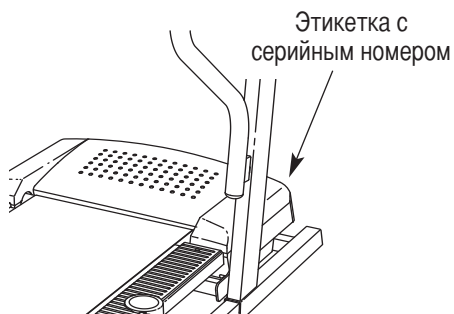


PRO-FORM STYLE 8500

Модель № PETL90707.0

Серийный номер _____

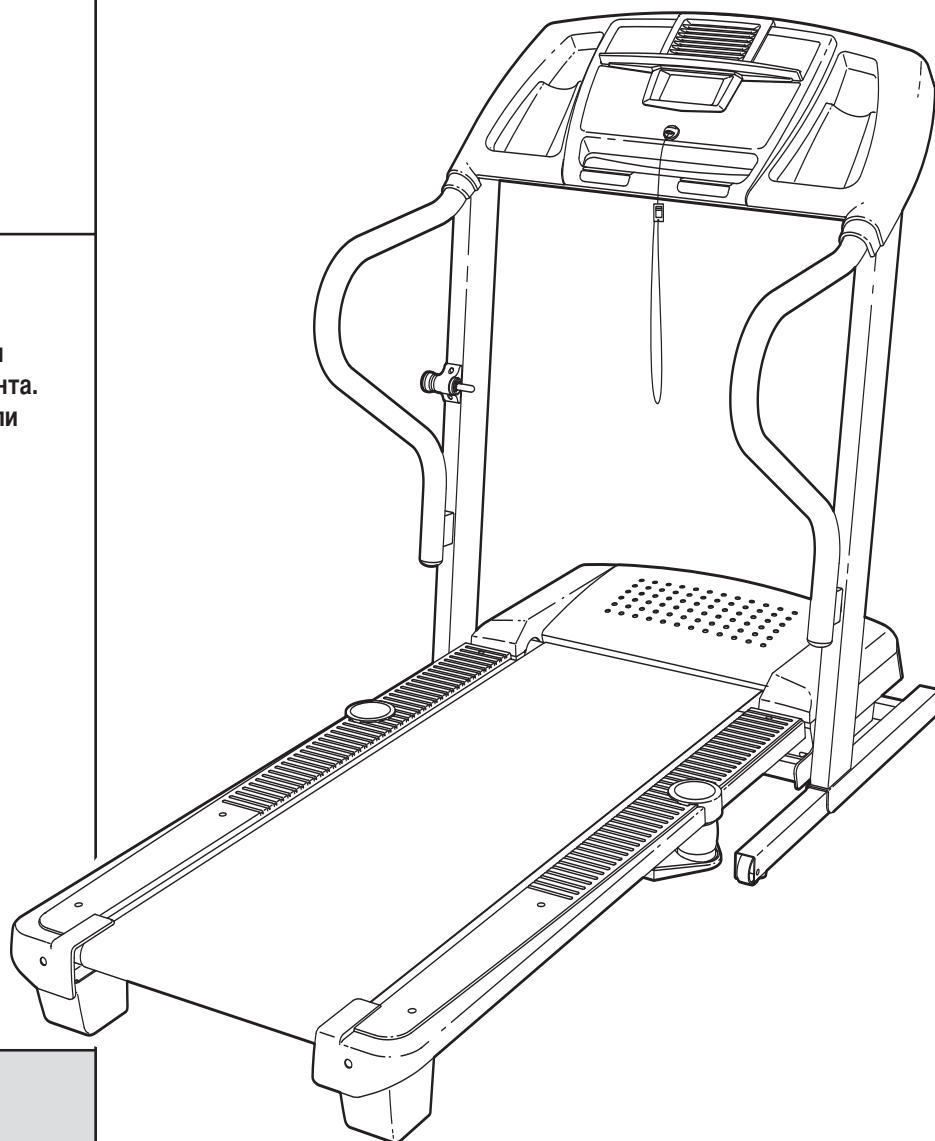
Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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 прочитайте 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 вебсайт

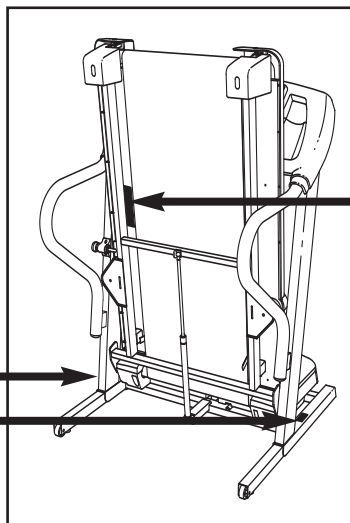
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТ	5
СБОРКА	6
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА	14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	24
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	25
ИНСТРУКЦИИ ПО УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ	27
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	30
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	32
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Показанные здесь наклейки с предупреждением были приклеены в указанных местах. **Если наклейка отсутствует или является неразборчивой, позвоните по номеру, указанному на лицевой обложке данного руководства и попросите о бесплатной замене наклейки.** Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание. Размеры изображенных наклеек могут отличаться от натуральных.



⚠ ВНИМАНИЕ

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

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

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска получения серьезных повреждений прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за полученные травмы или материальный ущерб в результате эксплуатации данного изделия.

1. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
2. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на владельце.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,5 м (8 фт) свободного пространства за ней и 0,5 м (2 фт) с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку.
5. Храните беговую дорожку внутри помещений, не подвергая воздействию влаги и пыли. Не ставьте беговую дорожку в гараж, на террасу или рядом с водой.
6. Не используйте беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или там, где повышено содержание кислорода.
7. Не подпускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и животных.
8. Беговую дорожку можно использовать только людям, весящим не более 136 кг (300 фунтов).
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
10. 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.*
11. При подключении кабеля питания (см. стр. 14) используйте заземленную розетку. В эту цепь не должна быть включена другая нагрузка.
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. 26.)
14. Прочтите, разберитесь и проверьте действие системы аварийной остановки перед тем, как использовать эту беговую дорожку (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13).
15. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
16. Беговая дорожка может развивать большую скорость. Во избежание скачков скорости изменяйте скорость постепенно.
17. Сенсор для измерения пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Сенсор предназначен только для определения общих тенденций сердечного ритма во время упражнений.
18. Никогда не оставляйте работающую дорожку без присмотра. Если беговая дорожка не используется, следует вынуть ключ и отключить сетевой кабель.
19. Не пытайтесь поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, пока она не собрана соответствующим образом. (См. раздел СБОРКА на стр. 6, а также раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24.) Для того, чтобы поднять, опустить или передвинуть беговую дорожку, вы должны быть в состоянии свободно поднимать вес 20 кг (45 фунтов).

20. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения полностью закрыт.
21. При использовании компакт-дисков и видеозаписей 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.
22. При использовании компакт-дисков и видеозаписей iFIT.com можно вручную менять настройки скорости и наклона вне зависимости от программы, нажимая на кнопки изменения скорости и наклона. Однако после того, как раздастся звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся в соответствии с программой.
23. Всегда вынимайте компакт диски и видео iFIT.com из CD-проигрывателя или видеомэгнитофона, если они не используются.
24. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части беговой дорожки.
25. Никогда ничего не вставляйте ни в какие отверстия.
26. **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.
27. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих, арендных или институциональных условиях.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

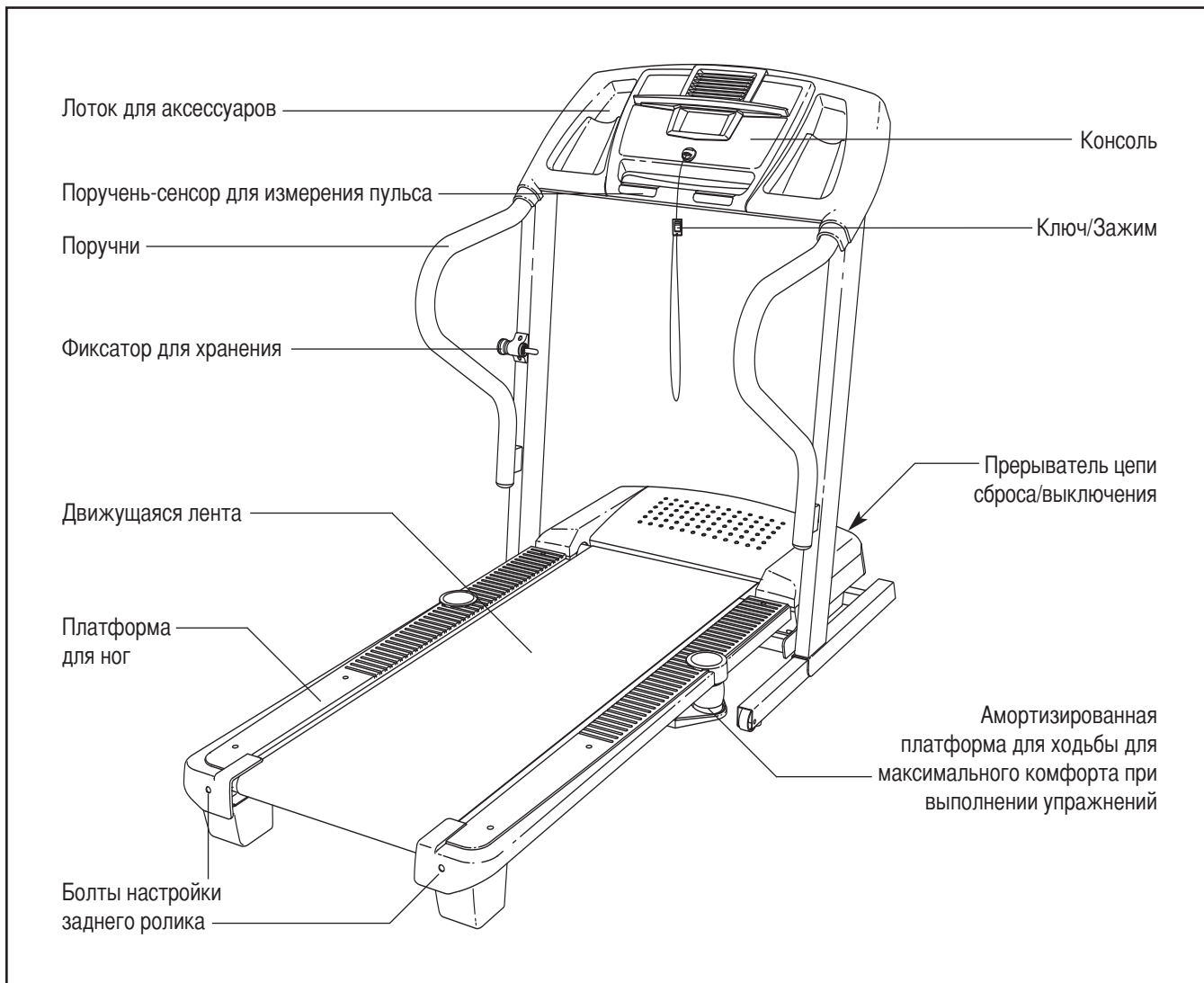
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Спасибо за выбор новой беговой дорожки PROFORM® STYLE 8500. Беговая дорожка STYLE 8500 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 STYLE 8500 можно свернуть, и тогда она будет занимать в два раза меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации беговой

дорожки. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

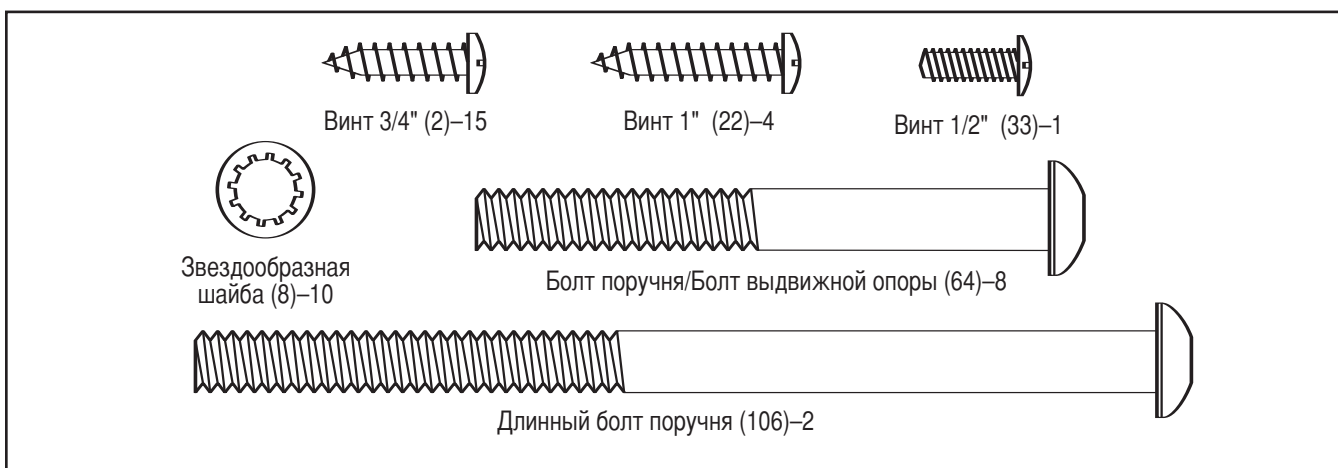


СБОРКА

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 высокоэффективной смазкой. Во время доставки небольшое количество смазки может попасть на верхнюю часть движущейся ленты или на упаковочную картонную коробку. Это нормально и не влияет на работоспособность беговой дорожки. Если смазка попала на верхнюю часть движущейся ленты, вытрите смазку мягкой тканью с нежестким неабразивным очистителем.

Для сборки беговой дорожки потребуются прилагаемые шестигранные ключи , не входящие в комплект крестовая отвертка  и резиновый молоток .

Чтобы было легче определить крепежные изделия для сборки, посмотрите на рисунки, приведенные ниже. Число в скобках под каждым чертежом – ключевой номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, который находится конце руководства. Номер после скобок указывает количество деталей, необходимых для сборки. Примечание: Если деталь не находится в пакете для деталей, проверьте, не была ли она уже присоединена. Во избежание повреждения пластмассовых компонентов не используйте для сборки электрических инструментов.

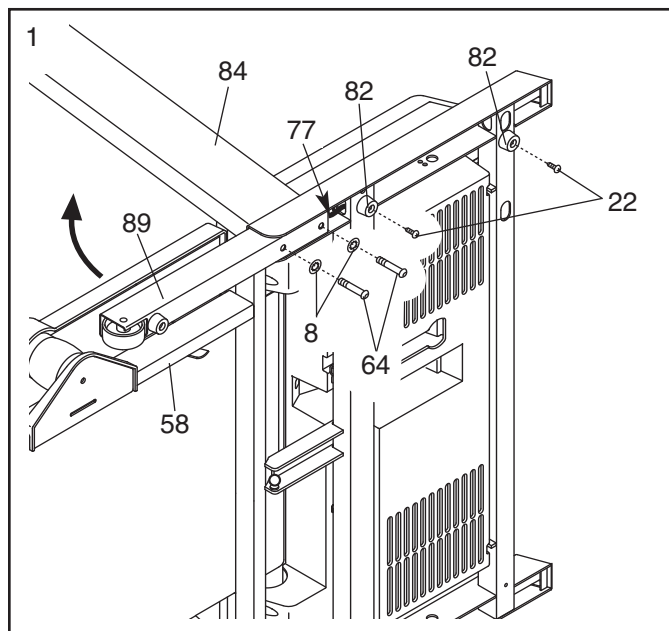


1. Удостоверьтесь, что сетевой кабель отключен.

С помощью второго человека осторожно переверните и поставьте беговую дорожку на левый бок, как показано на рисунке. Частично сложите раму (58), чтобы обеспечить большую устойчивость дорожки. **Не складывайте дорожку до конца до тех пор, пока ее сборка не будет завершена полностью.**

Вставьте выдвижную опору (89) в основание вертикальной стойки (84), как показано на рисунке. **Примечание: Следите за тем, чтобы кабель стойки (77) не был зажат в основании стойки.** Для того чтобы полностью вставить выдвижную опору, может понадобиться ударить по ней несильно молотком. Затем вставьте два болта выдвижной опоры (64) с двумя шайбами (8) в основание опоры и хорошо закрутите их.

Прикрутите две подставки (82) к основанию вертикальной стойки (84), воспользовавшись для этого двумя винтами 1" (22).

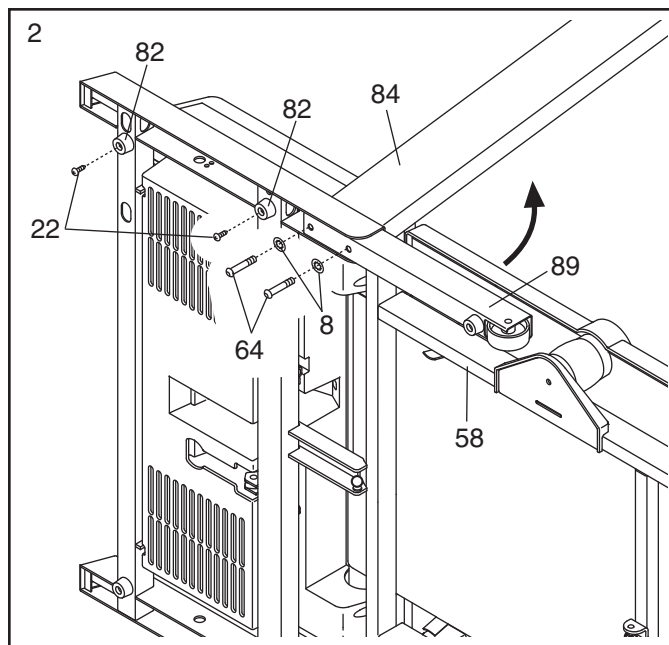


2. С помощью второго человека осторожно переверните и поставьте беговую дорожку на правый бок. Частично сложите раму (58), чтобы обеспечить большую устойчивость дорожки. **Не складывайте дорожку до конца до тех пор, пока ее сборка не будет завершена полностью.**

Вставьте выдвижную опору (89) в основание вертикальной стойки (84), как показано на рисунке. Вставьте два болта выдвижной опоры (64) с двумя шайбами (8) в основание опоры и хорошо закрутите их.

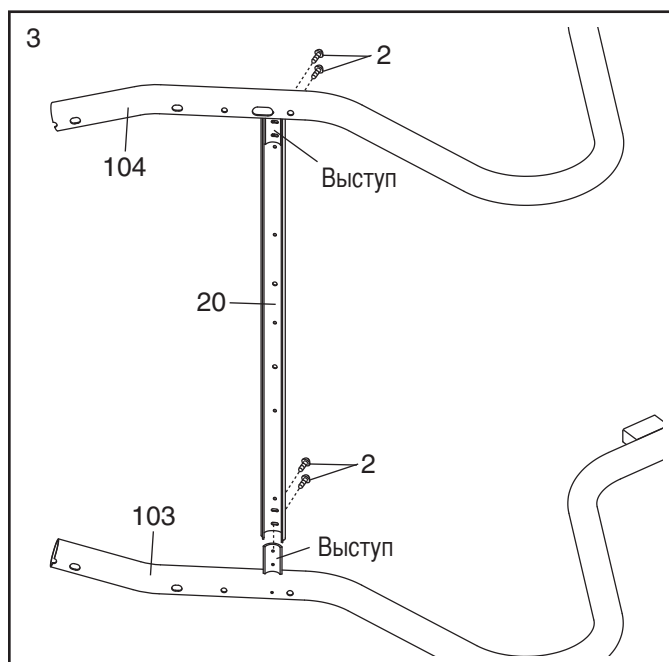
Прикрутите две подставки (82) к основанию вертикальной стойки (84), воспользовавшись для этого двумя винтами 1" (22).

С помощью второго человека осторожно установите беговую дорожку таким образом, чтобы все четыре подставки основания (82) опирались на пол, а стойки (84) находились в вертикальном положении.



3. Положите левый поручень (103) на пол. Вставьте левый конец поперечной балки (20) в выступ на левом поручне и соедините их двумя винтами 3/4" (2). **Не затягивайте винты до конца.**

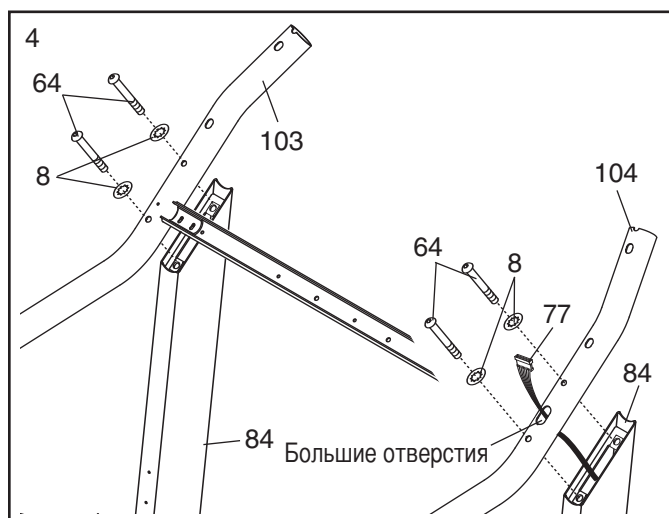
Вставьте выступ на правом поручне (104) в правый конец поперечной балки (20) и соедините их при помощи двух 3/4" винтов (2). **Не затягивайте винты до конца.**



4. Попросите второго человека поддержать поручни (103, 104) возле вертикальных стоек (84). Пропустите кабель (77) через большие отверстия правого поручня, как показано на рисунке.

Затем установите поручни (103, 104) на вертикальные стойки (84). **Следите за тем, чтобы кабель (77) не упал в правый поручень.**

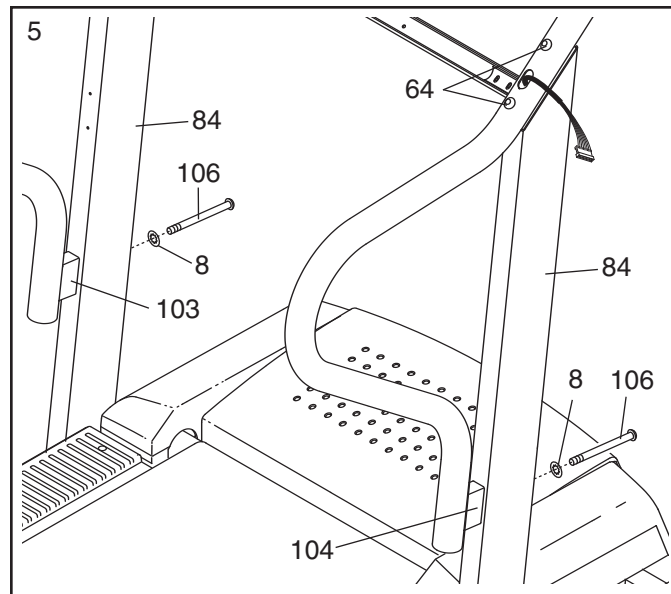
Прикрепите поручни (103, 104) к вертикальным стойкам (84) при помощи четырех винтов (64) с шайбами (8); **закрутите все четыре винта, однако не затягивайте их до конца.**



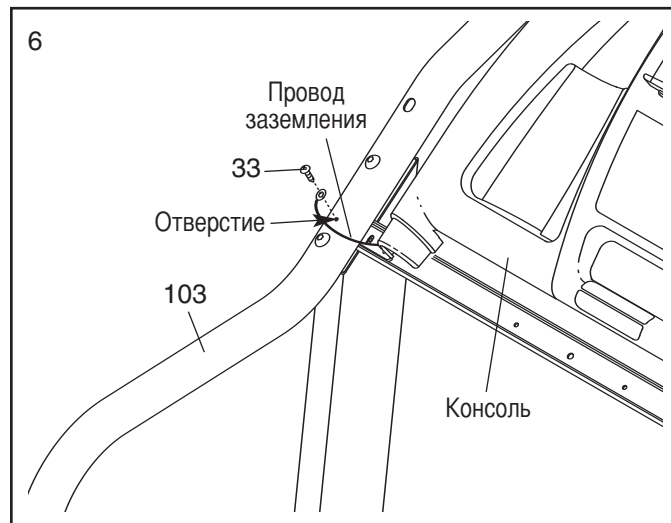
5. Прикрепите нижние концы поручней (103, 104) к вертикальным стойкам (84) двумя длинными винтами (106) с звездообразными шайбами (8); **плотно затяните оба винта.**

Плотно затяните все четыре винта (64) (на рисунке показано только два винта).

См. шаг 3. Плотно затяните четыре 3/4" винта (2).



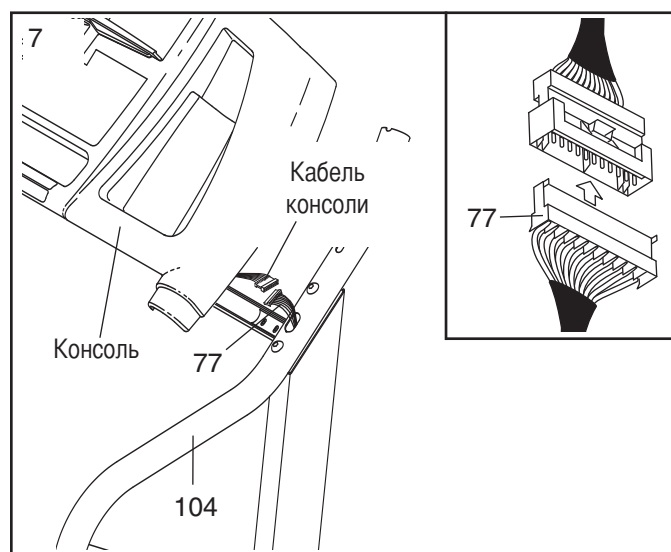
6. Попросите второго человека поддержать консоль возле левого поручня (103), прикрутите провод заземления к указанному отверстию на левом поручне винтом 1/2" (33).



7. Пока второй человек удерживает консоль, найдите кабель, выходящий у нее сбоку.

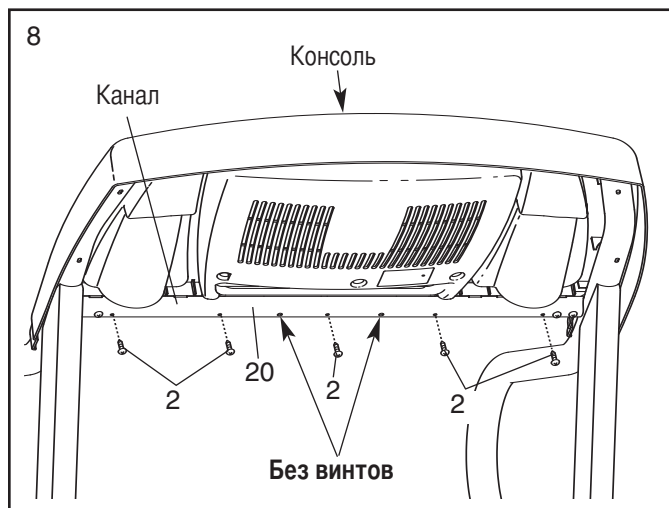
Соедините кабель консоли и кабель вертикальной стойки (77). **Убедитесь в правильности соединения разъемов (см. рисунок на вкладке). Разъемы должны легко войти друг в друга.** Если разъемы не входят друг в друга и не становятся на место, переверните один из разъемов и попытайтесь соединить их снова. **Неправильное соединение разъемов может привести к повреждению консоли при включении питания.**

После этого спрячьте разъемы в правом поручне (104).

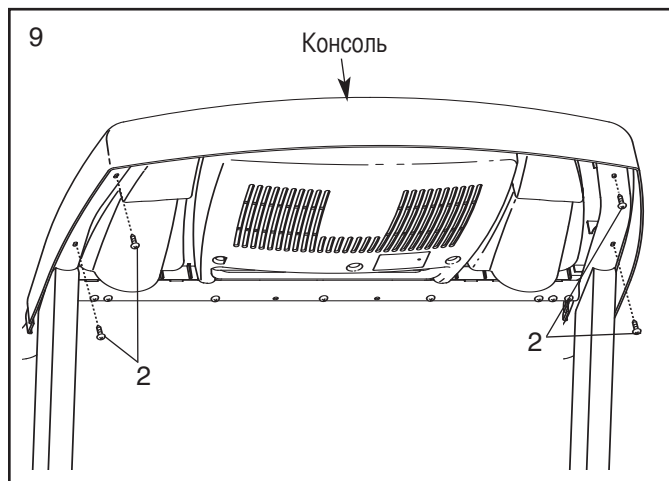


8. Установите консоль на поперечной балке (20). Следите за тем, чтобы провода не были защемлены. Убедитесь, что провод заземления (см. шаг 6) и кабель консоли (см. шаг 7) находятся со стороны указанного канала.

Прикрепите консоль к поперечной балке (20), закрутив от руки пять 3/4" винтов (2). Закрутите все пять винтов, но не затягивайте их. Не вставляйте винты в два указанных отверстия.



9. Закрепите консоль при помощи четырех дополнительных винт 3/4" (2). После этого плотно затяните все девять винтов, упомянутые в шаге 8 и настоящем шаге; не перетягивайте винты.

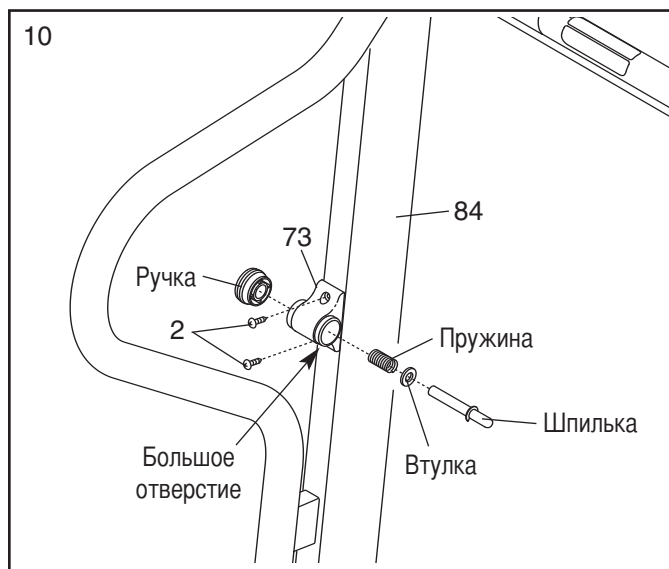


10. Закрепите фиксатор (73) на левой вертикальной стойке (84) при помощи двух 3/4" винтов (2). Убедитесь в том, что большое отверстие фиксатора находится со стороны, показанной на рисунке. Не перетягивайте винты.

Если шпилька не находится в фиксаторе (73), выньте ручку из шпильки. Убедитесь, что втулка и пружина находятся на шпильке, как показано на рисунке. Вставьте шпильку в фиксатор и установите ручку на место.

Подключите сетевой кабель, как описано на стр. 11, и включите питание, как описано на стр.13.

Примечание: Беговая дорожка может автоматически подняться до максимального уровня наклона, а затем опуститься до минимального уровня.

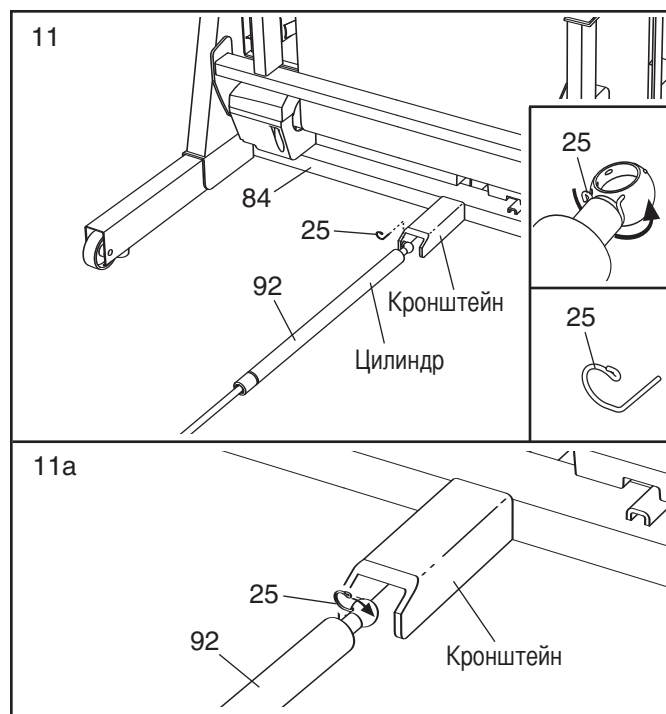


11. Сложите беговую дорожку (см. КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 24).

Поместите конец цилиндра амортизатора (92) рядом с кронштейном на основании вертикальных стоек (84).

См. два маленьких рисунка на вкладке. Нажмите ногтем или концом отвертки на конец зацепа амортизатора (25), чтобы высвободить его из амортизатора (92). Затем поверните зацеп и выньте его из амортизатора. **Будьте осторожны, чтобы не потерять зацеп.**

См. рисунок 11а. Нажмите концом амортизатора (92) на шарик кронштейна. После этого проденьте конец зацепа (25) через два маленьких отверстия на конце амортизатора. Поверните зацеп, чтобы он защелкнулся на амортизаторе.

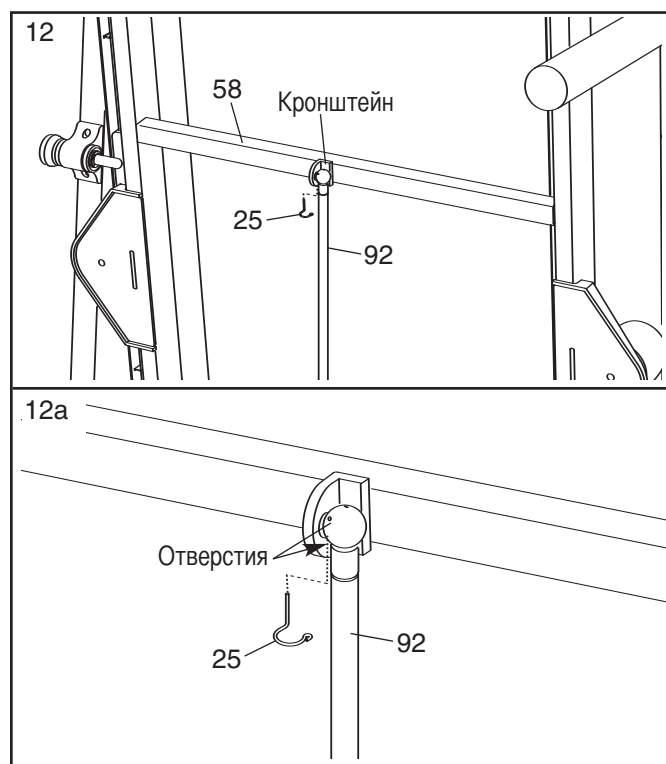


12. Поднимите амортизатор (92), установив его в вертикальное положение. Выньте зацеп (25) из поднятого конца амортизатора, как описано в шаге 11. При необходимости поверните амортизатор, чтобы совместить его конец с шариком на кронштейне рамы (58).

После этого нажимайте кнопки увеличения и уменьшения наклона до тех пор, пока шарик кронштейна не выровняется по отношению к концу амортизатора (92). Закрепите конец амортизатора на шарике. Примечание: Возможно, конец амортизатора нужно будет надеть на шарик в то время, когда рама (58) будет находиться в движении.

См. рисунок 12а. Вставьте зацеп (25) в два указанных маленьких отверстия на конце амортизатора (92). Поверните зацеп, чтобы он защелкнулся на амортизаторе. Примечание: В комплект входят дополнительные зацепы.

Нажмите кнопку уменьшения наклона беговой дорожки, чтобы она заняла положение минимального наклона. После этого отсоедините сетевой кабель и опустите раму дорожки (58) на пол.



13. **Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены.** Примечание: может поставляться дополнительное оборудование. Храните поставляемый шестигранный ключ в надежном месте; шестигранный ключ используется для настройки движущейся ленты (см. стр. 27). Для защиты пола или ковра кладите под беговую дорожку подстилку.

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

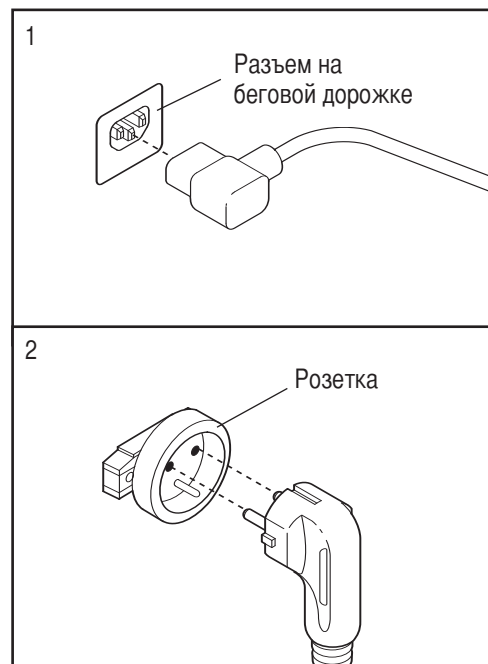
В вашей беговой дорожке установлена движущаяся лента, покрытая высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: Никогда не наносите на движущуюся ленту или платформу для ходьбы силиконовый спрей или другие вещества. Такие вещества могут повредить движущуюся ленту и вызвать её преждевременный износ.**

КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

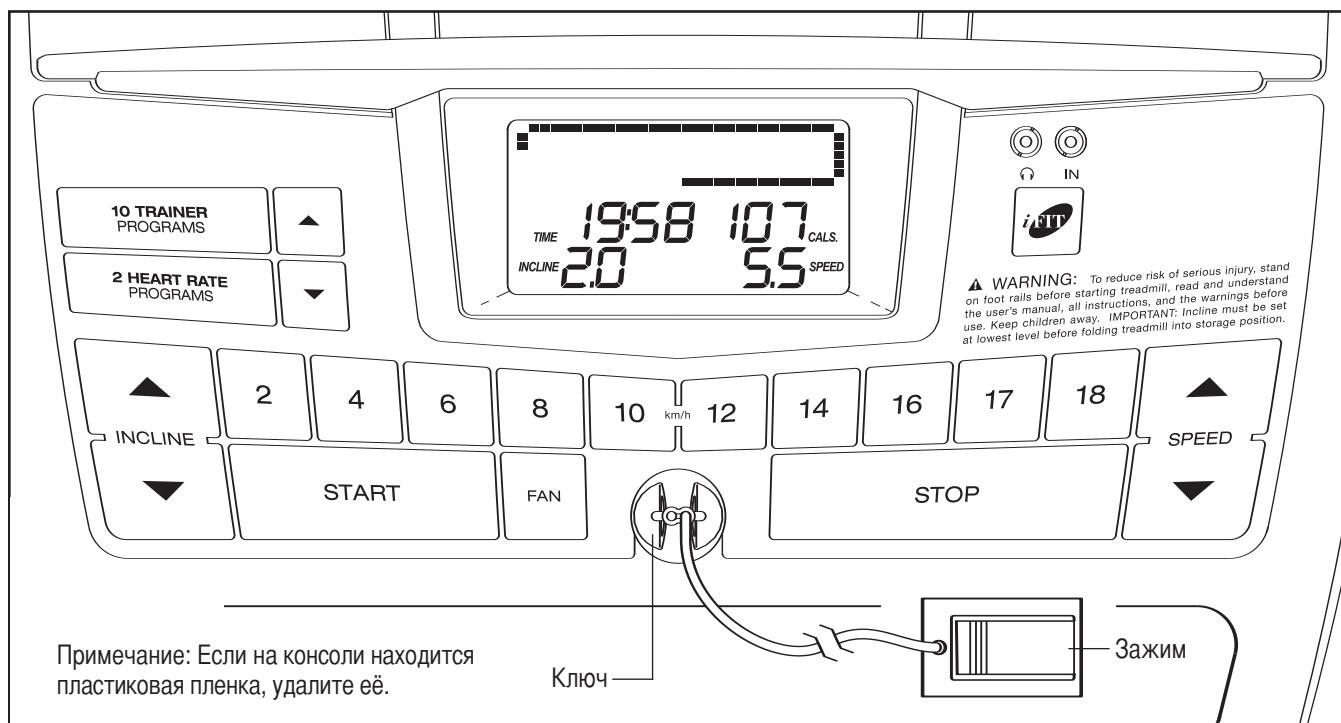
Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке. См. рис. 2. Вставьте сетевой кабель в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми правилами.

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



НАКЛЕИВАНИЕ ЭТИКЕТКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

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

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожки предлагает набор функций, предназначенных для того, чтобы сделать ваши домашние упражнения более эффективными. Когда выбрано ручное управление консоли, скорость и наклон беговой дорожки можно менять, нажимая на кнопки. Во время занятий консоль будет постоянно отображать информацию о тренировке. Можно даже измерить частоту пульса, используя встроенный поручень-сенсор (см. стр. 23).

Консоль имеет десять программ тренировок. Каждая программа автоматически контролирует скорость и наклон беговой дорожки, осуществляя эффективное руководство тренировкой. Кроме того, консоль содержит две программы контроля пульса. Каждая программа контроля пульса регулирует скорость и наклон беговой дорожки для поддержания сердечного ритма во время тренировки на заданном уровне. Примечание: Для использования программ контроля пульса необходимо иметь не входящий в комплект поставки нагрудный сенсор сердечного ритма.

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 видеоманитофоном 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. Чтобы купить компакт-диски и видеокассеты iFIT.com, посетите наш интернет-сайт или обратитесь в организацию, в которой вы приобрели эту беговую дорожку.**

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.**

Для использования ручного режима консоли следуйте указаниям, начинающимся на стр. 13. **Порядок использования тренировочной программы** проводится на стр. 15. **Порядок использования программы контроля пульса** проводится на стр. 16. **Для использования MP3, CD или видео с интернет-сайта iFIT.com** см. стр. 20. **Для использования программы iFIT.com напрямую с интернет-сайта** см. стр. 22.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если беговая дорожка была подвержена воздействию низких температур, перед включением питания дайте ей нагреться при комнатной температуре. В противном случае может произойти повреждение дисплеев консоли или других эклектических компонентов.

Подключите сетевой шнур (см. стр. 11). Затем найдите прерыватель цепи сброса/выключения [RESET/OFF] на корпусе беговой дорожки около сетевого шнура. Переключите прерыватель цепи в положение сброса.



ВНИМАНИЕ! На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если беговая дорожка выставляется в магазине. Демонстрационный режим включен, если дисплеи загораются при подключении сетевого шнура и переключении прерывателя цепи в положение сброса. Чтобы выключить демонстрационный режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп [STOP] несколько секунд. Если дисплеи продолжают гореть, для выключения демонстрационного режима см. **ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ** на стр. 23.

Затем встаньте на платформу для ног беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу (см. рисунок на стр. 12) и прикрепите его к поясу. Вставьте ключ в консоль. Через некоторое время дисплеи загорятся. **ВНИМАНИЕ!** В случае чрезвычайной ситуации ключ можно вынуть из консоли, что приведет к постепенной остановке движущейся ленты. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад. Если ключ не выдергивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ.

2. Выберите ручной режим.

При вставлении ключа дорожка включается в ручном режиме. Если программа была уже выбрана, перейдите в ручной режим, нажимая последовательно кнопку программы контроля пульса [HEART RATE PROGRAMS], пока на дисплее не появится дорожка.



3. Запустите движущуюся ленту.

Для запуска движущейся ленты нажмите на кнопку Старт [START], увеличить Скорость [SPEED] или на одну из кнопок скорости, пронумерованных от 2 до 18.

Если нажата кнопка Старт или увеличить Скорость, движущаяся лента начнет движение со скоростью 2 км/час. Во время упражнений меняйте скорость движущейся ленты, как вам удобно, нажимая на кнопки увеличить Скорость и уменьшить Скорость. Каждый раз при нажатии кнопки скорость изменяется на 0,1 км/час [km/h]; если кнопка удерживается, скорость начнет меняться с интервалом в 0,5 км/час. Примечание: После нажатия кнопок может понадобиться несколько мгновений, чтобы движущаяся лента достигла заданной скорости.



При нажатии одной из цифровых кнопок изменения скорости движущаяся лента будет постепенно изменять скорость движения до тех, пока не будет достигнуто заданное значение.

Для остановки движущейся ленты нажмите на кнопку Стоп. Время начнет мигать на дисплее. Для запуска движущейся ленты нажмите на кнопку Старт, увеличить Скорость или на одну из восьми пронумерованных кнопок.

Примечание: Во время первого использования беговой дорожки следите за выравниванием движущейся дорожки и центрируйте её, если это необходимо (см. стр. 27).

4. Поменяйте наклон беговой дорожки, если хотите.

Для того чтобы поменять наклон беговой дорожки, нажимайте на кнопки увеличения наклона [INCLINE]. Каждый раз при нажатии кнопки скорость изменяется на 0,5 %. Примечание: После нажатия кнопок беговой дорожке может понадобиться несколько мгновений для того, чтобы достичь заданного угла наклона.



5. Следуйте указаниям на дисплее.

При выборе ручного режима на дисплее будет показана дорожка, которая обозначает

дистанцию 400 метров (1/4 мили). По мере того, как вы будете идти или бежать, на дисплее будет появляться индикация отрезков дорожки до тех пор, пока не появится вся дорожка. После этого дорожка исчезнет, и индикация начнет появляться снова.



В левой части дисплея показывается истекшее время [TIME], расстояние [DIST.], которое вы прошли или пробежали, и наклон [INCLINE] беговой дорожки. Примечание: При выборе программы (за исключением программы контроля пульса 2) на дисплее вместо истекшего времени будет показываться оставшееся время.



В правой части дисплея показывается приблизительное количество сожженных вами калорий [CAL.S.], скорость движения ленты [SPEED] и ваша скорость [PACE] (в минутах на километр). В правой части дисплея также показывается ваш сердечный ритм, если вы используете поручень-сенсор или не входящий в комплект нагрудный сенсор измерения пульса.



Примечание: Консоль также может выводить информацию о скорости и расстоянии в километрах или милях. Для того чтобы узнать, какая выбрана единица измерений, или для ее изменения, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 23. **Примечание: Для простоты изложения все инструкции в этом разделе приводятся в километрах.**

Для того чтобы очистить дисплей, нажмите кнопку Стоп, выньте ключ и вставьте его снова.

6. Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

Примечание: При одновременном использовании поручня-сенсора и нагрудного сенсора измерения



пульса консоль будет неправильно показывать ритм работы вашего сердца. 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 дисплее начнет мигать при каждом ударе вашего сердца, появятся одна или две черты, и затем отобразится показание вашего пульса [PULSE]. **Для наиболее точного определения частоты пульса держитесь за контакты около 15 секунд.**

7. 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, вентилятор автоматически выключится через несколько минут.

8. По окончании тренировки извлеките ключ из консоли.

Встаньте на платформы для ног, нажмите клавишу Стоп и **выберите минимальный наклон беговой дорожки. Устанавливайте минимальный наклон при складывании беговой дорожки в положение хранения; в противном случае можно повредить беговую дорожку.** Затем выньте ключ из консоли и положите его в безопасное место.

По окончании использования беговой дорожки установите прерыватель цепи сброс/выключение в положение Выкл. [OFF] и извлеките сетевой шнур. **ВНИМАНИЕ! Несоблюдение данного правила может привести к преждевременному износу электрических компонентов беговой дорожки.**

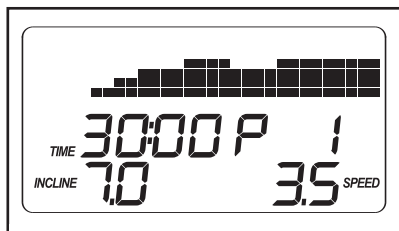
ИСПЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. Выберите программу тренировки.

Для выбора программы тренировки [TRAINER PROGRAM] последовательно нажимайте кнопку



Программы тренировки до тех пор, пока на дисплее не появится один из индикаторов программы (от "P 1" до "P 10"). После выбора программы на дисплее будет показано время программы, максимальный наклон и значение максимальной скорости будут мигать на дисплее в течение нескольких секунд, а установки скорости программы будут показаны на бегущей строке.

3. Нажмите на кнопку Старт или увеличьте Скорость, чтобы начать программу.

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

Каждая программа состоит из 30, 50 и 60 одноминутных периодов. Для каждого периода запрограммированы одна скорость и один наклон. Примечание: Несколько последовательных периодов может быть запрограммировано на одни и те же скорость и/или наклон.

Установка скорости для первого периода отобразится в мигающей колонке



Текущий Период матрицы на дисплее. (Значения наклона не показываются в верхней части дисплея.) Установки скорости для следующих четырех периодов отобразятся в колонках справа.

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

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

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

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

Для временной остановки программы нажмите на кнопку Стоп. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Старт или кнопку увеличить Скорость). Движущаяся лента начнет двигаться со скоростью 2 км/час. Когда начинается следующий период программы, беговая дорожка автоматически устанавливает скорость и наклон для следующего периода.

4. Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 13.

5. Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 6 на стр. 14.

6. При желании включите вентилятор.

См. шаг 7 на стр. 14.

7. По окончании программы выньте ключ.

См. шаг 8 на стр. 14.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

Программа контроля пульса 1 автоматически отрегулирует скорость и наклон беговой дорожки для поддержания сердечного ритма в пределах предварительно заданных значений. Программа контроля пульса 2 будет поддерживать сердечный ритм на заданном вами уровне.

⚠ 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 программ контроля пульса.

1. Наденьте дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса.

См. инструкцию, прилагаемую к нагрудному сенсору измерения пульса.

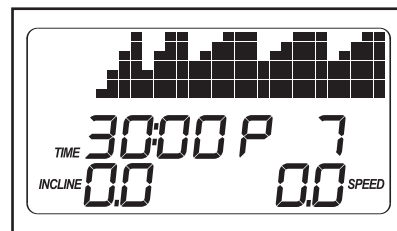
2. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

3. Выберите программу контроля пульса.

Для выбора программы контроля пульса последовательно нажи-майте кнопку Программы контроля пульса до тех пор, пока на дисплее не появится индикация "P1" или "P2".

При выборе программы контроля пульса 1 бегущая строка на дисплее будет показывать значения заданного сердечного ритма.



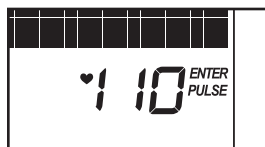
При выборе программы контроля пульса 2 на дисплее будет показываться график вашего сердечного ритма.

4. Введите желаемую частоту пульса.

При выборе программы контроля пульса 1 на

дисплее появится максимальное значение заданного сердечного ритма.

По желанию вы можете нажать кнопки увеличения или уменьшения, расположенные рядом с кнопкой Программы контроля пульса, чтобы изменить максимальное значение заданного сердечного ритма (**см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК на стр. 28**). Примечание: Если изменить максимальное заданное значение частоты пульса, уровень интенсивности всей программы также будет изменен.



При выборе программы контроля пульса 2 на дисплее появится значение заданного сердечного ритма. По желанию вы можете нажать кнопки увеличения или уменьшения, расположенные рядом с кнопкой Программы контроля пульса, чтобы изменить значение заданного сердечного ритма (**см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ на стр. 28**). Примечание: Для всей программы будет задано одно и то же значение частоты пульса.

5. Нажмите на кнопку Старт или Увеличить скорость, чтобы начать программу.

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

Программа контроля частоты пульса №1 разбита на 30 периодов по одной минуте. Для всех периодов задана одна и та же частота пульса. (Примечание: для сокращения времени тренировки просто выключите программу до того, как она закончится). Программа контроля пульса 2 состоит из 100 одноминутных периодов. Для двух или более последовательных периодов может быть запрограммирована одна и та же частота пульса. Примечание: для сокращения времени тренировки просто выключите программу до того, как она закончится.

Если выбрана программа контроля пульса 1, заданное значение сердечного



ритма для первого периода будет мигать на дисплее в колонке Текущий период. Заданные частоты пульса для следующих нескольких периодов отобразятся в колонках справа. Когда от первого периода останется только три секунды, колонка Текущий период и колонка справа

начнут мигать, и раздастся последовательность звуковых сигналов. Кроме того, на дисплее начнут мигать установки скорости и наклона, чтобы предупредить вас. После окончания первого периода *все заданные установки частоты пульса сдвинутся на одну колонку влево*. В колонке Текущий период отобразятся заданные частоты пульсов для второго периода.

Во время обоих программ контроля пульса консоль регулярно сравнивает частоту вашего пульса с заданной частотой пульса. Если частота вашего пульса намного меньше или больше заданной, скорость движущейся ленты автоматически увеличится или уменьшится для того, чтобы довести частоту ваших сердечных колебаний до заданного уровня. Если скорость движущейся ленты достигает 12 км/ч, а частота вашего пульса всё ещё меньше заданной, то наклон беговой дорожки также увеличится.

Если в любой момент программы установки скорости или наклона окажутся слишком велики или слишком малы, вы можете вручную изменить установки с помощью кнопок Скорость или Наклон. Однако каждый раз, когда консоль сравнивает частоту вашего пульса с заданной, скорость и/или наклон беговой дорожки могут автоматически измениться для того, чтобы приблизить частоту вашего пульса к заданной частоте.

Если во время выполнения программы частота вашего пульса не может быть определена, на дисплее будут мигать буквы "PLS", а скорость и/или наклон дорожки автоматически уменьшатся.

Для остановки программы нажмите на кнопку Стоп в любое время. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Старт или кнопку Увеличить скорость. Движущаяся лента начнет двигаться со скоростью 2 км/час. Когда консоль сравнивает частоту вашего пульса с заданной, скорость и/или наклон беговой дорожки могут автоматически измениться для того, чтобы приблизить частоту вашего пульса к заданной частоте.

6. Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 13.

7. При желании включите вентилятор.

См. шаг 7 на стр. 14.

8. По окончании программы выньте ключ.

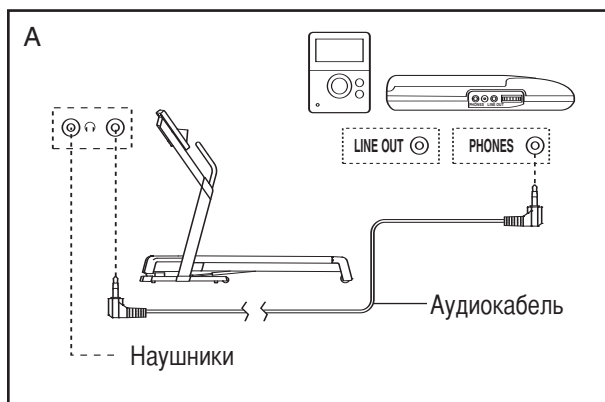
См. шаг 8 на стр. 14.

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. 18 и 19. Для использования программ iFIT.com с нашего интернет-сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. Инструкции по подключению см. на стр. 19. Для использования видеопрограмм iFIT.com беговую дорожку необходимо подключить к видеомагнитофону. Инструкции по подключению см. на стр. 20.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ MP3 ИЛИ CD-ПРОИГРЫВАТЕЛЬ

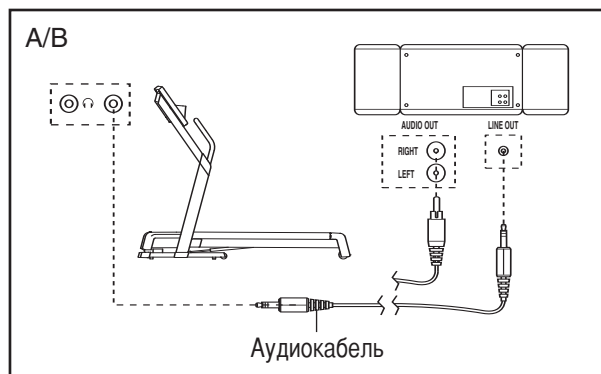
- A. Вставьте один конец 3,5 мм – 3,5 мм стереоаудиокабеля (входит в комплект поставки) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в гнездо MP3 или CD-проигрывателя. Включите наушники в гнездо для наушников на консоли.



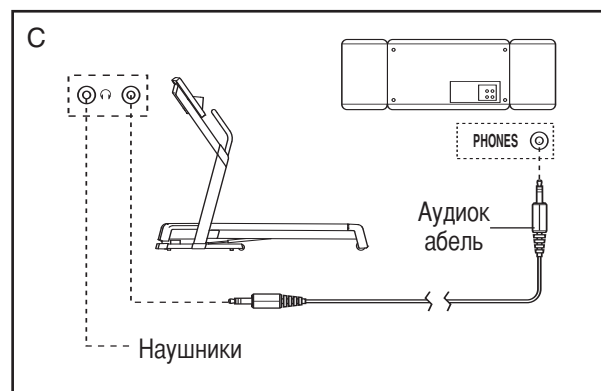
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПОРТАТИВНУЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

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

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



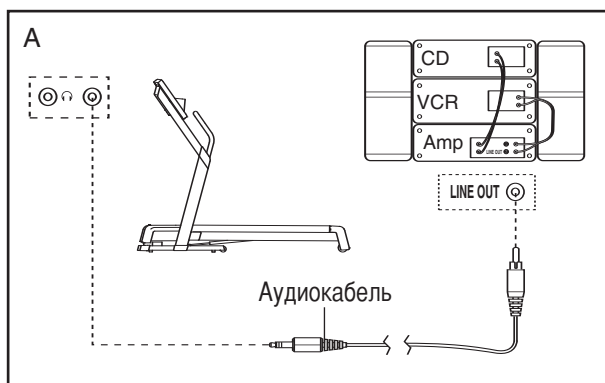
- B. См. рисунок выше. Вставьте один конец длинного 3,5 мм – 3,5 мм стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в разъем линейный выход на Вашей стереосистеме. Примечание: Пока кабель находится в гнезде линейного выхода, не подключайте наушники к консоли.
- C. 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. Подключите наушники к разъему для наушников на консоли.



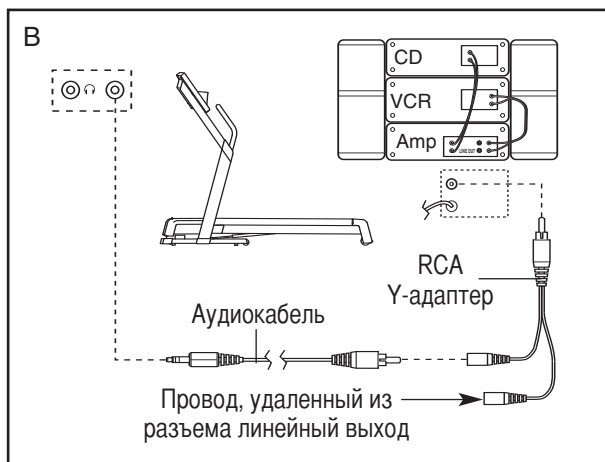
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ДОМАШНЮЮ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Примечание: если у стереосистемы имеется неиспользованное гнездо линейного аудиовыхода [LINE OUT], см. инструкции А ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода 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 кабеля в разъем линейный выход на Вашей стереосистеме. Примечание: Пока кабель находится в гнезде линейного выхода, не подключайте наушники к консоли.

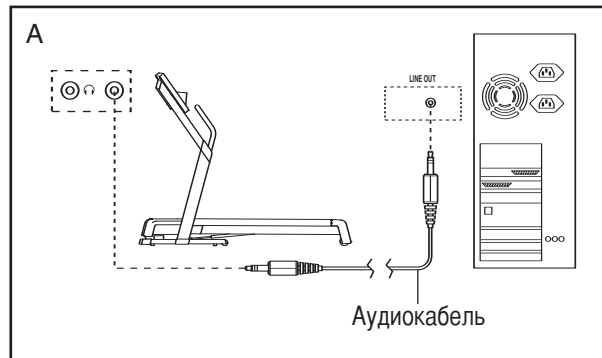


- В. Вставьте один конец длинного 3,5 мм – RCA стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец кабеля в RCA Y-переходник (можно приобрести в магазинах радиоэлектроники). Далее выньте провод, который вставлен в линейный аудиовыход стереосистемы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



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР

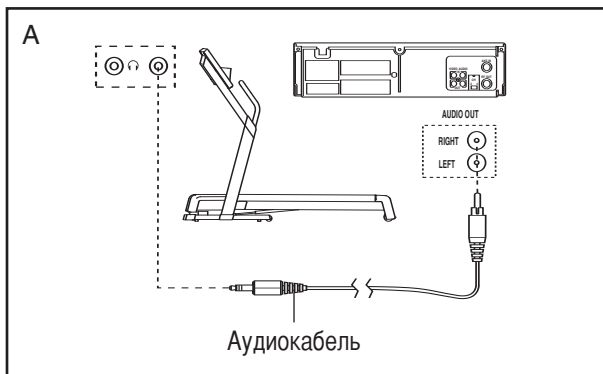
- А. Вставьте один конец длинного 3,5 мм – 3,5 мм стереоаудиокабеля (можно купить в магазинах электроники) во входное гнездо консоли. Вставьте другой конец в разъем линейного аудиовыхода компьютера. Примечание: Пока кабель находится в гнезде линейного выхода, не подключайте наушники к консоли



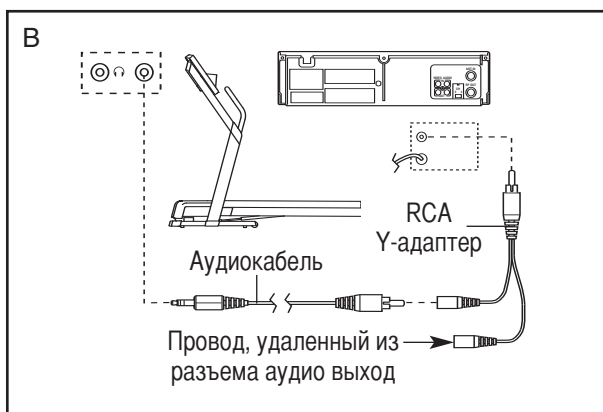
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВИДЕОМАГНИТОФОН

Примечание: если у видеомагнитофона имеется неиспользованное гнездо аудиовыхода [AUDIO OUT], см. инструкции А ниже. Если гнездо линейного аудиовыхода стереосистемы занято, см. инструкцию В. Если ваш видеомагнитофон встроен в телевизор, см. инструкции В. Если видеомагнитофон подключен к проигрывателю, см. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПРОИГРЫВАТЕЛЬ на стр. 19.

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



- B. 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 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. 18 – 20. Для того, чтобы загрузить MP3 программы iFIT.com, зайдите на интернет-сайт www.iFIT.com. Чтобы купить компакт-диски и видеокассеты, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели эту беговую дорожку.

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

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. Выберите режим iFIT.com.

Для выбора режима iFIT.com нажмите кнопку iFIT. На дисплее появятся буквы "iFIT".



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

Примечание: если вы используете CD iFIT.com, вставьте CD в 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 дисплее, нажмите кнопку Старт или кнопку увеличить Скорость на консоли. Беговая дорожка не будет реагировать на MP3, CD или видео программу, когда на дисплее мигает время.

Во время использования программы звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. **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 Скорость или 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 Стоп. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Старт или кнопку 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 Стоп или удалите ключ и см. шаг 1 на стр. 20.

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

- Убедитесь в том, что на дисплее показываются буквы "iFIT" и что индикация времени не мигает. Если время мигает, нажмите кнопку Старт или кнопку увеличить Скорость на консоли.

- Настройте громкость вашего MP3 или CD - проигрывателя или видеомэгнифона. Если громкость слишком велика или мала, консоль может не различить сигналы программы.

- Проверьте, правильно ли подключен звуковой кабель.

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

4. Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 13.

5. Измерьте частоту своего пульса, если хотите.

См. шаг 6 на стр. 14.

6. При желании включите вентилятор.

См. шаг 7 на стр. 14.

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

См. шаг 7 на стр. 14.

ВНИМАНИЕ: Всегда вынимайте компакт-диски и видео iFIT.com из CD-проигрывателя или видеомэгнифона и отключайте MP3-проигрыватель, если они не используются.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММЫ iFIT.COM С НАШЕГО ИНТЕРНЕТ-САЙТА

Наш интернет-сайт www.iFIT.com позволяет получить доступ к основным программам, аудио- и видеопрограммам напрямую через Интернет.

Для использования программ с нашего интернет-сайта беговая дорожка должна быть подключена к вашему домашнему компьютеру. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР на стр. 19. Кроме того, вы должны иметь соединение с Интернетом и интернет-провайдера. Список требований, относящихся к конкретной системе, находится на нашем интернет-сайте.

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

1. Вставьте ключ в консоль.

См. раздел КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 13.

2. Выберите режим iFIT.com.

См. шаг 2 на стр. 20.

3. Соедините ваш компьютер с Интернетом.

4. Запустите свой интернет-браузер, если это необходимо, и зайдите на веб-сайт www.iFIT.com.

5. Для выбора требуемой программы следуйте ссылкам на веб-сайте.

Прочитайте последующие 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, начнется выполнение программы и лента на беговой дорожке придет в движение. Держась за поручни, встаньте на

движущуюся ленту и начните ходьбу. Во время использования программы звуковой сигнал будет предупреждать вас о предстоящем изменении скорости и/или наклона беговой дорожки. **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 Скорость или 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 Стоп. Время начнет мигать на дисплее. Для перезапуска программы нажмите кнопку Старт или кнопку 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 программы нажмите кнопку Стоп и возвращайтесь к шагу 5.

Примечание: Если скорость и/или наклон беговой дорожки не меняются после звукового сигнала, убедитесь, что светится индикатор «iFIT», а на дисплее не мигает время. Кроме того, проверьте, правильно ли подключен звуковой кабель.

8. Следуйте указаниям на дисплее.

См. шаг 5 на стр. 13.

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

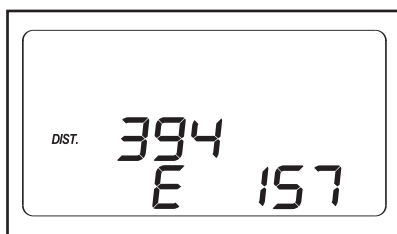
См. шаг 8 на стр. 14.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Консоль имеет информационный режим, который содержит сведения об использовании беговой дорожки. Информационный режим также позволяет выбирать единицы измерений: километры или мили, а также включать и выключать демонстрационный режим.

Для того чтобы выбрать информационный режим, держите нажатой кнопку Стоп, вставляя ключ в консоль, а затем отпустите кнопку Stop. Когда выбран информационный режим, будет отображаться следующая информация:

В центре дисплея будет показываться общее количество километров или миль, на которые переместилась движущаяся лента. Нижняя правая дисплея



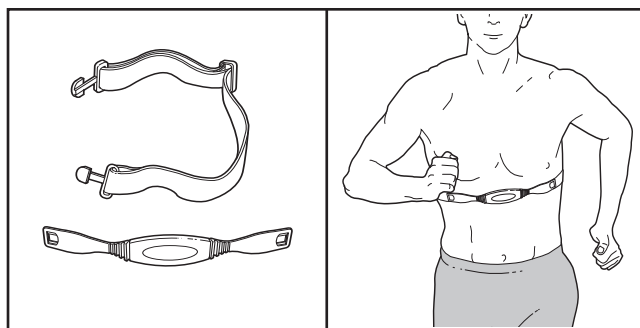
показывается общее количество часов, в течение которых работала дорожка. Кроме того, в нижней левой дисплея будет показываться буква "M", обозначающая километры, или "E", обозначающая мили. Для изменения единицы измерения нажмите кнопку увеличения скорости.

Примечание: На консоли предусмотрен демонстрационный режим, используемый, если беговая дорожка выставляется в магазине. Если включен демонстрационный режим, можно переключить консоль в нормальный режим, для чего подключите сетевой шнур, переключите прерыватель цепи в нулевое положение и установите ключ в консоль. При извлечении ключа дисплеи будут гореть, но клавиши работать не будут. Если демонстрационный режим включен, при выборе информационного режима в правом нижнем дисплее появляется символ «d». Для включения или выключения демонстрационного режима нажмите кнопку Speed decrease (Уменьшение скорости).

Для выхода из информационного режима выньте ключ из консоли.

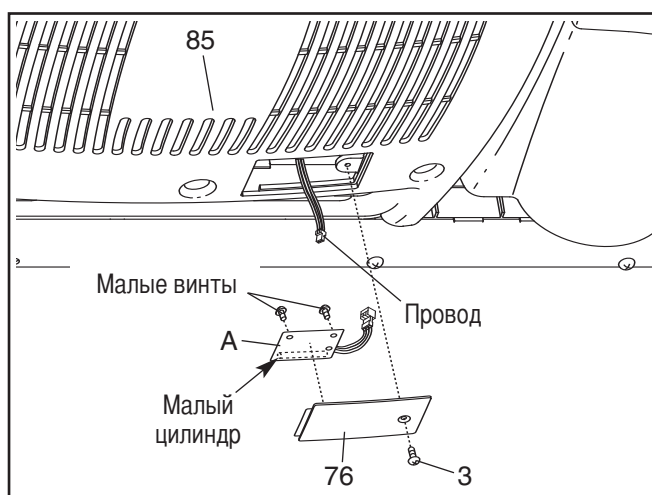
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ СЕНСОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса добавляет консоли еще больше возможностей. Этот нагрудный сенсор для измерения пульса обеспечивает автоматическое управление и предоставляет вам возможность выбора одной из четырех программ контроля пульса. **Чтобы купить дополнительный нагрудный сенсор для измерения пульса, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.**



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

1. Выньте ключ из консоли и отсоедините кабель питания от сети.
Выкрутите винт (3) и снимите лючок доступа (76), расположенный на задней части корпуса консоли (85).
2. Подключите провод приемника (A) к проводу, выходящему из корпуса консоли (85). **Удерживайте приемник таким образом, чтобы малый цилиндр был направлен, как показано на рисунке, и чтобы устройство было развернуто лицевой частью в сторону консоли.** Прикрепите приемник к пластиковым стойкам лючка (76) при помощи двух прилагаемых винтов.
3. **Убедитесь, что никакие провода не прижаты.** Снова закрепите лючок доступа (76) при помощи винта (3). Выбросьте другие провода, поставляемые с приемником.



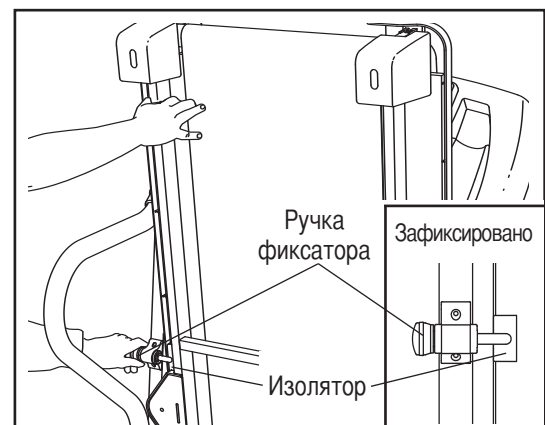
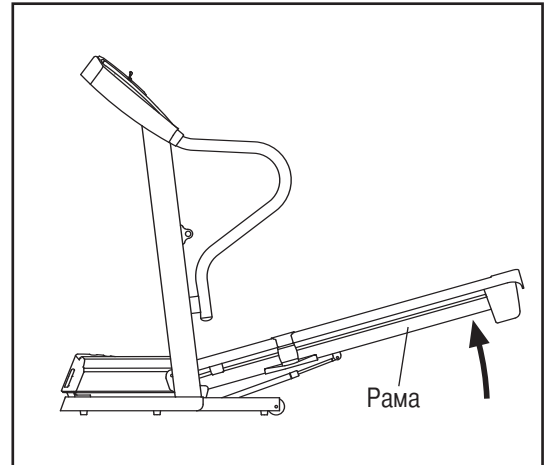
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

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 прочно возьмите беговую дорожку.левой рукой потяните ручку фиксатора влево и удерживайте ее. Поднимайте раму до тех пор, пока изолятор не совместится со стержнем фиксатора, затем медленно отпустите ручку фиксатора. **Удостоверьтесь, что рама надежно зафиксирована фиксатором, как показано.**

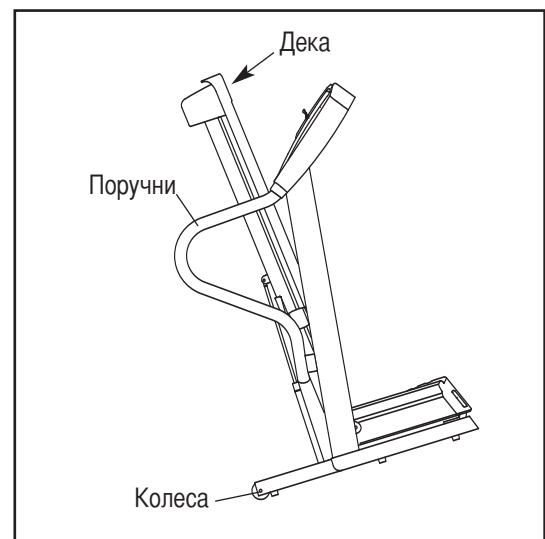
Для защиты пола или ковра от повреждения кладите под беговую дорожку подстилку. Не подвергайте беговую дорожку воздействию прямого солнечного света. Не оставляйте беговую дорожку в положении для хранения при температурах выше 30 °C (85 °F).



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

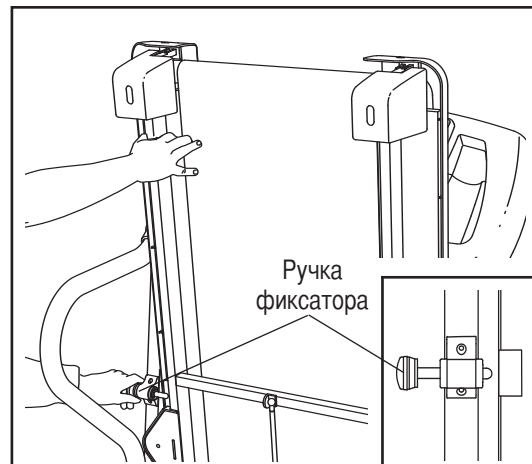
Перед тем, как передвигать беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. **Удостоверьтесь, что захват надежно зафиксирован стержнем фиксатора.**

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

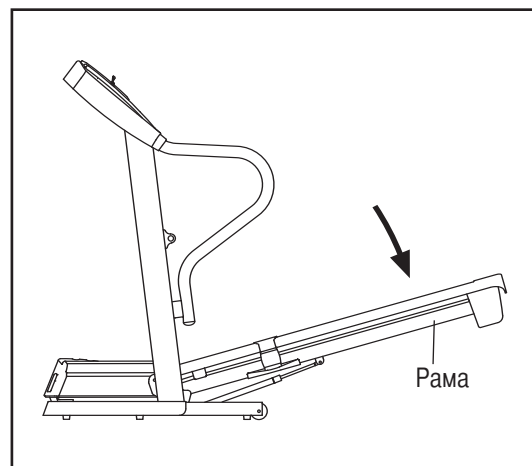


КАК ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

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



2. Крепко возьмите металлическую раму двумя руками и опустите ее до пола. **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.

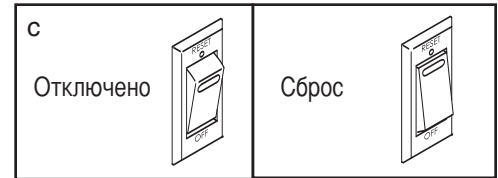


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Питание не включается

- РЕШЕНИЕ:**
- Удостоверьтесь в том, что сетевой кабель вставлен в правильно заземленную розетку (см. страницу 14). 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.



ПРОБЛЕМА: Питание выключается во время работы

- РЕШЕНИЕ:**
- Проверьте прерыватель цепи сброса/выключения, 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.
 - Если беговая дорожка не включилась, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли.

- РЕШЕНИЕ:**
- Консоль находится в демонстрационном режиме, рассчитанном на использование при показе беговой дорожки в торговом зале. Если подсветка дисплеев консоли сохраняется, когда ключ вынут из консоли, это означает, что включен демонстрационный режим. Для того, чтобы отключить демонстрационный режим, нажмите и удерживайте кнопку «Стоп» в течение нескольких секунд. Если подсветка дисплеев всё же сохраняется, обратитесь к разделу ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр.23 и отключите демонстрационный режим согласно инструкции.

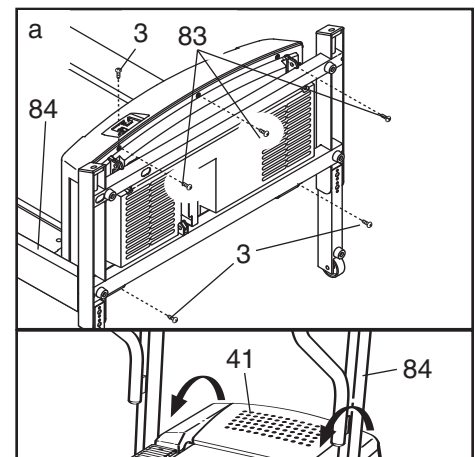
ПРОБЛЕМА: Неправильно изменяется наклон бегущей дорожки

- РЕШЕНИЕ:**
- При вставленном в консоль ключе 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.

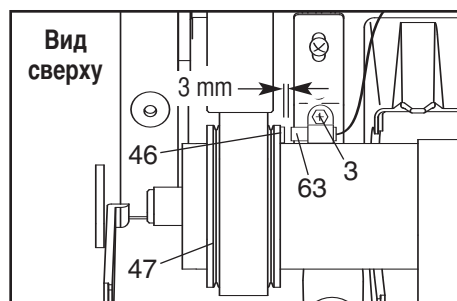
ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работае неправильно

- РЕШЕНИЕ:**
- Выньте ключ из консоли и отсоедините кабель питания от сети.** С помощью второго человека осторожно расположите вертикальные стойки (84), как показано на рисунке. Затем выкрутите три винта (3) и три винта 3/4" (83). Примечание: Потребуется крестовая отвертка с длиной рабочей части не менее 5".

С помощью второго человека осторожно поднимите вертикальные стойки (84), как показано на рисунке. Осторожно откиньте крышку (41).



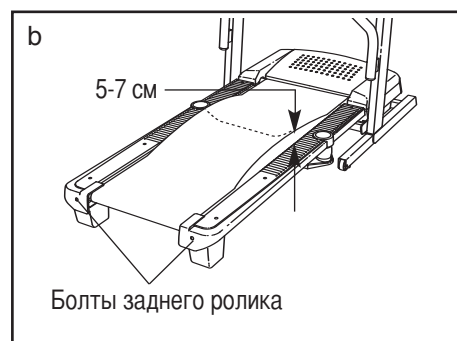
Найдите герконовое реле (63) и магнит (46) на левой стороне ведущего ролика (47). Поворачивайте ведущий ролик до тех пор, пока магнит не выровняется с герконовым реле. **Удостоверьтесь, что зазор между магнитом и герконовым реле равен примерно 3 мм (1/8 дюйма).** При необходимости ослабьте винты (3), слегка сдвиньте герконовое реле, а затем затяните винты снова. Установите на место крышку и поработайте на дорожке несколько минут, чтобы убедиться в правильности показаний скорости.



ПРОБЛЕМА: Подвижная лента замедляется при ходьбе по ней

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

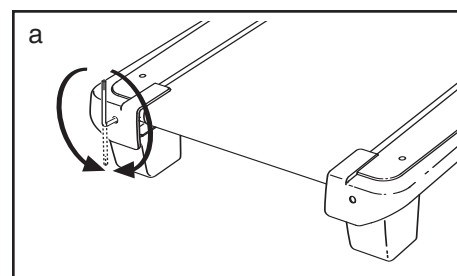
b. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ**. Используя торцовый ключ, поверните на четверть оборота оба болта заднего ролика против часовой стрелки. При правильном натяжении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



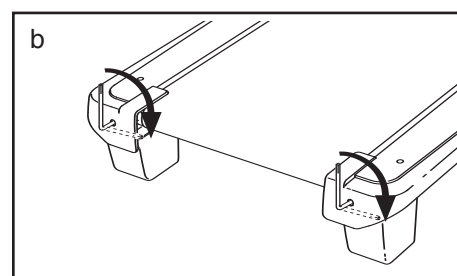
c. Если движущаяся лента до сих пор замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в организацию, где вы приобрели данный продукт.

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

РЕШЕНИЕ: 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 пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



b. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, удалите 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 5 – 7 см (2 – 3 дюйма) от платформы для ходьбы. Будьте внимательны - установите движущуюся ленту по центру. Затем включите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте, если необходимо, до тех пор, пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

⚠ ВНИМАНИЕ! Перед началом этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским устройством. Различные факторы, в том числе движение человека, влияяют на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчик пульса предназначен для использования в качестве средства определения направления изменения частоты сердечных сокращений при тренировках.

Нижеприведенные указания помогут спланировать программу физической тренировки. Для получения более подробной информации о тренировках приобретите авторитетные печатные издания или проконсультируйтесь с врачом.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Неважно, что является главной целью: сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – ключом к достижению желаемых результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В таблице, приведенной ниже, указывается рекомендуемая частота сердечных сокращений для сжигания жира и упражнений по аэробике.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильную частоту сердечных сокращений, сначала найдите свой возраст в конце таблицы (возраст округлен до ближайших десяти лет). Затем найдите три числа над вашим возрастом. Эти три числа определяют «зону тренировки». Два нижних числа являются рекомендуемыми частотами сердечных сокращений для сжигания жира. Верхнее число – рекомендуемый пульс для упражнений по аэробике.

Сжигание жира. Для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне

интенсивности в течение продолжительного времени. Во время нескольких первых минут тренировки организм вырабатывает энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только по истечении этого промежутка времени организм начинает вырабатывать энергию из отложенных жировых калорий. Если цель – сжечь жир, устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к самому нижнему числу в вашей зоне тренировки. Для сжигания максимального количества жира устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к среднему числу зоны тренировки.

Упражнения по аэробике. Если цель – укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка должна быть «аэробной». При выполнении упражнений по аэробике необходим большой объем кислорода в течение продолжительного времени. Это приводит к тому, что сердцу необходимо перекачивать больше крови к мышцам, а легким – больше насыщать кровь кислородом. Для упражнений по аэробике, устанавливайте скорость и наклон беговой дорожки, пока пульс не приблизится к самому высокому числу зоны тренировки.

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Разминка. Каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5-10 минут. При подготовке к тренировке хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и кровообращение.

Упражнение в зоне тренировки. После разминки увеличьте интенсивность упражнений, значение пульса должно оставаться в зоне тренировки от 20 до 60 минут (во время первых недель работы по программе физической тренировки пульс не должен находиться в зоне тренировки больше 20 минут). Во время выполнения упражнений дышите размеренно и глубоко – никогда не задерживайте дыхания.

Охлаждение. Завершайте каждую тренировку растяжкой и охлаждением в течение 5 - 10 минут. Это повысит упругость мышц и поможет предотвратить проблемы, возникающие после тренировок.

Периодичность упражнений

Для поддержания или улучшения физического состояния выполняйте три полные тренировки в неделю с перерывом, по крайней мере, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Ключ к успеху – приносящие удовольствие регулярные тренировки, которые станут неотъемлемой частью повседневной жизни.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

Правильное выполнение основных упражнений показано на рисунке справа. Во время упражнений на растягивание двигайтесь плавно, избегая без рывков.

1. Касание пальцев ног

Станьте прямо, слегка согните ноги в коленях и медленно наклонитесь вперед. Постарайтесь дотянуться руками до пальцев ног, во время упражнения расслабьте спину и плечи. Оставайтесь в этом положении приблизительно 15 секунд, после чего выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза. Растягивает: Подколенное сухожилие, заднюю часть колен и спину.

2. Упражнение для подколенного сухожилия

Сядьте на пол и вытяните вперед одну ногу. Подтяните стопу второй ноги к себе и уприте ее во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Постарайтесь дотянуться ладонью до пальцев вытянутой ноги. Оставайтесь в этом положении приблизительно 15 секунд, после чего выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растягивает: Подколенное сухожилие, поясницу и пах.

3. Упражнения для икроножных мышц/ахиллова сухожилия

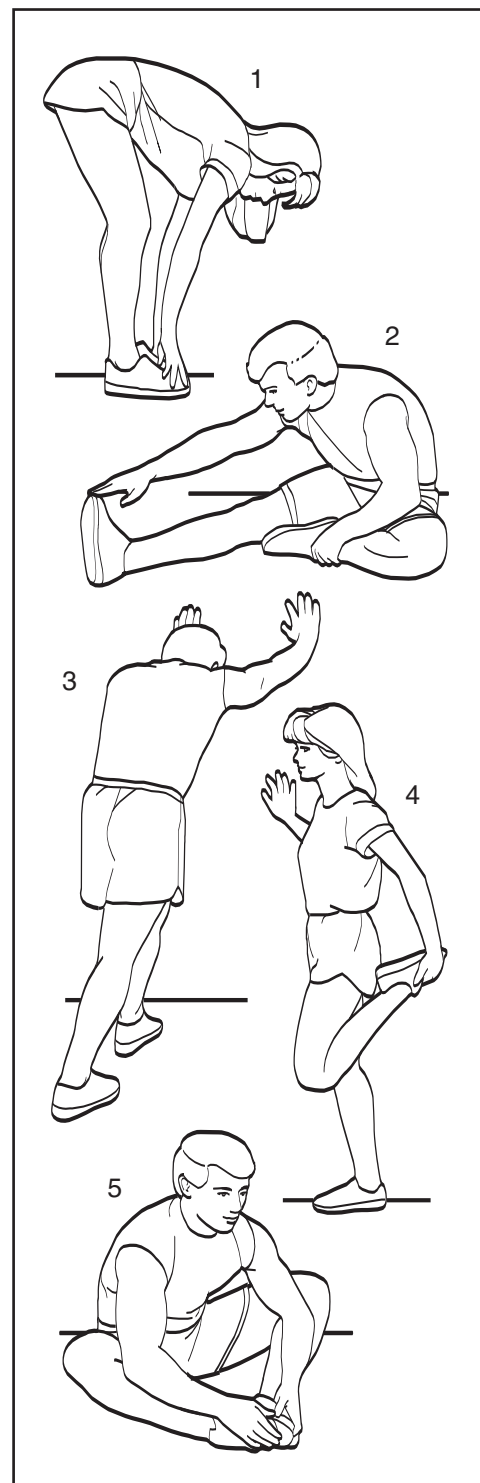
Поставьте одну ногу вперед, подайте тело вперед и упритесь руками в стену. Держите спину прямой, а ступня, находящейся сзади ноги, должна полностью опираться на пол. Согните выставленную вперед ногу, наклонитесь вперед и сделайте движение тазом к стене. Оставайтесь в этом положении приблизительно 15 секунд, после чего выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Для разминки ахилловых сухожилий согните ногу, находящуюся сзади. Растягивает: Икроножные мышцы, ахилловы сухожилия и голеностопные суставы.

4. Упражнение для четырехглавой мышцы

Обопритесь одной рукой на стену, чтобы лучше сохранять равновесие, согните ногу в колене, отведя ее назад, и удерживайте ее в таком положении другой рукой. Подтяните пятку ноги как можно ближе к ягодицам. Оставайтесь в этом положении приблизительно 15 секунд, после чего выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растягивает: Четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Упражнение для растяжки внутренних мышц бедра

Сядьте на пол, разведите колени в стороны и сведите вместе подошвы ног перед собой. Придвиньте руками ступни ног как можно ближе к себе в направлении паха. Оставайтесь в этом положении приблизительно 15 секунд, после чего выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза. Растягивает: Четырехглавые мышцы и мышцы бедра.



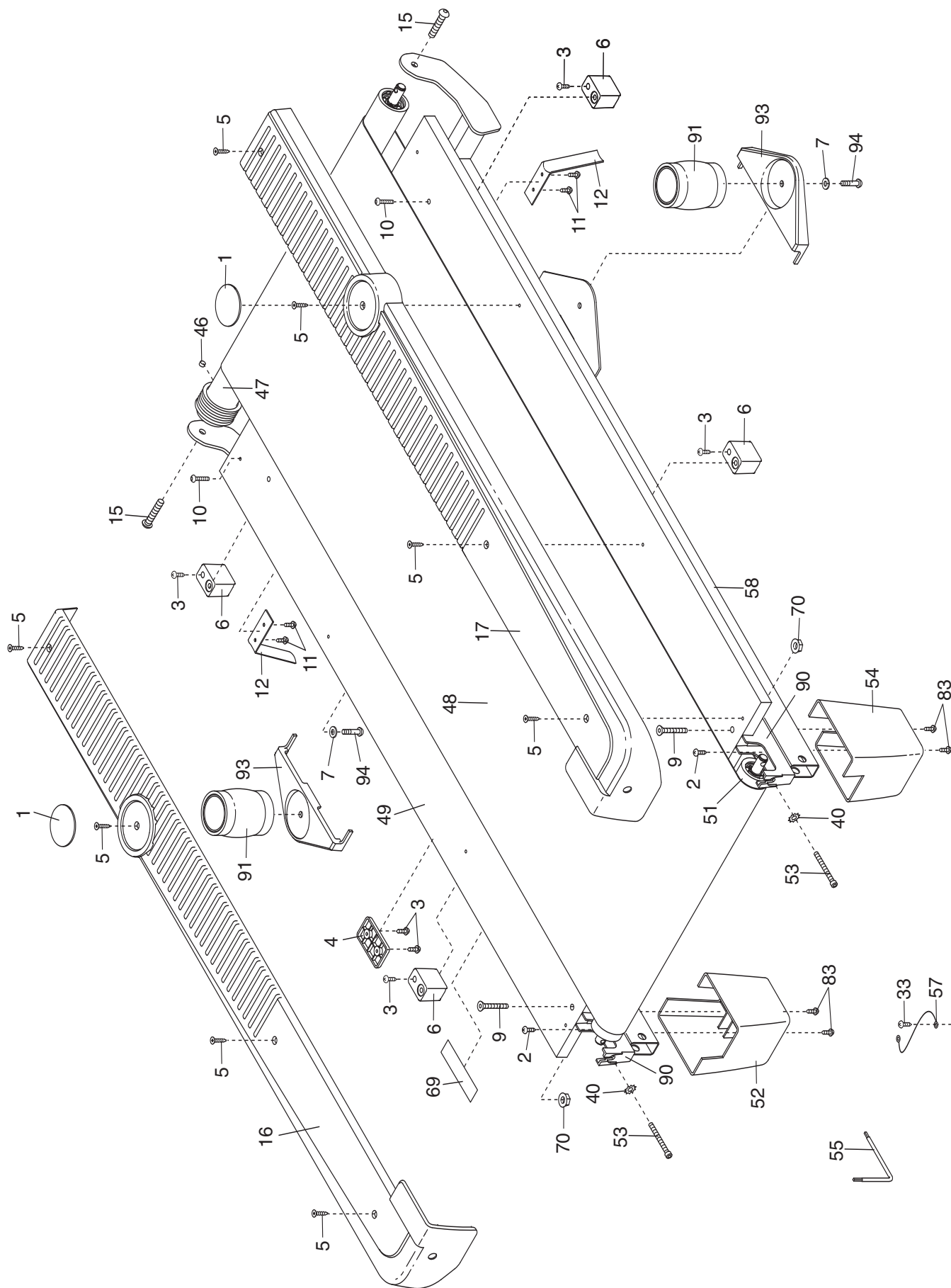
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель № PRTL90707.0

R0607A

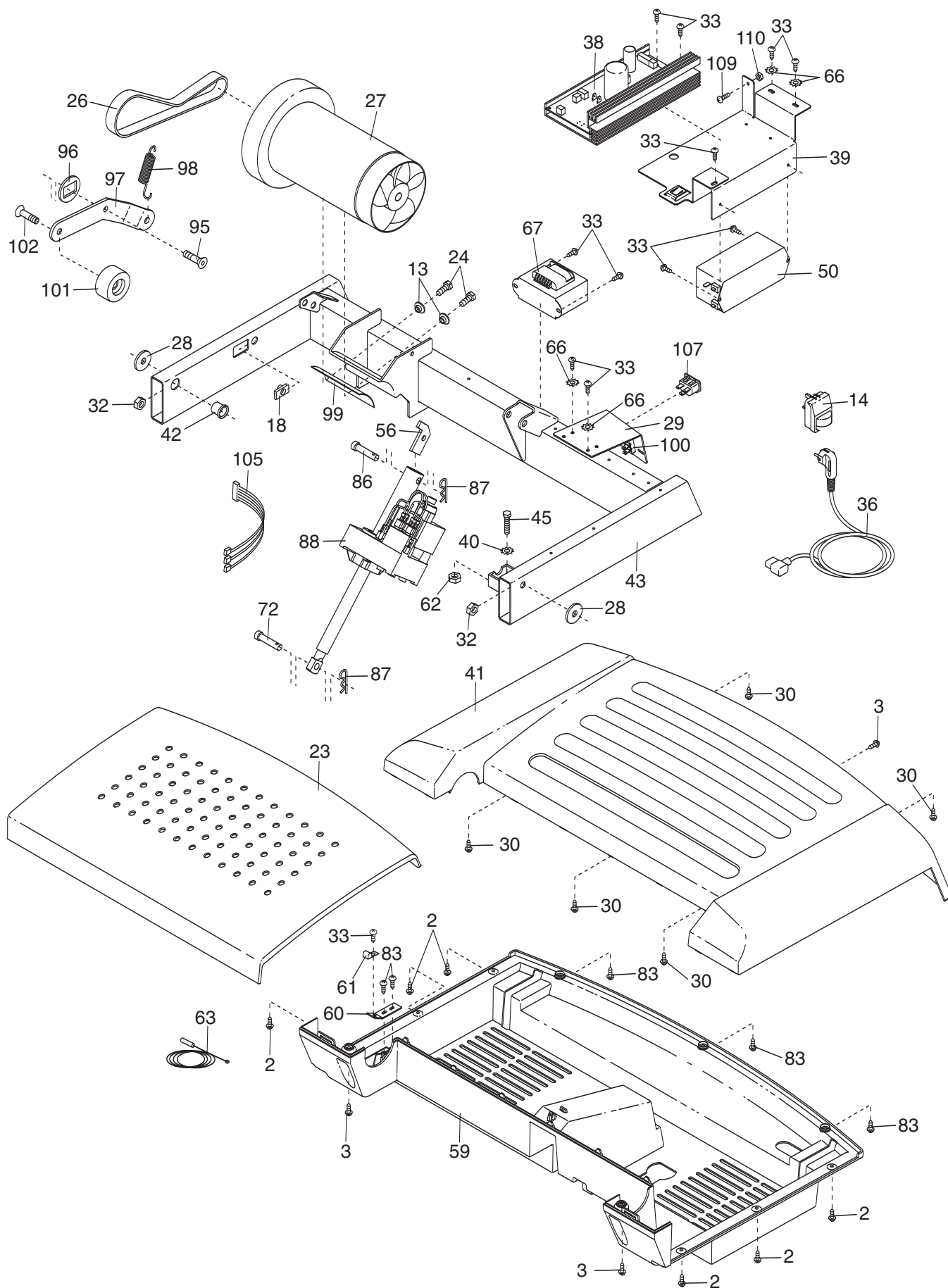
Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описание
1	2	Наклейка цилиндра	48	1	Движущаяся лента
2	25	Винт 3/4"	49	1	Движущаяся платформа
3	24	Винт	50	1	Фильтр
4	1	Фиксатор	51	1	Задний ролик
5	8	Винт платформы для ног	52	1	Левая задняя заглушка
6	4	Передний цилиндр	53	2	Болт заднего ролика
7	2	Шайба цилиндра	54	1	Правая задняя заглушка
8	4	Звездообразная шайба	55	1	Шестигранный ключ
9	2	Болт платформы, задний	56	1	Кронштейн ограничителя наклона
10	2	Болт платформы, передний	57	1	Провод заземления
11	4	Винт направляющей ленты	58	1	Рама
12	2	Направляющая ленты	59	1	Нижний поддон
13	2	Втулка мотора	60	1	Консоль герконового реле
14	1	Адаптер сетевого кабеля	61	1	Защелка герконового реле
15	2	Болт оси рамы	62	1	Гайка переднего ролика
16	1	Платформа для левой ноги	63	1	Герконовое реле
17	1	Платформа для правой ноги	64	8	Болт поручня/Болт выдвижной опоры
18	11	У-образная шайба	65	2	Заглушка поручня
19	2	Статическая наклейка	66	4	Звездообразная шайба
20	1	Поперечная балка	67	1	Трансформатор
21	1	Шпилька фиксатора в сборе	68	2	Предупредительная наклейка
22	4	Винт 1"	69	1	Наклейка с предупреждением
23	1	Крышка корпуса	70	2	Гайка платформы
24	2	Болт мотора	71	12	Хомут для кабеля
25	1	Зацеп амортизатора	72	1	Шплинт, нижний
26	1	Ремень двигателя	73	1	Фиксатор
27	1	Приводной электродвигатель	74	2	Соединительный зажим
28	2	Шайба рамы	75	1	Съемный хомут
29	1	Кронштейн выпускного отверстия	76	1	Лючок доступа
30	5	Винт Крышки	77	1	Кабель вертикальной стойки
31	2	Болт подъема рамы	78	7	Хомут для кабеля
32	6	Контргайка	79	1	Ключ/зажим
33	18	Винт 1/2"	80	2	Переднее колесо
34	1	Консоль	81	2	Болт колеса
35	2	Винт вентилятора	82	6	Подставка
36	1	Сетевой кабель	83	9	Винт торцевой крышки 3/4"
37	1	Вентилятор консоли	84	1	Вертикальная стойка
38	1	Контроллер	85	1	Основание консоли
39	1	Кронштейн электронного блока	86	1	Шплинт, верхний
40	3	Звездообразная шайба ролика	87	2	Разводная шпилька
41	1	Корпус	88	1	Двигатель наклона
42	1	Втулка переднего ролика	89	2	Выдвижная опора
43	1	Подъемная рама	90	2	Кронштейн заднего ролика
44	2	Заглушка вертикальной стойки	91	2	Цилиндр
45	1	Болт переднего ролика	92	1	Амортизатор
46	1	Магнит	93	2	Крышка кронштейна цилиндра
47	1	Передний ролик	94	2	Болт цилиндра, нижний

95	1	Болт маятникового рычага	*	-	Красный провод 4", M/F
96	1	Прокладка маятникового рычага	*	-	Зеленный/желтый провод 8"
97	1	Маятниковый рычаг			предупреждением
98	1	Пружина маятникового рычага	*	-	Зеленный/желтый провод 10", F/R
99	1	Пластина двигателя	*	-	Зеленный/желтый провод 8", F/R
100	1	Прерыватель цепи сброса/выключения	*	-	Черный провод 4", M/F
101	1	Шкив маятникового рычага	*	-	Синий провод 10", 2F
102	1	Болт шкива	*	-	Синий провод 4", M/F
103	1	Левый поручень	*	-	Белый провод 10", 2F
104	1	Правый поручень	*	-	Белый провод 8", 2F
105	1	Провод двигателя наклона	*	-	Черный провод 4", 2F
106	2	Длинный болт поручня	*	-	Руководство пользователя
107	1	Розетка			
108	1	Провод 18"			
109	1	Болт заземления			
110	1	Гайка заземления			
*	-	Синий провод 6", 2F			

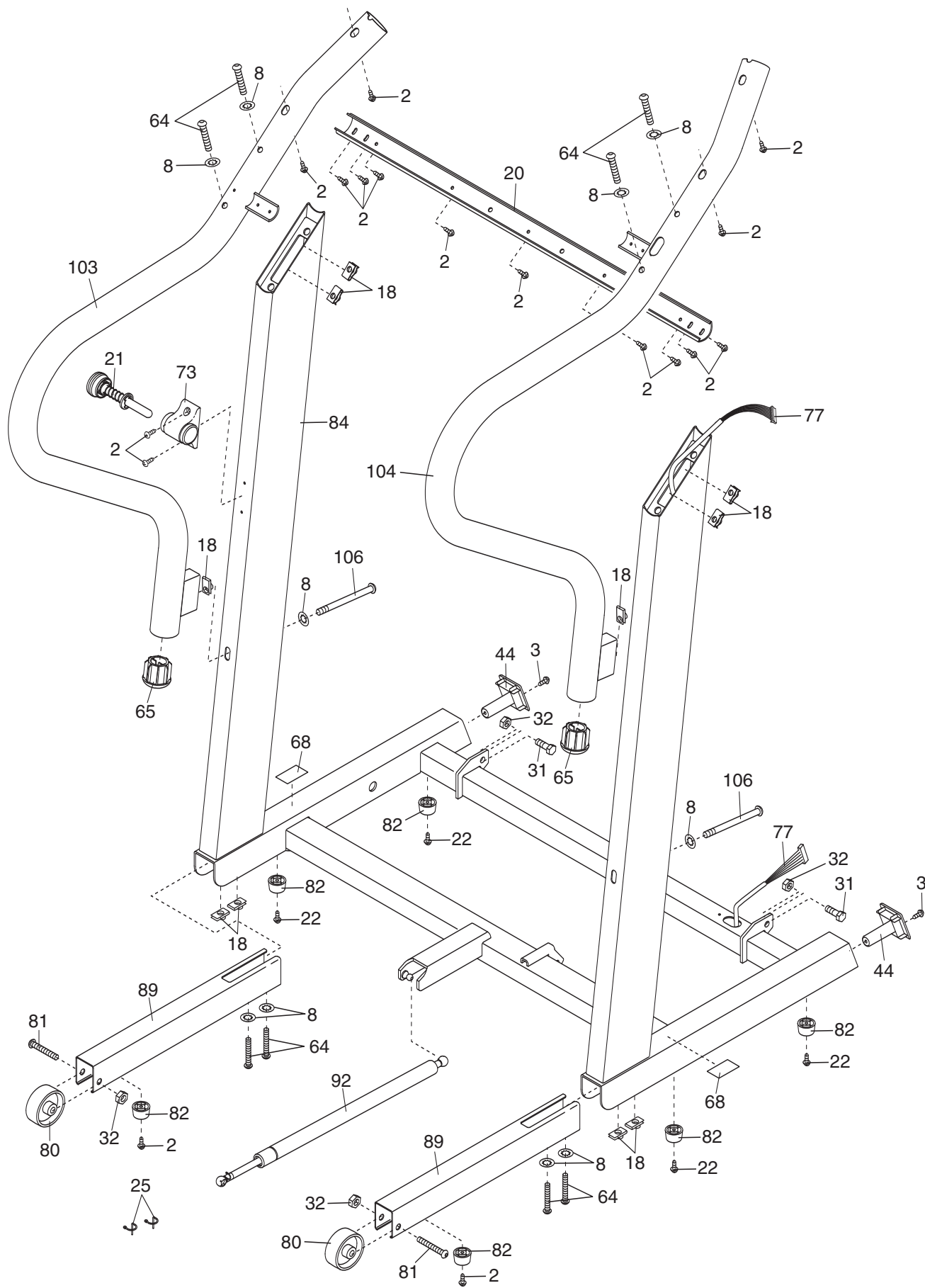
* обозначает деталь, не показанную на рисунке.
 Спецификации могут изменяться без предварительного уведомления.

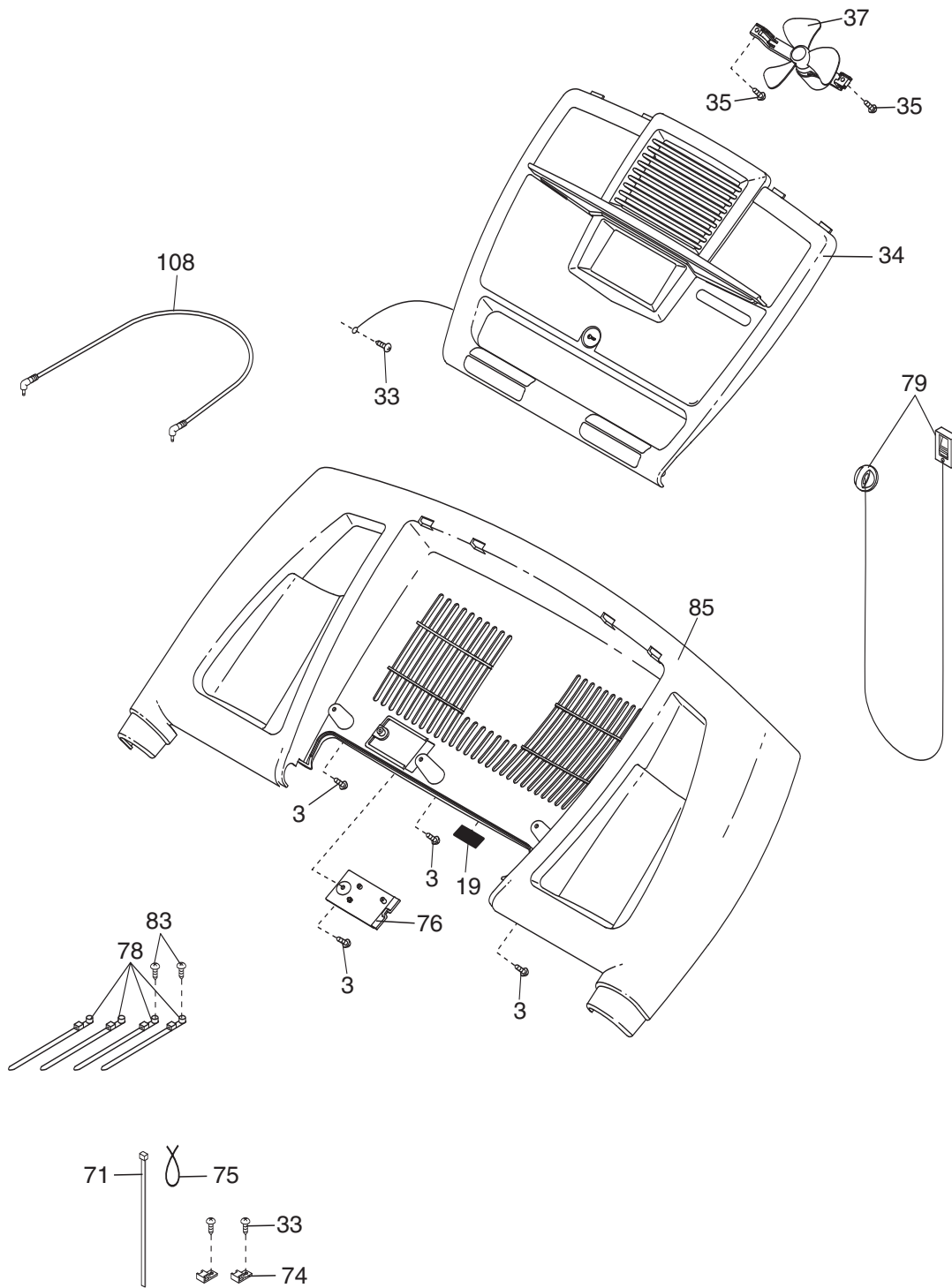


ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. РЕТЛ90707.0 R0607A



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. РЕТЛ90707.0 R0607A





ЗАКАЗ ЗАПЧАСТЕЙ

Для заказа запчастей см. лицевую обложку данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ЧЕРТЕЖ ИЗДЕЛИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

