

# SCHWINN™ 510T



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ / РУКОВОДСТВО ВЛАДЕЛЬЦА

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Важные указания по технике безопасности	3	Компоненты	24
Предупреждающие наклейки по технике безопасности / серийный номер	6	Функции консоли	25
Инструкции по заземлению	7	Эксплуатация	31
Выполнение аварийной остановки	8	Начало эксплуатации	31
Соответствие нормам Федеральной комиссии по связи США	8	Включение питания / холостой режим	32
Технические характеристики	9	Программа быстрого старта	32
Перед сборкой	9	Профили пользователей	33
Детали	10	Программы профилей	34
Крепежные изделия	11	Приостановка или остановка	38
Инструменты	11	Режим результатов/нормализации	38
Сборка	11	Техническое обслуживание	40
Перемещение тренажера	20	Чистка	41
Раскладывание тренажера	22	Регулировка натяжения полотна	41
Регулировка уровня тренажера	23	Выравнивание бегового полотна	41
		Смазка бегового полотна	41
		Детали для технического обслуживания	43
		Поиск и устранение неисправностей	45

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию. Серийный номер \_\_\_\_

Дата покупки \_\_\_\_\_

**Если изделие приобретено в США/Канаде:** чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, перейдите на веб-сайт [www.schwinnfitness.com/register](http://www.schwinnfitness.com/register) или позвоните по номеру 1 (800) 605-3369.

**Если изделие приобретено за пределами США/Канады:** чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, обратитесь к региональному торговому представителю.

Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств, а также если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем нашей продукции. Контактные данные местного торгового представителя см. на веб-сайте [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) или [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) — 86 21 6115 9668 | За пределами США и Канады: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2019 г. | Schwinn, логотип Schwinn Quality,

Schwinn 810, Schwinn 510T, Schwinn Toolbox, Bowflex и Nautilus являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные товарные знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах. Google Play является товарным знаком корпорации Google Inc. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Текстовый символ и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование таких товарных знаков со стороны компании Nautilus, Inc. осуществляется по лицензии.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

При эксплуатации электробытовых приборов необходимо всегда соблюдать следующие основные меры предосторожности.

**!** Этот значок указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не избежать, может привести к смерти или серьезной травме.

Выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.

**!** Изучите все предупреждающие надписи на тренажере.

**▲ ОПАСНО!** Внимательно прочитайте и изучите инструкции по сборке. Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

**▲ ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования всегда отключайте шнур питания тренажера от электрической розетки сразу по окончании использования и перед чисткой.

**▲ ВНИМАНИЕ!** Чтобы снизить риск получения ожогов, поражения электрическим током или травм, полностью изучите руководство владельца. Несоблюдение этих указаний может привести к серьезному или даже смертельному поражению электрическим током, а также другим серьезным травмам.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Не подключайте электропитание к тренажеру до получения соответствующего указания.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет поврежденного электрического шнура, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Устройство не предназначено для использования лицами с нарушениями здоровья, если такие нарушения влияют на безопасную эксплуатацию беговой дорожки либо создают риск травмирования пользователя.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не собирайте тренажер за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасных ситуаций для посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью другого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и крепежные изделия компании Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, привести к неправильному функционированию тренажера и аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильному функционированию.

- Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Для отключения тренажера переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

## До начала использования оборудования должны быть соблюдены приведенные ниже меры предосторожности.

**!** Прочитайте и изучите все руководство. Сохраните руководство для будущего использования в качестве справочника.

**Изучите все предупреждающие надписи на тренажере. Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.**

**▲ ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования обязательно отключайте шнур питания от настенной розетки и ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером или приближаться к нему. Движущиеся детали и другие составные части тренажера могут представлять опасность для детей.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние.  
Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Если изделие приобретено в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Данный прибор должен использоваться исключительно вместе с блоком питания, входящим в его комплект, либо с блоком питания, предоставляемым компанией Nautilus, Inc. на замену.
- Максимальный вес пользователя: 125 кг (275 фунтов). Не следует использовать тренажер, если ваш вес превышает указанный.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования. Не размещайте и не эксплуатируйте данный тренажер в коммерческих или общественных учреждениях. Это распространяется на спортивные залы, компании, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые общественные или частные организации, предоставляющие тренажер для пользования своим членам, клиентам, работникам или иным лицам.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.
- При использовании данного тренажера всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или только в носках.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на тренажер и сходите с него. Для большей устойчивости, прежде чем ступить на движущееся полотно, становитесь на опорные платформы для ног (входят в комплект).

- Во избежание травм перед запуском тренажера или перед завершением тренировки становитесь на платформы для ног. Не сходите с тренажера, становясь на движущееся беговое полотно и соскакивая с задней части устройства (или тренажера).
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием данного тренажера.
- Не пользуйтесь тренажером за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м (24 дюйма) с каждой стороны тренажера и не менее 2 м (79 дюймов) позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для того, чтобы покинуть его в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Прежде чем приступать к эксплуатации тренажера, внимательно прочтите раздел, посвященный выполнению аварийной остановки, и протестируйте указанную процедуру.
- Поддерживайте беговое полотно чистым и сухим.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Не становитесь на кожух двигателя тренажера и на переднюю декоративную крышку.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Этот тренажер должен подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие электроприборы.
- Подключайте шнур питания исключительно к сети, способной выдержать ток 15 А для напряжения 110 В переменного тока или 10 А для напряжения 220—240 В переменного тока без применения других нагрузок.
- Подключайте этот тренажер к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Не пользуйтесь тренажером в местах применения аэрозольных продуктов.
- Избегайте попадания жидкостей на электронный контроллер. В случае попадания жидкости на контроллер, перед повторным использованием его должен проверить и испытать на безопасность сертифицированный технический специалист.
- Не снимайте кожух двигателя тренажера или кожух заднего ролика из-за опасного напряжения и движущихся деталей. Обслуживание компонентов должен выполнять только сертифицированный специалист по обслуживанию с применением сервисных процедур, регламентированных Nautilus, Inc.
- Электрическая проводка в помещении, где предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Это изделие не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимых знаний. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания относительно использования устройства от лица, которое отвечает за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети младше 14 лет не подходили к этому тренажеру.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с данным устройством.



## ВНИМАНИЕ

Риск травмирования: во избежание травм будьте предельно осторожны, когда становитесь на движущееся полотно или сходите с него. Перед использованием прочитайте руководство по эксплуатации.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Несоблюдение мер предосторожности при использовании тренажера может привести к травмам или смерти.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру.
- Прочитайте все предупреждения, нанесенные на тренажер, и соблюдайте приведенные в них указания.
- Дополнительные предупреждения и сведения по безопасности приведены в руководстве владельца.
- Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Максимальный вес пользователя данного тренажера — 125 кг (275 фунтов).
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Прежде чем приступать к любым тренировкам на тренажерах, посоветуйтесь с врачом.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Постоянно следите за тем, чтобы маленькие дети не подходили к тренажеру. Соприкосновение с движущейся поверхностью может привести к тяжелым фрикционным ожогам.

(Этикетка на тренажере 510T содержит информацию только на английском и китайском языках.)



(Этикетка на тренажере содержит информацию только на английском и французском (Канада) языках.)

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

### ОПАСНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

- Контакт может привести к поражению электрическим током или ожогам.
- Прежде чем приступать к обслуживанию тренажера, отключайте и надежно блокируйте его питание.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Контакт с движущимися деталями может привести к раздроблению и порезам.
- Не снимайте защитные приспособления.
- Прежде чем приступать к обслуживанию тренажера, заблокируйте подачу электропитания.



Серийный номер

Технические характеристики изделия

(Указанные этикетки на тренажере 810 содержат информацию только на английском и французском (Канада) языках, а на тренажере 510T — на английском, французском (Канада) и китайском языках.)

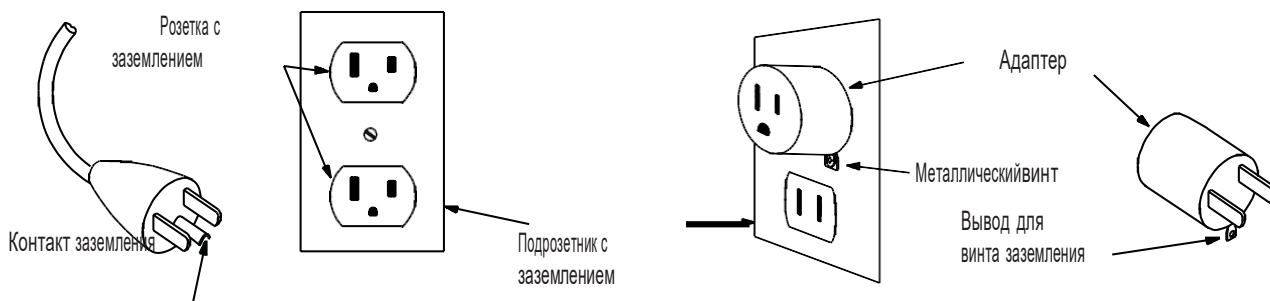
## Инструкции по заземлению (для систем с питанием 120 В переменного тока)

Для этого изделия требуется электрическое заземление. В случае неисправности или выхода из строя заземление — путь наименьшего сопротивления для электрического тока. Это позволяет снизить опасность поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром с проводником заземления тренажера и вилкой с контактом заземления. Вилку необходимо вставлять в соответствующую розетку, которая надлежащим образом установлена и заземлена согласно местным нормам и предписаниям.

**▲ОПАСНО!** Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте электрическую вилку из комплекта поставки изделия. Если она не соответствует типу розетки, вызовите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной автоматическим выключателем с реле утечки на землю или короткого замыкания, тренажер во время использования может вызвать его срабатывание. Этот тренажер предназначен для использования с номинальным напряжением сети 120 В и оснащен вилкой с контактом заземления (см. ниже). Временный адаптер, который похож на изображенный адаптер, может использоваться для подсоединения этой вилки к двухполюсной розетке, как показано, при отсутствии розетки с надлежащим заземлением.

Временный адаптер должен использоваться только до тех пор, пока розетка с надлежащим заземлением не будет установлена квалифицированным электриком. Вывод для винта заземления должен быть подсоединен к постоянному заземлению, например к крышке подрозетника с надлежащим заземлением. При каждом использовании адаптера его положение должно быть зафиксировано с помощью металлического винта.



## Инструкции по заземлению (для систем с питанием 220—240 В переменного тока)

Данное изделие должно быть электрически заземлено. В случае неисправности правильное заземление снижает опасность поражения электрическим током. Электрический шнур тренажера снабжен проводником заземления и должен быть подключен к розетке, установленной и заземленной надлежащим образом.

**▲ОПАСНО!** Электрическая проводка должна быть проложена в соответствии с государственными и региональными стандартами и требованиями. Неправильное подключение проводника заземления тренажера может привести к опасности поражения электрическим током. Если вы не уверены, что тренажер заземлен надлежащим образом, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Не следует заменять электрическую вилку тренажера. Если она не соответствует типу розетки, пригласите квалифицированного электрика для установки электрической розетки необходимого типа.

Если вы подключаете тренажер к розетке, снабженной дифференциальным автоматическим выключателем со встроенной защитой от сверхтоков, во время эксплуатации тренажера может произойти срабатывание

выключателя. Для защиты тренажера рекомендуется использовать сетевой фильтр.

**▲** При использовании с тренажером сетевого фильтра убедитесь, что он отвечает требованиям для данного оборудования (220—240 В переменного тока). Не подключайте к сетевому фильтру совместно с тренажером какое-либо другое оборудование или аппаратуру.

Убедитесь, что тренажер подключен к электрической розетке того же типа, что и вилка тренажера. Применяйте соответствующий адаптер, прилагающийся к данному изделию.

## Выполнение аварийной остановки

Беговая дорожка оснащена предохранительным ключом, предупреждающим серьезные травмы, а также предотвращающим игру и (или) травмирование маленьких детей на тренажере. Если неправильно вставить предохранительный ключ в соответствующее гнездо, полотно не будет двигаться.

**⚠ Во время тренировки обязательно прикрепляйте зажим предохранительного ключа к своей одежде.**

**Во время использования тренажера доставать предохранительный ключ разрешается исключительно в чрезвычайной ситуации. Если достать ключ во время работы тренажера, он быстро остановится. Это может привести к потере равновесия и возможным травмам.**

**Для безопасного хранения тренажера, а также во избежание его использования без присмотра обязательно извлекайте предохранительный ключ и отключайте шнур питания от настенной розетки и от входа питания переменного тока. Положите шнур питания в безопасное место.**

В случае сбоя распознавания предохранительного ключа на консоли отобразится надпись + SAFETY KEY (Вставьте предохранительный ключ). При извлечении предохранительного ключа тренировка на беговой дорожке не запустится либо активная тренировка завершится, а ее данные очистятся. Проверьте состояние предохранительного ключа и убедитесь, что правильно вставили его в консоль.

## Соответствие нормам Федеральной комиссии по связи США

**⚠ Изменения или модификации данного устройства без однозначного утверждения стороной, ответственной за нормативные требования, могут лишить пользователя разрешения на эксплуатацию оборудования.**

Тренажер и блок питания соответствуют требованиям части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий: 1) это устройство не может создавать вредных помех; 2) это устройство должно принимать любые поступающие помехи, включая помехи, которые могут нарушить его нормальное функционирование.

**Примечание.** Этот тренажер и блок питания испытаны и признаны соответствующими ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с положениями части 15 Свода правил Федеральной комиссии по связи США. Такие ограничения предназначены для обеспечения обоснованно необходимой защиты от вредных помех при установке в жилых помещениях. Представленное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию, а также может создавать вредные помехи для средств радиосвязи в случае несоблюдения инструкций по установке и использованию.

При этом нет гарантии, что помехи не появятся при определенной установке. Если это оборудование создает вредные помехи для средств приема радиосигналов / телевизионных сигналов, что определяется при выключении и включении оборудования, пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими способами, представленными ниже.

- Переориентируйте или переместите приемную антенну.
- Увеличьте расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключите оборудование к розетке сети, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к дилеру или квалифицированному техническому специалисту, работающему с радиоаппаратурой и телевизионной техникой.



## Требования по питанию:

**120В**

Рабочее напряжение:

120 В переменного тока, 60 Гц  
15 А

**220В**

220—240 В переменного тока, 50/60 Гц Рабочий ток:  
8 А

**Максимальный вес пользователя:**

125 кг (275 фунтов)

**Общая площадь, занимаемая оборудованием (площадь основания):**

15 848 см<sup>2</sup>

**Максимальная высота наклоненной платформы:** 40 см (15,8 дюйма)

**Масса тренажера:**

70,3 кг (155 фунто

в)

**Уровень производимого шума:** в среднем менее 70 дБ без нагрузки.

Шумовое воздействие тренажера под нагрузкой выше, чем без нагрузки.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ утилизировать данное изделие вместе с обычным мусором. Данное изделие подлежит переработке. Чтобы правильно утилизировать это изделие, используйте предписанные методы в утвержденном центре утилизации.

## Перед сборкой

Выберите место, где будет стоять и использоваться тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен стоять на твердой и ровной поверхности. Минимальный размер зоны тренировки должен составлять 212,3 x 376,2 см (83,6 x 148,1 дюйма). Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон тренажера.

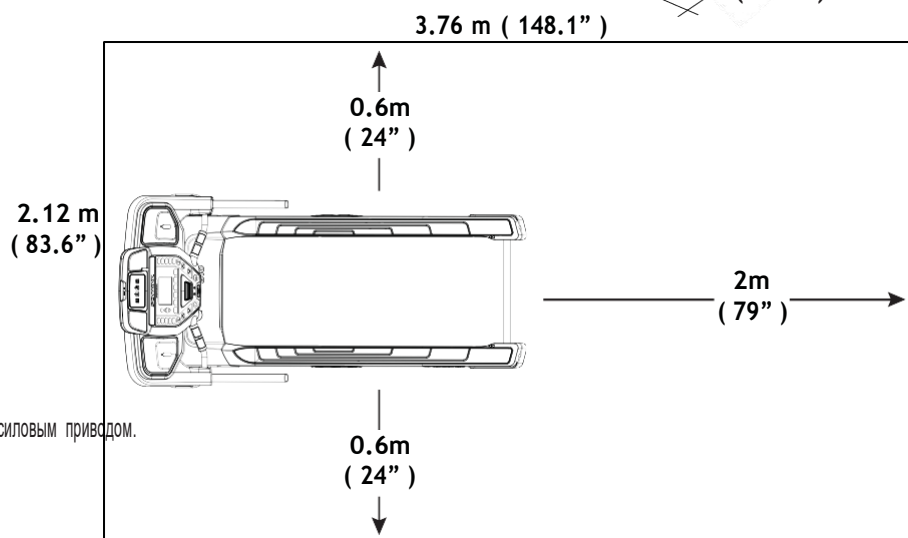
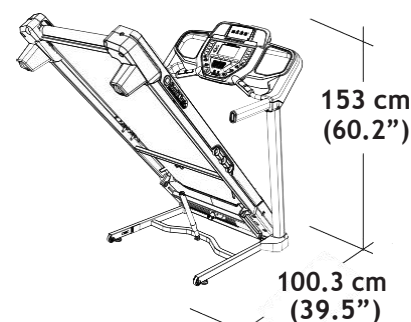
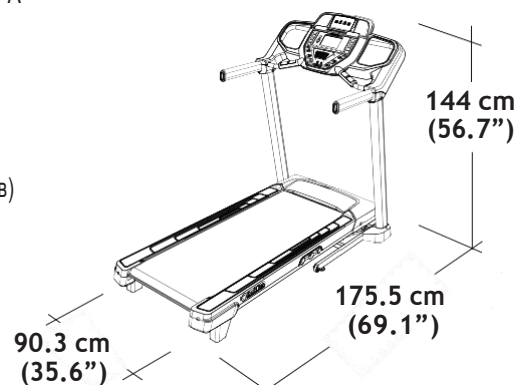
## Основные принципы сборки

При сборке тренажера следуйте основным указаниям, изложенным ниже.

- Прежде чем приступить к сборке, полностью изучите раздел «Важные указания по технике безопасности».
- Подготовьте все детали, необходимые для каждого этапа сборки.
- Используйте рекомендованные гаечные ключи. Если не указано иное, для затягивания закручивайте болты и гайки вправо (по часовой стрелке), а для ослабления — влево (против часовой стрелки).
- При соединении 2 деталей слегка поднимите их и посмотрите через отверстия для болта — так будет легче продеть болт.
- Сборка предполагает участие 2 человек.
- Во время сборки запрещается использовать какие-либо инструменты с силовым приводом.

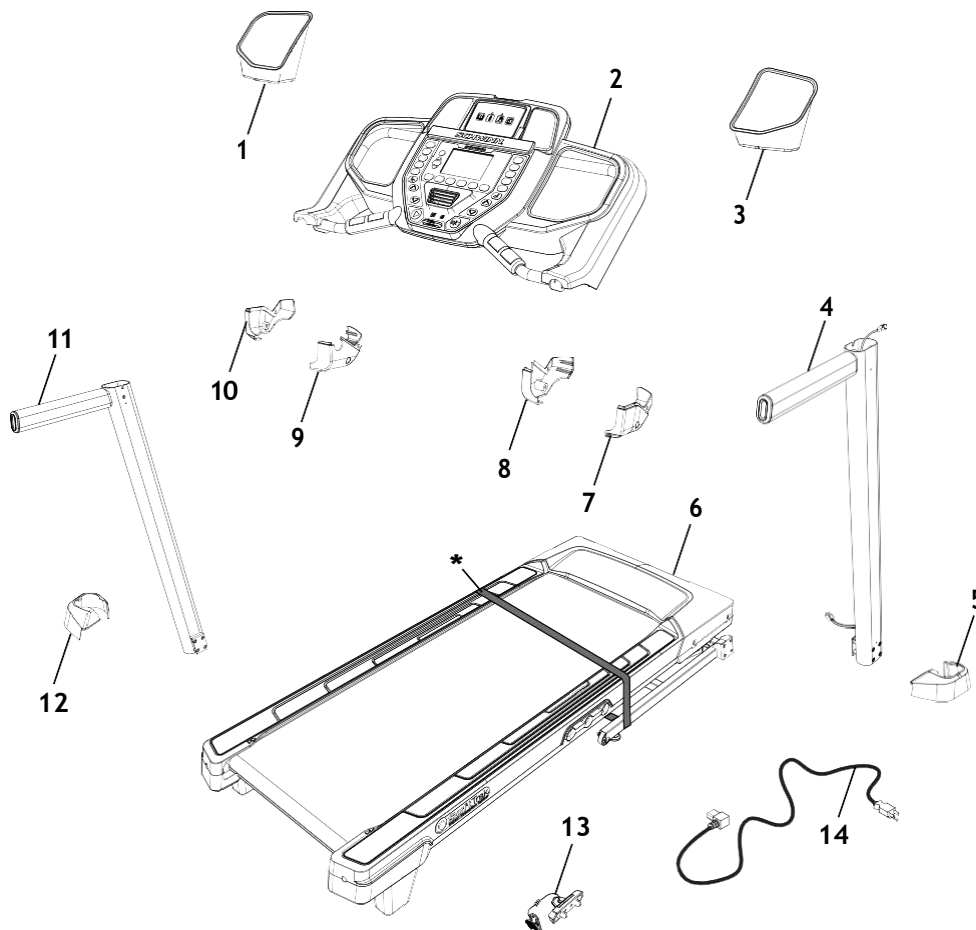
## Коврик под тренажер

Коврик под тренажер Schwinn™ Machine Mat представляет собой дополнительный аксессуар, способствующий чистоте зоны тренировки и защищающий пол. Резиновый коврик для тренажера образует нескользящую резиновую поверхность, которая ограничивает количество статического разряда и снижает вероятность появления ошибок дисплея. По возможности положите под тренажер коврик Schwinn™ Machine Mat в выбранной вами зоне тренировки перед началом сборки тренажера.



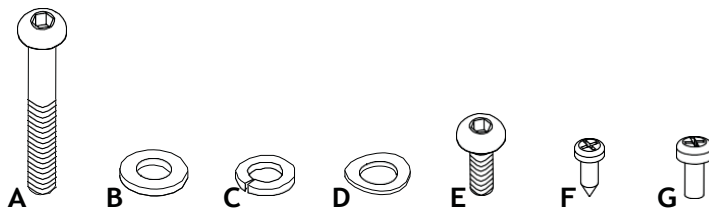
Для заказа дополнительного коврика под тренажер обращайтесь в службу поддержки клиентов (при покупке в США/Канаде) или к региональному торговому представителю (при покупке за пределами США/Канады).

## ДЕТАЛИ



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Подставка, левая	9	1	Кожух рукоятки, левый внутренний(L-R)
2	1	Консоль в сборе	10	1	Кожух рукоятки, левый внешний (L-L)
3	1	Подставка, правая	11	1	Стойка, левая
4	1	Стойка, правая	12	1	Кожух основания, левый
5	1	Кожух основания, правый	13	1	Предохранительный ключ
6	1	Основание в сборе ( * )	14	1	Шнур питания
7	1	Кожух рукоятки, правый внешний(R-R)	15	1	Аудиокабель (не показан)
8	1	Кожух рукоятки, правый внутренний(R-L)			

**▲ ВНИМАНИЕ!** НЕ ОБРЕЗАЙТЕ транспортировочную ленту на сборке основания до того, как установите сборку лицевой стороной вверх на выделенной для тренажера рабочей площадке, как показано на рисунке ( \* ).



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	8	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением, М8 x 1,25 x 85	E	4	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением, М8 x 1,25 x 16
B	10	Плоская шайба, М8	F	2	Саморез, М3,9 x 13
C	12	Гровер М8	G	6	Крестообразный винт, М4 x 0,7 x 12
D	2	Лекальные шайбы, М8			

**Примечание.** В комплект крепежных изделий включены некоторые запасные крепежные элементы. Следует иметь в виду, что даже после правильной сборки тренажера могут оставаться неиспользованные крепежные изделия.

## Инструменты

в комплекте



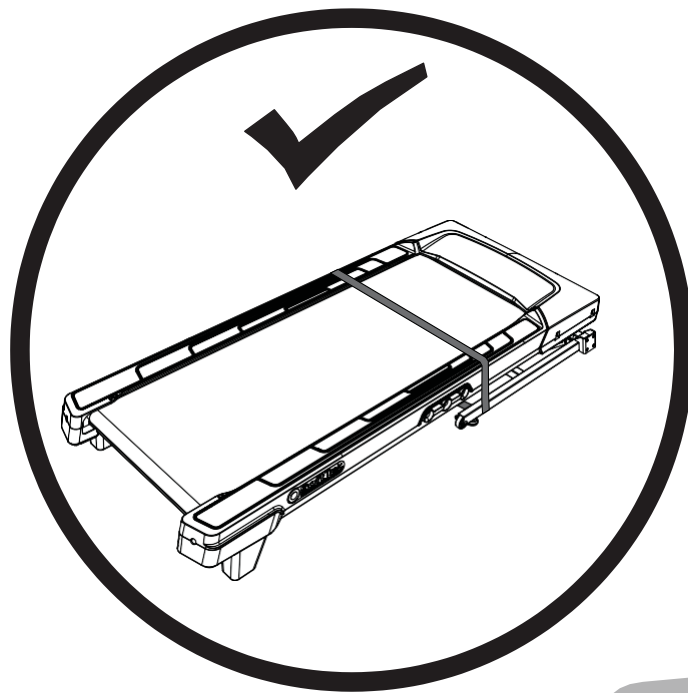
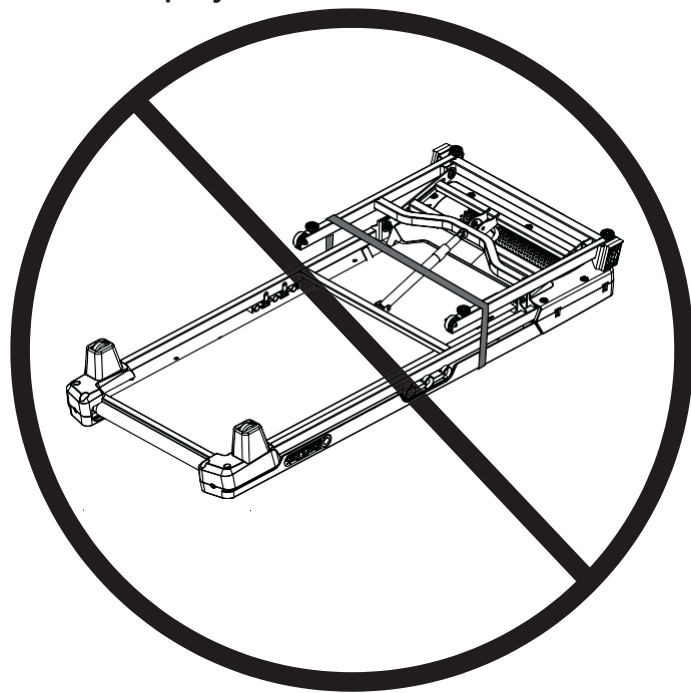
2 шт  
6 мм



6 мм

## СБОРКА

**▲ ВНИМАНИЕ!** НЕ ОБРЕЗАЙТЕ транспортировочную ленту на сборке основания до того, как установите сборку лицевой стороной вверх на выделенной для тренажера рабочей площадке, как показано на рисунке.



## 1. Сложите беговую платформу на сборке основания

Обрежьте транспортировочную ленту на сборке основания. Убедитесь в наличии достаточного свободного пространства вокруг беговой дорожки, над ней и в ее пределах. Убедитесь в отсутствии поблизости предметов, способных привести к разлитию жидкостей или блокированию раскрытия платформы из сложенного состояния. Убедитесь в наличии достаточного свободного места по высоте разложенной платформы.

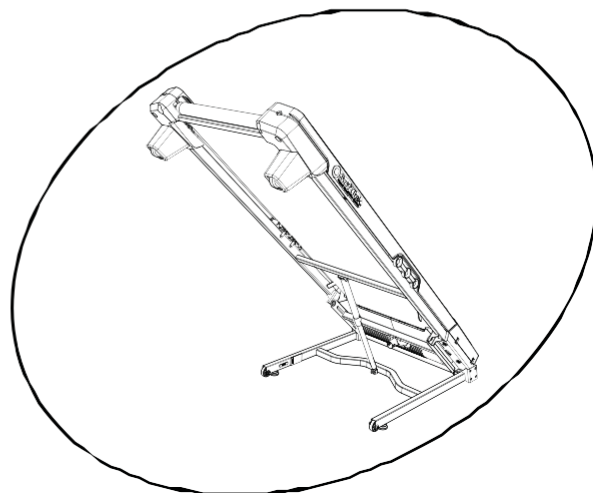
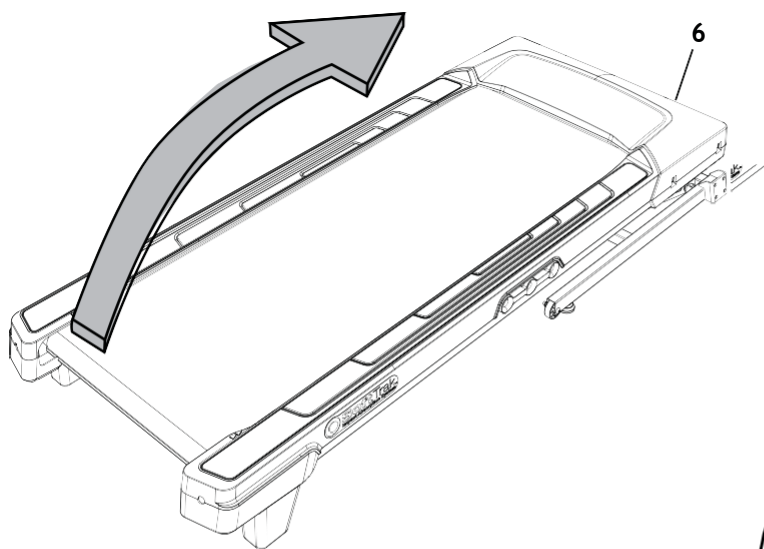
Используя опорную балку, расположенную под задней поверхностью бегового полотна, поднимите беговую платформу вверх до максимально достигаемого положения и активируйте гидравлический подъемник. Проверьте надежность фиксации гидравлического подъемника на месте. Когда гидравлический подъемник переместится в положение блокировки, раздастся щелчок.

**!** Соблюдайте соответствующие меры предосторожности и следуйте методикам выполнения грузоподъемных операций. Удерживайте колени и локти согнутыми, а спину прямой. Тяните за платформу равномерно обеими руками. Убедитесь, что у вас достаточно сил для поднятия беговой платформы до ее фиксации при помощи блокировочного механизма. При необходимости воспользуйтесь помощью другого человека.

Ни в коем случае не используйте беговое полотно или задний ролик для поднятия беговой дорожки. Указанные компоненты не фиксируются на месте и могут внезапно сместиться. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

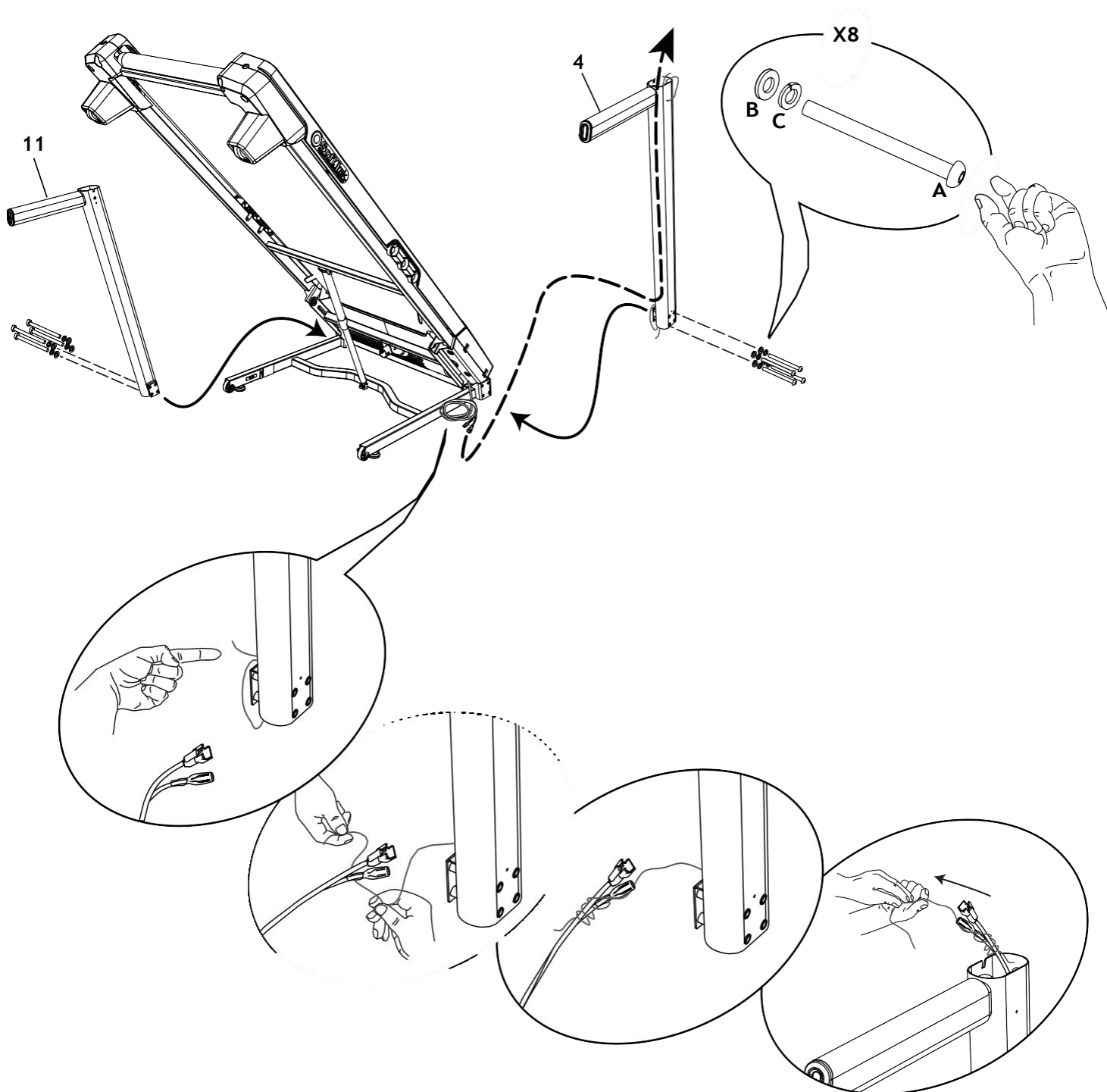
Активируйте блокировочный механизм. Осторожно оттяните беговую платформу и убедитесь, что она не перемещается. При этом не следует находиться на пути возможного перемещения дорожки на случай, если ее блокировочный механизм не работает.

**!** Не опирайтесь на беговую дорожку в сложенном положении. Не ставьте на дорожку предметы, которые могут нарушить ее устойчивость или привести к падению.



## 2. Проложите кабели через правую стойку и прикрепите стойки к раме в сборе

Примечание. Не сгибайте кабели. Не затягивайте крепежные изделия полностью, пока это не будет указано.

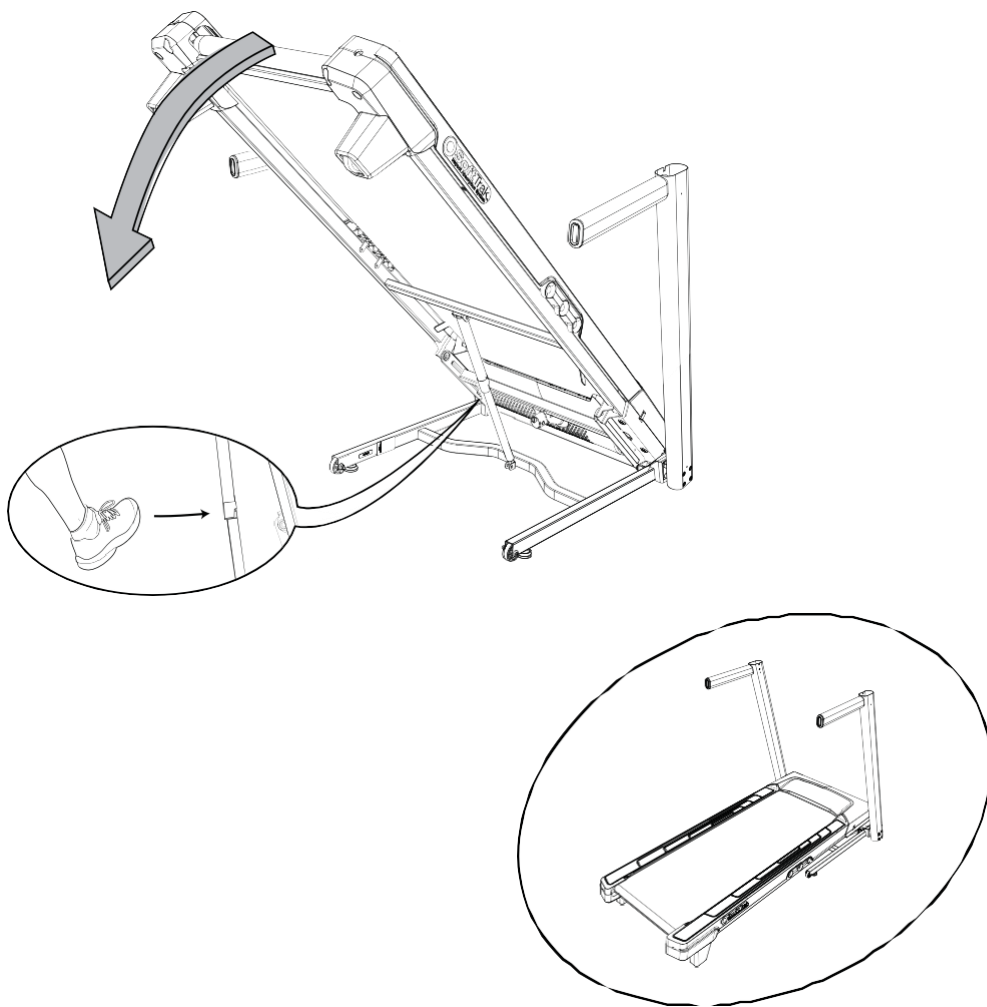


### 3. Разложите беговую платформу

Слегка подтолкните беговую платформу вперед в направлении передней части тренажера. Левой ногой немного подтолкните верхнюю часть гидравлического подъемника вперед так, чтобы освободилась блокировочная трубка и вы смогли немного оттянуть беговую платформу по направлению к задней части тренажера. Переместитесь к боковой части тренажера, поддерживая при этом заднюю часть беговой платформы.

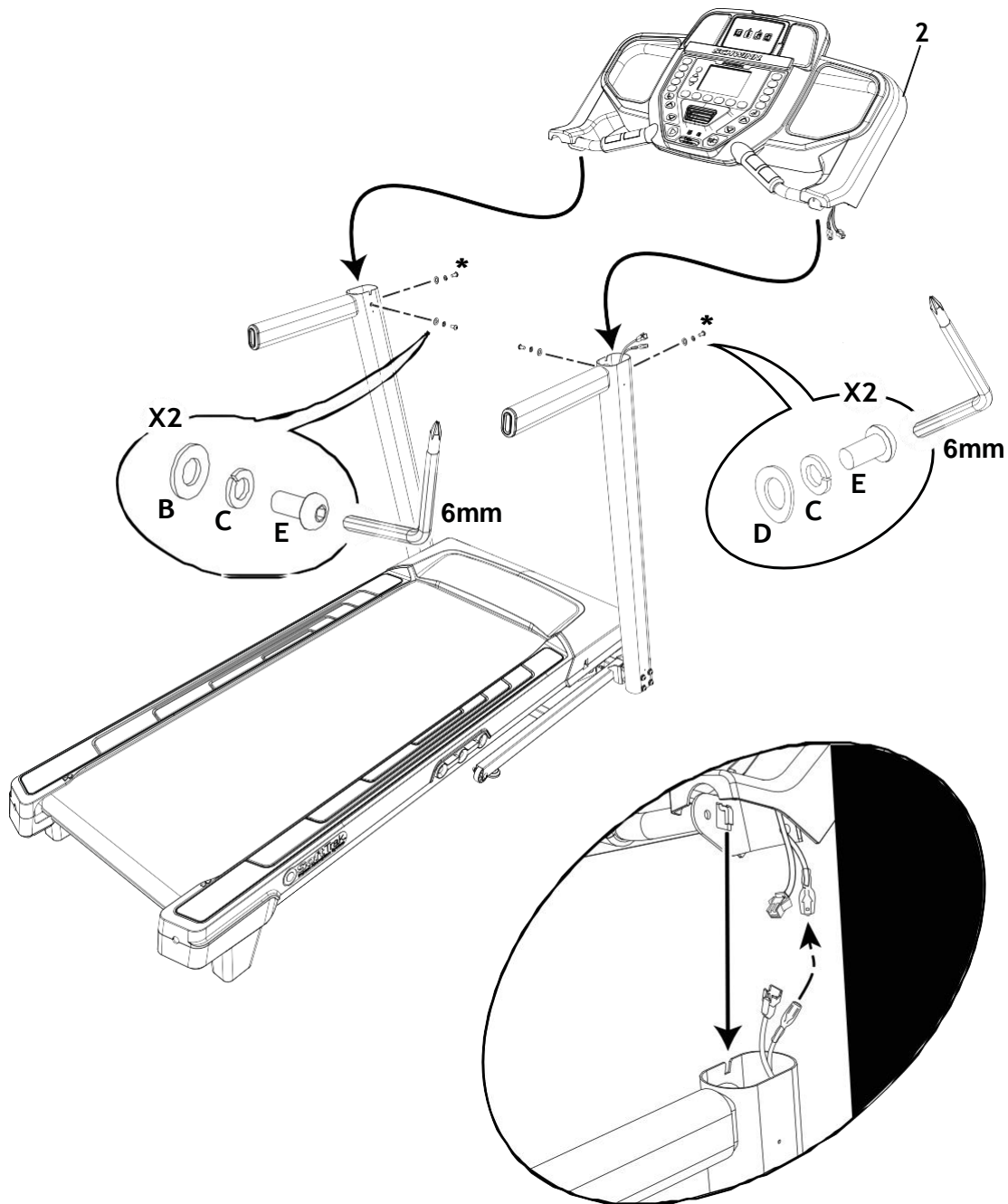
**!** Не заходите на путь возможного перемещения беговой платформы.

Гидравлический подъемник установлен таким образом, что может легко выпасть. Удерживайте беговую платформу, пока не преодолеете приблизительно 2/3 от перемещения вниз. Следуйте методике поднимания или опускания тяжелых предметов; согните колени, держа ровной спину. Помните, что беговая платформа может быстро выпасть на последнем участке перемещения.



#### 4. Присоедините кабели и прикрепите консоль к раме в сборе

Примечание. Не сгибайте кабели. Убедитесь, что крючки на консоли помещены в пазы на стойках. \* Вначале устанавливайте крепежные приспособления впереди.

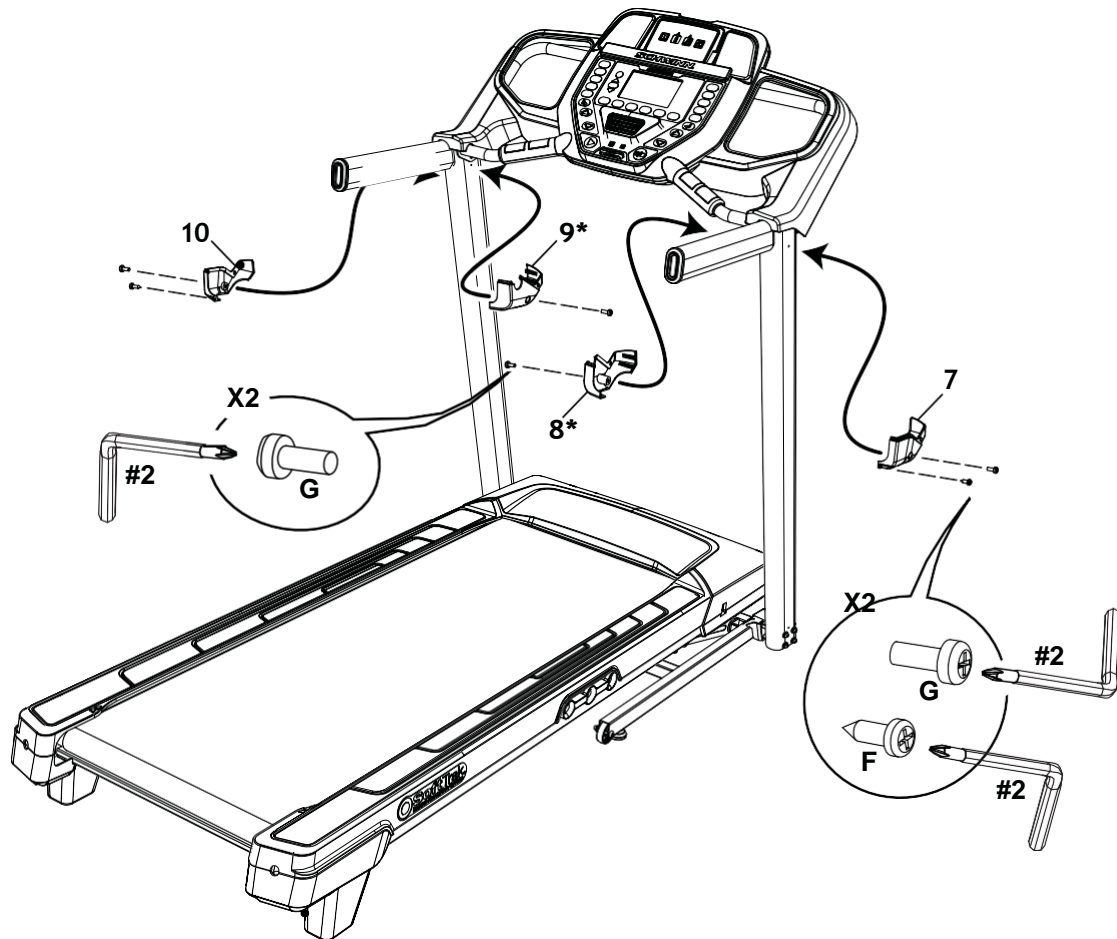


5. Затяните до конца все металлические крепежные изделия, установленные на предыдущих шагах



6. Прикрепите кожухи рукояток к раме в сборе

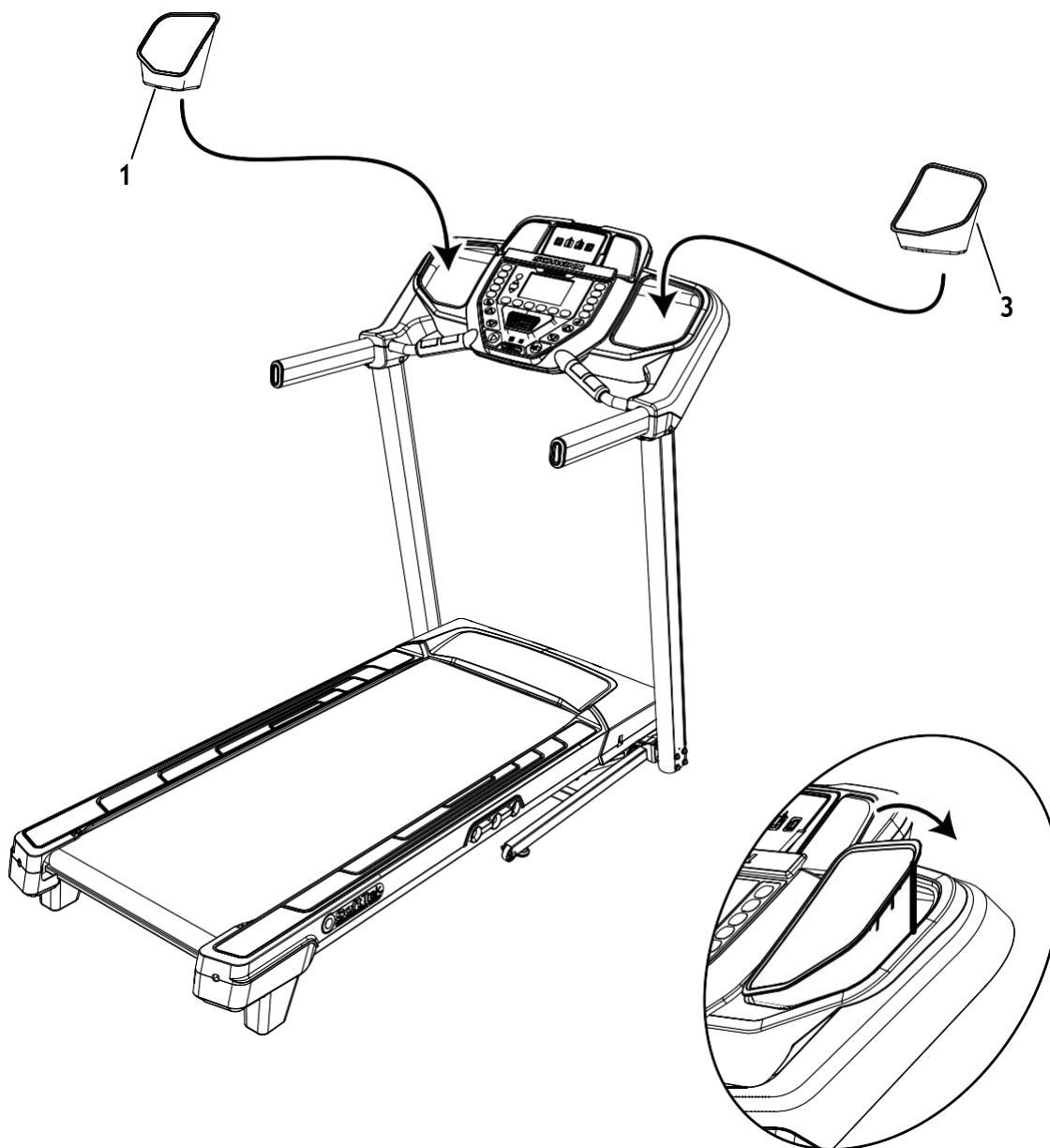
*ПРИМЕЧАНИЕ.* \* Вначале устанавливайте внутренние кожухи рукояток. Указанные компоненты специально обозначены для облегчения сборки.



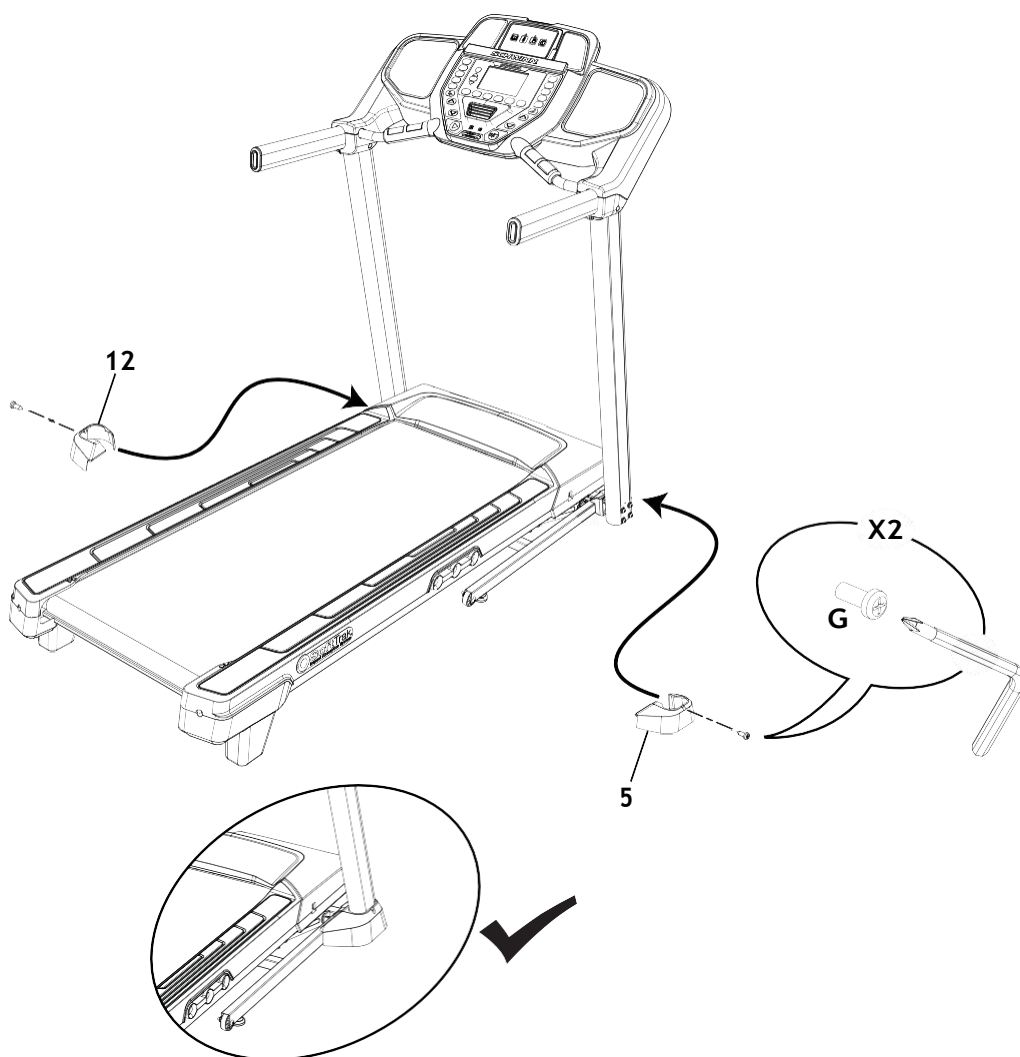


## 7. Защелкните подставки на сборке консоли

*ПРИМЕЧАНИЕ.* Края подставки должны быть на одном уровне с лицевой частью консоли.

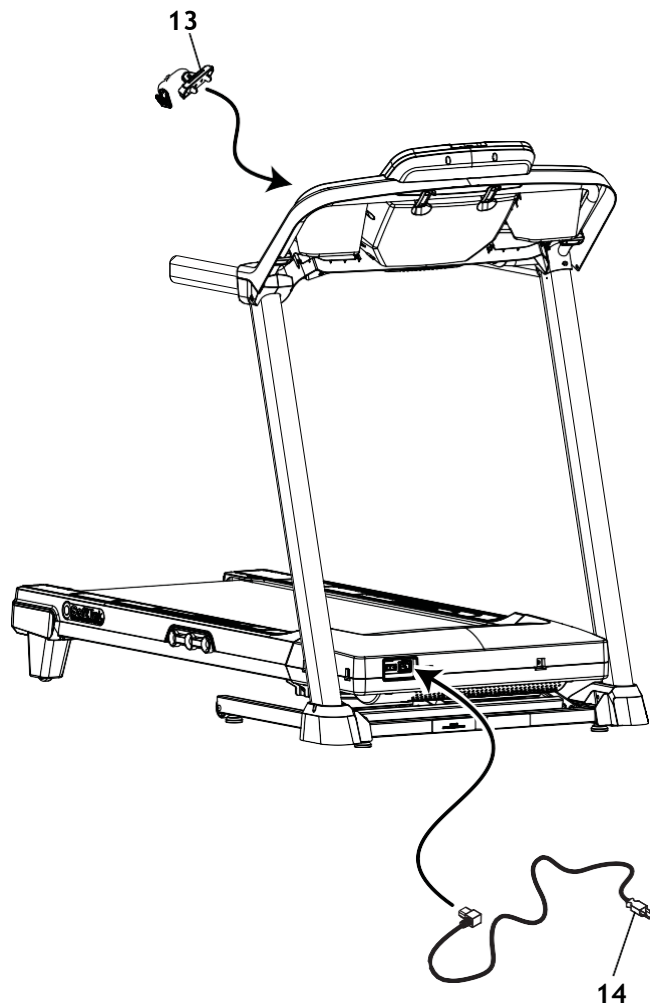


## 8. Прикрепите кожуhi основания к раме в сборе



## 9. Подключите шнур питания и предохранительный ключ к раме в сборе

**!** Подключайте этот тренажер только к розетке с надлежащим заземлением (см. «Инструкции по заземлению»).



## 10. Окончательная проверка

Проверьте тренажер, чтобы убедиться, что все крепежные изделия плотно затянуты, а компоненты собраны надлежащим образом.

Обязательно запишите серийный номер в поле, предусмотренном в начале этого руководства.

**!** Не используйте оборудование до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

### Перемещение и хранение тренажера

**!** Тренажер может перемещаться одним или несколькими лицами. Будьте осторожны при перемещении тренажера. Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для перемещения тренажера. При необходимости воспользуйтесь помощью другого человека.

1. Прежде чем перемещать тренажер, убедитесь, что беговая платформа имеет нулевой наклон («1»). При необходимости установите значение наклона, равное 1.

**!** Перед регулировкой наклона платформы убедитесь в отсутствии препятствий под ним. Обнуляйте наклон платформы после каждой тренировки.

2. Извлеките предохранительный ключ и положите его в надежное место.

**!** Каждый раз, когда не пользуетесь тренажером, извлекайте предохранительный ключ и кладите его в недоступное для детей место.

3. Обязательно переведите выключатель питания в выключенное состояние и отсоедините шнур питания.

4. Сложите беговую дорожку, прежде чем перемещать ее. Ни в коем случае не перемещайте беговую дорожку в разложенном состоянии.

**!** Ни в коем случае не перемещайте тренажер, не сложив перед этим беговую платформу. Вращение или перемещение деталей может привести к защемлению конечностей и травмам.

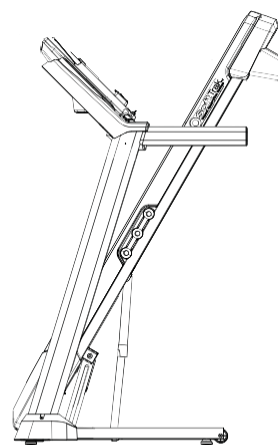
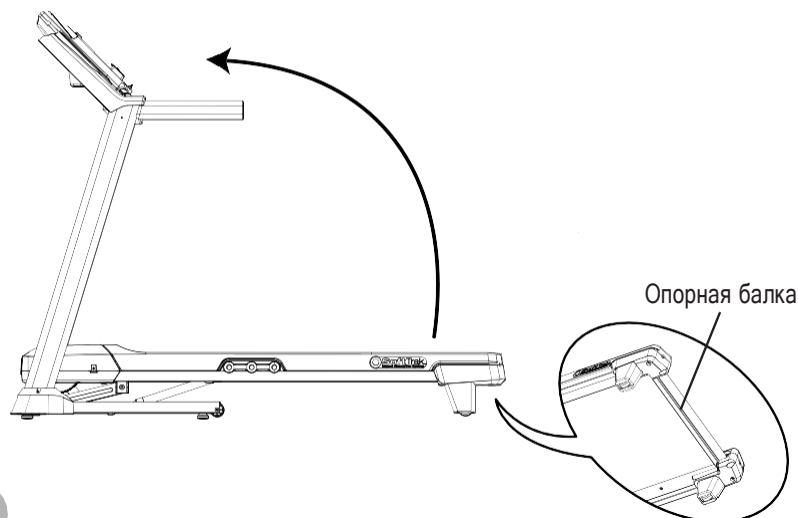
5. Убедитесь в наличии достаточного свободного пространства вокруг беговой дорожки, над ней и в ее пределах. Прежде чем приступать к перемещению тренажера, обязательно снимите с него все бутылки с водой, мультимедийные устройства и незакрепленные предметы.

**!** Убедитесь в наличии достаточного свободного места по высоте разложенной платформы.

6. Используя опорную балку, расположенную под задней поверхностью бегового полотна, поднимите беговую платформу вверх до максимально достигаемого положения и активируйте гидравлический подъемник. Проверьте надежность фиксации гидравлического подъемника на месте. Когда гидравлический подъемник переместится в положение блокировки, раздастся щелчок.

**!** Соблюдайте соответствующие меры предосторожности и следуйте методикам выполнения грузоподъемных операций. Удерживайте колени и локти согнутыми, а спину прямой. Тяните за платформу равномерно обеими руками. Выпрямляйте ноги для подъема. Убедитесь, что у вас достаточно сил для поднятия беговой платформы до ее фиксации при помощи блокировочного механизма. При необ-

ходимости воспользуйтесь помощью другого человека.



**!** Ни в коем случае не используйте беговое полотно или задний ролик для поднятия беговой дорожки. Указанные компоненты не фиксируются на месте и могут внезапно сместиться. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

7. Активируйте блокировочный механизм. Осторожно оттяните беговую платформу и убедитесь, что она не перемещается. При этом не следует находиться на пути возможного перемещения дорожки на случай, если ее блокировочный механизм не сработает.

**!** Не опирайтесь на беговую дорожку в сложенном положении. Не ставьте на дорожку предметы, которые могут нарушить ее устойчивость или привести к падению.

Не подсоединяйте шнур питания и не пытайтесь запускать беговую дорожку в сложенном положении.

8. Станьте с одной из сторон беговой дорожки. Поместите переднюю часть ступни так, чтобы она прижимала основание в сборе. Возьмитесь руками за боковую поручень, осторожно наклоните беговую дорожку назад так, чтобы она полностью опиралась на транспортировочные колеса. Избегайте излишнего наклона тренажера. Удерживайте беговую дорожку в устойчивом положении.

**!** Для выполнения этого действия может потребоваться участие двух людей, которые должны стать с каждой стороны беговой дорожки. Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для наклона тренажера.

При перемещении тренажера обязательно наденьте обувь с полностью закрытым верхом. Не перемещайте тренажер босиком или только в носках.

Не наклоняйте и не перетаскивайте беговую дорожку, удерживая ее за консоль или поднятую беговую платформу. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.

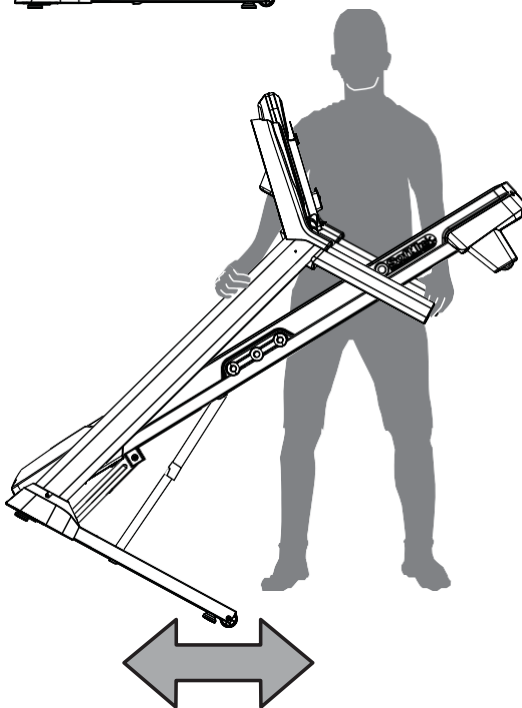
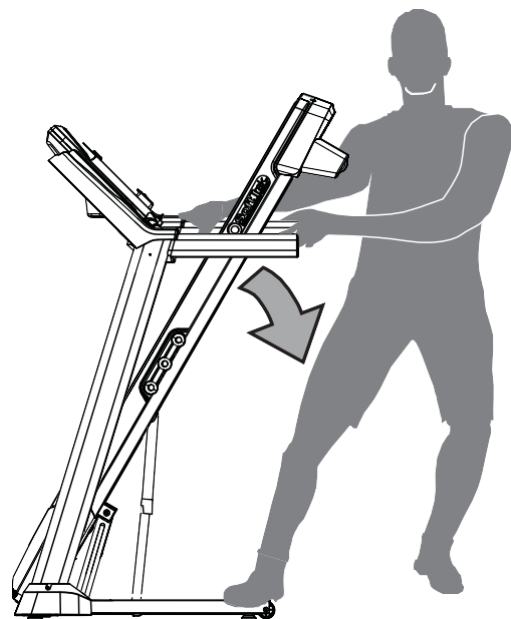
Не находись на пути возможного перемещения поднятой беговой платформы.

9. Возьмитесь за боковую поручень и за переднюю часть стойки, затем осторожно перекатите беговую дорожку в желаемое место.

**!** Беговая дорожка достаточно тяжелая и громоздкая. Убедитесь, что у вас достаточно сил для перемещения тренажера.

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от ненужных материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения. Во избежание статического электрического разряда и для защиты полов под тренажер следует подкладывать резиновый коврик.

Не кладите посторонние предметы на пути беговой платформы в опущенном состоянии.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Осторожно перемещайте тренажер, избегая столкновений с другими предметами. Иначе это может привести к нарушению работы консоли, повреждению беговой дорожки или порче покрытий вокруг тренажера.

10. Осторожно опустите беговую дорожку в желаемое положение. Прежде чем опускать тренажер, убедитесь в наличии достаточного свободного пространства в соответствующем месте.
11. Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с процедурой «Раскладывание тренажера» в данном руководстве.

## Раскладывание тренажера

1. Убедитесь в наличии достаточного свободного места для опускания беговой платформы.

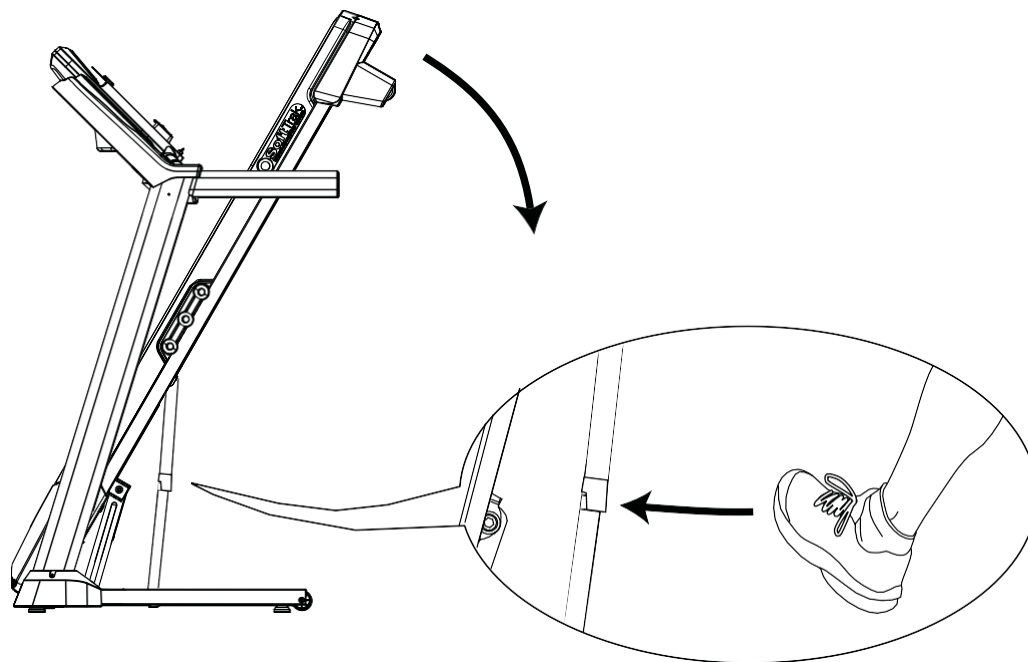
**!** Обеспечьте минимальный зазор 2 м (79 дюймов) позади машины и по 0,6 м (24 дюйма) с каждой из ее сторон. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру, его перемещения, а также для схождения с него в аварийной ситуации.

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от посторонних материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения, и предусмотрите достаточную для тренировки свободную зону вокруг него. Во избежание электростатического разряда и для защиты пола под тренажер рекомендуется стелить резиновый коврик.

**Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон платформы.**

2. Убедитесь в отсутствии на тренажере или вблизи него предметов, способных привести к разлитию жидкостей или блокированию складывания платформы из разложенного состояния.
3. Слегка подтолкните беговую платформу вперед по направлению к консоли. левой ногой немного подтолкните верхнюю часть гидравлического подъемника вперед так, чтобы освободилась блокировочная трубка и вы смогли оттянуть беговую платформу в сторону от консоли. Переместитесь к боковой части тренажера, поддерживая при этом заднюю часть беговой платформы.

**!** Не заходите на путь возможного перемещения беговой платформы.



4. Гидравлический подъемник установлен таким образом, что может легко выпасть. Удерживайте беговую платформу, пока не преодолеете приблизительно 2/3 от перемещения вниз. Следуйте методике поднимания или опускания тяжелых предметов; согните колени, держа ровной спину. Помните, что беговая платформа может быстро выпасть на последнем участке перемещения.

## Регулировка уровня тренажера

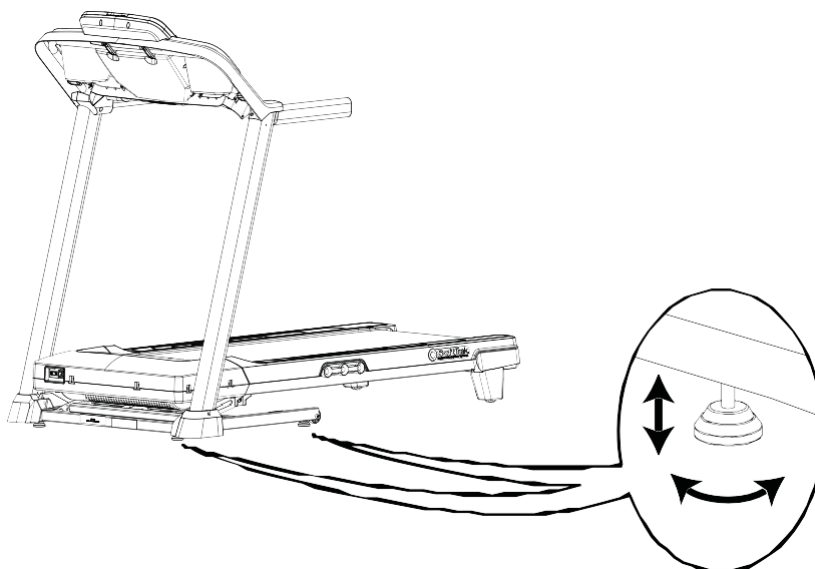
Если поверхность в зоне проведения тренировки неровная, тренажер нужно выставить по уровню. Для регулировки:

1. Поместите тренажер в зону тренировки.
2. Выставьте положение регуляторов уровня таким образом, чтобы все они касались пола.

**⚠ Не перемещайте регуляторы уровня до высоты, на которой они могут отделиться или отвинтиться от тренажера. Возможно получение травмы или повреждение тренажера.**

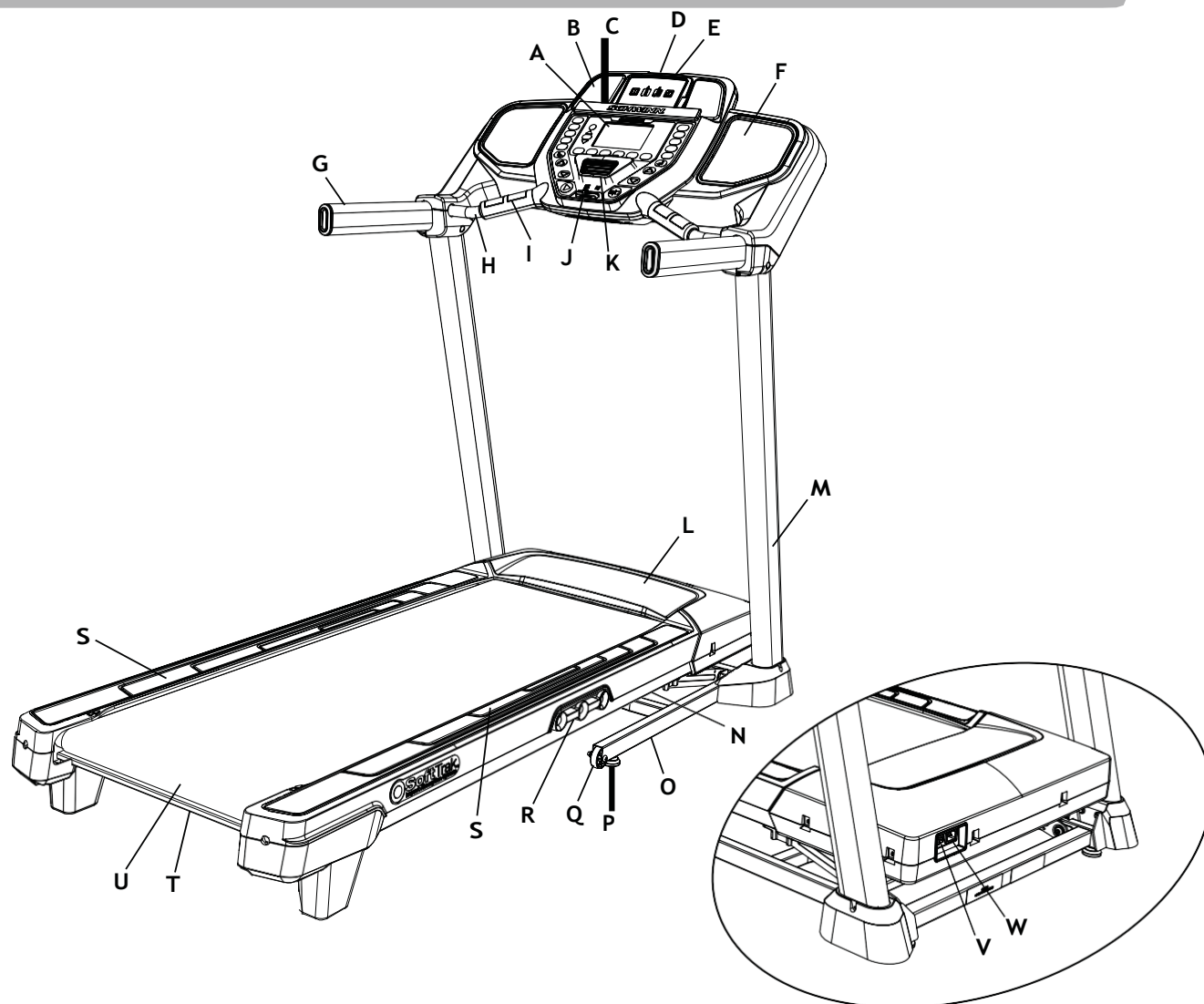
3. Выполняйте регулировку до тех пор, пока тренажер не выровняется.

Перед тренировкой убедитесь, что тренажер находится в горизонтальном устойчивом положении.



## Полотно беговой дорожки

Ваша беговая дорожка оснащена надежным высококачественным беговым полотном, рассчитанным на длительную безотказную службу. Полотно на беговой дорожке может издавать колющий звук во время запуска, если оно не эксплуатировалось в течение длительного времени, находилось в заводской упаковке или недавно было установлено на тренажер. Это связано с тем, что в этот момент полотно подстраивается под кривизну переднего и заднего роликов. Такое явление наблюдается достаточно часто и не свидетельствует о какой-либо неисправности тренажера. После того как беговая дорожка поработает некоторое время, шум прекратится. Время, в течение которого звук исчезает, зависит от температуры и влажности среды, в которой установлена беговая дорожка.



A	Консоль	N	Гидравлический подъемник
B	Динамик	O	Основание
C	Подставка для медиаустройств	P	Регулятор уровня
D	Вход MP3	Q	Транспортировочное колесо
E	Порт USB	R	Амортизатор
F	Лоток для хранения принадлежностей	S	Боковые опорные стойки для ног
G	Рукоятка	T	Опорная балка платформы
H	Эргономичная перекладина	U	Беговое полотно и платформа
I	Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR)	V	Выключатель питания
J	Разъем для аварийного предохранительного ключа	W	Вход питания
K	Вентилятор	X	Мультимедийный кабель (не показан)
L	Кожух двигателя	Y	Подключение Bluetooth® (не показано)
M	Стойка	Z	Телеметрический приемник частоты сердечных сокращений включен (не показан)

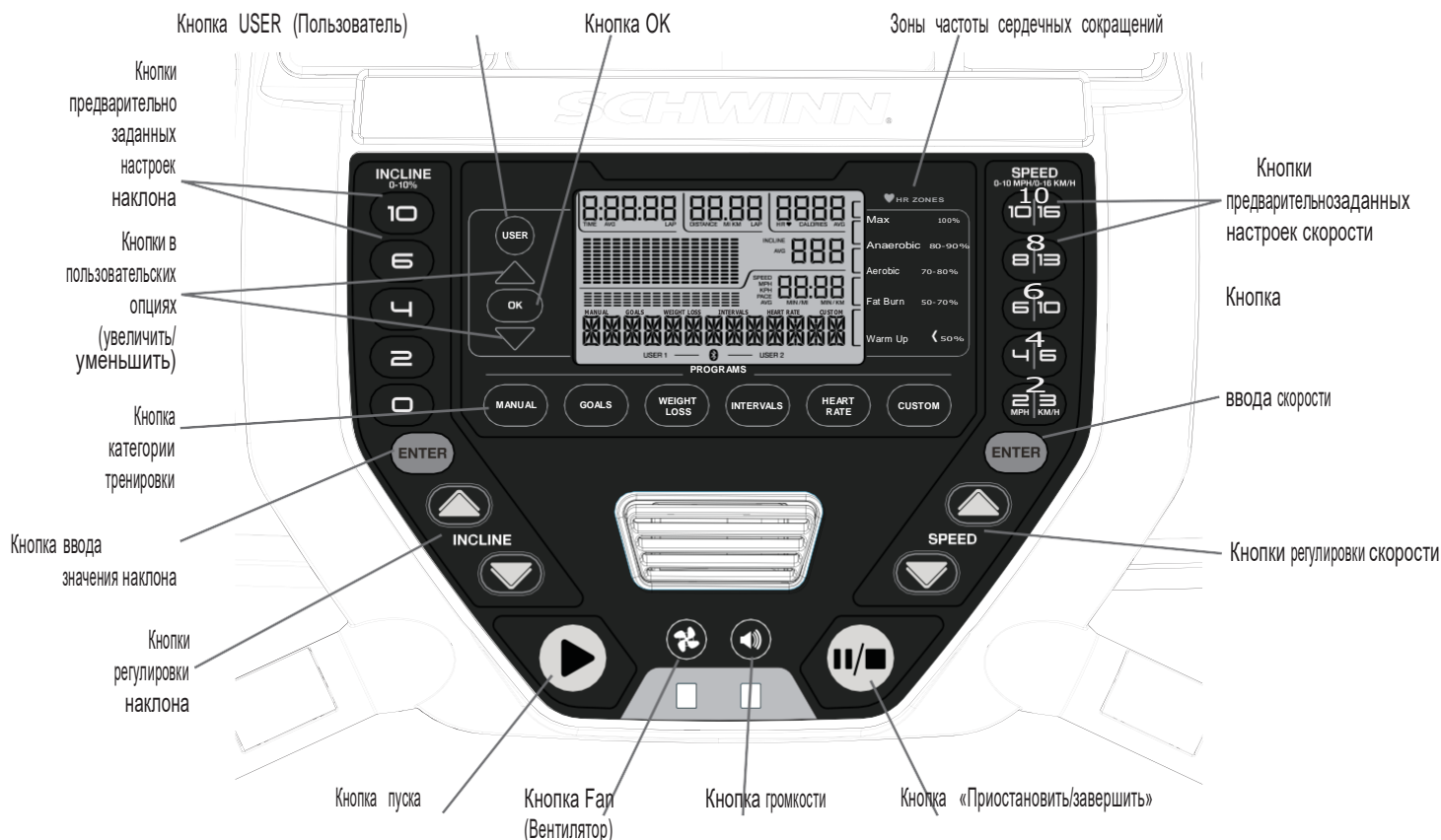
**▲ ВНИМАНИЕ!** Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации. Перенапряжение при тренировках может привести к серьезной травме или смерти. Если у вас возникнет предобморочное состояние, немедленно прекратите тренировку.



## Функции консоли

Консоль предоставляет важную информацию о тренировке и позволяет контролировать уровни сопротивления и наклона при выполнении упражнений. Консоль оснащена сенсорными кнопками управления для навигации по программам тренировки.

**Примечание.** Несмотря на то, что в вашем тренажере предусмотрена функция Bluetooth®, он не может получать входные данные (например, от нагрудной ленты с функцией Bluetooth®) или проигрывать аудиофайлы посредством подключения Bluetooth®. Консоль использует подключение Bluetooth® исключительно для экспорта данных тренировок в приложения для фитнеса.



## Дисплей консоли

Кнопка USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ): нажмите для выбора желаемого профиля пользователя. На дисплее Active User (Активный пользователь) выполняются описанные ниже регулировки.

Кнопка увеличения в пользовательских опциях (▲) увеличивает текущее значение или переключает доступные опции.

Кнопка OK подтверждает информацию или выбранный вариант.

Кнопка уменьшения в пользовательских опциях (▼) уменьшает текущее значение или переключает доступные опции.

Кнопки категорий тренировки: позволяют выбирать категорию программ тренировок и переключать доступные тренировки.

Кнопки предварительно заданных настроек наклона: выбор значения наклона для беговой платформы. После нажатия кнопки предварительно заданной настройки наклона нажмите и удерживайте кнопку ввода значения наклона Enter (Ввод) в течение 5 секунд, чтобы отрегулировать необходимый наклон для беговой платформы.

Кнопка ввода значения наклона Enter (Ввод): запускает двигатель механизма наклона для регулировки беговой платформы в соответствии с выбранным предварительно заданным значением наклона.

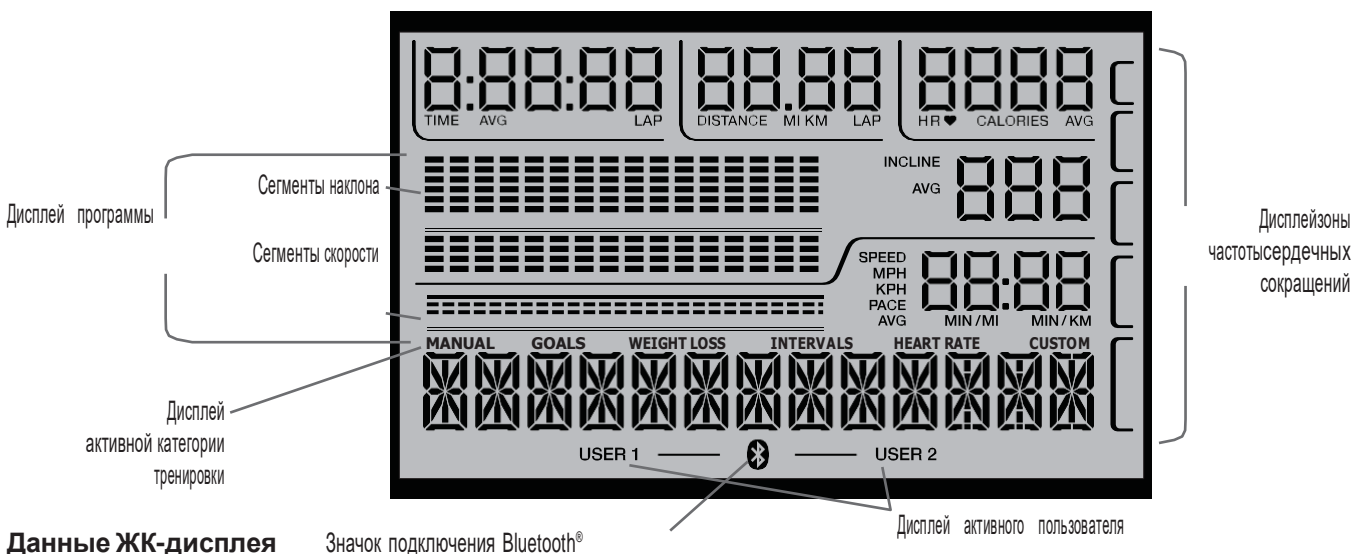
Кнопка START (Пуск): начало тренировки «Быстрый старт», запуск тренировки по программе после индивидуальной настройки для пользователя или возобновление приостановленной тренировки.

Кнопка FAN (ВЕНТИЛЯТОР): управляет 3-скоростным вентилятором

Кнопка «Приостановить/завершить»: приостанавливает активную тренировку, завершает приостановленную тренировку или выводит в предыдущее меню

Кнопки предварительно заданной скорости: выбор значения скорости для бегового полотна. После нажатия кнопки предварительно заданной скорости нажмите и удерживайте кнопку ввода значения скорости Enter (Ввод) в течение 5 секунд, чтобы установить необходимую скорость для бегового полотна.

Кнопка ввода значения скорости Enter (Ввод): установка скорости бегового полотна на выбранное предварительно заданное значение скорости.



### Дисплей программы

На дисплее программы отображается профиль выполнения программы тренировки. Профиль выполнения состоит из 16 колонок. В профиле выполнения используются два переменных параметра для каждой колонки: сегменты наклона (вверху) и скорости (внизу).

Чем выше заданное значение наклона или скорости, тем выше уровень соответствующей колонки. Мигающий столбец отображает текущий интервал.

### Дисплей зоны частоты сердечных сокращений

Дисплей зоны частоты сердечных сокращений показывает, к какой зоне относится текущее значение ЧСС для текущего пользователя. Данные зоны частоты сердечных сокращений можно использовать в качестве руководства по тренировкам для определенной целевой зоны (максимальной, анаэробной, аэробной, сжигания жира, разминки).

**⚠️ Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются**

приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

**Примечание.** Если частота сердечных сокращений не определена, дисплей зоны частоты сердечных сокращений будет пустым.

### **Time (Время) / Lap (Time) (Круг: время)**

В поле дисплея времени отображается отсчет общего времени тренировки, среднее время для профиля пользователя или суммарное время работы тренажера.

**Примечание.** Максимальная продолжительность тренировки «Быстрый старт» составляет 9 часов, 59 минут и 59 секунд (09:59:59).

Дисплей Lap (Time) (Круг: время) отображает значение времени для только что завершенного круга. Во время тренировки это значение отображается только после завершения круга.

### **Distance (Дистанция) / Lap (Count) (Круг: количество)**


На дисплее расстояния отображается значение расстояния (в милях или км), пройденного во время тренировки.

На дисплее Lap (Count) (Круг: количество) отображается общее количество кругов, завершенных во время тренировки. Во время тренировки это значение отображается только после завершения круга или в режиме результатов тренировки (только количество завершенных кругов без десятичных знаков).

**Примечание.** Дистанцию круга можно настроить для каждого пользователя в режиме редактирования профиля пользователя. По умолчанию задано 0,25 километра или мили.

### **Heart Rate (HR) (Частота сердечных сокращений HR) / Calories (Калории)**

На дисплее частоты сердечных сокращений отображается значение ударов в минуту (BPM), считываемое с устройства измерения частоты сердечных сокращений. При получении консолю сигнала частоты сердечных сокращений будет мигать значок.

 **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Отображаемые значения частоты сердечных сокращений являются приблизительными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

В поле дисплея калорий отображается расчетное количество калорий, которые вы сожгли в ходе тренировки.

### **Incline (Наклон)**

На дисплее Incline (Наклон) отображается текущее процентное значение наклона беговой платформы.

**Примечание.** Для начала тренировки беговая платформа должна быть в положении «0».

### **Speed (Скорость) / Pace (Темп)**

В поле дисплея скорости отображается скорость полотна в милях в час (mph) или километрах в час (km/h).

В поле дисплея темпа отображается текущее значение времени, необходимое для преодоления мили или километра с текущим значением скорости.

**Примечание.** Максимальное значение в поле Pace (Темп) — 99:59.

### **Дисплей активной категории тренировки**

На дисплее активной категории тренировки отображается текущая выбранная категория тренировок.

### **Дисплей активного пользователя**

На дисплее активного пользователя отображается текущий выбранный профиль пользователя.

## Дисплей подключенного приложения Bluetooth®

Дисплей подключенного приложения Bluetooth® отображается после сопряжения консоли и приложения.

## Тренировка с другими приложениями для фитнеса

Этот тренажер оснащен подключением Bluetooth®, благодаря которому он может взаимодействовать со многими цифровыми партнерами. Для ознакомления с последней версией списка поддерживаемых партнеров посетите веб-сайт [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## Обновление тренажера с помощью приложения Schwinn Toolbox™

Данный тренажер имеет возможность подключения через Bluetooth® и может выполнять беспроводное обновление с помощью приложения Schwinn Toolbox™. После установки на устройстве приложение сообщит о наличии обновлений для вашего тренажера.

1. Загрузите бесплатное приложение Schwinn Toolbox™. Оно доступно в магазинах App Store и Google Play™.

**Примечание.** Чтобы ознакомиться с полным списком поддерживаемых устройств, см. информацию о приложении в App Store или Google Play™.

2. Установите приложение.

Получив уведомление о наличии обновлений для вашего тренажера, выполняйте указания, отображающиеся на экране приложения. Установите устройство с работающим приложением в подставку для медиаустройств.

Приложение установит последнюю версию программного обеспечения на тренажере. Не убирайте устройство с подставки для медиаустройств, пока не завершится обновление. По завершении обновления на тренажере снова отобразится экран приветствия.

## Зарядка через USB

Ваш тренажер оснащен портом USB, благодаря которому можно заряжать некоторые устройства. Просто вставьте кабель USB (не входит в комплект)

в порт USB и подсоедините свое устройство к другому концу кабеля USB. Мощность тока, подаваемого через порт USB, может оказаться недостаточной для работы и зарядки устройства одновременно.

**Примечание.** Порт USB предназначен исключительно для зарядки, через него нельзя проигрывать аудио из динамиков на консоли.

## Дистанционное устройство контроля частоты сердечных сокращений

Контроль частоты сердечных сокращений — один из лучших способов контроля интенсивности тренировки. Кон- тактные датчики частоты сердечных сокращений установлены для передачи сигналов ЧСС на консоль. Консоль также считывает сигналы телеметрического датчика частоты сердечных сокращений с нагрудной ленты для кон- троля частоты сердечных сокращений, функционирующей в диапазоне 4,5—5,5 кГц.

**Примечание.** Нагрудная лента для измерения сердечного ритма должна представлять собой некодированную на- грудную ленту для измерения сердечного ритма Polar Electro, или это должна быть модель, совме- стимая с некодированной лентой POLAR®. (Кодированные ленты для измерения сердечного ритма POLAR®, такие как POLAR® OwnCode®, не будут работать с этим оборудованием.)

**⚠ Если вам имплантирован кардиостимулятор или другой электронный прибор, перед использованием беспроводной нагрудной ленты или другого телеметрического устройства контроля сердечного ритма проконсультируйтесь с врачом.**

## Контактные датчики частоты сердечных сокращений

Контактные датчики частоты сердечных сокращений (CHR) передают сигналы частоты сердечных сокращений на консоль. Датчики CHR представляют собой части рукояток, выполненные из нержавеющей стали. Для использования датчиков удобно возьмитесь за них руками. Убедитесь, что руки касаются как верхних, так и нижних частей датчиков. Сжимайте руки крепко, но не слишком сильно или слабо. Обе руки должны соприкоснуться с датчиками, чтобы консоль обнаружила пульс. После того как консоль обнаружит четыре стабильных сигнала пульса, отобразится исходная частота пульса.

После того как консоль получит исходное значение частоты сердечных сокращений, не перемещайте и не передвигайте руки в течение 10—

15 секунд. Консоль подтвердит частоту сердечных сокращений. На возможность обнаружения датчиками частоты сердечных сокращений влияют многие факторы.

- Движение мышц верхней части тела (в том числе рук) производит электрический сигнал (мышечный артефакт), который может препятствовать обнаружению пульса. Незначительное движение кистей рук при контакте с датчиками тоже может создавать помехи.
- Мозоли и лосьон для рук могут действовать как изолирующий слой, снижая мощность сигнала.

- Датчики не обнаруживают некоторые недостаточно мощные сигналы электрокардиограммы (ЭКГ), производимые пользователями.
- Близость других электронных тренажеров может создавать помехи.

Если подтвержденный сигнал частоты сердечных сокращений кажется вам ошибочным, вытрите руки и датчики и повторите попытку.

## Расчет частоты сердечных сокращений

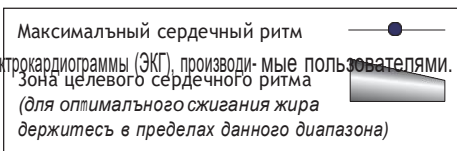
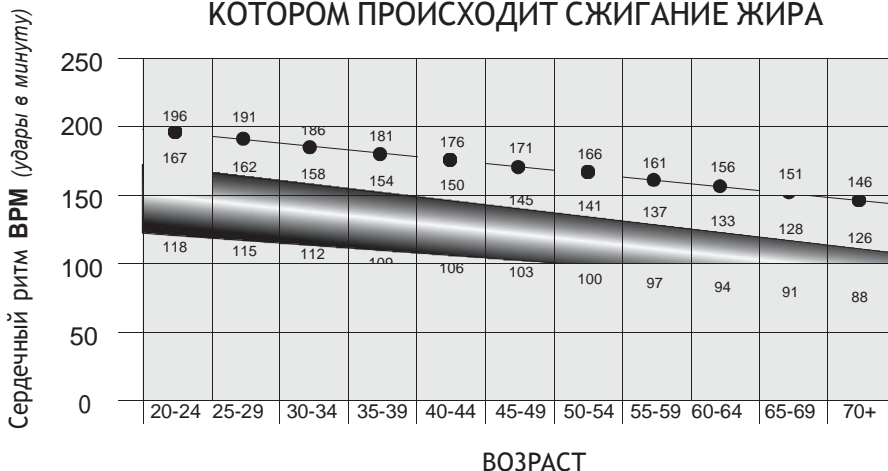
Максимальная частота сердечных сокращений в детстве составляет 220 ударов в минуту, а к возрасту 60 лет снижается примерно до 160 ударов. Обычно частота сердечных сокращений снижается линейно, приблизительно на один удар в минуту каждый год. Нет сведений о том, что тренировка влияет на снижение максимальной частоты сердечных сокращений. Максимальные значения частоты сердечных сокращений у лиц одного возраста могут различаться. Более точным способом определения этого значения является электрокардиограмма, снятая во время физических упражнений с нагрузкой, а не использование формулы, основанной на возрасте.

Физические упражнения на выносливость влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя обычного взрослого человека составляет около 72 ударов в минуту, в то время как у хорошо подготовленных бегунов может составлять 40 ударов в минуту и ниже.

Таблица значений частоты сердечных сокращений представляет собой оценочный расчет зоны ЧСС (HRZ), эффективной для сжигания жира и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физическое состояние разных людей может различаться, поэтому ваша индивидуальная зона ЧСС может находиться на несколько ударов выше или ниже представленных значений.

Самой эффективной процедурой сжигания жира в ходе тренировки является начало с низким темпом и постепенное повышение интенсивности до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет значений, равных

## ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ СЖИГАНИЕ ЖИРА



50—70% от вашей максимальной. Продолжайте заниматься в этом темпе, поддерживая частоту сердечных сокращений в пределах целевой зоны более 20 минут. Чем дольше вы поддерживаете целевую частоту сердечных сокращений, тем больше жира сжигает ваш организм.

Настоящий график является кратким руководством, описывающим общие предлагаемые целевые значения частоты сердечных сокращений в зависимости от возраста. Как отмечалось ранее, ваша оптимальная целевая частота сердечных сокращений может быть выше или ниже. Проконсультируйтесь со своим врачом относительно индивидуальной зоны частоты сердечных сокращений.

**Примечание.** Как и в случае с любыми режимами тренировок или занятий фитнесом, всегда проявляйте благоразумие при увеличении продолжительности или интенсивности тренировки.

## **Динамики и аудиокабель**

Для проигрывания аудиофайлов через динамики вашего тренажера подсоедините аудиокабель к устройству и к порту аудиокабеля на консоли. После включения консоли можно проигрывать аудиофайлы с устройства через динамики. Уровень громкости регулируется на устройстве.

**Примечание.** Несмотря на то, что в вашем тренажере предусмотрена функция Bluetooth®, он не может получать и проигрывать аудиофайлы посредством подключения Bluetooth®.

## Что надевать

Обязательно надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Для выполнения упражнений вам потребуется соответствующая одежда, не стесняющая движений.

## Как часто следует тренироваться

**!** Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.

- 3 раза в неделю в течение 30 минут каждый день.
- Планируйте тренировки заранее и старайтесь следовать графику.
- Рекомендуется выполнять разминку с растягиванием, чтобы подготовить тело к тренировкам.

## Начало эксплуатации

**!** Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.

Устанавливайте тренажер на чистой, прочной и ровной поверхности, свободной от посторонних материалов или предметов, которые могут ограничивать ваши движения, и предусмотрите достаточную для тренировки свободную зону вокруг него. Во избежание электростатического разряда и для защиты пола под тренажер рекомендуется стелить резиновый коврик.

Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальный наклон платформы.

1. После установки тренажера в зоне тренировки проверьте центрирование и выравнивание бегового полотна. При необходимости см. процедуру «Выравнивание бегового полотна» в разделе «Техническое обслуживание» настоящего руководства.

**!** Края бегового полотна должны располагаться под боковыми опорными стойками для ног. Если край бегового полотна виден, не используйте тренажер. Отрегулируйте беговое полотно, чтобы края не были видны (края должны располагаться ниже боковых опорных стоек для ног). См. процедуру выравнивания бегового полотна.

**Примечание.** Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования.

2. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов под беговым полотном. Под тренажером не должно быть ничего.
3. Вставьте шнур питания в розетку питания, заземленную надлежащим образом.

**!** Не становитесь на шнур питания и вилку.

**Примечание.** Тренажер рассчитан на прямое подключение к розетке питания, надлежащим образом подсоединенной к электропроводке и заземленной.

4. Если вы пользуетесь беспроводной нагрудной лентой для контроля частоты сердечных сокращений, следуйте приведенным инструкциям.
5. Включите питание. Теперь на тренажер подается электропитание.

6. Широко расставьте ноги над беговым полотном и встаньте на боковые опорные платформы для ног. Вставьте предохранительный ключ в соответствующий разъем и пристегните шнурок от ключа к своей одежде.



**При подъеме на тренажер и спуске с него следует соблюдать осторожность.**

**Во избежание травм перед запуском тренажера или перед завершением тренировки становитесь на платформы для ног. Не спускайтесь с тренажера, становясь на движущееся беговое полотно и соскакивая с задней части устройства (или тренажера).**

- Проверьте состояние предохранительного ключа и убедитесь, что он вставлен в консоль надлежащим образом.

**Примечание.** Если не вставить предохранительный ключ, пользователь сможет выполнять на тренажере все операции, кроме активации беговых полотен. Консоль будет отображать напоминание о необходимости вставить предохранительный ключ (SAFETY KEY).

- Во время тренировок обязательно пристегивайте зажим предохранительного ключа к своей одежде.
- В аварийной ситуации извлеките предохранительный ключ, чтобы прекратить подачу питания на полотно и двигатели механизма наклона. Это моментально остановит полотно (приготовьтесь к внезапной остановке), при этом данные тренировки будут стерты. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы остановить полотно и приостановить программу.

7. Нажмите кнопку USER (Пользователь), чтобы выбрать желаемого пользователя для тренировки.
8. Нажимайте кнопку категории тренировки, пока не отобразится желаемая тренировка.
9. Нажмите кнопку OK для выбора тренировки.
10. На консоли отобразится серия вопросов для настройки тренировки. Используйте кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼), чтобы изменить значения тренировки. Для принятия каждого значения нажимайте кнопку OK.
11. После отображения желаемой тренировки на консоли нажмите кнопку START (Пуск).
12. Когда на консоли появится запрос READY? (Готовы?), нажмите кнопку START (Пуск). На консоли появится надпись RAMPING UP (Повышение скорости), а беговое полотно начнет ускоряться. Осторожно ступите на беговое полотно.



**Полотно начнет движение только после обратного отсчета 3 секунд, сопровождаемого звуковыми сигналами.**

**При подъеме на беговую дорожку, спуске с нее, а также при изменении наклона или скорости обязательно держитесь за рукоятки.**

**Чтобы сойти с тренажера в аварийной ситуации, возьмитесь за переднюю или боковую рукоятку и осторожно встаньте на боковые платформы для ног. Остановите беговое полотно и осторожно сойдите с тренажера.**

**Примечание.** Ваша беговая дорожка оснащена надежным высококачественным беговым полотном, рассчитанным на длительную безотказную службу. Полотно на беговой дорожке может издавать колющий звук во время запуска, если оно не эксплуатировалось в течение длительного времени, находилось в заводской упаковке или недавно было установлено на тренажер. Это связано с тем, что в этот момент полотно подстраивается под кривизну переднего и заднего роликов. Такое явление наблюдается достаточно часто и не свидетельствует о какой-либо неисправности тренажера. После того как беговая дорожка поработает некоторое время, шум прекратится. Время, в течение которого звук исчезает, зависит от температуры и влажности среды, в которой установлена беговая дорожка.

## **Включение питания / холостой режим**

Консоль перейдет в режим включения питания / холостой режим при подключении к источнику электропитания, при включенном состоянии выключателя питания и при надлежащей установке предохранительного ключа.



**Примечание.** Если не вставить предохранительный ключ, пользователь сможет выполнять на тренажере все операции, кроме активации бегового полотна. Консоль будет отображать напоминание о необходимости вставить предохранительный ключ (SAFETY KEY). После вставки предохранительного ключа необходимо будет снова нажать кнопку START (Пуск), чтобы начать выбранную тренировку.

## Автоматическое отключение (режим сна)

Если консоль не принимает входные сигналы в течение приблизительно 5 минут, она автоматически отключается. ЖК-дисплей в режиме ожидания отключен.

 **Для отключения тренажера переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.**

## Программа быстрого запуска (вручную)

Программа быстрого запуска (вручную) обеспечивает запуск тренировки без ввода информации.

Во время тренировки Manual (Вручную) каждая колонка обозначает период времени 1 минуту и 52 секунды. Активный столбец будет перемещаться поперек экрана каждую 1 минуту и 52 секунды. Если тренировка длится более 30 минут, активный столбец фиксируется на крайнем правом столбце и выталкивает предыдущие столбцы с экрана.

1. Встаньте на боковые опорные платформы для ног.
2. Нажмите кнопку User (Пользователь), чтобы выбрать правильный профиль пользователя. Если профиль пользователя не настроен, можно выбрать профиль пользователя без настроенных данных (только со значениями по умолчанию).
3. Нажмите кнопку категории Manual (Вручную).
4. Нажмите кнопку START (Пуск) для запуска программы Manual (Вручную).

**Примечание.** Для начала тренировки необходимо вставить предохранительный ключ. Если он не вставлен, на консоли отобразится сообщение INSERT SAFETY KEY (Вставьте предохранительный ключ). На консоли появится надпись RAMPING UP (Повышение скорости), а беговое полотно начнет ускоряться.

5. Для изменения уровня наклона или скорости нажимайте кнопки увеличения/уменьшения значения. Отсчет времени начнется с 00:00.

**Примечание.** Максимальная продолжительность тренировки «Быстрый старт» составляет 9 часов, 59 минут и 59 секунд (09:59:59).

6. По завершении тренировки нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы приостановить ее. Снова нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы закончить тренировку.

**Примечание.** Результаты тренировки записываются в текущий профиль пользователя.

## Профили пользователей

В консоли можно хранить и использовать 2 профиля пользователей. В профилях пользователей автоматически записываются результаты каждой тренировки для дальнейшего просмотра данных тренировки.

В профиле пользователя хранятся перечисленные ниже данные.

- Единицы измерения
- Возраст
- Вес
- Дистанция круга

## Выбор профиля пользователя

Каждая тренировка сохраняется в профиль пользователя. Перед началом тренировки обязательно выберите правильный профиль пользователя. Последний пользователь, завершивший тренировку, будет пользователем по умолчанию.

В профилях пользователей указаны значения по умолчанию, которые можно менять. Обязательно отредактируйте профиль пользователя, указав более точную информацию о калориях и частоте сердечных сокращений.

## Редактирование профиля пользователя

1. На экране режима включения питания нажмите кнопку USER (Пользователь), чтобы выбрать один из профилей пользователей.
2. Нажмите и удерживайте кнопки USER (Пользователь) и OK в течение трех секунд, чтобы перейти в режим редактирования пользователя.

**Примечание.** Для выхода из опций профиля пользователя нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), после чего консоль возвратится к экрану режима включения питания.

3. Если пользовательская настройка осуществляется впервые, на консоли отобразится запрос UNITS (Единицы измерения) и текущее значение.

Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы изменить значение. Нажмите кнопку OK для подтверждения отображенного значения.

4. На экране консоли отображается запрос о вводе вашего возраста (AGE) с текущим значением настройки.

Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы изменить значение. Нажмите и удерживайте кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) для быстрого изменения значения. Нажмите кнопку OK для подтверждения отображенного значения.

5. На экране консоли отображается запрос о вводе вашего веса (WEIGHT) с текущим значением настройки.

Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы изменить значение. Нажмите и удерживайте кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) для быстрого изменения значения. Нажмите кнопку OK для подтверждения отображенного значения.

6. На дисплее консоли отображается запрос LAP (Круг). Эта опция позволяет контролировать протяженность дистанции круга во время тренировки. Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы изменить значение дистанции круга. По умолчанию задано 0,25 километра или мили.

Нажмите кнопку OK, чтобы задать значение дистанции круга.

7. На консоли отобразится экран режима включения питания с выбранным пользователем.



## Изменение уровней наклона

Нажмите кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) уровня наклона, чтобы изменить угол наклона платформы в любой момент (при условии, что предохранительный ключ вставлен). Для быстрого изменения уровня наклона нажмите желаемую кнопку предварительно заданной настройки наклона. Затем нажмите кнопку ввода значения наклона. Платформа изменит уровень наклона на выбранный.

**Примечание.** После нажатия кнопки предварительно заданной настройки наклона в течение 5 секунд необходимо нажать кнопку ввода значения наклона.

**⚠ Перед опусканием платформы убедитесь в отсутствии препятствий в области под тренажером. Полностью опускайте платформу после каждой тренировки.**

 **Занятия на данном тренажере требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.**

Обязательно предусмотрите достаточный зазор по высоте в используемой области тренировки, принимая во внимание рост пользователя и максимальную высоту платформы, наклоненной до конца.


### **Изменение значений скорости**

Скорость полотна можно изменить в любое время программы тренировки, нажав кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) скорости. Для быстрого изменения скорости нажмите желаемую кнопку предварительно заданной скорости. Затем нажмите кнопку ввода значения скорости. Беговое полотно изменит скорость на заданную.

**Примечание.** После нажатия кнопки предварительно заданной скорости в течение 5 секунд необходимо нажать кнопку ввода значения скорости.

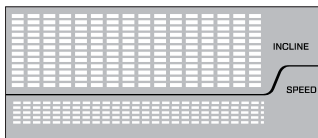
### **Программы профилей**

Эти программы характеризуются различными углами наклона платформы и значениями скорости полотна на основании максимальной и минимальной скорости, указанной пользователем. Пользователь также может вручную отрегулировать значения наклона и скорости в любой момент тренировки. Программы профилей сгруппированы по кнопкам категорий: Manual (Вручную), Goals (С целями), Weight Loss (Избавление от лишнего веса), Intervals (С интервалами), Heart Rate (Частота сердечных сокращений) и Custom (Пользовательская). Каждая программа профиля содержит 16 сегментов, что позволяет выполнять разнообразные тренировки.

 **Во время тренировки по программе профиля консоль будет издавать звуковой сигнал при переходе к следующему сегменту тренировки. Перед изменением сегмента подготовьтесь к изменению наклона и скорости.**

Выберите тип тренировки нажатием соответствующей кнопки категории тренировки. На консоли отобразится первая тренировка по программе профиля из данной категории. Нажмите кнопку категории тренировки для выбора желаемой тренировки по программе профиля из категории тренировок.

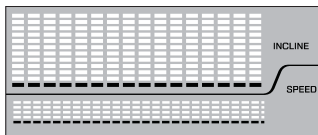
## Программа тренировки в ручном режиме



1. Нажмите кнопку категории MANUAL (Вручную).
2. Нажмите кнопку ОК.
3. На консоли отобразится запрос READY? (Готовы?).
4. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы начать целевую тренировку.

## Программы тренировок GOALS (С целями)

TIME (Время), скорость; CALORIE (Количество калорий), наклон; DISTANCE (Расстояние), наклон; 1 MILE/1K (1 миля/км), наклон; 5 MILE/5K (5 миль/км), наклон; 10 MILE/10K (10 миль/км), наклон



1. Нажмите кнопку категории GOALS (С целями).
2. Нажмите кнопку категории GOALS (С целями), чтобы выбрать желаемую тренировку по программе профиля: TIME (Время), CALORIE (Количество калорий), DISTANCE (Расстояние), 1 MILE/1K (1 миля/км), 5 MILE/5K (5 миль/км), 10 MILE/10K (10 миль/км).
3. Нажмите кнопку ОК.
4. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать максимальную скорость полотна, и нажмите кнопку ОК. Программа профиля изменится таким образом, чтобы максимальное значение скорости являлось наивысшим значением скорости при принятии программы профиля.

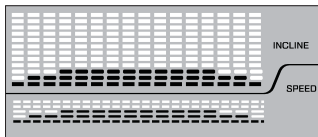
**⚠ Во время тренировки пользователь может непосредственно регулировать скорость полотна, превышая при желании максимальную скорость.**

5. Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать значение цели тренировки, а затем нажмите кнопку ОК.
6. На консоли отобразится запрос READY? (Готовы?).
7. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы начать целевую тренировку.

## Программы тренировок для избавления от лишнего веса

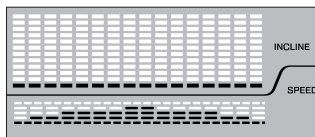
### FAT BURN 1

(Сжигание жира 1), скорость



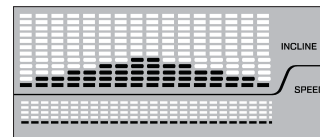
### SPEED BURN

(Сжигание со скоростью), скорость



### INCLINE BURN

(Сжигание с наклоном), скорость



1. Нажмите кнопку категории WEIGHT LOSS (Избавление от лишнего веса).
2. Нажмите кнопку категории WEIGHT LOSS (Избавление от лишнего веса), чтобы выбрать желаемую тренировку по программе профиля: FAT BURN 1 (Сжигание жира 1), SPEED BURN (Сжигание со скоростью), INCLINE BURN (Сжигание с наклоном).

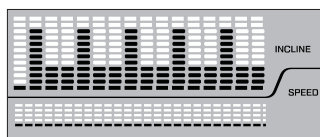
3. Нажмите кнопку ОК.
4. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать минимальную скорость полотна, и нажмите кнопку ОК. Программа профиля изменится таким образом, чтобы минимальное значение скорости являлось самым низким значением скорости при принятии программы профиля.
5. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать максимальную скорость полотна, и нажмите кнопку ОК. Программа профиля изменится таким образом, чтобы максимальное значение скорости являлось наивысшим значением скорости при принятии программы профиля.

**⚠ Во время тренировки пользователь может непосредственно регулировать скорость полотна, превышая при желании максимальную скорость.**

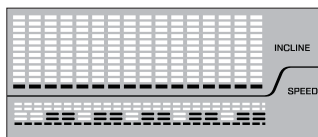
6. Используйте кнопки увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы выбрать тип цели (расстояние, время или количество калорий), и нажмите кнопку ОК.
7. Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать значение тренировки, а затем нажмите кнопку ОК.
8. На консоли отобразится запрос READY? (Готовы?).
9. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы начать целевую тренировку.

## Программы тренировок с интервалами

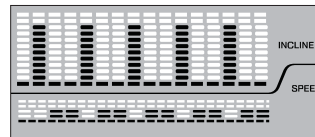
**INTERVAL-INC**  
(Интервал, наклон)



**INTERVAL-SPD**  
(Интервал, скорость)



**INTERVAL-DUAL**  
(Интервал, двойной режим, наклон + скорость)



1. Нажмите кнопку категории INTERVALS (С интервалами).
2. Нажмите кнопку категории INTERVALS (С интервалами), чтобы выбрать желаемую тренировку по программе профиля: INTERVAL--INC (Интервал, наклон), INTERVAL--SPD (Интервал, скорость), INTERVAL--DUAL (Интервал, двойной режим).
3. Нажмите кнопку ОК.
4. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать минимальную скорость полотна, и нажмите кнопку ОК. Программа профиля изменится таким образом, чтобы минимальное значение скорости являлось самым низким значением скорости при принятии программы профиля.

**Примечание.** Для тренировки по программе профиля INTERVAL--INC (Интервал, наклон) отсутствует опция минимальной скорости полотна.

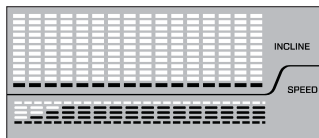
5. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать максимальную скорость полотна, и нажмите кнопку ОК. Программа профиля изменится таким образом, чтобы максимальное значение скорости являлось наивысшим значением скорости при принятии программы профиля.

**⚠ Во время тренировки пользователь может непосредственно регулировать скорость полотна, превышая при желании максимальную скорость.**

6. Воспользуйтесь кнопкой увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы отрегулировать цель по времени, а затем нажмите кнопку ОК.
7. На консоли отобразится запрос READY? (Готовы?).
8. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы начать целевую тренировку.

## Программы тренировок с контролем частоты сердечных сокращений

FAT BURN 65% (Сжигание жира 65%), скорость; AEROBIC 75% (Аэробный 75%), скорость.



Программы с контролем частоты сердечных сокращений позволяют задавать целевое значение частоты сердечных сокращений для вашей тренировки. Программа контролирует вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM), передаваемую с контактных датчиков ЧСС (CHR) на тренажере или с ленты устройства контроля ЧСС (HRM), а также регулирует скорость и (или) наклон во время тренировки для поддержания ЧСС в выбранной зоне.

**Примечание.** Для правильной работы программы с контролем частоты сердечных сокращений консоль должна считывать информацию о частоте сердечных сокращений с датчиков частоты сердечных сокращений или с устройства контроля частоты сердечных сокращений.

Программы целевой частоты сердечных сокращений используют данные возраста и другую информацию пользователя для установки значений зоны ЧСС для вашей тренировки. Затем на экране консоли отображается запрос о настройке тренировки:

1. Нажмите кнопку категории HEART RATE (Частота сердечных сокращений).
2. Нажмите кнопку категории HEART RATE (Частота сердечных сокращений) для выбора процентного отношения максимальной ЧСС: FAT BURN 65% (Сжигание жира 65%) или AEROBIC 75% (Аэробный 75%).

**⚠** **Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки. Отображаемые на консоли значения частоты сердечных сокращений являются приближенными и должны использоваться только в качестве справочной информации.**

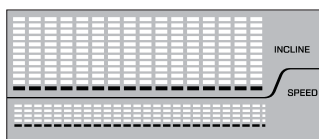
3. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы задать минимальную скорость, и нажмите ОК.
4. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы задать максимальную скорость, и нажмите ОК.
5. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы выбрать тип цели, и нажмите ОК.
6. Нажмите кнопку увеличения (▲) или уменьшения (▼) в пользовательских опциях, чтобы установить целевое значение для тренировки, и нажмите ОК.

**Примечание.** Подождите достаточное время, чтобы ваш пульс достиг желаемой зоны частоты сердечных сокращений при установке цели. На консоли отобразится значение частоты сердечных сокращений на основе текущих пользовательских параметров настройки.

7. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы начать тренировку.

## Пользовательская программа тренировки

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ НАСТРОЙКА



Пользовательская программа тренировки может формироваться пользователем уже в процессе упражнения за счет регулировки текущего активного сегмента с подъемом для каждой колонки. По завершении тренировки она

будет назначена пользовательской программе.

В дополнение к опции формирования программы по ходу тренировки в качестве пользовательской программы можно сохранять завершенную тренировку, которая была слегка изменена. По окончании тренировки консоль задаст вопрос, желаете ли вы сохранить тренировку (SAVE WORKOUT) в качестве пользовательской тренировки. Нажмите кнопку ОК, тренировка будет сохранена и назначена для пользовательской программы. Все изменения сегментов тренировки сохраняются, что позволяет повторять одну и ту же тренировку за счет выбора опции пользовательской программы.

## Приостановка или остановка

Консоль перейдет в режим приостановки, если пользователь нажмет кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) во время тренировки.

1. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить). На консоли отобразится надпись PAUSED (Приостановлено).
2. Для продолжения тренировки нажмите кнопку START (Пуск).

Для остановки тренировки нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить).

После выполнения или завершения тренировки на консоли будет отображаться запрос SAVE WORKOUT? (Сохранить тренировку?). Нажмите кнопку ОК, чтобы сохранить тренировку в качестве своей пользовательской программы либо нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы не сохранять тренировку. На консоли появится сообщение COMPLETED (Завершено) и запустится режим результатов/нормализации.

## Режим результатов/нормализации

Для всех тренировок, кроме программы «Быстрый старт» и программы с контролем частоты сердечных сокращений, выдерживается 3-минутный период нормализации. Во время этого периода нормализации консоль показывает результаты тренировки. На консоли будут циклически отображаться результаты тренировки (с интервалом 2 секунды), при этом будет осуществляться обратный отсчет оставшегося времени периода нормализации.

**Примечание.** Значения, отображаемые в режиме нормализации, не добавляются к значениям результатов тренировки.

Во время периода нормализации будет установлена нулевая настройка наклона бегового полотна. Для завершения периода нормализации нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить). По истечении периода нормализации на консоли в течение дополнительных 5 минут будут отображаться результаты тренировки. Можно нажать кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить), чтобы выйти из режима результатов и возвратиться к режиму включения питания. Если данные на консоли не вводятся в течение 5 минут, консоль автоматически переходит в режим сна.

До начала любых ремонтных работ полностью прочитайте все инструкции по техническому обслуживанию. При некоторых условиях требуется помощник для выполнения необходимых задач.

**!** Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если предупреждающие этикетки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если изделие приобретено в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если изделие приобретено за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

**! ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током или предотвращения неконтролируемого использования оборудования обязательно отключайте шнур питания от настенной розетки и ждите 5 минут перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера. Положите шнур питания в безопасное место.

## Ежедневно

Перед каждым использованием проводите осмотр тренажера в целях выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Ремонтуйте или заменяйте все детали при первых признаках износа или повреждения. Данное требование не касается беговой платформы. Для беговой платформы допускается износ с обеих сторон. Если изношена только одна сторона беговой платформы, замена всей платформы не требуется. Если необходимо перевернуть беговую платформу на другую сторону, рекомендуется воспользоваться услугами квалифицированного технического специалиста. После каждой тренировки вытирайте влагу с тренажера и консоли влажной тканью.

**!** Если край бегового полотна виден после того, как была опущена беговая платформа, выполните регулировку, чтобы края не было видно.

**Примечание.** Избегайте попадания на консоль чрезмерного количества влаги.

## Еженедельно

Проверяйте плавность работы ролика. Протирайте тренажер для удаления пыли, сора или грязи.

**!** Ни в коем случае не снимайте кожух двигателя: в указанном месте присутствует высокое напряжение, а также имеются движущиеся детали. Обслуживание компонентов должен выполнять только сертифицированный специалист по обслуживанию с применением сервисных процедур, регламентированных Nautilus, Inc.

**Примечание.** Не используйте вещества на нефтяной основе.

## Действия, выполняемые ежемесячно или через 20 часов эксплуатации

Убедитесь, что все болты и винты туго затянуты. Затяните до необходимого момента.

## Ежеквартально

(или по истечении 25 часов работы) Смазывайте беговое полотно смазкой, на 100% состоящей из силикона (не входит в комплект тренажера).

**!** Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Для чистки не используйте растворитель на нефтяной основе или автомобильное чистящее средство. Берегите консоль от воздействия влаги.



## Чистка

**⚠ ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера всегда отключайте шнур питания от сети и ждите 5 минут.

Вытирайте беговую дорожку после каждого использования, чтобы содержать ее в чистоте и сухости. Иногда может потребоваться применение мягкого моющего средства, чтобы убрать всю грязь и остатки соли с полотна, окрашенных деталей и дисплея.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Во избежание повреждения отделочного покрытия тренажера или консоли не используйте во время чистки растворители на основе нефтепродуктов. Избегайте попадания на консоль излишней влаги.

## Регулировка натяжения полотна

Если во время работы тренажера беговое полотно начнет скользить, необходимо отрегулировать его натяжение. Сзади беговой дорожки располагаются болты регулировки натяжения.

1. Перед началом регулировки натяжения ремня запустите беговую дорожку нажатием кнопки START (Пуск).

**⚠ Избегайте касания бегового полотна и не становитесь на шнур питания. Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы обслуживаете.**

2. С помощью шестигранного ключа на 6 мм поверните правый и левый болты регулировки полотна на 1/2 оборота по часовой стрелке (сначала один болт, а затем второй), пока полотно не прекратит скольжение.

3. После регулировки болтов с каждой стороны на 1/2 оборота запустите полотно и проверьте, не прекратилось ли скольжение. Если полотно продолжает скользить, повторите шаги 2 и 3.

Если повернуть болт с одной стороны сильнее, чем с другой, полотно сместится с указанной стороны беговой дорожки, в результате чего может потребоваться повторное выравнивание.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Излишнее натяжение полотна приводит к чрезмерному трению и износу полотна, двигателя и электронных компонентов.

4. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) дважды, чтобы остановить беговое полотно и завершить тренировку «Быстрый старт».

## Выравнивание бегового полотна

Беговое полотно вашей беговой дорожки должно быть все время выровнено по центру. При определенных стилях бега и неровностях поверхности под тренажером полотно может смещаться от центра. При смещении полотна от центра может потребоваться небольшая регулировка двух болтов в задней части беговой дорожки.

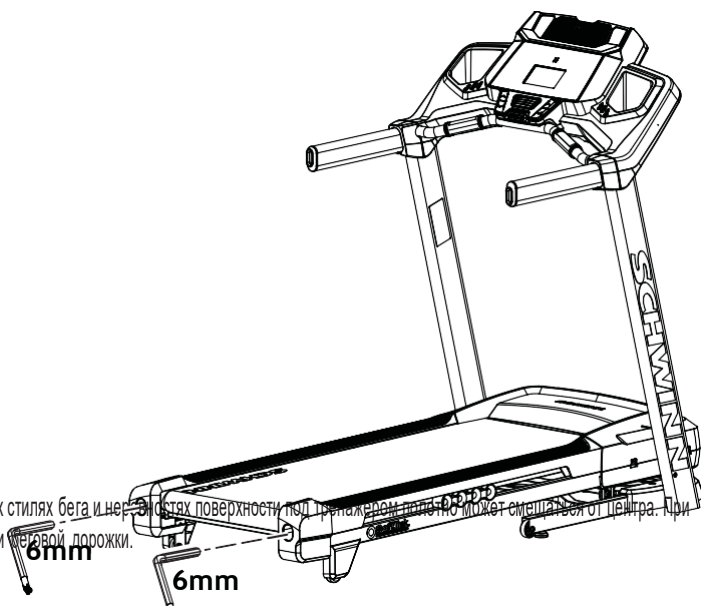
1. Нажмите кнопку START (Пуск) для запуска бегового полотна.

**⚠ Избегайте касания бегового полотна и не становитесь на шнур питания. Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы обслуживаете.**

2. Встаньте с задней стороны беговой дорожки, чтобы определить направление перемещения полотна.

3. Если полотно смещается влево, поверните левый болт регулировки полотна на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем правый болт регулировки полотна на 1/4 оборота против часовой стрелки.

Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а затем правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.



4. Проследите за движением полотна в течение приблизительно 2 минут. Продолжайте регулировку болтов, пока беговое полотно не будет отцентрировано.
5. Нажмите кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) дважды, чтобы остановить беговое полотно и завершить тренировку «Быстрый старт».

## Смазка бегового полотна

Ваша беговая дорожка оснащена платформой и системой привода полотна, не требующими значительного ухода. Беговое полотно предварительно смазывается перед доставкой. Трение полотна может влиять на функционирование и срок службы тренажера. Смазывайте полотно каждые 3 месяца либо после каждых 25 часов эксплуатации (в зависимости от того, какое условие наступит первым). Даже если беговое полотно не используется, силикон испаряется, а беговое полотно высыхает. Для достижения оптимальных результатов время от времени смазывайте платформу силиконовой смазкой, выполняя следующие указания:

1. Отключите питание тренажера с помощью выключателя питания.
2. Полностью отключите беговую дорожку от настенной розетки и отсоедините шнур питания от тренажера.

**▲ОПАСНО!** Для снижения опасности поражения электрическим током перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажера всегда отключайте шнур питания от сети и ждите 5 минут. Положите шнур питания в безопасное место.

*Примечание.* Устанавливайте беговую дорожку на поверхности, которую легко чистить.

3. Нанесите несколько капель смазки на платформу под полотном. Осторожно приподнимите полотно и нанесите несколько капель смазки по всей его ширине. Желательно нанести очень тонкий слой силиконовой смазки на всю платформу под полотном.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Обязательно пользуйтесь смазкой, на 100% состоящей из силикона. Не применяйте обезжиривающее средство (например, WD-40®), поскольку оно может существенно ухудшить эксплуатационные качества оборудования. Рекомендуем воспользоваться следующими средствами:

- смазка, на 100% состоящая из силикона (доступна в большинстве магазинов техники и автомобильных запчастей);
- комплект для смазки беговых дорожек Lube-N-Walk®, доступный у местного дилера, специализирующегося на товарах для фитнеса, или в Nautilus, Inc.

**▲!** Силиконовая смазка не предназначена для потребления человеком. Храните смазку в недоступном для детей месте. Храните в безопасном месте.

4. Поверните полотно вручную на 1/2 его длины и повторно нанесите смазку.

**▲!** В случае применения распыляемой смазки для достаточного высыхания аэрозоля необходимо подождать 5 минут, прежде чем включать питание тренажера.

5. Снова подсоедините шнур питания к тренажеру, а затем к настенной розетке.
6. Включите питание тренажера с помощью выключателя питания.
7. Встаньте сбоку от тренажера и запустите полотно на самой низкой скорости. Дайте полотну прокрутиться приблизительно 15 секунд.

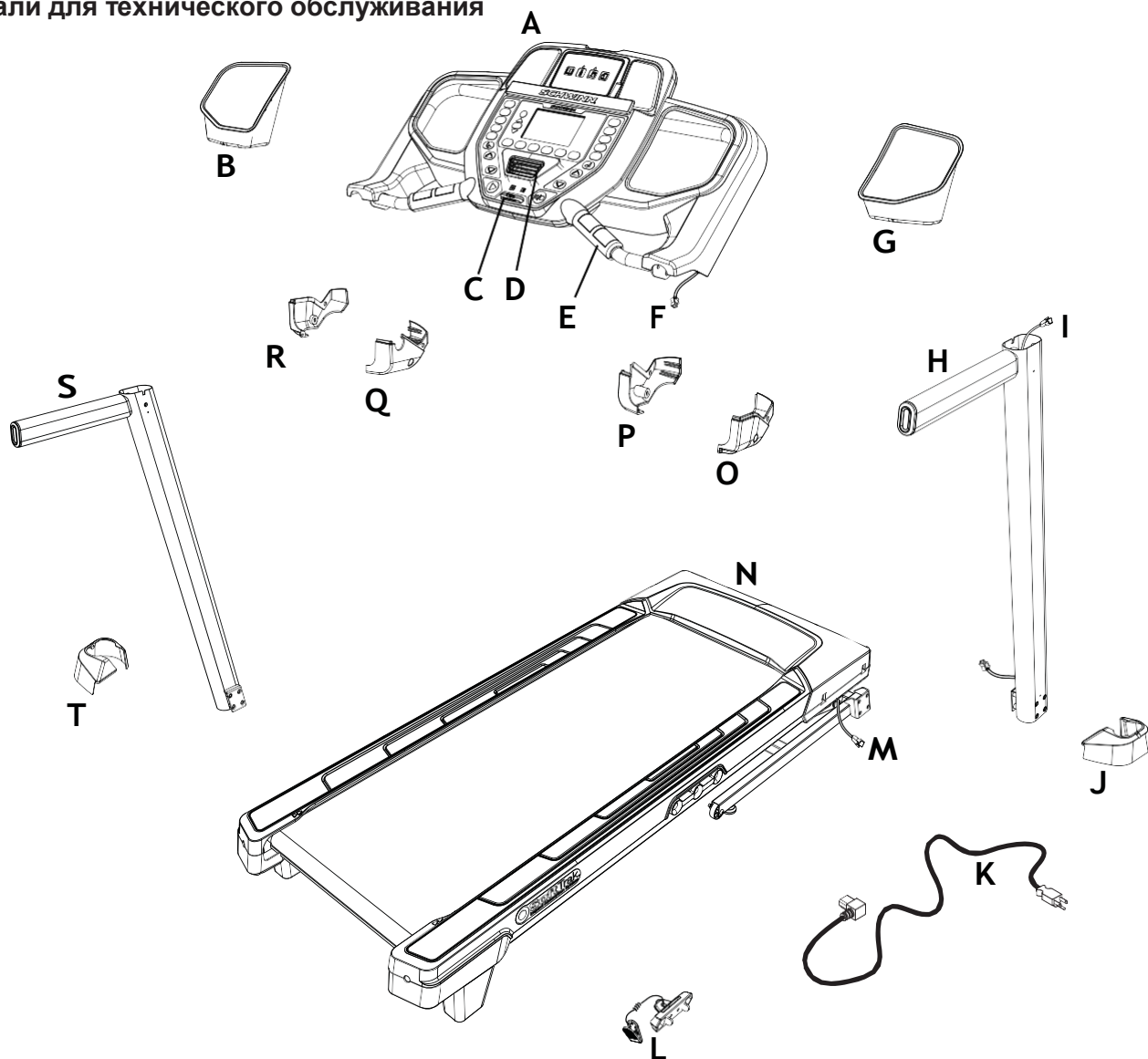
**▲!** Избегайте касания бегового полотна и не становитесь на шнур питания. Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы обслуживаете.

8. Выключите тренажер.
9. Обязательно вытрите остатки смазки с платформы.

**▲!** Во избежание скольжения следите за тем, чтобы в области платформы не было грязи и жира. Очистите поверхности тренажера от всех остатков масла.

По мере эксплуатации тренажера через заданные промежутки времени на консоли может отображаться надпись LUBRICATE BELT (Смажьте полотно), за которой следует указание REVIEW USER MANUAL (См. руководство пользователя). Данное сообщение служит только для напоминания, и его необходимо учитывать при формировании графика проверки тренажера. Наносите смазку только при необходимости. Для принятия напоминания нажмите любую кнопку.

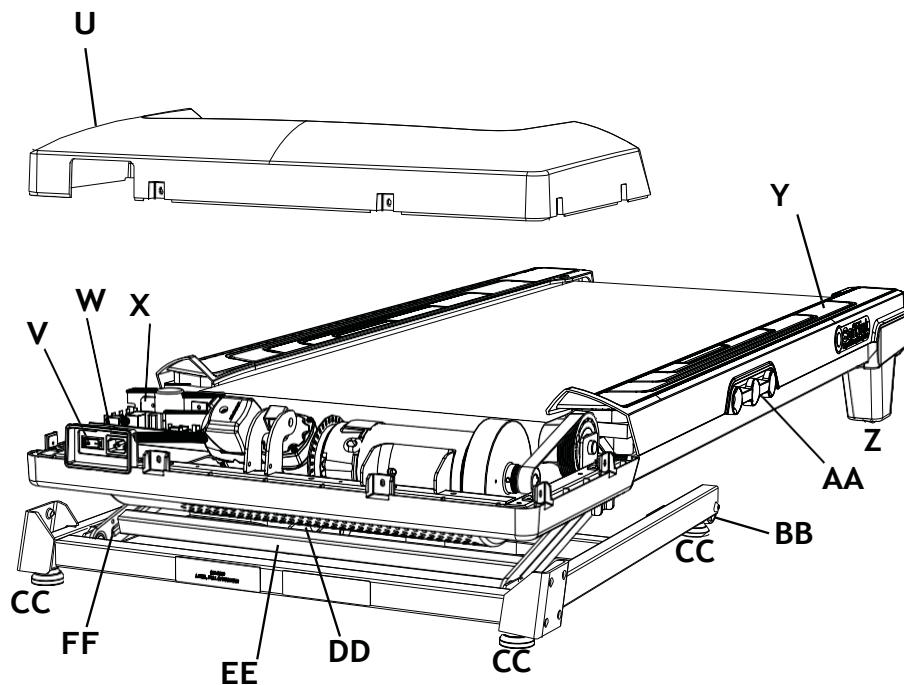
## Детали для технического обслуживания



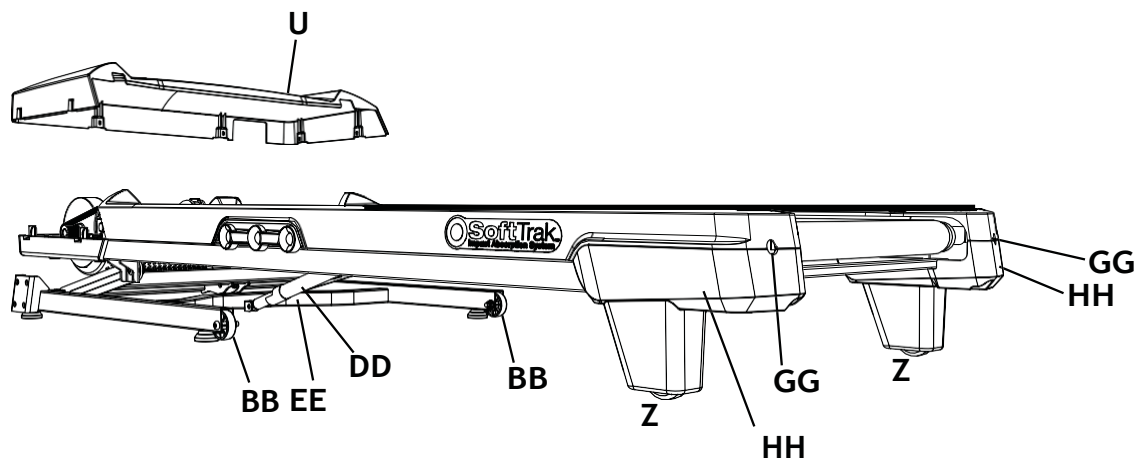
A	Консоль в сборе	H	Стойка, правая	O	Кожух рукоятки, правый внешний
B	Подставка, левая	I	Кабель правой стойки	P	Кожух рукоятки, правый внутренний
C	Разъем для предохранительного ключа	J	Кожух основания, правый	Q	Кожух рукоятки, левый внутренний
D	Вентилятор	K	Шнур питания	R	Кожух рукоятки, левый внешний
E	Контактный датчик частоты сердечных сокращений	L	Предохранительный ключ	S	Стойка, левая
F	Кабель консоли	M	Кабель основания	T	Кожух основания, левый
G	Подставка, правая	N	Основание в сборе		

## Детали для технического обслуживания (рама)

Вперед



Сзади



U	Кожух двигателя	Z	Опора основания	EE	Регулятор наклона
V	Выключатель питания	AA	Амортизаторы платформы	FF	Шарнир в сборе
W	Вход питания	BB	Транспортировочное колесо	GG	Механизм натяжения полотна
X	Плата управления двигателя	CC	Регулятор уровня	HH	Кожух заднего ролика
Y	Боковые опорные стойки для ног	DD	Подъемный цилиндр		

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Отсутствует отображение / частичное отображение / устройство не включается	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке. Проверьте работу розетки с помощью устройства, которое точно должно работать (например, с помощью лампочки).
	Проверьте соединение передней части устройства	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените шнур питания или соединение на устройстве, если они повреждены.
	Проверьте целостность кабеля данных	Провода кабеля не должны иметь повреждений. Если имеются видимые признаки спливания или надреза, замените кабель.
	Проверьте на кабеле данных соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Проверьте экран консоли на наличие повреждений	Проверьте экран консоли на наличие видимых признаков раскалывания или других повреждений. При наличии повреждений замените консоль.
	Дисплей консоли	Если дисплей консоли работает только частично, а все соединения выполнены нормально, замените консоль.
Устройство работает, но данные с контактного датчика ЧСС не отображаются	Захват датчика	Убедитесь, что ладони находятся по центру датчиков ЧСС. Ладони следует держать неподвижно таким образом, чтобы прикладываемое давление было постоянным и сравнительно одинаковым с обеих сторон.
	Сухие или покрытые мозолями ладони	Если ладони сухие или покрыты мозолями, могут возникать трудности с датчиками. Токопроводящая электродная паста (для измерения частоты сердечных сокращений) может помочь наладить проводимость. Такие пасты доступны в интернет-магазинах, медицинских магазинах и некоторых крупных магазинах спортивных товаров.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Отображаемое значение скорости не является точным	Дисплей настроен на другие единицы измерения (британские имперские / метрические)	Измените отображение на необходимые единицы измерения.

Состояние/проблема	Проверки	Решение
Консоль во время использования отключается (переходит в режим ожидания)	Проверьте электрическую (настенную) розетку	Убедитесь, что устройство подключено к рабочей настенной розетке. Проверьте работу розетки с помощью устройства, которое точно должно работать (например, с помощью лампочки).
	Проверьте соединение передней части устройства	Соединение должно быть надежным и неповрежденным. Замените сетевой адаптер или соединение на устройстве при их повреждении.
	Проверьте целостность кабеля данных	Все провода кабеля не должны иметь повреждений. Если кабель надрезан или изогнут, замените его.
	Проверьте на кабеле данных соединения/ориентацию	Убедитесь в надежности подключения и правильной ориентации кабеля. Малый фиксатор на разъеме должен быть выровнен и защелкнут.
	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 3 минуты. Снова подсоедините устройство к розетке.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Вентилятор не включается или не отключается	Перезапустите тренажер	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Снова подсоедините устройство к розетке.
Вентилятор не включается, но консоль работает	Проверьте вентилятор на предмет блокирования	Отсоедините устройство от электрической розетки на 5 минут. Извлеките посторонний материал из вентилятора. При необходимости отсоедините консоль для удобства удаления. Если блокирование не устранено, замените консоль.
Устройство качается / стоит неровно	Проверьте настройку регуляторов уровня	Настраивайте регуляторы уровня до тех пор, пока тренажер не выровняется.
	Проверьте поверхность под устройством	Регуляторы не предназначены для компенсации чрезмерно неровных поверхностей. Переместите тренажер на ровную площадку.
Колотящий звук во время движения полотна	Беговое полотно	Беговое полотно должно покрыться в течение некоторого времени, чтобы натянуться. Звук исчезнет по истечении некоторого времени, когда полотно натянется.
Беговое полотно не выровнено	Выравнивание тренажера	Проверьте выравнивание тренажера. См. процедуру выравнивания тренажера в настоящем руководстве.
	Натяжение и выравнивание бегового полотна	Проверьте центровку и натяжение бегового полотна. См. процедуры регулировки натяжения и выравнивания полотна в настоящем руководстве.
Неестественный звук двигателя	Силиконовая смазка на беговом полотне	Нанесите силикон на внутреннюю поверхность бегового полотна. См. процедуру смазывания полотна в настоящем руководстве.
Запинка или скольжение бегового полотна во время работы.	Натяжение полотна	Отрегулируйте натяжение полотна с задней стороны тренажера. См. процедуру регулировки натяжения полотна в настоящем руководстве.

Полотно останавливается во время работы тренажера	Предохранительный ключ	Вставьте предохранительный ключ в консоль. (См. процедуру аварийной остановки в разделе важных инструкций по технике безопасности.)
	Перегрузка двигателя	На тренажер может подаваться избыточный ток, что приводит к отключению питания для защиты двигателя. См. график технического обслуживания на предмет сроков смазывания полотна. Проверьте правильность натяжения бегового полотна и запустите тренажер заново.
		Если вышеуказанные действия не решают проблему, обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или к местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).
Консоль непрерывно отображает различные программы каждые 1,5 секунды	Консоль находится в демонстрационном режиме	Нажмите и удерживайте кнопку PAUSE/STOP (Приостановить/завершить) и кнопку OK в течение 3 секунд.

