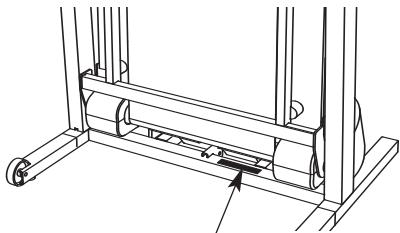


# PRO-FORM® 470 CX

Модель № PETL49905.1

Серийный номер \_\_\_\_\_

Вверху впишите серийный номер для последующего использования.



Этикетка с серийным номером

## 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.

## ⚠ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочтайте 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 сайт

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# PRO-FORM® 470 CX

---

## СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ .....	.3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ .....	.5
СБОРКА .....	.6
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА .....	.10
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ .....	.24
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	.26
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ .....	.29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ МОДЕЛЬ № PETL49905.1 .....	.30
КАК ЗАКАЗАТЬ ЗАМЕНЯЕМЫЕ ДЕТАЛИ МОДЕЛЬ № PETL49905.1 .....	Задняя обложка

Примечание: ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ прилагается в середине данного руководства пользователя.

# ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** 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 футов) свободного пространства за ней и 0,5 м (2 фута) 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 повышенено содержание кислорода.
6. Не подпускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и животных.
7. Беговую дорожку можно использовать только людям, весящим не более 114 кг (250 фунтов).
8. Не допускайте присутствия более чем одного человека 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 мм<sup>2</sup> (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов).
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. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
15. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во избежание скачков скорости изменяйте скорость постепенно.
16. 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.)
17. 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 20 кг (45 фунтов).
18. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения полностью закрыт.
19. Сенсоры для измерения пульса не являются медицинскими устройствами. 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.

20. При использовании программ с интернет-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 видеомагнитофона и отключите MP3-проигрыватель, если они не используются.

23. Проверяйте и подтягивайте все части беговой

дорожки каждые три месяца.

24. Никогда не роняйте и не вставляйте никаких предметов в любые отверстия.

25. **ОПАСНО:** Всегда отключайте сетевой 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.

26. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в любых коммерческих, арендованных или общественных зданиях.

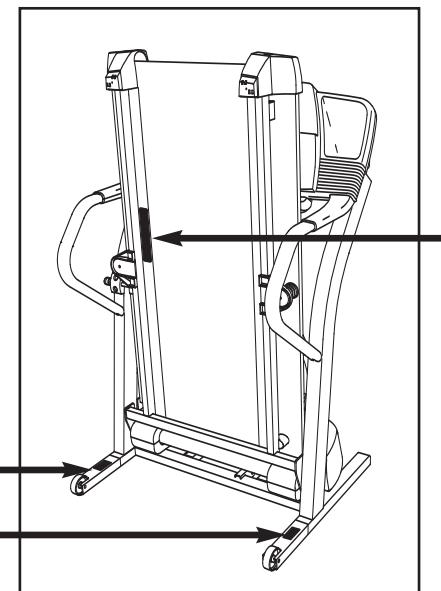
**ВНИМАНИЕ:** Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами здоровья. Перед использованием прочтите инструкции, приведенные ниже. Компания ICON не несет ответственность за нанесение телесных повреждений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

## СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Этикетки, показанные справа, размещены на вашей беговой 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 (см. заднюю обложку данного руководства пользователя). Наклейте этикетку в указанном месте.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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



# ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор революционной беговой дорожки PROFORM® 470 CX. Беговая дорожка 470 CX предлагает впечатляющий набор функций для того, чтобы помочь вам достичь ваших целей в фитнесе в домашних условиях, в комфорте и уединении. А когда вы не занимаетесь, уникальная беговая дорожка 470 CX может быть сложена, занимая в два с лишним раза меньше места на полу, чем традиционные беговые дорожки.

**Для вашего удобства внимательно прочтайте данное руководство перед тем, как использовать**

**беговую дорожку.** Если у вас остались вопросы, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели беговую дорожку. Номер модели данной беговой дорожки - PETL49905.1. 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.



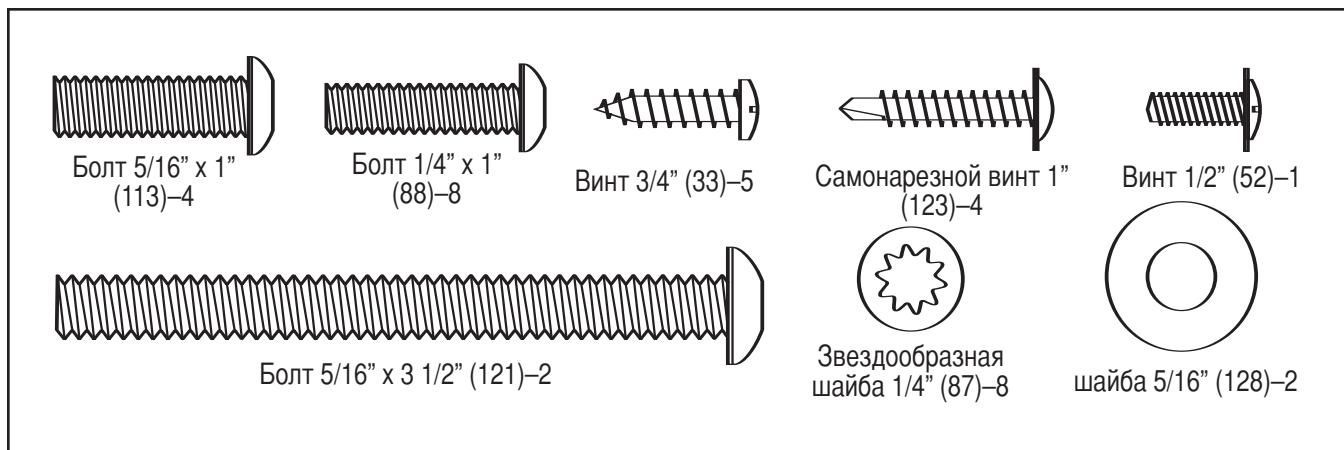
# СБОРКА

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 высокоеффективной 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 , кусачки  и разводной гаечный ключ .

Чтобы было легче определить крепежные изделия для сборки, посмотрите на рисунки, приведенные ниже.

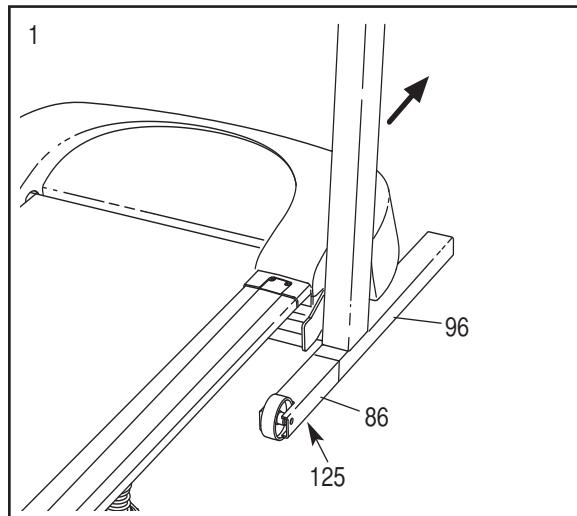
Примечание: Если какая-то деталь не найдена в этих пакетах для деталей, то проверьте, не прикреплена ли она уже к другим деталям.



1. С помощью другого человека осторожно поднимите беговую дорожку в положение, показанное на рисунке.

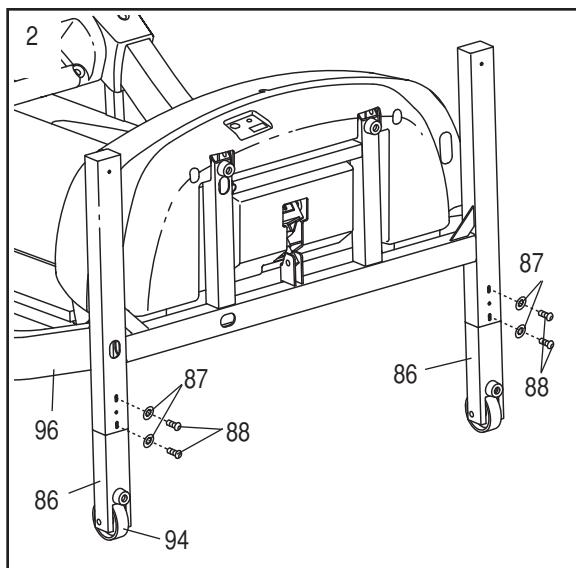
Вставьте одну из удлинительных балок (86) в беговую дорожку, как показано. Убедитесь, что удлинительная балка повернута таким образом, что подпятник основания (125) находится под ней. Если необходимо, то при установке удлинительной балки наклоните стойку (96) вперед.

Вставьте другую удлинительную балку (не показана) таким же образом.



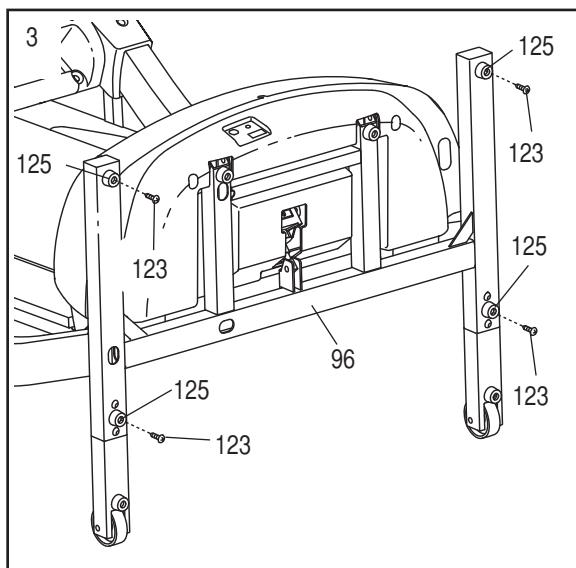
- С помощью другого человека осторожно поднимите стойку (96), как показано. Примечание: Может оказаться удобным поставить ногу на одно из колес (94) во время наклона стойки. **Удостоверьтесь, что удлинительные балки (86) остались в стойке.**

Закрепите каждую удлинительную балку (86) двумя болтами  $1/4" \times 1"$  (88) с шайбами удлинителей (87), как показано.



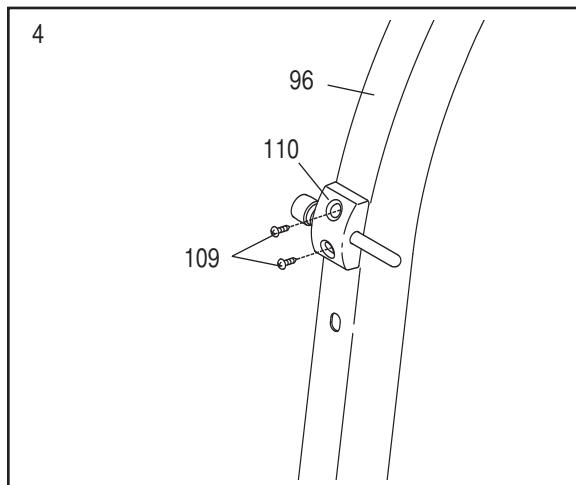
- Прикрепите к нижней части стойки (96) в указанных местах четыре подпятника основания (125) при помощи четырех самонарезных винтов на  $1"$  (123).

Примечание: Может быть приложен один запасной подпятник основания (125). Если один из подпятников основания износится и потребуется замена, то используйте этот запасной подпятник основания.



- С помощью другого человека осторожно поднимите стойку (96) в вертикальное положение.

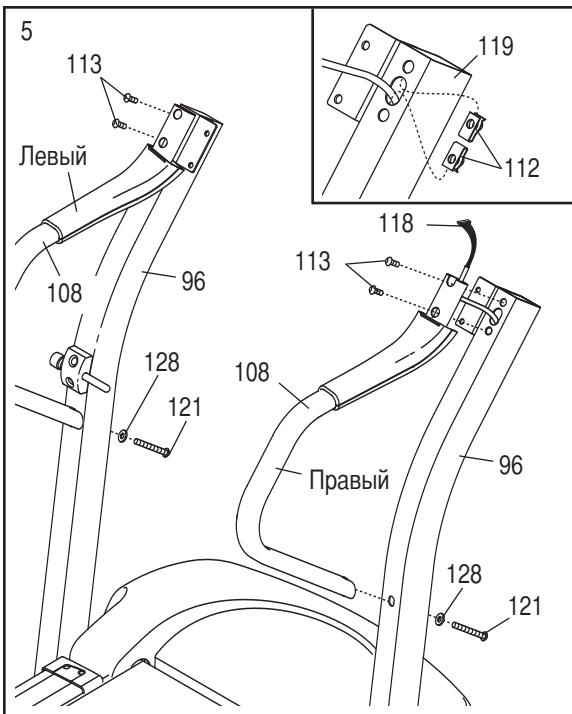
Снимите два винта фиксатора (109) с левой стойки (96). Прикрепите фиксатор (110) к левой стойке двумя винтами. Будьте внимательны - не перетяните эти винты.



5. См. вложенный рисунок. Убедитесь, что в верхней части каждой стойки (96) имеется две П-образных гайки (112). Примечание: Могут прилагаться дополнительные П-образные гайки.

Определите, где правый и левый поручни (108) (на каждом из поручней есть идентификационная наклейка). Удерживая правый поручень возле правой стойки (96), пропустите пучок проводов (118) в большое отверстие в правом поручне и выпустите его из верхнего конца, как показано.

Затем прижмите правый поручень (108) к правой стойке (96). Вкрутите болт  $5/16" \times 3 1/2"$  (121) с помощью шайб  $5/16"$  (128) на три или четыре оборота в правую стойку и нижний конец правого поручня. Затем вкрутите два болта  $5/16" \times 1"$  (113) в верхний конец правого поручня верхнюю стойку. **Будьте внимательны - не уроните болты в поручень.** При необходимости поднимите или опустите поручень, чтобы вкрутить болты  $5/16" \times 1"$  в стойку. **Туго затяните все три болта.**



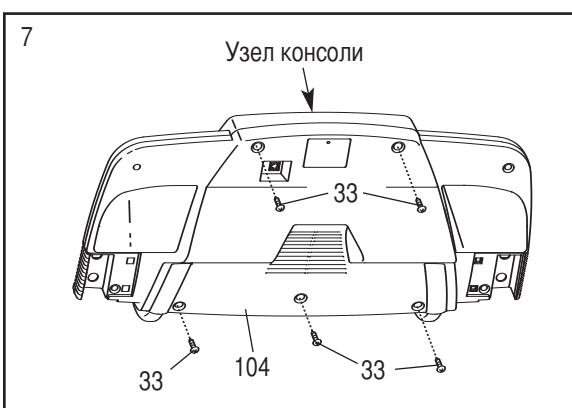
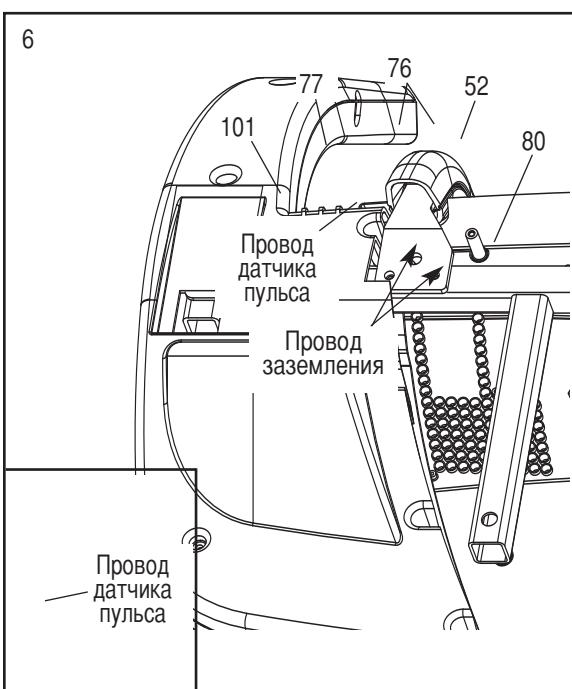
Прикрепите левый поручень (108) к левой стойке (96), как описано выше. Примечание: В левой стойке нет пучка проводов.

6. Переверните консоль (101) вверх дном; **будьте осторожны, чтобы не поцарапать консоль.** Снимите с консоли ремни и заднюю часть консоли (104) (см. рисунок 7). Если в раме консоли (80) установлены четыре винта поручня-сенсора для измерения пульса (76) (показаны только два), то удалите их.

Удерживайте концы поручня-сенсора для измерения пульса (77) на раме консоли (80), как показано. Соедините провод датчика пульса в консоли (101) с проводом датчика пульса в поручне-сенсоре для измерения пульса (76) (см. вложенный рисунок). **Разъемы должны легко вставляться друг в друга и вставать на место.** Если разъемы не входят друг в друга легко и не защелкиваются, то переверните разъем и попробуйте снова соединить их. Прикрепите поручень-сенсор для измерения пульса к раме консоли с помощью четырех винтов поручня-сенсора для измерения пульса (76). **Туго затяните винты поручня-сенсора для измерения пульса. Будьте внимательны - не повредите провода.**

Присоедините конец заземляющего провода к раме консоли (80) при помощи винта заземления на  $1/2"$  (52). Примечание: С другой стороны поручня-сенсора для измерения пульса (77) нет проводов.

7. Прикрепите заднюю часть консоли (104) к узлу консоли при помощи пяти винтов на  $3/4"$  (33). **Будьте внимательны - не повредите провода.**



- С помощью другого человека держите узел консоли около правой стойки (96) и левой стойки (не показано).

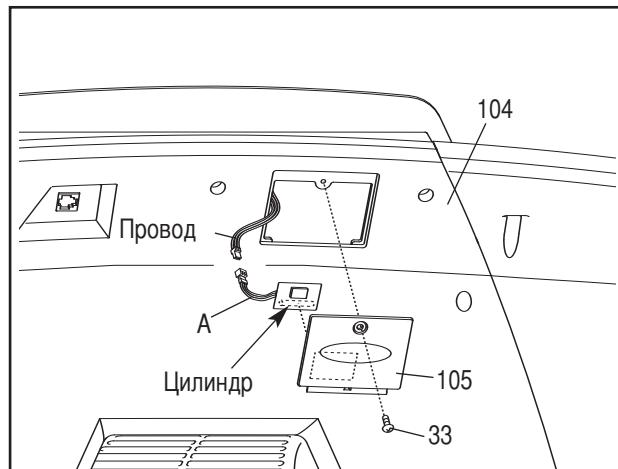
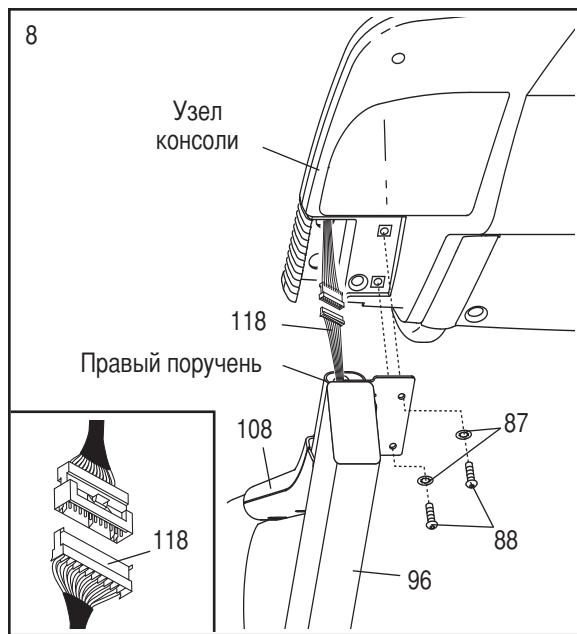
Подключите пучок проводов (118) к пучку проводов на узле консоли. **Проверьте правильность подключения (см. вложенные рисунки); разъемы должны легко вставляться друг в друга и вставать на место.** Если разъемы не входят друг в друга легко и не защелкиваются, то переверните разъем и попробуйте снова соединить их. **Неправильное подключение может повредить консоль при включении питания.** Поместите излишек пучка проводов внутрь правого поручня (108).

Установите узел консоли на правую стойку (96) и левую стойку (не показано). Вкрутите два болта  $1\frac{1}{4}$ " x 1" (88) со звездообразными шайбами  $1\frac{1}{4}$ " (87) с каждой стороны узла консоли. **После того, как все четыре болта будут вставлены в резьбу, затяните их.**

- Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены.** Примечание: Может поставляться дополнительное оборудование. Сохраняйте поставляемые торцевые ключи в надежном месте. Большой торцевой ключ используется для настройки движущейся ленты (см. стр. 24). Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Если на этикетке есть полоска прозрачного пластика, то удалите этот пластик.

**Если вы приобрели дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса (см. стр. 20), то выполните описанные ниже шаги, чтобы установить приемник, поставляемый вместе с дополнительным нагрудным сенсором для измерения пульса.**

- Удостоверьтесь, что сетевой кабель отключен.** Удалите винт  $3\frac{1}{4}$ " (33) и лючок доступа (105) с задней части консоли (104).
- Соедините провод приемника (A) с указанным проводом, выходящим из задней части консоли (104). Удалите бумагу с клейкой площадки в задней части приемника. **Удерживайте приемник таким образом, чтобы малый цилиндр находился возле нижней кромки приемника и был направлен к задней части консоли, как показано.** Плотно прижмите приемник к указанному углу лючка доступа (105). Примечание: Если к нагрудному сенсору для измерения пульса прилагается два винта, а на лючке доступа имеются две пластиковые стойки, то прикрепите приемник к этим пластиковым стойкам на лючке доступа при помощи этих двух винтов.
- Убедитесь, что никакие провода не прижаты.** Снова закрепите лючок доступа (105) при помощи винтов на  $3\frac{1}{4}$ " (33). Другие провода, поставляемые с приемником, можно выбросить.



# УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

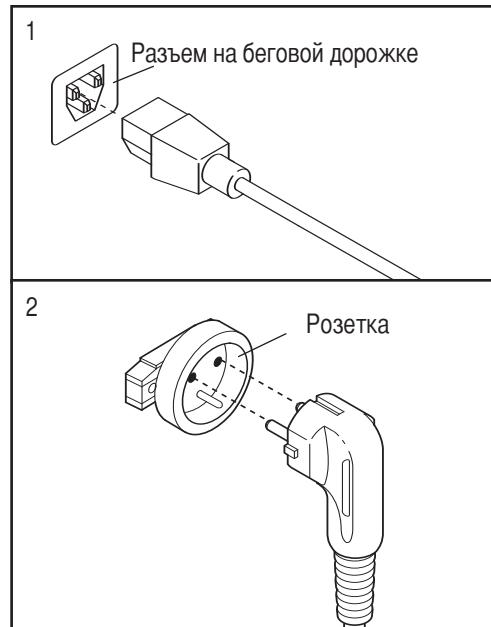
## ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

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

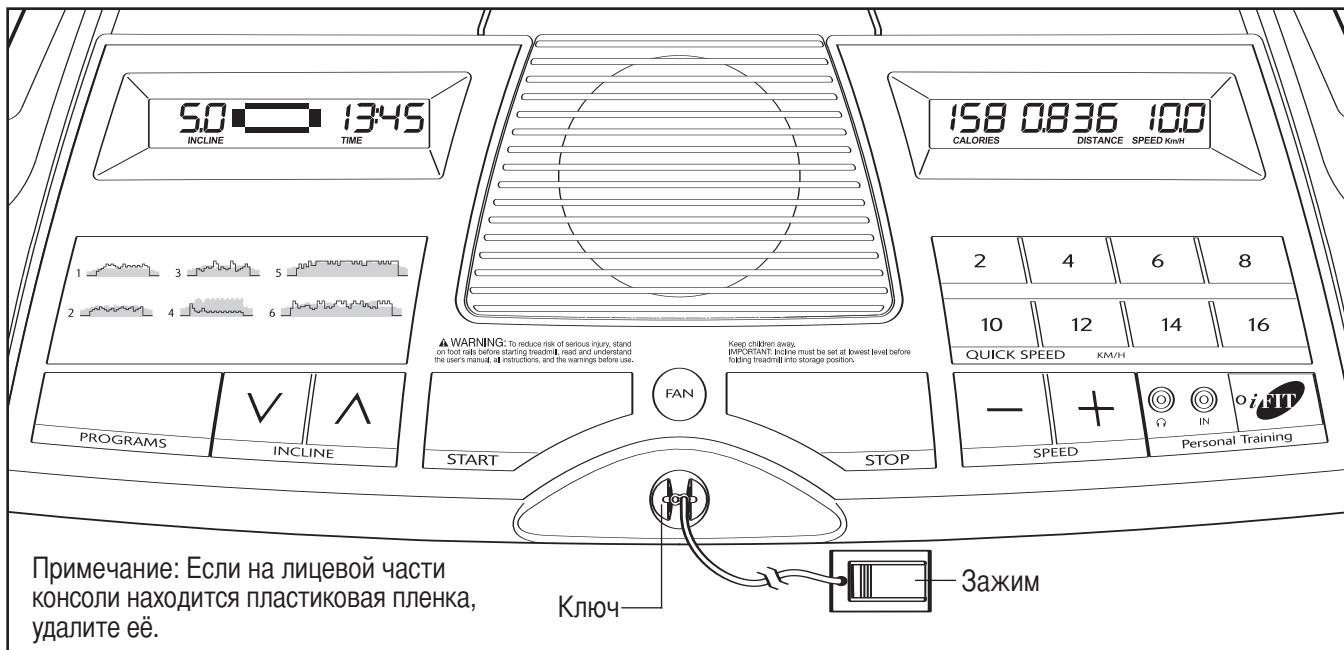
**Данный продукт должен быть заземлен.** При неисправности или поломке заземление предоставляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно: Если сетевой кабель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

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).**



**ОПАСНО:** 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.

## СХЕМА КОНСОЛИ



## НАНЕСЕНИЕ ЭТИКЕТКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

Предупреждения на консоли написаны на английском языке. На прилагаемом листе с этикетками можно найти этикетки на других языках. Нанесите этикетки на <русском языке> на консоль.

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает впечатляющий набор функций, предназначенных для повышения эффективности ваших упражнений.

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 или дополненный нагрудный сенсор (см. стр. 20).

Кроме того, консоль имеет шесть предустановленных программ. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, регулируя их для выполнения эффективных тренировок.

Консоль также позволяет использовать интерактивные технологии iFIT.com. Использование технологий iFIT.com - это всё равно, что иметь дома своего персонального

тренера. Используя стереоаудиокабель, вы можете соединить беговую дорожку с портативным или домашним проигрывателем, компьютером или видеомагнитофоном 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 интернет-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com). Чтобы купить CD или видеокассеты iFIT.com, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства.

Если беговая дорожка подключена к компьютеру, можно напрямую использовать программы iFIT.com с интернет сайта. Для получения более подробной информации см. интернет-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

Для использования ручного режима консоли следуйте указаниям, начинающимся на стр. 12 **Чтобы использовать предустановленную программу**, см. страницу 14. Для использования MP3, CD или видео с интернет-сайта iFIT.com см. стр. 18. Для использования программы iFIT.com напрямую с интернет-сайта см. стр. 19.

## КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

**1** Включите сетевой кабель (см. стр. 10).

**2** Найдите выключатель питания возле силового кабеля. Удостоверьтесь, что размыкатель цепи находится во введенном положении.



**3** Затем 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. **Проверьте зажим, осторожно отходя до тех пор, пока ключ не выйдет из консоли. Если ключ не вынимается из консоли, настройте положение зажима, если это необходимо.**

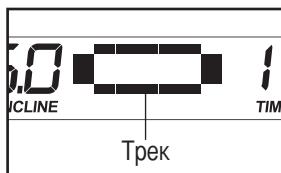
## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

**1** Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

**2** Выберите ручной режим.

Когда ключ вставлен, будет выбран ручной режим. Если выбрана программа, выберите ручной режим путем нажатия кнопки Programs (Программы) несколько раз, пока в нижней части дисплея не появится трек.



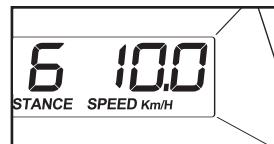
**3** Запустите движущуюся ленту

Для запуска движущейся ленты нажмите на кнопку Start (Старт), Speed + (Увеличить скорость) или на одну из кнопок скорости, пронумерованных от 2 до 16.

Если нажата кнопка Start (Старт) или Speed + (Увеличить скорость), движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/час. Во время упражнений меняйте скорость движущейся ленты,

как вам удобно, нажимая на кнопки Speed + и - (Увеличить скорость, уменьшить скорость).. Каждый раз при нажатии

кнопки скорость изменяется на 0,1 мили/час; если кнопка удерживается, скорость начнет меняться с интервалом в 0,5 км/час.. Примечание: После нажатия кнопки движущейся ленте может потребоваться некоторое время, чтобы набрать скорость.



Если нажата одна из пронумерованных кнопок скорости, движущаяся лента будет плавно увеличивать скорость, пока не достигнет выбранного значения.

Для остановки движущейся ленты нажмите на кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на левом дисплее. Для запуска движущейся ленты нажмите на кнопку Start (Старт), Speed + (Увеличить скорость) или на одну из пронумерованных кнопок скорости.

Примечание: Во время первого использования беговой дорожки следите за выравниванием движущейся дорожки и центрируйте её, если это необходимо (см. стр. 24).

**4** Поменяйте наклон беговой дорожки, если хотите.

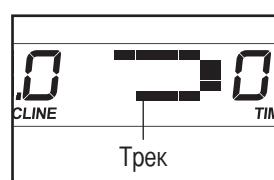
Для того, чтобы поменять наклон беговой дорожки, нажмайте на кнопки увеличения наклона.



Каждый раз при нажатии кнопки наклон меняется на 0,5%. Примечание: После нажатия кнопки беговой дорожке может потребоваться некоторое время, чтобы изменить наклон.

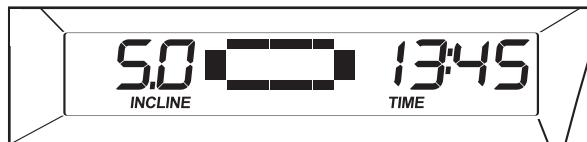
**5** Следуйте указаниям на дисплее.

Когда выбран ручной режим или когда выбрана программа iFIT.com, левый дисплей будет отображать трек, который представляет собой 1/4 мили. По мере



того, как вы идете или бежите, на треке будут последовательно появляться индикаторы, пока не появится весь трек. Тогда трек исчезнет, и индикаторы снова начнут появляться последовательно.

На левом дисплее отображается уровень наклона беговой дорожки и время. На дисплее также отображается частота вашего пульса, если вы используете поручень-сенсор или нагрудный сенсор для измерения пульса. Примечание: Каждый раз при изменении установки скорости на дисплее в течение нескольких секунд отображается ваша скорость (в минутах на километр). Если выбрана программа, дисплей будет показывать оставшееся время программы вместо прошедшего времени.



На правом дисплее будут отображаться примерное количество использованных калорий, примерное количество использованных запасенных калорий (см. СЖИГАНИЕ ЖИРА на стр. 25), расстояние, которое вы прошли или пробежали, и скорость беговой дорожки.



Примечание: Консоль может отображать скорость и расстояние либо в милях, либо в километрах. Для того, чтобы выбрать единицы измерения, держите нажатой кнопку Stop (Стоп), вставляя ключ в консоль. Затем отпустите кнопку Stop (Стоп). На правом дисплее будет отображаться буква "M" для километров или буква "E" для английских миль. Нажмите кнопку Speed (Увеличить скорость), чтобы изменить единицы измерения. Когда единицы измерения выбраны, выньте ключ. **Примечание: Для простоты во всех инструкциях данного раздела используются километры.**

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

## 6 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

Примечание: Если вы одновременно используете нагрудный сенсор для измерения пульса и поручень-

сенсор, консоль не будет правильно отображать частоту вашего пульса. 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.**

## 7 При желании включите вентилятор.

Чтобы включить вентилятор, 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.

## 8 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. См. стр. 20 и выключите демонстрационный режим.**

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

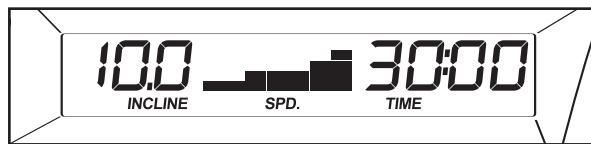
## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕННУЮ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ

### 1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр.12.

### 2 Выберите одну из шести предустановленных программ контроля скорости.

Чтобы выбрать одну из шести предустановленных программ, последовательно нажмите кнопку Programs (Программы) до тех пор, пока нелевом дисплее не появится "P1," "P2," "P3," "P4," "P5," или "P6". Когда предустановленная программа выбрана, на левом дисплее будет отображаться время, в течение которого будет продолжаться эта программа, и профиль установок скорости будет прокручиваться на дисплее. После выбора предустановленной программы на дисплее в течение нескольких секунд будут мигать максимальные установки наклона для данной программы. Кроме того, на правом дисплее (не показано) в течение нескольких секунд будут мигать максимальные установки скорости для данной программы.



### 3 Нажмите на кнопку Start (Старт) или Speed + (Увеличить скорость) для начала 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 или 50 сегментов в одну минуту. Для каждого сегмента запрограммированы одна скорость и один наклон. Примечание: Несколько последовательных сегментов может быть запрограммировано на одни и те же скорость и/или наклон.

Установка скорости для первого сегмента отобразится в мигающей колонке Current Segment (Текущий сегмент) матрицы на левом дисплее. (Установки наклона не



отображаются в таблице). Установки скорости для следующих четырех сегментов отобразятся в колонках справа. Когда от первого сегмента программы останется только три секунды, колонка Current Segment (Текущий сегмент) 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 сегмента *все установки скорости сдвинутся на одну колонку влево*. Теперь в мигающей колонке Current Segment (Текущий сегмент) будут отображаться установки скорости для второго сегмента, и беговая дорожка автоматически изменит скорость и наклон для второго сегмента. Примечание: Если горят все пять индикаторов в колонке Current Segment (Текущий сегмент), установки скорости могут сдвинуться вниз так, что в таблице будет видно только верхний индикатор.

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

Если установки скорости или наклона для текущего сегмента 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 Segment (Текущий сегмент) будет появляться или исчезать индикаторная колонка; если какая-либо колонка справа от колонки Current Segment (Текущий сегмент) содержит такое же количество подсвеченных индикаторов, как и колонка Current Segment (Текущий сегмент), в этой колонке может также появиться или исчезнуть дополнительный индикатор. **Важно: Если текущий сегмент программы заканчивается, беговая дорожка автоматически устанавливает скорость и наклон для следующего сегмента.**

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

**4** Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 12.

**5** Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 6 на стр. 13.

**6** При желании включите вентилятор.

См. шаг 7 на стр. 13.

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

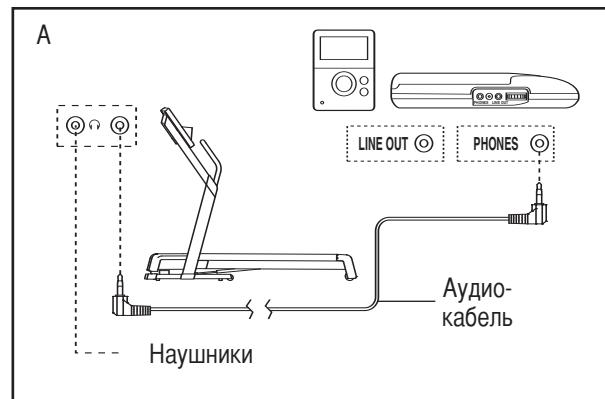
См. шаг 8 на стр. 13.

**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. 15 и 17. Для использования программ iFIT.com с нашего интернет-сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. Инструкции по подключению см. на стр. 17. Для использования видеопрограмм iFIT.com беговую дорожку необходимо подключить к видеомагнитофону. Инструкции по подключению см. на стр. 17.

**КАК ПОДКЛЮЧИТЬ MP3 ИЛИ CD-ПРОИГРЫВАТЕЛЬ**

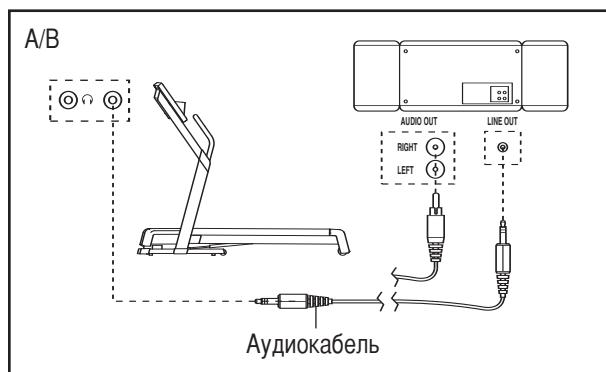
А. Вставьте один конец 3,5 мм - 3,5 мм стереоаудиокабеля (входит в комплект поставки) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в гнездо MP3 или CD-проигрывателя. Включите наушники в гнездо для наушников на консоли.



## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПОРТАТИВНУЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

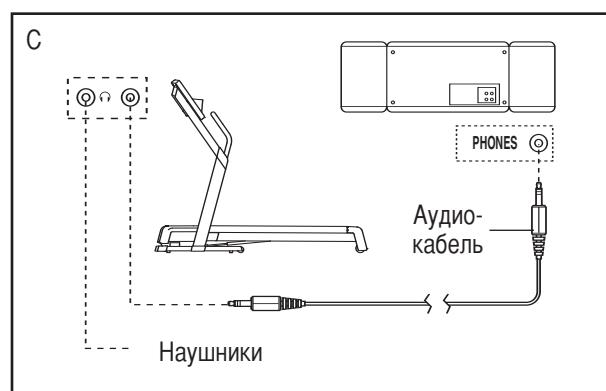
**Примечание:** Если в стереосистеме имеется гнездо аудиовыхода (AUDIO OUT) типа RCA, см. инструкции А ниже. Если в стереосистеме имеется гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) 3,5 мм, см. инструкции В. Если в стереосистеме есть только разъем для наушников, см. инструкции С.

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



Б. 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.

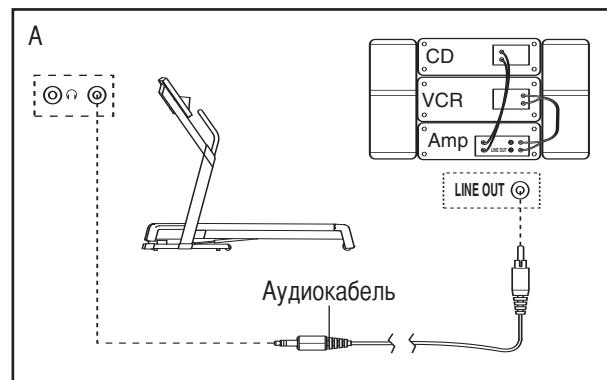
С. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - 3,5 мм стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем для наушников на стереосистеме. Вставьте наушники в гнездо для наушников на консоли.



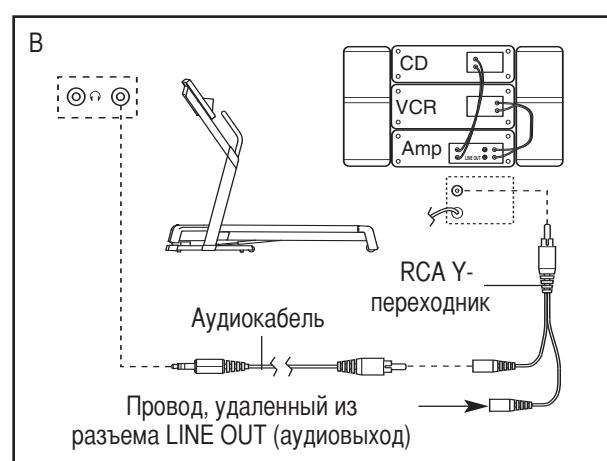
## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ДОМАШНЮЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

**Примечание:** Если у стереосистемы имеется неиспользованное гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT), см. инструкции А ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) стереосистемы занято, см. инструкцию В.

А. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA 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.

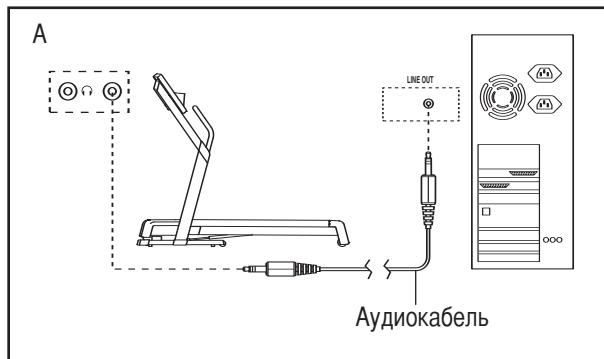


Б. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в RCA Y-переходник (можно приобрести в магазинах радиоэлектроники). Далее выньте провод, который вставлен в линейный аудиовыход (LINE OUT) стереосистемы, 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

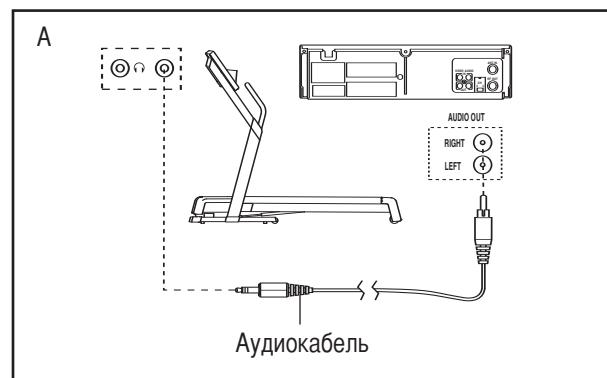
А. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - 3,5 мм стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем линейного аудиовыхода (LINE OUT) компьютера. Примечание: Пока кабель находится в гнезде линейного выхода (LINE OUT), не подключайте наушники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



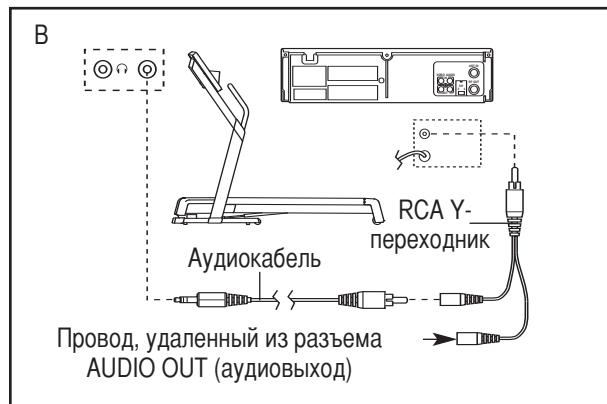
## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВИДЕОМАГНИТОФОН

**Примечание:** Если у видеомагнитофона имеется неиспользованное гнездо аудиовыхода, см. инструкции А ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода (LINE OUT) стереосистемы занято, см. инструкцию В. Если ваш видеомагнитофон встроен в телевизор, см. инструкции В. Если ваш видеомагнитофон подключен к проигрывателю, см. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПРОИГРЫВАТЕЛЬ на стр. 16.

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



Б. Вставьте один конец длинного 3,5 мм - RCA стереоаудиокабеля (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 видеомагнитофона, и вставьте его в неиспользованный конец Y-переходника. Вставьте Y-переходник в аудиовыход (AUDIO OUT) видеомагнитофона.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ iFIT.COM, MP3, CD ИЛИ ВИДЕОПРОГРАММЫ

Для использования MP3, CD или видеопрограммы iFIT.com беговая дорожка должна быть соединена с MP3 или CD-проигрывателем или с видеомагнитофоном. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ iFIT.COM на стр. 15-17. Для того, чтобы загрузить MP3 программы iFIT.com, зайдите на интернет-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com). Чтобы купить CD или видеокассеты iFIT.com, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства.

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

### 1 Вставьте ключ в консоль.

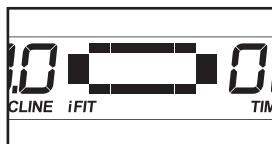
См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

### 2 Выберите режим iFIT.com.

Для выбора режимов iFIT.com нажмите на кнопку iFIT. На левом дисплее появится надпись "iFIT".

### 3 Нажмите кнопку Play вашего MP3 или CD-проигрывателя или видеомагнитофона.

Примечание: Если вы используете CD iFIT.com, вставьте CD в ваш CD-проигрыватель; если вы используете видеокассету iFIT.com, вставьте видеокассету в видеомагнитофон.



Сразу после нажатия клавиши Play (Играть) ваш персональный тренер начнет с вами тренировку. Просто следуйте инструкциям вашего персонального тренера. Примечание: Если время мигает на левом дисплее, нажмите кнопку Start (Старт) или кнопку Speed + (Увеличить скорость) на консоли. Беговая дорожка не будет реагировать на MP3, CD или видеопрограмму, когда на дисплее мигает время.

Во время использования программы звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. **ВНИМАНИЕ:** 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). Время начнет мигать на левом дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт) или кнопку Speed + (Увеличить скорость). 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 MP3, CD или видеопрограммы нажмите кнопку Stop (Стоп) или выньте ключ и см. шаг 1 на этой странице.

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

- Удостоверьтесь, что на левом дисплее отображается надпись "iFIT" и что время на этом дисплее не мигает. Если время мигает, нажмите кнопку Start (Старт) или кнопку Speed + (Увеличить скорость) на консоли.
- Настройте громкость вашего MP3 или CD - проигрывателя или видеомагнитофона. 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.
- См. Наклон беговой дорожки не меняется корректно на странице 24.

**4** Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 12.

**5** Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 6 на стр. 13.

**6** При желании включите вентилятор.

См. шаг 7 на стр. 13.

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

См. шаг 8 на стр. 13.

**ВНИМАНИЕ:** Всегда вынимайте компакт-диски и видеокассеты iFIT.com из CD-проигрывателя или видеомагнитофона и отключайте MP3-проигрыватель, когда они не используются.

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММЫ iFIT.COM НЕПОСРЕДСТВЕННО С НАШЕГО ИНТЕРНЕТ-САЙТА**

Наш интернет-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) позволяет получить доступ к основным программам, аудио- и видеопрограммам напрямую через интернет. Скоро будут доступны дополнительные возможности. Для получения более подробной информации см. интернет-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

Для использования программ с нашего интернет-сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР на стр. 17. Кроме того, вы должны иметь соединение с интернетом и интернет-провайдера. Список конкретных системных требований находится на нашем интернет-сайте.

Выполните следующие инструкции для использования программ с нашего веб-сайта.

**1** Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

**2** Выберите режим iFIT.com.

Для выбора режимов iFIT.com нажмите на кнопку iFIT. На левом дисплее появится надпись "iFIT".

**3** Соедините ваш компьютер с интернетом.**4** Запустите ваш интернет-браузер, если это необходимо, и зайдите на веб-сайт [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**5** Для выбора требуемой программы пройдите по нужным ссылкам на нашем веб-сайте.

Прочтите следующие инструкции на интернет-сайте для использования программы.

**6** Для запуска программы следуйте инструкциям на интернет-сайте.

После запуска программы на экране начнется обратный отсчет времени.

**7** 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, программа начнется, 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.

**ВНИМАНИЕ:** 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 раздался звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.**

Для того, чтобы остановить движущуюся ленту, в любое время нажмите кнопку Stop (Стоп). Время начнет мигать на левом дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Start (Старт) или кнопку Speed + (Увеличить скорость). 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 на странице 19.

**Примечание:** Если скорость и/или наклон беговой дорожки не меняются после звукового сигнала, убедитесь, что на левом дисплее видна надпись "iFIT", а время не мигает. В дополнение проверьте, правильно ли подключен звуковой кабель.

**8** Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 12.

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

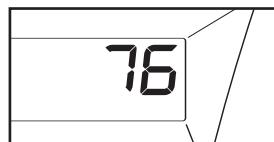
См. шаг 8 на стр. 13.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ / ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Данная консоль имеет информационный режим, при котором показываются общее количество часов, которое работает беговая дорожка, и общее количество миль, которое прошла движущаяся лента. Кроме того, в информационном режиме можно выбрать в качестве единиц измерения мили или километры и включить или выключить демонстрационный режим.

Для того, чтобы выбрать информационный режим, держите нажатой кнопку Stop (Стоп), вставляя ключ в консоль. Затем отпустите кнопку Stop (Стоп). Когда выбран информационный режим, на дисплеях будет отображаться следующая информация:

На левом дисплее будет показано общее число часов использования беговой дорожки.



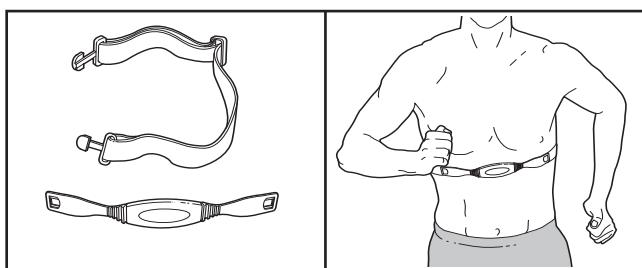
На правом дисплее будет показано общее число километров или миль, которое прошла движущаяся лента. Кроме того, на правом дисплее будет отображаться буква "M" для километров или буква "E" для английских миль. Нажмите кнопку Speed + (Увеличить скорость), чтобы изменить единицы измерения, если потребуется.

**ВАЖНО:** Если на правом 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, вынимать ключ из консоли, а индикаторы будут отображать информацию в предустановленной последовательности, хотя кнопки на консоли не будут работать. **Если буква "d" отображается в информационном режиме, нажмите кнопку Speed - (Уменьшить скорость) чтобы буква "d" исчезла.**

Для выхода из информационного режима выньте ключ из консоли.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса обеспечивает автоматическое управление, поскольку он отслеживает частоту вашего пульса во время ваших упражнений. **Чтобы купить дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса, позвоните по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства.**

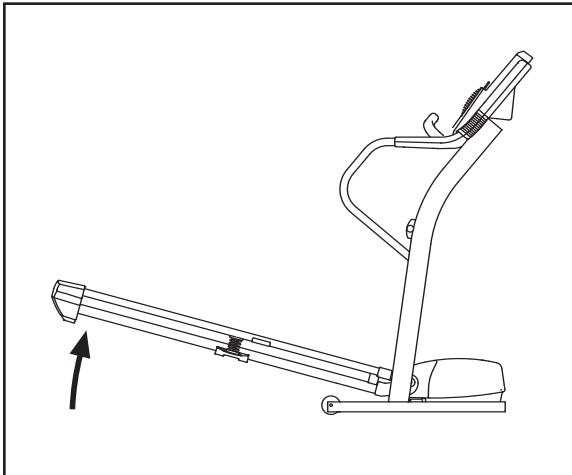


# КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

## КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

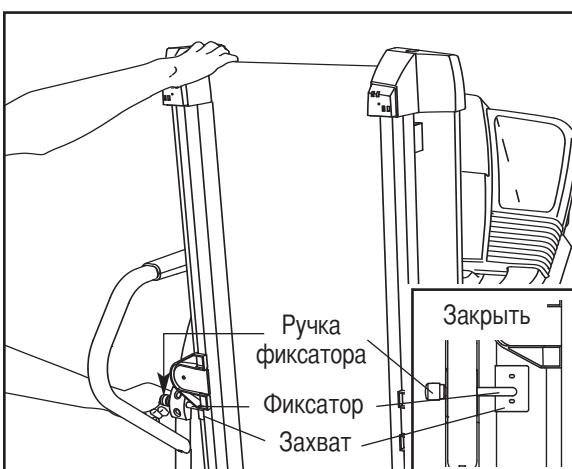
Перед складыванием беговой дорожки уменьшите наклон до минимального. Если этого не сделать, можно серьезно повредить беговую дорожку. Далее отключите сетевой кабель. **ВНИМАНИЕ:** Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 45 фунтов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

1. Держите беговую дорожку там, где показано стрелкой справа. Для того, чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, согните ноги и держите спину прямо. Поднимайте беговую дорожку за счет усилия мышц ног, а не спины. Поднимите беговую дорожку 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 беговую дорожку, пока захват не пройдет за стержень фиксатора. Медленно отпустите ручку фиксатора. Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.

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 85 °F.

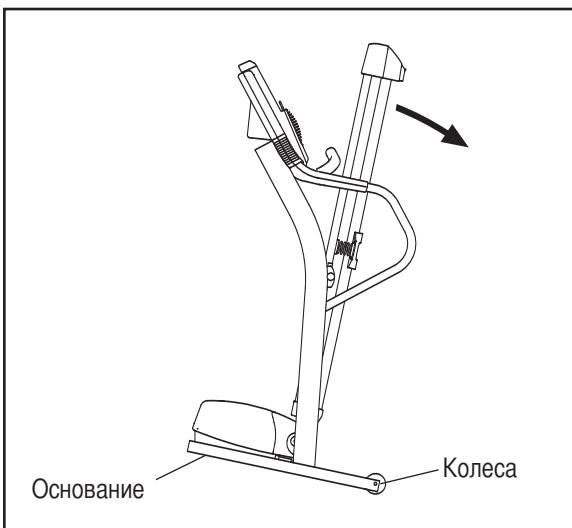


## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как передвигать беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше.

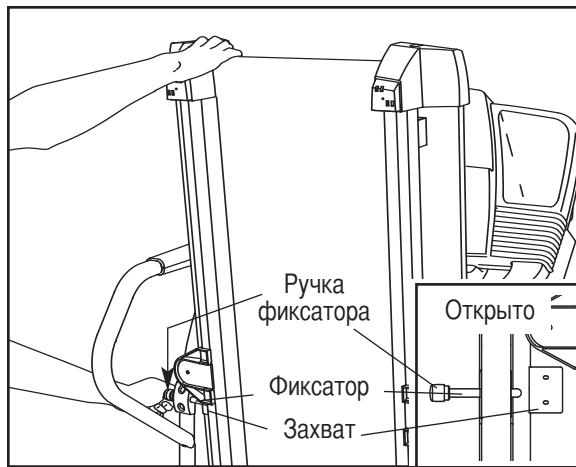
Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.

1. Возьмитесь за беговую дорожку и поставьте одну ногу на одно колесо.
2. Наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она свободно катилась на колесах. Осторожно передвиньте беговую дорожку в требуемое место. **Во избежание получения повреждений будьте очень осторожны при передвижении беговой дорожки. Не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.**
3. Поставьте одну ногу на одно из колес и осторожно опускайте беговую дорожку, пока основание не будет находиться в положении для хранения.

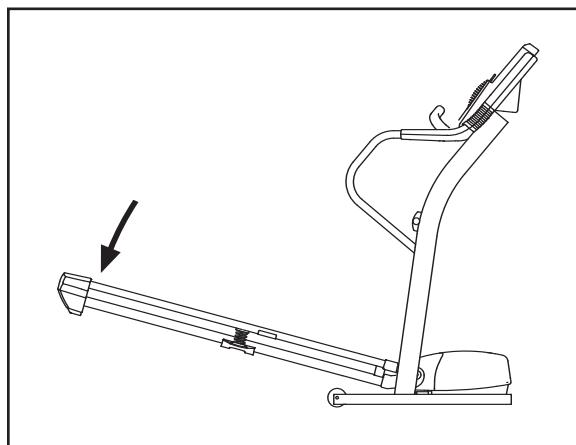


## КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Держите верхний конец беговой дорожки правой рукой, как показано. Левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Опускайте беговую дорожку, пока рама не пройдет за стержень фиксатора. Медленно отпустите ручку фиксатора.



2. Крепко возьмите беговую дорожку двумя руками и опустите до пола. **Для того, чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, согните ноги и держите спину прямо.**



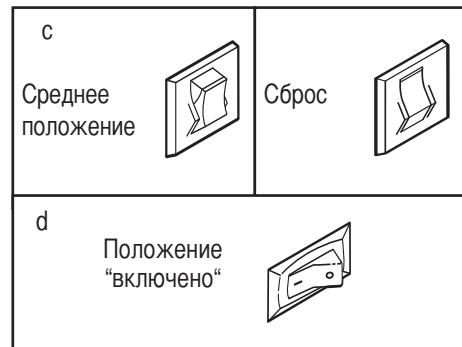
# ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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:**

- Удостоверьтесь в том, что сетевой кабель вставлен в правильно заземленную розетку. (См. стр. 10). Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1мм<sup>2</sup> (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 фут). Важно: Беговая дорожка не совместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).
- После того, как сетевой кабель подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.
- 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.
- 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:**

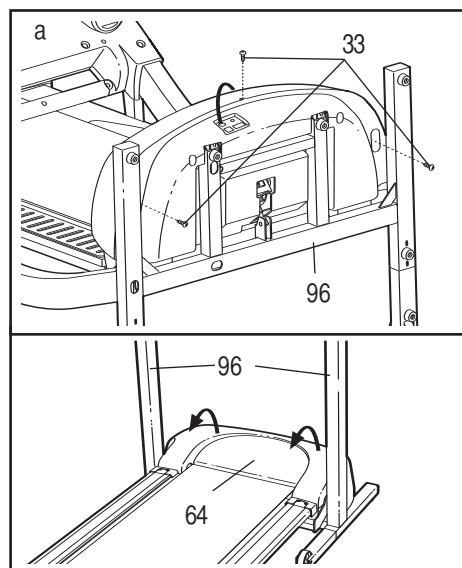
- Проверьте выключатель питания, расположенный на раме беговой дорожки рядом с сетевым кабелем (см. с. вверху). Если выключатель питания выключился, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
- Удостоверьтесь, что сетевой кабель включен. Если сетевой кабель включен, выключите его, подождите пять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

## ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

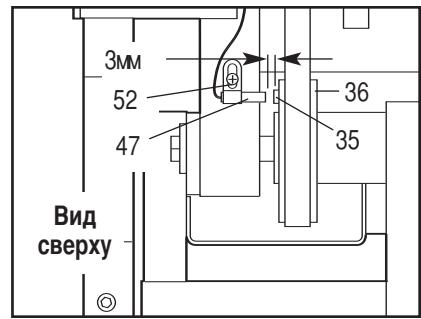
**РЕШЕНИЕ:**

- Выньте ключ из консоли и **отключите сетевой кабель**. С помощью другого человека осторожно наклоните стойку (96), как показано. Удалите три винта (33) на 3/4".  
Примечание: Требуется крестообразная отвертка длиной не менее 5 дюймов.

С помощью другого человека осторожно установите стойку (96) вертикально, как показано. Осторожно снимите кожух (64).



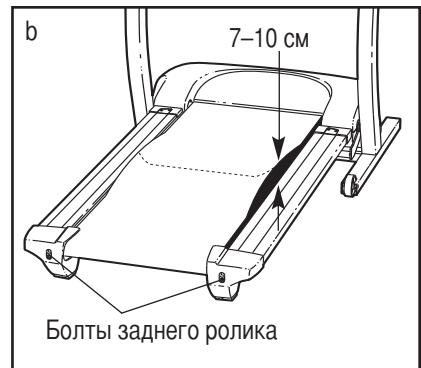
Найдите герконовое реле (47) и магнит (35) на левой стороне ведущего ролика (36). Поворачивайте ведущий ролик до тех пор, пока магнит не выровняется с герконовым реле. **Удостоверьтесь, что зазор между магнитом и герконовым реле равен примерно 3 мм (1/8 дюйма).** Если необходимо, ослабьте винт (52), слегка подвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Затем снова установите кожух, убедившись, что винты установлены в те же отверстия, из которых они были удалены (см. шаг А). Затем запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность определения скорости.



#### ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

**РЕШЕНИЕ:**

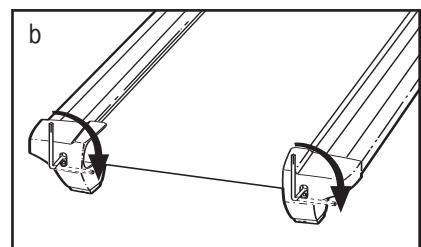
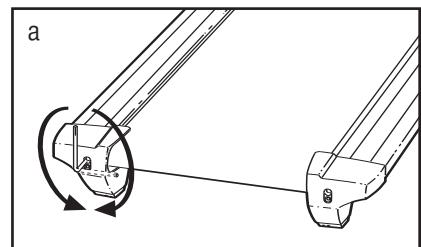
- Используйте сетевой фильтр для электросети только с одним выходом, соответствующий всем техническим условиям, описанным на странице 10.
- Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выйте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя прилагаемый торцовый 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 7-10 см (3-4 дюйма) от платформы для ходьбы. Будьте внимательны - установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке несколько минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.
- Если движущаяся лента до сих пор замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данный продукт.



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

**РЕШЕНИЕ:**

- Если движущаяся лента находится не в центре, то выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Если движущаяся лента сместилась влево, используйте торцовый 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 перенатяните движущуюся ленту. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке несколько минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.
- Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, то выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя торцовый 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 7-10 см (3-4 дюйма) от платформы для ходьбы. Будьте внимательны - установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке несколько минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



#### ПРОБЛЕМА: Наклон беговой дорожки не меняется корректно

**РЕШЕНИЕ:**

- Нажмите одну из кнопок изменения наклона, пока ключ находится в консоли. **Пока наклон изменяется, выньте ключ**. Через несколько секунд вставьте ключ обратно. Беговая дорожка автоматически поднимется до максимального уровня наклона и затем опустится до минимального уровня. Это перекалибрует систему наклона.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** 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, сперва 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, отыгахая как минимум один день между тренировками. После нескольких месяцев можно при желании выполнять вплоть до пяти тренировок в неделю. Для достижения успеха надо сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель № PETL49905.1

R0805A

Для того, чтобы найти части, перечисленные ниже, см. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ, вложенный в середине данного Руководства пользователя.

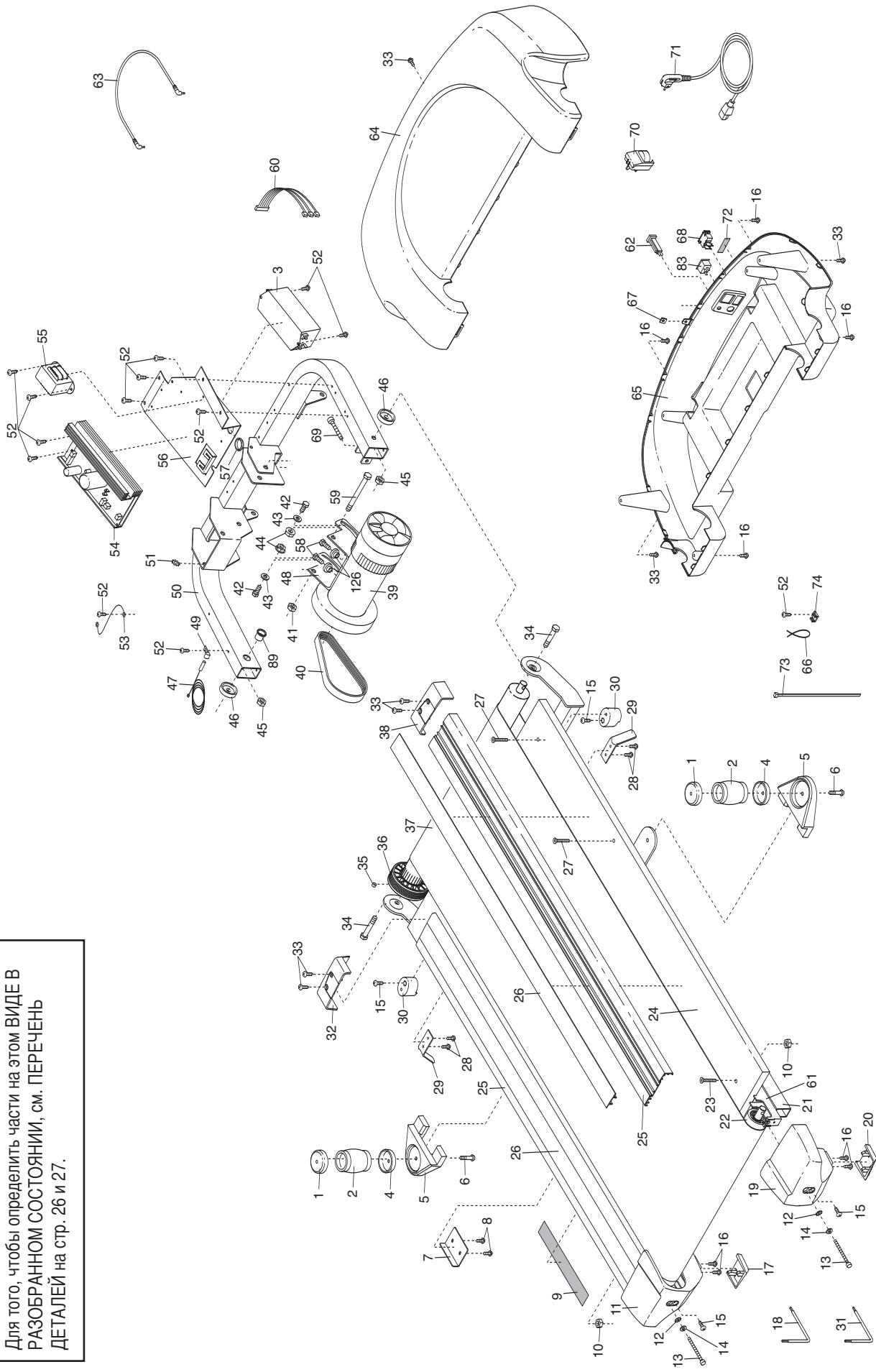
Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
1	2	Верхняя крышка пружины	51	1	Звездообразная шайба электродвигателя
2	2	Изолятор	52	17	Винт 1/2"
3	1	Фильтр	53	1	Провод заземления
4	2	Нижняя крышка пружины	54	1	Контроллер
5	2	Крышка кронштейна пружины	55	1	Трансформатор
6	2	Болт изолятора	56	1	Кронштейн крепления блока электроники
7	1	Пластина фиксатора	57	1	Резиновая втулка кронштейна
8	2	Винт пластины фиксатора	58	2	Болт крепления электродвигателя
9	1	Этикетка с предупреждениями	59	1	Болт поворота электродвигателя
10	2	Гайка задней платформы	60	1	Гибкий провод
11	1	Левая задняя заглушка	61	2	Скоба заднего ролика
12	2	Звездообразная шайба ролика	62	1	Предохранитель
13	2	Болт заднего ролика	63	1	Кабель подключения к iFIT.com
14	4	Шайба ролика	64	1	Кожух
15	4	Винт задней заглушки	65	1	Защитный щит
16	8	Винт защитного щита	66	1	Освобождаемое крепление
17	1	Левая задняя стойка	67	1	Зажим защитного щита
18	1	Торцевый ключ	68	1	Выключатель
19	1	Правая задняя заглушка	69	1	Болт переднего ролика
20	1	Правая задняя стойка	70	1	Адаптер сетевого кабеля
21	1	Рама	71	1	Сетевой кабель
22	1	Задний ролик	72	2	Этикетка с предупреждениями о статическом электричестве
23	2	Винт платформы, задний	73	1	Пластиковый держатель
24	1	Платформа для ходьбы	74	1	Фиксатор держателя
25	2	Платформа для ног	75	1	Левая пластина поручня-сенсора для измерения пульса
26	2	Крышка платформы для ног	76	4	Винт поручня-сенсора для измерения пульса
27	4	Винты платформы	77	1	Поручень-сенсор для измерения пульса
28	4	Винт направляющих ленты	78	1	Правая пластина поручня-сенсора для измерения пульса
29	2	Направляющие ленты	79	4	Вставная гайка
30	2	Передний изолятор	80	1	Рама консоли
31	1	Торцевый ключ 5/32"	81	1	Вентилятор
32	1	Левая передняя заглушка	82	1	Крышка вентилятора
33	33	Винт 3/4"	83	1	Разъем
34	2	Болт складывания рамы	84	1	Ключ/зажим
35	1	Магнит	85	2	Этикетка с предупреждениями
36	1	Передний натяжной ролик	86	2	Удлинительная балка
37	1	Движущаяся лента	87	4	Звездообразная шайба 1/4"
38	1	Правая передняя заглушка	88	8	Болт 1/4" x 1"
39	1	Приводной электродвигатель	89	1	Втулка переднего ролика
40	1	Ремень мотора	90	1	Болт двигателя изменения наклона, нижний
41	1	Гайка электродвигателя	91	1	Стопорный кронштейн изменения наклона
42	2	Болт натяжения электродвигателя	92	1	Двигатель изменения наклона
43	2	Шайба натяжения электродвигателя	93	4	Звездообразная шайба
44	2	Натяжная гайка электродвигателя	94	2	Колесо
45	8	Гайка	95	2	Болт колеса
46	2	Втулка рамы			
47	1	Герконовый переключатель			
48	1	Скоба электродвигателя			
49	1	Зажим герконового переключателя			
50	1	Подъемная рама			

Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
96	1	Основание	121	2	Болт 5/16" x 3 1/2"
97	1	Левый подстаканник, нижняя часть	122	1	Гайка заземления
98	1	Левый подстаканник, верхняя часть	123	6	Самонарезной винт 1"
99	4	Винт кожуха	124	2	Заглушка основания
100	1	Держатель для книги	125	7	Подпятник основания
101	1	Консоль	126	2	Втулка двигателя
102	1	Правый подстаканник, верхняя часть	127	2	Винт вентилятора
103	1	Правый подстаканник, нижняя часть	128	2	шайба 5/16"
104	1	Задняя часть консоли	#	1	4" Зеленый/Желтый провод, F/R
105	1	Лючок доступа	#	1	8" Зеленый/Желтый провод, F/R
106	1	Левая верхняя рукоятка	#	1	8" Зеленый/Желтый провод с кольцевым
107	1	Левая нижняя рукоятка			сердечником, F/R
108	2	Поручни	#	1	16" Синий провод, M/F
109	2	Винт фиксатора	#	1	10" Синий провод, F/F
110	1	Фиксатор	#	1	8" Синий провод, F/F
111	1	Болт двигателя изменения наклона, верхний	#	1	6" Черный провод, M/F
112	4	П-образная гайка	#	2	6" Черный провод, M/F
113	4	Болт 5/16" x 1"	#	1	4" Черный провод, F/F
114	2	Верхняя заглушка	#	1	10" Белый провод, F/F
115	1	Правая верхняя рукоятка	#	1	8" Белый провод, F/F
116	1	Правая нижняя рукоятка	#	1	8" Красный провод, M/F
117	4	Болт 1/4" x 1"			Руководство пользователя
118	1	Кабели			
119	1	Шайба заземления			
120	2	Болт подъемной рамы			

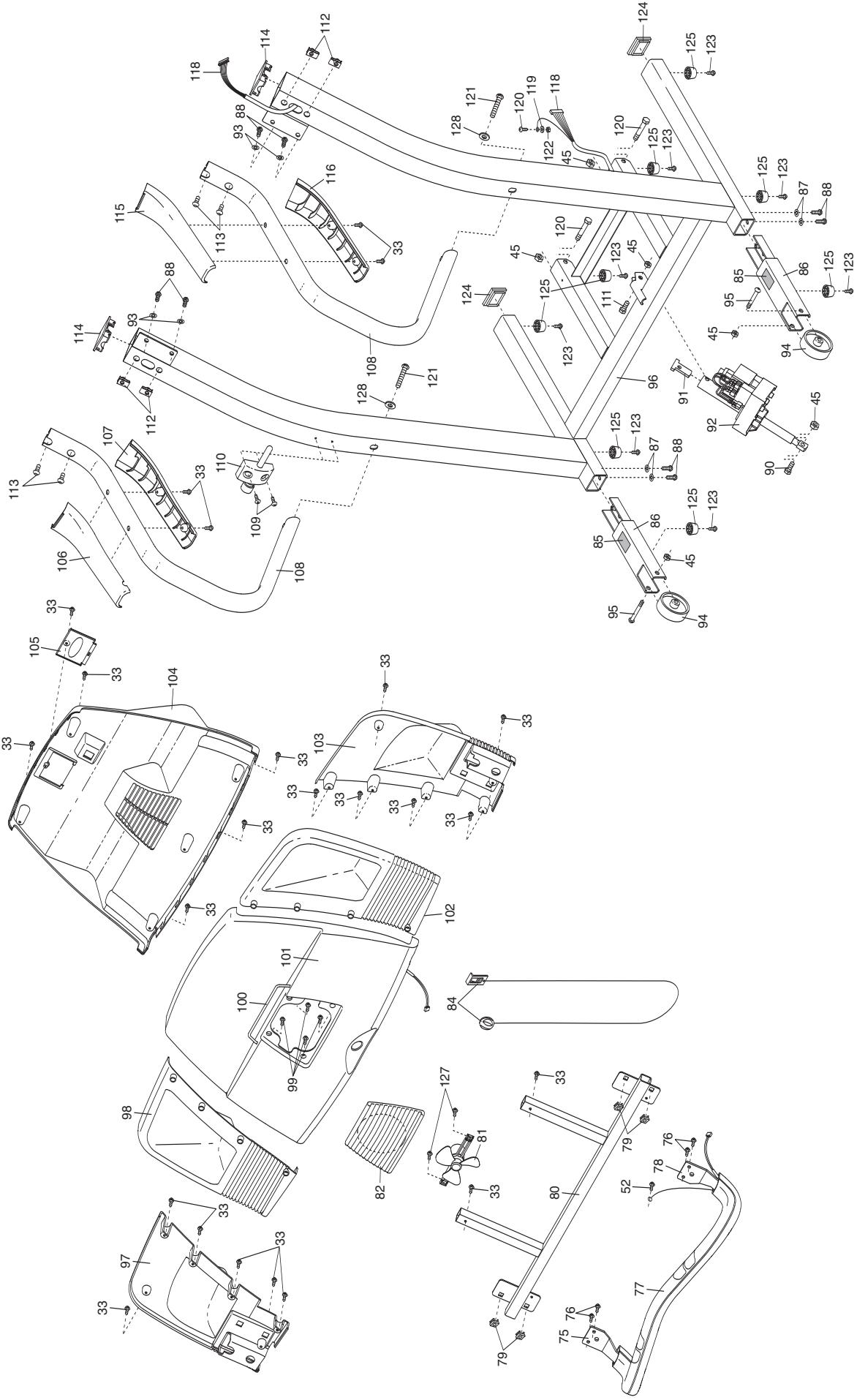
#Данные детали не показаны на рисунках.  
Спецификация может изменяться без уведомления.

# ВИД В РАЗБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Номер модели РЕТЛ49905.1 R0805A

Для того, чтобы определить части на этом виде в разобранном состоянии, см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ на стр. 26 и 27.



**ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Номер модели РЕТЛ49905.1** R0805A



---

## 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 (PETL49905.1)
- НАИМЕНОВАНИЕ продукта (беговая дорожка PROFORM 470 CX)
- СЕРИЙНЫЙ НОМЕР продукта (см. лицевую обложку данного руководства пользователя)
- КЛЮЧЕВОЙ НОМЕР и ОПИСАНИЕ детали (деталей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ на стр. 26 и 27, а также ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в середине данного Руководства пользователя)