

# FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Модель No. FMTK74810.0

Серийный No. \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху  
серийный номер изделия.



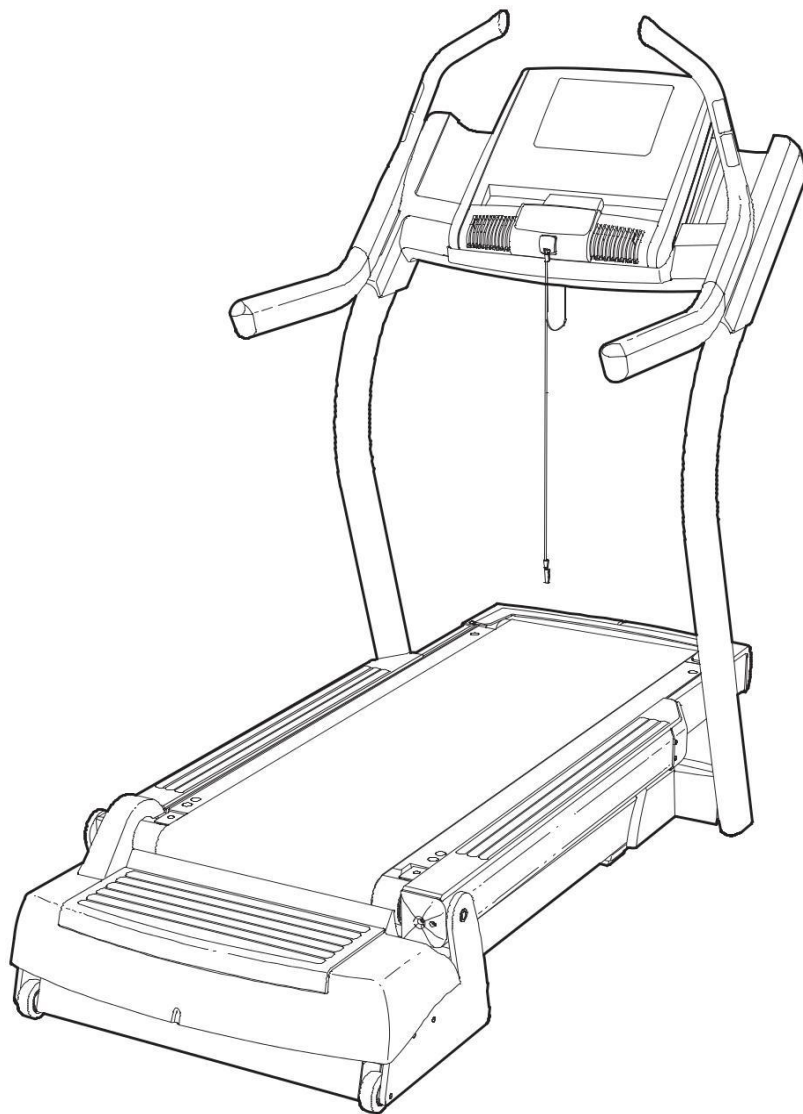
## Сервисный центр

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки, контакты которой указаны на задней обложке данного руководства.

## ВНИМАНИЕ

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

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# EAC

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

---

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |                |
|--|----------------|
| МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ . . . . .                          | 3              |
| РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ.....                 | 5              |
| ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ. . . . .                           | 6              |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ.....  | 7              |
| СБОРКА.....  | 8              |
| КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР.....                            | 13             |
| КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. . . . .                  | 14             |
| КАК ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА.....           | 15             |
| КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИБОРНОЙ ПАНЕЛЬЮ. . . . .              | 16             |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ. . . . .               | 29             |
| ПОЛУГОДОВАЯ ОТЧЕТНОСТЬ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ..... | 32             |
| УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ . . . . .                      | 33             |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....                             | 35             |
| ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ . . . . .                               | 38             |
| СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ . . . . .                               | 40             |
| КОНТАКТЫ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА . . . . .                     | Задняя обложка |

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



**ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. FreeMotion Fitness не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
2. Собственник несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех противопоказаниях и мерах предосторожности.
3. Храните беговую дорожку в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
4. 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.
5. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
6. Не пользуйтесь тренажёром до его окончательной сборки (см. раздел «Сборка» на стр. 8).
7. Регулярно осматривайте беговую дорожку, в случае необходимости подтяните детали тренажёра.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 181 кг.
10. Не допускается использования тренажера одновременно несколькими людьми.
11. При занятиях на беговой дорожке, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Эти рекомендации относятся как к женщинам, так и к мужчинам. Всегда надевайте спортивную обувь. *Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
12. При подключении кабеля питания, следуйте инструкциям на странице 14. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи. Не рекомендуется использовать удлинитель.
13. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
14. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажёр, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно. (см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 33 при некорректной работе.)
15. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17). Всегда крепите клипсу к одежде во время тренировки.
16. Никогда не запускайте тренажёр, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время занятий.
17. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличением.

18. Пульсометр - не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.

19. Никогда не оставляйте тренажёр без присмотра во время работы.

20. Не изменяйте наклон беговой дорожки путем подкладывания предметов под тренажёр.

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

22. Обязательно выполните все процедуры технического обслуживания, описанные в этом руководстве. Невыполнение данного требования может привести к повреждению тренажера и аннулированию вашей гарантии.

23. **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.

24. 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.

25. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.

**СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ**

# РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

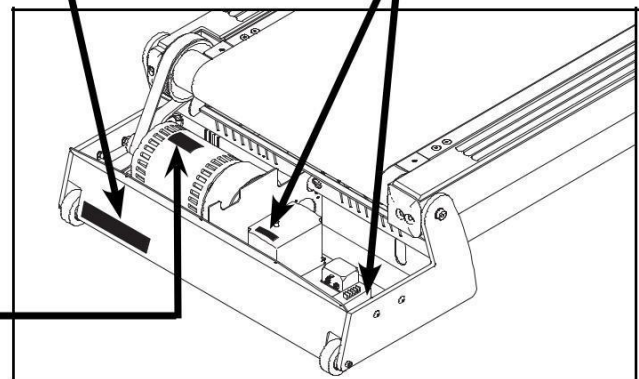
На рисунке показаны местоположение(я) предупреждающего знака(ов). Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).

Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.

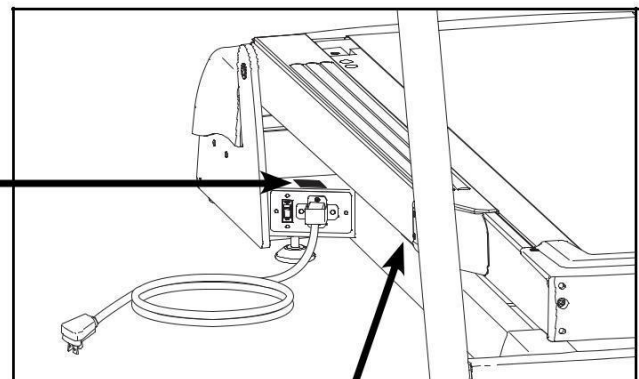
|   |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
|  | <p><b>⚠ ВНИМАНИЕ:</b> Защитите себя и других от возможных травм: внимательно прочтите эти предупреждения перед использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вставляйте только на неподвижные бортики или на остановленное беговое полотно</li> <li>• Увеличивайте скорость постепенно.</li> <li>• Держитесь за поручни, чтобы избежать падения и всегда надевайте защитную клипсу.</li> <li>• Остановитесь, если вы чувствуете головокружение, тошноту и отдышку.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не подпускайте детей к тренажеру.</li> <li>• Вынимайте ключ безопасности, когда беговая дорожка не используется.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Держите предметы одежды, пальцы и волосы вдали от подвижных частей тренажера.</li> <li>• Никогда не пытайтесь установить или поправить полотно во время движения.</li> <li>• Всегда надевайте спортивную обувь во время тренировок.</li> </ul> |
|---|--|---|--|---|---|

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>⚠ ВНИМАНИЕ</b><br/><b>ОПАСНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ</b><br/>Отключите питание перед обслуживанием</p> |
|--|--|

**⚠ ВНИМАНИЕ: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**  
Отсоедините сетевой шнур от розетки перед обслуживанием.



**⚠ ВНИМАНИЕ: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**  
Отсоедините сетевой шнур от розетки перед обслуживанием.



Примечание: На каждую сторону по одной наклейке.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>⚠ ВНИМАНИЕ</b><br/>ДЕРЖИТЕ РУКИ И НОГИ НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА</p> | <p><b>⚠ ATTENTION</b><br/>GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.</p> |
|---|---|

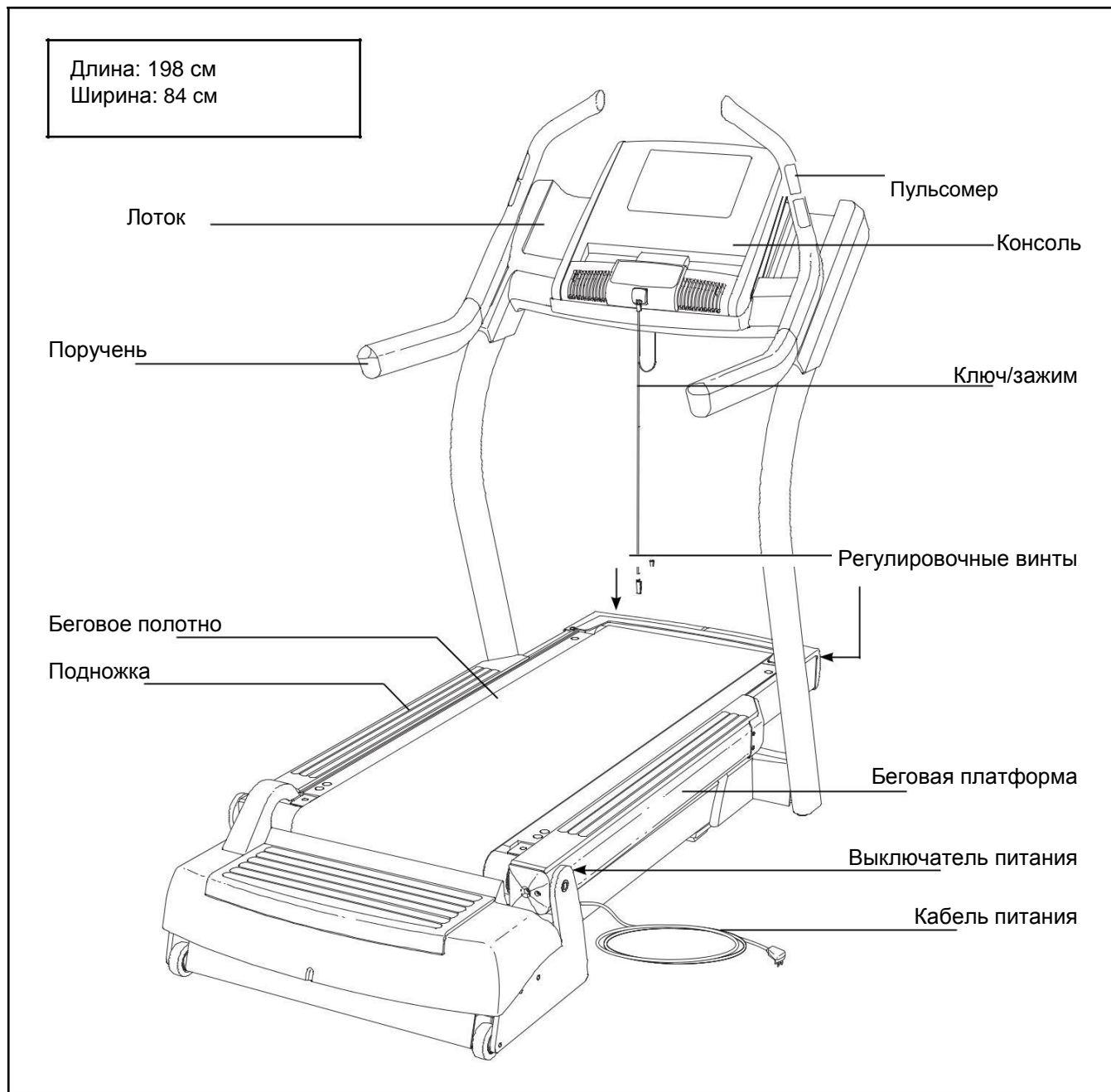
## ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременной беговой дорожки FREEMOTION® i11.9. Тренажёр i11.9 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

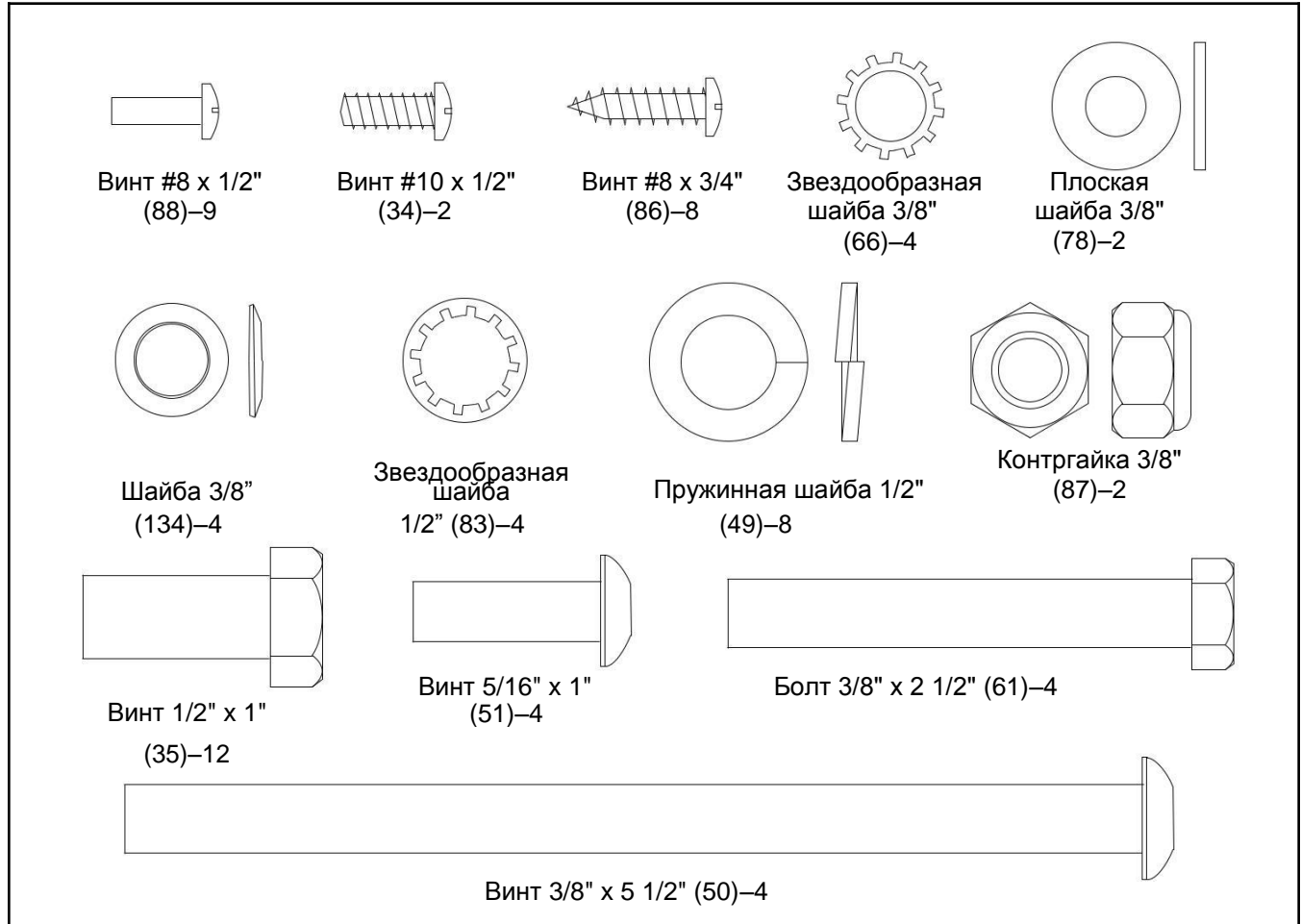
заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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. В комплекте могут присутствовать дополнительные детали.**





# СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.
- Для сборки требуются следующие инструменты:
  - шестигранник 3/8"
  - шестигранник 7/32"
  - отвёртка Phillips
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- Для определения мелких деталей см. стр. 7.

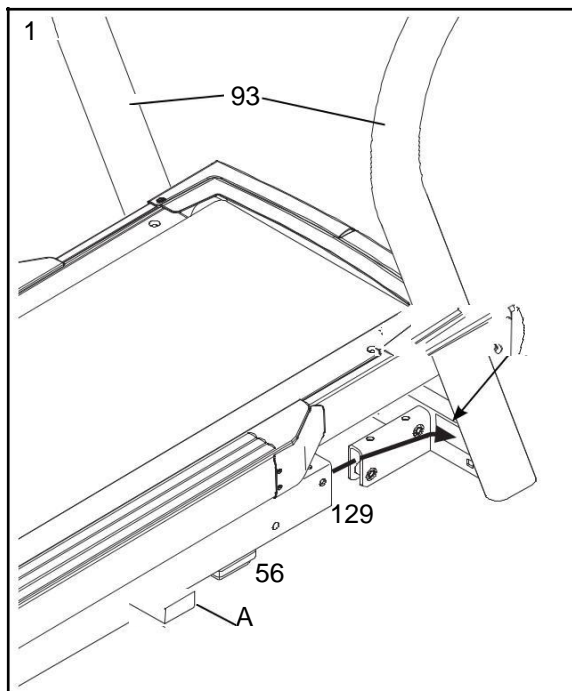
Чтобы не повредить детали, не используйте электрические инструменты.

1. Установите опорную раму (56) на два деревянных бруска (А), которые включены в комплект беговой дорожки. Расположите деревянные подставки с каждой стороны опорной рамы позади регулировочных ножек, как показано на рисунке.

Расположите стойку (93) рядом с передней частью опорной рамы (56), как показано на рисунке.

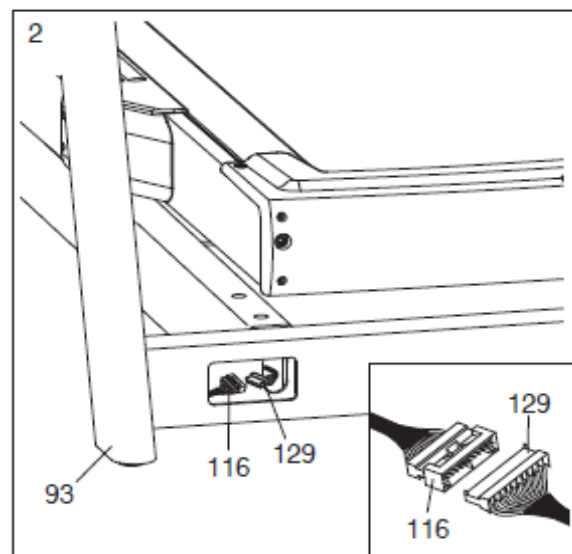
Как только вы установите стойку (93) на опорную раму (56), протяните провода от рамы (129) через кронштейн и подключите к большому разъёму на передней стороне стойки. **Будьте осторожны, не зажмите провода.**

Совместите разъёмы стойки (93) с разъёмами опорной рамы (56).



2. В специальном отверстии, расположенном на стойке беговой дорожки (93) найдите провода от рамы (129) и самой стойки (116) тренажера.

Подсоедините провода от рамы (129) и стойки тренажера (116) к передней части стойки (93). **См. вложенный рисунок. Разъёмы должны легко соединиться и встать на место.** Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. **ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

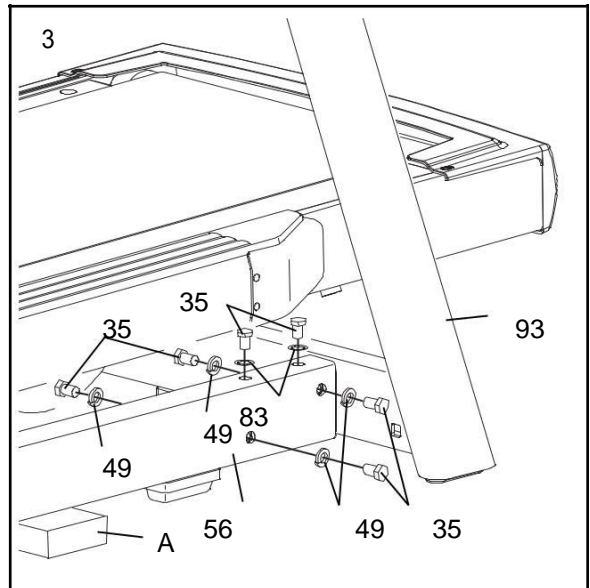




3. Частично закрутите шесть винтов 1/2" x 1" (35) с четырьмя 1/2" пружинными шайбами (49) и две звездообразные шайбы 1/2" (83) в опорную раму тренажера (56) через кронштейн возле правой стойки (93), как показано на рисунке; **не затягивайте полностью болты. Будьте осторожны, не зажмите провода.**

**Повторите этот шаг с левой стороны беговой дорожки. Наживите двенадцать винтов, после чего закрутите их.**

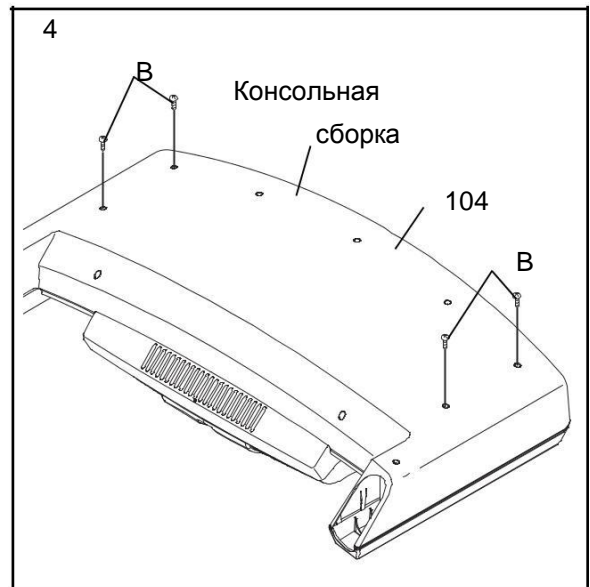
Уберите деревянные подставки (A) из-под опорной рамы (56).



4. Положите консольную сборку лицевой стороной вниз на мягкую поверхность, чтобы не поцарапать консоль.

Выкрутите и уберите четыре указанных винта (B).

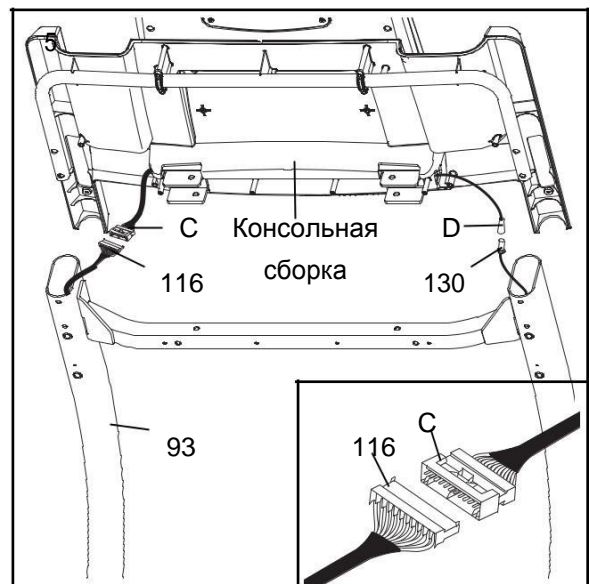
Затем снимите крышку консоли (104).



5. Попросите вашего помощника удерживать сборку консоли рядом со стойкой (93). Подсоедините провода от стойки (116) к проводам консоли (C). **См. врезку на рисунке.**

**Разъемы должны легко соединиться и встать на место. Если этого не происходит, переверните один из разъемов и попытайтесь их снова соединить. ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЕ РАЗЪЕМЫ, ТО КОНСОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**

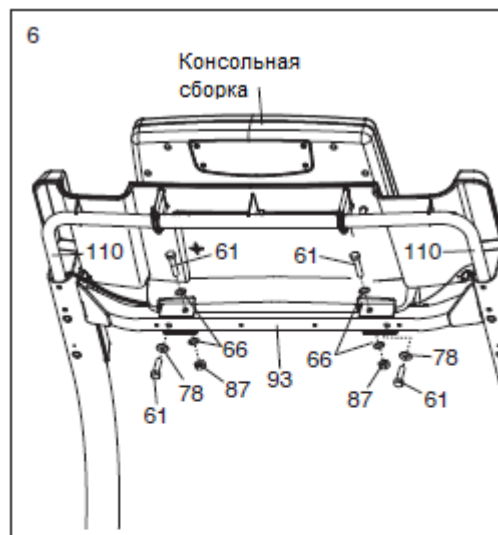
Затем соедините ТВ-кабель стойки тренажера (130) и ТВ-кабель консоли (D). Подсоедините провода к нижней части стойки (93).



6. Установите консоль на стойку тренажёра (93).  
**Будьте осторожны, не зажмите провода.**  
Убедитесь, что перекладины консоли (110) плотно закреплены в стойке.

Наживите два болта 3/8" x 2 1/2" (61) с двумя плоскими шайбами 3/8" (78) и два болта 3/8" x 2 1/2" с четырьмя звездчатыми шайбами 3/8" (66), а также две контргайки 3/8" (87), как показано на рисунке.

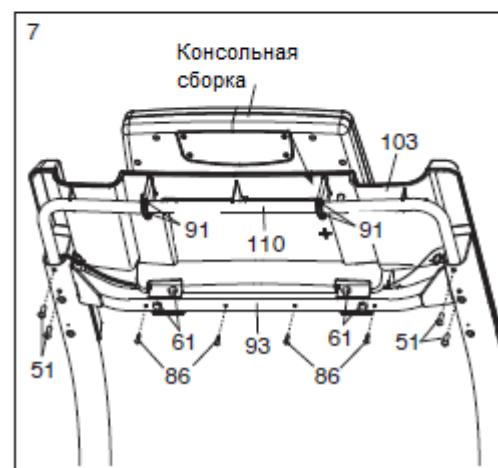
**Не затягивайте полностью болты.**



7. Установите четыре винта 5/16" x 1" (51) в соответствующие разъемы на стойке тренажера (93) и консольной сборки (110); **Установите все четыре винта, а затем затяните их.**

Вкрутите четыре винта #8 x 3/4" (86) в стойку тренажера (93) и консольную сборку.

**Затяните четыре болта 3/8" x 2 1/2" (61). Убедитесь, что все четыре винта #8 x 1" (91) плотно затянуты. Будьте осторожны, не перетяните винты.**

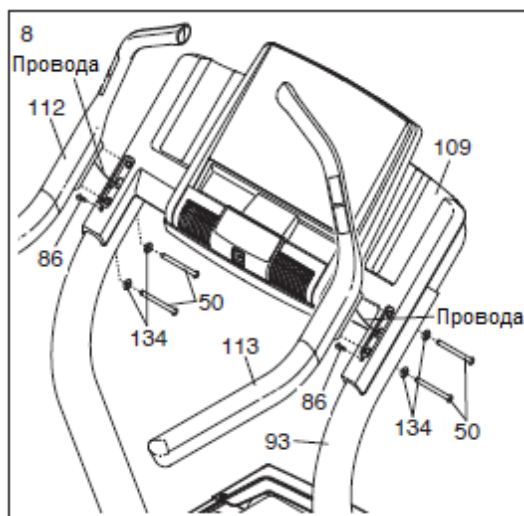


8. Затяните два винта #8 x 3/4" (86) в стойку (93) и основание консоли (109). **Не затягивайте винты слишком сильно.**

Найдите левый и правый поручни (112, 113). Удерживайте правый поручень (113) рядом со стойкой (93). Протяните провод от правого поручня через отверстие в основании консоли (109) и вытяните его через верхнюю часть стойки.

Нанесите три капли входящего в комплект резьбового клея на резьбовые концы двух винтов 3/8" x 5 1/2" (50). Затем закрепите правый поручень (113) к стойке при помощи двух винтов 3/8" x 5 1/2" (50) и двух шайб 3/8" (134). **Наживите оба винта, после чего затяните их. Примечание: Закрутите винты до 340 дюймов.**

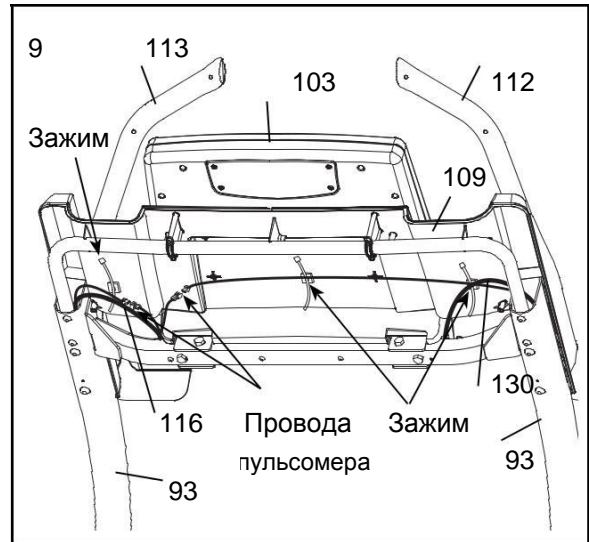
Закрепите левый поручень (112) в том же порядке, как описано выше.



9. Подсоедините провода от левого и правого поручней (112, 113) к проводам консоли (103).

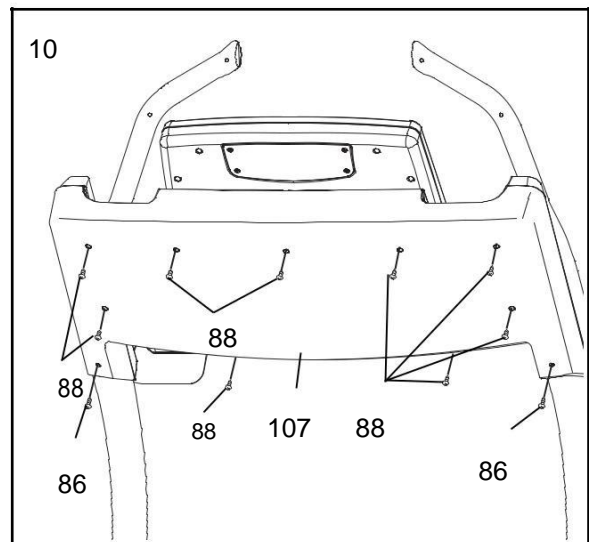
Закрепите зажимы на задней крышке основания консоли (109). Пропустите через зажимы провода пульсомера и стойки (116), а также ТВ-кабель (130), после чего затяните зажимы для закрепления проводов.

Подсоедините все провода и кабели к верхней части стойки (93).

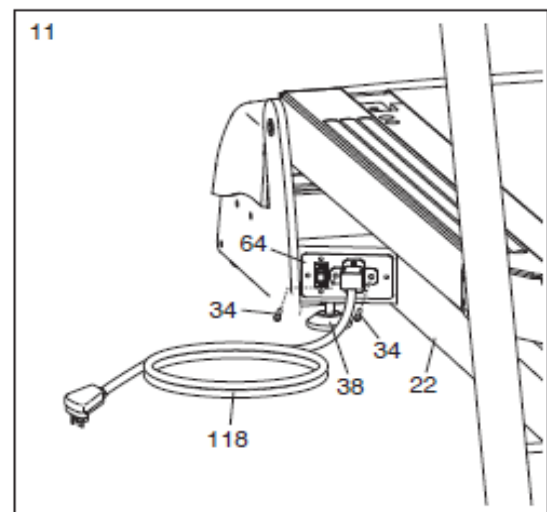


10. Закрепите заднюю крышку консоли (107) при помощи девяти винтов #8 x 1/2" (88) и двух винтов #8 x 3/4" (86), как показано на рисунке.

**Будьте осторожны, не перетяните винты.**

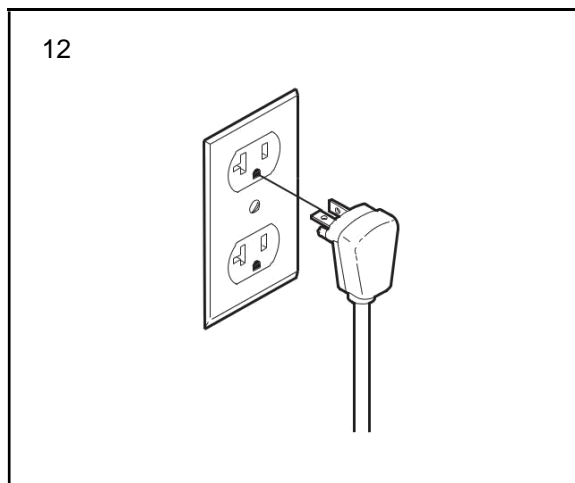


11. После того, как беговая дорожка будет установлена в соответствующем месте (см. КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 13), убедитесь, что регулировочные ножки (38) и установочная планка (не показана) крепко прижаты к полу. Если беговая дорожка шатается (даже совсем немного), поворачивайте одну из регулирующих ножек по часовой или против часовой стрелки до тех пор, пока беговая дорожка не перестанет шататься. Подключите сетевой кабель (118) к раме (22) и закрепите разъем для сетевого кабеля (64) при помощи двух винтов #10 x 1/2" (34).

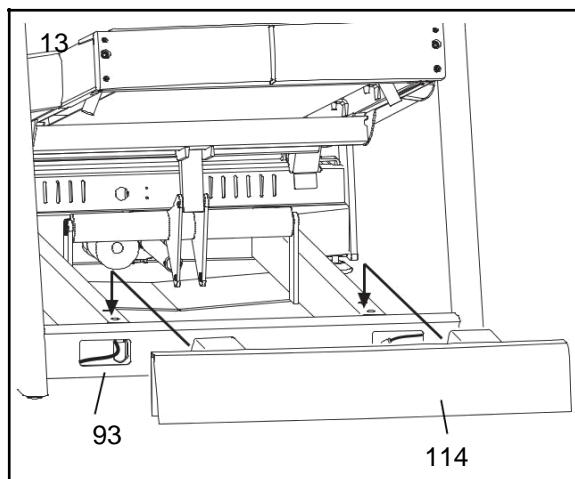


12. См. стр. 14 и подключите сетевой кабель. Затем см. стр. 17 и включите питание.

Затем при помощи кнопки регулировки угла наклона (в процентах) установите значение 30.



13. Наденьте крышку (114) на нижний край стойки (93), пока она не встанет на своё место. Опустите тренажер, при помощи кнопки регулировки наклона установите значение 0, и **отсоедините кабель питания.**



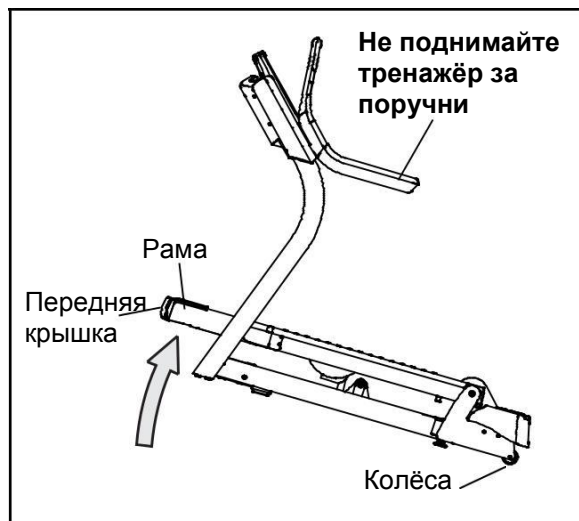
14. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

# КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЁР

Перед перемещением тренажёра отсоедините кабель питания. Примечание: Может потребоваться отсоединить кабель CATV и сетевой провод в зависимости от того, как далеко будет перемещён тренажёр.

Из-за размера и веса беговой дорожки, для перемещения тренажёра потребуется два или три человека. Держите раму в месте, показанном на рисунке справа. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить вероятность повреждения беговой дорожки или получения травмы, не поднимайте беговую дорожку за переднюю крышку. Аккуратно откатите беговую дорожку в нужное место, а затем опустите её в горизонтальное положение.

**ВНИМАНИЕ:** Для снижения риска получения травмы, передвигайте беговую дорожку с особой осторожностью. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.



# КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАКЛОННУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

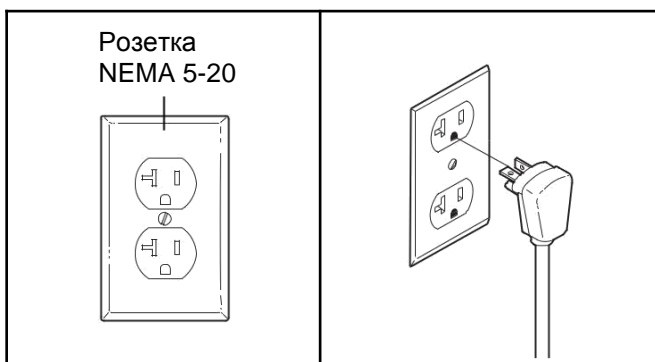
**⚠ ОПАСНО:** Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром – если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки. Не используйте адаптер для подключения вилки сетевого кабеля к неподходящему разъёму.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности тренажёра или его повреждении заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что позволит снизить риск поражения током.

Этот продукт предназначен для использования в специализированной цепи с напряжением 20 А, 120 В. В одной цепи не может быть больше одного прибора. Данное оборудование содержит шнур с заземляющим проводником для оборудования и штепсельной вилкой с заземлением.

Вставьте вилку заземления в стандартную розетку NEMA 5-20. Не меняйте вилку или розетку. Не используйте адаптер, сетевой фильтр или удлинитель. Розетка должна быть заземлена.

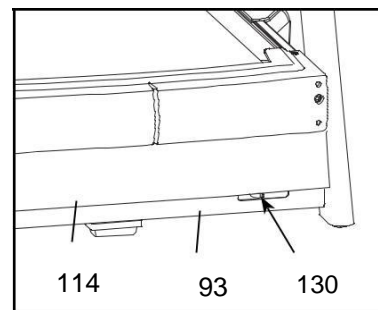


## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КАБЕЛЬ CATV

Если ваша беговая дорожка имеет 17-дюймовый цифровой телевизор, для просмотра телевизионных станций кабельного телевидения к беговой дорожке должен быть подключен кабель CATV.

Поднимите вертикальную крышку (114) и найдите разъем кабеля на передней части тренажера. Подключите кабель CATV к ТВ-кабелю (130).

Проложите кабель таким образом, чтобы его случайно не защемили или не повредили тренажёром. Закрепите крышку (114) на нижний край стойки (93), пока она не встанет на место.



К беговой дорожке также можно подключить спутниковый приемник, видеомаягнитофон или DVD-плеер. Подключите кабель CATV от коаксиального выхода вашего оборудования (обычно обозначенного TV OUT или RF OUT) к разъёму кабеля на передней панели беговой дорожки.

Примечание: Аудио/видеооборудование без коаксиальных выходов (некоторые спутниковые ресиверы и DVD-плееры) требуют, чтобы радиочастотный модулятор работал правильно. Модуляторы RF недоступны в FreeMotion Fitness, но доступны в магазинах электроники. Чтобы определить, нужен ли радиомодулятор, см. Руководство пользователя для оборудования, которое вы хотите подключить, или обратитесь к местному поставщику аудио / видео услуг.

## ИНФОРМАЦИЯ О ГАРАНТИИ

Гарантия на этот продукт не распространяется на повреждения или отказ оборудования, вызванные электропроводкой, не соответствующей электрическим нормам или спецификациями в этом руководстве, а также неспособность обеспечить разумное и необходимое обслуживание, указанное в данном руководстве.

Гарантия аннулируется в следующих случаях: любая неисправность или повреждение, вызванные несанкционированным обслуживанием; неправильное использование тренажёра; авария; неправильная сборка или установка; образование мусора в результате любых действий по утилизации оборудования; ржавчина или коррозия, возникшая в результате размещения изделия; изменения или модификация продукта без письменного разрешения; или в случае вашей ошибки в использовании, эксплуатации и техническом обслуживании изделия.

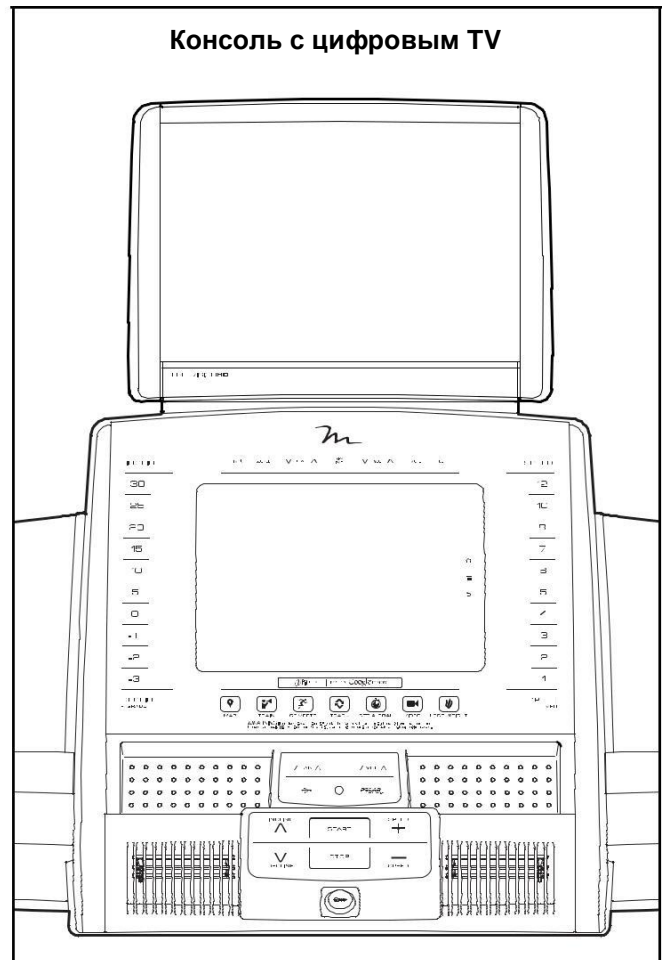
Все условия гарантии считаются недействительными, если этот продукт выходит за пределы континентальных границ Соединенных Штатов Америки (за исключением Аляски, Гавайских островов и Канады), а затем подпадают под условия, предоставленные местным уполномоченным представителем FreeMotion Fitness, Inc. этой страны.



# КАК ОБНОВИТЬ СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

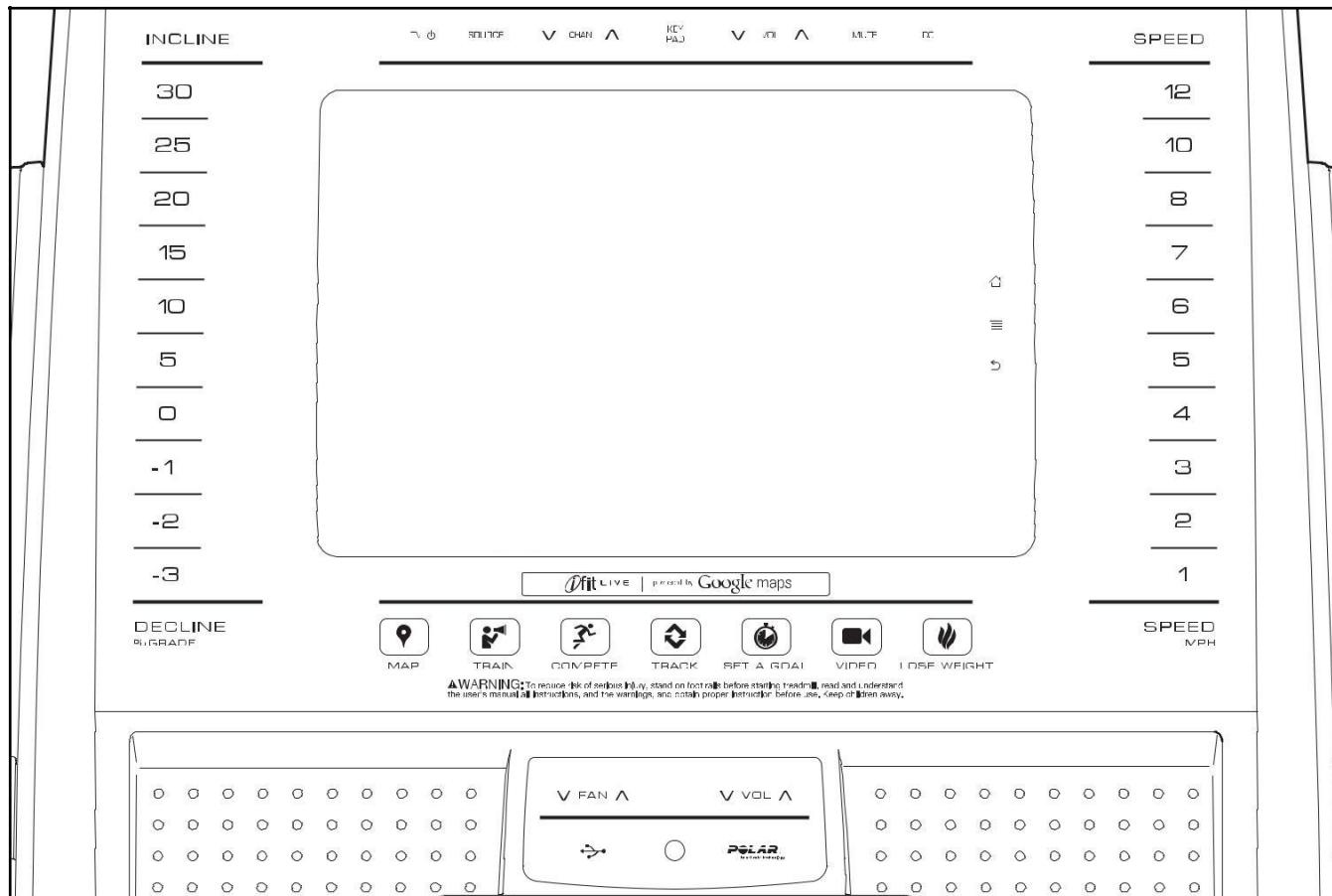
Консоль беговой дорожки была предварительно настроена для работы с цифровым телевидением (см. рис. ниже). Чтобы узнать об особенностях консоли, см. стр. 16. Чтобы узнать об особенностях цифрового TV, см. руководство пользователя, поставляемое в комплекте с цифровым TV. **Примечание:** ряд кнопок, расположенных под экраном, работает только для цифрового TV. Базовая версия не имеет возможности подключения телевидения.

Чтобы обновить вашу консоль каждый раз, когда вы пожелаете, см. заднюю обложку данного руководства.





# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИБОРНОЙ ПАНЕЛЬЮ



## ОСОБЕННОСТИ ПРИБОРНОЙ ПАНЕЛИ

Приборная панель (далее – консоль) беговой дорожки обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными. Консоль обладает революционной технологией iFit Live, которая позволяет устанавливать связь с пользователем при помощи беспроводной сети. С технологией iFit Live вы можете загружать индивидуальные тренировки, создавать свои собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и получать доступ ко многим другим функциям. **Для подробной информации см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Помимо этого, консоль снабжена встроенными тренировочными программами. Каждая тренировка автоматически регулирует скорость и наклон беговой дорожки, увеличивая эффективность занятий. На панели тренажера есть возможность смены режимов, что позволит вам следить за калориями, временем, дистанцией или оценить уровень физической подготовки.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменять скорость и наклон тренажера одним нажатием кнопки.

В процесс тренировки консоль будет отображать ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера марки Polar®

Во время тренировки вы можете даже просматривать Интернет или слушать любимую музыку/аудиокниги при помощи стереосистемы консоли.

**Как подключить питание, см. стр. 17. Чтобы узнать, как пользоваться сенсорной панелью, см. стр. 17. Для настройки консоли см. стр. 18.**

Примечание: Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажера в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения принята за стандартную, см. пункт 4 на стр. 24. Для удобства все данные в инструкции указаны в милях.

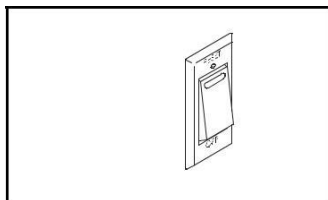
## КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

### 1. Подключите сетевой кабель.

Информация о том, как подключить сетевой кабель, представлена на стр. 14.

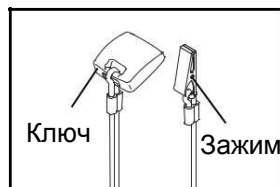
### 2. Переведите выключатель в положение «ВКЛ».

Найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «ВКЛ».



### 3. Вставьте ключ в консоль.

Найдите прикрепленный к ключу зажим и аккуратно прицепите его на пояс. Затем вставьте ключ в консоль.



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

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Консоль оборудована полноцветным сенсорным экраном. Следующая информация поможет вам познакомиться с передовыми технологиями:

- Панель управления работает как планшетный компьютер. Вы можете проводить пальцами по экрану или нажимать на него, чтобы передвигать определённые изображения, такие как показатели тренировки (см. пункт 5 на стр. 19). Однако менять масштаб изображений движениями пальцев по экрану нельзя.
- Экран не различает силу нажатий, поэтому давить на него не обязательно.
- Если нужно ввести текстовую информацию, дотроньтесь до поля ввода, чтобы появилась клавиатура. Для ввода цифр и символов с клавиатуры коснитесь клавиши ?123. Чтобы увидеть больше символов, коснитесь клавиши Alt. Снова коснитесь клавиши Alt, чтобы вернуться к вводу цифр. Для возврата к буквенной клавиатуре коснитесь клавиши ABC. Для ввода заглавных букв коснитесь клавиши с направленной вверх стрелкой. Чтобы ввести несколько заглавных букв подряд, снова коснитесь клавиши со стрелкой. Для возврата к строчным буквам коснитесь клавиши в третий раз. Чтобы стереть введённый символ, коснитесь клавиши с направленной назад стрелкой и крестиком.

## КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ

Перед первым использованием беговой дорожки необходимо настроить консоль.

### 1. Подключитесь к беспроводной сети.

Примечание: Для того, чтобы получить доступ к интернету, скачать iFit Live тренировки и пользоваться другими возможностями консоли, требуется подключение к беспроводной сети. См. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ на стр. 27, чтобы подключить консоль к сети.

### 2. Проверьте наличие обновлений ПО.

Сначала см. пункт 1 на стр. 24 и пункт 2 на стр. 26 и выберите режим настройки. Затем см. пункт 3 на стр. 26 и проверьте наличие обновлений.

### 3. Откалибруйте систему наклона.

См пункт 4 на стр. 26 и откалибруйте систему наклона беговой дорожки.

### 4. Создайте свой аккаунт iFit Live.

Чтобы создать учетную запись iFit Live и получить доступ к дополнительным тренировкам, видеороликам и некоторым другим функциям, обратитесь к своему представителю FREEMOTION.

Теперь консоль готова к работе. Следующие страницы объяснят, как пользоваться различными программами тренировок и другими функциями тренажёра.

**Информация по работе на тренажере в ручном режиме** представлена на странице 19. **Работа в автономном режиме** описана на стр. 21. **Чтобы воспользоваться целевыми тренировками**, см. стр. 22. **Чтобы воспользоваться iFit Live тренировками**, см. стр. 23.

**Чтобы выбрать режим настройки тренажёра**, см. стр. 24. **Чтобы воспользоваться режимом развлечений**, см. стр. 25. **Для входа в режим техподдержки**, см. стр. 26. **Чтобы войти в режим беспроводной сети**, см. стр. 27. **Как использовать стерео систему**, см. стр. 28. **Для смены аудио ввода**, см. стр. 28. **Чтобы воспользоваться интернет браузером**, см. стр. 28.

**ВАЖНО:** Перед началом работы на тренажёре необходимо убрать полиэтиленовую пленку с консоли. Во избежание повреждения бегового полотна для занятий на беговой дорожке надевайте только специальную спортивную обувь. Во время первого использования беговой дорожки проверьте положение бегового полотна и отрегулируйте его, если нужно (см. стр. 34)

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

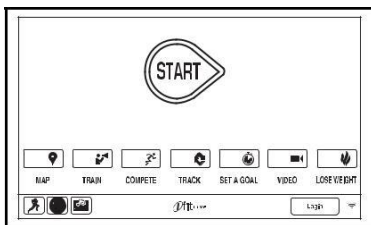
### 1. Вставьте ключ в панель управления.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

**Примечание:** Подготовка консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выберите основное меню.

После включения питания и загрузки консоли откроется главное меню. Нажмите кнопку “Домой” в левом нижнем углу экрана, чтобы вернуться в главное меню в любой момент времени.



### 3. Запустите беговое полотно и установите скорость.

Коснитесь кнопки Start (Начать) на экране или нажмите клавишу Start на консоле, чтобы запустить беговое полотно. Беговое полотно начнёт двигаться со скоростью 1 миль в час. В ходе тренировки меняйте скорость бегового полотна по своему желанию, нажимая на кнопки ускорения и замедления. Каждое нажатие на одну из этих кнопок изменяет скорость на 0,1 милю в час.

Если нажать на одну из кнопок мгновенной скорости, беговое полотно будет постепенно замедляться/ускоряться, пока не достигнет заданной скорости. Чтобы выбрать настройку скорости, которая включает в себя десятичную величину, такую как 3,5 мили в час, последовательно нажмите две цифровые кнопки. Например, чтобы выбрать скорость, равную 3,5 мили в час, нажмите кнопку 3, а затем сразу же нажмите кнопку 5.

Чтобы остановить беговое полотно, нажмите кнопку Stop (Стоп). Чтобы заново запустить беговое полотно, нажмите кнопку Start (Пуск).

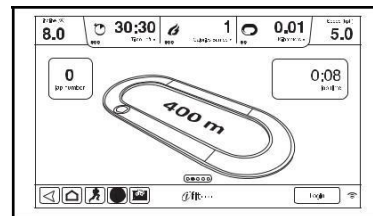
### 4. В случае необходимости измените наклон дорожки.

Чтобы изменить наклон беговой дорожки, нажимайте на клавиши увеличения и уменьшения наклона или на одну из пронумерованных клавиш пошагового изменения наклона. При каждом нажатии угол наклона постепенно меняется, пока не достигнет выбранной величины.

Примечание: Во время первой настройки наклона необходимо произвести калибровку системы наклона (см. пункт 4 на стр. 25).

### 5. Отслеживайте свои результаты.

Экран консоли имеет несколько режимов. От выбора режима зависит отображаемая на нём информация о тренировке.



Чтобы выбрать режим, коснитесь экрана или проведите по нему пальцем (см. стр. 17). Кроме того, при нажатии на красные поля экрана можно получить дополнительную информацию.

Во время тренировки на экране могут отображаться следующие данные:

- Уровень наклона беговой дорожки
- Время, прошедшее с начала тренировки
- Оставшееся время (Примечание: в ручном режиме нет отсчёта оставшегося времени)
- Приблизительное количество сожженных калорий
- Приблизительное количество сжигаемых калорий в час
- Расстояние, которые вы прошли/пробежали
- Высота, на которую вы поднялись, в метрах
- Скорость бегового полотна
- Трек протяженностью 400 м (1/4 мили)
- Ваш темп в минутах за милю
- Номер текущего круга на треке
- Ваш сердечный ритм (см. пункт 6)

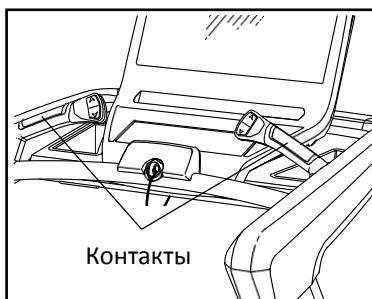
В случае необходимости отрегулируйте громкость звука нажатием на соответствующие кнопки увеличения/уменьшения громкости.

Чтобы приостановить тренировку, нажмите на одну из клавиш в меню или на кнопку Stop (Стоп). Чтобы продолжить тренировку, нажмите на кнопку Resume (Возобновление) или Start (Пуск). Для завершения тренировки нажмите на кнопку End Workout (Завершение тренировки).

#### 6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

**Примечание:** Если одновременно использовать ручной и нагрудный мониторы, консоль не сможет правильно отображать ваш сердечный ритм.

Перед использованием ручного монитора удалите защитную плёнку с металлических контактов и убедитесь, что у вас чистые руки.



Для измерения вашей частоты сердцебиения, удерживайте датчики пульсометра ладонями в течение 10 секунд, **не двигая руками**. Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

#### 7. Включите вентилятор, если это необходимо.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости и автоматический режим. Если выбран автоматический режим, то скорость вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться в зависимости от скорости движения бегового полотна.

Чтобы увеличить скорость вентилятора, нажмите на соответствующую кнопку (с обозначением вентилятора). Примечание: Если вы нажмете на кнопку увеличения скорости вентилятора в то время, когда значение скорости уже установлено на максимальном уровне, будет выбран автоматический режим. Нажмите несколько раз на кнопку уменьшения скорости вентилятора, чтобы уменьшить скорость или выключить вентилятор.

#### 8. Выньте ключ из консоли после завершения тренировки.

Встаньте на движущуюся платформу и нажмите кнопку Home (Домой) или кнопку Back (Назад) на экране или кнопку Stop (Стоп) на консоли. На экране появится отчет о тренировке. После просмотра отчёта, нажмите кнопку Finish (Готово), чтобы вернуться в главное меню. Вы также можете сохранить или опубликовать свои результаты, используя один из вариантов на экране. Затем выньте ключ из консоли и положите в безопасное 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. 17.

### 2. Выберите встроенную тренировку.

Выберите программу тренировки, нажав кнопку бегуна на экране.

В меню выберите программу тренировки, нажав на соответствующие кнопки Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), Speed (скорость) или Incline (Наклон). Затем выберите желаемую тренировку. На экране появится название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете, и установки наклона для данной тренировки.

### 3. Начните тренировку.

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

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и уровень наклона. Примечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые значения скорости и/или наклона.

Во время тренировки в профиле будут отображаться ваши достижения. Чтобы посмотреть профиль, нажмите или проведите пальцем по экрану. Вертикальная цветная линия покажет текущий сегмент тренировки. Нижний профиль показывает наклон в текущем сегменте. Верхний профиль покажет скорость в текущем сегменте.

В конце первого сегмента тренировки беговая дорожка автоматически настроит скорость и/или наклон для следующего сегмента.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончится. Беговое полотно начнет медленно останавливаться, и на экране появится итоговые данные по тренировке. После просмотра отчета, нажмите кнопку Finish (Готово), чтобы вернуться в главное меню. Вы также можете сохранить или опубликовать свои результаты, используя один из вариантов на экране.

Если во время тренировки параметры скорости или наклона оказываются для вас слишком высокими или слишком низкими, вы можете изменить настройки, нажав на кнопки Speed (Скорость) или Incline (Наклон); **однако, когда программа переходит на следующий сегмент, беговая дорожка автоматически отрегулирует скорость и уровень наклона для этого сегмента.**

Приостановите тренировку, нажав кнопку Back (Назад) или кнопку Home (Домой) в левом нижнем углу экрана или кнопку Stop (Стоп) на консоли. Чтобы продолжить тренировку, нажмите на кнопку Resume (Возобновление) или Start (Пуск). Для завершения тренировки нажмите на кнопку End Workout (Завершение тренировки).

**Примечание: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, в том числе и от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.**

### 4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 19. На экране также могут быть отображены данные о скорости или уровне наклона тренажера во время тренировки.

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

См. пункт 6 на стр. 20.

### 6. Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.

См. пункт 7 на стр. 20.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

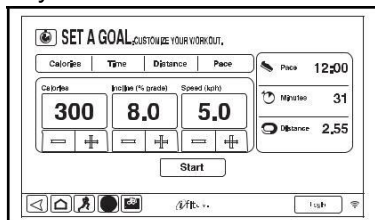
### 2. Выберите основное меню.

См. пункт 2 на стр. 19.

### 3. Выберите целевые тренировки.

Чтобы выбрать целевую тренировку, нажмите на кнопку “Set A Goal” на экране или на одноименную кнопку на консоли.

Чтобы выбрать калории, время, дистанцию или интенсивность, нажмите одноименную кнопку.



Затем нажмите на экране кнопку увеличения или уменьшения, чтобы выбрать требуемые значения для таких показателей, как калории, время, расстояние или интенсивность, а также чтобы отрегулировать скорость и уровень наклона тренажёра. На экране будут показаны продолжительность и пройденное расстояние, а также приблизительное количество калорий, которое вы сжигаете во время тренировки.

### 4. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку. Через некоторое время после нажатия на кнопку, консоль произведёт обратный отсчёт, и беговое полотно начнет двигаться. Удерживайте поручни и начинайте идти.

Тренировка будет проходить так же, как в ручном режиме (см. стр. 19 и 20).

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете установленных целей. После этого на дисплее автоматически будет отсчитываться время бездействия. После того, как время бездействия закончится, беговое полотно будет медленно замедляться, и на экране появятся результаты тренировки. Просмотрев результаты, несколько раз нажмите кнопку Stop (Стоп), чтобы вернуться в главное меню.

**Примечание:** В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, в том числе и от вашего веса.

### 5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 19.

### 6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 20.

### 7. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 7 на стр. 20.

### 8. Когда вы закончите тренировку, выньте ключ из консоли.

См. пункт 8 на стр. 20.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ iFIT LIVE ТРЕНИРОВКИ

Примечание: чтобы воспользоваться тренировкой iFit Live, у вас должен быть доступ к беспроводной сети (см. КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСПРОВОДНЫМИ СЕТЯМИ на стр. 27). Необходимо наличие учетной записи iFit Live на сайте.

### 1. Вставьте ключ в консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

### 2. Выберите основное меню.

См. пункт 2 на стр. 19.

### 3. Войдите в свой аккаунт iFit Live.

Если вы этого ещё не сделали, нажмите кнопку Войти, чтобы попасть в вашу учетную запись. На экране появится запрос на ваше имя и пароль на iFit.com. Введите данные и нажмите кнопку Войти. Нажмите кнопку Отмена, чтобы выйти из экрана входа в систему.

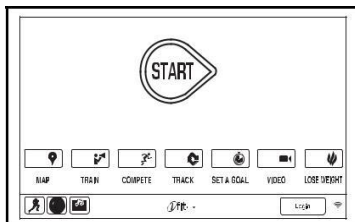
### 4. Выберите iFit Live тренировку.

Установите iFit Live

Тренировки в свое расписание. Нажмите на кнопки Map (карты), Train (тренировки), Video (видео), or Lose Weight (потеря веса), чтобы скачать соответствующие тренировки в свое расписание. Примечание: У вас есть возможность получить демо-версии тренировок, даже если вы не вошли в систему.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях. Нажмите кнопку Track (трек), чтобы увидеть историю ваших тренировок. Чтобы использовать целевые тренировки, нажмите кнопку Set A Goal (см. стр. 22). Примечание: Вы также можете нажать на одну из кнопок iFit Live на консоли.

Для переключения пользователей нажмите на кнопку пользователя в правом нижнем углу экрана.



Перед тем, как загрузить тренировку, вы должны добавить её в свой график на [iFit.com](http://iFit.com).

**Для получения дополнительной информации о iFit Live тренировках, см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Когда вы выберете iFit Live тренировку, на экране появятся название, продолжительность и дистанцию тренировки. На экране также появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время занятий. Если вы выберете тренировку в режиме соревнования, то на дисплее начнется обратный отсчет до начала гонки.

### 5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 21.

Во время тренировки вам будет помогать голос персонального тренера.

### 6. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 5 на стр. 19 и 20. На экране отобразится карта вашего маршрута ходьбы/бега.

Во время соревнований на экране отобразятся скорости пользователей и пройденные дистанции. На экране также отобразится информация об отставании или опережении относительно других пользователей.

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

См. пункт 6 на стр. 20.

### 8. В случае необходимости включите вентилятор.

См. пункт 7 на стр. 20.

### 9. После завершения тренировки выньте ключ из консоли.

См. пункт 8 на стр. 20.

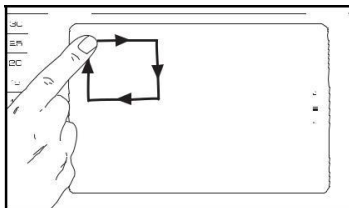
**Для получения дополнительной информации о iFit Live тренировках, см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Консоль имеет режим настройки оборудования, который позволит вам выбрать язык и единицу измерения, включить и выключить демонстрационный режим дисплея, а также установить тайм-аут сброса и включить или отключить ключ и/или код доступа.

### 1. Выберите настройку главного меню.

Вставьте ключ в консоль (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17).



Затем выберите главное меню (см. пункт 2 на стр. 19). После этого проведите пальцем на экране, очерчивая квадрат, по часовой стрелке для доступа к настройкам главного меню (см. рисунок выше).

### 2. Выберите режим настройки оборудования.

В настройках главного меню нажмите кнопку Equipment Settings (Настройка оборудования).

### 3. Выберите язык.

Выберите необходимый язык, нажав на кнопку Language (Язык). Затем нажмите кнопку “Назад” на экране, чтобы вернуться в режим настроек. Замечание: Эта функция может быть отключена.

### 4. Выберите единицу измерения.

Нажмите кнопку US/Metric, чтобы увидеть выбранные единицы измерения. Измените единицы измерения, если это необходимо. Затем нажмите кнопку “Назад” на экране.

### 5. Включите или выключите депо-режим экрана.

Консоль оснащена функцией демо-режима, предназначенного для демонстрации беговой дорожки в магазине. Когда демо-режим включен, консоль нормально функционирует до тех пор, пока подключен кабель питания, нажат выключатель питания на ВКЛ, и вставлен ключ в консоль. Однако, когда вы удалите ключ, индикатор будет гореть, хотя кнопки не будут работать.

Чтобы включить или выключить демонстрационный режим, сначала нажмите кнопку Demo Mode. Далее нажмите на кнопку On или Off. Затем нажмите кнопку “Назад” на экране.

### 6. Включить или выключить ключ.

Вы можете отключить необходимость наличия ключа для запуска беговой дорожки. Нажмите кнопку Safety Key. Отключите защиту, нажав на кнопку Выкл. **ВНИМАНИЕ: Прочтите предупреждение о безопасности на экране перед отключением защиты.**

Чтобы включить обратно защиту, нажмите на кнопку Вкл.

### 7. Включите или отключите интернет браузер.

Вы можете отключить интернет браузер консоли, что поможет ограничить полосу пропускания, используемую в вашей беспроводной сети.

Нажмите кнопку Browser (Браузер). Чтобы отключить браузер, нажмите кнопку Отключить. Консоль автоматически перезапустится, и веб-браузер будет отключен. Чтобы снова включить браузер, вернитесь в параметры Браузера и нажмите на кнопку Включить. Консоль автоматически перезапустится, и веб-браузер снова будет включен.

### 8. Включить или отключить функцию “улица”.

В некоторых тренировках на экране отображается карта. Вы можете отключить отображение карт, что позволит ограничить полосу пропускания, используемую в вашей беспроводной сети.

Нажмите на кнопку Street View. Чтобы отключить отображение улиц, нажмите на кнопку “Отключить”. Чтобы снова подключить данную функцию, нажмите на кнопку “Включить”.

## **9. Установить тайм-аут повторного запуска тренажёра.**

Консоль снабжена автоматической функцией сброса; если в течение некоторого времени ни одна кнопка не нажималась или беговое полотно не двигалось, консоль автоматически перезапустится.

Чтобы установить время ожидания экрана перед тем, как он отключится, нажмите кнопку Reset Timeout (Тайм-аут повторного запуска) и появится список возможных диапазонов. Затем выберите желаемый диапазон. Нажмите кнопку “Назад” на экране.

## **10. Выйти из режима настроек.**

Чтобы выйти из меню настроек, нажмите кнопку “Назад” на экране.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ РАЗВЛЕЧЕНИЙ**

Отличительной чертой тренажера является наличие режима развлечений, который позволяет дистанционно подключить консоль к телевизору. Если вы приобрели 17-дюймовый цифровой телевизор, ознакомьтесь с прилагаемым руководством, чтобы узнать, как использовать развлекательный режим для настройки вашего персонального телевизора.

### **1. Получите доступ к главному меню настроек.**

См. пункт 1 на стр. 24.

### **2. Выберите режим развлечений.**

В основном меню настроек нажмите кнопку Entertainment (Развлечения), чтобы войти в режим.

### **3. Установить параметры дисплея.**

Нажмите кнопку Wall of Screens, что просмотреть все параметры для настройки консоли.

Нажмите кнопку Default Settings (Параметры по умолчанию), чтобы установить уровень громкости по умолчанию.

Нажмите кнопку Custom Settings (Пользовательские настройки), чтобы выбрать настроенные каналы. В появившемся списке выберите тип передатчика. Нажмите кнопку Add (Добавить), чтобы создать несколько настроек передатчика и/или канала.

### **4. Выход из режима.**

Чтобы выйти из данного режима, нажмите кнопку Назад на консоли.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ

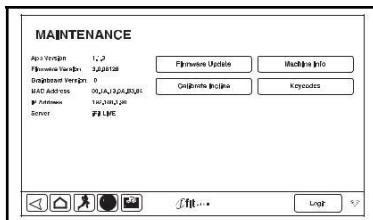
Консоль поддерживает режим обслуживания, позволяющий обновлять прошивку консоли, откалибровать уровень наклона тренажёра, откалибровать экран, а также с помощью которого можно просмотреть техническую информацию и сочетание клавиш.

### 1. Выберите главное меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 24.

### 2. Выберите режим обслуживания.

В главном меню настроек нажмите кнопку Maintenance (Обслуживание) и введите защитный код.



Основной экран режима обслуживания покажет информацию о модели и версию беговой дорожки.

### 3. Обновите прошивку консоли.

**Для корректной работы тренажёра выполняйте регулярное обновление прошивки.**

Нажмите кнопку Firmware Update для проверки обновлений прошивки с помощью беспроводной сети. Обновление начнётся автоматически.

**Во избежание повреждения беговой дорожки, не выключайте питание и не вынимайте ключ в то время, пока обновляется встроенное ПО.**

Экран покажет процесс выполнения обновления. Когда обновление будет завершено, беговая дорожка выключится, а затем включится снова. Если этого не произойдет, нажмите выключатель питания и обесточьте дорожку. Подождите несколько секунд, а затем запустите консоль. Примечание: консоль будет готова к работе через несколько минут.

### 4. Откалибруйте систему наклона тренажёра.

Нажмите кнопку Калибровка наклона. Затем нажмите кнопку Начать и откалибруйте систему. Беговая дорожка автоматически достигнет максимального и минимального значений наклона, а затем вернётся в стандартную позицию. Это позволит откалибровать систему наклона. Нажмите кнопку Отмена, чтобы вернуться в режим обслуживания. Когда система наклона будет откалибрована, нажмите кнопку Готово.

**ВАЖНО: Держите ноги и другие предметы во время калибровки тренажёра на расстоянии. В случае чрезвычайной ситуации, вытащите ключ из консоли, чтобы остановить калибровку тренажёра.**

### 5. Ознакомьтесь с технической информацией.

Нажмите кнопку Machine Info (Техническая информация), чтобы увидеть информацию о вашей беговой дорожке. Чтобы выйти из этого окна, нажмите кнопку Назад на экране.

### 6. Найдите сочетание клавиш.

Сочетание клавиш предназначено для сервисных техников, чтобы определить работоспособность определённых клавиш.

### 7. Выйти из режима обслуживания.

Чтобы выйти из режима обслуживания, нажмите на кнопку Назад на экране.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНЫХ СЕТЕЙ

Консоль имеет режим беспроводной сети, который позволяет настроить подключение к беспроводной сети.

### 1. Зайдите в настройки главного меню.

См. пункт 1 на стр. 23.

### 2. Выберите режим беспроводных сетей.

В настройках главного меню нажмите на кнопку беспроводной сети для входа в режим беспроводной сети.

### 3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi горит зелёным светом. Если это не так, нажмите пункт меню Wi-Fi и подождите несколько секунд. Консоль начнёт поиск доступных беспроводных сетей.

### 4. Настройка и управление беспроводными сетями.

Когда Wi-Fi включен, на экране будут показаны все доступные беспроводные сети. Примечание: Поиск сетей может занять некоторое время.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi в меню настроек горит зелёным светом, чтобы консоль могла сообщить вам, когда беспроводная сеть находится в пределах досягаемости и доступна.

Примечание: вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b/n маршрутизатор с SSID broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

Когда появится список доступных сетей, нажмите на нужную сеть. Примечание: вы должны знать имя вашей беспроводной сети (SSID). Если сеть защищена, то вам необходимо знать пароль.

В информационном окне появится запрос, хотите ли вы подключиться к беспроводной сети. Нажмите кнопку Connect (Подключение) для подключения к сети или нажмите кнопку Cancel (Отмена), чтобы вернуться к списку сетей. Если подключение к сети защищено паролем, нажмите поле ввода пароля. На экране появится клавиатура. Для просмотра пароля при вводе символов, поставьте галочку рядом с "Показать пароль".

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 17.

Когда консоль подключится к беспроводной сети, в меню WiFi в верхней части экрана появится надпись СОЕДИНЕН. Затем нажмите кнопку Назад на консоли, чтобы вернуться в режим беспроводной сети.

Чтобы отключиться от сети, выберите беспроводную сеть, а затем нажмите кнопку Forget (Забудь).

Если у вас возникли проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что ваш пароль правильный. Примечание: При введении пароля учитывается регистр.

Примечание: Режим iFit Live поддерживает различные кодировки (WEP, WPA, and WPA2). Рекомендуется широкополосное соединение; производительность зависит от скорости соединения.

**Примечание: Если у вас остались вопросы после прочтения, обратитесь по ссылке [www.iFit.com/support](http://www.iFit.com/support) за помощью.**

### 5. Выход из режима беспроводных сетей.

Чтобы выйти из режима беспроводных сетей, нажмите Назад на экране.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Чтобы прослушивать музыку через наушники, подключите кабель ваших наушников к аудиоразъему, расположенному в центре нижней части консоли. Примечание. Этот аудиоразъем предназначен только для вывода звука.

Данная беговая дорожка разработана специально для работы с iPod и была сертифицирована разработчиком на соответствие стандартам производительности Apple.

Чтобы воспроизводить музыку или аудиокниги через звуковую систему консоли, вы должны подключить iPod к консоли через кабель, идущий от нижней части консоли. Консоль заряжает ваш iPod во время использования. **Убедитесь, что iPod полностью подключен.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на вашем iPod. Отрегулируйте громкость, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

Подключите MP3-плеер, смартфон или другое USB-устройство к порту USB на передней панели консоли для зарядки вашего устройства. USB-порт также можно использовать для обновления прошивки (см. стр. 25).

## КАК ИЗМЕНИТЬ ЗВУКОВОЙ ВХОД

Чтобы выбрать другой источник звука, нажмите значок музыкальных нот в нижней части экрана. Затем выберите источник звука из списка.

### 1. Экран телевизора.

Выберите этот аудиоисточник для прослушивания аудио с вашего телевизора. Примечание: тренажер должен быть подключен к телевизору (см. Раздел РЕЖИМ РАЗВЛЕЧЕНИЯ на стр. 25).

### 2. Персональное ТВ.

Выберите этот аудиоисточник для прослушивания звука с 17-дюймового цифрового телевизора на консоли. Примечание. Для работы этой функции на консоли должно быть 17-дюймовое цифровое телевидение.

### 3. iPod.

Выберите этот аудиоисточник для прослушивания вашего iPod (см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗВУКОВУЮ СИСТЕМУ слева).

### 4. FM-радио.

Консоль имеет встроенное FM-радио. Выберите этот источник звука для использования FM-радио.

## КАК ИПОЛЬЗОВАТЬ ИНТЕРНЕТ БРАУЗЕР

Примечание: Чтобы воспользоваться браузером, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, в том числе 802.11b/n маршрутизатор с SSID broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

Чтобы открыть браузер, нажмите кнопку с глобусом в нижнем левом углу экрана. Затем выберите сайт.

Для возврата к предыдущей веб-странице, нажмите кнопку “Назад” на консоли. Для выхода из браузера нажмите кнопку “Домой”.

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН на стр. 17.

Для ввода другого веб-адреса в адресной строке, сначала проведите пальцем вниз по экрану, чтобы посмотреть, что находится в адресной строке, если это необходимо. Затем коснитесь URL окна, при помощи клавиатуры введите адрес, и нажмите кнопку.

Примечание: В то время как вы используете браузер, кнопки регулирования скорости, наклона, громкости звука, а также кнопки вентилятора всё ещё будут функционировать, но тренировочные кнопки работать не будут.

**Примечание: Если у вас остались вопросы после прочтения, обратитесь по ссылке [www.iFit.com/support](http://www.iFit.com/support) за помощью.**

# ПРОФИЛАКТИКА

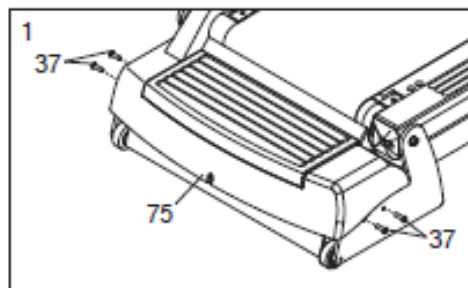
Регулярное техническое обслуживание необходимо для оптимальной работы и длительного срока службы беговой дорожки. Пожалуйста, прочтите и следуйте всем инструкциям ниже. Если беговой дорожке не будет проводиться необходимое обслуживание, составные части тренажёра могут сильно изнашиваться, беговая дорожка испортится, и гарантия будет аннулирована. Если у вас есть вопросы о техническом обслуживании, см. заднюю обложку этого руководства. **ОСТОРОЖНО: Обязательно выньте ключ и отсоедините сетевой кабель перед выполнением каких-либо процедур обслуживания.**

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

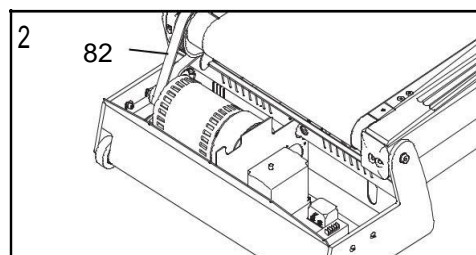
1. **Отсоедините сетевой кабель.** Проверьте и затяните все внешние части беговой дорожки.
2. Нанесите мягкий универсальный очиститель на 100% хлопчатобумажную ткань и удалите пыль и грязь с поручней, стойки, перил, каркаса и кожуха. Кроме того, протрите беговую платформу вдоль боковых сторон движущейся ленты. **Не протирайте под движущейся лентой.** Нанесите небольшое количество мягкого универсального очистителя на 100% хлопчатобумажную ткань и протрите консоль и экран(ы). **Не распыляйте очиститель непосредственно на беговую дорожку и не используйте аммиачные или кислотные чистящие средства.**
3. Убедитесь, что беговое полотно отрегулировано и правильно затянуто. Если оно расположено строго по центру и работает исправно, не делайте никаких регулировок. Если беговое полотно необходимо отрегулировать, см. стр. 32 и 33

## ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. **Отсоедините сетевой кабель.** Открутите крепёжные винты (37) и снимите кожух двигателя (75).



2. Используя портативный пылесос, очистите область под кожухом (не показано). **Постарайтесь не дотрагиваться до каких-либо деталей.** Затем проверьте приводной ремень (82) на наличие износа и трещин. Если необходимо заменить приводной ремень, см. заднюю обложку данного руководства.



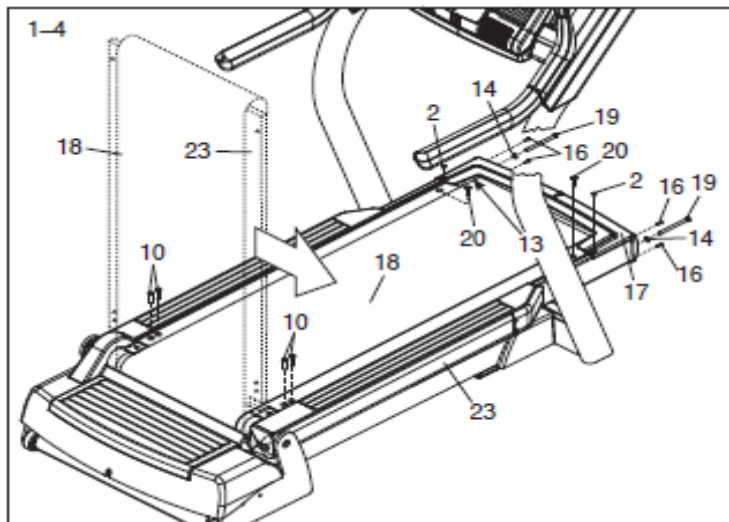
3. Подключите сетевой кабель и вставьте ключ в консоль. Нажмите на кнопку Start (Пуск). **Во избежание травм держите руки и вашу одежду подальше от движущихся деталей тренажёра.** Во время движения бегового полотна проверьте беговую дорожку на необычные шумы или запахи. Если в ходе проверки работоспособности тренажёра возникли какие-либо проблемы, обратитесь в сервисный центр (см. заднюю обложку руководства). **Выньте ключ и отсоедините сетевой кабель.** Заново установите кожух двигателя (75) крепёжными винтами (37).
4. Возьмите чистое сухое полотенце и зафиксируйте его между беговой платформой и движущейся лентой. Потяните полотенце из стороны в сторону вдоль беговой платформы. Поверните движущуюся ленту и повторите этот шаг, пока вся лента не будет очищена.



## ПОВОРОТ БЕГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ

Обе стороны беговой платформы могут быть использованы в качестве поверхности для ходьбы. Периодически осматривайте беговую платформу на предмет износа. Если через фенольное покрытие начинает проявляться древесина, или если поверхность платформы повреждена, то её следует перевернуть. Подвижная платформа должна быть перевернута, а движущаяся лента должна быть заменена (см. стр. 30) через каждые 10 000-15 000 миль (от 16 000 до 24 000 км). Следуйте инструкциям ниже, чтобы перевернуть платформу.

**1. Выньте ключ и отсоедините сетевой кабель.** Открутите винты #8 x 3/4" (16), винты для закрепления крышки (2) и снимите переднюю крышку (17). Снимите с передней крышки регулировочные винты (19) и шайбы (14) с каждой стороны переднего ролика (13).



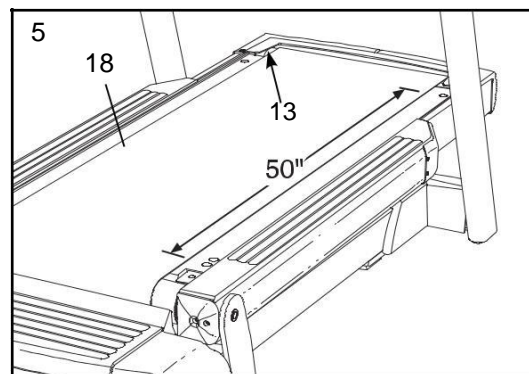
**2.** Открутите четыре винта с задней части беговой платформы (10) и два винта с передней части платформы (20). **(Примечание: Будьте осторожны, чтобы не повредить фенольное покрытие беговой платформы [23].)**

Поднимите передний ролик (13) и снимите его с бегового полотна (18). Поднимите беговую платформу и беговое полотно в положение, показанное пунктирными линиями. Снимите беговую платформу, поверните его, а затем закрепите обратно в исходное положение.

**3.** Отложите в сторону беговую платформу (23) и беговое полотно (18). Установите передний ролик (13) обратно на беговое полотно.

**4.** Установите заново винты беговой платформы (10, 20). Вкрутите регулировочные винты переднего ролика (19) при помощи шайб (14). Установите переднюю крышку (17) винтами #8 x 3/4" (16) и винтами крышки (2).

**5.** Затем необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна (18) до должного уровня. При помощи мела сделайте две отметки на беговом полотне на расстоянии 1,25 м (50 дюймов) друг от друга, как показано на рисунке. Затяните оба регулировочных винта переднего ролика (19, см. рисунок выше) до тех пор, пока расстояние между отметками не увеличится на расстояние 5 - 6 мм (от 3/16 до 1/4 дюйма). Когда вы затяните регулировочные винты ролика, передний ролик (13) будет двигаться. **Если передний ролик перестаёт двигаться, не затягивайте больше болты; в этом случае обратитесь в сервисный центр (См. Заднюю обложку данного руководства).**



Удостоверьтесь, что беговое полотно расположено по центру.

## **ЗАМЕНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

При износе бегового полотна оно подлежит замене. Замена бегового полотна должна производиться после каждого пройденного расстояния от 10,000 до 15,000 миль (от 16,000 до 24,000 километров). Инструкции по замене см. в ИНСТРУКЦИЯХ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ. См. заднюю обложку этого руководства, чтобы заказать новое беговое полотно.

## **ЗАМЕНА БЕГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ**

Если беговая платформа повреждена с обеих сторон, её следует заменить. Замена беговой платформы должна производиться после каждого пройденного расстояния от 20,000 до 30,000 миль (от 32,000 до 48,000 километров). См. заднюю обложку этого руководства, чтобы заказать новую беговую платформу. Следуйте инструкциям на стр. 29, чтобы заменить беговую платформу.

# ОТЧЕТНОСТЬ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗА ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ

Сделайте копию этой формы и используйте её для того, чтобы делать отметки о проведении профилактического обслуживания беговой дорожки. Каждая копия данной формы может использоваться в течение шести месяцев (26 недель). При проведении технического обслуживания, делайте соответствующую отметку с указанием даты выполнения работы. **Убедитесь, что техническое обслуживание производится в соответствии с инструкциями на страницах с 28 по 30. Если процедуры не выполняются по инструкциям, составные части тренажёра могут сильно износиться, беговая дорожка испортится, и гарантия будет аннулирована.**

|           | Еженедельное обслуживание             |                         |   | Ежемесячное обслуживание                                |  |   |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------|---|---|--|---|
|           | Осмотр внешних частей беговой дорожки | Чистка беговой дорожки. | Проверка правильности натяжения и регулировки бегового полотна. | Отделение кожуха двигателя и просушка моторного отсека. | Проверка приводного ремня на предмет трещин и другого износа | Проверка двигателя на искрение; проверка на наличие шумов или запаха. |
| Неделя 1  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 2  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 3  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 4  | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |
| Неделя 5  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 6  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 7  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 8  | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |
| Неделя 9  | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 10 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 11 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 12 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 13 | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |
| Неделя 14 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 15 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 16 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 17 | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |
| Неделя 18 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 19 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 20 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 21 | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |
| Неделя 22 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 23 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 24 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 25 | / /                                   | / /                     | / /   |   |  |   |
| Неделя 26 | / /                                   | / /                     | / /   | / /   | / /  | / /   |

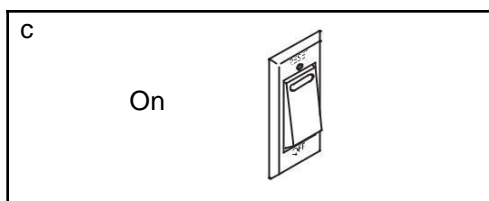
|                          |     |     |                         |     |
|--------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|
| Замена беговой платформы | / / | / / | Замена бегового полотна | / / |
|--------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|

# УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Проблемы большинства беговых дорожек можно устранить с помощью несложных шагов, представленных ниже. Необходимо найти причины неполадки и следовать представленным инструкциям. Если потребуется дополнительная помощь, см. заднюю обложку данного руководства.

## СИМПТОМ: Питание не включается.

- Убедитесь, что кабель питания подключён к правильно заземлённой розетке (см. стр. 14)
- Убедитесь, что ключ вставлен в консоль.
- Проверьте выключатель питания, расположенный на каркасе беговой дорожки рядом с кабелем питания. Убедитесь, что выключатель находится в положении «ВКЛ».



## СИМПТОМ: Питание отключается во время использования тренажёра

- Проверьте выключатель питания (см. предыдущий рисунок). Если переключатель сработал, подождите пять минут, а затем нажмите кнопку ВКЛ.
- Убедитесь, что кабель питания подключен к сети.
- Извлеките ключ из консоли, а затем вставьте его на место.
- Проверьте беговую платформу и беговое полотно на износ. Замените детали тренажёра, если это необходимо.
- Если беговая дорожка по-прежнему не запускается, обратитесь по адресу, указанному на задней обложке данного руководства.

## СИМПТОМ: Беговое полотно замедляется в процессе работы

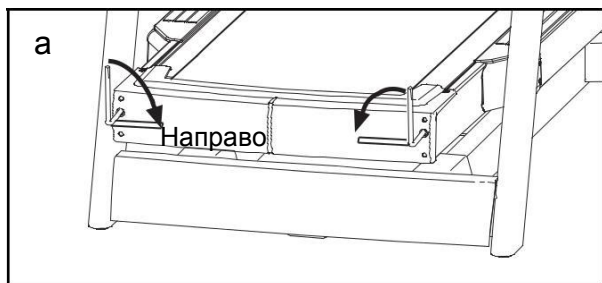
- Если беговое полотно перетянато, это может привести к его повреждению, что снижает производительность тренажёра. Если вы можете поднять каждую сторону бегового полотна на 2,5 – 5 см (1 – 2 дюйма) от беговой платформы, значит беговое полотно затянуто должным образом. **Если необходимо произвести настройку, сначала выньте ключ и отсоедините кабель питания.** Используйте шестигранный ключ 7/32 дюйма, поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на 1/4 оборота. Затем подключите сетевой кабель, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Убедитесь, что беговое полотно расположено по центру. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет правильно затянуто. Примечание: как затянуть беговое полотно см. пункт с на стр. 33.



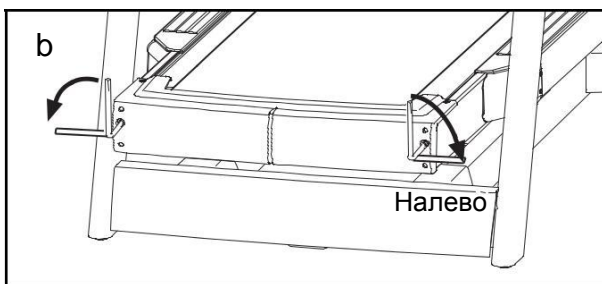
- Если беговое полотно всё ещё замедляется при ходьбе, см. заднюю обложку данного руководства.

**СИМПТОМ:** Беговое полотно находится не в центре или смещается при ходьбе.

**а. Если беговое полотно сместилось вправо:** Используйте шестигранный ключ на 7/32 дюйма, чтобы повернуть регулировочные винты в указанных направлениях, по 1/4 оборота каждый. Будьте осторожны, не перетяните беговое полотно. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторите ту же процедуру, пока беговое полотно не окажется по центру.



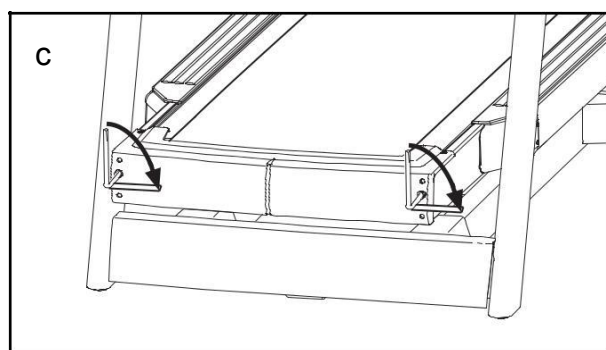
**б. Если беговое полотно сместилось влево:** выньте ключ и отсоедините сетевой кабель. При помощи шестигранного ключа на 7/32 дюйма поверните регулировочные винты в указанных направлениях, на 1/4 оборота каждый. Будьте осторожны, не перетяните беговое полотно. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторите ту же процедуру, пока беговое полотно не окажется по центру.



**с. Если беговое полотно проскальзывает при ходьбе:**

Сначала удалите ключ и отсоедините сетевой кабель. С помощью шестигранного ключа поверните оба регулировочных винта по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если вы можете поднять каждую сторону бегового полотна на 2,5 – 5 см (1 – 2 дюйма) от беговой платформы, значит беговое полотно затянуто должным образом.

Будьте осторожны, следите за тем, чтобы беговое полотно не сместилось от центра. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторите ту же процедуру, пока беговое полотно не будет плотно затянуто. Примечание: Когда вы затяните регулировочные винты ролика, передний ролик будет двигаться. **Если передний ролик перестаёт двигаться, не затягивайте больше болты; в этом случае обратитесь в сервисный центр (См. Заднюю обложку данного руководства).**



**СИМПТОМ:** Остановка бегового полотна во время работы или невозможность регулировки тренажёра.

а. Это указывает на возможную ошибку блока управления. Чтобы устранить проблему, выключите питание, подождите 5 секунд и снова подключите тренажёр к сети.

**СИМПТОМ:** Система наклона работает неправильно, или уровень наклона не соответствует значению, отображаемому на дисплее.

- а. Выполните калибровку системы наклона (см. пункт 4 на стр. 26).
- б. Если система наклона по-прежнему не работает должным образом, см. Заднюю обложку настоящего руководства.

## 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

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

### 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 свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

|       |     |     |     |     |     |     |    |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка - количество 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 минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых 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 на верхнем значении, рекомендованном для вас. I

### 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.

**Основная часть тренировки** – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

**Завершение тренировки** – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. 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 можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Правильные позы для растяжки указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

### 1. Наклоны вперёд.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

### 2. Растяжка подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

### 3. Растяжка лодыжек и ахилла.

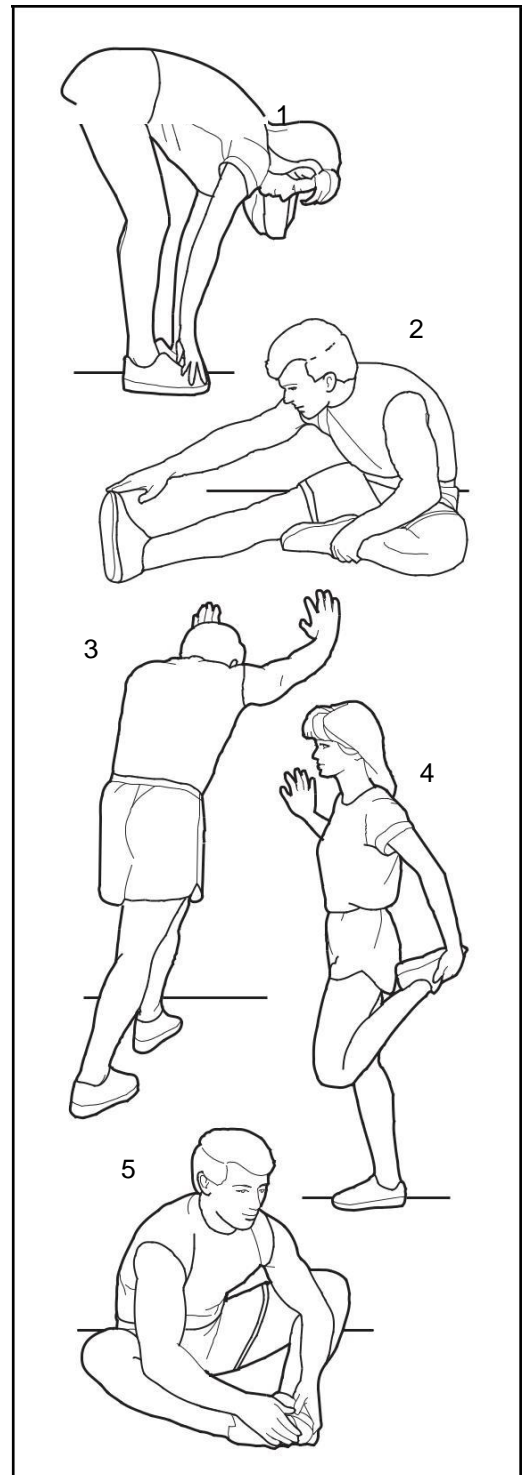
Поставьте одну ногу впереди другой, подойдите ближе к стене, упритесь в неё руками. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и двигайте бёдрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

### 4. Растяжка четырехглавых мышц.

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.







# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

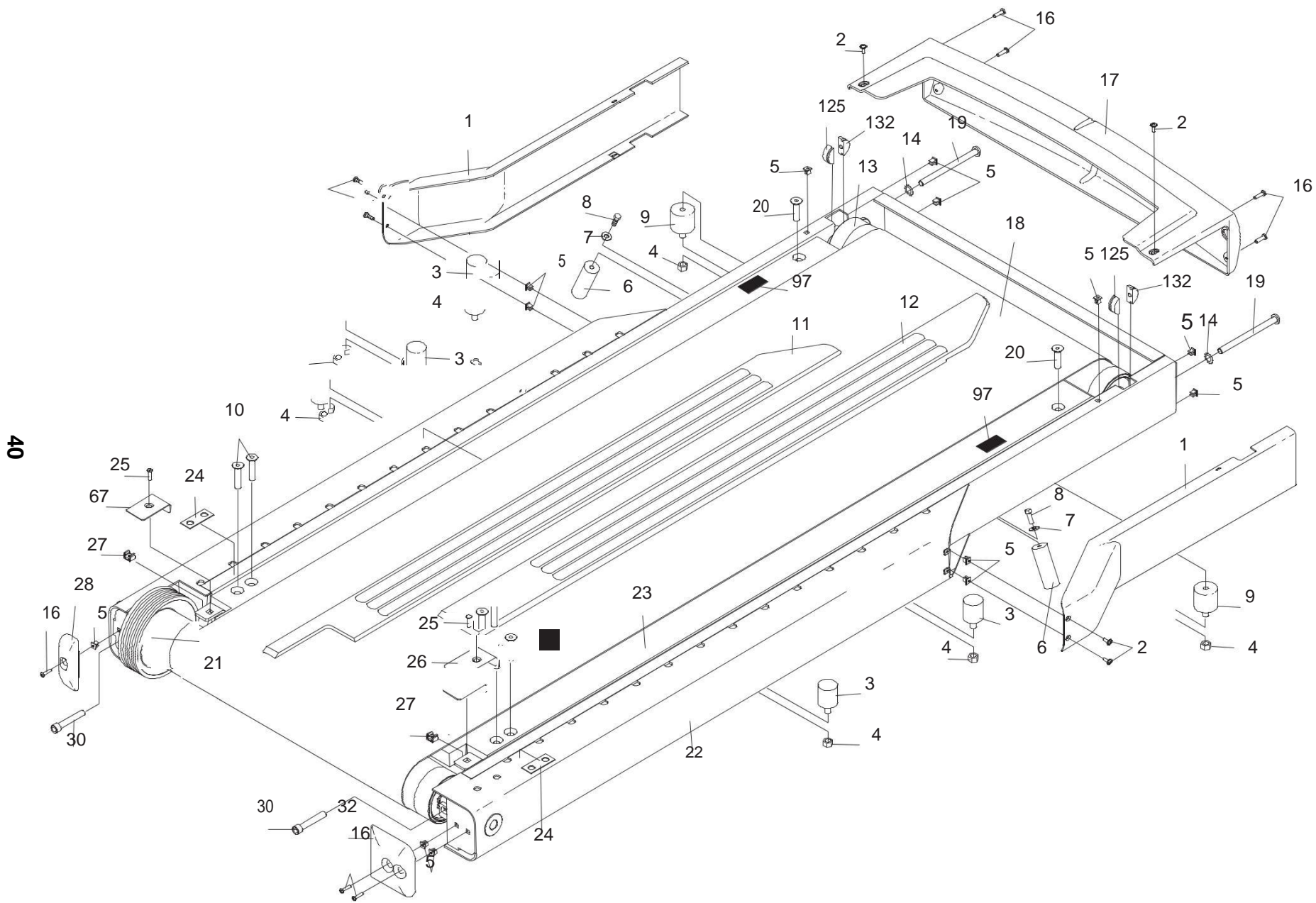
Модель No. FMTK74810.0 R0212A

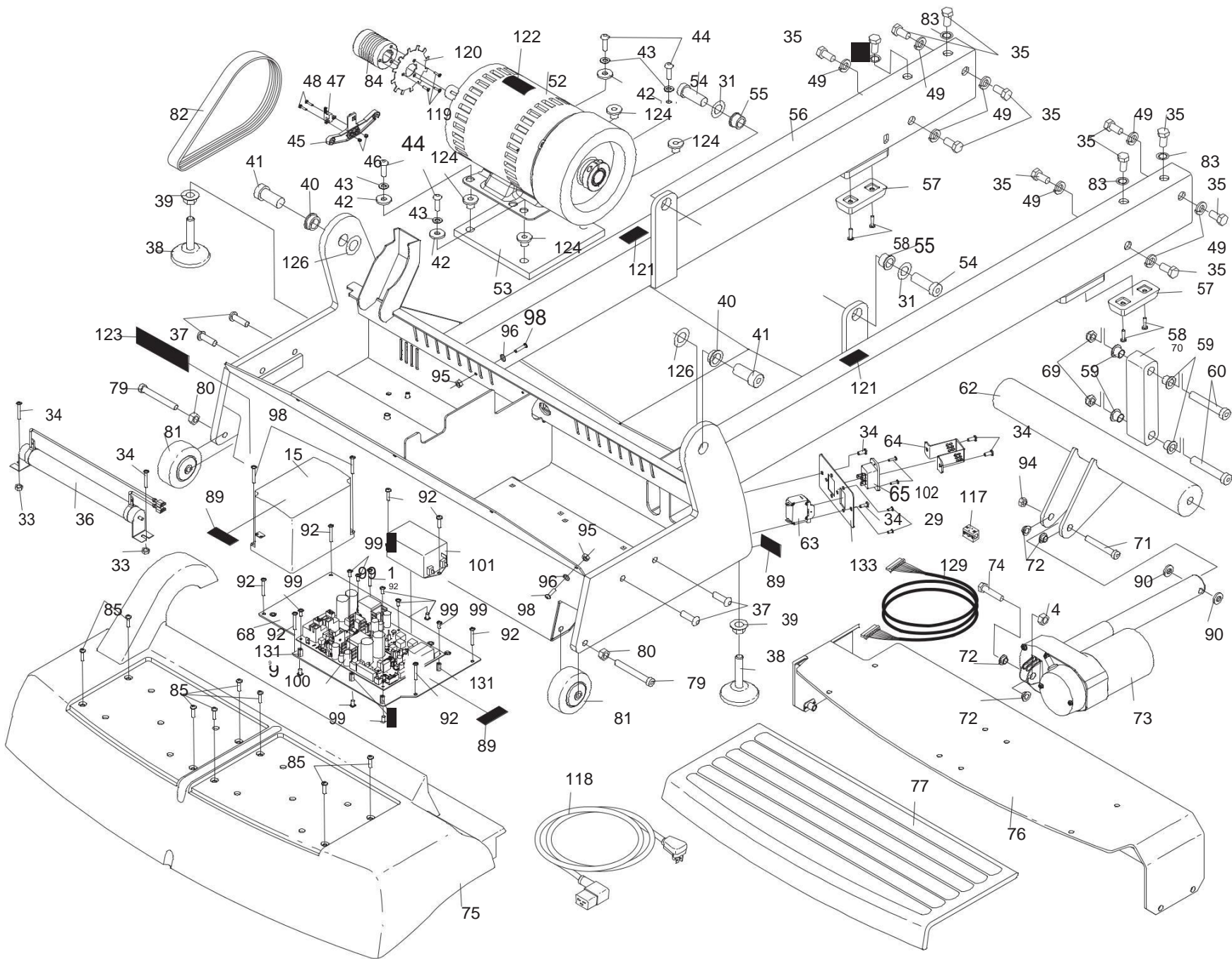
| №  | Кол-во | Наименование                       | №   | Кол-во | Наименование                       |
|----|--------|------------------------------------|-----|--------|------------------------------------|
| 1  | 2      | Боковая крышка                     | 51  | 4      | Винт 5/16" x 1"                    |
| 2  | 6      | Винт #8 x 1/2"                     | 52  | 1      | Приводной двигатель                |
| 3  | 4      | Центральный изолятор               | 53  | 1      | Изолятор приводного двигателя      |
| 4  | 7      | Контргайка 3/8"                    | 54  | 2      | Винт 3/4" x 1/2"                   |
| 5  | 13     | Пластиковая вставка                | 55  | 2      | Втулка торсионного стержня         |
| 6  | 2      | Направляющий ролик                 | 56  | 1      | Опорная рама                       |
| 7  | 2      | Пружинная шайба 1/4"               | 57  | 3      | Подкладка для опорной рамы         |
| 8  | 2      | Шестигранный винт 1/4" x 3/4"      | 58  | 10     | Винт 3/4" x 1/2"                   |
| 9  | 2      | Передний изолятор                  | 59  | 4      | Наклонная втулка                   |
| 10 | 4      | Винт 3/8" x 1 3/4"                 | 60  | 2      | Плечевой болт 3/8" x 2 1/2"        |
| 11 | 1      | Подставка для левой ноги           | 61  | 4      | Болт 3/8" x 2 1/2"                 |
| 12 | 1      | Подставка для правой ноги          | 62  | 1      | Торсионный стержень                |
| 13 | 1      | Передний ролик                     | 63  | 1      | Выключатель                        |
| 14 | 2      | Звездобразная шайба 3/8"           | 64  | 1      | Держатель сетевого кабеля          |
| 15 | 1      | Управляющее устройство             | 65  | 1      | Розетка                            |
| 16 | 7      | Винт #8 x 3/4"                     | 66  | 4      | Звездобразная шайба 3/8"           |
| 17 | 1      | Передняя панель                    | 67  | 1      | Левый роликовый щиток              |
| 18 | 1      | Беговое полотно                    | 68  | 1      | Электронная плата                  |
| 19 | 2      | Винт 3/8" x 5"                     | 69  | 2      | Контргайка 3/8"                    |
| 20 | 2      | Винт 3/8" x 1 1/2"                 | 70  | 1      | Система наклона                    |
| 21 | 1      | Приводной ролик                    | 71  | 1      | Болт 5/16" x 2 1/4"                |
| 22 | 1      | Рама                               | 72  | 4      | Втулка наклонного двигателя        |
| 23 | 1      | Беговая платформа                  | 73  | 1      | Наклонный двигатель                |
| 24 | 2      | Пластиковая платформа              | 74  | 1      | Болт 3/8" x 1 3/4"                 |
| 25 | 2      | Болт с плоской шляпкой 1/4" x 3/4" | 75  | 1      | Кожух двигателя                    |
| 26 | 1      | Правый роликовый щиток             | 76  | 1      | Опорная крышка кожуха              |
| 27 | 2      | Закладная гайка                    | 77  | 1      | Правая крышка кожуха               |
| 28 | 1      | Левая задняя крышка                | 78  | 2      | Плоская шайба 3/8"                 |
| 29 | 2      | Винт #6 x 1/4"                     | 79  | 2      | Болт 3/8" x 2 1/2"                 |
| 30 | 2      | Винт 3/8" x 3"                     | 80  | 2      | Гайка 5/16"                        |
| 31 | 2      | Прокладка торсионного стержня      | 81  | 2      | Колесо                             |
| 32 | 1      | Правая задняя крышка               | 82  | 1      | Ремень приводного двигателя        |
| 33 | 2      | Опора 1/4"                         | 83  | 4      | Звездобразная шайба 1/2"           |
| 34 | 4      | Винт #10 x 1/2"                    | 84  | 1      | Шкив приводного двигателя          |
| 35 | 12     | Винт 1/2" x 1"                     | 85  | 8      | Винт 1/4" x 3/4"                   |
| 36 | 1      | Катушка сопротивления              | 86  | 10     | Винт #8 x 3/4"                     |
| 37 | 4      | Винт 3/8" x 1 1/4"                 | 87  | 2      | Контргайка 3/8"                    |
| 38 | 2      | Регулирующая ножка                 | 88  | 9      | Винт #8 x 1/2"                     |
| 39 | 2      | Соединительная гайка 1/2"          | 89  | 3      | Наклейка высокого напряжения       |
| 40 | 2      | Втулка шарнира                     | 90  | 2      | Прокладка наклонного двигателя     |
| 41 | 2      | Винт 5/8" x 1"                     | 91  | 4      | Винт #8 x 1"                       |
| 42 | 4      | Прокладка для приводного двигателя | 92  | 6      | Винт #10 x 1"                      |
| 43 | 4      | Плоская шайба 5/16"                | 93  | 1      | Стойка                             |
| 44 | 4      | Винт 5/16" x 1"                    | 94  | 1      | Гайка 5/16"                        |
| 45 | 1      | Подставка для датчика              | 95  | 2      | Гайка #8                           |
| 46 | 2      | Шайба для закрепления спидометра   | 96  | 2      | Звездобразная шайба #8             |
| 47 | 1      | Датчик скорости (спидометр)        | 97  | 2      | Наклейка по обслуживанию тренажера |
| 48 | 2      | Болт для закрепления спидометра    | 98  | 4      | Винт #8 x 3/4"                     |
| 49 | 8      | Пружинная шайба 1/2"               | 99  | 12     | Винт #4                            |
| 50 | 4      | Винт 3/8" x 5 1/2"                 | 100 | 1      | Блок питания                       |

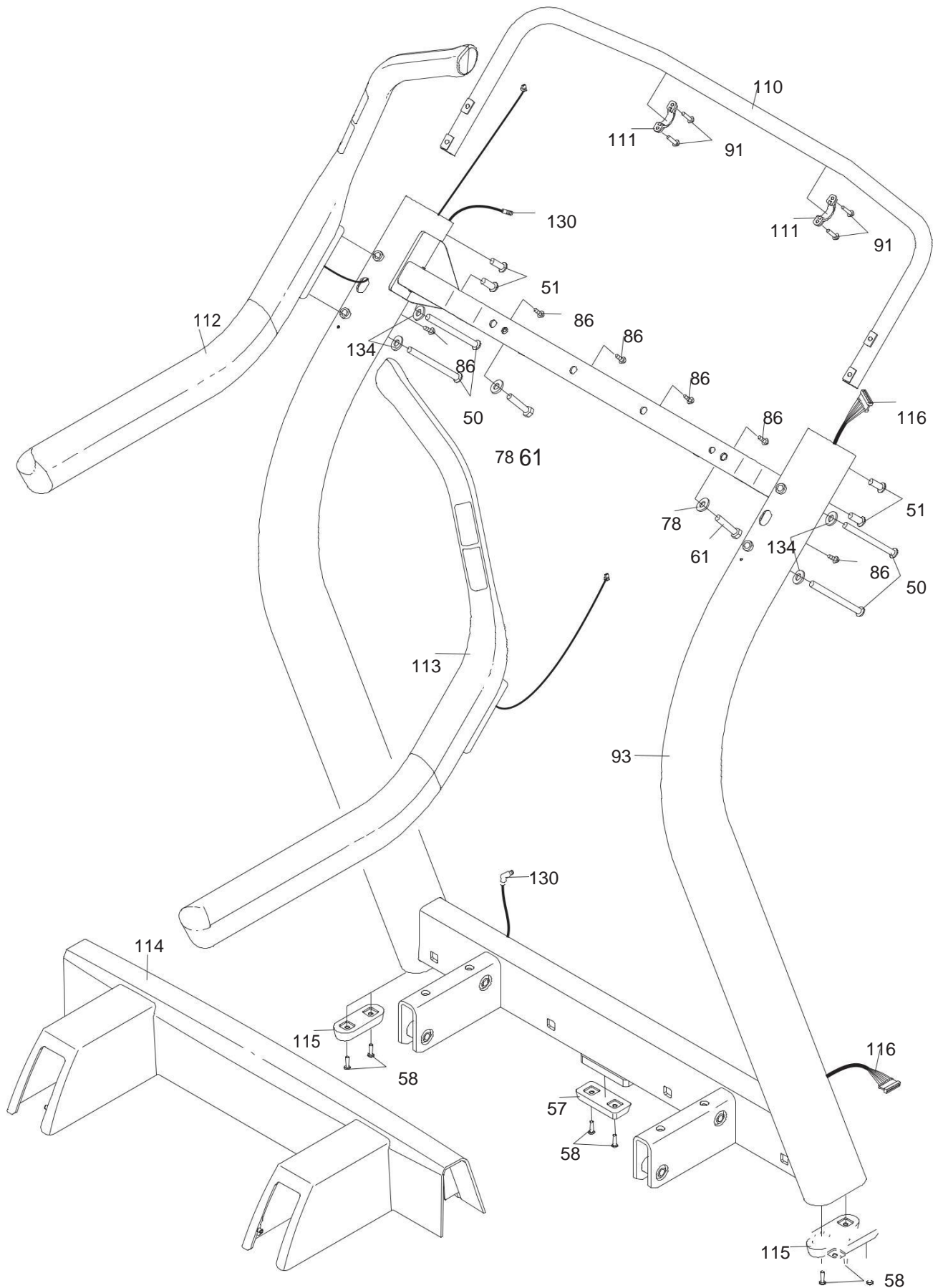
| №   | Кол-во | Наименование                        | №   | Кол-во | Наименование                             |
|-----|--------|-------------------------------------|-----|--------|--|
| 101 | 1      | Фильтр                              | 119 | 3      | Винт для закрепления скоростного диска   |
| 102 | 4      | Винт #6 x 1/2"                      | 120 | 1      | Скоростной диск                          |
| 103 | 1      | Консоль                             | 121 | 2      | Знак опасности                           |
| 104 | 1      | Задняя крышка консоли               | 122 | 1      | Наклейка источников опасности            |
| 105 | 1      | Ключ/зажим                          | 123 | 1      | Наклейка с предупреждением               |
| 106 | 1      | Задняя стенка консоли               | 124 | 4      | Монтажная опора двигателя                |
|     |        | Основание для задней стенки консоли |     |        |  |
| 107 | 1      | консоли                             | 125 | 2      | Роликовая вставка                        |
| 108 | 1      | Рама консоли                        | 126 | 2      | Упорная шайба                            |
|     |        |                                     |     |        | Винт с цилиндрической головкой #8 x 3/4" |
| 109 | 1      | Основание консоли                   | 127 | 14     | Винт с цилиндрической головкой #8 x 1/2" |
| 110 | 1      | Перекладина для консоли             | 128 | 4      | Пучок проводов                           |
| 111 | 2      | Крепление консоли                   | 129 | 1      | Вертикальный ТВ-кабель                   |
| 112 | 1      | Левый поручень                      | 130 | 1      | Опора                                    |
| 113 | 1      | Правый поручень                     | 131 | 6      | Втулка переднего ролика                  |
| 114 | 1      | Крышка для рамы                     | 132 | 2      | Пластина вывода                          |
| 115 | 2      | Установочная планка рамы            | 133 | 1      | Шайба 3/8"                               |
| 116 | 1      | Провод для рамы                     | 134 | 4      | Руководство пользователя                 |
| 117 | 1      | Ферритовый зажим                    | *   | 1      |  |
| 118 | 1      | Сетевой кабель                      |     |        |  |

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

\*Эти детали не показаны.

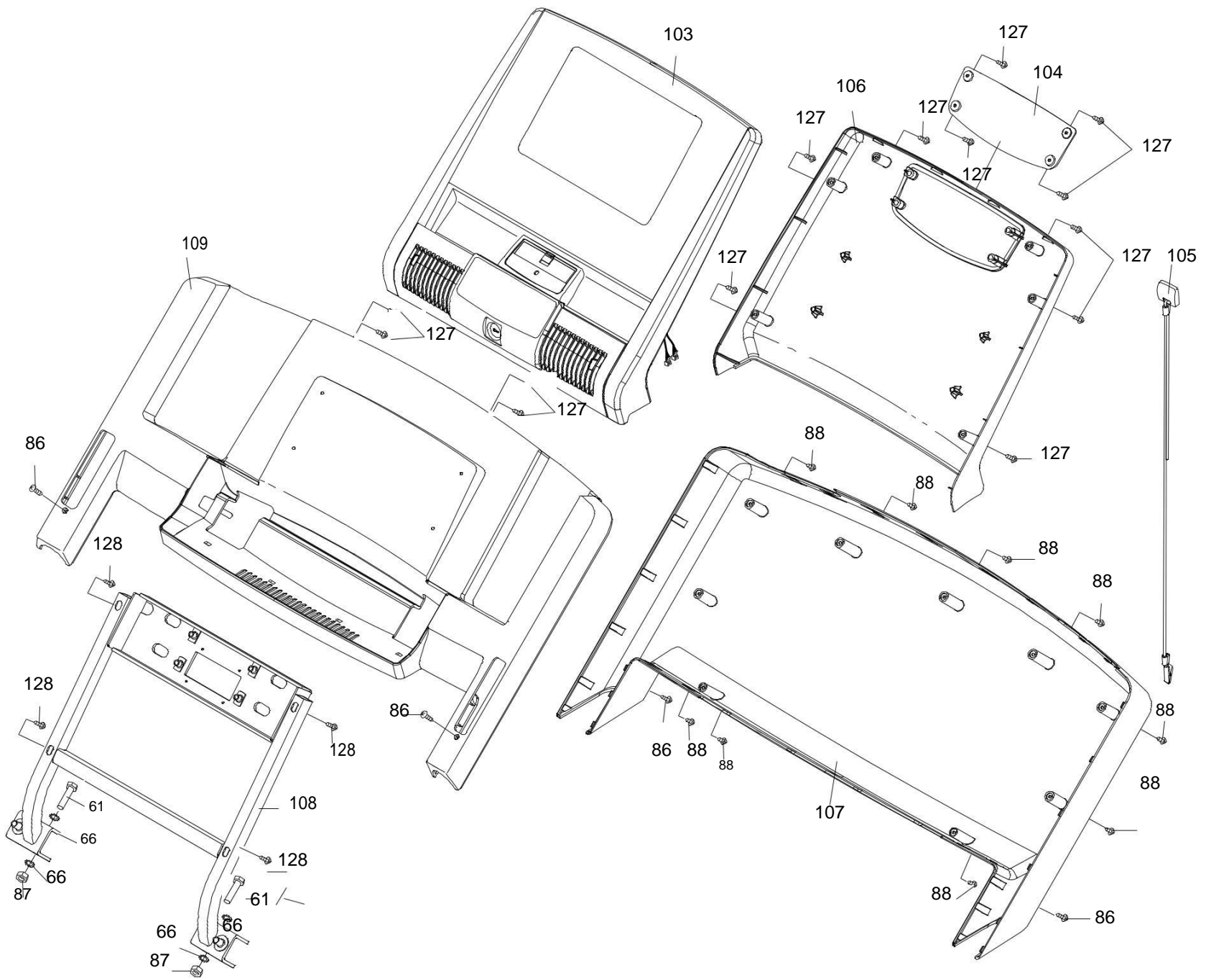








СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ Д



---

# КОНТАКТЫ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА

Если у вас возникли вопросы после прочтения данного руководства или в вашем комплекте повреждены/отсутствуют какие-либо детали, обратитесь в службу поддержки по одному из телефонных номеров или адресов, перечисленных ниже. **Прежде чем обращаться в службу поддержки, обратите внимание на номер модели, серийный номер и название продукта (см. лицевую обложку данного руководства). Если вам необходимо заказать дополнительные детали, также обратите внимание на номер и описание каждой детали (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ на последних страницах данного руководства).**

## **Если вы живёте в США или Канаде**

Звоните по тел.: 1-800-201-2109, Пн.-Пт. 8.00 – 17.00. МТ

Почта:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

США

## **За пределами США или Канады**

Звоните по тел.: 001-435-786-3521

Email: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)