винт 5/16" x 3/4"	56	1	Рама
7	6	Винт 3/8" x 4"	57	1	Левая задняя ножка
8	3	Крепёжный винт №8 x 1/2"	58	1	Кабель заземления консоли
9	4	Винт №10 x 3/4"	59	4	Резиновый амортизатор
10	3	Серебристый винт №8 x 1/2"	60	1	Правая часть платформы для ног
11	4	Зубчатая шайба 5/16"	61	1	Направляющий ролик
12	4	Самонарезающий винт №8 x 1"	62	5	Винт с буртиком под головкой №8 x 1/2"
13	3	Гайка №8	63	1	Болт 5/16" x 2 1/4"
14	1	Самонарезающий винт №8 x 3/4"	64	1	Основание консоли
15	3	Винт 1/4" x 2 1/2"	65	1	Кожух двигателя
16	1	Болт 3/8" x 1 1/2"	66	1	Накладка кожуха
17	2	Колёсный болт 3/8" x 1 1/2"	67	2	Прокладка
18	4	Винт с плоской головкой 5/16" x 1"	68	5	Зажим кожуха
19	4	Винт №8 x 7/16"	69	1	Двигатель изменения наклона
20	2	Винт двигателя 1/4"	70	1	Рама
21	2	Ручка 3/8"	71	2	Прокладка
22	2	Болт 3/8" x 1"	72	1	Контроллер
23	5	Болт 5/16" x 1 3/4"	73	1	Плата контроллера
24	2	Зубчатая шайба №8	74	2	Наконечник основания
25	4	Винт №8 x 1"	75	1	Выключатель
26	1	Зажим контроллера	76	1	Сетевой шнур
27	1	Накладка левой стойки	77	1	Изолирующая втулка
28	2	Болт 5/16" x 1"	78	1	Защитный щит
29	1	Болт 3/8" x 1 3/4" с шестигр. головкой	79	2	Наконечник стойки
30	4	Плоская шайба 5/16"	80	1	Консоль
31	5	Винт с полукруглой головкой 8 x 3/4"	81	1	Кабель стойки
32	2	Прокладка	82	1	Левая накладка основания
33	6	Контргайка 3/8"	83	1	Правая накладка основания
34	6	Гайка 5/16"	84	1	Левый поручень
35	9	Гайка 1/4"	85	1	Правый поручень
36	1	Накладка правой стойки	86	2	Протяжка кабеля
37	6	Винт №8 x 5/8"	87	1	Рама консоли
38	2	Колесо	88	1	Ключ/Зажим
39	4	Изолятор	89	1	Левая стойка
40	2	Задняя ножка	90	1	Правая стойка
41	1	Переключатель зажима для хранения	91	2	Наклейка с предостережением
42	1	Левая часть платформы для ног	92	2	Кронштейн консоли
43	1	Наклейка с предупреждением	93	1	Переключатель пульсометра
44	1	Платформа беговой дорожки	94	1	Основание
45	1	Движущаяся лента	95	1	Зажим для хранения
46	2	Направляющая ленты	96	1	Изолятор двигателя
47	1	Правая задняя ножка	97	2	Втулка двигателя
48	4	Протяжка кабеля	98	1	Фильтр
49	1	Ролик/шкив двигателя	99	1	Гнездо
50	1	Магнит	100	1	Левая подставка

**Номер Кол-во Описание**

101	1	Правая подставка
102	2	Гайка 5/16"
103	1	Крышка
104	1	Корпус блока управления

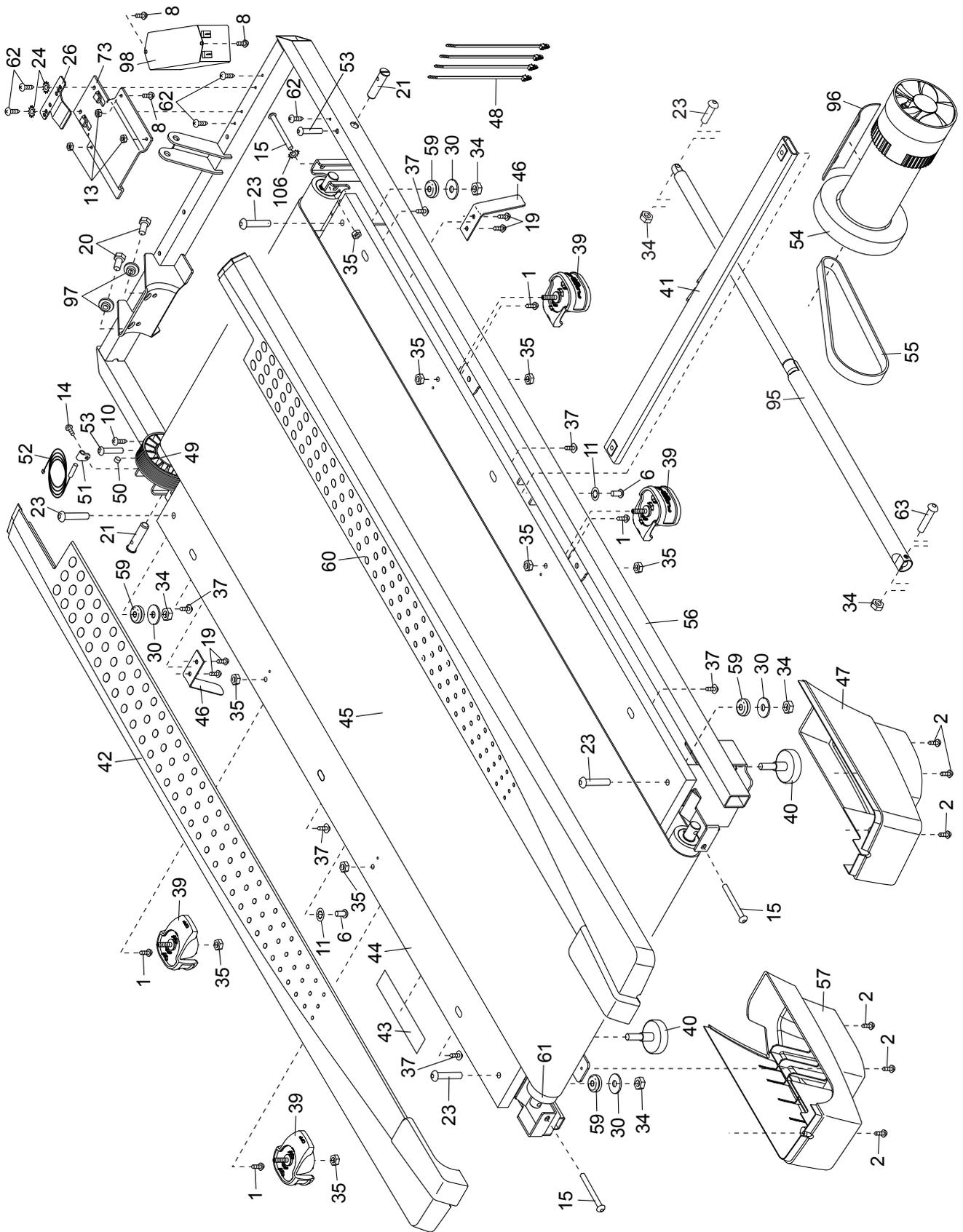
**Номер Кол-во Описание**

105	2	Накладка основания
106	1	Зубчатая шайба 1/4"
*	–	Руководство пользователя

Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Чтобы получить информацию о заказе деталей для замены, см. заднюю сторону обложки данного руководства пользователя. \*Эти детали не показаны на рисунке.

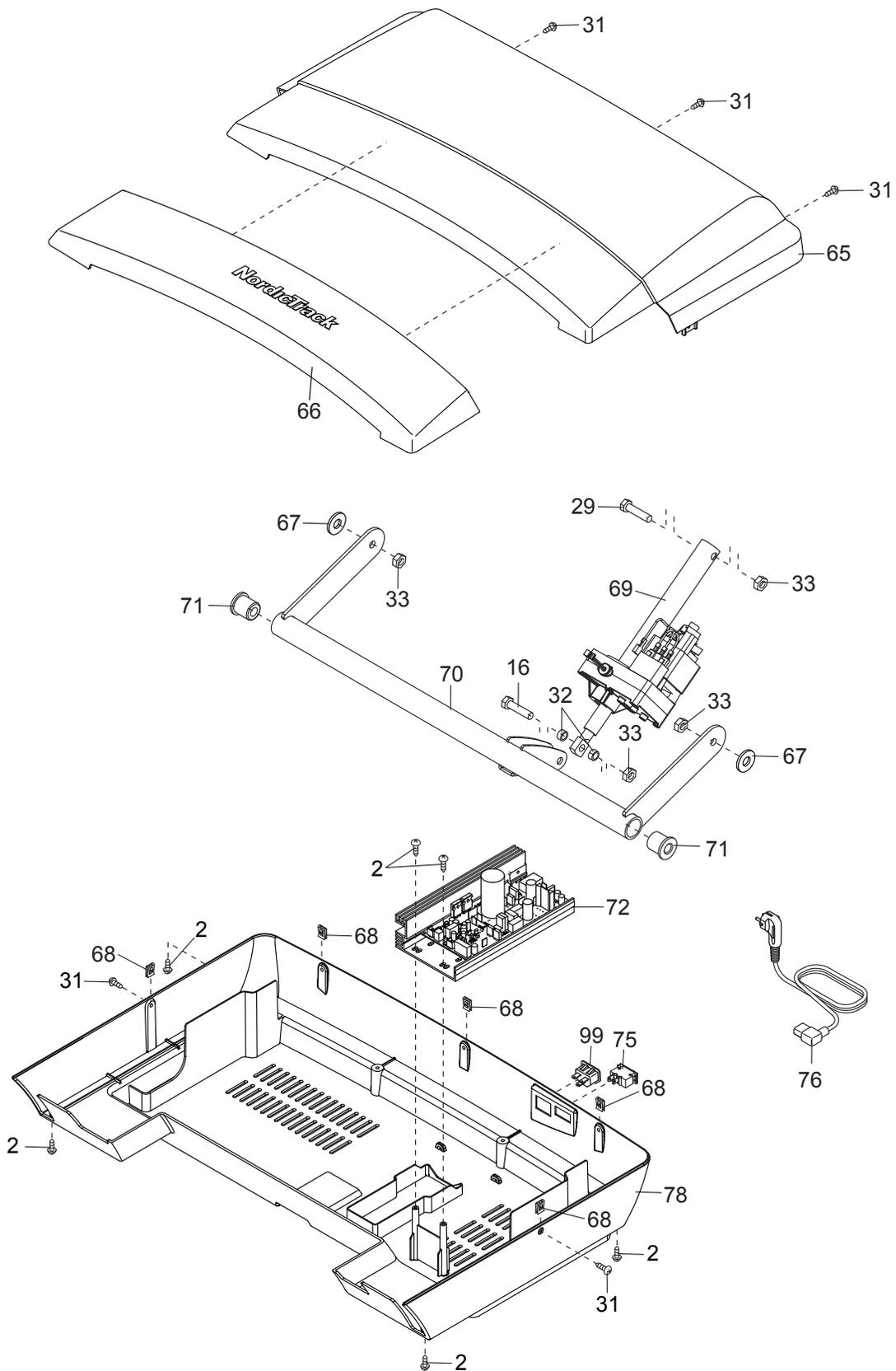
# ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель № NETL79815.0 R0315A



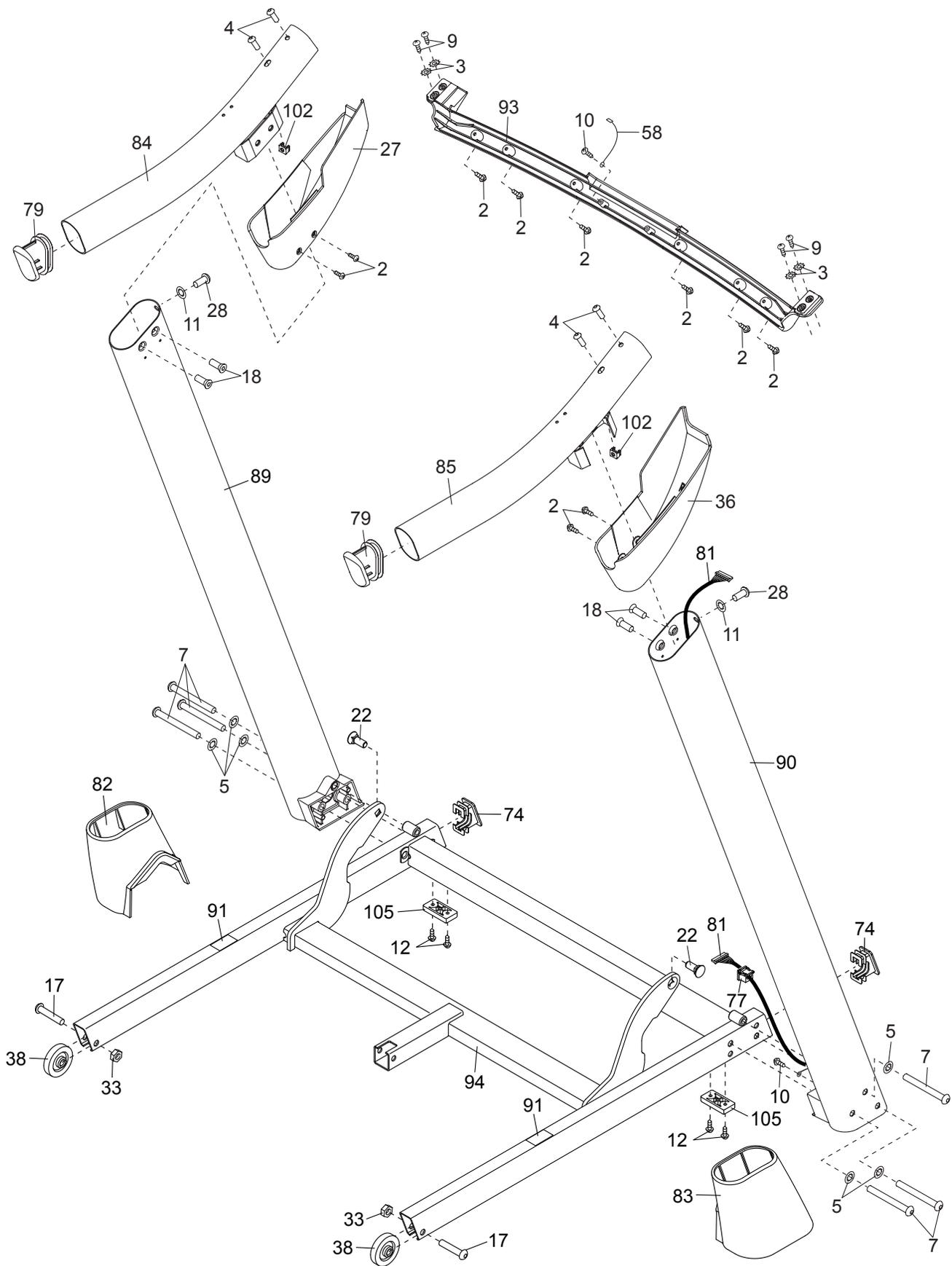
# ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ В

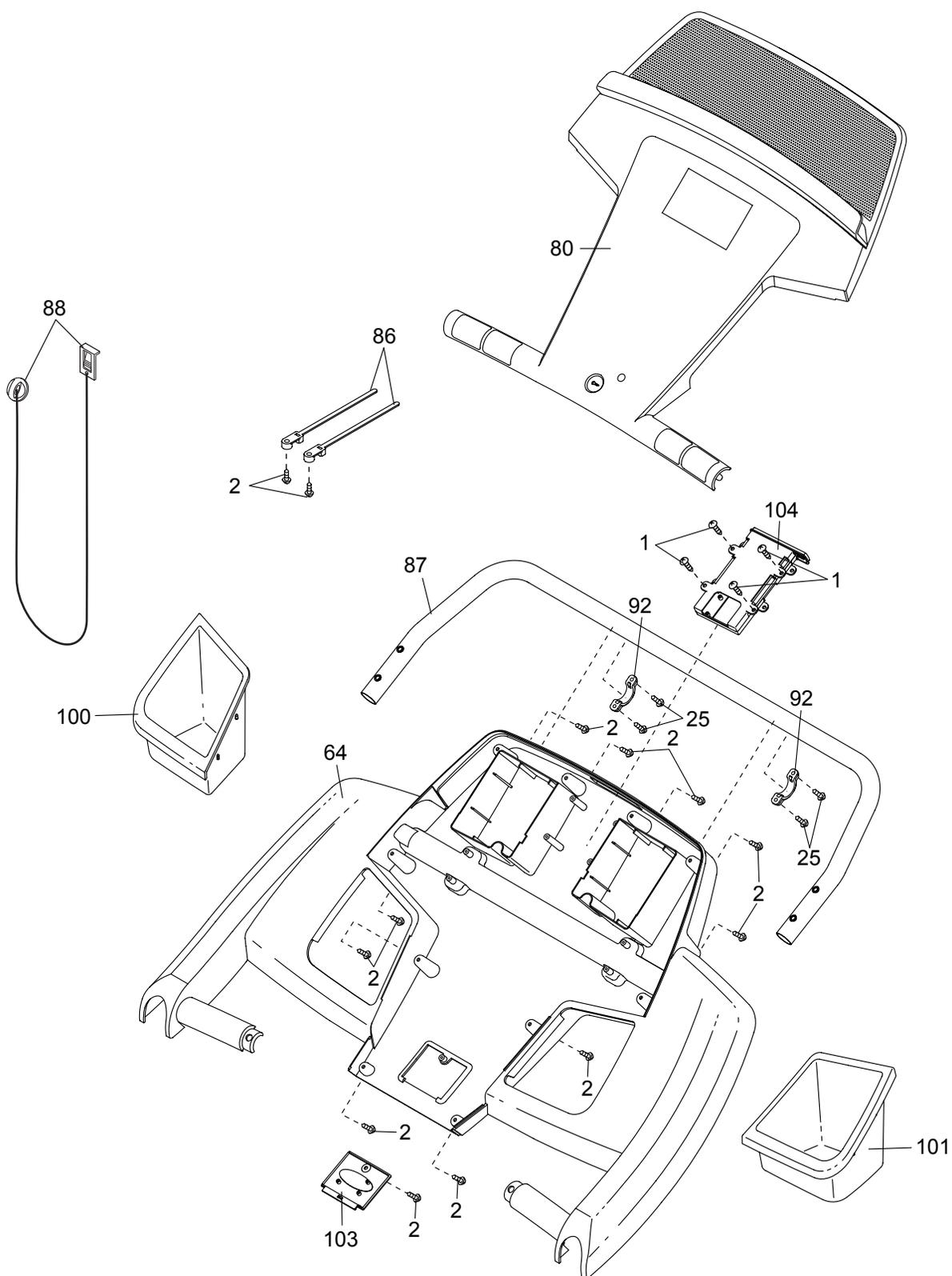
Модель № NETL79815.0 R0315A



# ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ С

Модель № NETL79815.0 R0315A





---

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Информация о том, как заказать запчасти расположена на лицевой стороне обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание детали (деталей) для замены (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ на последних страницах данного руководства).

---

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

**Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечению срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.**

Пожалуйста, обратитесь в службу по утилизации, занимающуюся утилизацией данного типа отходов в вашем регионе. Этим вы поможете сохранить природные ресурсы и повысить Европейские стандарты по защите окружающей среды. Для получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в наш офис, расположенный в вашем городе или в организацию, где вы приобрели данное изделие.

