PRO-FORM® 730 ZLT

Модель № PETL79713.0
Серийный № _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



www.iconeurope.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА. 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА 7
УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА 14
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР 21
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 22
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯ. 25
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ 26
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 28
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ. . . . . Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Последняя стр.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающих ярлыков. **Если они повреждены или отсутсвуют, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.** Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



PROFORM — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи беговой дорожки должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните беговую дорожку в помещении, в защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или открытых площадках вблизи воды.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 2,4 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
7. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Разрешенный вес пользователя тренажёра— до 136 кг.
10. Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
11. Занимайтесь в подходящей одежде,не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. *Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.*
12. При подключении кабеля питания (см. стр.14), подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. При замене предохранителя в сетевом адаптере вставьте по стандарту ASTA BS1362, 13-амперный предохранитель в держатель предохранителя.
13. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, кабель 14-го калибра (1 мм2), не длиннее 1,5 м.
14. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
15. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 22 при некорректной работе.)
16. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.)
17. Никогда не запускайте тренажер, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
18. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличение.
19. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
20. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ (см. рис. на стр. 5 с расположением выключателя) и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

21. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. (см. СБОРКА на стр. 7 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 2.) Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы перемещать беговую дорожку.

22. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения держит рамк надежно в сложенном положении.

23. Не пытайтесь подложить предметы под тренажер, чтобы изменить его наклон.

24. Никогда не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия тренажера.

25. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

26. ОПАСНО: Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.

27. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

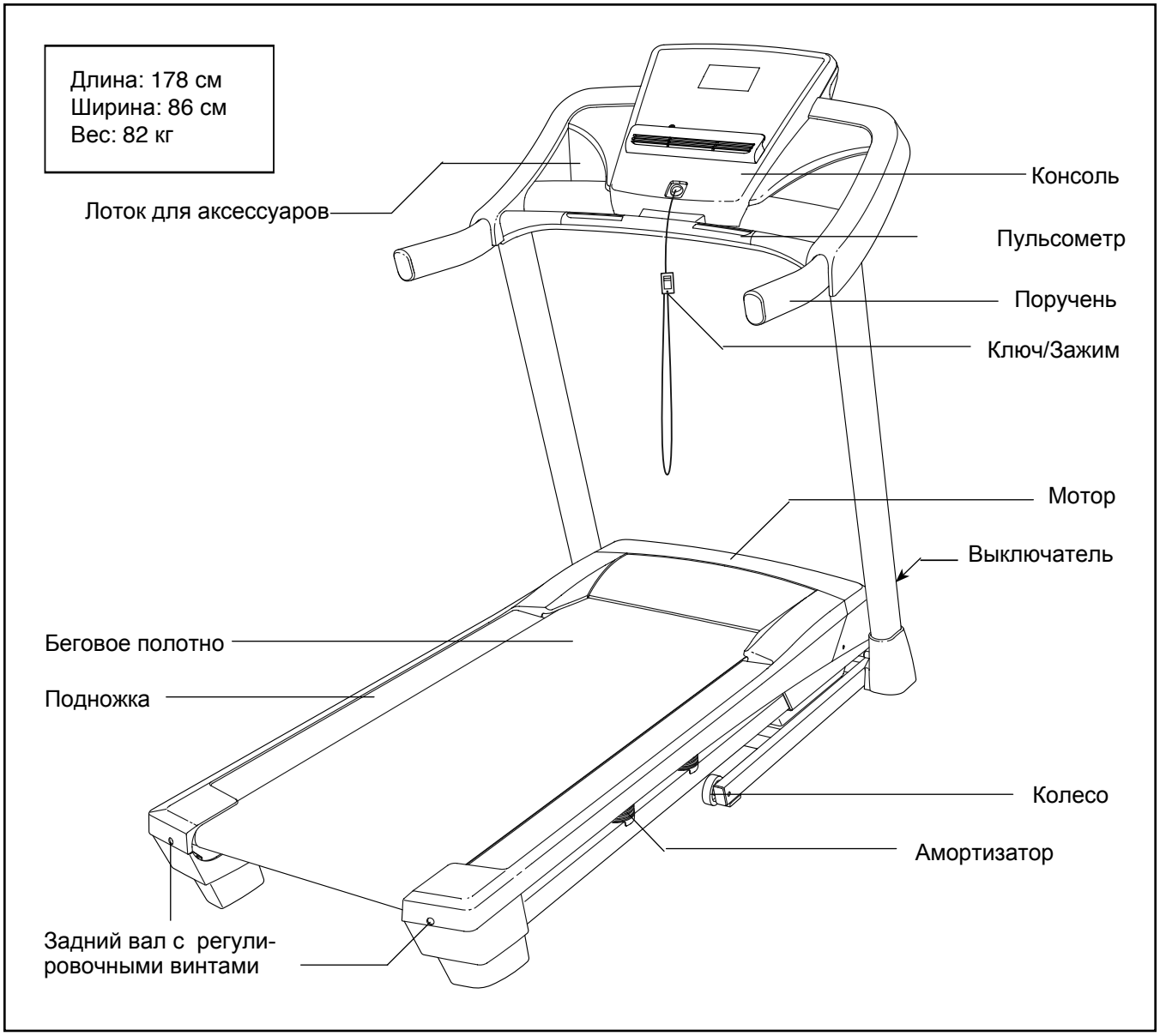
СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение новой беговой дорожки PROFORM® 730 ZLT. Модель 730 ZLT обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

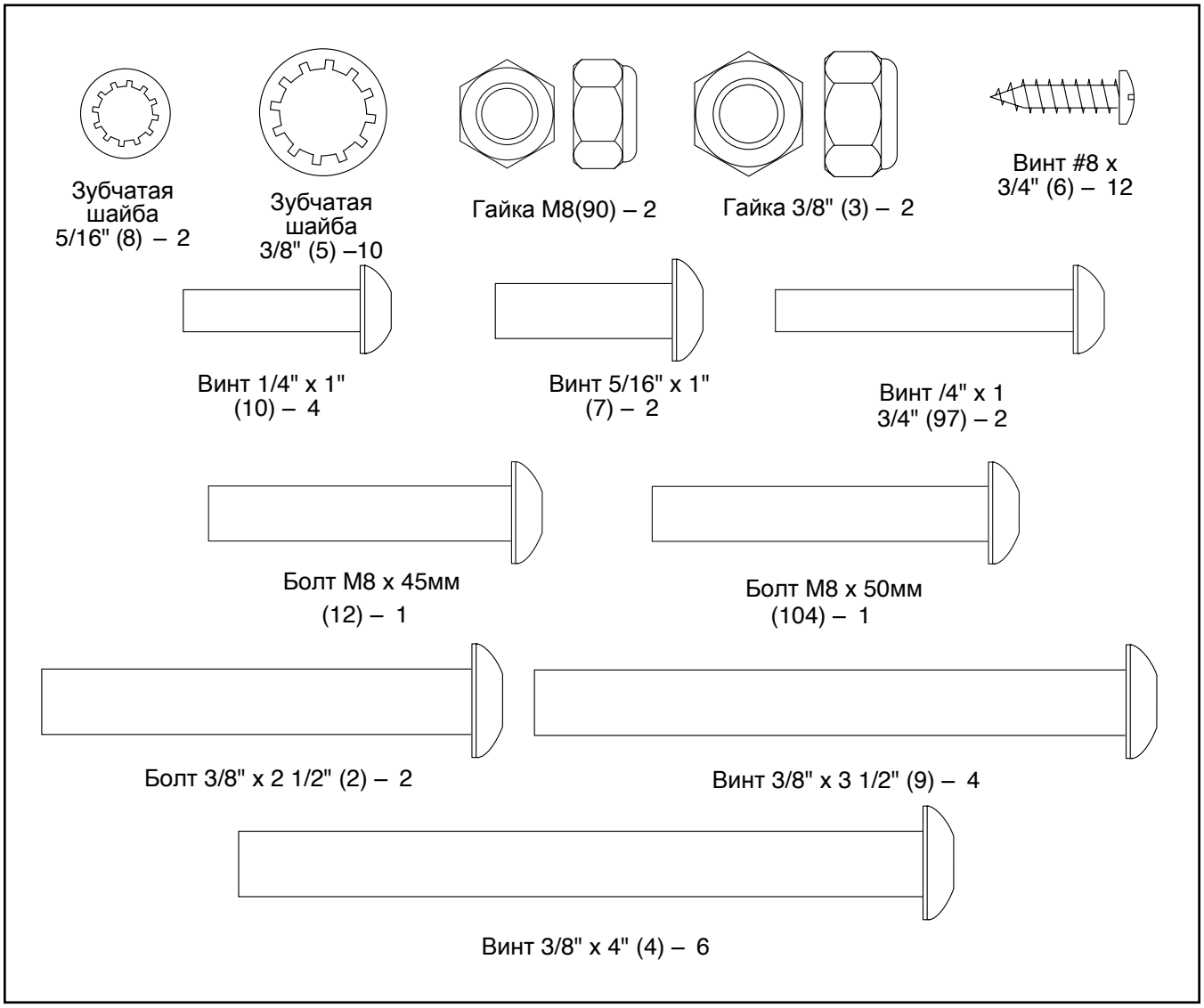
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



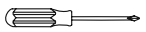
СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Нижняя часть бегового полотна покрыта высокоэффективной смазкой. После транспортировки на беговой дорожке могут остаться маслянные пятна. Это нормально. Протрите беговую дорожку мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством, чтобы удалить загрязнения.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”,а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. 6.

- Для сборки требуется следующий инструмент:

Набор шестигранников 

Гаечный ключ 

Крестовая отвертка 

Ножницы 

Острогубцы 

Чтобы не повредить крепеж, не используйте электроинструмент.

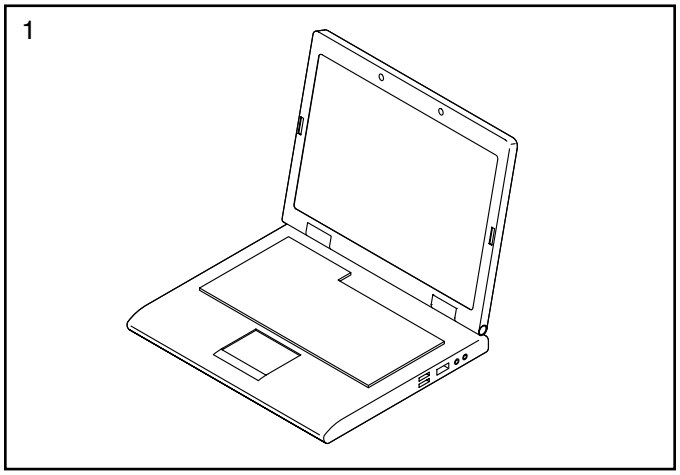
1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

   • активировать свою гарантию.

   • сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.

   • получать уведомления об обновлениях.

   Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

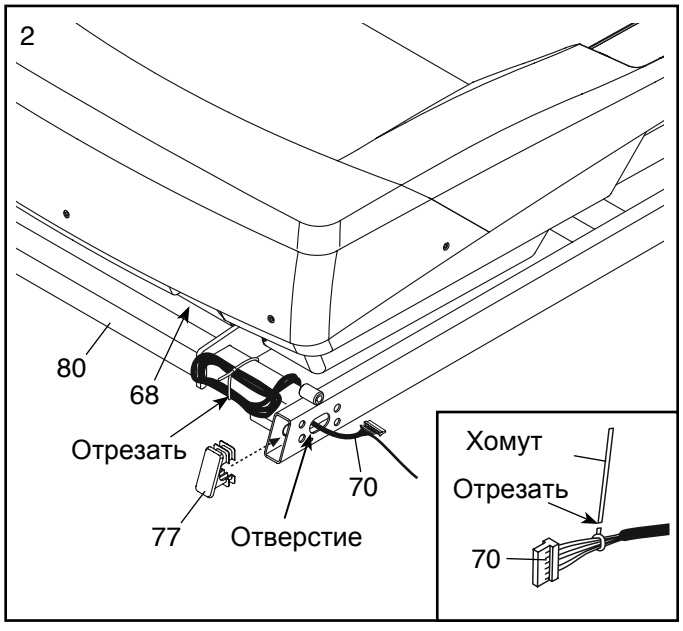


2. **Убедитесь, что тренажер обесточен.**

   Расположите кабель стойки (70), связанный хомутом у передней части основания (80), под защитным кожухом (68). Разрежите пластиковый хомут кабеля стойки. Протащите кабель через указанное отверстие.

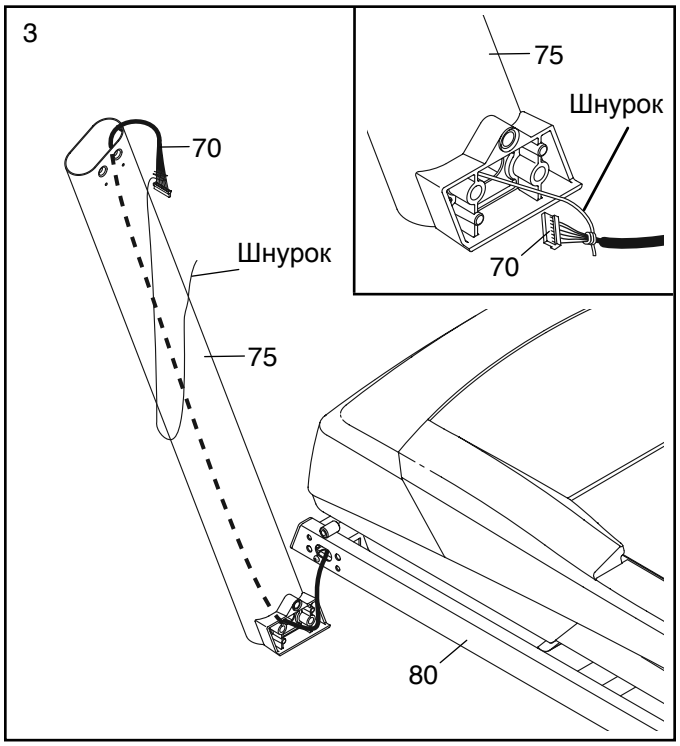
   Вставьте заглушки (77) с каждой стороны основания (80).

   См. вклейку на рисунке. Разрежите пластиковый хомут кабеля стойки (70). **Будьте внимательны, не повредите кабель**



3. Найдите левую стойку (75). Попросите помощника удердивать стойку рядом с основанием (80).

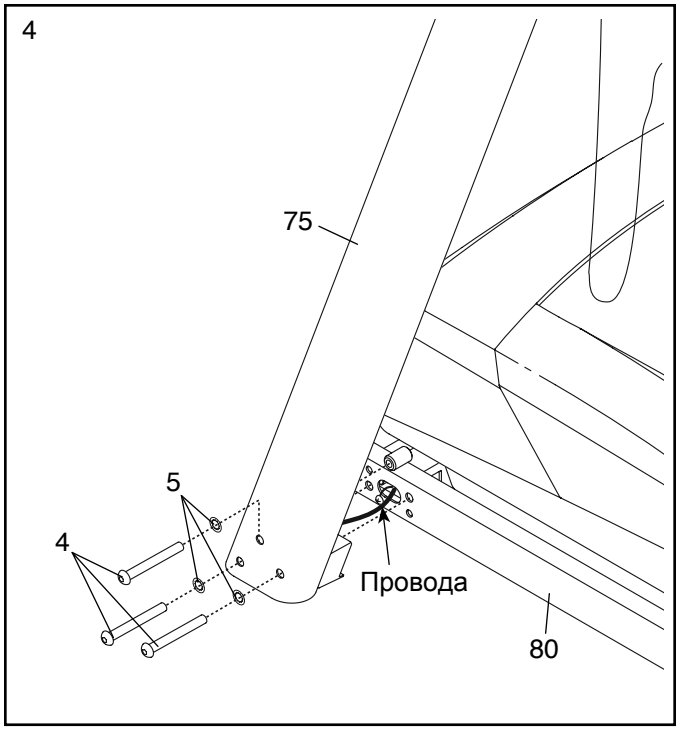
   См. вклейку на рисунке. Протяните шнурок кабеля через левую стойку (75) и надежно закрепите его на конце кабеля (70). Затем вставьте кабель в нижний конец левой стойки так, чтобы потянув за шнурок, протащить кабель через стойку.



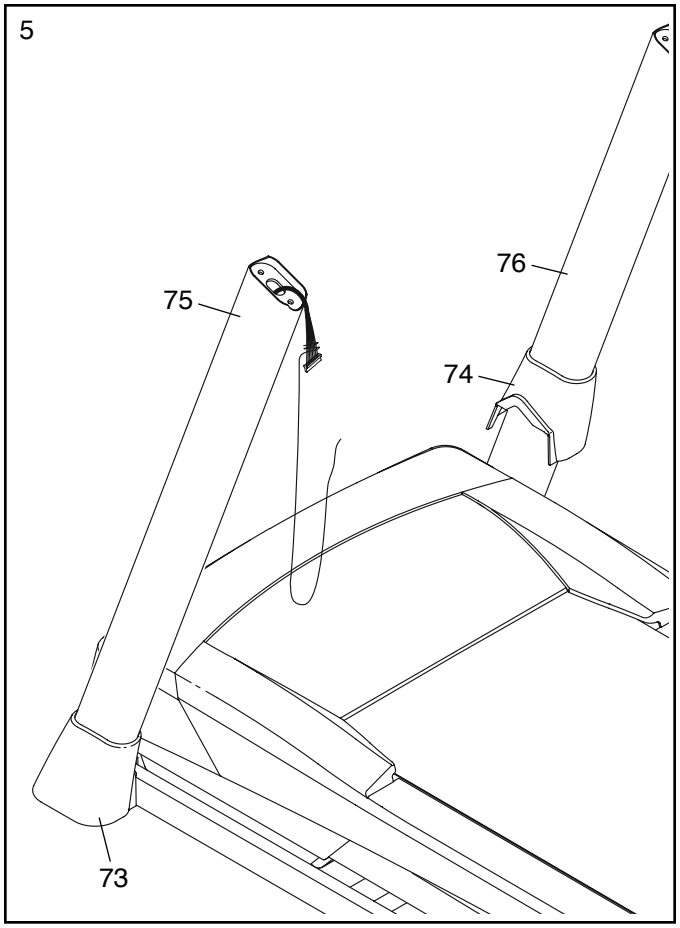
4. Попросите вашего помощника удерживать левую стойку (75) вблизи основания (80). **Будьте внимательны и не пережмите провода.**

   Частично закрутите три винта 3/8" x 4" (4) с тремя зубчатыми шайбами 3/8" (5) в левую стойку (75) и основание (80); **не затягивайте пока полностью винты.**

   Прикрепите правую стойку (не показано) аналогичным способом. Замечание: с правой стороны нет проводов.



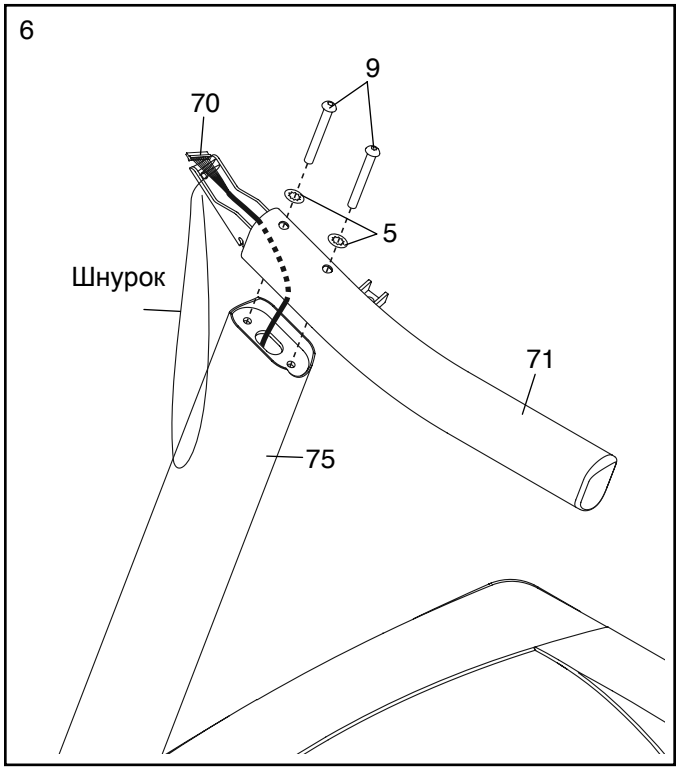
5. Найдите левую и правую накладки основания (73, 74). Наденьте левую и правую накладки на одноименные стойки (75, 76), как показано.



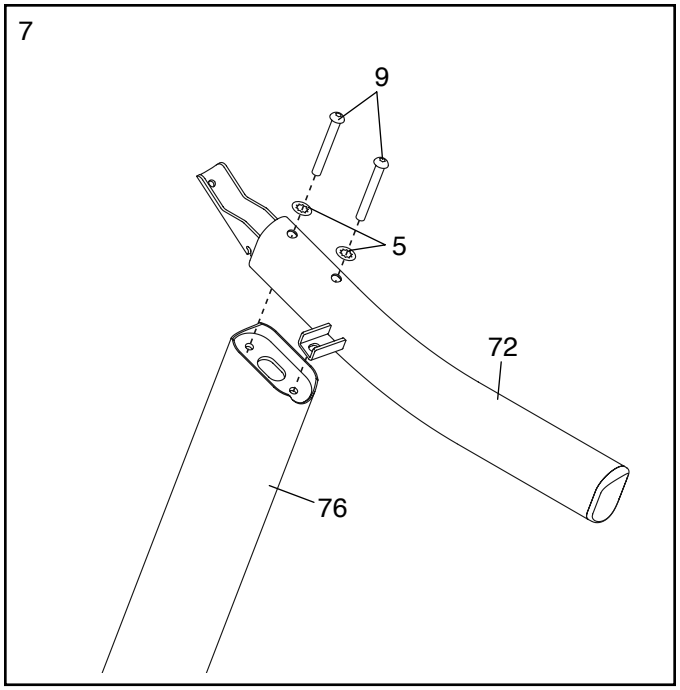
6. Найдите левый поручень (71). Если в левом поручне располагаются провода, вытащите их.

   Удерживайте левый поручень (71) рядом с левой стойкой (75). Вставьте шнурок кабеля стойки (70) в нижнюю часть левого поручня, как показано. Затем протяните кабель через левый поручень.

   Прикрепите левый поручень (71) к левой стойке (75) с помощью двух винтов 3/8" x 3 1/2" (9) и двух зубчатых шайб 3/8" (5). **Убедитесь в том, что не защемили кабель стойки (70). Наживите оба винта, но пока не затягивайте их.**

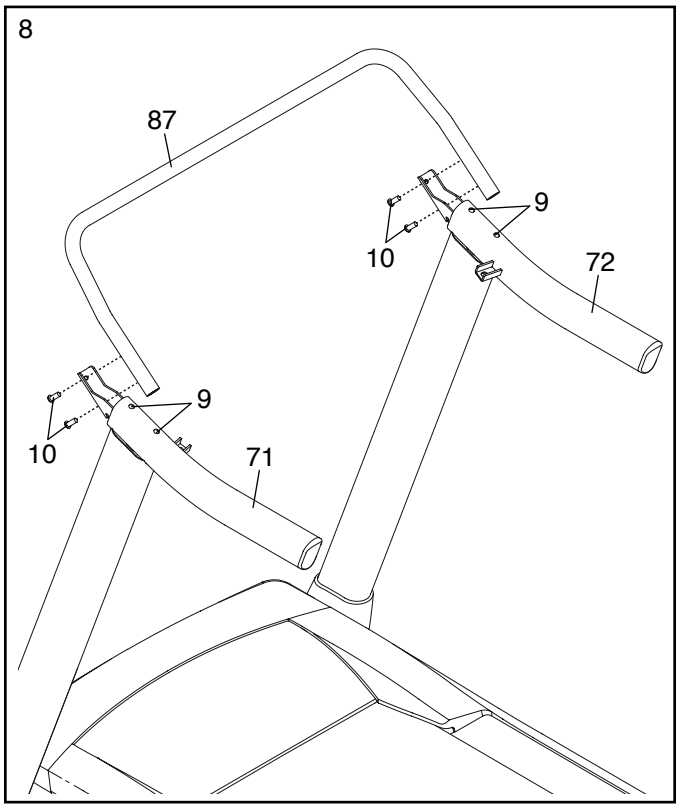


7. Прикрепите правый поручень (72) к правой стойке (76) с помощью двух винтов 3/8" x 3 1/2" (9) и двух зубчатых шайб 3/8" (5). **Наживите оба винта, но пока не затягивайте их.**



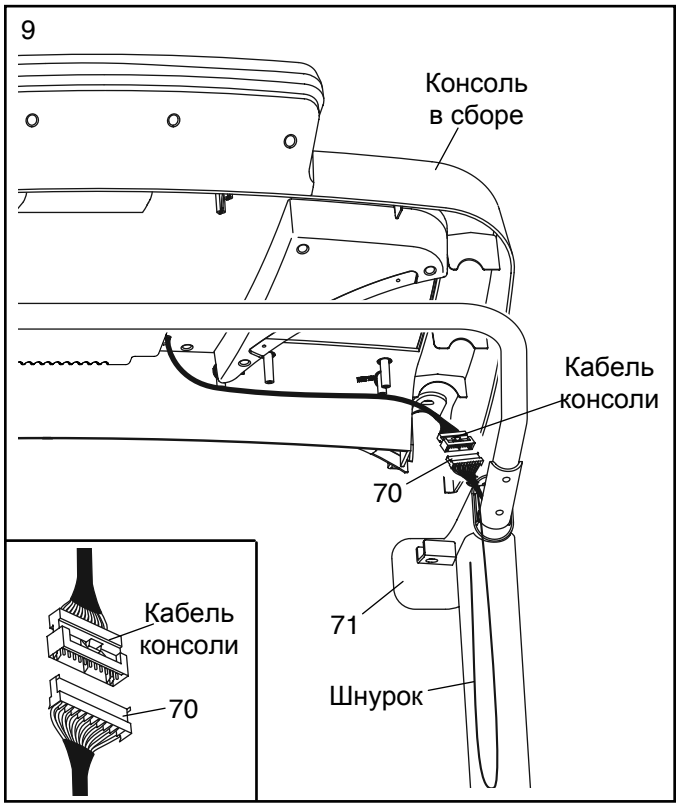
8. Установите каркас консоли (87). Закрепите каркас консоли с помощью четырех винтов 1/4" x 1" (10). **Наживите все четыре винта, а затем затяните их.** Будьте внимательны и не пережмите кабель стойки (не показано).

   После этого затяните четыре винта 3/8" x 3 1/2" (9).



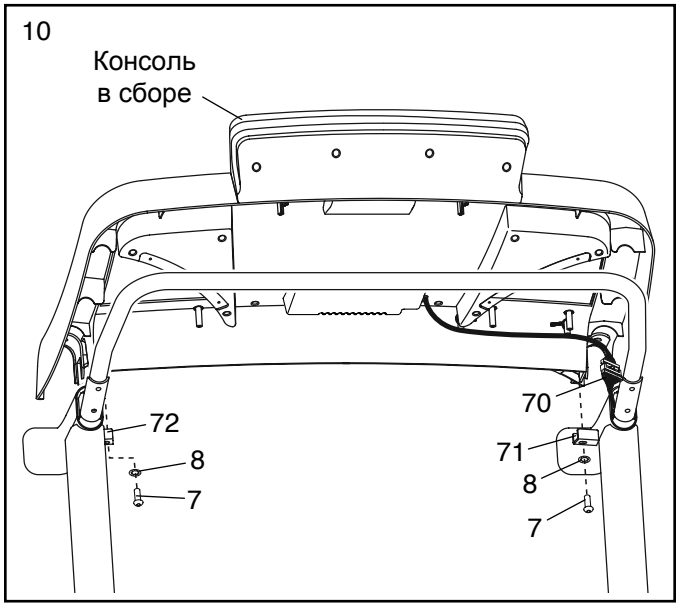
9. Попросите вашего помощника удерживать консоль в сборе около левого поручня (71) и правого поручня (не показано).

   Соедините кабель стойки (70) с кабелем консоли. **См. вклейку на рисунке. Разъемы должны вставляться друг в друга легко и фиксироваться.** Если этого не происходит, выньте один из разъемов и попытайтесь снова подключить его. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОДКЛЮЧИТЕ РАЗЪЕМЫ, ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВРЕДИТЬ КОНСОЛЬ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.** Затем снимите шнурок с кабеля стойки.



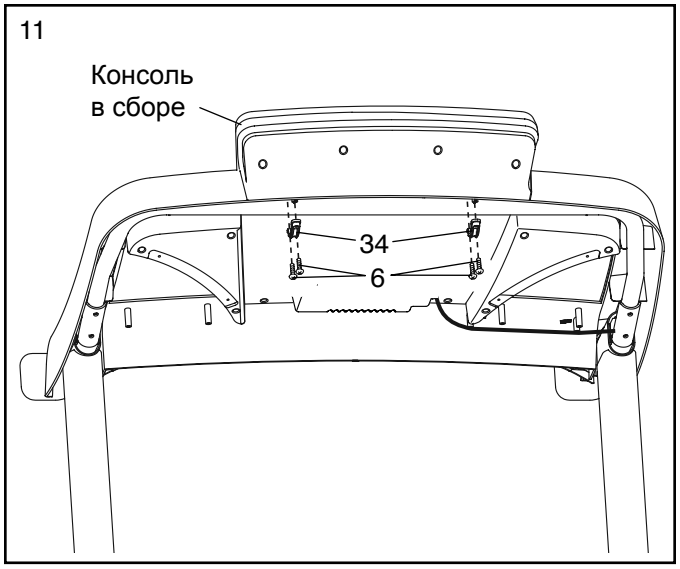
10. Поставьте консоль на левый и правый поручни (71, 72). **Убедитесь, что провода не защемлены.** Спрячьте лишний кабель стойки (70) в левый поручень.

    Прикрепите консоль к ушкам на поручнях (71, 72) с помощью двух винтов 5/16" x 1" (7) и двух зубчатых шайб 5/16" (8). **Сначала наживите оба винта, а потом закрутите их.**

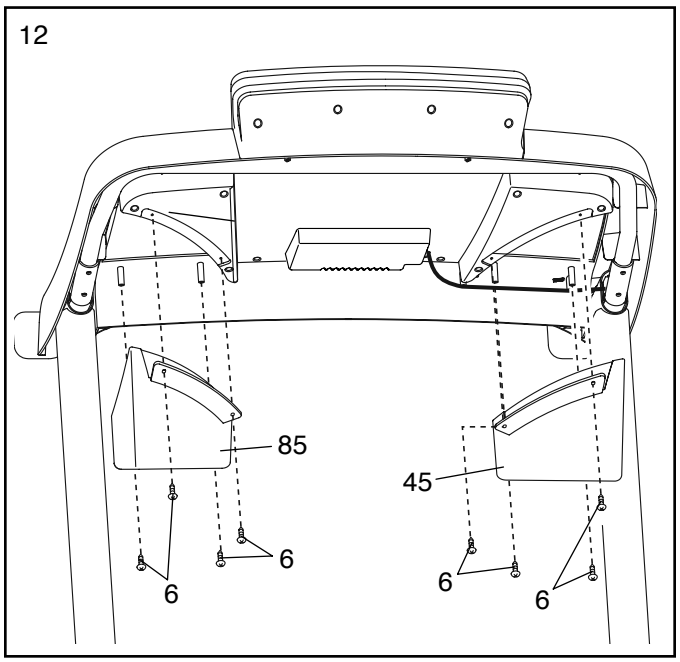


11. Прикрепите фиксаторы консоли (34) к консоли с помощью четырех винтов #8 x 3/4" (6).

См. пункт 4. Затяните все шесть винтов 3/8" x 4" (4).

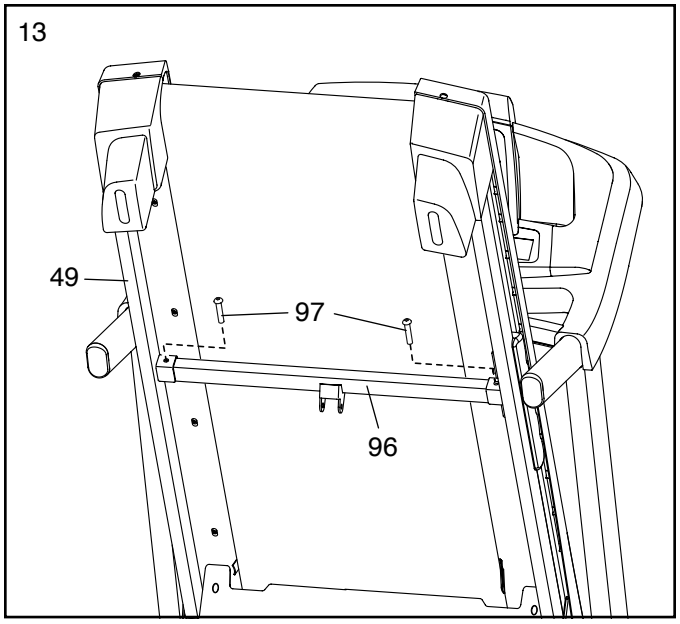


12. Найдите левый и правый лотки (45, 85). Расположите лотки, как показано, и прекрепите каждый лоток с помощью четырех винтов #8 x 3/4" (6). **Сначала установите все винты перед тем, как закручивать их. Будьте внимательны и не перетяните винты.**



13. Поднимите раму (49) в указанную позицию. **Попросите вашего помощника удерживать раму следующие два пункта сборки.**

    Прикрепите поперечину (96) к раме (49) с помощью двух винтов 1/4" x 1 3/4" (97).



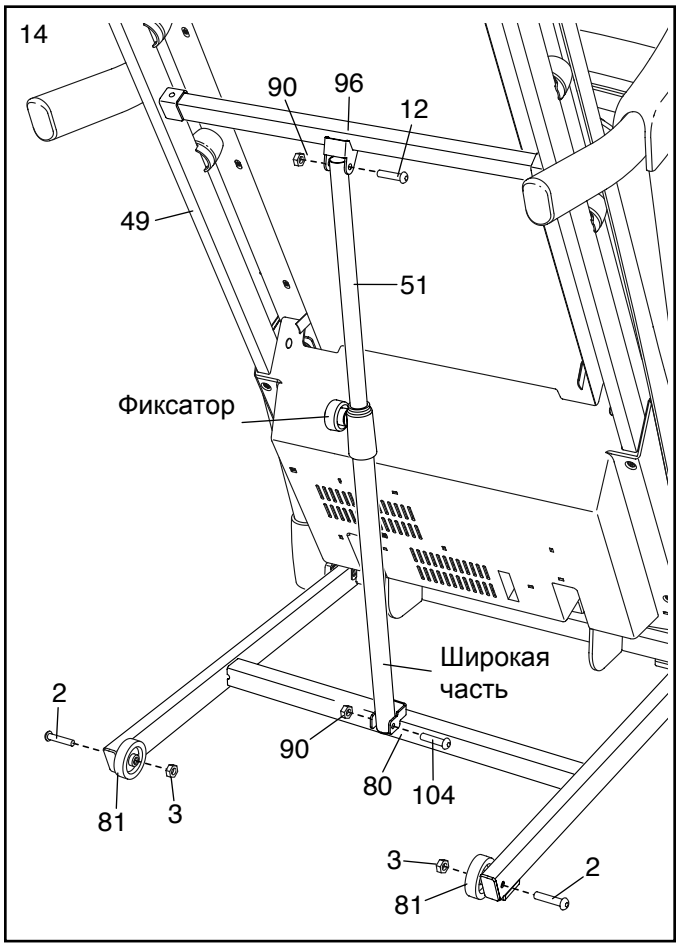
14. Расположите амортизатор подъема (51) таким образом, чтобы его широкая часть и фиксатор оказались в указанной позиции.

    Закрепите нижний конец амортизатора подъема (51) к основанию (80) с помощью болта M8 x 50мм (104) и гайки M8 (90).

    Закрепите верхний конец амортизатора подъема (51) к поперечине (96) с помошью болта M8 x 45мм (12) и гайки M8 (90).

    Прикрепите два колеса (81) к основанию (80) с помощью двух болтов 3/8" x 2 1/2" (2) и двух гаек 3/8" (3). **Не затягивайте плотно гайки; колеса должны свободно крутиться.**

    Опустите раму (49) (см. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 21).



15. **Перед тем, как воспользоваться тренажером, убедитесь, что весь крепеж надежно затянут**. Если на ярлыках беговой дорожки остались защитные пленки, удалите их. Чтобы защитить пол или ковровое покрытие, воспользуйтесь ковриком. Замечание: возможно наличие лишних деталей. Сохраните шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки бегового полотна (см. стр. 23 и 24).

УПРАВЛЕНИЕ И НАСТРОЙКА

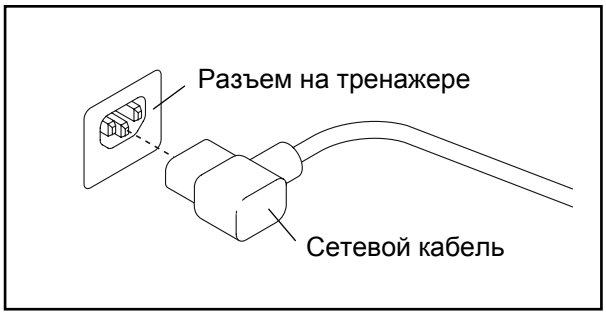
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём с наименьшим сопротивлением, т.о, при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.**

⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

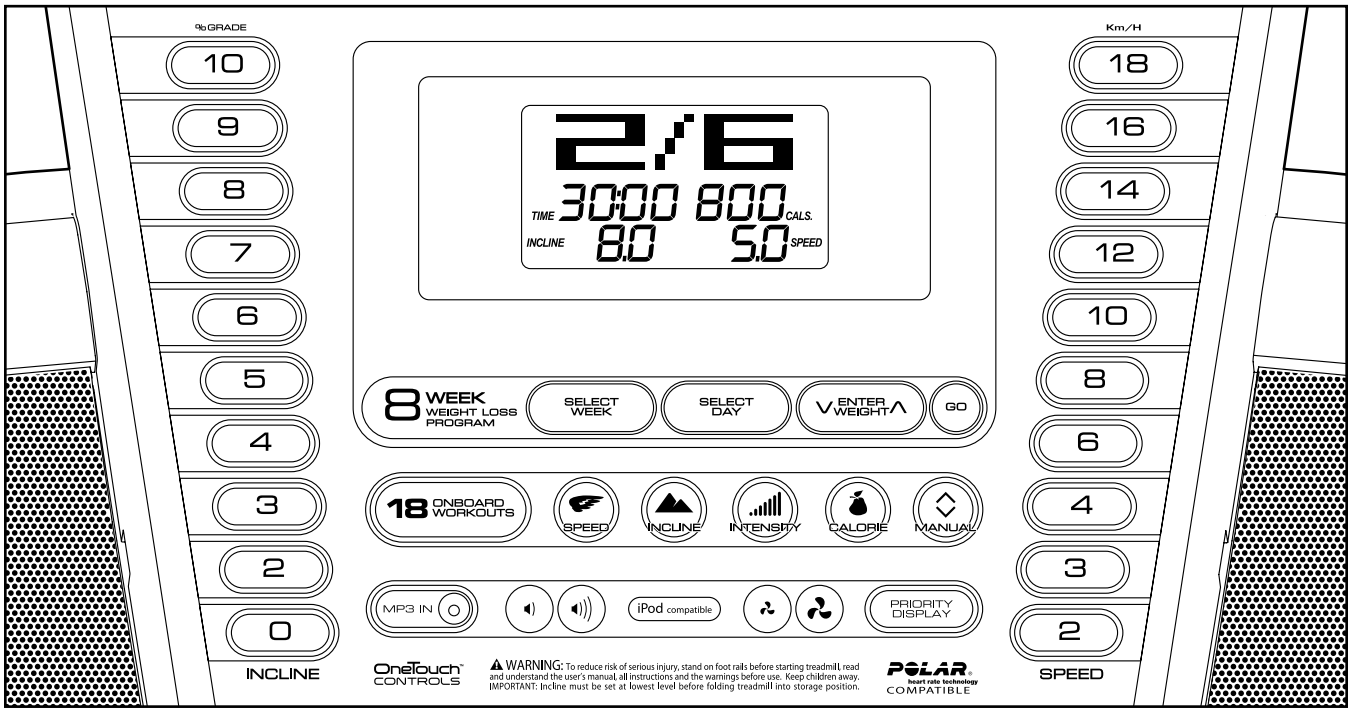
Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажере, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль беговой дорожкой обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить скорость и наклон на тренажере одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на консоли будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью ручного пульсомера.

Помимо этого, консоль предлагает встроенные тренировочные программы. Каждая тренировка автоматически регулирует скорость и наклон беговой дорожки, увеличивая эффективность занятий.

Теряйте нежелательные килограммы с новой 8-недельной программой потери веса. Каждая тренировка в программе контролирует скорость и наклон беговой дорожки, что делает ваши занятия более эффективными, чтобы поможет вам достичь желаемых результатов.

С помощью стерео системы тренажера вы можете слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Включить питание, см. стр. 16. **Воспользоваться ручным режимом,** см. стр. 16. **воспользоваться встроенными тренировками,** см. стр. 18. **Воспользоваться 8-недельной программой по потере веса,** см. стр. 19. **Воспользоваться стерео системой,** см. стр. 20. **Воспользоваться информационным режимом,** см. стр. 20.

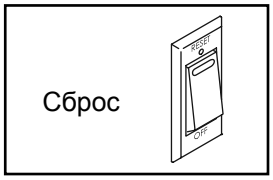
Замечание: консоль может отображать скорость и дистанцию либо в милях/ч и милях, либо в км/ч и км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 20. Для простоты все параметры в данном разделе относятся к километрам.

ВАЖНО: если на консоле остались защитные пленки, удалите их. Чтобы предотвратить разрушение бегового полотна, надевайте чистую спортивную обувь на время тренировки. При первом использовании тренажера посмотрите выровнено ли беговое полотно и при необходимости отцентруйте его (см. стр. 24).

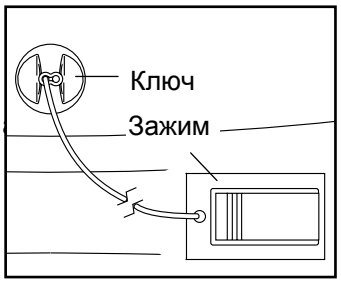
КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 14). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «Сброс».



После этого встаньте на боковые ограждения. Найдите прикрепленный к ключу зажим и прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль. Через мгновение монитор загорится.



ВАЖНО: В экстренной ситуации ключ можно выдернуть из консоли, тогда беговое полотно замедлится и остановится. Проверьте зажим, осторожно сделав несколько шагов назад; если ключ не выдёргивается из консоли, отрегулируйте положение зажима.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. **Выберите ручной режим.**

   Когда ключ вставлен, ручной режим запускается автоматически. Если вы уже выбрали тренировку, нажмите кнопку Manual на консоли для возврата в ручной режим.

3. **Запустите беговое полотно.**

   Для запуска бегового полотна нажмите кнопку Start (Пуск), кнопку увеличения скорости, или одну из пронумерованых (2-18) кнопок скорости.

   При нажатии кнопок Пуск или увеличения скорости беговое полотно начинает двигаться со скоростью 2 км/ч.В процессе тренировки меняйте скорость полотна, как вам нужно, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения скорости. Каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; если зажать кнопку, скорость будет меняться с шагом 0,5 км/ч. Замечание: после нажатия на кнопку может понадобиться некоторое время, чтобы дорожка перенастроилась.

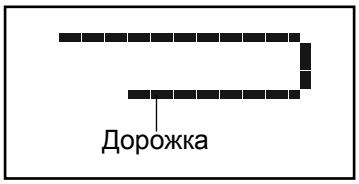
   При нажатии на одну из пронумерованных кнопок скорости, беговое полотно будет постепенно менять скорость, пока не достигнет выбранного значения.

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

4. **Если нужно, измените наклон беговой дорожки.**

   Чтобы изменить наклон беговой дорожки, нажмите кнопку увеличения или уменьшения наклона беговой дорожки или одну из пронумерованных кнопок наклона. После нажатия на кнопку тренажер установит необходимый уровень наклона.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.



Когда выбран ручной режим, верхняя часть экрана будет показывать дорожку длинной в 400 м (1/4 мили). Во время вашей прогулки или бега индикаторы будут появляться и заподнять по кругу дорожку, пока она не появится полностью. Затем дорожка исчезнет и начнет снова заподняться.

Верхня часть экрана может показывать время с начала тренировки, дистанцию, которую вы прошли или пробежали, скорость бегового полотна, приблизительное количество калорий, которое вы сожгли и наклон беговой дорожки. Нажмите кнопку Priority Display несколько раз, пока необходимая информация о тренировке не появится на экране.



В нижнем левом углу экране отобразятся прошедшее время, дистанция, которую вы прошли или пробежали и наклон беговой дорожки. Замечание: когда выбрана встроенная тренировка, на экране отобразится время, оставшееся до конца тренировки, вместо прошедшего времени.

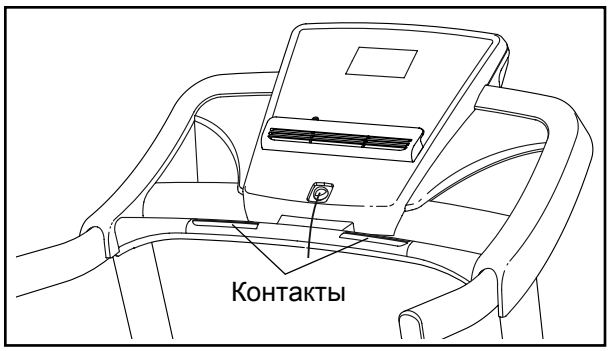


В нижнем правом углу экрана отобразятся приблизительное количество калорий, которое вы сожгли, скорость бегового полотна и ваш темп. С правой стороны экрана также отображается ваш пульс, если вы используете ручной пульсомер.

Чтобы перезагрузить дисплей, нажмите кнопку Стоп (Stop). Затем вытащите ключ, и вставьте его обратно в консоль.

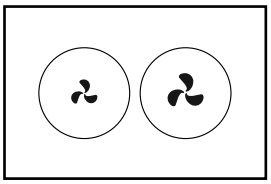
6. Измерьте ваш пульс, если хотите.

Чтобы воспользоваться ручным пульсомером, удалите защитные пленки с металлических контактных пластин.Также убедитесь в чистоте ваших рук.



Для измерения вашего пульса встаньте **на боковое ограждение** и удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями, **не двигая руками,** около 10 секунд. Когда ваш пульс будет измерен, на экране появится символ в виде сердца, затем одна или две черточки, а затем значение пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

7. Включите вентилятор, если хотите.



Вентилятор имеет несколько параметров скорости Нажмите кнопку увеличения или уменьшения несколько раз, чтобы изменить скорость вентилятора или выключить его. Замечание: если беговое полотне не двигается в течении нескольких минут, вентилятор отключится автоматически.

8. Когда вы закончили занятия, выньте ключ из консоли.

Встаньте на подножки, нажмите кнопку Stop и **установите уровень наклона равный нулю. Уровень наклона дорожки должен быть нулевым, иначе вы можете её повредить, когда будете складывать.** Затем вытащите ключ из консоли и положите в надежное место.

Когда вы закончили пользоваться беговой дорожкой, обесточьте прибор, переведя в выключенное положение кнопку, и отключите шнур питания. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты беговой дорожки могут быть повреждены.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Вставьте ключ в консоль.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. **Выберите встроенную тренировку.**

   Чтобы выбрать программу, нажимайте кнопку Speed (Скорость), кнопку Incline (Наклон) кнопку Calorie (Калории), кнопку Intensity (Интенсивность) на консоли, пока необходимая тренировка не появится на экране

   Когда вы выберите желаемую тренировку, на экране отобразятся максимальные установки скорости и наклона на несколько секунд, а также профиль скоростных установок для этой тренировки прокрутится на экране. Если вы выбрали тренировку, связанную с калориями, то на экране отобразится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.

3. **Начните тренировку.**

   Нажмите кнопку Start (Пуск) или кнопку увеличения скорости, чтобы начать тренировку. Через некоторое время после нажатия на кнопку, беговое полотно начнет двигаться. Удерживайте перила и начинайте идти.

   Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Определенная скорость и наклон запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же скорости и/или наклон могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

   Во время тренировки в профиле скорости или наклона будет отображаться ваш прогресс. Вертикальная мигающая линия покажет текущий сегмент тренировки. Профиль будет показывать текущую скорость или наклон в текущем сегменте. В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и наклон, то новые данные появятся на дисплее на несколько секунд. Беговая дорожка автоматически установит новые установки скорости и/или наклона.

   Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не начнет мигать на экране и не подойдет к концу. Беговое полотно начнет медленно останавливаться.

   Важно: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки, во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

   Если скорость и наклон установленные для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Speed (Скорость) и Incline (Наклон); **однако когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень скорости и наклона для следующего сегмента.**

   Чтобы остановить тернировку в любой момент. нажмите кнопку Стоп (Stop). Время начнет мигать на экране. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку Старт (Start) или кнопку увеличения скорости. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 2 км/ч. Когда начнется следующий сегмент, беговая дорожка автоматически установит скорость и наклон для следующего сегмента.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

   См. пункт 5 на стр. 17. нижний левый угол экрана отобразит оставшееся время, вместо прошедшего времени.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 6 на стр. 17.

6. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

   См. пункт 7 на стр. 17.

7. **Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.**

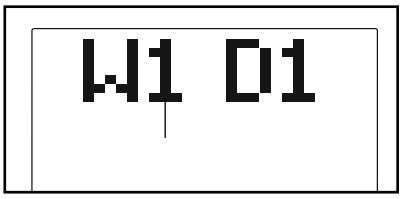
   См. пункт 8 на стр. 17.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ 8-НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ПО ПОТЕРЕ ВЕСА.

1. **Вставьте ключ в консоль.**

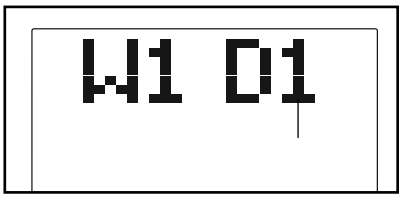
   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 16.

2. **Выберите необходимую неделю программы.**

   Чтобы выбрать необходимую неделю программы, нажмите кнопку Select несколько раз, пока номер нужной недели не появится в верхней левой части экрана.

3. **Выберите необходимый день программы.**

   Для каждой недели тренировок отведено три тренировочных дня. Чтобы выбрать необходимый день, нажмите кнопку Select Day несколько раз, пока номер нужного дня не появится в верхней левой части экрана.

4. **Введите ваш вес.**

   Для того, чтобы рассчитать количество калорий, которое вам необходимо сжигать каждую тренировку, нажмите кнопку увеличения или уменьшения Enter Weight, чтобы ввести ваш вес. Консоль отрегулирует интенсивность тренировки в зависимости от веса пользователя.

5. **Начните тренировку.**

   Нажмите кнопку Go, а затем нажмите кнопку Start. чтобы тренировка началась.

   Тренировка будет протекать точно так же, как встроенная тренировка (см. пункт 3 на стр. 18).

6. **Следите за вашими достижениями на экране.**

   См. пункт 5 на стр. 17. нижний левый угол экрана отобразит оставшееся время, вместо прошедшего времени.

7. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 6 на стр. 17.

8. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

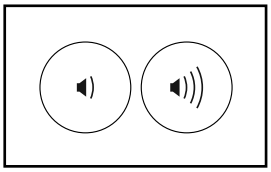
   См. пункт 7 на стр. 17.

9. **Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.**

   См. пункт 8 на стр. 17.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**



Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

Замечание: если вы используете персональный CD-плеер и CD выдает дефект, установите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на консоль.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Консоль имеет информационный режим, который отслеживает информацию об использовании тренажера. Информационный режим также позволяет выбрать мили или километры в качестве единицы измерения, а также включить и выключить демо-режим.

Чтобы выбрать информационный режим, удерживайте кнопку Stop, вставьте ключ в консоль и отпустите кнопку Stop. Когда выбран информационный режим, следующая информация отобразится на экране:

- количество часов, которое использовался тренажер.



- общее число км (или миль), которое прошло беговое полотно.
- Символ E для английских миль или символ M для метрических километров. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку уменьшения скорости.
- Символы "On", "Off" или "Auto" для установки подсветки. Чтобы изменить настройки подсветки, нажмите кнопку увеличения скорости.

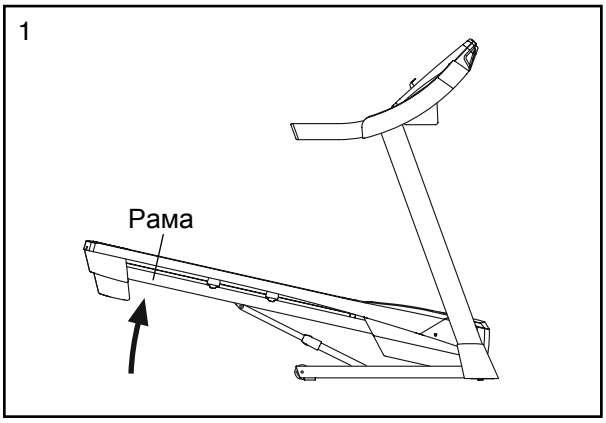
Чтобы выйти из информационного режима, выньте ключ из консоли.

КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

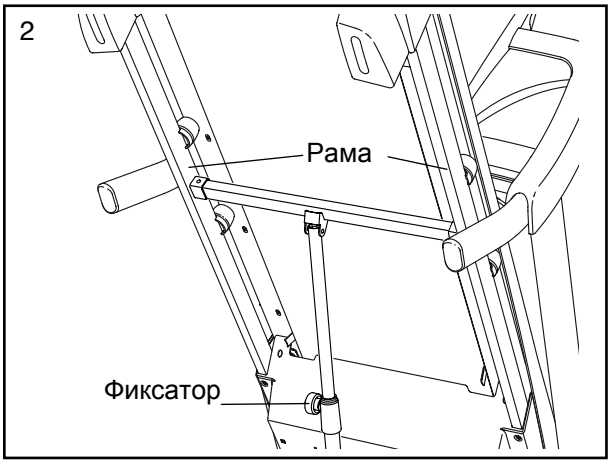
КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

Во избежание повреждений беговой дорожки, установите наклон равный 0 до того, как начнете складывать беговую дорожку. Затем, извлеките ключ и отсоедините шнур питания. ВНИМАНИЕ: Чтобы сложить, разложить или переместить тренажёр, вы должны с лёгкостью поднимать 20 кг.

1. Поднимите раму точно на месте, как показано на рисунке ниже.**ВНИМАНИЕ: не поднимайте раму за пластиковые подножки. Согните ноги и держите спину прямо.**



2. Поднимайте раму до тех пор, пока не сработает фиксатор в верхней позиции. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что защелка сработала.**

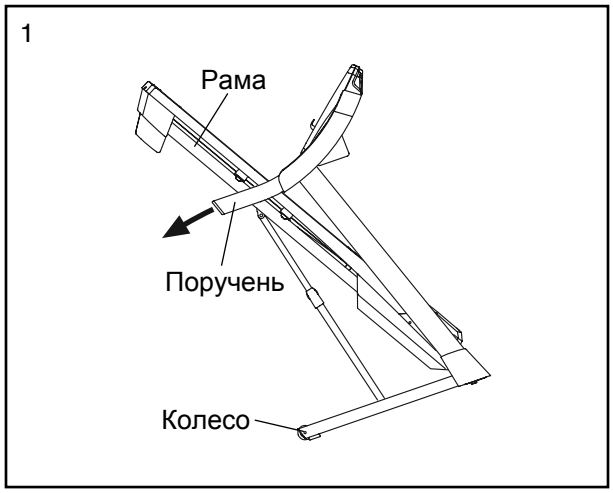


Чтобы защитить пол или ковер, подложите коврик под беговую дорожку. Оберегайте беговую дорожку от прямых солнечных лучей. Не храните беговую дорожку при температуре выше 85° = F (30° C).

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Перед транспортировкой беговой дорожки сложите её как указано слева. **ВНИМАНИЕ: убедитесь, что ручка фиксатора заблокирована в стационарной позиции. Для транспортировки беговой дорожки могут потребоваться два человека.**

1. Возьмитесь за раму и один из поручней, и придерживайте одной ногой колесо.



2. наклоните беговую дорожку на себя и катите её на колесах, таким образом перемещая её в нужное место. **ВНИМАНИЕ: не двигайте беговую дорожку, не наклоняя ее назад, не тяните за раму и не передвигайте беговую дорожку по неровной поверхности.**

3. Уперевшись одной ногой в колесо, аккуратно опустите беговую дорожку.

КАК РАЗОБРАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. **Посмотрите на рисунок 2.** Держите верхнюю часть рамы беговой дорожки вашей правой рукой. Затем, потяните ручку фиксатора налево. **ВАЖНО: не поворачивайте ручку фиксатора.** Если необходимо, надавите на раму немного вперед. Опустите раму вниз на несколько дюймов, и отпустите ручку фиксатора.
2. **Посмотрите на рисунок 1 слева.** Удерживая раму крепко обеими руками, опустите ее на пол. **ВНИМАНИЕ: Не держите раму за пластиковые платформы для ног, и не отпускайте раму бесконтрольно. Согните ноги и держите спину прямо.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

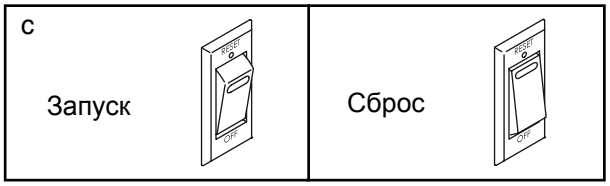
Проблемы большинства беговых дорожек легкоустранимы. Необходимо найти причины неполадки и выполните следующие шаги. Если потребуется дополнительная помощь, см. на передней обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Питание не включается.

a. Убедитесь, что кабель питания подключен к правильно заземленной розетке (см. стр. 15). Если требуется удлинитель, используйте только 3-жильный кабель 14-го калибра (1 мм2) длиной не более 5 м. (1,5 м).

b. После того как шнур питания вставлен в розетку, убедитесь, что ключ вставлен в консоль.

c. Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. Если клавиша расположена как показано, выключатель должен сработать. Для перезагрузки переведите выключатель в положение ВЫКЛ, подождите пять минут, а затем включите снова



СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажера.

a. Проверьте выключатель питания (см. предыдущий рисунок). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку назад.

b. Убедитесь, что кабель питания подключен к сети. Если кабель питания подключен к сети питания, отключите его от сети, подождите пять минут, а затем снова включите его.

c. Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.

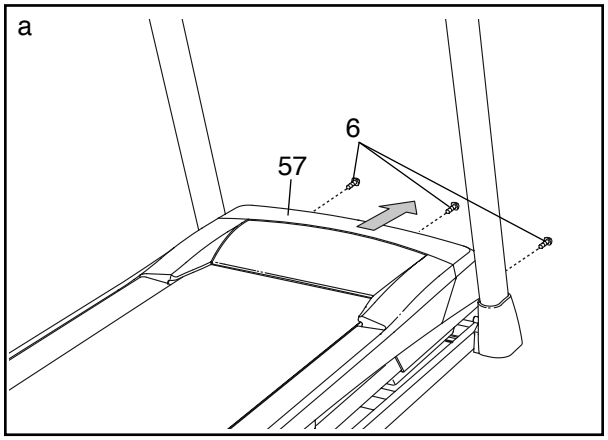
d. Если беговая дорожка по прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на обложке данного руководства.

СИМПТОМ: Экран продолжает работать после удаления ключа из консоли.

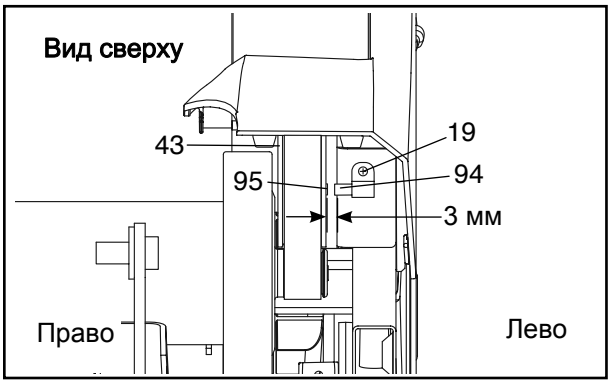
a. Консоль оснащена экраном с демо-режимом, который предназначен для демонстрации беговой дорожки в магазине. Если экран продолжает работать в демо-режиме, когда вы удалили ключ, значит демо-режим включен. Чтобы отключить демо-режим, удерживайте нажатой кнопку Стоп в течение нескольких секунд. Если индикатор продолжает гореть, см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на стр. 20, чтобы отключить демо-режим.

СИМПТОМ: Экран работает некорректно.

a. Удалите ключ из консоли и **ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЕР.** Удалите пять винтов #8 x 3/4" (6). Осторожно снимите кожух двигателя (57).



Найдите геркон (94) и магнит (95) с левой стороны от маховика (43). Поворачивайте шкив, пока магнит не выровняется с герконом. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконом примерно 3 мм.** Для регулировки необходимо выкрутить винт #8 x 3/4" (19), немного передвинуть геркон, а затем закрутить обратно винт. Снова прикрепите кожух мотора (не показан) с помощью пяти винтов #8 x 3/4" (не показаны) и запустите беговую дорожку на несколько минут, чтобы проверить корректность показаний.

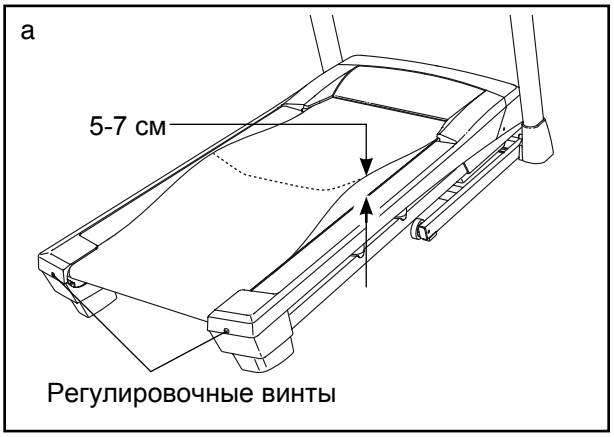


СИМПТОМ: Наклон беговой дорожки меняется неправильно.

a. Удерживая нажатыми Stop и кнопку увеличения скорости, вставьте ключ в панель управления, затем отпустите кнопки. Далее, нажмите Stop, затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона. Наклон беговой дорожки автоматически поднимется до максимума, затем вернётся к минимальному значению. Так происходит калибровка наклонной системы. Если калибровка не началась, снова нажмите Stop, а затем — кнопку увеличения или уменьшения наклона. Когда система будет откалибрована, выньте ключ из панели управления

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно замедляется во время бега/ходьбы по нему

a. Если беговое полотно перетянуто, тренажёр может работать хуже, а полотно повредится. Выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ**. Шестигранным ключом поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на 1/4 оборота. Если беговое полотно натянуто как надо, оба его края можно поднять над платформой на 5–7 см. Будьте внимательны: беговое полотно должно быть отцентровано. Далее, подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.

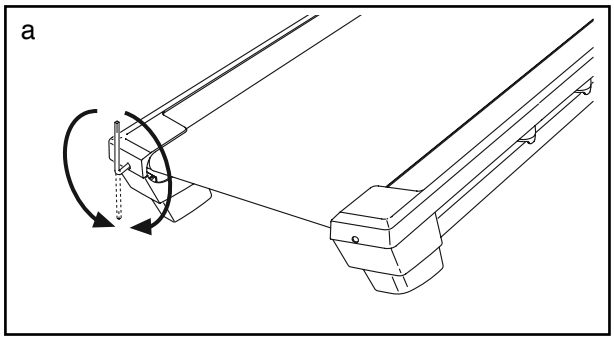


b. Установленное на тренажёр беговое полотно покрыто высокоэффективной смазкой. **ВАЖНО: без разрешения представителя сервисной службы никогда не наносите на беговое полотно или беговую платформу силиконовый спрей или другие вещества. Подобные вещества могут испортить беговое полотно и привести к чрезмерному износу тренажёра.** Если вы считаете, что беговое полотно нуждается в дополнительной смазке, см. лицевую обложку данного руководства.

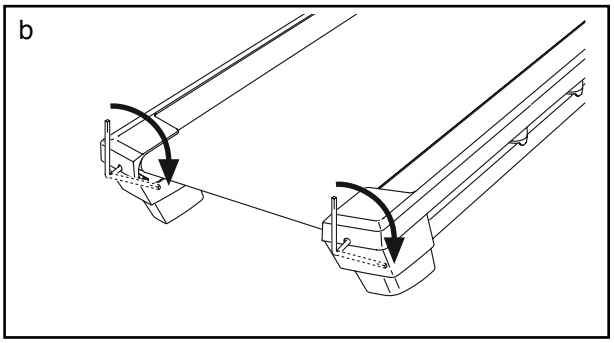
c. Если беговое полотно по-прежнему замедляется при ходьбе по нему, см. лицевую обложку данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно смещено от центра или проскальзывает при ходьбе по нему

a. Сначала выньте ключ **и ОТКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ. Если полотно сместилось влево**, шестигранным ключом поверните левый винт натяжного ролика по часовой стрелке на пол-оборота; **если полотно сместилось вправо**, поверните левый винт против часовой стрелки на пол-оборота. Постарайтесь не перетянуть полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключ и погоняйте беговую дорожку несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не окажется по центру.



b. **Если беговое полотно проскальзывает**, сначала выньте ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ ИЗ СЕТИ**. Шестигранным ключом поверните оба винта натяжного ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно будет натянуто правильно, каждый её край можно будет приподнять над платформой на 5–7 см. Следите, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Вставьте сетевой кабель в розетку, установите ключ и погоняйте тренажёр несколько минут. Повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто правильно.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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*	

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (возраст округляется до ближайшего десятка лет).Три числа, перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тернировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № PETL79713.0 R0513A

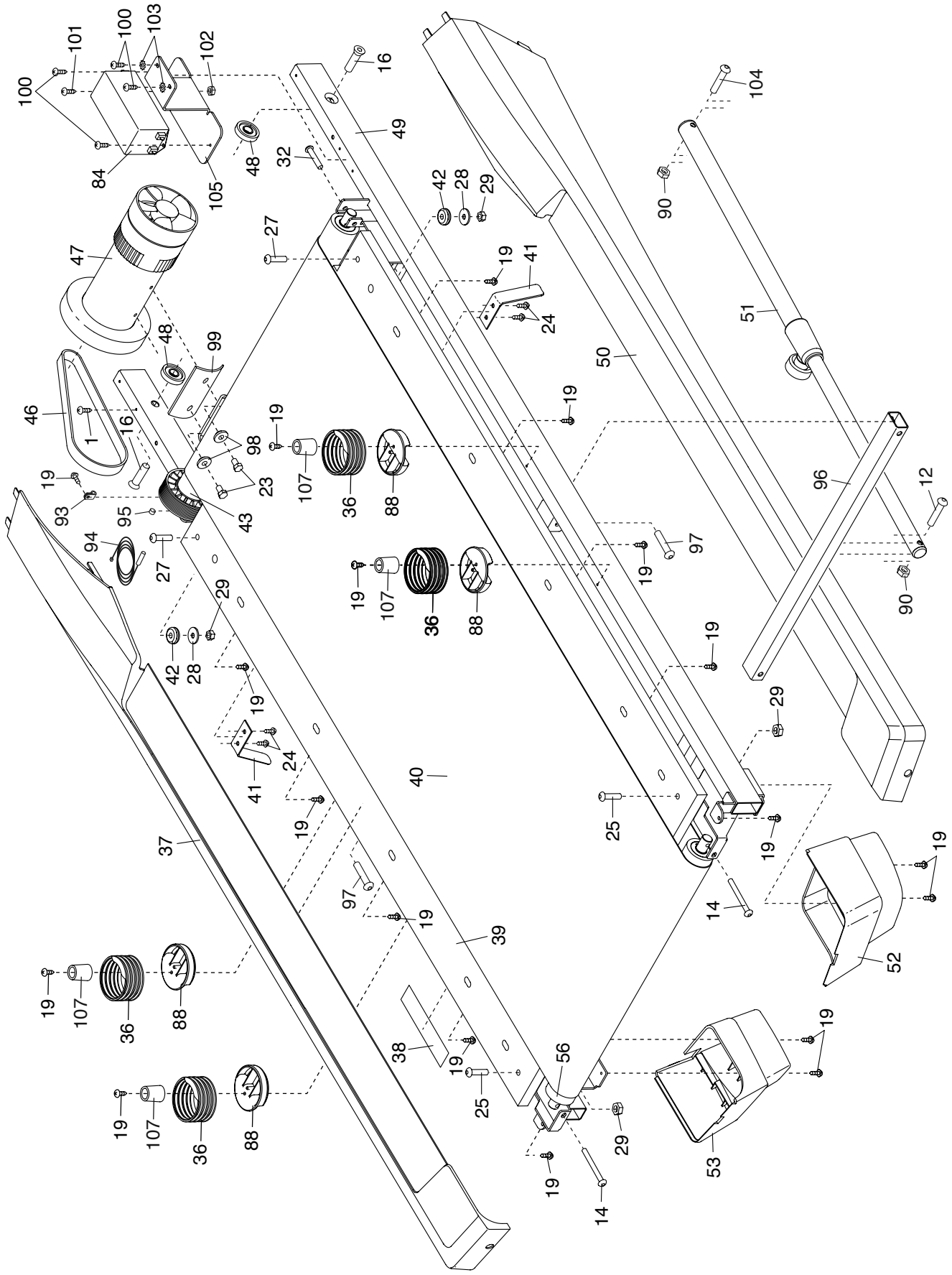
№	кол-во	Наименование
1	2	Винт заземления #8 x 1/2"
2	2	Болт 3/8" x 2 1/2"
3	2	Гайка 3/8"
4	6	Винт 3/8" x 4"
5	10	Зубчатая шайба 3/8"
6	41	Винт #8 x 3/4"
7	2	Винт 5/16" x 1"
8	2	Зубчатая шайба 5/16"
9	4	Винт 3/8" x 3 1/2"
10	4	Винт 1/4" x 1"
11	10	Винт #3 x 1/4"
12	1	Болт M8 x 45мм
13	2	Динамик
14	2	Винт 1/4" x 2 1/2"
15	2	Болт 3/8" x 1 3/8"
16	2	Болт 1/2" x 2 1/4"
17	2	Гайка 1/2"
18	3	Зажим кожуха
19	19	Винт #8 x 3/4"
20	2	Болт 3/8" x 1 3/4"
21	4	Контргайка 3/8"
22	2	Втулка механизма наклона
23	2	Винт 1/4" x 3/8"
24	4	Винт #8 x 1/2"
25	2	Болт 5/16" x 1 1/4"
26	1	Левая накладка динамика
27	2	Болт 5/16" x 1 3/4"
28	2	Шайба 5/16"
29	4	Гайка 5/16"
30	1	Правая накладка динамика
31	1	Поперечина пульсомера
32	1	Винт 1/4" x 2"
33	8	Винт #8 x 1"
34	2	Зажим консоли
35	2	Опора основания
36	4	Амортизатор
37	1	Левая подножка
38	1	Предупреждающий ярлык
39	1	Беговая платформа
40	1	Беговое полотно
41	2	Направляющая полотна
42	2	Резиновая прокладка
43	1	Передний вал/шкив
44	1	Решетка левого динамика
45	1	Левый лоток
46	1	Приводной ремень
47	1	Мотор
48	2	Прокладка рамы
49	1	Рама
50	1	Правая подножка
51	1	Амортизатор подъема
52	1	Правая задняя подножка
53	1	Левая задняя подножка
54	1	Винт с шестигр. гол. #8 x 1/2"
55	4	Винт контроллера #8 x 1/2"
56	1	Направляющий ролик
57	1	Кожух мотора
58	2	Прокладка рамы подъема
59	1	Рама подъема
60	1	Механизм подъема
61	1	Разъем кабеля
62	1	Контроллер
63	3	Стяжка
64	1	Крышка нижнего кожуха
65	1	Выключатель
66	1	Сетевой кабель
67	1	Направляющая кабеля
68	1	Нижний кожух
69	2	Заглушка поручня
70	1	Кабель стойки
71	1	Левый поручень
72	1	правый поручень
73	1	Левый кожух основания
74	1	Правый кожух основания
75	1	Левая стойка
76	1	Правая стойка
77	4	Заглушки основания
78	2	Предупреждающий ярлык
79	4	Ножки основания
80	1	Основание
81	2	Колесо
82	1	Ключ/Зажим
83	1	Основание консоли
84	1	Фильтр
85	1	Правый лоток
86	1	Консоль
87	1	Каркас консоли
88	4	Опора амортизатора
89	1	Кабель заземления консоли
90	2	Гайка M8
91	2	Шнурок кабеля консоли
92	1	Решетка правого динамика
93	1	Зажим геркона
94	1	Геркон
95	1	Магнит
96	1	Поперечина
97	2	Винт 1/4" x 1 3/4"
98	2	Втулка мотора
99	1	Изоляция мотора
100	7	Машинный винт #8 x 1/2"

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
101	1	Болт #8 x 3/4"	105	1	Корпус фильтра
102	1	Гайка #8	106	1	Заземляющий кронштейн
103	5	Зубчатая шайба #8	107	4	Проставка амортизатора
104	1	Болт M8 x 50мм	*	–	Руководство пользователя

Замечание: Спецификации могут меняться без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

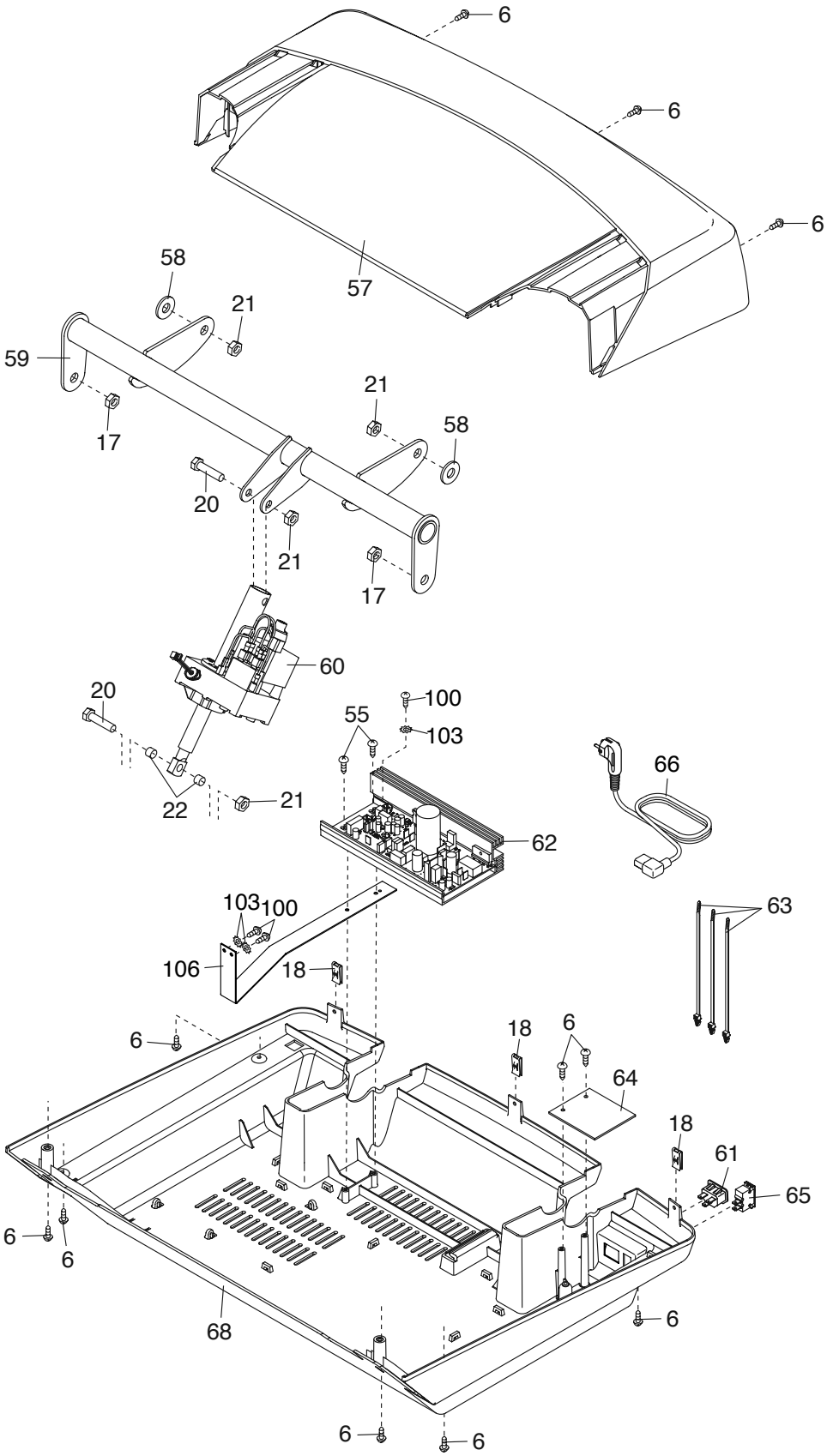
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ **A**

Модель № PETL79713.0 R0513A



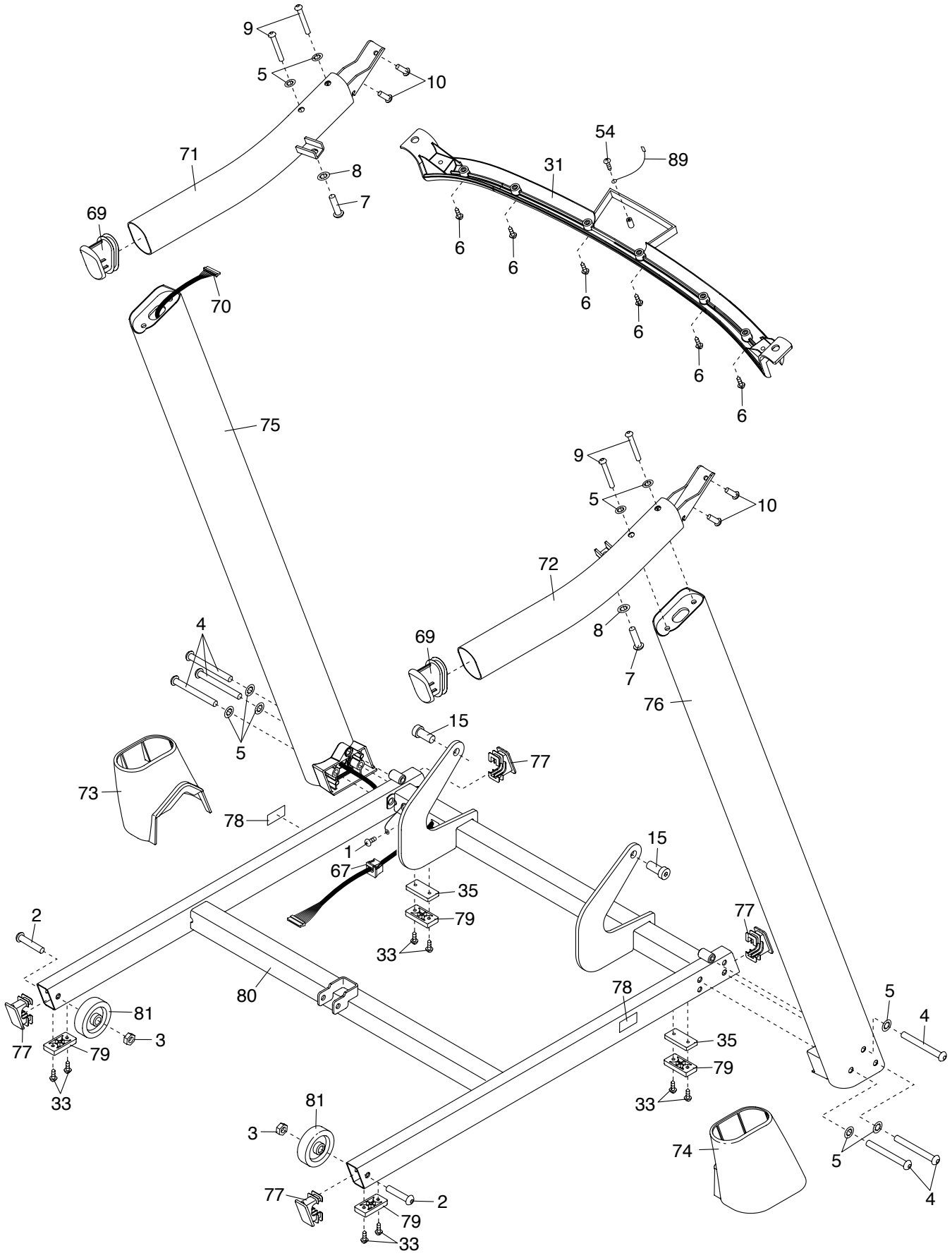
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель № PETL79713.0 R0513A



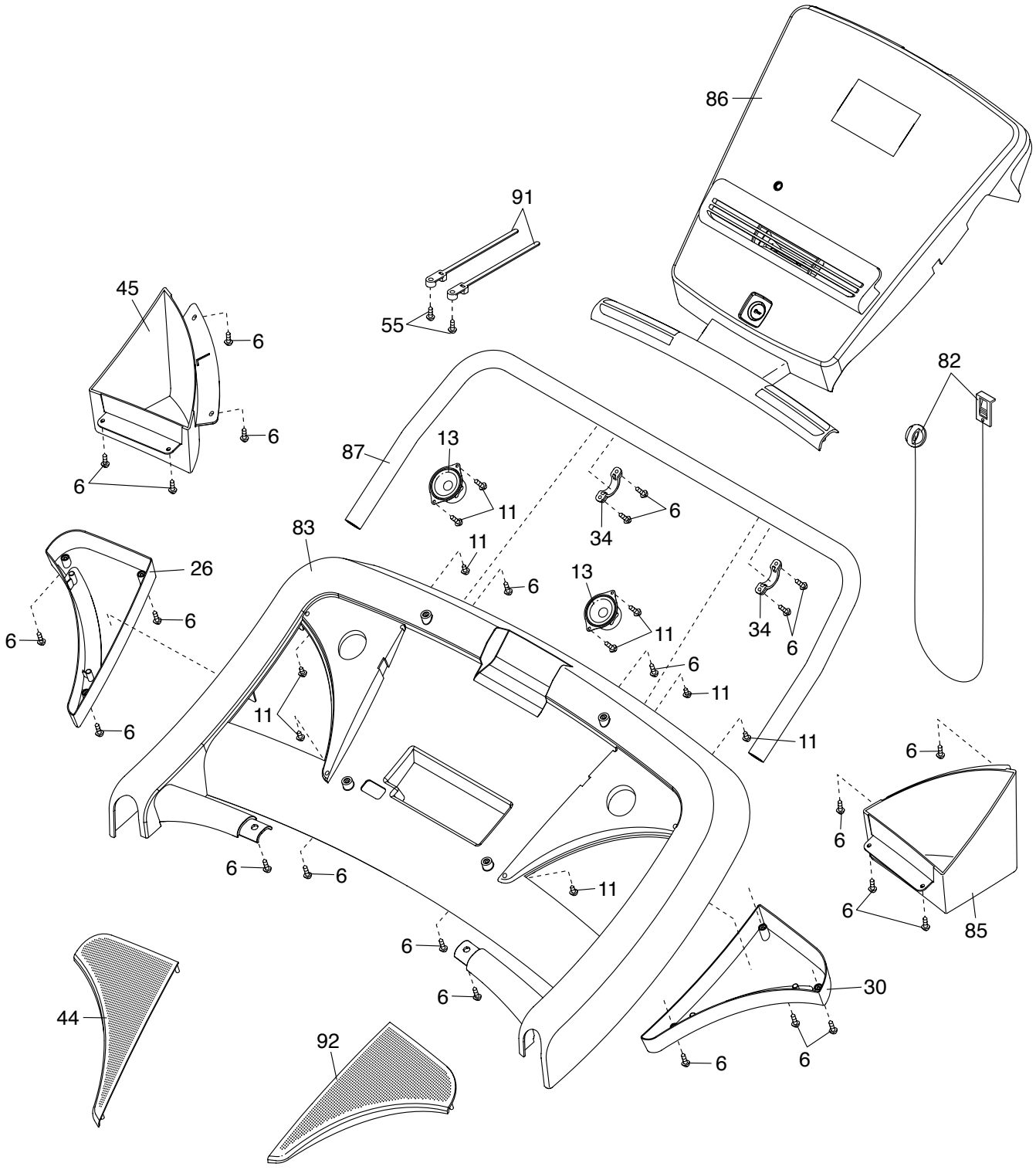
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ C

Модель № PETL79713.0 R0513A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ D

Модель № PETL79713.0 R0513A



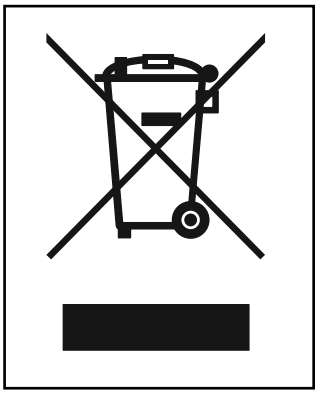
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.



Пожалуйста, используйте правила утилизации, установленные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.

Партия № 344897 R0513A