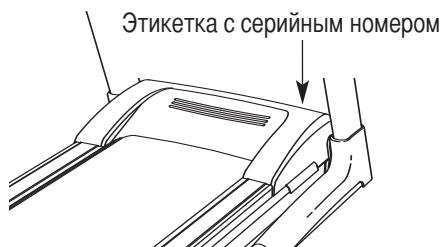


PRO-FORM® **620 V**

Модель № PETL61606.0

Серийный номер _____

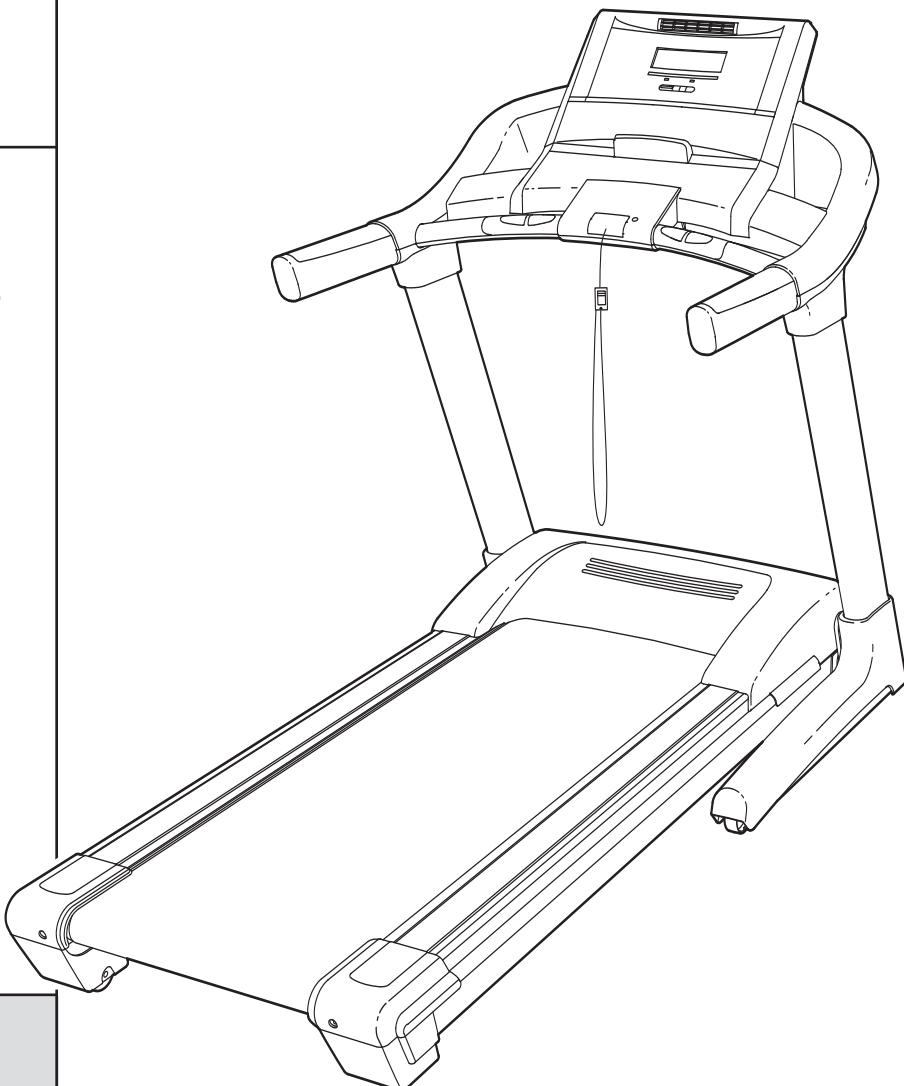
Впишите серийный номер в графу выше,
чтобы он был под рукой.



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.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



⚠ 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.



Посетите наш сайт

www.icon europe.com

PRO-FORM[®] **620 V**

СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	10
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	11
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	24
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	26
ИНСТРУКЦИИ ПО УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	30
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ	Задняя обложка

Примечание: В середине руководства содержится чертеж с ВИДОМ В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.

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 футов) 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, вес которых не превышает 159 кг (350 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. 11) используйте заземленную розетку. В эту цепь не должна быть включена другая нагрузка.
11. При необходимости в удлинительном проводе используйте 3-жильный провод, 1мм² (14 номер), не длиннее 1,5 м (5 футов).
12. Использование неправильного ограничителя перенапряжений может привести к выходу из строя системы управления беговой дорожки. В случае повреждения системы управления движущаяся лента может менять скорость, ускоряться или неожиданно останавливаться, что может привести к падениям и серьезным травмам.
13. Держите сетевой кабель вдали от нагретых поверхностей.
14. 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. 26.)
15. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийной остановки перед тем, как использовать эту беговую дорожку (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13).
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
17. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во избежание скачков скорости изменяйте скорость постепенно.
18. 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.
19. Никогда не оставляйте работающую дорожку без присмотра. Когда беговая дорожка не используется, всегда следует вынуть ключ, выключить сетевой кабель и перевести выключатель в положение «выключено» (Off). (См. рисунок на стр. 5, на котором указано расположение выключателя on/off.)
20. 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. 24.) Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг (45 фунтов).

21. Не изменяйте наклон беговой дорожки, подкладывая под нее посторонние предметы.
22. При складывании и перемещении беговой дорожки убедитесь в том, что рама надежно закреплена при помощи фиксатора.
23. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части беговой дорожки.
24. Никогда ничего не вставляйте ни в какие отверстия.

25. ОПАСНО: Всегда отключайте сетевой кабель сразу после использования, перед чисткой 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.

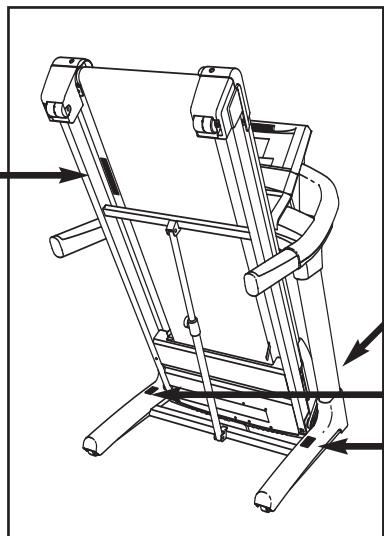
26. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих, арендных или институциональных условиях.



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 ЭТИ ИНСТРУКЦИИ



Показанные этикетки нанесены на беговую дорожку. Найдите этикетки на русском языке 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.

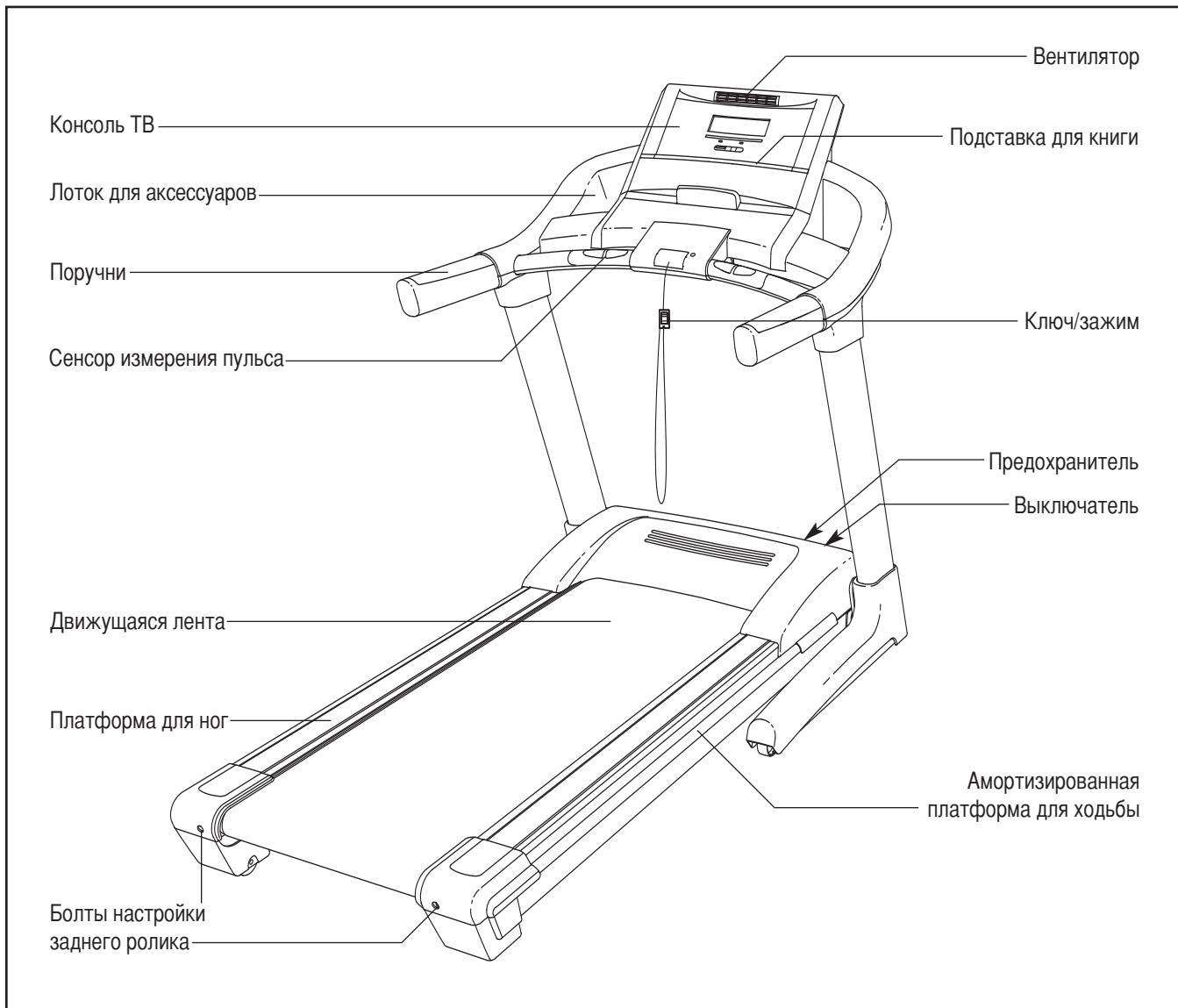
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор новой беговой дорожки PROFORM® 620 V. Беговая дорожка 620 V сочетает в себе современные технологии и инновационный дизайн, и поможет вам достичь ваших целей в фитнесе в удобных условиях у себя дома. Когда вы не занимаетесь, беговую дорожку 620 V можно свернуть, и тогда она будет занимать в два раза меньше места на полу, чем другие 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; будьте готовы предоставить номер модели изделия и его серийный номер. Номер модели беговой дорожки - PETL61606.0 Серийный номер можно найти на табличке, прикрепленной к беговой дорожке (точное место указано на передней обложке настоящего руководства).

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

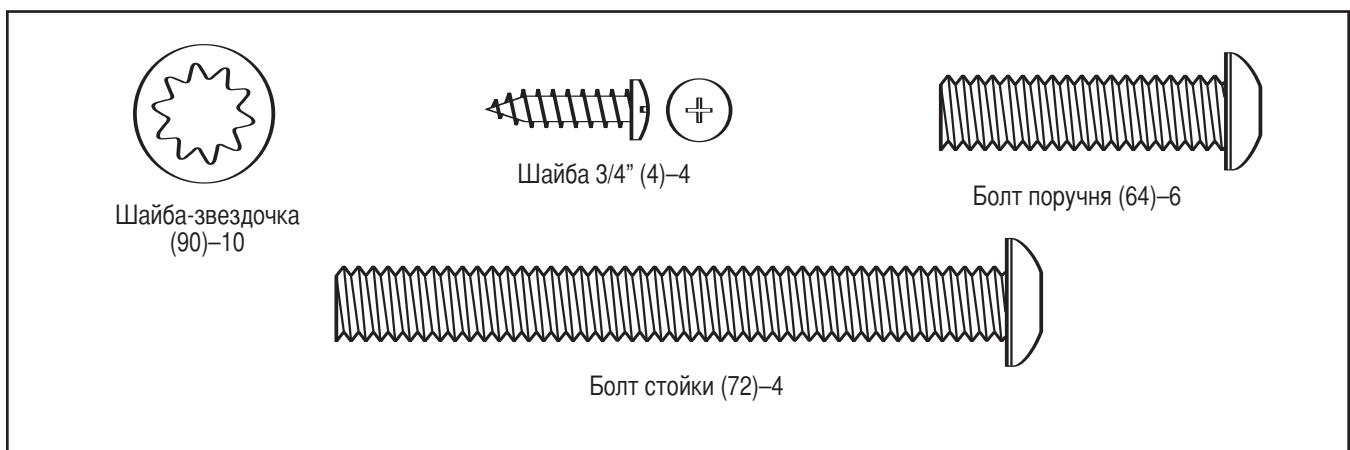


СБОРКА

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 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, вытрите смазку мягкой тканью с нежестким неабразивным очистителем.

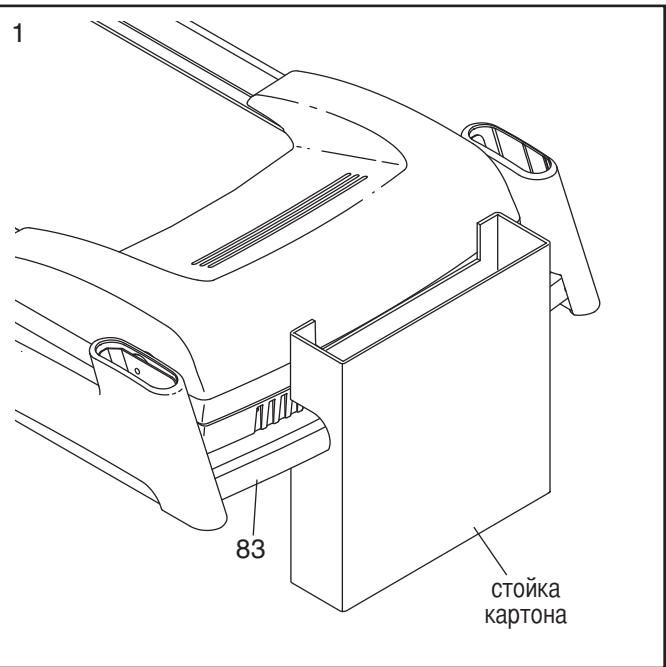
Для сборки потребуются прилагаемый шестигранный ключ  , не входящая в комплект поставки крестовая отвертка  . Для идентификации крепежных изделий для сборки посмотрите на рисунки, приведенные ниже. Цифра в скобках под каждым рисунком соответствует номеру детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном на стр. 30 и 31. Цифра после скобок указывает на количество необходимых для сборки деталей. Примечание: если деталь не лежит в пакете с деталями, проверьте, не прикреплена ли она уже к одной из других деталей. Чтобы не допустить повреждения пластмассовых деталей, при сборке не следует использовать механические инструменты.



1. Убедитесь, что сетевой кабель отключен.

С помощью второго человека приподнимите переднюю часть беговой дорожки и вставьте поперечную балку (83) дорожки в вырез картонной подставки, как показано на рисунке справа. **Попросите вашего помощника поддержать картонную подставку и беговую дорожку, пока не будет завершен шаг 2 сборки.**

ВНИМАНИЕ: Следите за тем, чтобы беговая дорожка не сместилась вперед или назад и не упала с картонной подставки, так как это может привести к серьезным травмам. Ваш помощник должен хорошо держать картонную подставку и беговую дорожку до окончания шага 2 сборки, чтобы предотвратить изменение положения, переворачивание или падение дорожки.



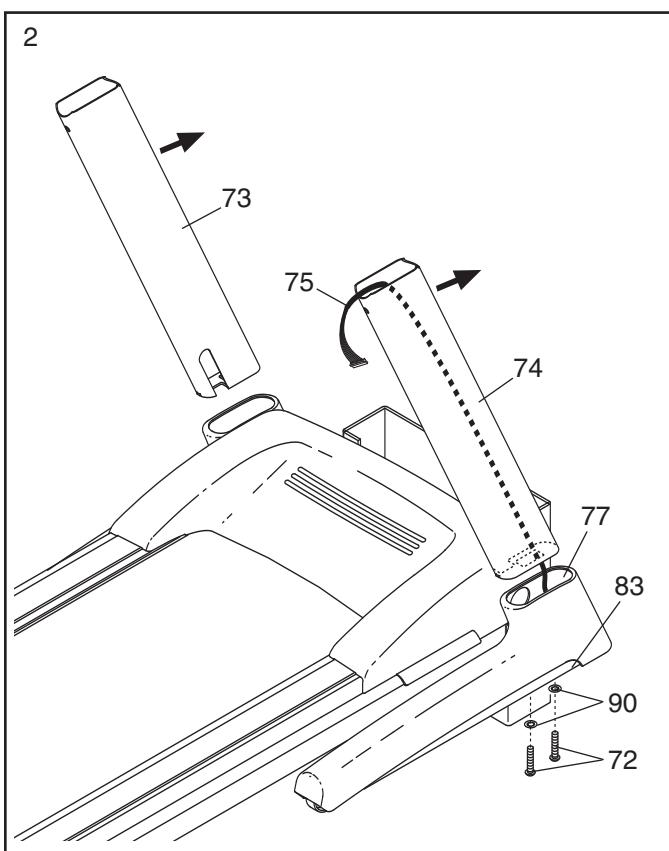
2. Найдите левую (73) и правую (74) стойки. Установите правую стойку рядом с правой накладкой основания (77), как показано на рисунке. Пропустите шину с проводами стойки (75) через прямоугольное отверстие в основании правой стойки и выведите ее через отверстие вверху стойки.

Осторожно натяните шину с проводами (75) и вставьте правую стойку (74) в правую накладку основания (77), чтобы закрепить ее на основании (83). **Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.**

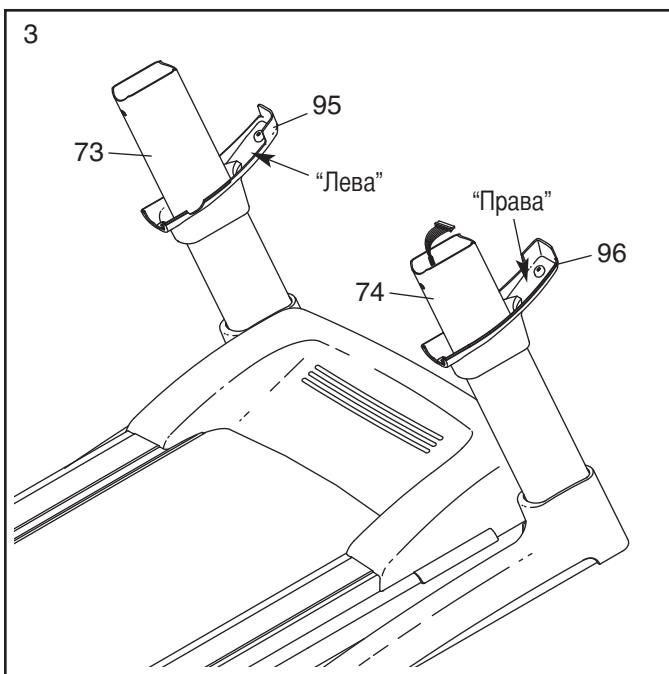
Прикрепите правую стойку (74) к основанию (83), воспользовавшись для этого двумя болтами (72) и двумя шайбами-звездочками (90). Примечание: Возможно, потребуется слегка наклонить верхнюю часть правой стойки вперед для того, чтобы закрутить болты (72) в правую стойку.

Прикрепите левую стойку (73) к основанию (83), повторив операцию. Примечание: С левой стороны дорожки нет шины с проводами.

С помощью второго человека опустите беговую дорожку на пол, вынув ее из картонной подставки.

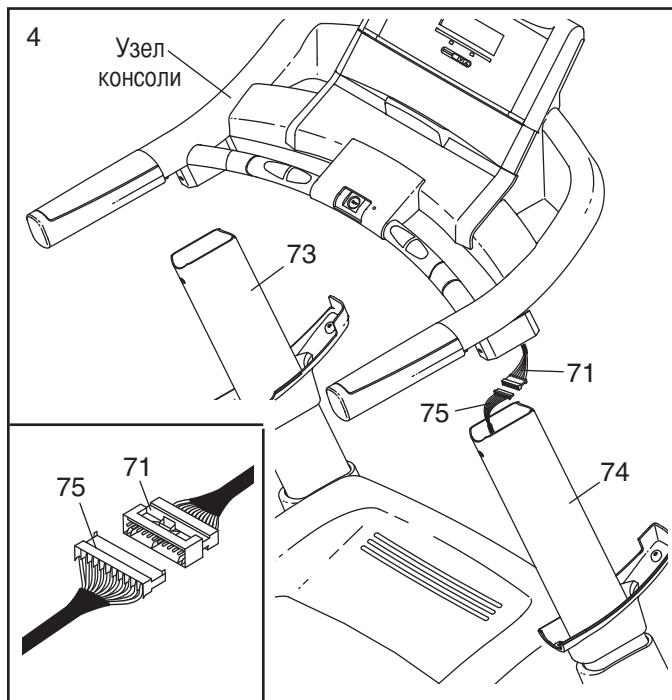


3. Найдите правую накладку стойки (96) и левую накладку стойки (95). Наденьте правую накладку стойки на правую стойку (74), а левую накладку стойки на левую стойку (73).

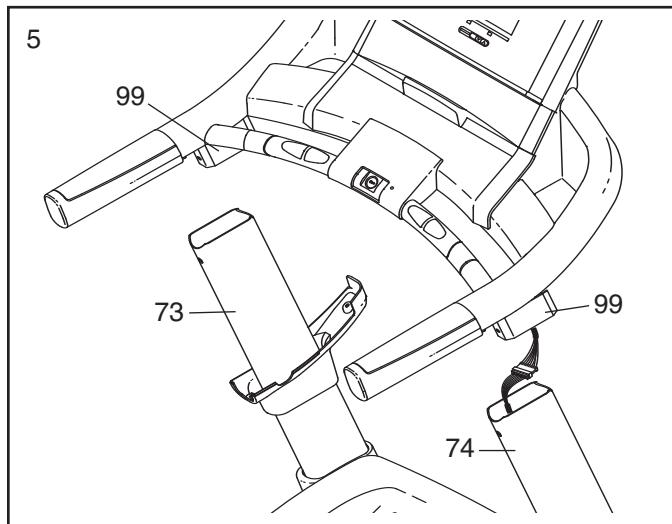


4. С помощью второго человека установите консоль в сборе рядом со стойками (73, 74).

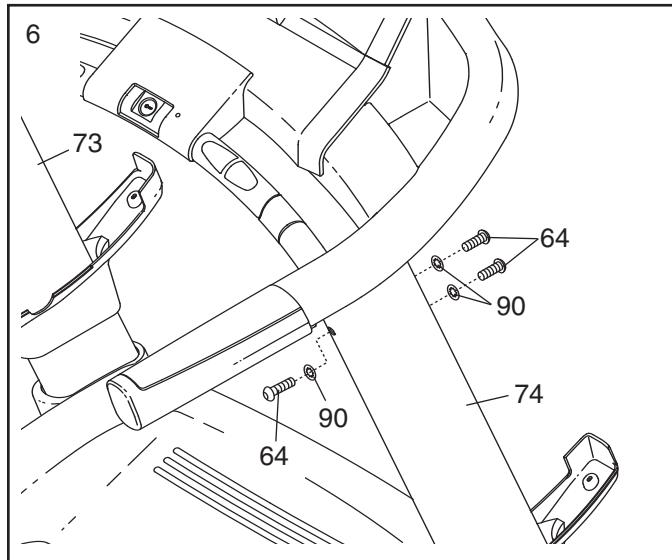
Соедините шину с проводами стойки (75) с шиной с проводами консоли (71). **Убедитесь в правильности соединения разъемов (см. рисунок на вкладке).** Разъемы должны легко войти друг в друга. Если это не так, переверните один из разъемов и попробуйте соединить их снова. **НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ РАЗЪЕМОВ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ КОНСОЛИ.**



5. Вставьте выступы поручней (99) в правую стойку (74) и левую стойку (73). **Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.**

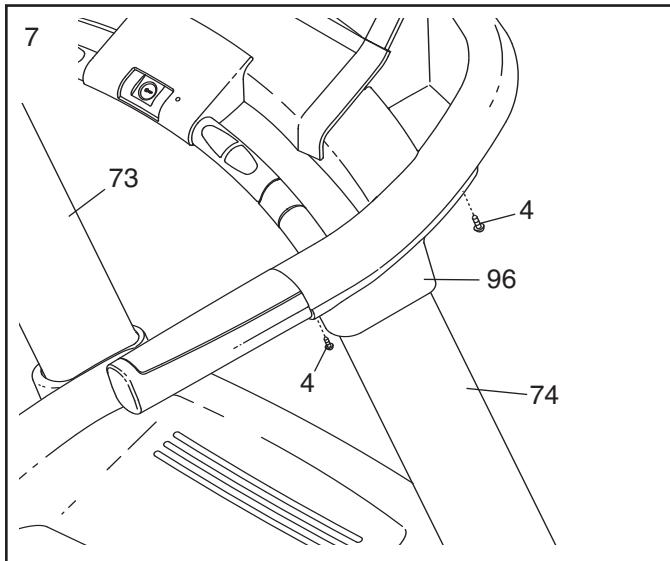


6. Закрутите от руки три болта поручня (64) в правую стойку (74), установив на них шайбы-звездочки (90). Затем закрутите от руки три болта поручня в левую стойку (73), установив на них шайбы-звездочки, на рисунке не показаны. После этого плотно затяните все шесть болтов.



7. Сместите правую накладку стойки (96) к консоли.
Закрепите правую накладку стойки при помощи двух
винтов 3/4" (4).

Прикрепите левую накладку стойки (на рисунке не
показана) к левой стойке (73), повторив операцию.

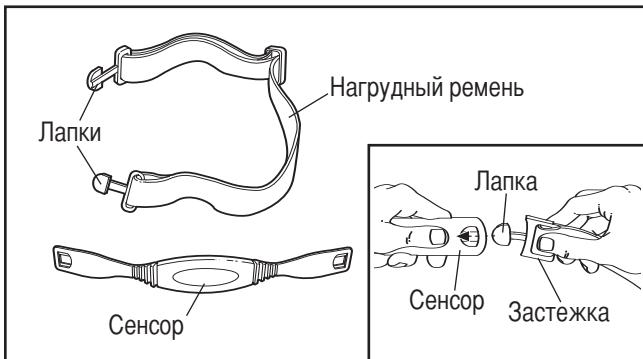


8. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены. Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку. Храните поставляемый универсальный гаечный ключ в надежном месте; универсальный гаечный ключ используется для настройки движущейся ленты (см. стр. 27).**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

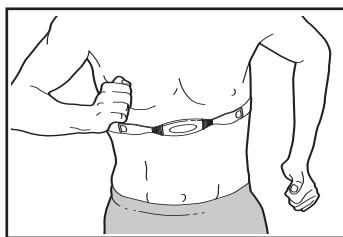
КАК НАДЕВАТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Нагрудный сенсор для измерения пульса состоит из двух частей: нагрудного ремня и сенсора (см. рисунок). Вставьте лапку на одном конце нагрудного ремня в отверстие на одном конце сенсора, как показано на вложенном рисунке. Нажмите на конец сенсора под застежкой на нагрудном ремне. Лапка должна быть на одном уровне с передней частью сенсора.



После этого оберните нагрудный сенсор для измерения пульса вокруг груди и прикрепите другой конец нагрудного ремня к сенсору. При необходимости отрегулируйте длину нагрудного ремня.

Нагрудный сенсор для измерения пульса должен находиться под одеждой, плотно прижиматься к коже и быть на удобной высоте. Удостоверьтесь, что логотип на сенсоре направлен вперед и находится справа вверху.



После этого оттяните сенсор от тела на несколько сантиметров и найдите две электродные области на внутренней стороне (электродные области покрыты небольшими бороздами). Смочите обе электродные области солевым раствором, например, слюной или раствором для контактных линз. Возвратите сенсор обратно, чтобы он находился на вашей груди.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

- Тщательно выслушивайте нагрудный сенсор для измерения пульса после каждого использования. Нагрудный сенсор для измерения пульса активируется, когда электродные области смочены и когда монитор частоты пульса включен; сенсор выключается, когда он снимается и когда электродные области сухие. Если нагрудный сенсор для измерения пульса не будет выслушен после каждого использования, он может оставаться включенным дольше, чем это необходимо, и сократить срок службы батареи.

- Храните нагрудный сенсор для измерения пульса в теплом, сухом месте. Не храните нагрудный сенсор в пластиковых пакетах или других контейнерах, который сохраняют влагу.
- Не подвергайте нагрудный сенсор продолжительному воздействию прямого солнечного света; не подвергайте его воздействию температур выше 50 °C или ниже -10 °C.
- Не сгибайте и не растягивайте слишком сильно сенсор при использовании или хранении нагрудного сенсора для измерения пульса.
- Для очистки сенсора используйте влажную ткань, никогда не применяйте для этого спирт, абразивные или химические вещества. Нагрудный ремень можно стирать вручную и сушить на воздухе.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Приведенные ниже инструкции объясняют, как использовать нагрудный сенсор для измерения пульса с консолью. Если нагрудный сенсор для измерения пульса не работает или работает неправильно, попробуйте выполнить приведенные ниже действия.

- Убедитесь в том, что вы надели нагрудный сенсор так, как описано слева. Примечание: если при надевании описанным способом нагрудный сенсор для измерения пульса не работает или работает неправильно, немного передвиньте его вниз или вверх на груди.
- Используйте солевой раствор, например, слюну или раствор для контактных линз для смачивания двух электродных областей на сенсоре. Если показания частоты пульса не появляются до того, как вы начинаете потеть, заново смочите электродные области.
- В процессе ходьбы по беговой дорожке находитесь около центра движущейся ленты. Для того чтобы консоль отображала частоту пульса, необходимо находиться на расстоянии не более вытянутой руки от консоли.
- Нагрудный сенсор для измерения пульса предназначен для людей с нормальным сердечным ритмом. Проблемы при определении частоты пульса могут быть вызваны физическим состоянием, например, сокращением желудочков, тахикардией или аритмией.
- На работу нагрудного сенсора могут влиять магнитные поля, вызванные высоковольтными линиями или другими источниками излучения. Если есть подозрение, что именно это является причиной проблемы, попробуйте переместить беговую дорожку в другое место.
- Может потребоваться замена батареи CR2032 (см. стр. 28).

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

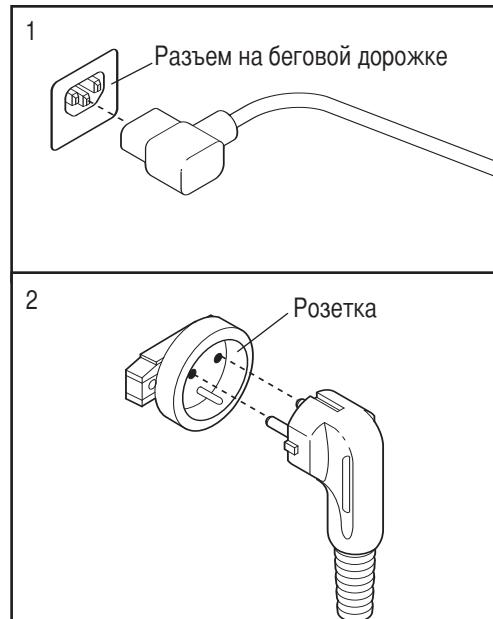
В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоеффективной смазкой. **ВАЖНО:** Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.

КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

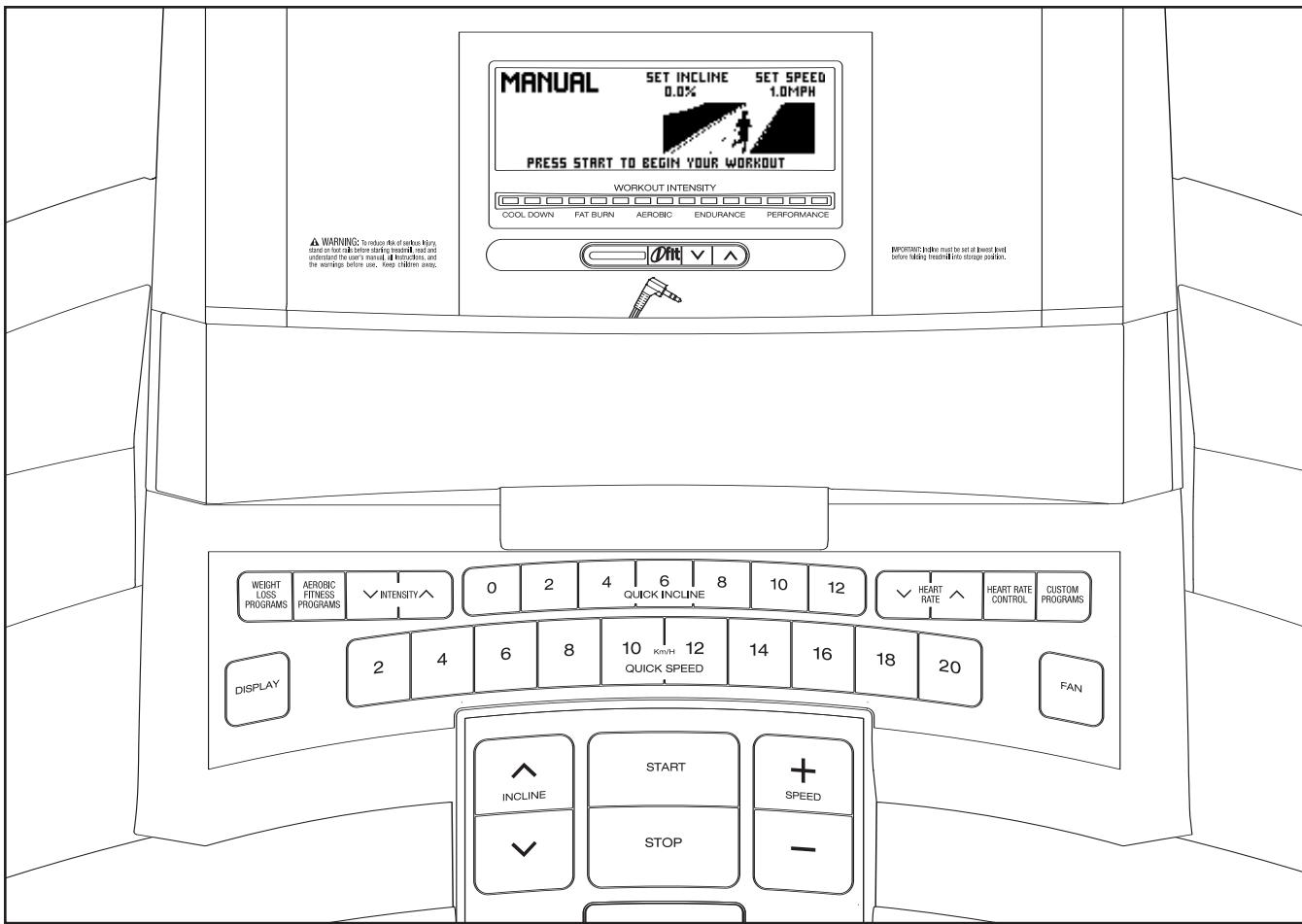
Данный продукт должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление предоставляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно:** если сетевой кабель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

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).



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.



НАКЛЕИВАНИЕ ЭТИКЕТКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

Показанные этикетки должны быть нанесены на беговую дорожку. Найдите этикетки на русском языке 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.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает широчайший набор функций, предназначенных для того, чтобы сделать ваши домашние упражнения более эффективными и приятными. Когда выбрано ручное управление консолью, 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 поручень-сенсор или дополнительный нагрудный сенсор.

Кроме того, консоль снабжена двенадцатью запрограммированными программами -двенадцать программ для потери веса и двенадцать аэробных фитнес-программ. Каждая программа автоматически управляет скоростью и наклоном беговой дорожки, регулируя их для выполнения эффективных тренировок. Консоль также предлагает четыре программы контроля пульса, которые контролируют скорость и наклон беговой дорожки, чтобы во время тренировки поддерживать ваш сердечный ритм на заданном уровне.

Консоль также снабжена новой интерактивной системой тренировок iFIT. Система iFIT позволяет вставлять карты с

интерактивными программами тренировок iFIT, предназначенными для того, чтобы помочь вам достичь особых целей во время тренировок. Например, при помощи 8-недельной программы потери веса вы сможете сбросить несколько лишних килограммов веса, а при помощи программы марафона - подготовиться для бега на длинные дистанции. В комплект входит одна карта iFIT. Дополнительные карты iFIT могут быть приобретены отдельно. Для приобретения карт iFIT позвоните в любое время по телефону, указанному на передней обложке настоящего руководства.

Благодаря высококачественной стереосистеме консоли во время тренировок вы можете слушать вашу любимую музыку или аудиокниги.

Для включения дорожки следуйте шагам, приведенным на стр. 13. **Для персонализации настроек консоли** следуйте шагам на стр. 13. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 15. **Для использования предустановленных программ** см. стр. 17. **Для программирования и использования персонализированной программы** см. стр. 19 и 20. **Для использования программы контроля пульса** см. стр. 21. **Порядок использования стереосистемы** приводится на стр. 22. **Для использования карты iFIT** обращайтесь к инструкциям на стр. 23.

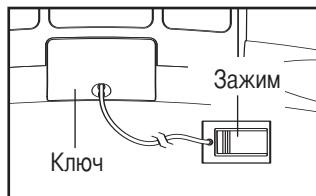
Примечание: Если на лицевой части консоли находится пластиковая пленка, удалите её.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

- 1** Включите сетевой кабель (см. стр. 11). Затем найдите выключатель питания на раме беговой дорожки возле силового кабеля. Удостоверьтесь, что выключатель питания находится в положении «включено» («оп»).



- 2** Стандартные платформы для ног беговой дорожки. Возьмите прикрепленный к ключу зажим и надежно закрепите его у себя на поясе. Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько мгновений загорится дисплей. **Внимание: В аварийной ситуации можно выдернуть ключ из консоли, что приведет к замедлению движения ленты и ее полной остановке. Проверьте надежность крепления зажима, сделав несколько шагов назад; если ключ не выдернулся из консоли, отрегулируйте положение зажима.**



Примечание: Для предотвращения повреждений движущейся платформы используйте во время тренировок чистую спортивную обувь. При первом включении беговой дорожки проверьте положение движущейся ленты и при необходимости отрегулируйте ее положение по центру (см. стр. 27).

КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

Консоль снабжена режимом, который позволяет следить за историей ваших тренировок, выбирать систему измерений для показа информации на консоли, включать и выключать демонстрационный режим, задавать настройки звука, регулировать громкость и контрастность консоли, а также включать и выключать экран приветствия.

Для задания личных настроек следуйте шагам, приводимым ниже.

- 1 Выберите режим настроек.**

Для включения режима настроек выньте ключ из консоли. Затем, удерживая нажатой кнопку стопа [STOP], снова вставьте ключ в консоль.

После перехода в режим настроек в верхней части дисплея будет показано общее количество часов, в течение которых использовалась беговая дорожка, и общее количество миль или километров, на которые переместилась движущаяся лента.

Ниже истории тренировок на дисплее будет показано слово *ENGLISH* (английский) или *METRIC* (метрический), которые обозначают выбранную систему измерений. Для изменения системы измерений выберите сначала единицы измерения [UNITS] при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для установки требуемой системы измерений. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

На дисплее также показываются слова *DEMO MODE* (демонстрационный режим) и следующие настройки: выключено [OFF], логотип [LOGO], дорожка [ROAD] или программы [PROGRAMS]. "Демонстрационный режим" может использоваться, если беговая дорожка находится на витрине магазина. В демонстрационном режиме шнур питания может быть подключен, а ключ может быть вынут из консоли, при этом дисплей будет оставаться включенным. Кнопки консоли работать не будут. Для включения демонстрационного режима выберите демонстрационный режим [DEMO MODE] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса, чтобы выбрать выключено [OFF] (для выключения демонстрационного режима), визуальный эквалайзер [VISUAL EQ] (для показа визуального эквалайзера), дорожка [ROAD] (для показа анимации с бегуном) или программы [PROGRAMS] (для предварительного просмотра различных программ). После этого нажмите кнопку контроля пульса.

По желанию вы можете изменить настройки аудио. При использовании карты iFIT персональный тренер будет давать вам рекомендации во время тренировки и проинструктирует вас о том, как приобрести дополнительные карты iFIT, при условии, что в настройках аудио будет выбран режим инструкция [INSTRUCTION]. При выборе режима включено [ON] ваш персональный тренер будет давать вам рекомендации во время тренировок с использованием карты iFIT. Если будет установлен режим выключено [OFF], звуковые подсказки во время тренировки будут выключены. Для изменения настроек аудио выберите аудио тренера [AUDIO TRAINER] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для выбора требуемых настроек аудио. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

Вы можете отрегулировать громкость голоса вашего персонального тренера; для этого следует нажатием кнопки контроля пульса выбрать громкость [VOLUME], а затем изменить громкость при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

Можно также отрегулировать контрастность дисплея. Для регулировки контрастности дисплея выберите сначала контрастность [CONTRAST] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем установите требуемую контрастность при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

При помощи эквалайзера вы также можете изменить параметры звучания вашей персональной музыки. Вы можете выбрать между [DEFAULT], классическим [CLASSIC], [COUNTRY], дискоотеки [TECHNO] и роком [ROCK]. Для изменения настроек эквалайзера выберите эквалайзер [EQUALIZER] и нажмите кнопку контроля пульса. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения частоты пульса для изменения параметров эквалайзера. После этого нажмите кнопку контроля пульса.

2 После завершения работы в режиме настроек выньте ключ из консоли.

Для выхода из режима настроек вы можете в любой момент вынуть ключ из консоли.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1 Вставьте ключ в консоль.

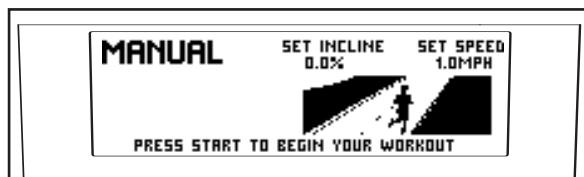
См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2 По желанию вы можете изменить настройки консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3 Выберите ручной режим.

Когда ключ вставлен, будет выбран ручной режим. После выбора одной из программ последовательно нажмите любую из кнопок программ, пока на дисплее не появится слово *MANUAL* (руководство). Примечание: Убедитесь в том, что карта iFIT не вставлена в прорезь iFIT.



4 Включите движущуюся ленту и отрегулируйте скорость.

Для включения движущейся ленты нажмите кнопку Start, расположенную рядом с кнопкой Start кнопку увеличения скорости Speed или одну из цифровых кнопок Quick Speed / Быстрая регулировка скорости.

Если нажата кнопка Старта (START) или Увеличить скорость [SPEED +], движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/час. Во время тренировки вы можете регулировать скорость движения ленты при помощи расположенных рядом с кнопкой старта кнопок увеличения и уменьшения скорости. Каждый раз при нажатии кнопки скорость изменяется на 0,1 км/час; если кнопка удерживается, скорость начнет меняться с интервалом в 0,5 км/час. При нажатии одной из цифровых кнопок, быстрая регулировка скорости движущаяся лента постепенно увеличит скорость, пока она не достигнет заданного значения.

Для остановки движущейся ленты нажмите на кнопку Стоп [STOP]. Для повторного включения движущейся ленты нажмите кнопку старт, кнопку увеличения скорости или одну из цифровых кнопок быстрая регулировка скорости.

5 Поменяйте наклон беговой дорожки, если хотите.

Для изменения наклона беговой дорожки, нажмите одну из кнопок увеличения или уменьшения наклона, или одну из цифровых кнопок наклона. Каждый раз при нажатии кнопки наклон постепенно увеличивается пока он не достигнет заданного значения.

6 Выберите режим работы дисплея и следите за вашим прогрессом при помощи дисплея и индикатора уровня интенсивности.

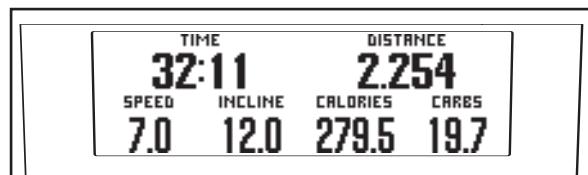
Во время ходьбы или бега на беговой дорожке дисплей может показывать следующую информацию о ходе тренировки:

- Истекшее время [TIME].
- Расстояние [DISTANCE], которое вы прошли или пробежали.
- Скорость движения [SPEED] ленты.
- Уровень наклона [INCLINE] беговой дорожки.
- Приблизительное количество израсходованных вами калорий [CALORIES].
- Скорость ходьбы [PACE] или бега в минутах на милю или минутах на километр.
- Визуальный эквалайзер [VISUAL EQUALIZER].
- Частота вашего пульса. Примечание: Пульс [HEART RATE] будет показываться только при использовании ручки-сенсора для измерения пульса или нагрудного сенсора пульса.
- Кроме того, дисплей может показывать "историю тренировки" – профиль с информацией о заданных во время тренировки значениях скорости. В начале каждой минуты тренировки на дисплее будет появляться дополнительная колонка; по мере того как вы будете увеличивать или уменьшать скорость, будет увеличиваться или уменьшаться высота колонки.
- Дисплей также может показывать анимацию бегущего по дороге человека. По мере увеличения или уменьшения скорости бегун будет бежать быстрее или медленнее.

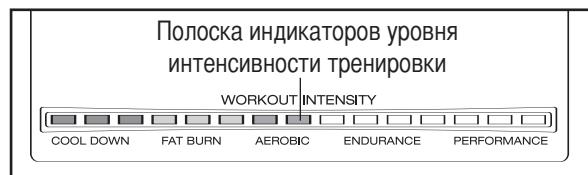
При работе в ручном режиме консоль предлагает восемь режимов дисплея. В зависимости от выбранного режима на дисплее будет показываться та или иная информация. Например, первый режим показывает только истекшее время и пройденную дистанцию. Для выбора режима дисплея последовательно нажмите кнопку дисплея [DISPLAY].



Независимо от выбранного режима при каждом изменении настроек на дисплее будет показываться в течение нескольких секунд значение скорости или уровня наклона. Кроме того, при каждом использовании ручки-сенсора для измерения пульса или нагрудного сенсора пульса на дисплее в течение 40 секунд будет показываться частота вашего пульса. Примечание: Если вы выберите режим дисплея, показанный на рисунке ниже, то вместо приблизительного темпа ходьбы на дисплее будет показываться частота вашего пульса.



В течение тренировки полоска с индикаторами уровня интенсивности будет показывать приблизительный уровень интенсивности, с которым проходит ваша тренировка. Например, если на полоске горят восемь индикаторов, то это говорит о том, что уровень интенсивности соответствует интенсивности аэробных упражнений.



Для сброса значений консоли нажмите кнопку Stop, выньте ключ и снова вставьте его.

7 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

Вы можете измерять ваш пульс при помощи нагрудного сенсора (см. стр. 10) или ручки-сенсора пульса.

Примечание: если вы одновременно используете поручень-сенсор и нагрудный сенсор для измерения пульса, консоль не будет правильно отображать частоту вашего пульса.

Перед использованием встроенного поручня-сенсора удалите листы прозрачного пластика с металлических контактов. Затем возьмитесь



руками за металлические контакты поручня-сенсора для измерения пульса; **избегайте перемещения рук**. После того как ваш пульс будет обнаружен, в левом нижнем углу дисплея появится символ сердца, одна или две черточки, а затем будет показана частота вашего пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд.** Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд.

8 При желании включите вентилятор.

Чтобы включить вентилятор, нажмите кнопку Вентилятор [FAN]. 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, он автоматически выключится через несколько минут.

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

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. раздел КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23 и выключите демонстрационный режим.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕННУЮ ПРОГРАММУ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2 По желанию вы можете изменить настройки консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3 Выберите предустановленную программу.

Для выбора предустановленной программы последовательно нажимайте кнопку программы потери веса [WEIGHT LOSS] или кнопку аэробных фитнес-программ [AEROBIC FITNESS PROGRAMS].

При выборе предустановленной программы на дисплее будет показываться название программы, ее длительность, максимальное значение наклона дорожки и максимальное значение скорости. Кроме того, на дисплее будут показаны установки скорости программы.

Каждая предустановленная программа состоит из 30 однominутных сегментов. Для каждого сегмента запрограммировано по одному значению наклона и скорости. Примечание: Одно и то же значение скорости и/или наклона может быть запрограммировано для двух и более следующих друг за другом сегментов.

4 Нажмите на кнопку Старт, чтобы начать программу.

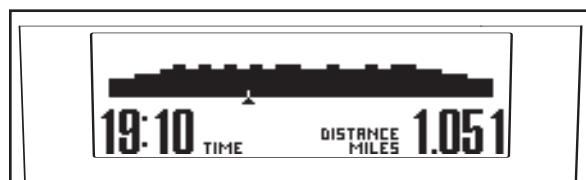
Через некоторое время после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически выставит первую установку для скорости и наклона программы. Держась за поручни, начните ходьбу.

5 Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.

При выборе предустановленной программы консоль предлагает три режима работы дисплея. Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display. **Если выбран первый или второй режим**

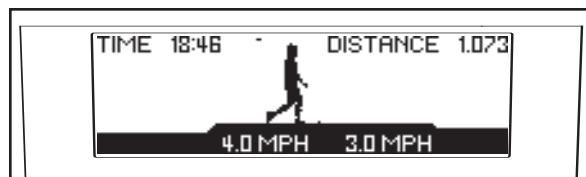
дисплея, то на дисплее будет показываться профиль с информацией о заданных значениях скорости для программы. Маленькая стрелка внизу профиля показывает ваш прогресс.

В конце первого однominутного сегмента программы раздастся серия звуковых сигналов. Если для второго сегмента запрограммирована другая скорость и/или наклон, то вверху дисплея на несколько мгновений появятся значения скорости и/или наклона, предупреждая вас об этом. После этого беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для второго сегмента.



Программа будет продолжать выполняться в этом режиме до тех пор, пока маленькая стрелка не достигнет правого края профиля. После этого движущаяся лента медленно остановится.

При выборе третьего режима дисплея на нем будет показываться анимация с бегуном.



В конце первого однominутного сегмента программы раздастся серия звуковых сигналов. Если для второго сегмента запрограммирована другая скорость, то вас проинформирует об этом бегущая строка внизу дисплея. Если запрограммирован другой уровень наклона, то его значение появится на несколько мгновений вверху дисплея. После этого беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, которые были заданы для второго сегмента.

Программа будет работать в этом режиме до тех пор, пока не закончится последний сегмент. После этого движущаяся лента медленно остановится.

Если значения скорости или наклона, заданные для текущего сегмента, слишком велики или слишком малы, вы можете изменить их, нажав кнопки скоростях или наклона; однако с началом следующего сегмента **беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.**

Для изменения уровня интенсивности всей программы нажмите кнопки увеличения или уменьшения интенсивности [INTENSITY].

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы возобновить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. При переходе к следующему сегменту программы беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.

6 Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 7 на стр. 16.

7 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

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

После окончания программы удостоверьтесь, что наклон **беговой дорожки минимален**. После этого выньте ключ из консоли и положите его в безопасное место.

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

1 Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2 По желанию вы можете изменить параметры работы консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3 Выберите пользовательскую программу.

Для выбора пользовательской программы нажмите кнопку пользовательские программы [CUSTOM PROGRAMS] один или два раза.

Если пользовательская программа еще не была задана, на дисплее появится время программы равное трем минутам. Если время программы превышает три минуты, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММОЙ на стр. 20.

Каждая пользовательская программа разделена на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента может быть запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости.

4 Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после того, как была нажата кнопка, беговая лента придет в движение. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5 Выберите режим работы дисплея и задайте требуемую скорость и наклон.

При выборе пользовательской программы консоль предлагает три режима работы дисплея. Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display / Дисплей.

Для программирования скорости и наклона первого одноминутного сегмента программы просто задайте требуемую скорость и наклон, нажав кнопки Speed / Скорость и Incline / Наклон или кнопки Intensity / Интенсивность.

После окончания первого сегмента раздастся серия звуковых сигналов, и текущие значения скорости и наклона будут сохранены в памяти.

Запрограммируйте скорость и наклон для второго сегмента, как это было описано выше. Вы можете запрограммировать значения скорости и наклона для 30 сегментов.

По завершению тренировки дважды нажмите кнопку Stop. После этого пользовательская программа будет сохранена в памяти.

6 После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 18.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММОЙ

1 Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2 По желанию вы можете изменить параметры работы консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3 Выберите пользовательскую программу.

Для выбора пользовательской программы нажмите кнопку Custom Programs / Пользовательские программы один или два раза.

При выборе пользовательской программы на дисплее будет показываться название программы, время программы, максимальное значение наклона программы и максимальная скорость. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с установками скорости программы.

Примечание: Если дисплей показывает время программы равное трем минутам, см. КАК СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКУЮ ПРОГРАММУ на стр. 19.

Каждая пользовательская программа разделена на одноминутные сегменты. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости.

4 Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, которые вы запрограммировали ранее. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5 Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.

Пользовательская программа будет работать точно так же, как и предустановленная программа (см. шаг 5 на стр. 17 и 18).

При желании вы можете изменить программу во время ее выполнения. Для изменения значений скорости или наклона для текущего сегмента достаточно нажать кнопки Speed, Incline или Intensity. После окончания текущего сегмента новые значения будут сохранены в памяти. Для увеличения продолжительности программы дождитесь ее окончания. Затем нажмите кнопку Start и задайте значения скорости и наклона для дополнительных сегментов; пользовательские программы могут содержать до 30 сегментов. После добавления необходимого числа сегментов дважды нажмите кнопку Stop. Для уменьшения длительности программы дважды нажмите кнопку Stop в любой момент до того, как закончится программа.

6 При желании вы можете измерять ваш пульс.

См. шаг 7 на стр. 16.

7 При желании вы можете включить вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

8 После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 18.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

! ВНИМАНИЕ: Если у вас проблемы с сердцем или если вам более 60 лет и вы вели неактивный образ жизни, не используйте программы контроля пульса. Если вы регулярно принимаете медикаменты, проконсультируйтесь с врачом и выясните, повлияет ли прием медикаментов на частоту сердечного ритма во время упражнений.

Выполните следующие шаги для использования программы контроля пульса.

1 Наденьте нагрудный сенсор для измерения пульса.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА на стр. 9.

2 Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 12.

3 По желанию вы можете изменить настройки консоли.

См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

4 Выберите программу контроля пульса.

Для выбора программы контроля пульса последовательно нажмите кнопку Heart Rate Control / Контроль пульса.



При выборе программы контроля пульса на дисплее будет показываться название программы и максимальное значение пульса, заданное для этой программы. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с заданными значениями пульса программы.

Каждая программа контроля пульса разделена на одноминутные сегменты. Для первой программы контроля пульса для всех сегментов запрограммировано одно значение пульса (за исключением первых двух сегментов). Во второй, третьей и четвертой программах пульса для каждого сегмента запрограммировано

собственное значение пульса. Примечание: Одно и то же значение пульса может быть запрограммировано для двух и более следующих один за другим сегментов.

5 Задайте требуемое максимальное значение частоты пульса.

Для регулировки максимального значения частоты пульса нажмите кнопки уменьшения или увеличения пульса (см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ на стр. 29). Для быстрого изменения заданной частоты пульса нажмите и удерживайте одну из кнопок.

6 Нажмите на кнопку Старт, чтобы начать программу.

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

7 Выберите режим работы дисплея и следите с его помощью за вашим прогрессом.

При выборе программы контроля пульса консоль предлагает два режима работы дисплея. Для выбора требуемого режима дисплея нажмите кнопку Display / Дисплей.



Независимо от того, какой режим дисплея был выбран, на нем будет показываться профиль с заданными значениями пульса программы. Кроме того, на дисплее также появится белая линия, представляющая ваш пульс; при каждом ударе сердца на линии будет появляться дополнительный пик. Маленькая стрелка внизу профиля будет показывать ваш прогресс.

Во время каждого одноминутного сегмента программы консоль будет сравнивать ваш пульс с текущим заданным значением пульса. Если ваш пульс намного больше или намного меньше заданного значения, скорость движущейся ленты или наклон беговой дорожки автоматически изменяться, чтобы ваш пульс приблизился к заданному значению. При каждом изменении скорости или наклона вверху дисплея на несколько мгновений будут появляться значения скорости и наклона, предупреждая вас об этом.

Окончание каждого сегмента сопровождается серией звуковых сигналов.

Если значения скорости или наклона текущего сегмента слишком большие или слишком малые, вы можете изменить их, нажав кнопки Speed или Incline; однако после того, как консоль сравнил ваш пульс со значением, заданным для текущего сегмента, скорость и наклон беговой дорожки могут автоматически измениться.

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы продолжить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. После того, как консоль сравнил ваш пульс со значением, заданным для текущего сегмента, скорость и наклон беговой дорожки могут автоматически измениться.

Если выбрана первая программа контроля пульса, она будет продолжаться до тех пор, пока вы не остановите ее, нажав кнопку Stop. Если выбраны вторая, третья или четвертая программы, то они будут продолжаться до тех пор, пока маленькая стрелка не достигнет правого края профиля. После этого движущаяся лента медленно остановится.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕОСИСТЕМОЙ

Для прослушивания музыки или аудиокниг с помощью стереосистемы консоли вы можете подключить к консоли MP3-плеер, CD-плеер или индивидуальный аудиоплеер. Найдите гнездо аудио, расположенное под дисплеем консоли, и подключите к нему ваш MP3-плеер, CD-плеер или индивидуальный аудиоплеер. **Убедитесь в том, что аудио/видео кабель подключен правильно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведение на вашем MP3-плеере, CD-плеере или индивидуальном аудиоплеере. После этого отрегулируйте громкость вашего MP3-плеера, CD-плеера или индивидуального аудиоплеера. Вы также можете отрегулировать громкость на консоли, воспользовавшись для этого кнопками увеличения и уменьшения громкости.

Если при использовании CD-плеера звук воспроизводится скачками, положите CD-плеер на пол или другую ровную поверхность, убрав его с консоли.

8 При желании включите вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

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

См. шаг 8 на стр. 18.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ iFIT

1 Вставьте ключ в консоль.

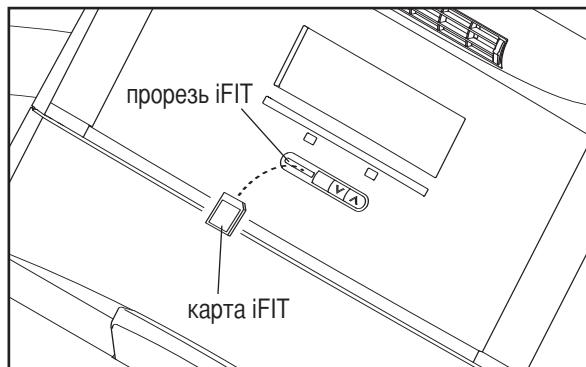
См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2 По желанию вы можете изменить настройки консоли.

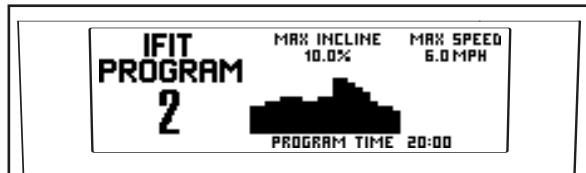
См. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13.

3 Вставьте карту iFIT и выберите программу.

Для использования программы iFIT вставьте карту iFIT в прорезь iFIT; убедитесь в том, что металлические контакты карты iFIT обращены вниз и что карта вставлена до конца.



После этого при помощи кнопок увеличения или уменьшения частоты пульса выберите программу iFIT. При выборе программы iFIT на дисплее будет показываться название программы, время программы, максимальное значение наклона и максимальное значение скорости программы. Кроме того, на дисплее будет показан профиль с заданными значениями скорости программы.



Каждая программа iFIT состоит из нескольких одноминутных сегментов. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение наклона и одно значение скорости. Примечание: Одно и то же значение скорости и/или наклона может быть запрограммировано для двух и более следующих один за другим сегментов.

4 Нажмите кнопку Start, чтобы начать программу.

Через мгновение после нажатия кнопки беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, запрограммированный для этой программы. Возьмитесь за поручни и начните ходьбу.

5 Выберите режим работы дисплея и контролируйте ваш прогресс при помощи дисплея и полоски с индикаторами уровня интенсивности.

При выборе программы iFIT консоль предлагает три режима работы дисплея (см. шаг 6 на стр. 15). Для выбора режима дисплея последовательно нажимайте кнопку Display / Дисплей. **Если выбран первый или второй режим дисплея**, на дисплее будет показываться профиль с информацией о заданных значениях скорости для этой программы. Маленькая стрелка внизу профиля будет показывать ваш прогресс.

Во время выполнения программы голос персонального тренера будет давать вам рекомендации по проведению тренировки. Вы можете отрегулировать громкость или изменить настройки звука для вашего персонального тренера (см. КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 13 и 14).

Если значения скорости или наклона, заданные для текущего сегмента, слишком велики или слишком малы, вы можете изменить их, нажав кнопки Speed / Скорость и Incline / Наклон или кнопки Intensity / Интенсивность; однако с началом следующего сегмента **беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, запрограммированные для этого сегмента**.

Для остановки программы достаточно нажать кнопку Stop. Чтобы продолжить программу, нажмите кнопку Start. После этого лента начнет движение со скоростью 2 км/ч. При переходе к следующему сегменту программы беговая дорожка автоматически начнет движение со скоростью и примет наклон, заданные для этого сегмента.

6 При желании вы можете включить вентилятор.

См. шаг 8 на стр. 16.

7 После окончания тренировки выньте ключ из консоли.

См. шаг 8 на стр. 18.

ВНИМАНИЕ: Обязательно вынимайте карту iFIT из прорези iFIT, если вы ее не пользуетесь.

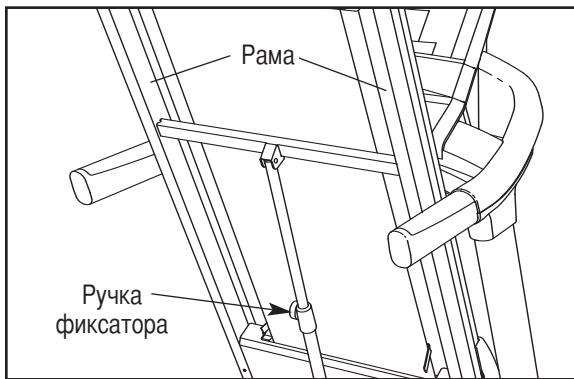
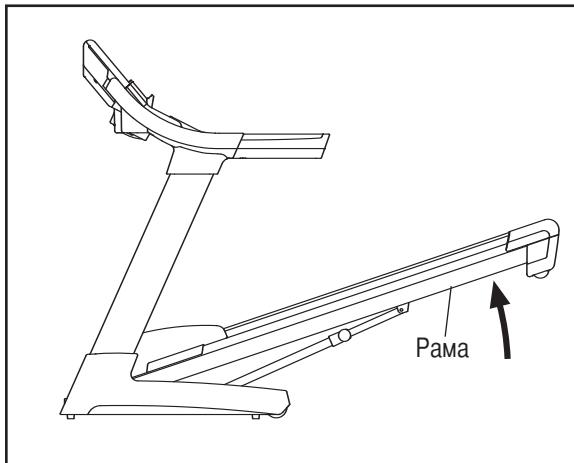
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

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 20 кг (45 фунтов).

1. Крепко держитесь за металлическую раму там, где показано стрелкой справа. **ВНИМАНИЕ:** Для того, чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, не поднимайте раму за пластиковые платформы для ног. Убедитесь, что ваши ноги согнуты и что вы держите спину прямо. Поднимайте беговую дорожку за счет усилия мышц ног, а не спины. Поднимите беговую дорожку примерно до половины вертикального положения.
2. Передвиньте правую руку в показанное положение и крепко возьмите беговую дорожку. Левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Поднимайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора. Затем медленно отпустите ручку фиксатора. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

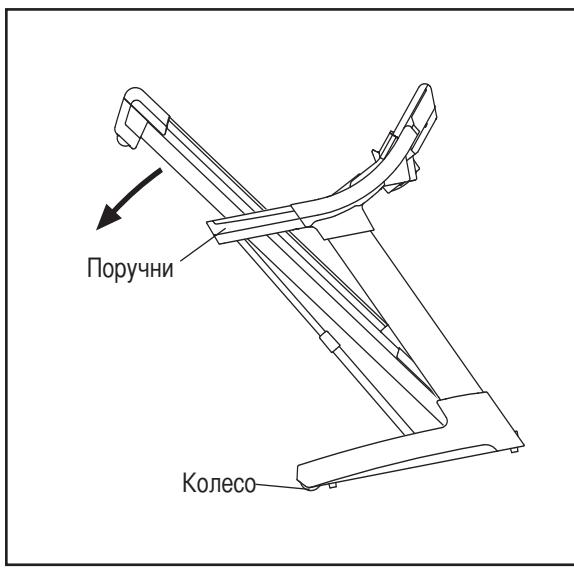
Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку. Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямого солнечного света. Не оставляйте беговую дорожку в положении для хранения при температурах выше 30 °C (85 °F).



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

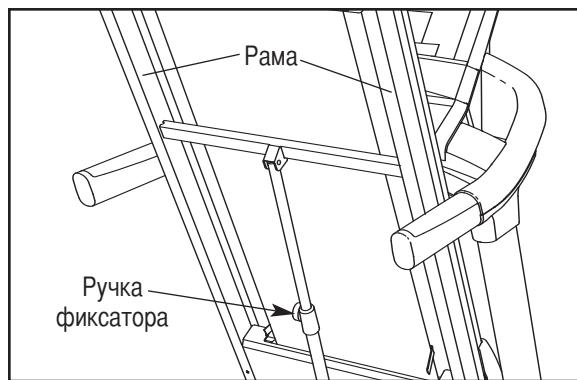
Перед тем, как передвинуть беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

1. Возьмитесь за верхние концы поручней. Поставьте одну ногу на одно из колес.
2. Наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она свободно катилась на передних 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.

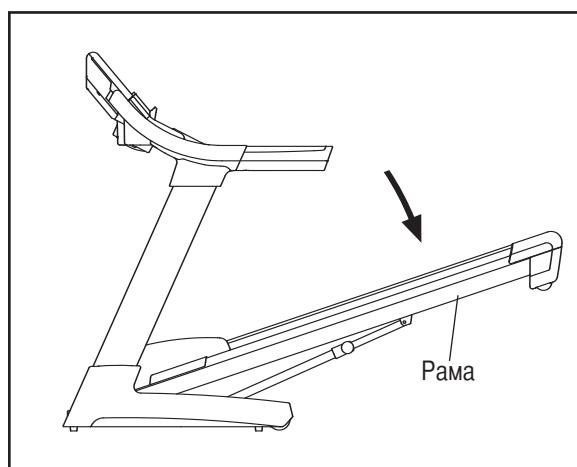


КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Держите верхний конец беговой дорожки правой рукой. Потяните влево ручку фиксатора. Опускайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора.



2. Крепко возьмите металлическую раму двумя руками и опустите ее на пол. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить вероятность получения повреждений, не опускайте раму за пластиковые платформы для ног. Не роняйте раму на пол. Убедитесь, что ваши ноги согнуты и что вы держите спину прямо.

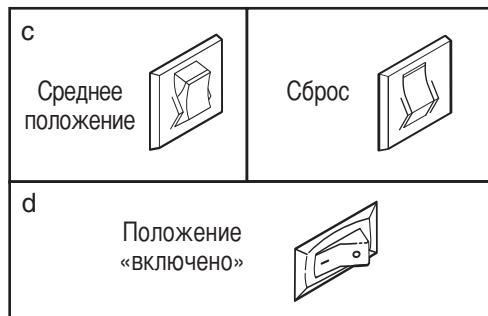


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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:**
- Удостоверьтесь в том, что сетевой кабель вставлен в правильно заземленную розетку (см. стр. 13). Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов). Важно: Беговая дорожка несовместима 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 на беговой дорожке 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 беговой дорожке рядом с сетевым кабелем. Выключатель должен находиться в положении «включено».



ПРОБЛЕМА : Питание выключается во время работы

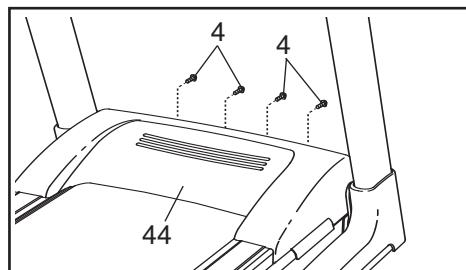
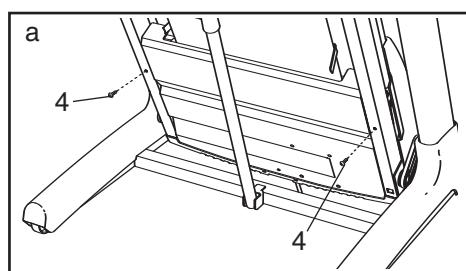
- РЕШЕНИЕ :**
- Проверьте выключатель питания, расположенный на раме беговой дорожки рядом с сетевым кабелем (см. рисунок вверху). Если выключатель питания выключился, подождите пять минут и снова нажмите выключатель.
 - Удостоверьтесь, что сетевой кабель включен. Если сетевой кабель включен, выключите 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» (см. рис. d выше).
 - Если беговая дорожка не включилась, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данный продукт.

ПРОБЛЕМА : Дисплей консоли не работает или работает неправильно

- РЕШЕНИЕ :**
- Удалите ключ из консоли и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24).

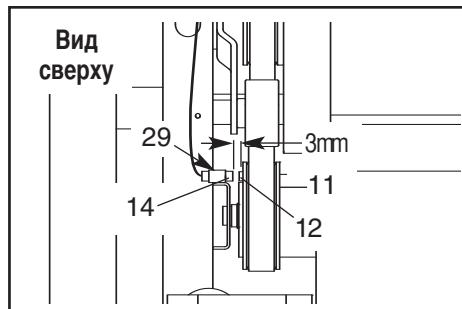
Затем выкрутите два показанные на рисунке винта 3/4" (4).

Опустите беговую дорожку на пол (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 25). Выкрутите четыре винта 3/4" (4), показанные на рисунке, и снимите колпак (44).



Найдите герконовое реле (14) и магнит (12) на левой стороне ведущего ролика (11). Поворачивайте ведущий ролик до тех пор, пока магнит не выровняется с герконовым реле.

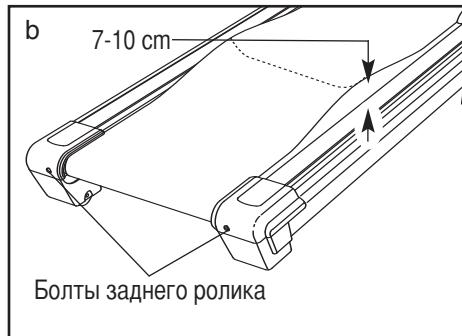
Удостоверьтесь, что зазор между магнитом и герконовым реле равен примерно 3 мм. Если необходимо, ослабьте винт (29), слегка подвиньте герконовое реле и снова затяните винт. Поставьте кожух на место и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить правильность определения скорости.



ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

SOLUTION: a. Если требуется удлинитель, используйте только трехжильный шнур сечением 1 мм² (калибр 14), не длиннее 1,5 м (5 футов).

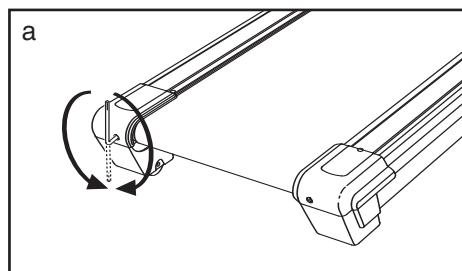
b. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Вывните ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя торцовый ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика против часовой стрелки. При правильном натяжении движущейся ленты вы должны быть в состоянии приподнять каждый край ленты на 7-10 см от платформы для ходьбы. Будьте внимательны – установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и несколько минут бегите по беговой дорожке. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



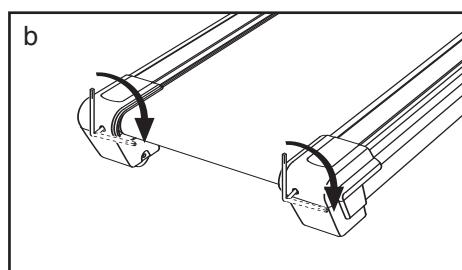
c. Если движущаяся лента продолжает движение замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данное изделие.

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

SOLUTION: a. 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 несколько минут бегите по беговой дорожке. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



b. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, 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 в течение нескольких минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



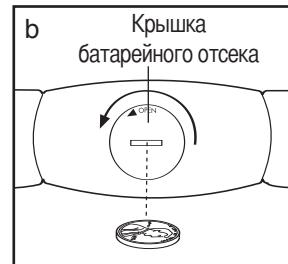
ПРОБЛЕМА: Неправильно изменяется наклон беговой дорожки.

РЕШЕНИЕ: а: Вставьте ключ в консоль и нажмите одну из кнопок наклона. Во время изменения наклона выньте ключ. Через несколько секунд снова вставьте ключ. Беговая дорожка автоматически займет положение максимального наклона, а затем вернется к минимальному наклону. Это перенастроит систему наклона.

ПРОБЛЕМА: Нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно

РЕШЕНИЕ: а. Если нагрудный сенсор для измерения пульса работает неправильно, см. раздел «Нагрудный сенсор для измерения пульса», ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 10.

б. Если нагрудный сенсор для измерения пульса по-прежнему не работает, то следует заменить батарею. Для замены батареи найдите крышку батарейного отсека на задней стенке сенсорного блока. Вставьте монету в прорезь крышки и поверните против часовой стрелки в положение «открыто». Затем снимите крышку.



После этого удалите старую батарею из сенсорного блока и вставьте новую батарею CR 2032 так, чтобы надпись на батарее была сверху. Проверьте, чтобы резиновый уплотнитель был на месте в сенсорном блоке. Затем верните на место крышку батарейного отсека и поверните её в положение «закрыто».



ИНСТРУКЦИИ ПО УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ



ВНИМАНИЕ: Перед началом той или иной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и людей, у которых есть проблемы со здоровьем.

Сенсоры для измерения пульса не являются медицинскими устройствами. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Сенсоры для измерения пульса 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 можно определить, исходя из частоты пульса. Таблица 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 таблицы (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 с относительно небольшой интенсивностью в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут упражнений 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 сжигание жира, 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, подготовливая организм к тренировке.

Упражнение «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.

Скорость тренировки

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 сделать упражнения регулярной и приятной частью повседневной жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ – Модель № PETL41106.0

R1006A

Для того, чтобы идентифицировать части, перечисленные ниже, см. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в центре этого руководства.

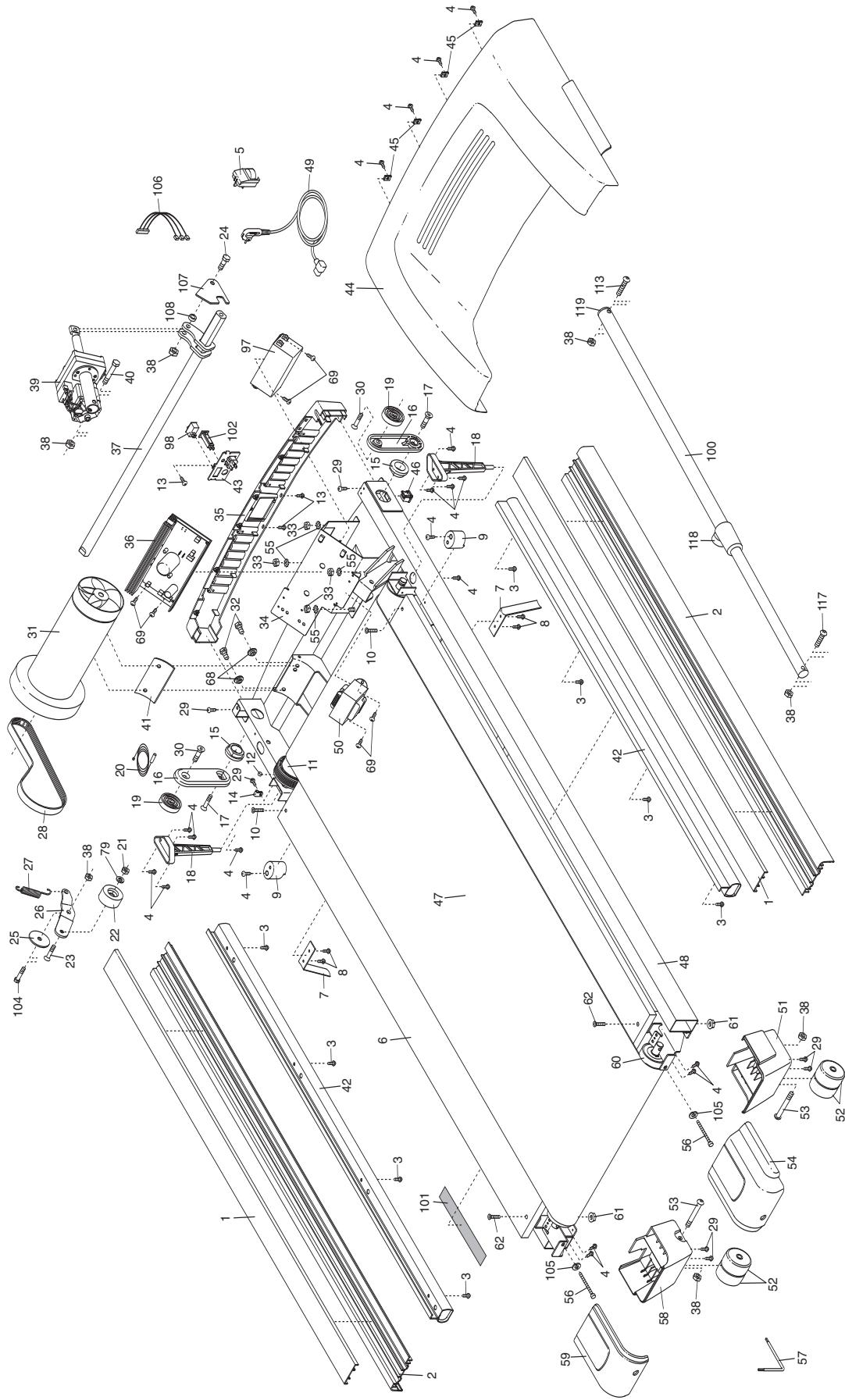
Ключевой номер.	Кол-во.	Описание	Ключевой номер.	Кол-во.	Описание
1	2	Накладка платформы для ног	51	1	Правая задняя опора
2	2	Винт платформы для ног	52	4	Заднее колесо
3	8	Шайба изолятора	53	6	Болт заднего колеса
4	50	Шайба 3/4"	54	1	Правая задняя накладка
5	1	Адаптер сетевого кабеля	55	4	Шайба кронштейна
6	1	Платформа для ходьбы	56	2	Задний регулировочный болт ролика
7	2	Направляющие ленты	57	1	Шестигранный ключ
8	4	Винт направляющих ленты	58	1	Левая задняя опора
9	2	Передний изолятор	59	1	Левая задняя накладка
10	2	Болт платформы, передний	60	1	Задний ролик
11	1	Передний ролик/шкив	61	2	Гайка платформы
12	1	Магнит	62	2	Задний болт платформы
13	17	Винт на 1/2"	63	1	Вентилятор консоли
14	1	Зажим герконового переключателя	64	6	Болт поручня
15	2	Вкладыш штанги механизма наклона	65	1	Рама консоли
16	2	Подъемный рычаг	66	1	Консоль
17	2	Болт подъемного штыря	67	1	Карточка iFIT
18	2	Крепление колпака	68	2	Втулка двигателя
19	2	Распорная втулка подъемного рычага	69	11	Винт для проводов
20	1	Герконовый переключатель	70	1	Крышка ресивера сенсора пульса
21	1	Гайка ведомого колеса	71	1	Пучок проводов консоли
22	1	Ведомое колесо	72	4	Болт стойки
23	1	Болт ведомого колеса	73	1	Левая стойка
24	1	Нижний болт подъемного двигателя	74	1	Правая стойка
25	1	Проставка рычага натяжного ролика	75	1	Пучок проводов стойки
26	1	Рычаг натяжного ролика	76	1	Левая накладка основания
27	1	Пружина рычага натяжного ролика	77	1	Правая накладка основания
28	1	Болт электродвигателя	78	8	Самонарезной винт 1"
29	9	Самонарезной винт на 3/4"	79	1	Шайба ведомого колеса
30	2	Болт подъемного штыря	80	4	Шайба-звездочка поперечной балки
31	1	Приводной электродвигатель			консоли
32	2	Болт электродвигателя	81	4	Подпятник основания
33	4	Гайка кронштейна электронного блока	82	4	Самонарезной винт на 1"
34	1	Кронштейн крепления блока электроники	83	1	Основания
35	1	Передняя накладка	84	1	Провод заземления рамы
36	1	Контроллер	85	2	Болт колеса
37	1	Штанга механизма наклона	86	2	Колесо
38	11	Гайка	87	2	Этикетка с предупреждениями
39	1	Подъемный двигатель	88	1	Провод AV
40	1	Верхний болт подъемного двигателя	89	1	Ключ/зажим
41	1	Винт задней заглушки	90	10	Шайба-звездочка
42	2	Подушка платформы	91	4	Освобождаемое крепление
43	1	Входная рамка	92	2	Зажим крепления
44	1	Кожух	93	11	Пластиковый хомут
45	4	Зажим колпака	94	2	Накладка поручня
46	2	Втулка	95	1	Левая накладка стойки
47	1	Движущаяся лента	96	1	Правая накладка стойки
48	1	Рама	97	1	Фильтр
49	1	Сетевой кабель	98	1	Выключатель On/Off
50	1	Трансформатор			

Ключевой			Ключевой		
номер	Кол-во	Описание	номер	Кол-во	Описание
99	1	Поручень	118	1	Кнопка упорного штифта
100	1	Упорный штифт в сборе	119	1	Концевая заглушка упорного штифта
101	1	Наклейка с предупреждением	120	1	Левая ручка-сенсор пульса
102	1	Прерыватель	121	1	Правая ручка-сенсор пульса
103	1	Зажимий Винт Консоли	122	3	Провод заземления 4"
104	1	Болт маятникового рычага	123	1	Наклейка с предупреждением на основании
105	2	Шайба заднего ролика	124	1	Крышка динамика
106	1	Провод механизма наклона/контроллера	125	1	Динамик
107	1	Стопорный кронштейн изменения наклона	126	4	Винт динамика
108	1	Втулка упорного кронштейна	#	1	Синий провод 6", 2F
109	1	Ремень нагрудного сенсора для измерения пульса	#	1	Руководство пользователя
110	1	Рама консоли	#	1	4" Зеленый/Желтый провод, w/Turoid
111	1	Нагрудный сенсор для измерения пульса	#	1	4" Зеленый/Желтый провод
112	1	Ресивер нагрудного сенсора пульса	#	1	16" Зеленый/Желтый провод, F/R
113	1	Нижний болт упорного штифта	#	1	Синий провод 6", M/F
114	4	Крепление накладки поручня	#	1	6" Белый провод, 2/F
115	2	Винт ресивера	#	1	Провод заземления Гайки
116	2	Зажим консоли			
117	1	Верхний болт упорного штифта			

#Эти части на рисунке не показаны

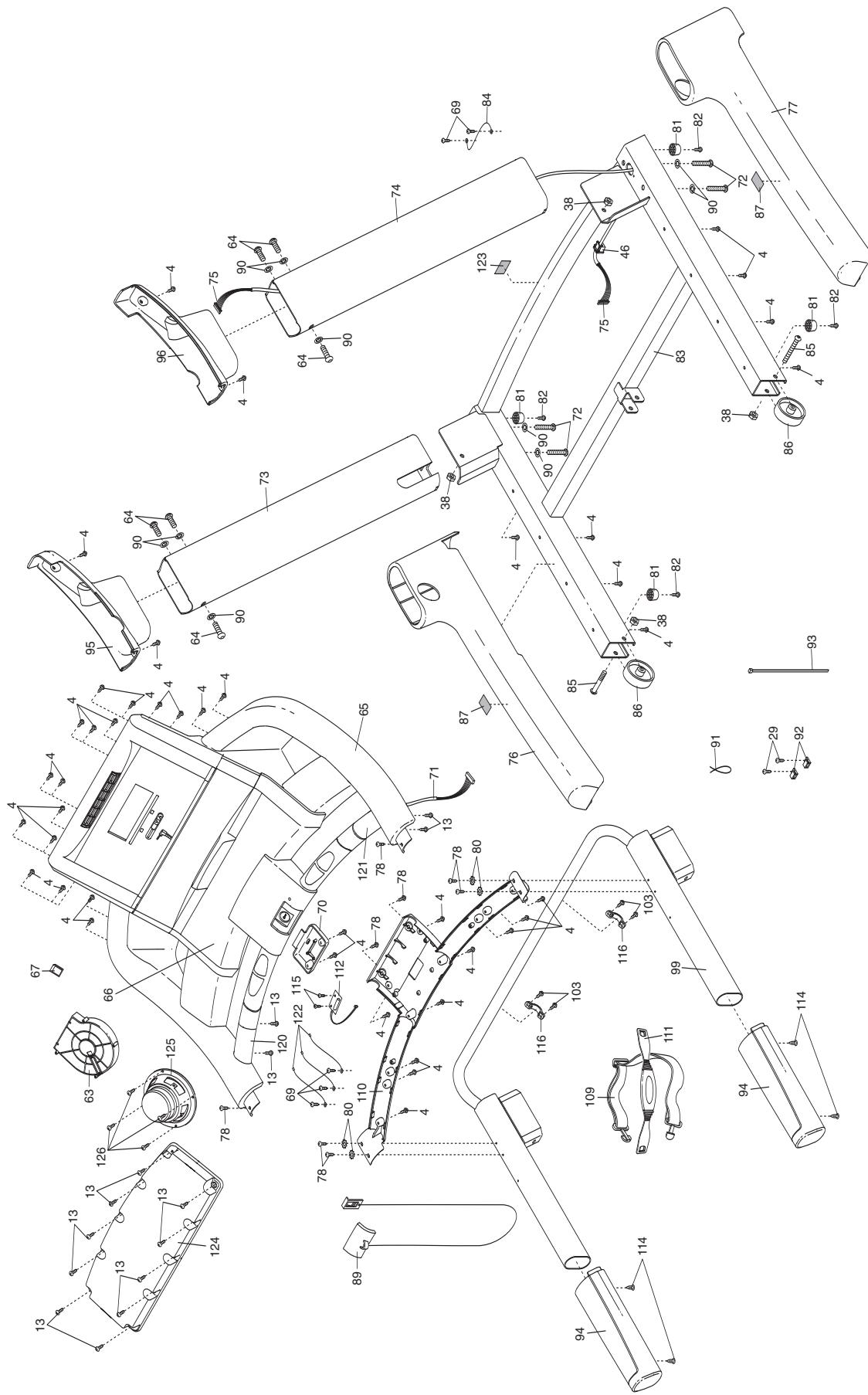
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ – модель № РЕТЛ61606.0

R1006A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ – модель № PETL61606.0

R1006A



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 (PETL61606.0)
- НАИМЕНОВАНИЕ продукта (беговая дорожка PROFORM 620 M)
- СЕРИЙНЫЙ НОМЕР продукта (см. лицевую обложку данного руководства пользователя)
- КЛЮЧЕВОЙ НОМЕР и ОПИСАНИЕ необходимой детали (деталей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ на стр. 30-31 и чертеж с видом в РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в середине руководства.)