

PRO-FORM[®]

X 820

Модель №. PETL37705.0

Серийный номер _____



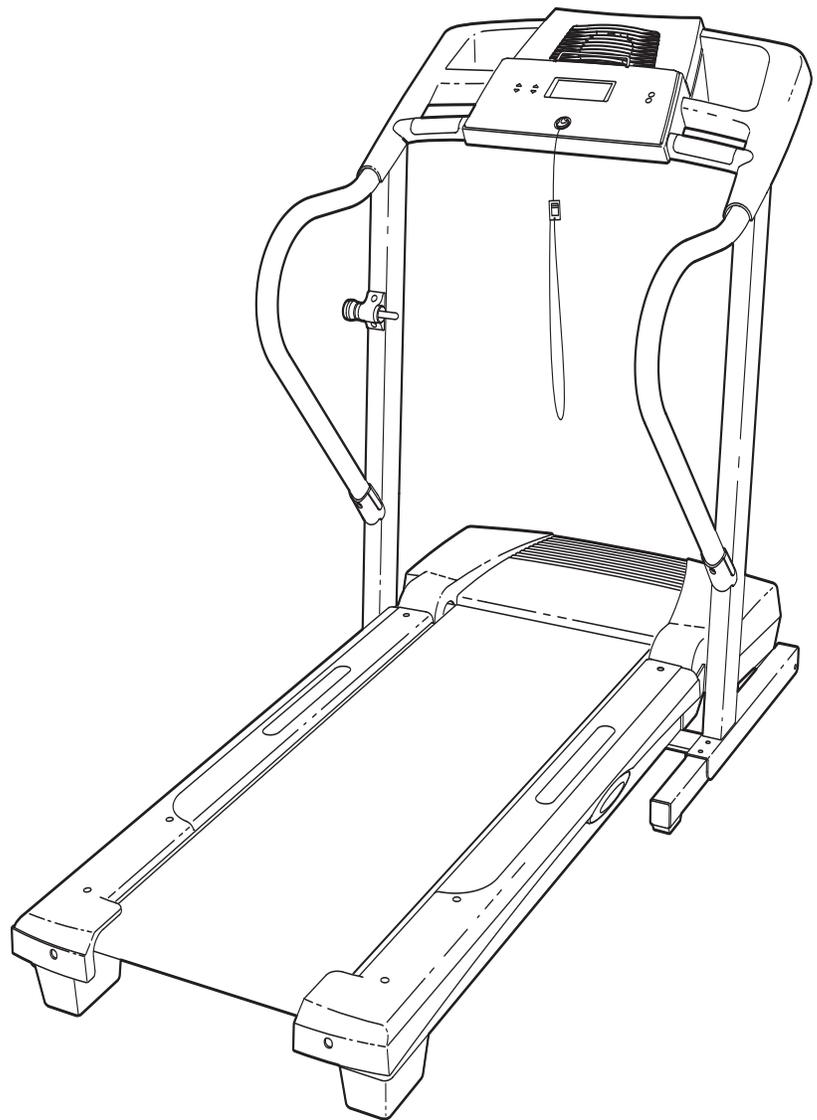
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Как производители, мы обязаны полностью удовлетворить клиента. Если у вас есть вопросы, или если некоторые части отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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



Посетите наш вебсайт

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®]

X 820

СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ	5
СБОРКА	6
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	10
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	23
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	25
ИНСТРУКЦИИ ПО УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ	27
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙЗадняя Обложка

Примечание: ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ и ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ прикреплены в середине данного Руководства пользователя.

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание ожогов, возгорания, поражений электрическим током или травм прочитайте следующие важные предупреждения и информацию перед тем, как начать работу с беговой дорожкой.

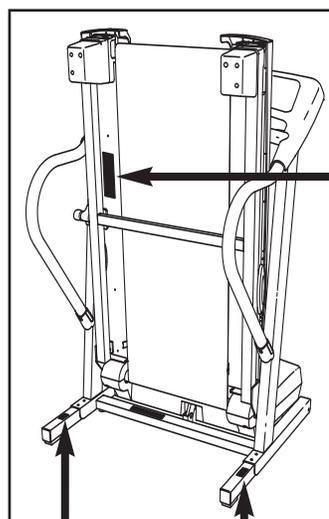
1. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на владельце.
2. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
3. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив, как минимум, 2,5 м (8 фт) свободного пространства за ней и 0,5 м (2 фт) с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку.
4. Храните беговую дорожку внутри помещений, не подвергая воздействию влаги и пыли. Не ставьте беговую дорожку в гараж, на террасу или рядом с водой.
5. Не используйте беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или там, где повышено содержание кислорода.
6. Не подпускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и животных.
7. Беговую дорожку можно использовать только людям, весящим не более 125 кг (275 фунтов).
8. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
9. При использовании беговой дорожки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. И для мужчин, и для женщин рекомендуется специальная спортивная одежда. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
10. При подключении кабеля питания (см. стр. 10) используйте заземленную розетку. В эту цепь не должна быть включена другая нагрузка.
11. Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² не длиннее 1,5 м.
12. Держите сетевой кабель вдали от нагретых поверхностей.
13. Не перемещайте движущуюся ленту при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если сетевой кабель или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает правильно. (Если беговая дорожка не работает правильно, см. раздел ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 23).
14. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийной остановки перед тем, как использовать эту беговую дорожку (см. УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА на стр. 10).
15. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
16. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во избежание скачков скорости изменяйте скорость постепенно.
17. Сенсор для измерения пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе движение пользователя. Сенсоры предназначены только для определения общих тенденций сердечного ритма во время упражнений.
18. Никогда не оставляйте работающую дорожку без присмотра. Если беговая дорожка не используется, следует вынуть ключ, выключить сетевой кабель и перевести выключатель в положение «выключено» (Off). (На рисунке на стр. 5 показано местонахождение выключателя.)
19. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 21.) Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 45 фунтов (20 кг).
20. При использовании программ с сайта iFIT.com звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. Всегда слушайте звуковые сигналы и будьте готовы к изменению скорости и/или наклона дорожки. В некоторых случаях скорость и/или наклон могут меняться до того, как программа «персональный тренер» опишет изменения.

21. При использовании программ iFIT.com можно вручную менять настройки скорости и наклона вне зависимости от программы, нажимая на кнопки изменения скорости и наклона. Однако после того, как раздался звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.
22. Удалите компакт диски и видео iFIT.com из CD-проигрывателя или видеомэгагнитофона и отключите MP3-проигрыватель, если они не используются.
23. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения полностью закрыт.
24. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части беговой дорожки.
25. Никогда ничего не вставляйте ни в какие отверстия.
26. **ОПАСНОСТЬ:** Всегда отключайте сетевую кабель сразу после использования, перед очисткой беговой дорожки и перед проведением обслуживания и настройки, описанных в данном Руководстве пользователя. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом авторизованный представитель техобслуживания. Любое обслуживание, кроме описанного в данном Руководстве пользователя, должно производиться только авторизованными представителями техобслуживания.
27. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих, арендных или институциональных условиях.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами здоровья. Перед использованием прочтите инструкции, приведенные ниже. Компания CON не несет ответственность за нанесение телесных повреждений или повреждение имущества в результате использования данного продукта.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

Показанные этикетки размещены на бегущей дорожке. Обратите внимание на то, что текст на этикетках на английском языке. Найдите этикетки на русском и наклейте их поверх английских. Если этикетка отсутствует или надписи на ней неразборчивы, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данный продукт, и закажите этикетку для замены. Наклейте этикетку в указанном месте.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Держите руки и ноги вдали от этой области, когда беговая дорожка работает.

⚠ ВНИМАНИЕ

Защитите себя и остальных от риска серьезных телесных повреждений. Прочитайте руководство пользователя и:

-  -Стойте только на боковых платформах, когда включаете или выключаете беговую дорожку.
- Изменяйте скорость постепенно.
- Держитесь за поручни для того, чтобы предотвратить падение, и всегда используйте зажим безопасности при работе с беговой дорожкой.
- Остановитесь, если вы чувствуете слабость, головокружение или если вам тяжело дышать.
- Полностью закрепляйте фиксатор для хранения беговой дорожки или при ее хранении. Перед складыванием беговой дорожки для хранения уменьшите наклон дорожки до минимального уровня.
-  -Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Удаляйте ключ, когда беговая дорожка не используется.
-  -Не допускайте попадания одежды, пальцев и волос в движущуюся ленту.
- Никогда не пытайтесь настроить или поправить ленту, когда она движется.
- Всегда надевайте спортивную обувь при использовании беговой дорожки.

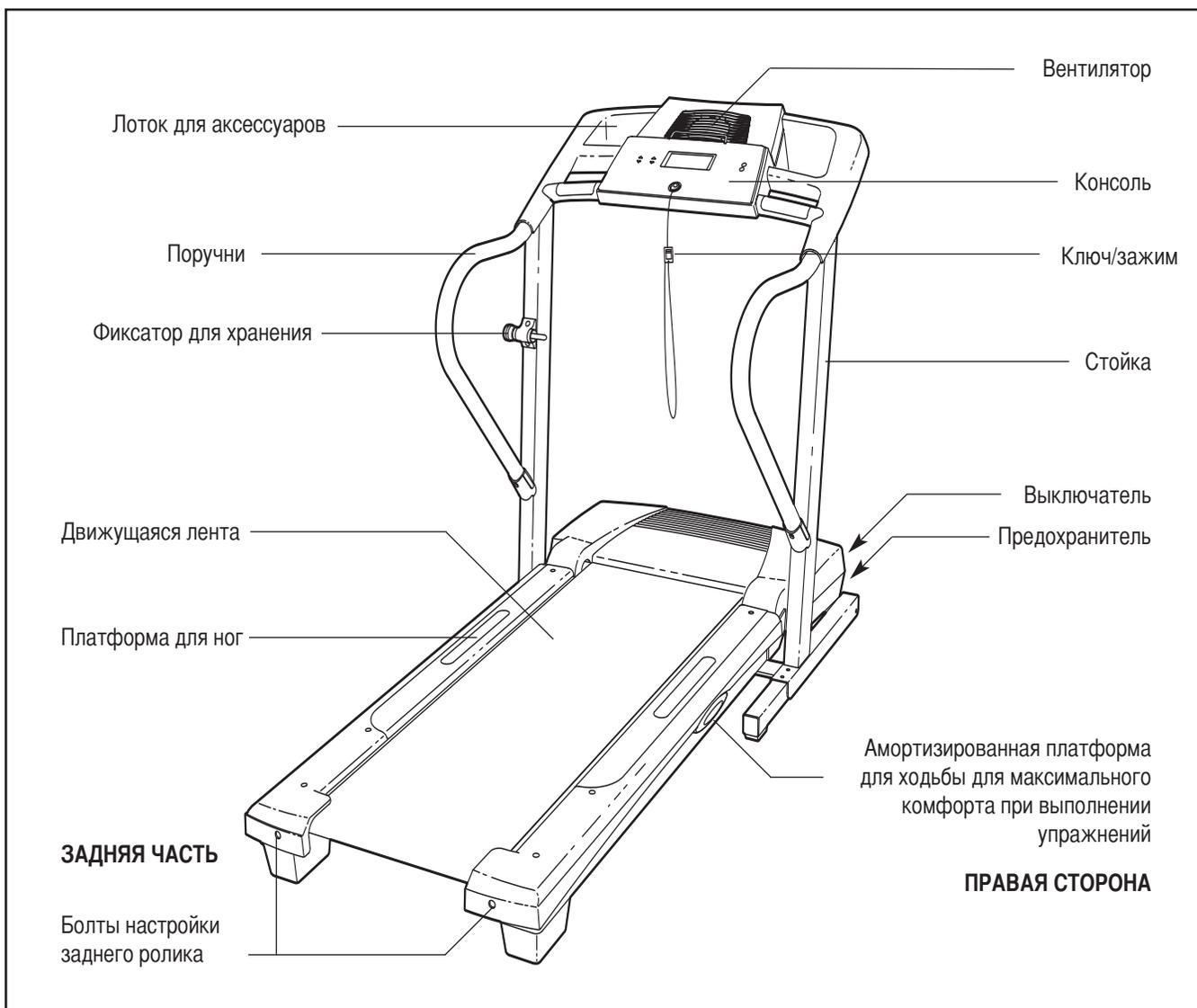
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор новой беговой дорожки PROFORM® X 820. Беговая дорожка X 820 предлагает набор функций, предназначенных для того, чтобы сделать ваши домашние упражнения более приятными и эффективными. А когда вы не занимаетесь, уникальную беговую дорожку X 820 можно сложить так, чтобы она занимала вдвое меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

Для вашего удобства внимательно прочитайте данное руководство перед тем, как использовать беговую дорожку. Если у вас остались вопросы, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели беговую дорожку;

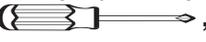
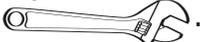
будьте готовы предоставить номер модели изделия и его серийный номер. Номер модели данной беговой дорожки - PETH37705.0. Серийный номер можно найти на этикетке, прикрепленной к беговой дорожке (см. лицевую обложку данного руководства для определения местоположения этикетки).

Перед тем, как читать далее, просмотрите рисунок, приведенный ниже, и ознакомьтесь с подписанными деталями.

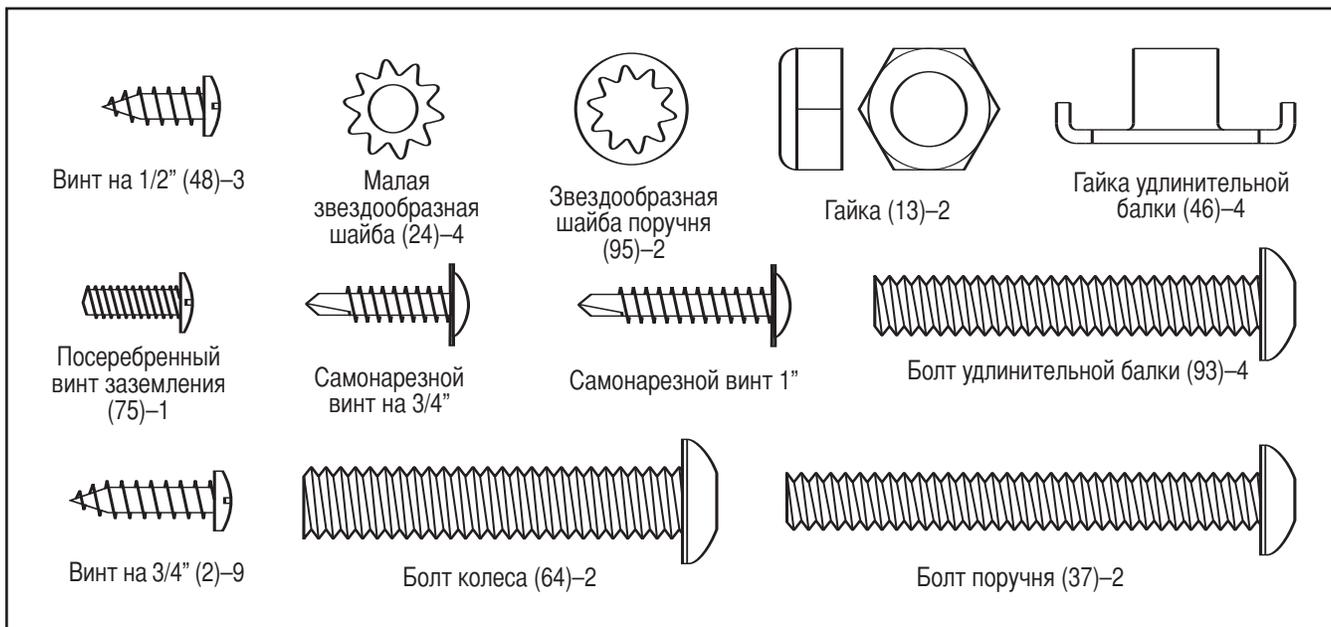


СБОРКА

Для сборки требуется два человека. Установите беговую дорожку на свободный участок и удалите все упаковочные материалы; не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена. Примечание: внутренняя поверхность движущейся ленты беговой дорожки покрыта высокоэффективной смазкой. Во время доставки небольшое количество смазки может попасть на верхнюю часть движущейся ленты или на упаковочную картонную коробку. Это нормально и не влияет на работоспособность беговой дорожки. Если смазка попала на верхнюю часть движущейся ленты, просто вытрите смазку мягкой тканью с нежестким неабразивным очистителем.

При сборке потребуются прилагаемые торцовые ключи  и ваши инструменты: крестообразная отвертка , резиновый молоток  и разводной гаечный ключ .

Чтобы было легче определить крепежные изделия для сборки, посмотрите на рисунки, приведенные ниже. Если деталь отсутствует в пакете для деталей, вначале проверьте, не была ли она уже присоединена.

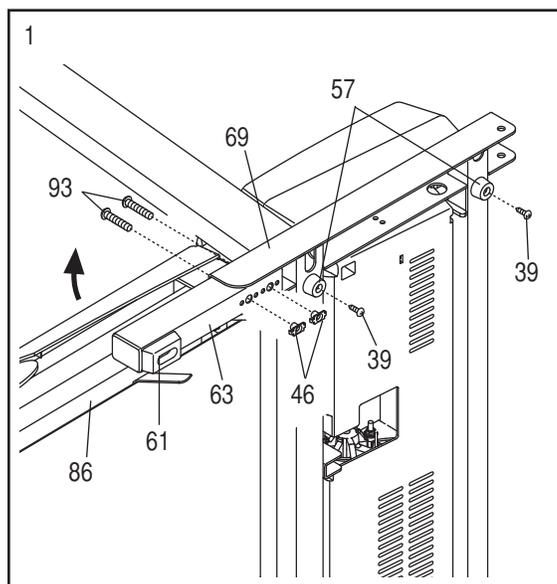


1. Удостоверьтесь, что сетевой кабель отключен.

С помощью другого человека осторожно наклоните беговую дорожку на левую сторону, как показано. Частично сложите раму (86), чтобы беговая дорожка была более устойчивой. **Не складывайте беговую дорожку до конца, пока она не будет полностью собрана.**

Вставьте удлинительную балку (63) в основание стоек (69), направив подпятник основания (61), как показано. При необходимости используйте резиновый молоток, чтобы полностью вставить удлинительную балку. Затем, удерживая две гайки удлинительных балок (46) внизу удлинительных балок, вставьте два болта удлинительных балок (93) в верхнюю часть удлинительной балки. Плотно затяните болты удлинительных балок в гайках удлинительных балок.

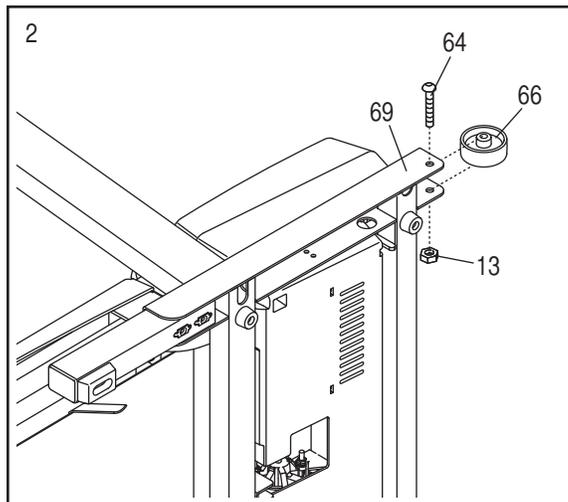
Прикрепите четыре подпятника основания (57) к основанию стойки (69) двумя самонарезными винтами (39) на 1".



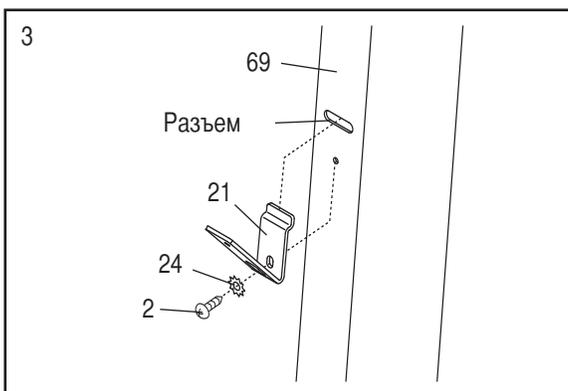
2. Прикрепите колесо (66) к основанию стоек (69) при помощи болта колеса (64) и гайки (13), как показано на рисунке.
Не перетягивайте болт колеса; колесо должно легко проворачиваться.

Вместе с вашим помощником осторожно наклоните беговую дорожку на другую сторону. Ознакомьтесь с шагом 1 по сборке, и прикрепите другую удлинительную балку (63) и другие круглые подпятники основания (57) к беговой дорожке. Затем прикрепите другое колесо (66), как описано выше.

Вместе с вашим помощником осторожно наклоните беговую дорожку вниз так, чтобы стойки (69) находились в вертикальном положении.



3. Закрепите скобу поручня при помощи винта на 3/4" (2) и звездообразной шайбы поручня (24). **Установите другую скобу поручня на левую стойку (на рисунке не показано) таким же образом.**

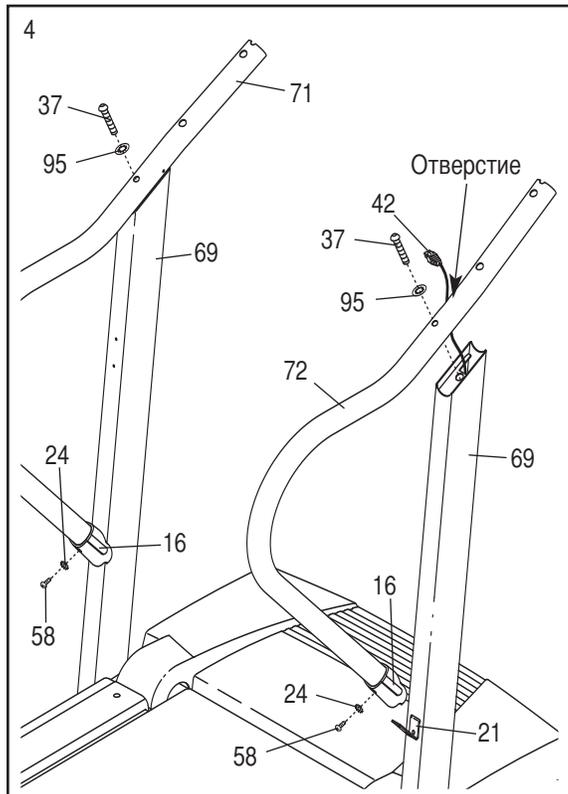


4. При наличии панели между стойками (69), отвинтите два болта и снимите панель. Уберите панель и болты.

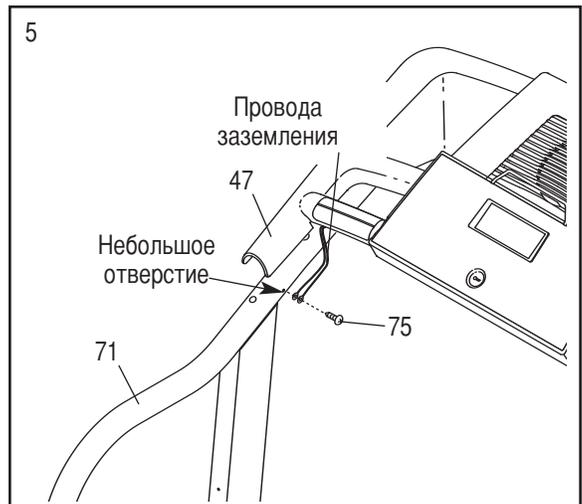
Определите, где правый поручень (72), который имеет большое отверстие с левой стороны. Разрежьте пластиковую стяжку, прикрепляющую провод стойки (42) к правой стойке (69). Пропустите провод стойки в отверстие в нижней части правого поручня и выведите его из большого отверстия сбоку. Примечание: Для удобства можно воспользоваться острогубцами для вытягивания провода стойки из отверстия.

Наденьте заглушку поручня (16) на нижний конец правого поручня (72), как показано на рисунке. Установите правый поручень на правую стойку (69), подвигая нижний конец правого поручня на правую скобу поручня (21). Вручную затяните на болту поручня (37) звездообразную шайбу поручня (95), соединив правый поручень и правую стойку. Далее закрепите нижний конец правого поручня с помощью самонарезного винта на 3/4" (58) и небольшой звездообразной шайбы (24). Затем затяните болт поручня.

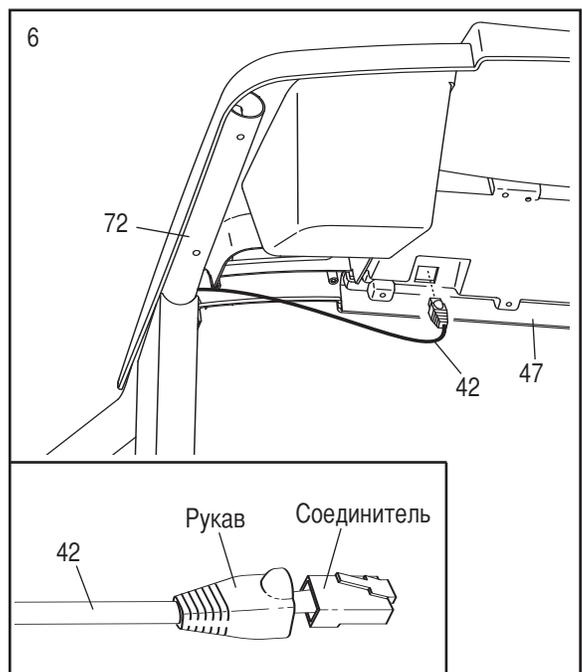
Закрепите левый поручень (71) таким же способом. Примечание: С левой стороны нет провода стойки.



5. Удерживайте основание консоли (47) возле левого поручня (71). Разрежьте пластиковую стяжку, скрепляющую концы проводов заземления. Закрепите концы проводов заземления при помощи посеребренного винта заземления (75), вкрутив его в обозначенное отверстие в левом поручне.

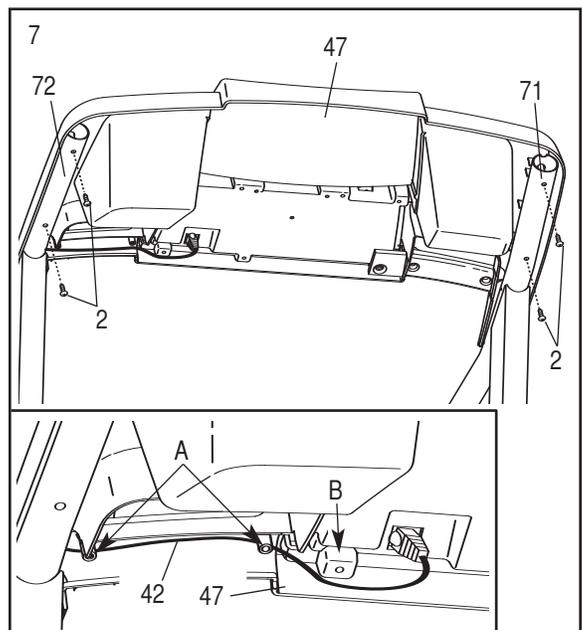


6. Прикоснитесь к правому поручню (72), чтобы снять весь заряд статического электричества. Сдвиньте рукав с разъема провода стойки (42), как показано на вложенном рисунке. Затем вдавите конец провода стойки в разъем в нижней части основания консоли (47). **Разъем должен легко вставляться в гнездо и вставать на место.** Если разъем не входит в гнездо легко и не защелкивается, то переверните разъем и попробуйте снова его вставить. Затем натяните рукав обратно на разъем.

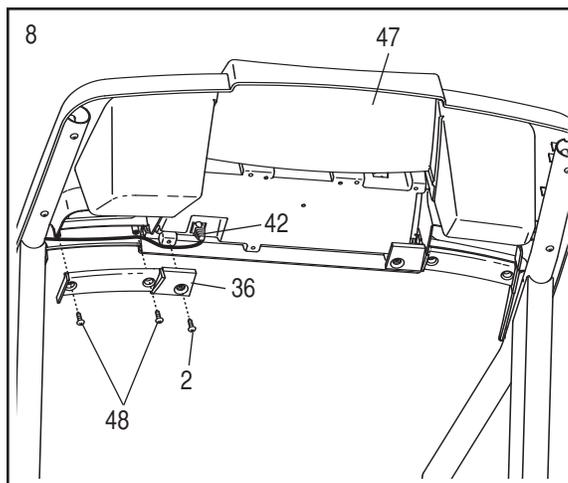


7. Установите основание консоли (47) на поручни (71, 72). Закрепите основание консоли четырьмя винтами на 3/4" (2). **Вкрутите все четыре винта перед тем, как затянуть их; не перетягивайте винты.**

См. рисунок на вкладке. **Убедитесь, что провод стойки (42) проложен между двумя указанными круглыми опорами (А).** Затем вдавите провод стойки в щель между квадратной стойкой (В) и основанием консоли (47).

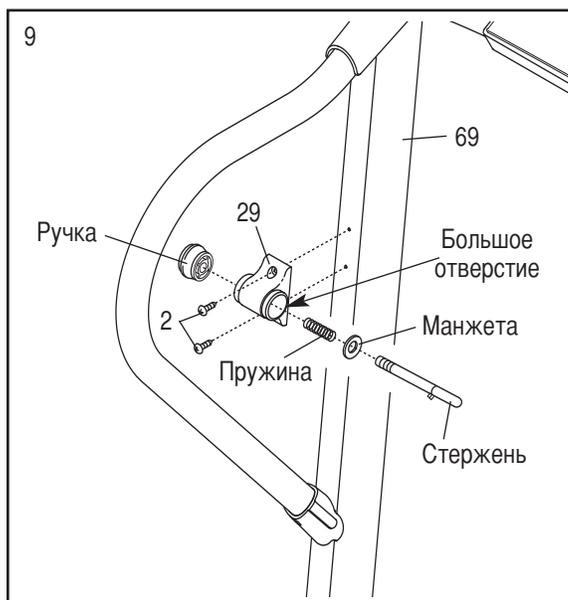


8. Закройте провод стойки (42) пластиной правой накладки (36).
Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить провод стойки. Вкрутите три винта на 1/2" (48) и винт на 3/4" в пластину правой накладки и основание консоли (47).



9. Прикрепите кожух фиксатора (29) к левой стойке (69) двумя винтами на 3/4" (2). **Убедитесь, что большое отверстие на кожухе фиксатора расположено как показано.**

Снимите ручку со стержня. **Удостоверьтесь в том, что манжета и пружина находятся на стержне, как показано.** Вставьте стержень в кожух фиксатора (29) и прикрутите ручку на стержень.



10. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены.**
Примечание: в комплекте может поставляться дополнительное оборудование. Храните поставляемые шестигранные ключи в надежном месте; большой шестигранный ключ используется для настройки движущейся ленты (см. стр. 26). Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку.

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

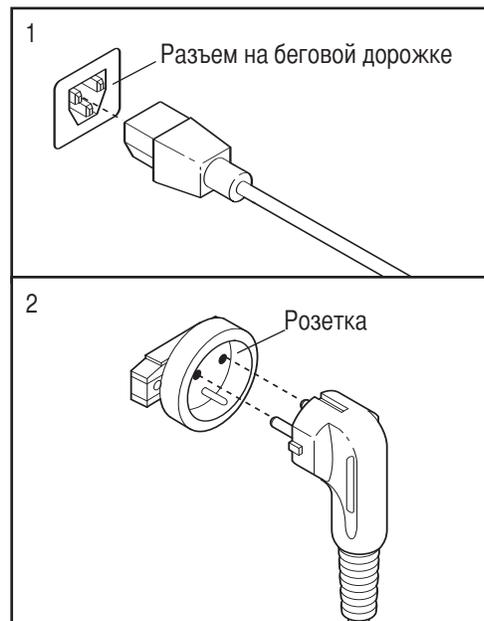
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.**

КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

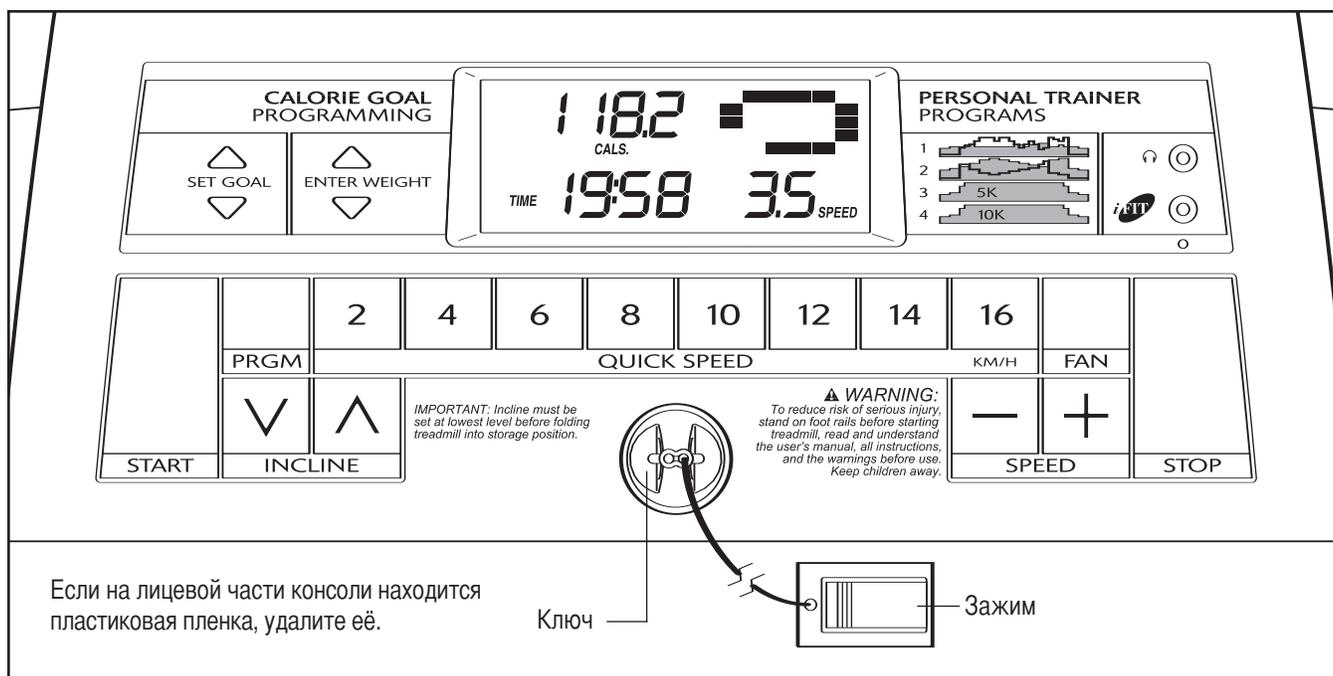
Данный продукт должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление представляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно: если сетевой кабель поврежден, его следует заменить на кабель, рекомендованный производителем.**

См. рис. 1. Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке. См. рис. 2. Вставьте сетевой кабель в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми правилами. **Важно: беговая дорожка несовместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).**



⚠ ОПАСНОСТЬ: неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с продуктом, если она не подходит к розетке, поменяйте её при помощи квалифицированного электрика.

ДИАГРАММА КОНСОЛИ



НАКЛЕИВАНИЕ ЭТИКЕТКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

Предупреждения на консоли написаны на английском языке. На прилагаемом листе с этикетками можно найти этикетки на других языках. Наклейте этикетку на русском языке на консоль.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает впечатляющий набор функций, предназначенных для того, чтобы сделать домашние упражнения более приятными и эффективными.

Когда выбрано ручное управление консоли, скорость и наклон беговой дорожки можно менять, нажимая на кнопки. Во время занятий консоль будет постоянно отображать информацию о тренировке. Можно даже измерить частоту пульса, используя встроенный поручень-сенсор.

Кроме того, консоль имеет две предустановленные программы. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, регулируя их для выполнения эффективных тренировок. В консоль также включены две программы дистанции. Программа 5K ведет обратный отсчет с 5000 метров при выполнении пятикилометровой пробежки, а программа 10K ведет обратный отсчет с 10000 метров при выполнении десятикилометровой пробежки. Инновационная программа плана сжигания калорий позволяет устанавливать число калорий, которые требуется сжечь при каждом комплексе упражнений.

Консоль также позволяет использовать интерактивные технологии iFIT.com. Использование технологий iFIT.com – это всё равно, что иметь дома своего персонального тренера. Используя стерео аудиокабель, вы можете соединить беговую дорожку с портативным или домашним проигрывателем, компьютером или видеомagneтофоном и проигрывать специальные MP3, CD или видеопрограммы iFIT.com (MP3 программы, CD и видеокассеты iFIT.com поставляются отдельно). Программы iFIT.com автоматически контролируют скорость и наклон беговой дорожки, как будто персональный тренер объясняет вам каждый шаг тренировки; энергичная музыка дает дополнительную мотивацию. **Для того, чтобы загрузить MP3 программы iFIT.com, зайдите на интернетсайт www.iFIT.com. Чтобы купить компакт-диски или видеокассеты iFIT.com, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели беговую дорожку.**

Если беговая дорожка подключена к компьютеру, можно напрямую использовать программы iFIT.com с интернетсайта. **Для получения более подробной информации см. сайт www.iFIT.com.**

Для использования ручного режима консоли следуйте указаниям, начинающимся на стр. 12. **Информация по использованию предустановленных программ** приведена на стр. 14. **Информация по использованию программ дистанции** приведена на стр. 15. **Информация по использованию программ сжигания калорий** приведена на стр. 16. **Информация по использованию файлов MP3, компакт-дисков или видеокассет с программами iFIT.com** приведена на стр. 19. **Информация по использованию программы iFIT.com с сайта** приведена на стр. 21.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

Включите сетевой кабель (см. стр. 10). Далее найдите выключатель питания, расположенный рядом с сетевым кабелем. Удостоверьтесь, что он находится в положении «включено» («ON»).



Далее встаньте на платформы для ног на беговой дорожке. Найдите зажим, прикрепленный к ключу (см. рис. на стр. 11), и надежно прикрепите его к поясу вашей одежды. Затем вставьте ключ в консоль. Через какое-то время дисплей включится. **В аварийной ситуации ключ может быть вынут из консоли, что вызовет замедление движущейся ленты до ее полной остановки. Проверьте зажим, осторожно отходя до тех пор, пока ключ не выйдет из консоли. Если ключ не выйдет из консоли, отрегулируйте зажим.**

Примечание: для предотвращения повреждения платформы для ходьбы надевайте чистую обувь во время использования беговой дорожки. Во время первого использования беговой дорожки следите за выравниванием движущейся дорожки и центрируйте её, если это необходимо (см. стр. 26).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

2 При желании введите свой вес.

Во время упражнений консоль будет подсчитывать примерное число сжигаемых калорий. Для наиболее точного подсчета калорий введите в консоль свой вес, нажимая кнопки увеличения или уменьшения веса (Enter Weight). Чтобы быстро ввести свой вес, нажмите и удерживайте одну из кнопок. **Примечание:** Когда вы введете свой вес, он будет сохранен в памяти.

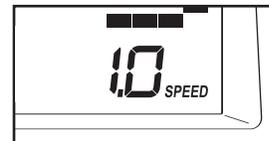


3 Выберите ручной режим.

Ручной режим выбирается всегда при вставлении ключа. Если вы выбрали программу, выньте ключ и вставьте его снова, чтобы выбрать ручной режим.

4 Нажмите кнопку Start (Старт), чтобы запустить движущуюся ленту.

При нажатии кнопки Start (Старт), движущаяся лента начинает движение со скоростью 2 км/ч. Во время упражнений меняйте скорость движущейся



ленты желаемым образом, нажимая кнопки увеличения или уменьшения скорости или одну из восьми пронумерованных кнопок скорости. Каждый раз при нажатии кнопки увеличения или уменьшения скорости скорость изменяется на 0,1 мили/час; если кнопка удерживается, скорость начнет меняться с интервалом в 0,5 км/час. Если нажата одна из пронумерованных кнопок, движущаяся лента будет плавно увеличивать скорость, пока не достигнет выбранного значения. **Примечание:** после нажатия кнопки движущейся ленте может потребоваться некоторое время, чтобы набрать скорость, соответствующую выбранной установке.

Для остановки движущейся ленты нажмите на кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на дисплее. Чтобы перезапустить движущуюся ленту, нажмите кнопку Start (Старт) и отрегулируйте скорость, как описано выше.

5 Поменяйте наклон беговой дорожки, если хотите.

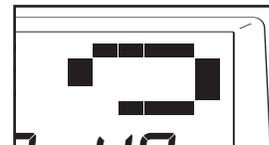
Чтобы поменять наклон беговой дорожки, нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения наклона.



Каждый раз при нажатии кнопки наклон меняется на 0,5%. **Примечание:** после нажатия кнопки может потребоваться некоторое время, чтобы наклон беговой дорожки изменился на выбранный.

6 Следуйте указаниям на дисплее.

Если вы выбрали ручной режим, программу дистанции, программу плана калорий или режим iFIT.com, в правом верхнем углу дисплея появится трасса, означающая 400 метров (1/4 мили). Пока вы будете идти или бежать по дорожке, вокруг трассы будут появляться индикаторы до тех пор, пока трасса не будет пройдена полностью. Тогда трасса исчезнет, и индикаторы снова начнут появляться последовательно.



В левом верхнем углу дисплея будет отображаться примерное количество калорий, использованных во время упражнения.

Примечание: если вы выберете программу сжигания калорий, на дисплее будет показано число калорий, которые требуется сжечь.



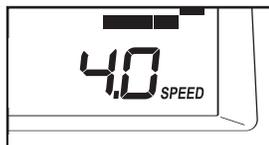
В левом нижнем углу дисплея будет показано прошедшее время и расстояние, которое вы прошли или пробежали во время ваших

упражнений. Также в левом нижнем углу дисплея будет отображаться уровень наклона беговой дорожки при каждом изменении наклона. примечание: если выбрана предустановленная программа или программа сжигания калорий, дисплей будет показывать оставшееся время программы вместо прошедшего времени.



В правом нижнем углу дисплея будет отображаться скорость движущейся ленты. В правом нижнем углу дисплея также

отображается частота вашего пульса, если вы используете поручень-сенсор для измерения пульса. Примечание: При использовании программы дистанции в правом нижнем углу дисплея также отображается примерное число использованных калорий.



Для того, чтобы сбросить дисплей, нажмите кнопку Stop (Стоп), выньте ключ и вставьте его снова.

Примечание: скорость, расстояние и вес могут отображаться на консоли в километрах и килограммах или в милях и фунтах. Чтобы увидеть, какие единицы измерения выбраны, или для того, чтобы сменить единицы измерения, см. раздел ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ/ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 22 **Для простоты во всех инструкциях данного раздела используются километры и килограммы.**

7 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

Примечание: перед использованием встроенного поручня-сенсора удалите листы прозрачного пластика с металлических контактов. Кроме того, убедитесь, что у вас чистые руки.



Чтобы измерить свой пульс, встаньте на платформы для ног и возьмитесь за металлические контакты **избегайте перемещения рук**. Когда ваш пульс будет измерен, символ сердца на левом дисплее начнет мигать при каждом ударе вашего сердца, появятся одна или две черты, и затем отобразится показание вашего пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд.**

8 При желании включите вентилятор.

Чтобы включить вентилятор на низкой скорости, нажмите кнопку Fan (Вентилятор). Нажмите кнопку ещё раз для увеличения скорости вращения вентилятора. Для выключения вентилятора нажмите кнопку третий раз. Примечание: если вентилятор оставить включенным после отключения движущейся ленты, вентилятор автоматически выключится через несколько минут.

9 После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ.

Встаньте на платформы для ног, нажмите кнопку Stop (Стоп) и **установите минимальный наклон беговой дорожки. Наклон должен быть минимальным, когда беговая дорожка складывается в положение для хранения, в противном случае беговая дорожка будет повреждена.** После этого выньте ключ из консоли и положите его в безопасное место. **Примечание: если дисплей остается включенным после того, как ключ вынут, консоль находится в демонстрационном режиме. Прочитайте стр. 22 и выключите демонстрационный режим.**

Когда вы закончили использование беговой дорожки, выключите выключатель питания и выньте сетевую кабель из розетки.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕННУЮ ПРОГРАММУ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

2 Выберите предустановленную программу.

Чтобы выбрать предустановленную программу, нажимайте кнопку Program (PRGM), пока на дисплее не появится надпись «P-1»

или «P-2». При выборе каждой предустановленной программы на дисплее в течение нескольких секунд будут мигать максимальные скорость и наклон для данной программы. Затем на дисплее будет показана длительность программы и примерное количество сжигаемых калорий. Профиль установок скорости программы будет прокручиваться в таблице в правом верхнем углу дисплея.



3 Нажмите кнопку Start (Старт) для запуска программы.

Через некоторое время после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически выставит первую установку скорости и наклона для программы. Держась за поручни, начните ходьбу.

Каждая программа разделена на 30 периодов в одну минуту. Для каждого периода запрограммированы одна скорость и один наклон. Примечание: несколько последовательных периодов может быть запрограммировано на одни и те же скорость и/или наклон.

Установка скорости для первого периода отобразится в мигающей колонке Current Period (Текущий период) таблицы (Установки наклона не отображаются в таблице). Установки скорости для следующих четырех периодов отобразятся в колонках справа.



Когда от первого периода программы останется только три секунды, колонка Current Period (Текущий период) и колонка справа начнут мигать, и раздастся последовательность звуковых сигналов. Если скорость и/или наклон беговой дорожки скоро изменятся, на дисплее начнут мигать установки скорости и/или наклона, чтобы предупредить вас.

После окончания первого периода все установки скорости сдвинутся на одну колонку влево. Теперь в мигающей колонке Current Period (Текущий период) будут отображаться установки скорости для второго периода, и беговая дорожка автоматически изменит скорость и наклон для второго периода. Примечание: Если горят все пять индикаторов в колонке Current Period (Текущий период), установки скорости могут сдвинуться вниз так, что в таблице будет виден только верхний индикатор.

Программа будет продолжать работу до тех пор, пока в колонке Current Period (Текущий период) не отобразятся установки скорости для последнего периода и пока не закончится последний период. После этого движущаяся лента постепенно останавливается.

Если установки скорости или наклона текущего периода слишком велики или малы, вы можете вручную изменить установки путем нажатия на кнопки Speed (Скорость) или Incline (Наклон). Каждый раз при нажатии кнопки Speed (Скорость) в колонке Current period (Текущий период) будет появляться или исчезать индикаторная колонка; если какая-либо колонка справа от колонки Current Period (Текущий период) содержит такое же количество подсвеченных индикаторов, как и колонка Current Period (Текущий период), в этой колонке может также появиться или исчезнуть дополнительный индикатор. **Важно: если текущий период программы заканчивается, беговая дорожка автоматически устанавливает скорость и наклон для следующего периода.**

Для остановки программы нажмите на кнопку Stop (Стоп) в любое время. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт). Движущаяся лента начнет двигаться со скоростью 2 км/час. Если начинается следующий период программы, беговая дорожка автоматически устанавливает скорость и наклон для следующего периода.

4 Следите за ходом упражнений на дисплее.

См. шаг 6 на стр. 12.

5 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 13.

6 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 13.

7 После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 13.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ ДИСТАНЦИИ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

2 Выберите программу дистанции.

Чтобы выбрать программу дистанции, нажимайте кнопку Program (PRGM) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «P-3» или «P-4». При

выборе программы дистанции на дисплее в течение нескольких секунд будут отображаться максимальные установки скорости для данной программы. Затем на дисплее появится дистанция 5000 метров или 10000 метров.



3 Нажмите кнопку Start (Старт) для запуска программы.

Через секунду после нажатия кнопки движущаяся лента начнет движение со скоростью 4 км/ч. Держитесь за поручни и начинайте движение.

К окончанию второй минуты на дисплее начнет мигать скорость и прозвучит серия звуковых сигналов. Скорость движущейся ленты увеличится до 5 км/ч.

К окончанию четвертой минуты на дисплее начнет мигать скорость и прозвучит серия звуковых сигналов. Скорость движущейся ленты увеличится до 8 км/ч.

К окончанию пятой минуты на дисплее начнет мигать скорость и прозвучит серия звуковых сигналов. Скорость движущейся ленты увеличится до 10 км/ч.

Примечание: чтобы поменять скорость или наклон беговой дорожки, нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости или наклона.

В левом верхнем углу дисплея будет отображаться оставшееся число метров. Когда останется 20 метров, дисплей начнет мигать и прозвучит серия звуковых сигналов.

Для остановки программы нажмите на кнопку Stop (Стоп) в любое время. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт). Движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. Отрегулируйте скорость движущейся ленты, нажав кнопку увеличения или уменьшения скорости или одну из восьми пронумерованных кнопок скорости.

После пробежки 5 или 10 километров в левом нижнем углу дисплея будет мигать общее время и слова «cool down» (отдохните). Если скорость движущейся ленты выше 8 км/ч, движущаяся лента замедлится до 8 км/ч на одну минуту. По прошествии минуты скорость движущейся ленты уменьшится до 5 км/ч на 2 минуты. Затем скорость движущейся ленты уменьшится до 4 км/ч на 2 минуты. После этого движущаяся лента постепенно останавливается.

4 Следите за ходом упражнений на дисплее.

См. шаг 6 на стр. 12.

5 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 13.

6 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 13.

7 После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 13.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

2 При желании введите свой вес.

См. шаг 2 на стр. 12.

3 Выберите программу плана калорий.

Чтобы выбрать программу плана калорий, нажимайте кнопку Program (PRGM) на дисплее не появится цель 50 калорий и слова «SET CALS GOAL» в левом верхнем углу. При выборе программы плана калорий на дисплее будет мигать скорость. Дисплей также отобразит длительность программы.



При желании вы можете поменять цель с помощью кнопок увеличения или уменьшения. Каждый раз при нажатии кнопки цель изменяется на 50 калорий, цель может составлять от 50 до 450 калорий. Для изменения скорости используйте кнопки увеличения или уменьшения скорости или одну из восьми пронумерованных кнопок скорости.



Примечание: при изменении цели или скорости, время будет автоматически пересчитано. Чем выше будет цель и чем ниже будет скорость, тем дольше будет работать программа.

4 Нажмите кнопку Start (Старт) для запуска программы.

Через секунду после нажатия кнопки движущаяся лента начнет движение. Держась за поручни, начните ходьбу.

Чтобы поменять скорость или наклон беговой дорожки, нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости или наклона. Примечание: при каждом изменении скорости движущейся ленты остающееся время автоматически пересчитывается.

Во время упражнений консоль будет показывать число калорий, которые требуется сжечь. Когда вы достигнете поставленной цели, движущаяся лента замедлится и остановится.

5 Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 6 на стр. 12.

6 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 13.

7 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 13.

8 После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ из консоли.

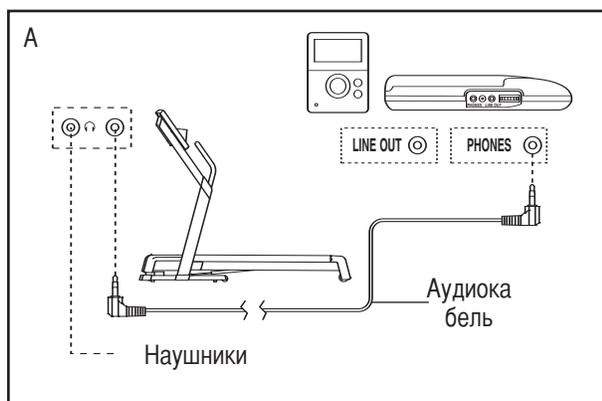
См. шаг 9 на стр. 13.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ IFIT.COM

Для использования MP3 или CD-программ iFIT.com беговую дорожку необходимо подключить к MP3 или CD-проигрывателю, портативной или домашней стереосистеме или к компьютеру. Инструкции по подключению см. на стр. 17-18. Для использования программ iFIT.com с нашего интернет-сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. Инструкции по подключению см. на стр. 18. Для использования видеопрограмм iFIT.com беговую дорожку необходимо подключить к видеомagneтoфону. Инструкции по подключению см. на стр. 19.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ MP3 ИЛИ CD-ПРОИГРЫВАТЕЛЬ

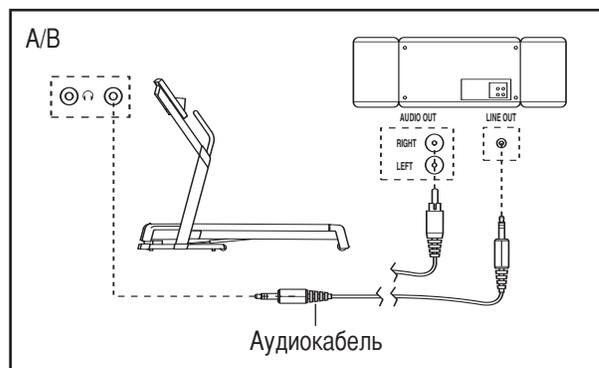
- A. Вставьте один конец 3,5 мм - 3,5 мм стерео аудиокабеля (входит в комплект поставки) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в гнездо MP3 или CD-проигрывателя. Включите наушники в гнездо для наушников на консоли.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПОРТАТИВНУЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

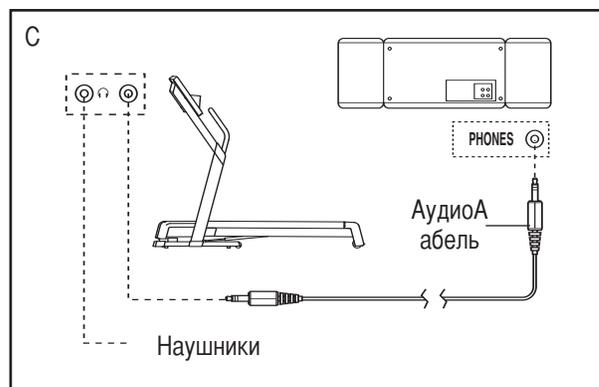
Примечание: если в стереосистеме имеется гнездо аудиовыхода (AUDIO OUT) типа RCA, см. инструкции A ниже. Если в стереосистеме имеется гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) 3,5 мм, см. инструкции B. Если в стереосистеме есть только разъем для наушников, см. инструкции C.

- A. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в разъем аудиовыхода (AUDIO OUT) на стереосистеме.



- B. См. рисунок выше. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - 3,5 мм стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем линейного аудиовыхода (LINE OUT) на стереосистеме. Примечание: пока кабель находится в гнезде линейного выхода (LINE OUT), не подключайте наушники к консоли.

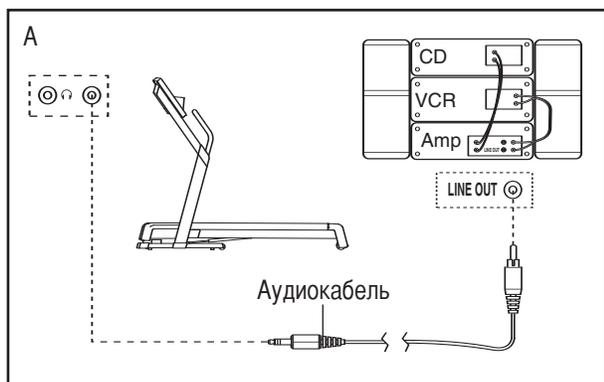
- C. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - 3,5 мм стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем для наушников на стереосистеме. Вставьте наушники в гнездо для наушников на консоли.



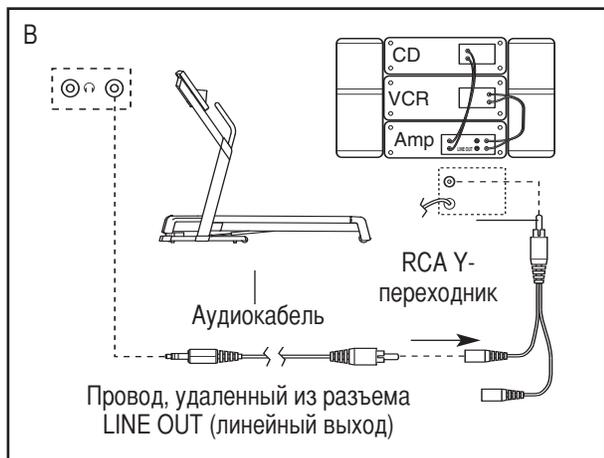
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ДОМАШНЮЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Примечание: если у стереосистемы имеется неиспользованное гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT), см. инструкции A ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) стереосистемы занято, см. инструкцию B.

- A Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем линейного аудиовыхода (LINE OUT) на стереосистеме.
Примечание: пока кабель находится в гнезде линейного выхода (LINE OUT), не подключайте наушники к консоли.

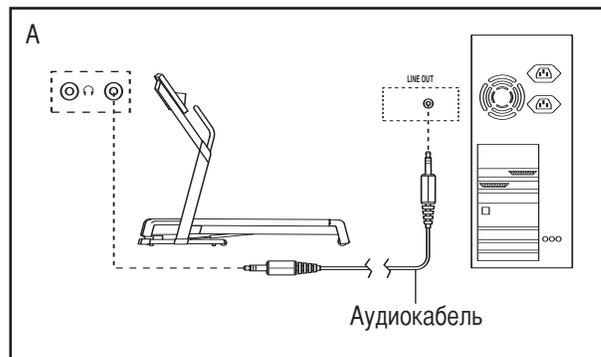


- B Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в RCA Y-переходник (можно приобрести в магазинах радиоэлектроники). Далее выньте провод, который вставлен в линейный аудиовыход (LINE OUT) стереосистемы и вставьте его в неиспользованный конец Y-переходника. Вставьте Y-переходник в линейный аудиовыход (LINE OUT) стереосистемы. Примечание: пока Y-переходник находится в гнезде линейного выхода (LINE OUT), не подключайте наушники к консоли.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР

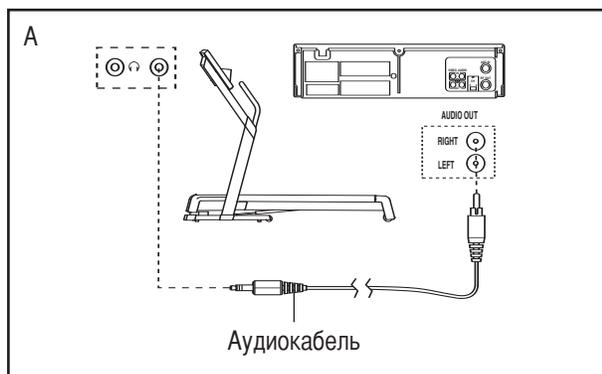
- A Вставьте один конец длинного 3,5 мм - 3,5 мм стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем линейного аудиовыхода (LINE OUT) компьютера.
Примечание: пока кабель находится в гнезде линейного выхода (LINE OUT), не подключайте наушники к консоли.



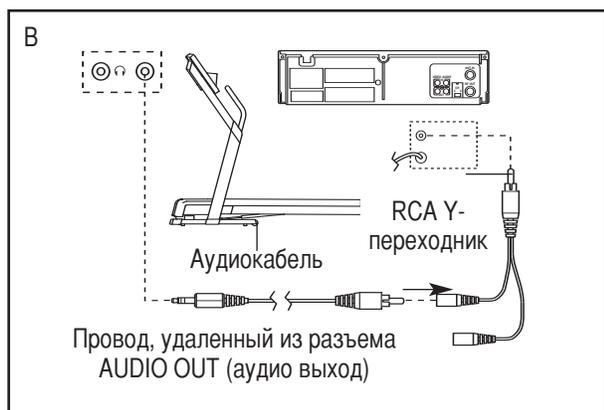
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВИДЕОМАГНИТОФОН

Примечание: если у видеомagneфона имеется неиспользованное гнездо аудиовыхода, см. инструкции А ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) занято, см. инструкцию В. Если ваш видеомagneфон встроен в телевизор, см. инструкцию В. Если видеомagneфон подключен к проигрывателю, см. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПРОИГРЫВАТЕЛЬ на стр. 18.

- А Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем аудиовыхода (AUDIO OUT) на видеомagneфоне.



- В Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стерео аудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в RCA Y-переходник (можно приобрести в магазинах радиоэлектроники). Далее выньте провод, который вставлен в аудиовыход видеомagneфона и вставьте его в неиспользованный конец Y-переходника. Вставьте Y-переходник в аудиовыход (AUDIO OUT) видеомagneфона.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ MP3, CD ИЛИ ВИДЕО ПРОГРАММЫ iFIT.COM

Для использования MP3, CD или видеопрограммы iFIT.com беговая дорожка должна быть соединена с MP3 или CD-проигрывателем или с видеомagneфоном. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ iFIT.COM на стр. 17-19.

Чтобы загрузить MP3 программы iFIT.com, зайдите на сайт www.iFIT.com. Чтобы купить компакт-диски или видеокассеты iFIT.com, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели беговую дорожку.

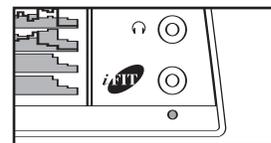
Следуйте перечисленным ниже инструкциям по использованию MP3, CD или видеопрограмм iFIT.com.

- 1** Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

- 2** Выберите режим iFIT.com.

Чтобы выбрать режим iFIT.com, последовательно нажимайте кнопку Programs (Программы, PRGM) до тех пор, пока не загорится индикатор iFIT.



- 3** Нажмите кнопку Play вашего MP3 или CD-проигрывателя или видеомagneфона.

Примечание: если вы используете компакт-диск iFIT.com, вставьте его в CD-проигрыватель; если вы используете видеокассету iFIT.com, вставьте видеокассету в видеомagneфон.

Сразу после нажатия клавиши Play (Воспроизведение) ваш личный тренер начнет с вами тренировку. Просто следуйте инструкциям вашего личного тренера.

Примечание: Если на дисплее мигает время, нажмите кнопку Start (Старт) на консоли. Беговая дорожка не будет реагировать на MP3, компакт-диск или видео программу, когда на дисплее мигает время.

Во время использования программы звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. **ОСТОРОЖНО: всегда слушайте звуковые сигналы и будьте готовы к изменению скорости и/или наклона дорожки. В некоторых случаях скорость и/или наклон могут меняться до того, как программа «персональный тренер» опишет изменения.**

Если скорость или наклон слишком велики или слишком малы, вы можете вручную изменять настройки в любое время путем нажатия кнопок Speed (Скорость) или Incline (Наклон) на консоли. Однако, **после того, как раздастся звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.**

Для того, чтобы остановить движущуюся ленту, в любое время нажмите кнопку Stop (Стоп). Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт). Через некоторое время движущаяся лента начнет двигаться со скоростью 2 км/час. **После того, как раздастся следующий звуковой сигнал, скорость и/или наклон изменятся в соответствии с программой.**

По окончании программы движущаяся лента остановится. Примечание: для использования другой программы для воспроизведения MP3, компакт-дисков или видео, нажмите кнопку Stop (Стоп) или выньте ключ и выполните шаг 1 на стр. 19.

Примечание: если скорость и/или наклон беговой дорожки не меняются после звукового сигнала:

- Убедитесь, что индикатор iFIT светится, а дисплей времени/наклона не мигает. Если время мигает, нажмите кнопку Start (Старт) на консоли.
- Настройте громкость вашего MP3 или CD – проигрывателя или видеомэгагнитофона. Если громкость слишком велика или мала, консоль может не различить сигналы программы.

- Проверьте, правильно ли подключен звуковой кабель.
- Если вы используете портативный CD-проигрыватель и он пропускает части дорожек, поставьте проигрыватель на пол или другую плоскую поверхность, а не на консоль.

4 Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 6 на стр. 12.

5 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 13.

6 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 13.

7 После того, как вы закончили упражнения, выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 13.

ОСТОРОЖНО: всегда вынимайте компакт-диски и видеокассеты iFIT.com из CD-проигрывателя или видеомэгагнитофона и отключайте MP3-проигрыватель, когда они не используются.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММЫ iFIT.COM С НАШЕГО САЙТА

Наш сайт www.iFIT.com позволяет получить доступ к основным программам, аудио- и видеопрограммам напрямую через Интернет. Для получения более подробной информации см. сайт iFIT.com.

Для использования программ с нашего сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР на стр. 18. Кроме того, вы должны иметь соединение с Интернет и интернет-провайдера. Список требований, относящихся к конкретной системе, находится на нашем сайте.

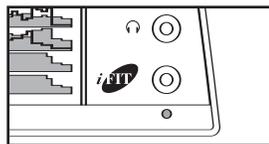
Выполняйте следующие инструкции для использования программ с нашего сайта.

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

2 Выберите режим iFIT.com.

Чтобы выбрать режим iFIT.com, последовательно нажимайте кнопку Programs (Программы, PRGM) до тех пор, пока не загорится индикатор iFIT.



3 Подключите свой компьютер к Интернету.

4 Откройте браузер и зайдите на сайт www.iFIT.com.

5 Для выбора требуемой программы следуйте ссылкой на сайте.

Прочитайте инструкции по использованию программы с сайта и следуйте им.

6 Для запуска программы следуйте инструкциям на сайте.

7 После запуска программы на экране начнется обратный отсчет времени.

Возвращайтесь на беговую дорожку и встаньте на платформы для ног. Найдите зажим, прикрепленный к ключу, и прикрепите его к поясу вашей одежды.

Когда отсчет времени на экране закончится, начнется выполнение программы, и лента на беговой дорожке придет в движение. Держась за поручни, встаньте на движущуюся ленту и начните ходьбу. Во время использования программы звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. **ОСТОРОЖНО: всегда слушайте звуковые сигналы и будьте готовы к изменению скорости и/или наклона дорожки.**

Если скорость или наклон слишком велики или слишком малы, вы можете вручную изменять настройки в любое время путем нажатия кнопок Speed (Скорость) или Incline (Наклон) на консоли. **Однако, после того, как раздастся звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.**

Для того, чтобы остановить движущуюся ленту, в любое время, нажмите кнопку Stop (Стоп). Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт). Через некоторое время движущаяся лента начнет двигаться со скоростью 2 км/час. **После того, как раздастся следующий звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.**

По окончании программы движущаяся лента остановится. Примечание: Для использования другой программы нажмите кнопку Stop (Стоп) и переходите к шагу 5.

Примечание: Если скорость и/или наклон беговой дорожки не меняются после звукового сигнала, убедитесь, что светится индикатор «iFIT», а дисплей времени/наклона не мигает. Также проверьте, правильно ли подключен звуковой кабель.

8 Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 6 на стр. 12.

9 После того, как вы закончите упражнения, выньте ключ из консоли.

См. шаг 9 на стр. 13.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ/ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Консоль может работать в информационном режиме, служащем для отслеживания использования беговой дорожки и выбора системы измерения.

Чтобы включить информационный режим, вставьте в консоль ключ, удерживая нажатой кнопку Stop (Стоп), а затем отпустите кнопку Stop. Когда выбран информационный режим, будет отображаться следующая информация:

В правом нижнем углу экрана отображается буква «M» (метрическая система мер) или «E» (английская система мер). Нажмите кнопку Speed Increase (Увеличить скорость), чтобы изменить единицы измерения, если потребуется. **Важно:** если на этом дисплее отображается буква «d», значит, консоль находится в демонстрационном режиме. Данный режим предназначен только для демонстрации беговой дорожки в



магазине. Когда консоль находится в демонстрационном режиме, можно включать сетевой кабель и вынимать ключ из консоли, причем дисплей останется включенным, хотя кнопки на консоли не будут работать. **Если буква «d» отображается в информационном режиме, нажмите кнопку Speed - (Уменьшить скорость), чтобы буква «d» исчезла.**

В верхней левой части дисплея будет показано общее число часов использования беговой дорожки.



Внизу в центре дисплея будет показано общее число миль или километров, которое прошла движущаяся лента.



Для выхода из информационного режима выньте ключ из консоли.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

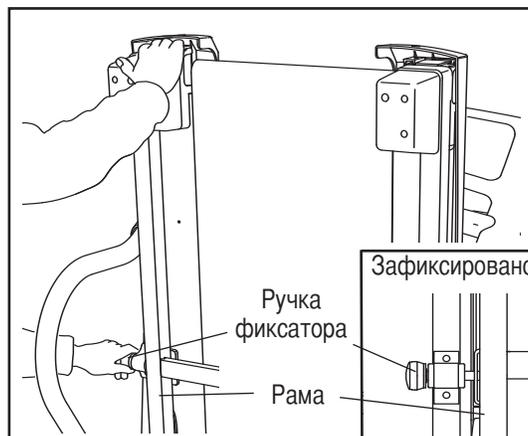
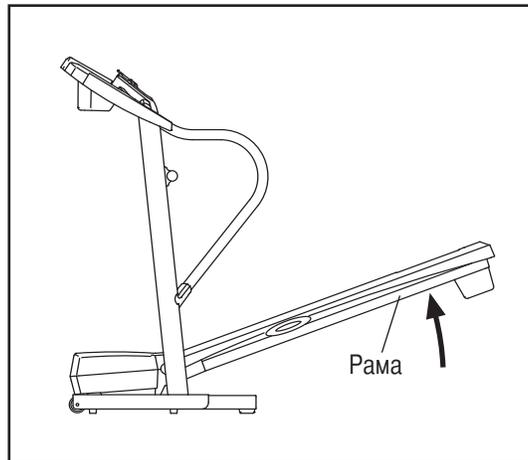
КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Перед складыванием беговой дорожки уменьшите наклон до минимального. Если этого не сделать, можно серьезно повредить беговую дорожку. Далее отключите сетевой кабель. **ОСТОРОЖНО:** для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг (45 фунтов).

1. Крепко держитесь за металлическую раму там, где показано стрелкой справа. **ОСТОРОЖНО:** чтобы уменьшить вероятность получения травм, не поднимайте беговую дорожку за пластиковые платформы для ног. Поднимая раму, согните ноги и держите спину прямо. Используйте для подъема усилия мышц ног, а не спины. Поднимите беговую дорожку примерно до половины вертикального положения.

2. Передвиньте правую руку в показанное положение и прочно возьмите беговую дорожку.левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Поднимайте раму, пока отверстие в раме не совместится со стержнем фиксатора. Медленно отпустите ручку фиксатора; **удостоверьтесь, что фиксатор полностью вошел в раму.**

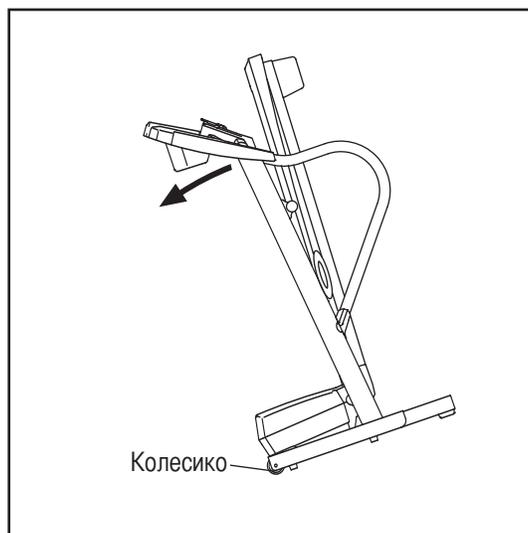
Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку. Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямого солнечного света. Не оставляйте беговую дорожку в положении для хранения при температурах выше 30 °C (85 °F).



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

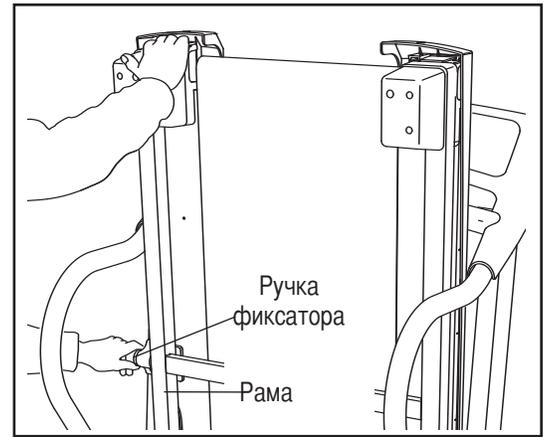
Перед тем, как передвигать беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. **Удостоверьтесь, что фиксатор полностью вошел в раму.**

1. Возьмитесь за верхние концы поручней и поставьте одну ногу на одно из колес.
2. Наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она свободно катилась на колесах. Осторожно передвиньте беговую дорожку в требуемое место. **Во избежание получения травмы будьте очень осторожны при передвижении беговой дорожки. Не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.**
3. Поставьте одну ногу на одно из колес и осторожно опустите беговую дорожку, находящуюся в положении для хранения.

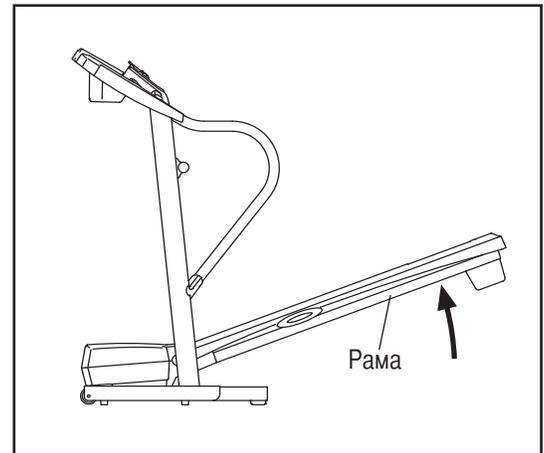


КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Держите беговую дорожку правой рукой, как показано. Потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Опускайте раму до тех пор, пока она не пройдет за стержень фиксатора.



2. Крепко возьмите металлическую раму двумя руками и опустите раму до пола. **ОСТОРОЖНО:** для того, чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, не опускайте беговую дорожку за пластиковые платформы для ног. Не роняйте раму на пол. Убедитесь, что ваши ноги согнуты и что вы держите спину прямо.

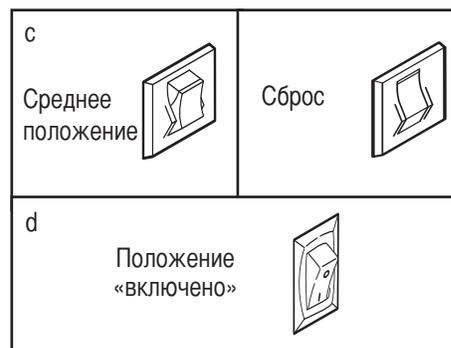


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Большинство проблем с беговой дорожкой могут быть решены при помощи следующих шагов. Найдите признаки, присутствующие у вас, и следуйте нижеперечисленным инструкциям. Если необходима дальнейшая помощь, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели беговую дорожку.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

- РЕШЕНИЕ:**
- а. Удостоверьтесь в том, что сетевой кабель вставлен в правильно заземленную розетку. (См. стр. 10). Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов). Внимание: Беговая дорожка несовместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).
 - б. После того, как сетевой кабель подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.
 - в. Проверьте предохранитель, расположенный рядом с сетевым кабелем. Если выключатель находится в положении, как показано, значит, предохранитель выключился. Для того, чтобы восстановить положение предохранителя, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
 - г. Проверьте выключатель питания, расположенный на раме беговой дорожки рядом с сетевым кабелем. Удостоверьтесь, что он находится в положении «включено» («on»).



ПРОБЛЕМА: Питание выключается во время работы

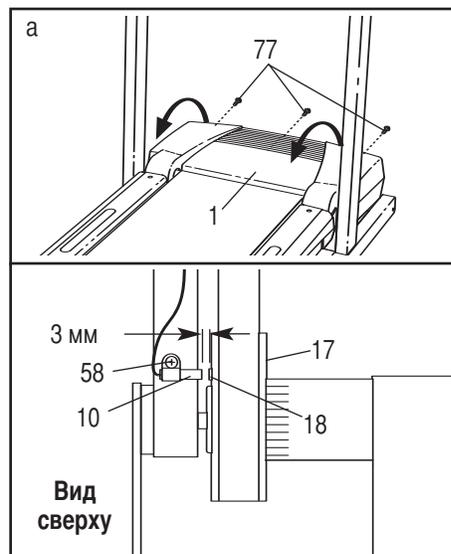
- РЕШЕНИЕ:**
- а. Проверьте выключатель питания, расположенный на раме беговой дорожки рядом с сетевым кабелем (см. с. вверху). Если выключатель питания выключился, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
 - б. Удостоверьтесь, что сетевой кабель включен. Если сетевой кабель включен, выключите его, подождите пять минут, а затем снова включите.
 - в. Выньте ключ из консоли. Вставьте ключ обратно в консоль.
 - г. Удостоверьтесь, что выключатель питания находится в положении «включено» («on»).
 - е. Если беговая дорожка не включилась, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данный продукт.

ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

- РЕШЕНИЕ:**
- а. Выньте ключ из консоли и **отключите сетевой кабель**. Отвинтите винты (77) из кожуха (1) и осторожно снимите его.

Найдите герконовое реле (10) и магнит (18) на левой стороне ведущего ролика (17). Поворачивайте ведущий ролик до тех пор, пока магнит не выровняется с герконовым реле.

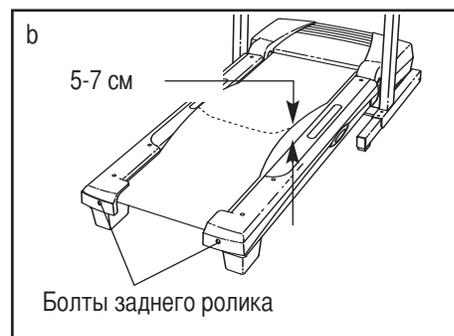
Удостоверьтесь, что зазор между магнитом и герконовым реле равен примерно 3 мм (1/8 дюйма). Если необходимо, ослабьте винт (58), слегка подвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Поставьте кожух на место и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность определения скорости.



ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

РЕШЕНИЕ: а. Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 фт.).

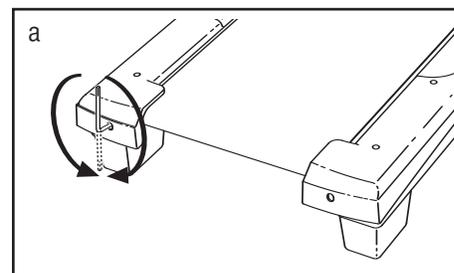
б. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя шестигранный ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика против часовой стрелки. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 5-7 см (2-3 дюйма) от платформы для ходьбы. Будьте внимательны – установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



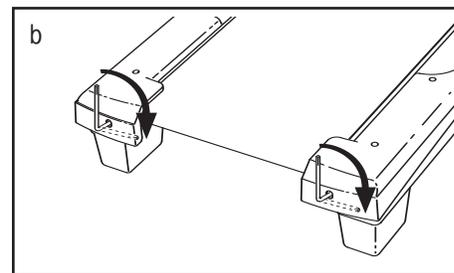
в. Если движущаяся лента до сих пор замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данное изделие.

ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента находится не в центре или смещается при ходьбе по ней

РЕШЕНИЕ: а. Если движущаяся лента находится не в центре, удалите ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если движущаяся лента сместилась влево, используйте шестигранный ключ для того, чтобы повернуть болт левого заднего ролика по часовой стрелке на пол-оборота; если движущаяся лента сместилась вправо, поверните болт левого заднего ролика против часовой стрелки на пол-оборота. Будьте внимательны – не натяните движущуюся ленту слишком сильно. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке несколько минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



б. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, удалите ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя шестигранный ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика по часовой стрелке. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 5-7 см (2-3 дюйма) от платформы для ходьбы. Будьте внимательны – установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



ИНСТРУКЦИИ ПО УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами здоровья.

Сенсор для измерения пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе движение пользователя. Сенсоры предназначены только для определения общих тенденций сердечного ритма во время упражнений.

Следующие инструкции помогут спланировать программу упражнений. Для получения более подробной информации об упражнениях приобретите соответствующую книгу или проконсультируйтесь с врачом.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Независимо от того, является ли целью убрать жир или улучшить сердечно-сосудистую систему, ключ к достижению желаемых результатов – занятия с правильной интенсивностью. Правильный уровень интенсивности может быть определен, исходя из частоты пульса. График внизу показывает рекомендуемые частоты пульса для сжигания жира и для аэробных упражнений.

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

Для того, чтобы определить правильную частоту пульса, сначала найдите свой возраст внизу графика (количество прожитых лет округляется до ближайшего десятка). Далее найдите три цифры над своим возрастом. Эти три цифры определяют вашу «зону тренировки». Две нижние цифры – это рекомендованные частоты пульса для сжигания жира, а верхняя цифра – это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира

Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься на относительно небольшом уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут упражнения ваше тело использует легко доступные углеводные калории для получения энергии. Только по истечении первых нескольких минут тело начинает использовать запасенные жировые калории для получения энергии. Если вашей целью

является сжечь жир, настройте скорость и наклон беговой дорожки так, чтобы частота вашего пульса была приблизительно равна нижнему числу в вашей «зоне тренировки».

Для максимального сжигания жира настройте скорость и наклон беговой дорожки так, чтобы частота вашего пульса была приблизительно равна среднему числу в вашей «зоне тренировки».

Аэробные упражнения

Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть «аэробными». Аэробные упражнения – это действия, при которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Это увеличивает количество крови, которое сердцу необходимо прокачивать через мышцы, а также количество крови, которое легкие должны обогатить кислородом. Для аэробных упражнений настройте скорость и наклон беговой дорожки так, чтобы частота вашего пульса была приблизительно равна верхнему числу в вашей «зоне тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Каждая тренировка должна состоять из следующих трех частей:

Разминка—В начале каждой тренировки делайте упражнения на растяжку и упражнения с низкой интенсивностью в течение 5-10 минут. Правильная разминка увеличивает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая к тренировке.

Упражнения «зоны тренировки»—После разминки увеличивайте интенсивность упражнения так, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» в течение 20-60 минут. (В течение первых нескольких недель программы занятий не позволяйте частоте пульса находиться в «зоне тренировки» дольше 20 минут). Глубоко дышите во время упражнения, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки—В конце каждой тренировки делайте упражнения на растяжку в течение 5-10 минут. Это поможет увеличить гибкость мышц и предотвратить проблемы после тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения состояния следует проводить три тренировки в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев можно при желании выполнять вплоть до пяти тренировок в неделю. Для достижения успеха надо делать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

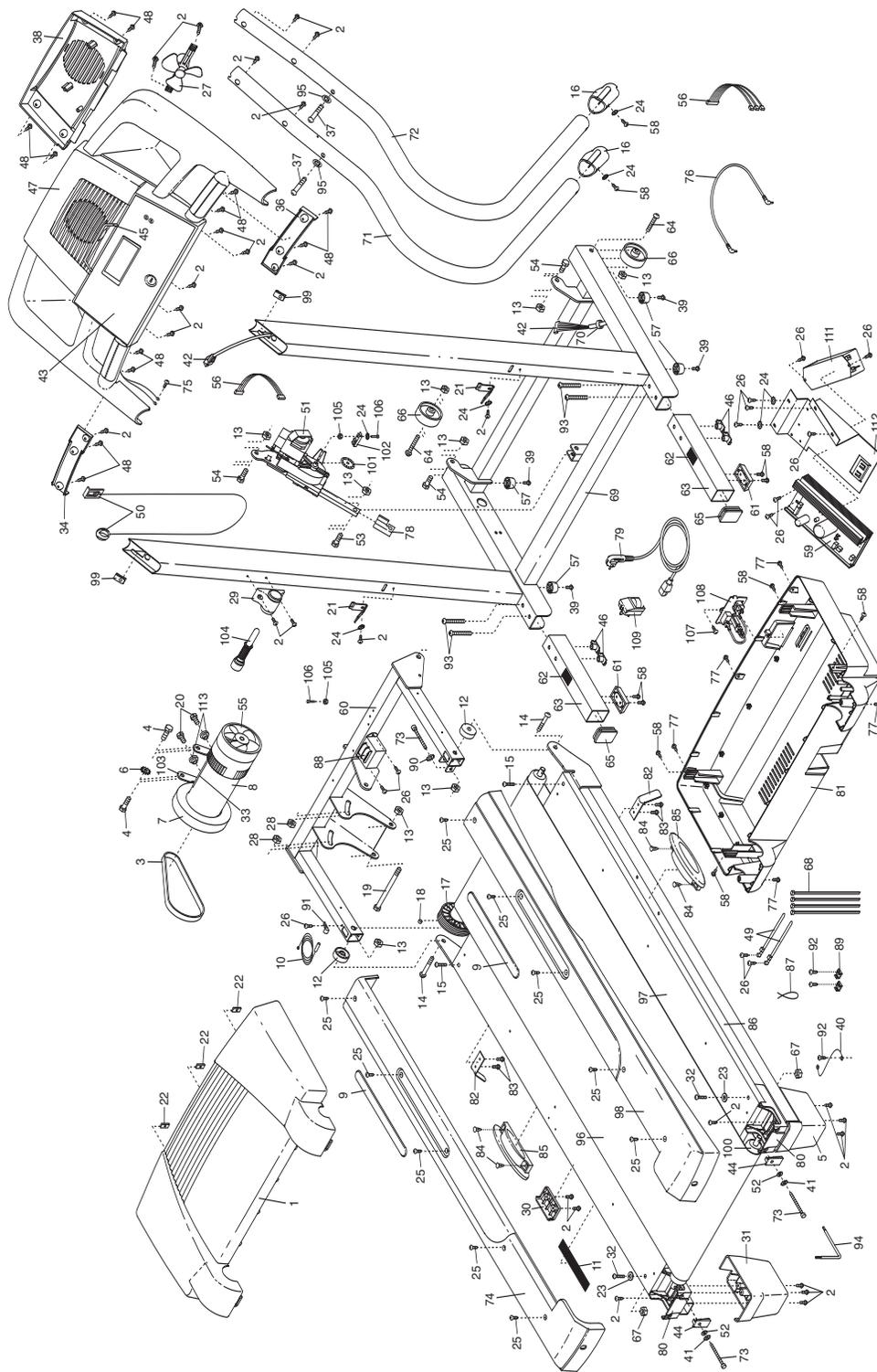
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель №. PETH37705.0

R0106A

Ключ			Ключ			Ключ		
№.	Кол-во	Описание	№.	Кол-во	Описание	№.	Кол-во	Описание
1	1	Кожух	41	2	Задний ролик	80	2	Скоба заднего ролика
2	23	Винт на 3/4"			Звездообразная шайба	81	1	Защитный щит
3	1	Ремень	42	1	Провод стойки	82	2	Направляющие ленты
		электродвигателя	43	1	Консоль	83	4	Винт направляющих ленты
4	2	Болт натяжения	44	2	Пластина заднего ролика	84	4	Крепеж изолятора
		электродвигателя	45	1	Держатель для книги	85	2	Изолирующий
5	1	Правая задняя заглушка	46	4	Гайка удлинительной			амортизатор
6	1	Звездообразная шайба			балки	86	1	Рама
		электродвигателя	47	1	Основание консоли	87	3	Освобождаемое
7	1	Маховик	48	13	Винт на 1/2"			крепление
8	1	Приводной	49	2	Зажим для провода	88	2	Шайба электродвигателя
		электродвигатель	50	1	Ключ/зажим	89	4	Зажим крепления кабеля
9	2	Крышка платформы для	51	1	Двигатель изменения	90	1	Передний ролик
		ног			наклона			Звездообразная шайба
10	1	Герконовый	52	2	Шайба заднего ролика	91	1	Сенсорный зажим
		переключатель	53	1	Двигатель изменения	92	4	Винт заземления
11	1	Этикетка с			наклона	93	4	Болт удлинительной балки
		предупреждениями о			Болт, нижний	94	1	Шестигранный ключ
		защелке	54	3	Поворотный болт	95	2	Звездообразная шайба
12	2	Втулка рамы			изменения наклона			поручня
13	9	Гайка	55	1	Провод фильтра	96	1	Движущаяся лента
14	2	Болт шарнира рамы	56	1	Провод контроллера	97	1	Платформа для ходьбы
15	2	Винт платформы для			электродвигателя	98	1	Правая платформа для ног
		ходьбы, передний	57	4	Круглый подпятник	99	2	П-образная гайка
16	2	Заглушка поручня			основания	100	1	Задний ролик
17	1	Передний натяжной	58	13	Самонарезной винт на 3/4"	101	1	Оптический диск
		ролик	59	1	Контролер	102	1	Сенсор оптического диска
18	1	Магнит	60	1	Подъемная рама	103	1	Кронштейн крепления
19	1	Болт поворота	61	2	Заглушка удлинительной			электродвигателя
		электродвигателя			балки	104	1	Стержень фиксатора
20	2	Болт кронштейна	62	2	Этикетка с	105	1	Малая гайка
21	2	Скоба поручня			предупреждениями	106	1	Малый болт
22	3	Зажим кожуха	63	2	Удлинительная балка	107	3	Винт контроллера
23	2	Шайба платформы	64	2	Болт колеса	108	1	Узел розетки
24	5	Малая звездообразная	65	2	Заглушка основания	109	1	Адаптер сетевого кабеля
		шайба	66	2	Колесико	110	2	Малые электронные
25	10	Винт платформы для ног	67	2	Гайка платформы			устройства
26	3	Винт скобы розетки	68	8	Крепление кабеля 8"			Звездообразная шайба
27	1	Вентилятор консоли	69	1	Стойки/Основание	111	1	Фильтр
28	2	Натяжная гайка	70	1	Резиновая втулка	112	1	Кронштейн крепления
		электродвигателя	71	1	Левый поручень			блока электроники
29	1	Кожух фиксатора	72	1	Правый поручень	113	2	Втулка двигателя
30	1	Захват фиксатора	73	3	Болт настройки заднего			
31	1	Левая задняя заглушка			ролика	#	1	Синий провод 4", 2F
32	2	Винт платформы, задний	74	1	Левая платформа для ног	#	1	Черный провод 4", M/F
33	6	Винт задней заглушки	75	1	Посеребренный винт	#	1	Зеленый провод 8", F/R
34	1	Пластина левой накладки			заземления	#	1	Красный провод, M/F
35	1	Гибкий провод	76	1	Провод для подключения к	#	1	Руководство
36	1	Пластина правой накладки			iFIT.com			пользователя.
37	2	Болт поручня	77	5	Винт защитного щита			
38	1	Кожух вентилятора	78	1	Стопорный кронштейн	#		Данные детали не показаны на
39	4	Самонарезной винт 1"			изменения наклона			рисунках.
40	1	Провод заземления	79	1	Сетевой кабель			

РАЗВЕРНУТЫЙ РИСУНОК—Модель №. РЕТЛ37705.0

R0106A



ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Чтобы заказать заменяемые детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт. Пожалуйста, будьте готовы предоставить следующую информацию:

- НОМЕР МОДЕЛИ продукта (PETL37705.0)
- НАИМЕНОВАНИЕ продукта (беговая дорожка PROFORM X 820)
- СЕРИЙНЫЙ НОМЕР продукта (см. лицевую обложку данного руководства пользователя)
- КЛЮЧЕВОЙ НОМЕР и ОПИСАНИЕ детали (деталей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в середине данного Руководства пользователя)