

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

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

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



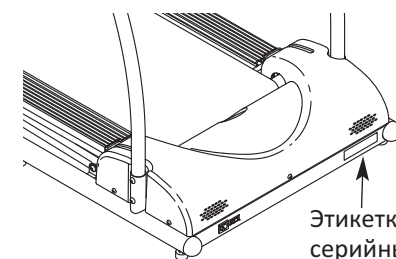
WESLO®

easy compact 2

№ Модели WETL20709.0

Серийный номер _____

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



Этикетка с серийным номером

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

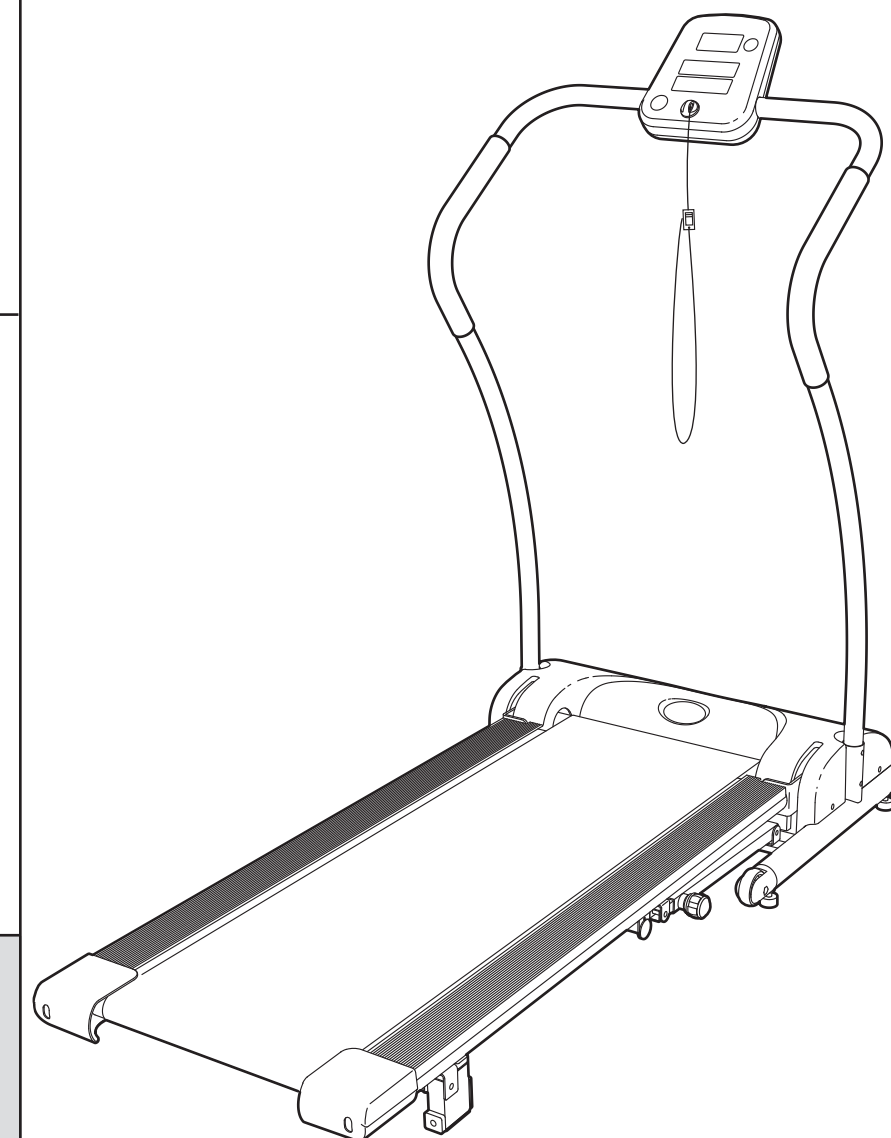
Как производители, мы обязаны полностью удовлетворить клиента. Если у вас есть вопросы, или если некоторые части отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



www.iconeurope.com

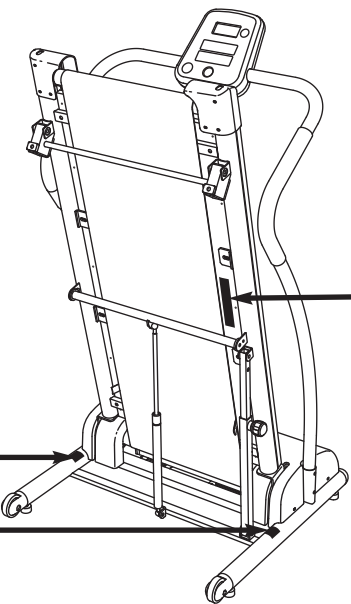
СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	5
СБОРКА	6
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ	11
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ	15
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	17
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	19
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	20
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	21
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя обложка
СВИДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

На этой рисунке показано расположение наклеек с предупреждениями. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размеры наклеек могут отличаться от показанных на рисунке.

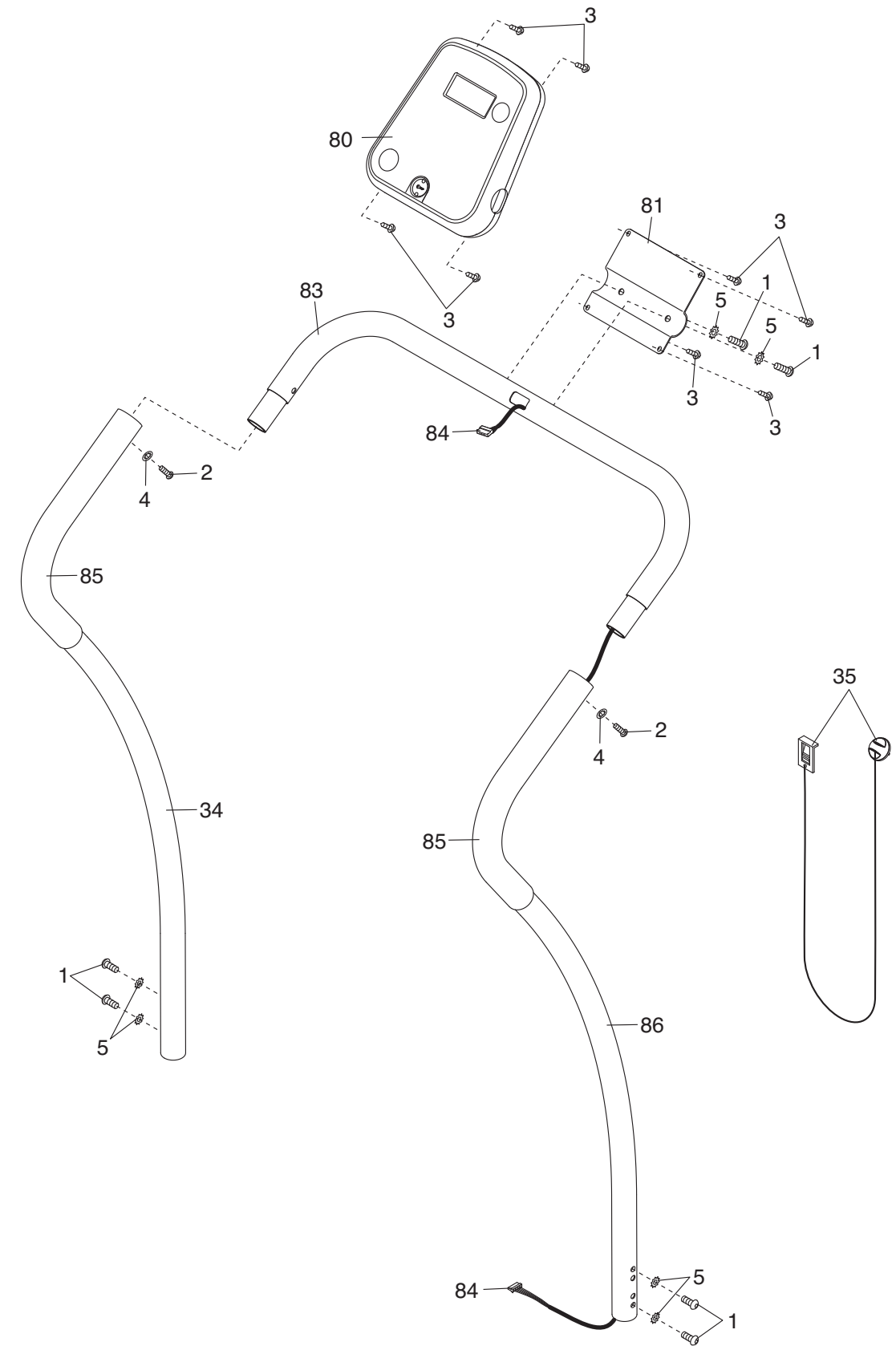
⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Держите руки и ноги вдали от этой области, когда беговая дорожка работает.

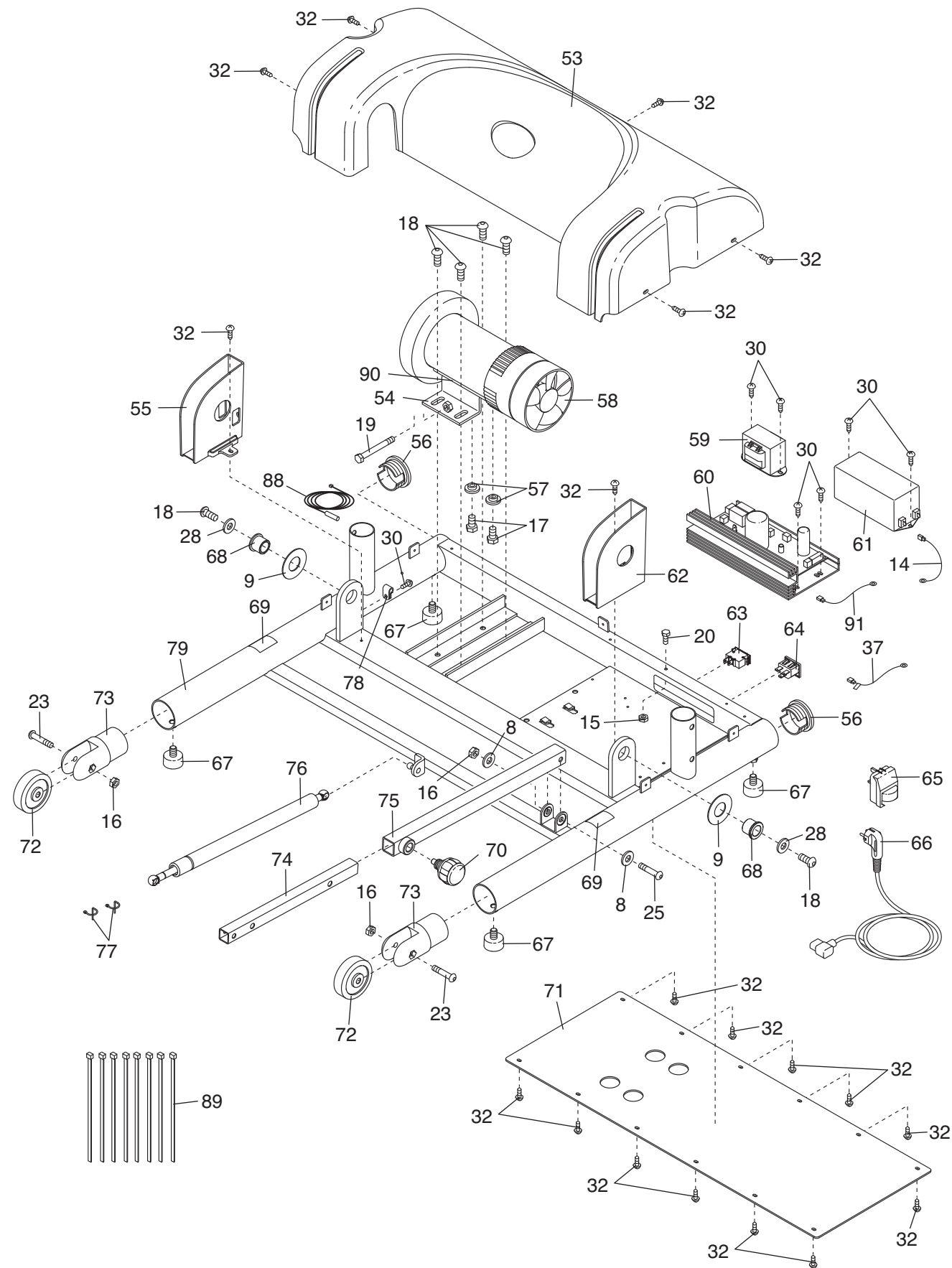


⚠ ВНИМАНИЕ
Защитите себя и остальных от риска серьезных телесных повреждений. Прочитайте руководство пользователя и:

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

ВИД «В» В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. WETL20709.0 R0609A





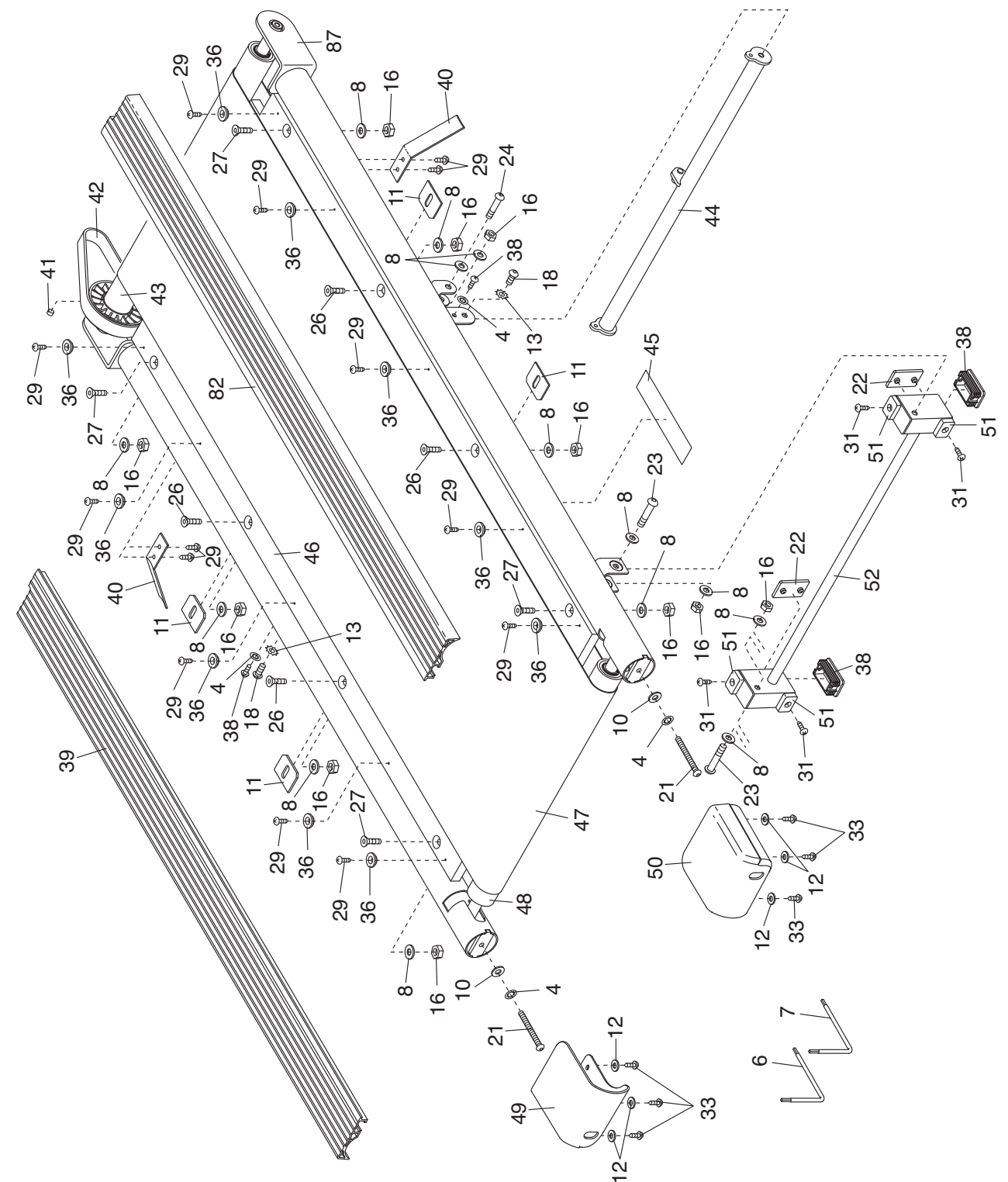
ВНИМАНИЕ: Для снижения риска серьезных травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на беговой дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за полученные травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Перед началом этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Ответственность за адекватное информирование всех пользователей беговой дорожки обо всех предупреждениях лежит на владельце.
3. Используйте беговую дорожку только в соответствии с инструкциями.
4. Устанавливайте беговую дорожку на горизонтальную поверхность, обеспечив как минимум 2,4 м свободного пространства за ней и 0,6 м с каждой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку защитный коврик.
5. Храните беговую дорожку внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не ставьте беговую дорожку в гараж, на террасу или рядом с водой.
6. Не используйте беговую дорожку там, где присутствуют аэрозольные продукты или где имеется оборудование для подачи кислорода.
7. Никогда не допускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Беговую дорожку можно использовать только людям, вес которых не превышает 120 кг.
9. Не допускайте присутствия двух или более человек на беговой дорожке.
10. Во время занятий на беговой дорожке одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется надевать специальную спортивную одежду. *Всегда надевайте спортивную обувь; никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или сандалиях.*
11. При подключении кабеля питания (см. стр. 11) используйте заземленную розетку. В эту цепь не должна быть включена другая нагрузка.
12. Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1 мм² длиной не более 1,5 м.
13. Держите сетевой кабель вдали от нагретых поверхностей.
14. Не перемещайте движущуюся ленту при выключенном питании. Не используйте беговую дорожку, если сетевой кабель или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает правильно. (Если беговая дорожка не работает правильно, см. раздел УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр.17).
15. Перед началом занятий прочитайте, изучите и отработайте на практике процедуру аварийной остановки (см.стр.12).
16. Никогда не включайте беговую дорожку, стоя на движущейся ленте. Во время использования беговой дорожки всегда держитесь за поручни.
17. Скорость ленты беговой дорожки может быть очень высокой. Во избежание резкого изменения скорости меняйте скорость постепенно.
18. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Всегда вынимайте ключ, отсоединяйте шнур питания от сети и переводите прерыватель цепи в положение «выключен», когда дорожка не используется. (Расположение прерывателя цепи показано на рисунке на стр.5).

20. Не пробуйте поднять, снизить, или двигать беговую дорожку до тех пор она не собрана. (См. раздел СБОРКА на стр. 6 и КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ на стр. 15.) Вы должны быть в состоянии без риска для здоровья поднять 20 кг (45 фунтов), чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.
21. Складывая или перемещая беговую дорожку, убедитесь, что фиксатор хранения надежно закреплен в положении для хранения.
22. Не меняйте угол наклона беговой дорожки, помещая под неё какие-либо предметы.
23. Регулярно проверяйте и правильно закрепляйте все детали беговой дорожки.
24. Никогда не опускайте и не вставляйте никаких посторонних предметов в имеющиеся отверстия на беговой дорожке.

25. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания сразу после использования, перед очисткой беговой дорожки и перед проведением обслуживания и настройки, описанных в данном руководстве пользователя. Никогда не снимайте кожух двигателя, если только вас не попросил об этом авторизованный представитель техобслуживания. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве пользователя, должно производиться только специалистами авторизованной технической службы.
26. Данная беговая дорожка предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте данную беговую дорожку в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель №. WETL20709.0

R0609A

№.	Кол-во	Описание позиции	№.	Кол-во	Описание позиции
1	6	Болт М8 х 16мм	50	1	Крышка правого направляющего ролика
2	4	Болт М6 х 10мм	51	4	Прокладка рычага наклона
3	8	Винт М4.2 х 12мм	52	1	Ножка наклона
4	6	Шайба-звездочка 1/4"	53	1	Защитный кожух двигателя
5	6	Шайба-звездочка М8	54	1	Кронштейн двигателя
6	1	Шестигранный ключ на 4 мм	55	1	Кронштейн левого ролика
7	1	Шестигранный ключ на 5 мм	56	2	Крышка основания
8	16	Плоская шайба платформы	57	2	Втулка двигателя
9	2	Плоская шайба приводного ролика	58	1	Приводной двигатель
10	2	Плоская шайба ролика	59	1	Трансформатор
11	4	Втулка Платформы	60	1	Контроллер
12	6	Плоская шайба	61	1	Фильтр
13	2	Наружная шайба-звездочка вала	62	1	Кронштейн правого ролика
14	1	Зеленый/желтый провод заземления 8"	63	1	Прерыватель цепи сброса/выключения
15	1	Гайка М4	64	1	Держатель
16	14	Контргайка М8	65	1	Адаптер шнура питания
17	2	Болт двигателя 1/4"	66	1	Шнур питания
18	8	Болт М8 х 16мм	67	4	Регулировочная ножка
19	1	Болт М8 х 50мм	68	2	Вкладыш приводного ролика
20	1	Болт М4	69	2	Наклейка с предупреждением
21	2	Болт М6 х 70мм	70	1	Ручка фиксатора
22	2	Ножка Наклона Упора	71	1	Нижняя защитная крышка
23	4	Болт М8 х 50мм	72	2	Колесо
24	1	Болт М8 х 40мм	73	2	Вставка колеса
25	1	Болт М8 х 45мм	74	1	Трубка верхнего фиксатора
26	4	Болт М8 х 35мм	75	1	Трубка нижнего фиксатора
27	4	Болт М8 х 50мм	76	1	Пневматическая пружина
28	2	Шайба М8	77	2	Зажим пневматической пружины
29	14	Винт с цилиндрической головкой М4.2 х 13мм	78	1	Фиксатор герконового реле
30	7	Винт М4 х 8мм	79	1	Основание
31	4	Винт распорной втулки М4.2 х 12мм	80	1	Консоль
32	19	Винт М4.2 х 13мм	81	1	Пластина консоли
33	6	Винт М4.2 х 8мм	82	1	Правая платформа для ног
34	1	Левый поручень	83	1	Штанга поручня
35	1	Ключ/зажим	84	1	Жгут проводов
36	10	Крепление платформы для ног	85	2	Ручка из пенорезины
37	1	Провод заземления 8" с наклейкой	86	1	Правый поручень
38	2	Торцевая Крышка Ножки Наклона	87	1	Рама
39	1	Левая платформа для ног	88	1	Герконовое реле
40	2	Направляющая ленты	89	8	Хомут для провода 8"
41	1	Магнит	90	1	Пластина двигателя
42	1	Ремень привода двигателя	91	1	Провод заземления контроллера
43	1	Ведущий ролик/шкив	*	—	Синий провод 8", 2F
44	1	Вал пневматической пружины	*	—	Черный провод 4", 2F
45	1	Наклейка с предупреждением	*	—	Белый провод 6", 2F
46	1	Платформа беговой дорожки	*	—	Белый провод 6", F/Flag
47	1	Движущаяся лента	*	—	Синий провод 4", 2F
48	1	Направляющий ролик	*	—	Черный провод 4", M/F
49	1	Крышка левого направляющего ролика	*	—	Красный провод 4", M/F
			*	—	Руководство пользователя

Примечание: Спецификации могут изменяться без предварительного уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

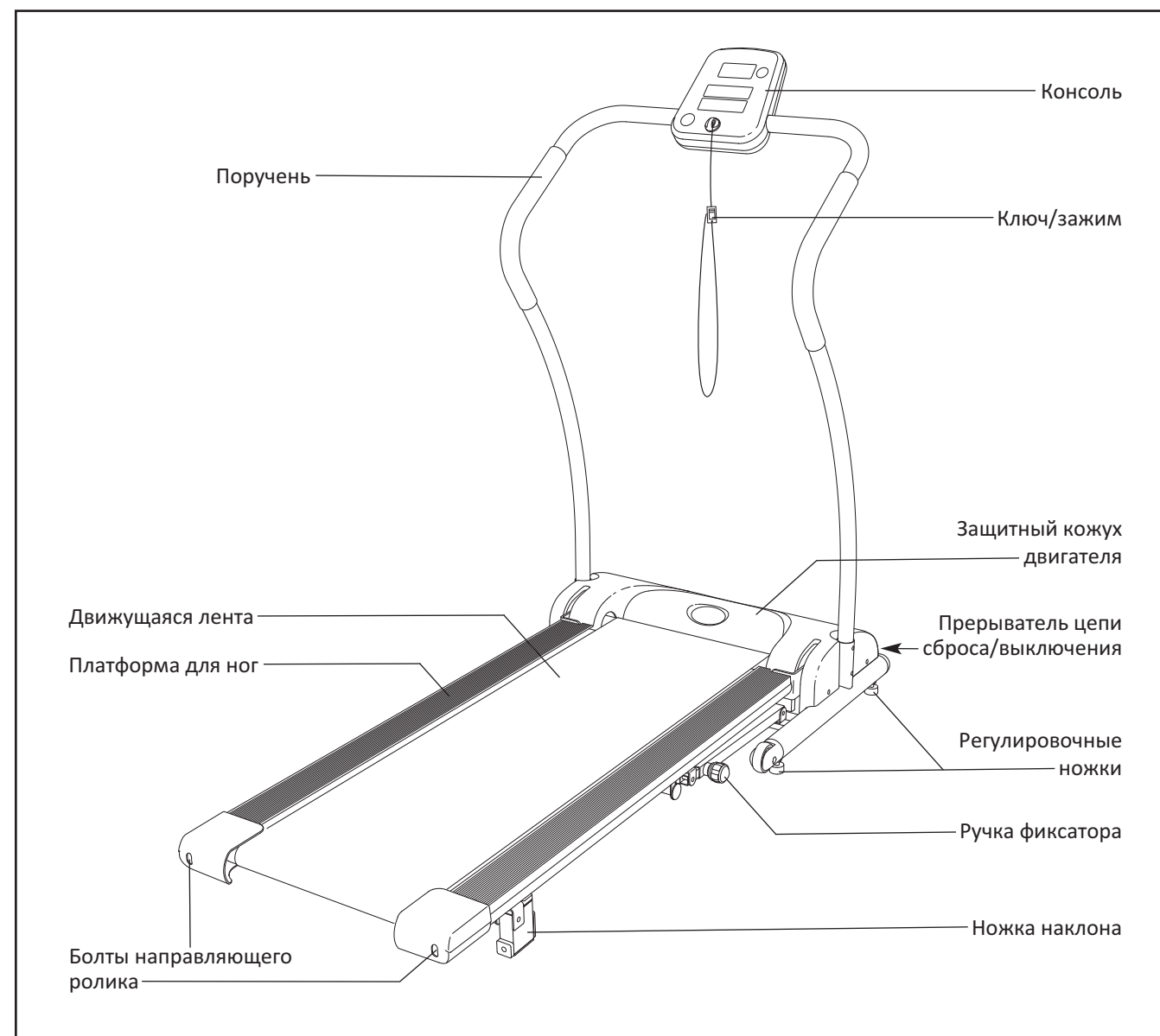
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор революционно новой беговой дорожки WESLO® EASY COMPACT 2. Беговая дорожка EASY COMPACT 2 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома. А пока Вы не занимаетесь, уникальную беговую дорожку можно сложить так, что она займет вдвое меньше места на полу, чем другие беговые дорожки.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации

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

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

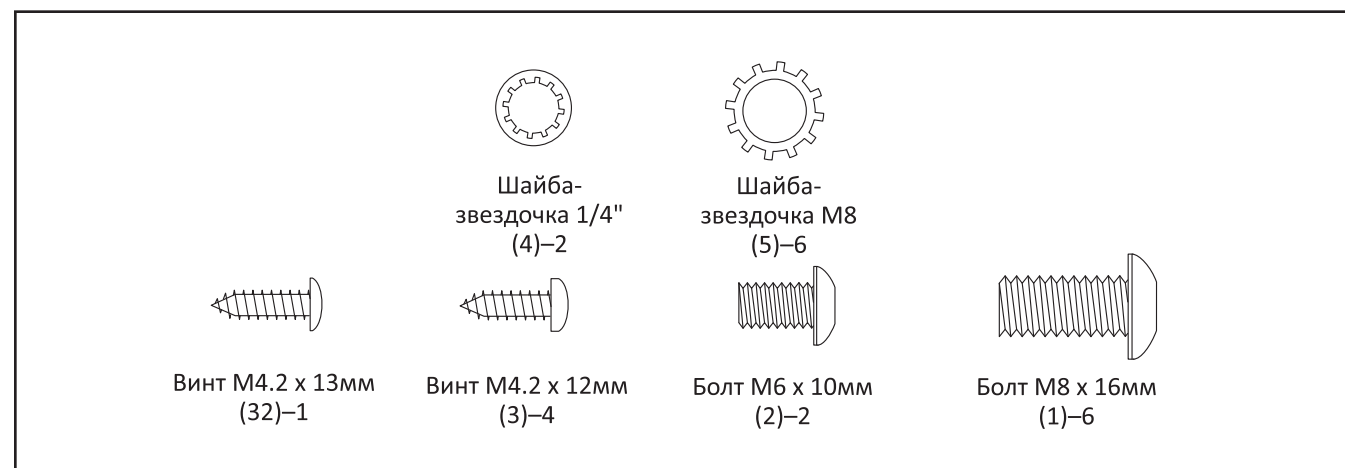


СБОРКА

Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите беговую дорожку на свободном участке и полностью освободите ее от упаковки. **Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.**
Примечание: Нижняя поверхность движущейся ленты беговой дорожки покрыта высококачественной смазкой. При транспортировке незначительное количество смазки может попасть на верхнюю сторону ленты или на упаковочный картон. Это допустимо и не влияет на работу беговой дорожки. Если на верхнюю сторону движущейся ленты попала смазка, просто удалите ее мягкой тканью и мягким неабразивным моющим средством.

Для сборки необходимы прилагаемые ключи , и ваши инструменты: крестообразная отвертка , раздвижной ключ , и кусачки .

Обратитесь к приведенным ниже рисункам, на которых показан инструмент для сборки. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после скобок означает количество, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в пакете с деталями, проверьте, возможно, она прикреплена к одной из деталей, которые требуется собрать. Чтобы не повредить пластмассовые детали, не используйте при сборке автоматический инструмент. В комплекте может быть дополнительный инструмент.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед тем, как приступить к занятиям, **посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.**

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность показаний датчика пульса может зависеть от различных факторов. Датчик пульса предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок - похудеть или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильной интенсивности занятий. Правильный уровень интенсивности можно рассчитать на основе частоты пульса. Приведенная ниже схема иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и для аэробных упражнений.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части схемы (количество полных лет округляется до ближайшего десятка). Три значения над вашим возрастом соответствуют вашей «зоне тренировки». Нижнее значение – это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение - рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, а верхнее значение - это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира—Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься с низким уровнем интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает расходовать для получения энергии запасы «жировые» калории. Если вашей целью является сжигание жира, то занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира занимайтесь так, чтобы частота пульса приближалась к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Аэробные упражнения—Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть аэробными, то есть такими, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробных упражнений занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка—Начинайте с 5-10 минутной растяжки и упражнений с низкой интенсивностью. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию крови, подготавливая организм к тренировке.

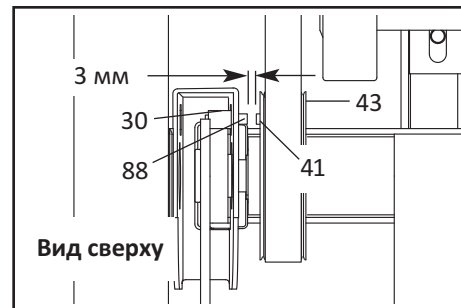
Упражнения в «зоне тренировки»—В течение 20-30 минут занимайтесь так, чтобы частота пульса находилась в вашей «зоне тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» более 20 минут). Во время занятия дышите глубоко и размеренно - никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки—Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Растяжка повышает гибкость мышц и способствует предотвращению нежелательных последствий тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

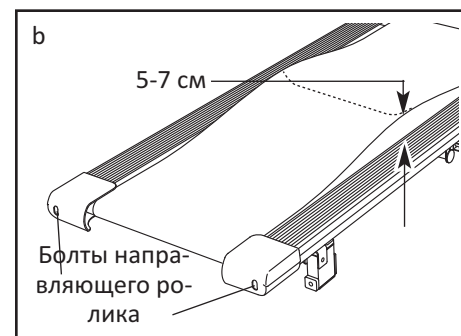
Найдите герконовое реле (88) и магнит (41) на левой стороне шкива (43). Поворачивайте шкив, пока магнит не совместится с герконовым переключателем. **Убедитесь, что зазор между магнитом и герконовым переключателем составляет около 3 мм.** При необходимости, ослабьте винт защитного кожуха М4 х 8мм (30), осторожно передвиньте герконовый переключатель и затем затяните обратно винт. Установите на место защитный кожух двигателя (на рисунке не показан) и включите беговую дорожку на несколько минут для проверки правильности показаний скорости.



ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента замедляется при ходьбе по ней

РЕШЕНИЕ: а. Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1мм² (калибр 14) длиной не более 1,5 м.

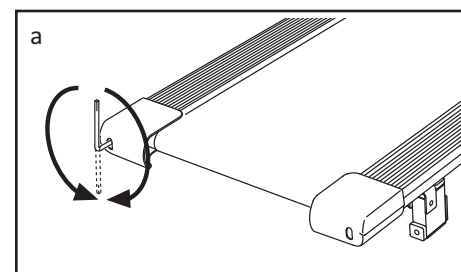
б. Если движущаяся лента слишком натянута, производительность беговой дорожки может ухудшиться, и движущаяся лента может повредиться. Выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** С помощью шестигранного ключа поверните болты направляющих роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты можно приподнять ее по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем включите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



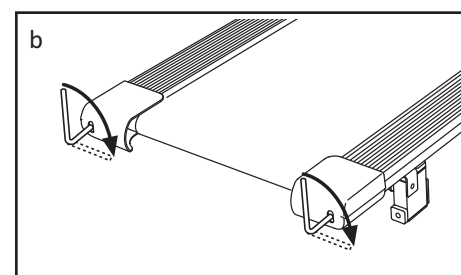
с. Если движущаяся лента тем не менее замедляется при ходьбе по ней, обратитесь в компанию, телефон которой указан на лицевой обложке данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Движущаяся лента расположена не по центру или смещается при ходьбе по ней.

РЕШЕНИЕ: а. Если движущаяся лента смещена влево, вначале выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** С помощью шестигранного ключа поверните болт левого направляющего ролика по часовой стрелке на 1/2 оборота. Будьте внимательны - не перенатяните движущуюся ленту. **Если движущаяся лента смещена вправо,** поверните болт левого направляющего ролика против часовой стрелки на 1/2 оборота. Затем включите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока движущаяся лента не будет расположена по центру.



б. Если движущаяся лента смещается при ходьбе по ней, вначале выньте ключ и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** С помощью шестигранного ключа поверните болты направляющих роликов против часовой стрелки на 1/4 оборота. При правильном натяжении движущейся ленты можно приподнять ее по краям на 5-7 см от платформы беговой дорожки.. Постарайтесь выровнять движущуюся ленту по центру. Затем включите шнур питания, вставьте ключ и пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте эти действия пока движущаяся лента не будет правильно натянута.



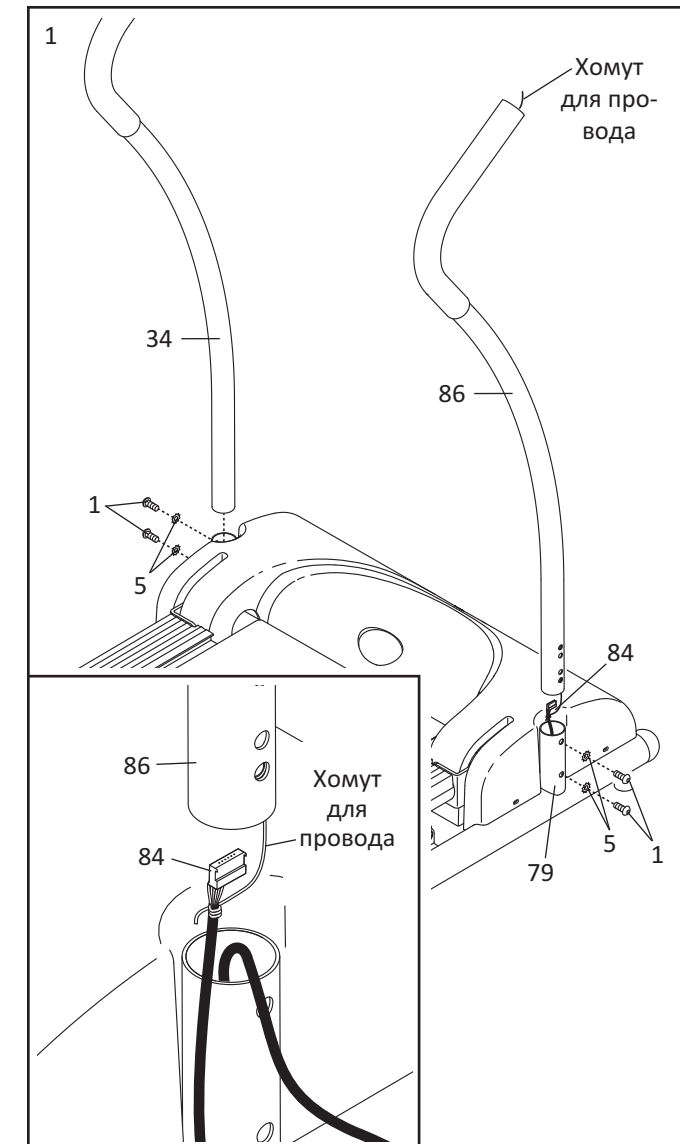
1. Найдите правый поручень (86), отмеченный наклейкой "R" или "Right". Попросите помощника удерживать правый поручень рядом с трубкой на основании (79). **См. врезку на рисунке.** Надежно закрепите хомут для провода в правом поручне вокруг конца жгута проводов (84). Затем потяните другой конец хомута для провода, пока жгут проводов не разместится полностью в правом поручне.

Осторожно потяните жгут проводов (84), одновременно опуская правый поручень (86) в трубку на основании (79). **Старайтесь не зажать при этом жгут проводов.**

Закрепите правый поручень (86) на основании с помощью двух болтов М8 х 16мм (1) и двух шайб-звездочек М8 (5); **не затягивайте болты до упора на данном этапе. Старайтесь не зажать при этом жгут проводов (84).**

Закрепите левый поручень (34) на основании (79) с помощью двух болтов М8 х 16мм (1) и двух шайб-звездочек М8 (5); **не затягивайте болты до упора на данном этапе.**

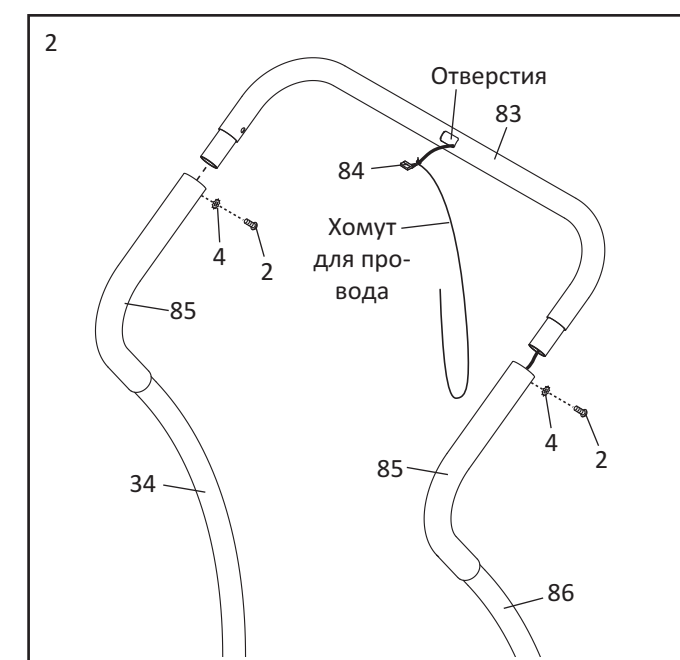
Снимите хомут для провода со жгута проводов (84).



2. Установите штангу поручня (83) как показано на рисунке. **См. врезку на рисунке в шаге 1.** Надежно закрепите хомут для провода в штанге поручня вокруг конца жгута проводов (84). Затем потяните другой конец хомута для провода, пока жгут проводов не разместится полностью в штанге поручня.

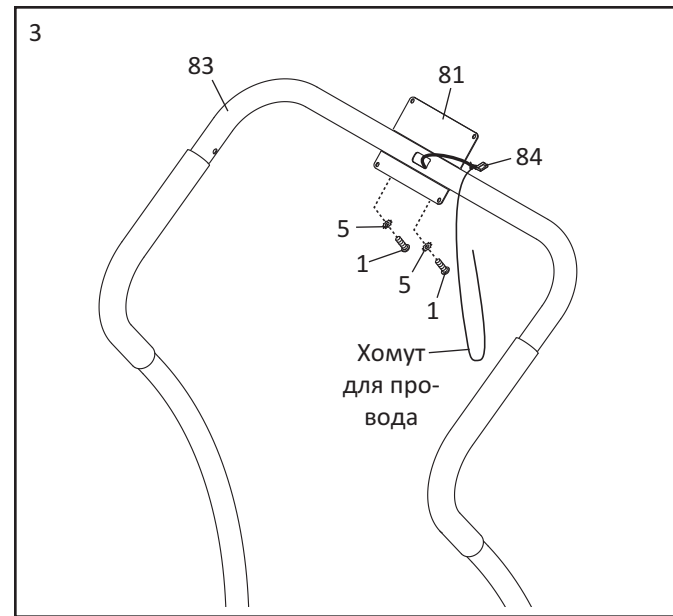
Осторожно потяните жгут проводов (84), одновременно опуская штангу поручня (83) в трубки поручней (34, 86). **Старайтесь не зажать при этом жгут проводов.**

Закрепите штангу поручня (83) с помощью двух болтов М6 х 10мм (2) и двух шайб-звездочек на 1/4" (4); **не затягивайте болты до упора на данном этапе.** Возможно, потребуется слегка нажать на ручки из пенорезины (85).



3. Закрепите пластину консоли (81) на штанге поручня (83) с помощью двух болтов М8 х 16мм (1) и двух шайб-звездочек М8 (5). **Убедитесь, что пластина консоли находится именно в том положении, которое изображено на рисунке, а жгут проводов (84) не зажат.**

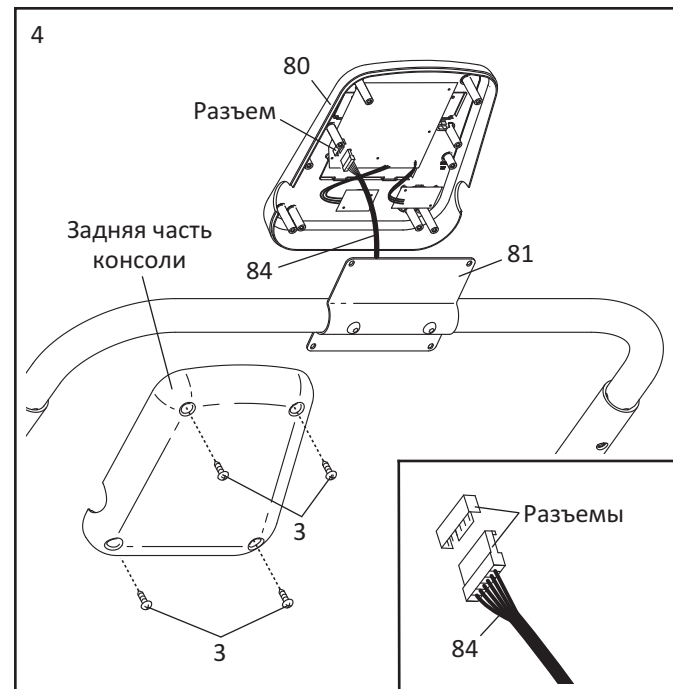
Снимите хомут для провода со жгута проводов (84).



4. Снимите заднюю часть консоли и четыре винта М4.2 х 12мм (3) с консоли (80). **Отложите заднюю часть консоли и винты до этапа 6.**

Разместите консоль (80) рядом с пластиной консоли (81). **Дотроньтесь до пластины консоли, чтобы снять статическое электричество.**

Затем вставьте разъем на конце жгута проводов (84) в разъем на задней части консоли (80) в указанном месте. **См. врезку на рисунке. Разъемы должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если этого не происходит, поверните разъем на жгуте проводов и повторите попытку. **ЕСЛИ РАЗЪЕМЫ НЕ СОЕДИНЯЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ, ЕСТЬ РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСОЛИ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ПИТАНИЯ.**



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

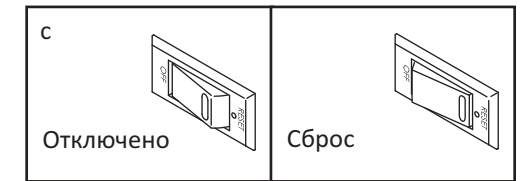
Большинство проблем, связанных с работой беговой дорожки, можно устранить, следуя приведенным ниже рекомендациям. Определите вашу ситуацию и выполните соответствующие указания. Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного руководства.

ПРОБЛЕМА: Отсутствует питание при включении

РЕШЕНИЕ: а. Убедитесь, что шнур питания включен в правильно заземленную розетку питания (см. стр.11). Если необходим удлинительный шнур, используйте только трёхжильный шнур сечением 1мм² (калибр 14) длиной не более 1,5 м. **Внимание: Беговая дорожка несовместима с розетками, оснащенными GFCI (защитным выключателем при замыкании на землю).**

б. После того, как шнур питания подключен, удостоверьтесь в том, что в консоль вставлен ключ.

в. Проверьте прерыватель цепи, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания. Если выключатель находится в положении, показанном на рисунке, это означает, что прерыватель цепи сработал. Для того чтобы восстановить положение прерывателя цепи, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.



ПРОБЛЕМА: Питание отключается во время работы

РЕШЕНИЕ: а. Проверьте прерыватель цепи сброса/выключения, расположенный на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания (см. рисунок выше). Если прерыватель цепи сработал, подождите пять минут и затем нажмите выключатель.

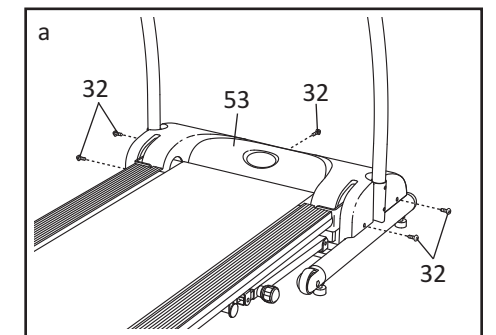
б. Убедитесь, что шнур питания включен в сеть. Если шнур питания включен, выключите его, подождите пять минут, а затем снова включите.

в. Выньте ключ из консоли. Повторно вставьте ключ в консоль.

д. Если беговая дорожка не включилась, обратитесь к информации на передней стороне обложки руководства.

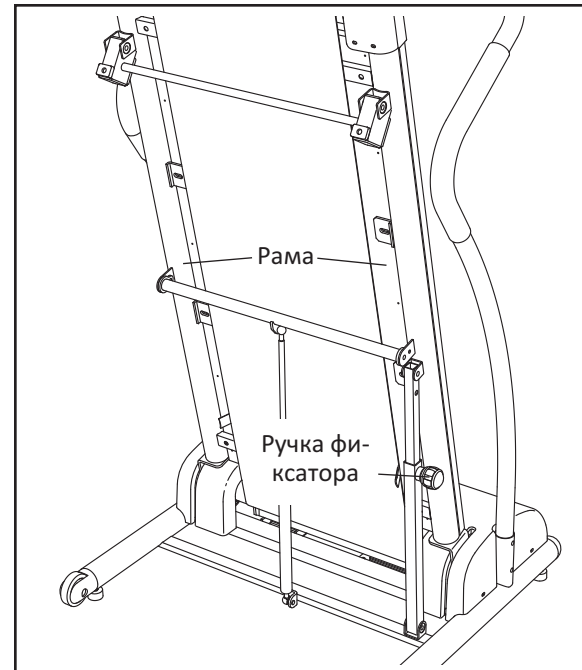
ПРОБЛЕМА: Дисплей консоли не работает или работает неправильно

РЕШЕНИЕ: а. Выньте ключ из консоли и **ОТСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.** Затем снимите пять винтов М4.2 х 13мм (32) и поверните защитный кожух двигателя (53).

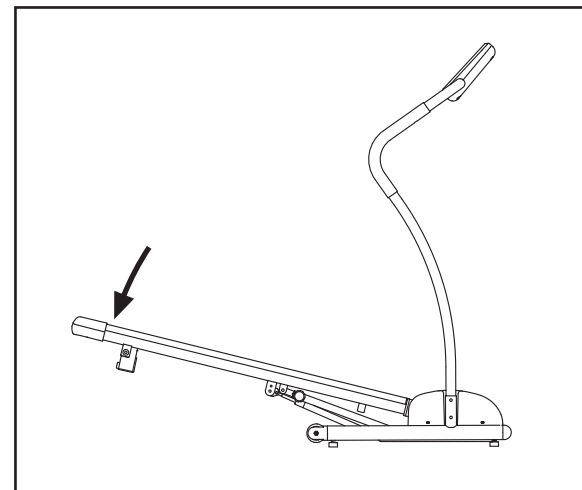


КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Возьмитесь за верхний край беговой дорожки левой рукой. Потяните ручку фиксатора вправо и удерживайте её. Может потребоваться подтолкнуть раму вперед, когда ручка фиксатора вытянута вправо. Поверните раму вниз и отпустите ручку фиксатора.

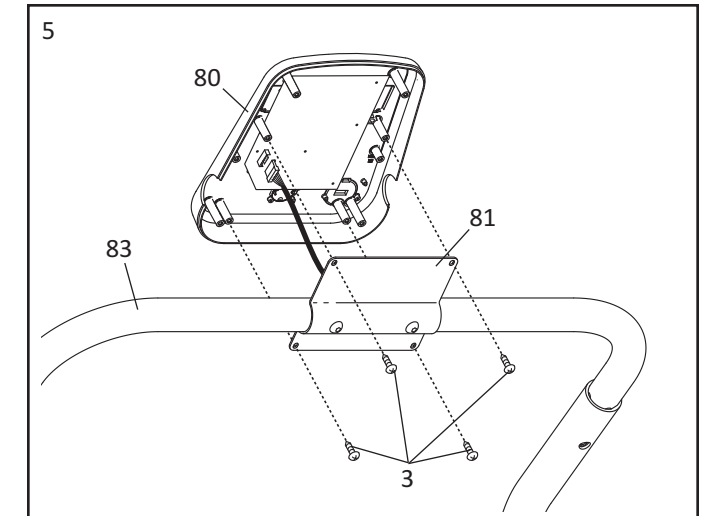


2. Надёжно удерживая металлическую раму обеими руками, опустите её на пол. **ВНИМАНИЕ:** Старайтесь не держаться только за пластиковые платформы беговой дорожки и не ставить раму на пол резким движением. Слегка согните ноги в коленях и держите спину прямо.



5. Поставьте консоль (80) на пластину консоли (81) и вставьте излишки проводов в штангу поручня (83). **Следите за тем, чтобы провода не были зажаты.**

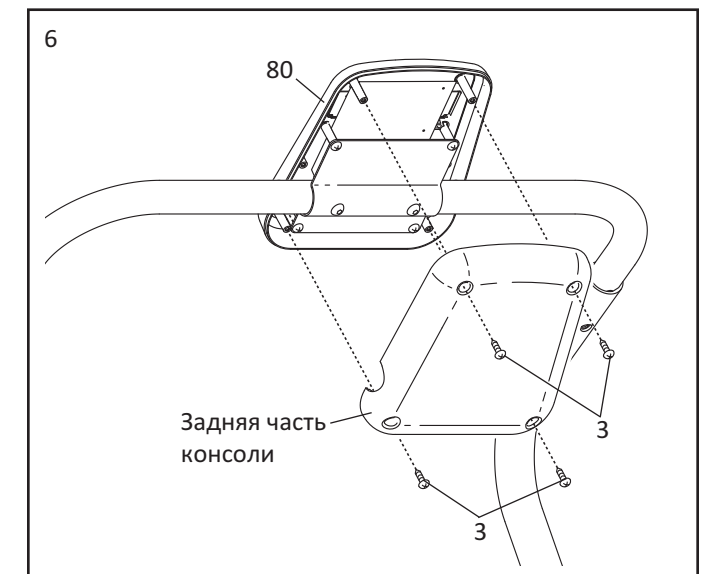
Закрепите консоль (80) четырьмя винтами М4.2 x 12мм (3); при этом наживите все четыре винта перед тем, как затянуть их.



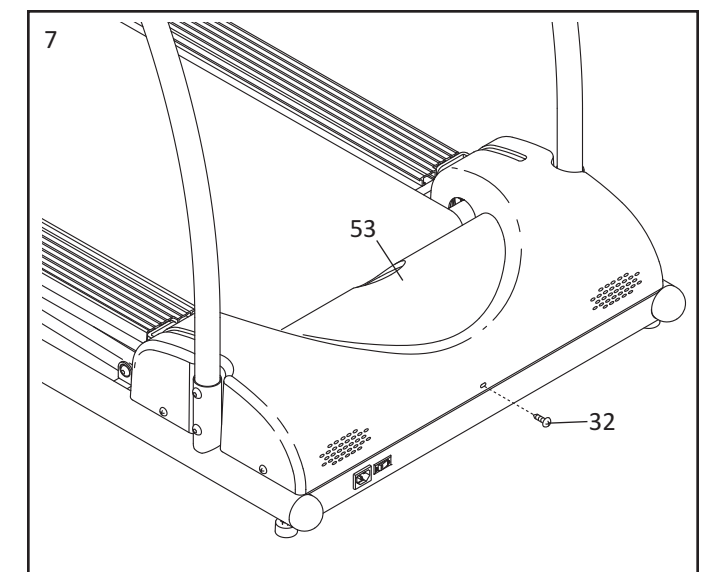
6. Закрепите заднюю часть консоли на консоли (80) четырьмя винтами М4.2 x 12мм (3), которые были сняты на этапе 4.

См. этап 1. Затяните два болта М8 x 16мм (1) с каждой стороны беговой дорожки.

См этап 2. Затяните болты М6 x 10мм (2) с каждой стороны беговой дорожки.



7. Затяните винт М4.2 x 13мм (32) на защитном кожухе двигателя (53).



8. Поднимите раму (см раздел КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ на стр. 15). Старайтесь не повредить кожух двигателя (не показан).

Поднимите пневматическую пружину (76) в вертикальное положение так, чтобы цилиндр оказался внизу, как показано на рисунке. См. две врезки на рисунках. С помощью ногтя или плоской отвертки нажмите на конец зажима пневматической пружины (77), чтобы ослабить его крепление на пневматической пружине. Затем поверните зажим пневматической пружины и вытяните его из пневматической пружины. Будьте внимательны и постарайтесь не потерять пружинный зажим. Примечание: В комплекте предусмотрены запасные пружинные зажимы.

Затем вставьте конец пружинного зажима (76) в шаровой наконечник на кронштейне рамы (87). См. рисунок внизу. Вставьте зажим пневматической пружины (77) в два небольших отверстия на конце пневматической пружины, как показано на рисунке. Затем поверните зажим пневматической пружины до его фиксации на пневматической пружине.

9. Поместите конец цилиндра пневматической пружины (76) рядом с кронштейном на основании (79).

Снимите зажим пневматической пружины (77) с конца пневматической пружины (76), как описано в этапе 8. При необходимости, поверните пневматическую пружину, чтобы совместить конец пневматической пружины с шаровым наконечником на основании (79).

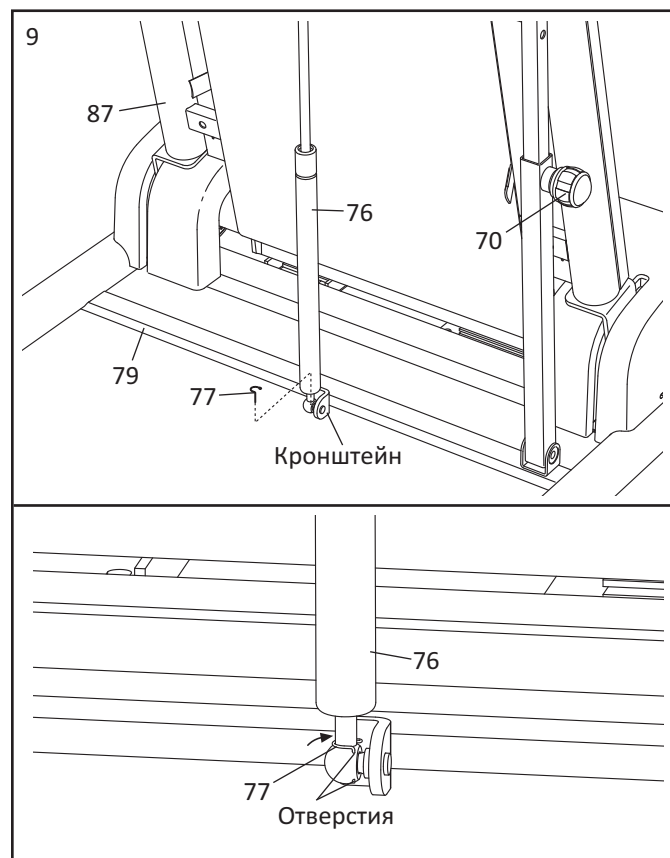
См. рисунок внизу. С усилием нажмите на пневматическую пружину (76) так, чтобы насадить её конец на шаровой наконечник кронштейна. Примечание: В процессе закрепления пневматической пружины на шаровом наконечнике может потребоваться потянуть ручку фиксатора (70) вправо и подвинуть раму (87) вперед или назад.

Далее вставьте конец зажима пневматической пружины (77) в два небольших отверстия на конце пневматической пружины (76). Затем поверните зажим пневматической пружины до его фиксации на пневматической пружине.

Опустите раму (87) на пол. См. КАК УСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ на стр. 16.

Убедитесь, что четыре регулировочных ножки (не показаны) прочно стоят на полу (см. КАК ИЗМЕНИТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ на

10. Перед использованием беговой дорожки удостоверьтесь в том, что все детали прочно и правильно закреплены. Если на поверхностях беговой дорожки имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Для защиты пола или ковров положите под беговую дорожку защитный коврик. Примечание: Комплект поставки может включать дополнительное оборудование для сборки. Храните прилагаемые шестигранные ключи в надежном месте; один из шестигранных ключей используется для регулировки движущейся ленты (см. стр. 18).



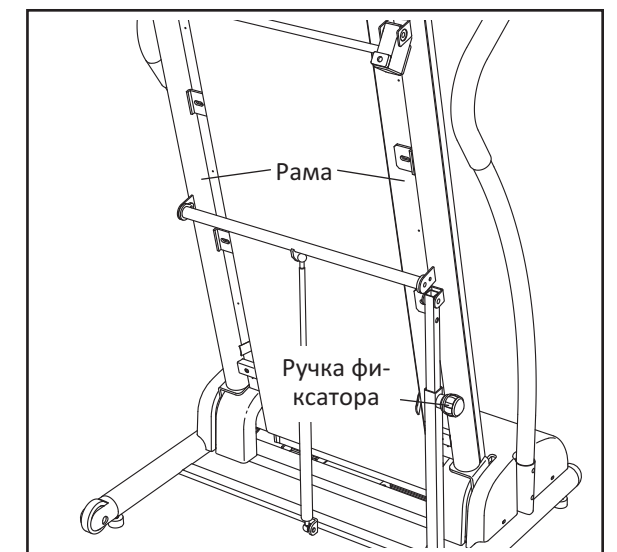
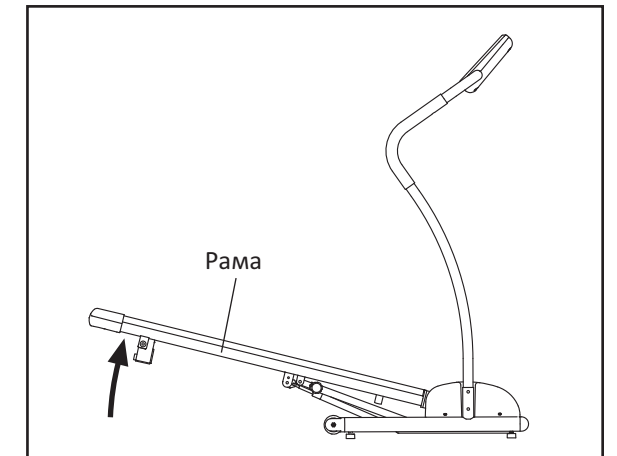
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

КАК СКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Выньте ключ и отсоедините шнур питания от сети. **ВНИМАНИЕ:** Вы должны быть в состоянии без риска для здоровья поднять 20 кг (45 фунтов), чтобы поднимать, опускать или перемещать беговую дорожку.

1. Крепко возьмитесь за металлическую раму там, где показано стрелкой справа. **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения риска травмы не поднимайте раму за пластиковые платформы для ног. Поднимая раму, слегка согните ноги в коленях и держите спину прямо. Поднимите раму до половины траектории до вертикального положения.
2. Слегка поднимите раму и потяните ручку фиксатора вправо. Поверните раму вверх и отпустите ручку фиксатора. Поднимайте раму, пока захват не пройдет за стержень фиксатора. Удостоверьтесь, что ручка фиксатора надежно зафиксирована в положении для хранения.

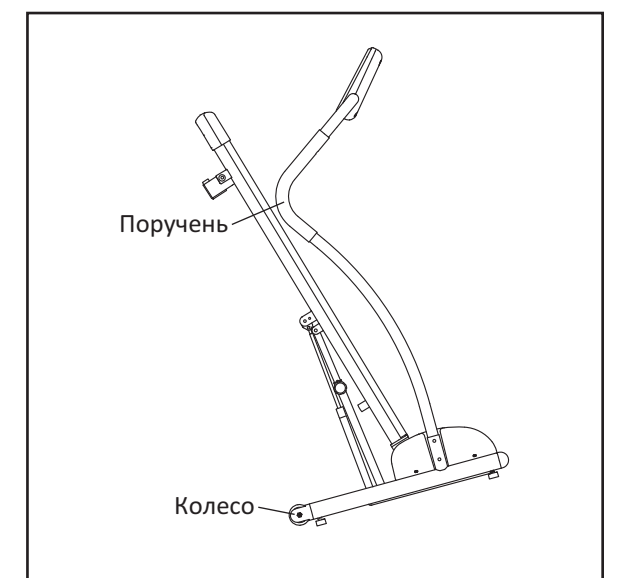
Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку защитный коврик. Не размещайте беговую дорожку под прямыми солнечными лучами. Не помещайте беговую дорожку на хранение в условиях температур выше 30°C (85°F).



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем, как перемещать беговую дорожку, сложите её в положение для хранения, как описано выше. Удостоверьтесь, что ручка фиксатора надежно зафиксирована в положении для хранения.

1. Возьмитесь за один поручень и поставьте одну ногу напротив одного из колёс.
2. Наклоняйте беговую дорожку назад до тех пор, пока она не начнёт свободно катиться. Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место. Для того, чтобы уменьшить риск травмы, перемещайте беговую дорожку с особой осторожностью. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.
3. Поставьте одну ногу на одно из колёс, и осторожно опускайте беговую дорожку до тех пор, пока она не окажется в положении для хранения.



4. По желанию можно измерить частоту сердечных сокращений.

Для измерения частоты сердечных сокращений **встаньте на платформу беговой дорожки** и положите большой палец левой руки на датчик пульса (см. рис. на стр.12). **Не давите слишком сильно, чтобы не нарушать кровообращение в пальце и не исказить точность измерений.** После того, как ваш пульс будет обнаружен, на нижнем правом дисплее начнёт мигать символ сердца, отображая частоту вашего пульса, а затем появится значение ЧСС. **Для получения точных результатов удерживайте большой палец на датчике пульса не менее 15 секунд**

Если показанное значение ЧСС слишком высокое или низкое, или же не показано вовсе, поднимите большой палец на несколько секунд и затем вновь поместите его на датчик пульса. Не забывайте, что при измерении частоты пульса нужно стоять неподвижно.

5. Завершив занятие, выньте ключ из консоли.

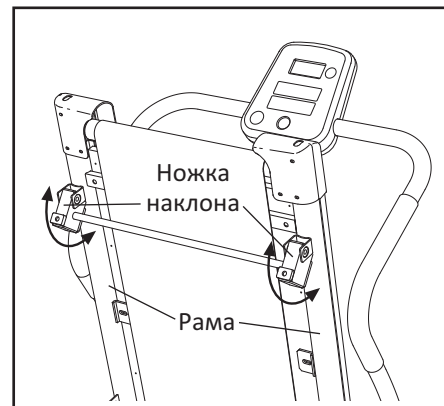
Встаньте на платформу беговой дорожки, нажмите кнопку «Стоп» (Stop) и выньте ключ из консоли. Положите ключ в надежное место.

После завершения работы с беговой дорожкой, переведите прерыватель цели в положение выключено и выньте шнур питания из сети. **ВНИМАНИЕ: Если не следовать этой рекомендации, срок службы электрических компонентов беговой дорожки может сократиться.**

КАК ИЗМЕНИТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Для изменения интенсивности занятий можно изменить угол наклона беговой дорожки. Возможно задать два уровня наклона. **Перед тем, как изменить угол наклона, выньте ключ и отсоедините шнур питания от сети.** Затем сложите беговую дорожку в положение для хранения (см. стр.15).

Для изменения угла наклона,

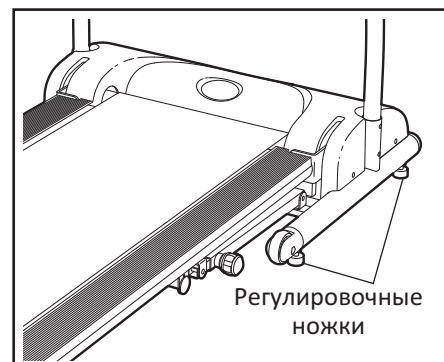


поворачивайте ножки наклона вверх или вниз до тех пор, пока ножки наклона не коснутся рамы.

Завершив регулировку ножек наклона, опустите беговую дорожку (см. стр.16).

КАК ВЫРОВНЯТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Убедитесь, что все четыре регулировочных ножки прочно стоят на полу (показано только с одной стороны). Если беговая дорожка качается на полу, поворачивайте одну из регулировочных ножек по часовой стрелке или



ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ

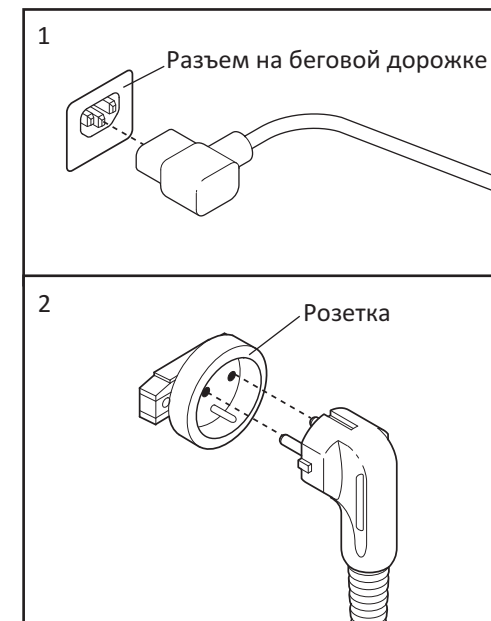
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЗАННАЯ ДВИЖУЩАЯСЯ ЛЕНТА

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

КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

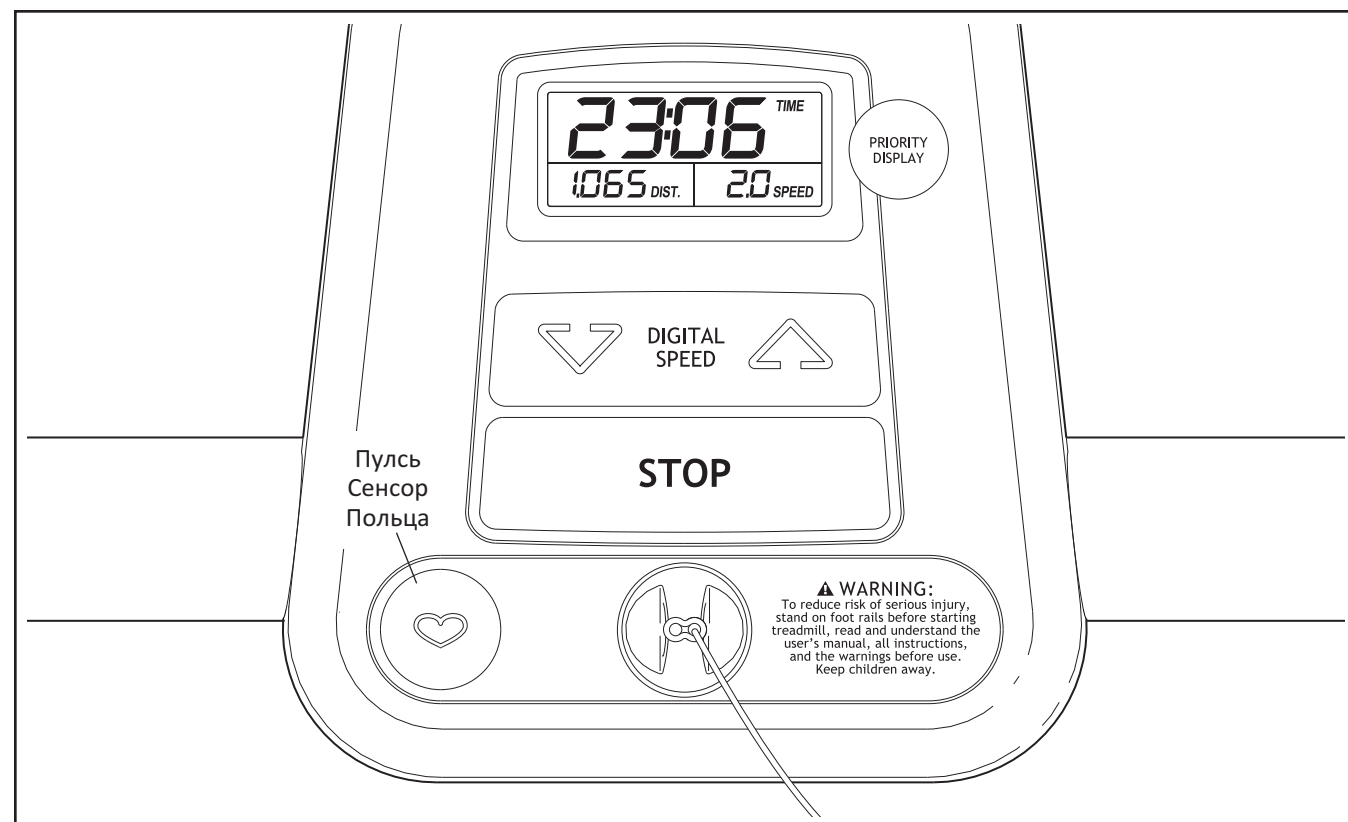
Данный продукт должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление предоставляет собой путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, таким образом снижая риск поражения. Продукт оснащен сетевым кабелем с заземляющим проводом и разъемом заземления. **Важно: если сетевой кабель поврежден,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

См. рис. 1. Включите указанный конец сетевого кабеля в разъем на беговой дорожке. См. рис. 2. Вставьте сетевой кабель в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми правилами. **Важно: Беговая дорожка несовместима с розетками с GFCI (защитный выключатель при замыкании на землю).**



⚠ ОПАСНО: Неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с продуктом, если она не подходит к розетке, поменяйте её при помощи квалифицированного электрика.

СХЕМА КОНСОЛИ



КАК РАЗМЕСТИТЬ НАКЛЕЙКУ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Если на консоли имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Найдите на консоли предупреждения на английском языке. Текст предупреждений на других языках можно найти на наклейках в комплекте. Приклейте на консоль предупреждение на русском языке.

ВНИМАНИЕ: Если беговая дорожка находилась на холоде, то перед включением питания оставьте ее на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите шнур питания (см. стр. 11). Затем найдите прерыватель цепи сброса/выключения на раме беговой дорожки около шнура питания. Убедитесь, что прерыватель цепи находится в положении «сброс».

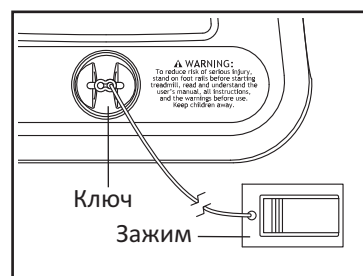


Затем встаньте на платформу для ног беговой дорожки. Найдите зажим, прикрепленный к ключу, и надежно закрепите этот зажим на поясе вашей одежды.

Затем вставьте ключ в консоль. Через несколько секунд дисплей включится.

ВНИМАНИЕ: В критической ситуации ключ будет выдернут из консоли, а лента дорожки плавно остановится. Проверьте, как работает зажим: осторожно шагните назад, если ключ не извлекается из консоли, поправьте положение зажима.

ВНИМАНИЕ: Если на консоли имеется защитное прозрачное покрытие, снимите его. Для того, чтобы избежать повреждения платформы беговой дорожки, занимайтесь в чистой спортивной обуви для бега. При первом использовании беговой дорожки проверьте центровку движущейся ленты и, при необходимости, отрегулируйте её (см.стр.18).



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНСОЛЬЮ

1. Вставьте ключ в консоль.

См.стр.12.

2. Start the walking belt.

Для начала движения ленты нажмите кнопку увеличения скорости [DIGITAL SPEED]. Через секунду после нажатия кнопки лента дорожки автоматически начнет движение. Возьмитесь за поручни и начинайте ходьбу. В процессе занятия можно менять скорость движения ленты по желанию, нажимая кнопки увеличения или уменьшения скорости. При каждом нажатии кнопки настройки скорости меняются; если удерживать кнопку, то настройки скорости будут меняться с большим шагом.

Для остановки движущейся ленты нажмите кнопку Стоп [STOP]. На дисплее начнет мигать время.

3. Отслеживайте свои результаты на дисплее.

Во время занятия на нижнем дисплее может отображаться затраченное время [TIME] и расстояние [DIST.] в

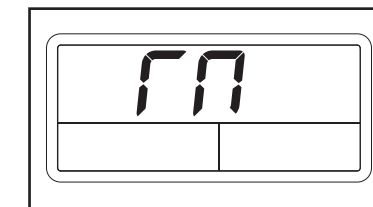


километрах, которое вы прошли или пробежали. В правом нижнем углу дисплея может отображаться скорость [SPEED] движения ленты в километрах в час и приблизительное количество потраченных калорий.

Показания в верхней части дисплея являются приоритетными. На приоритетном дисплее может отображаться затраченное время, расстояние, которое

вы прошли или пробежали, скорость движения ленты беговой дорожки или примерное количество потраченных калорий. Многократно нажимайте на кнопку Приоритетный дисплей [PRIORITY DISPLAY] до тех пор, пока на приоритетном дисплее не появится нужная вам информация. Примечание: Если какая-либо информация отображается на приоритетном дисплее, она не будет дублироваться на нижнем левом или правом дисплее.

Скорость и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Для того, чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, нажмите кнопку Стоп, вставьте ключ в консоль и удерживайте кнопку Стоп в течение нескольких секунд. На приоритетном дисплее появится индикация «M», если выбраны километры, или «E», если выбраны английские мили. Для того, чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку увеличения скорости. После того, как выбраны нужные единицы измерения, выньте ключ и затем повторно его вставьте. Примечание: Переключая прерыватель цепи в положение «выключено», вы сбрасываете значения единиц измерения. Для удобства все инструкции в данном разделе приводятся в километрах.



Для сброса информации на дисплее нажмите кнопку Стоп, выньте ключ и затем повторно его вставьте.