

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

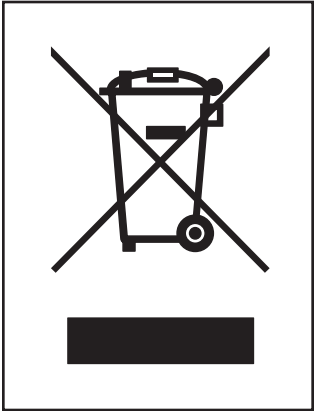
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.



NordicTrack[®] COMMERCIAL 9.9

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель №NTEL79820-INT.3
Серийный номер _____

Запишите серийный номер в строке выше, поскольку он может потребоваться в дальнейшем.



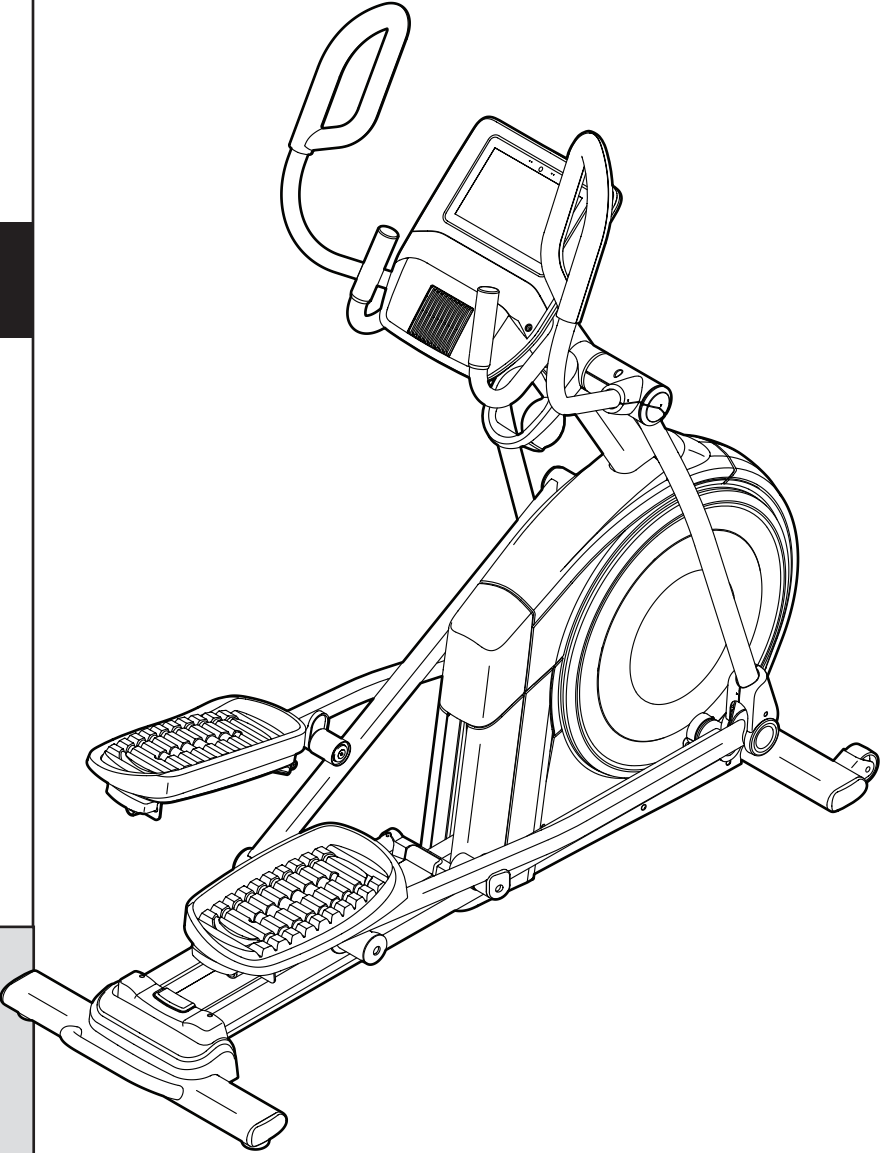
ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:
iconsupport.eu

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.

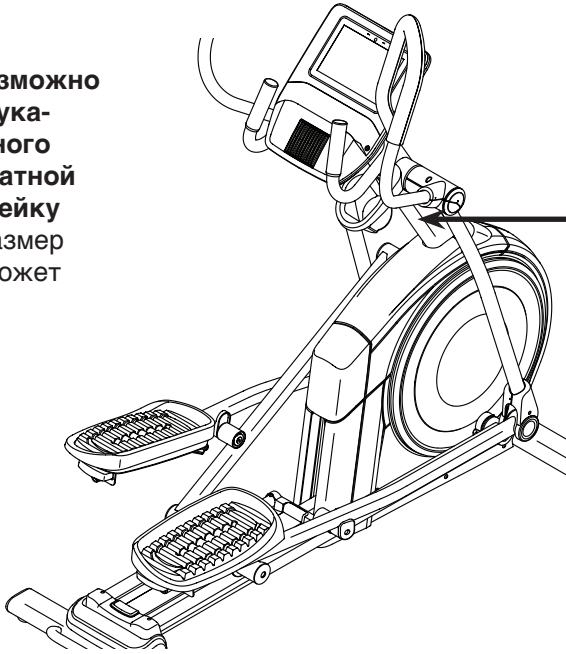


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ.....	17
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....	18
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....	20
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	34
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	37
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	39
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	41
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочитать, обратитесь по адресу, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: размер наклейки, показанной на рисунке, может отличаться от фактического.



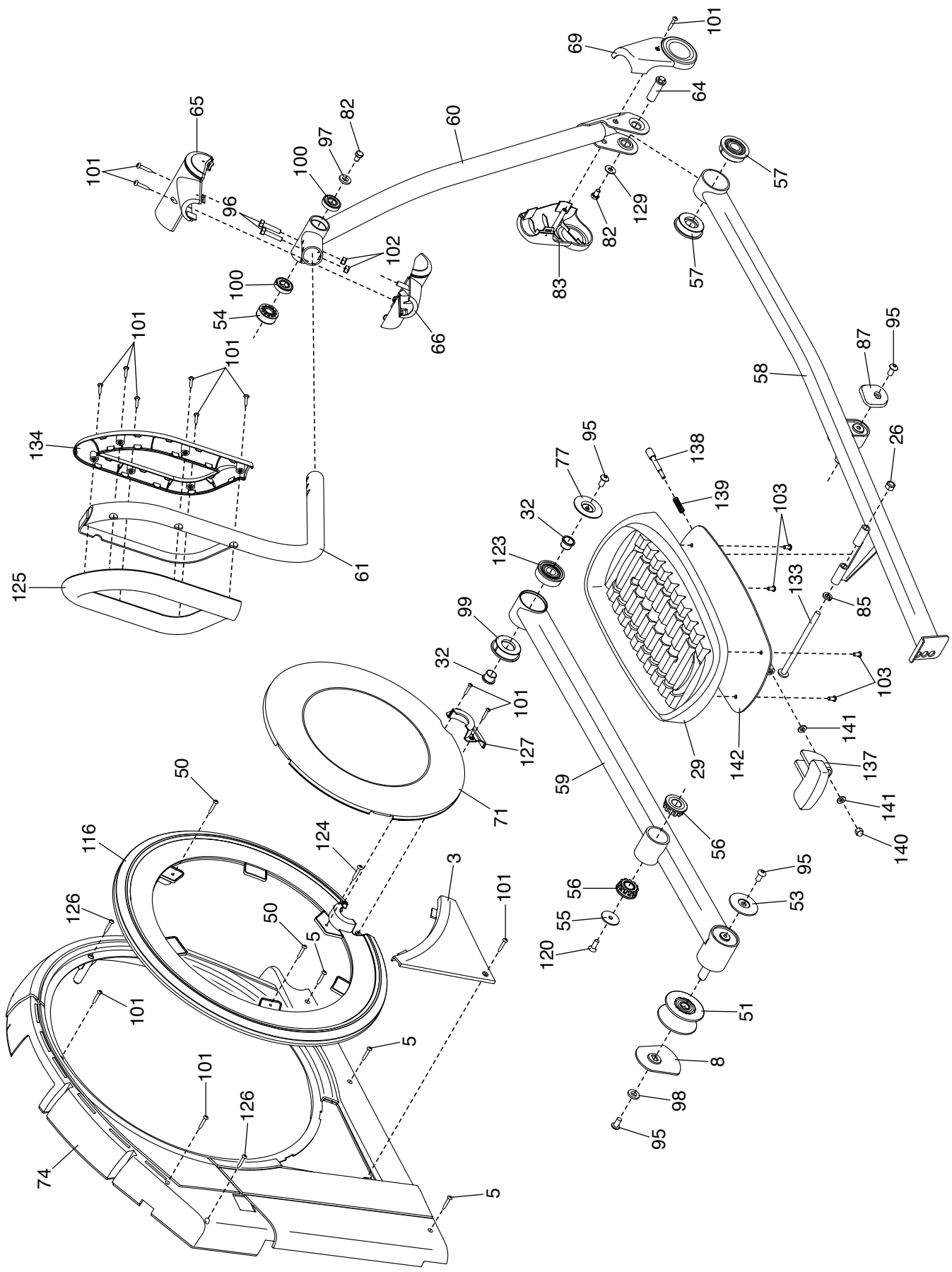
WARNING

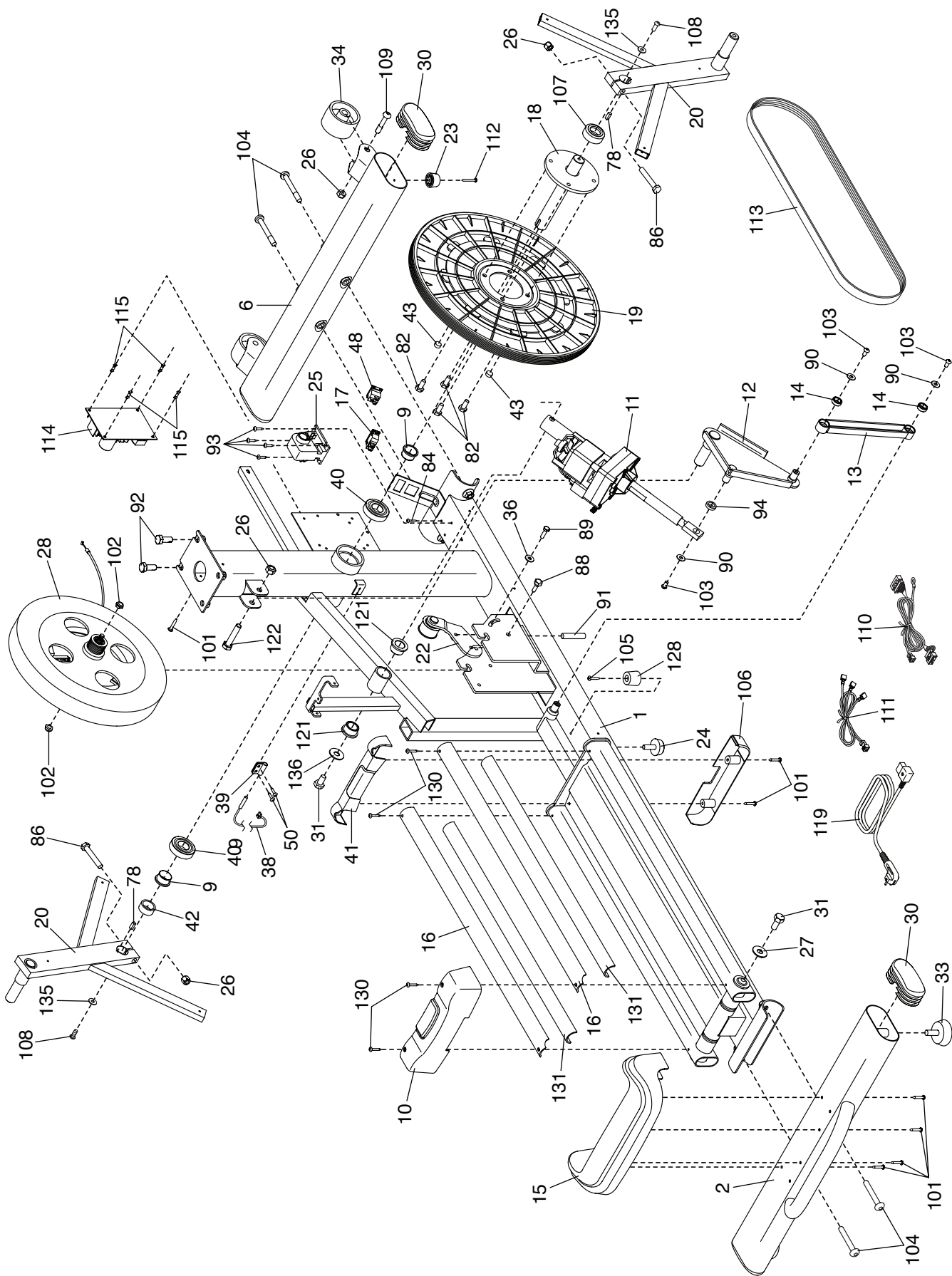
- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 350 lbs / 159 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps является торговой маркой компании Google LLC. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. Wi-Fi является зарегистрированной торговой маркой объединения Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 являются зарегистрированными товарными знаками объединения Wi-Fi Alliance.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С

Модель № NTEL79820-INT.0 R0721A





⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на эллиптическом тренажере перед началом его эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом в его использовании, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте эллиптический тренажер в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте эллиптический тренажер на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,9 м свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 м с каждой стороны. Для защиты пола от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Используйте только детали оригинального производителя.
9. При подключении шнура питания используйте заземленную розетку.
10. Не вносите изменения в конструкцию шнура питания и не используйте адаптер для соединения шнура питания с розеткой, не соответствующей требованиям. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не используйте удлинительный шнур.
11. Не используйте эллиптический тренажер, если повреждены шнур питания или вилка или если тренажер не работает надлежащим образом.
12. **ОПАСНО!** Всегда отсоединяйте шнур питания от сети и переводите выключатель питания в выключенное положение, если эллиптический тренажер не используется, а также перед его очисткой. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве, должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.
13. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
14. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 159 килограммов.

15. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.

16. Держитесь за поручни или верхние рычаги шатунов, вставая на эллиптический тренажер, во время тренировки или когда сходите с тренажера. Перед тем как встать на тренажер или сойти с него, убедитесь, что педаль на нужной стороне неподвижна и находится в самом нижнем положении.

17. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.

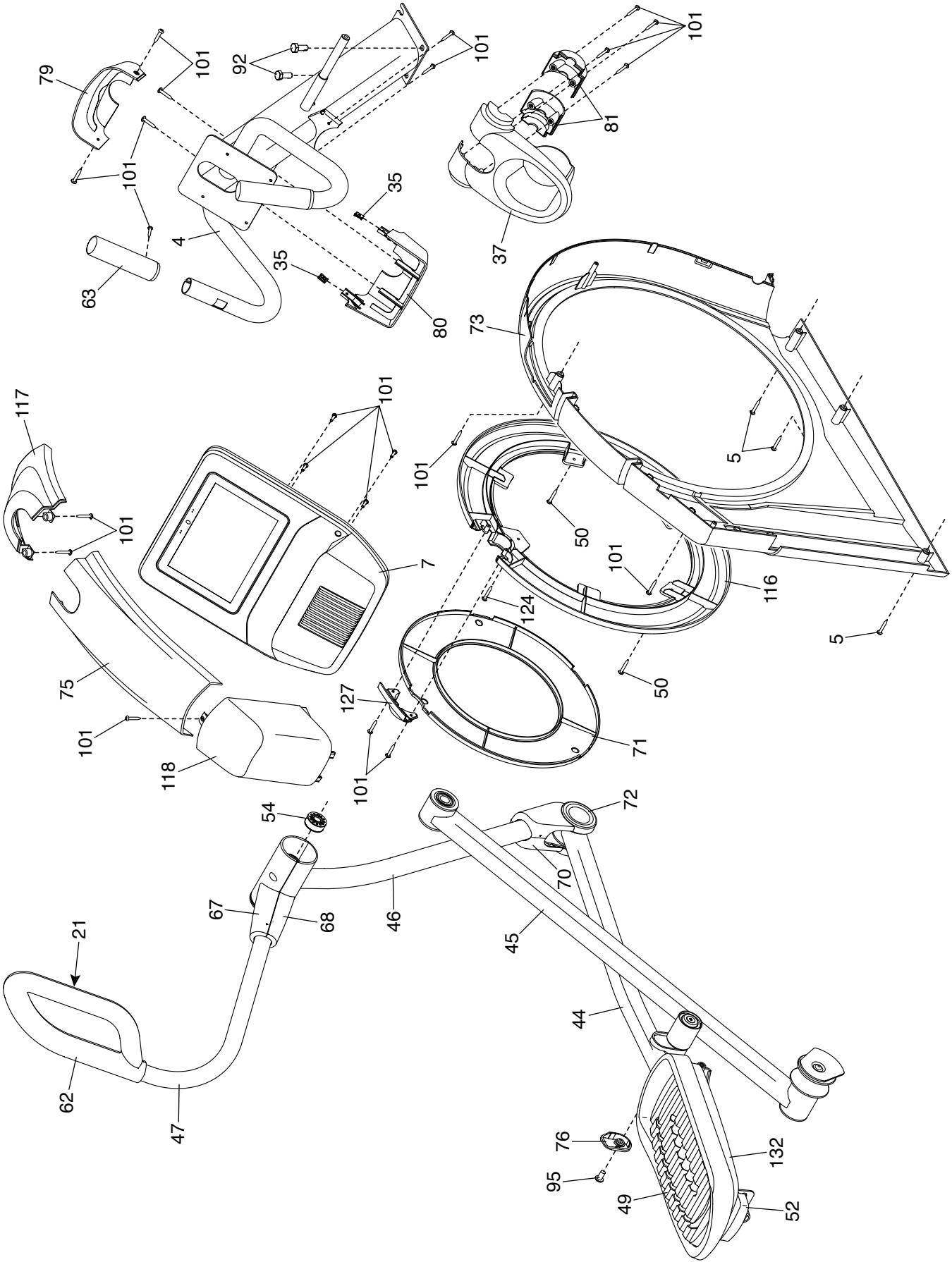
18. При использовании эллиптического тренажера спину держите прямо, не прогибая ее.

19. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А

Модель № NTEL79820-INT.0 R0721A



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
90	3	Шайба М6 х 19мм	117	1	Крышка переднего защитного щитка
91	1	Регулировочный винт приводного ремня	118	1	Крышка заднего защитного щитка
92	4	Винт М10 х 25мм	119	1	Шнур питания
93	4	Винт с буртиком М4 х 12мм	120	2	Винт с плоской головкой М8 х 20мм
94	1	Распорная втулка шатуна двигателя	121	2	Втулка рамы
95	8	Винт М8 х 20мм	122	1	Болт М10 х 47мм
96	4	Болт М8 х 45мм	123	2	Внешний подшипник шатуна
97	2	Шайба М8 х 28мм	124	2	Крепежный винт М4 х 16мм
98	2	Шайба М8 х 18мм	125	1	Правая верхняя рукоятка
99	2	Внутренний подшипник шатуна	126	2	Винт М4 х 25мм
100	4	Подшипник рычага	127	2	Кронштейн диска
101	53	Винт М4 х 16мм	128	1	Длинный упор
102	6	Контргайка М8	129	2	Шайба М8 х 22мм
103	11	Винт М6 х 12мм	130	4	Винт М4 х 12мм
104	4	Винт М10 х 115мм	131	2	Изоляционная лента
105	1	Винт с буртиком М4 х 2 5мм	132	1	Пластина левой педали
106	1	Нижняя крышка наклонного кронштейна	133	2	Болт М10 х 158мм
107	1	Распорная прокладка кривошипа	134	1	Правая нижняя рукоятка
108	2	Винт М6 х 13мм	135	2	Шайба М6 х 26мм
109	2	Болт М10 х 58мм	136	1	Шайба М10 х 28мм
110	1	Верхний провод	137	1	Рукоятка правой педали
111	1	Нижний провод	138	2	Штырь педали
112	2	Самонарезающий винт М4 х 19мм	139	2	Рессора педали
113	1	Приводной ремень	140	2	Накидная гайка М6
114	1	Контроллер	141	4	Шайба М6
115	4	Гайка опоры	142	1	Пластина правой педали
116	2	Кольцо диска	*	—	Инструмент для сборки
			*	—	Упаковка со смазкой
			*	—	Руководство пользователя

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне данного руководства.

*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор инновационного эллиптического тренажера NORDICTRACK® COMMERCIAL 9.9. Эллиптический тренажер COMMERCIAL 9.9 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. Если у вас возникнут

вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как продолжить чтение руководства, ознакомьтесь с деталями на чертеже, приведенном ниже.

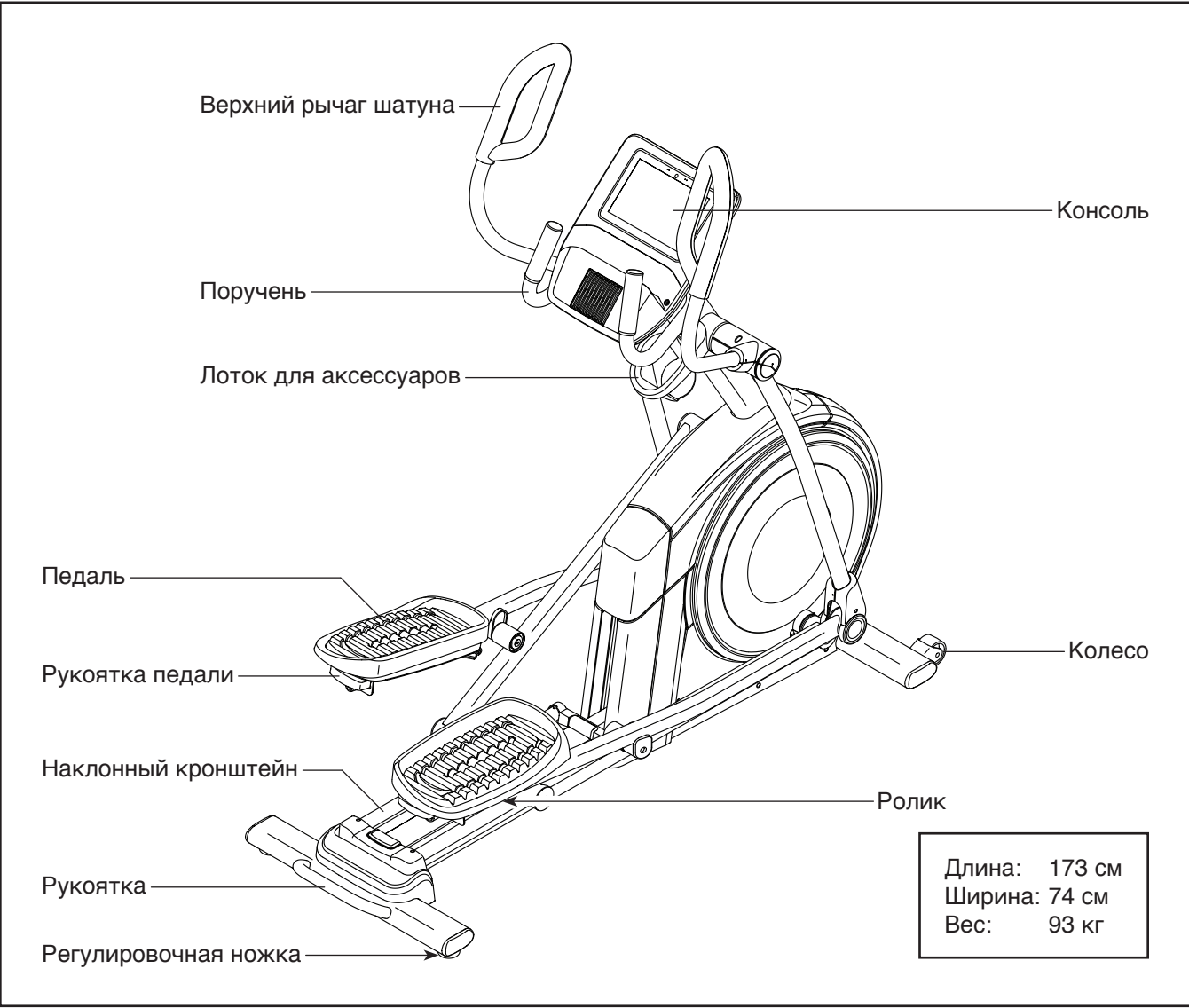
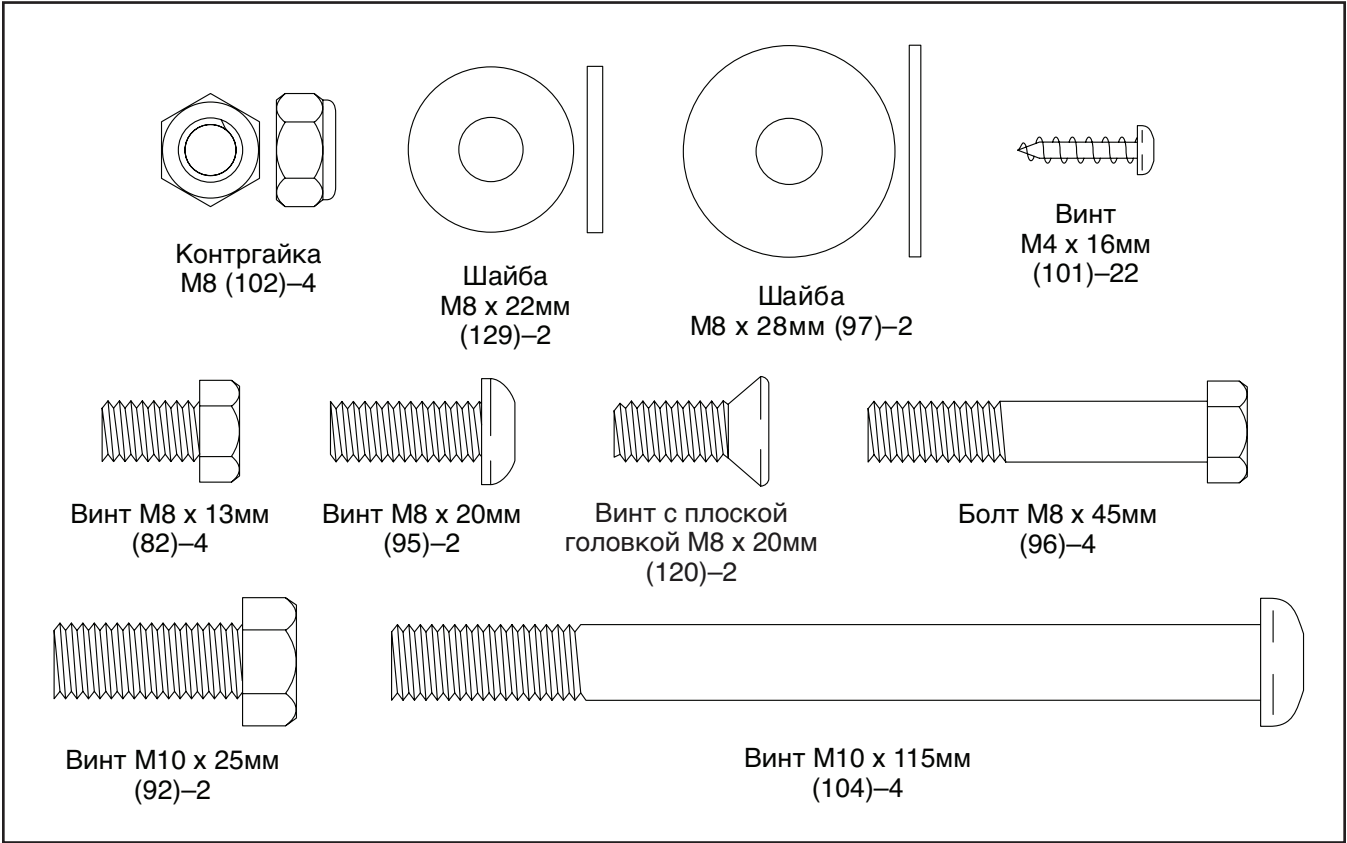


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после номера детали обозначает количество деталей, необходимых для сборки. **Примечание:** если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEL79820-INT.0 R0721A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама/Наклонный кронштейн	47	1	Левый верхний рычаг шатуна
2	1	Задний стабилизатор	48	1	Розетка
3	1	Крышка	49	1	Левая педаль
4	1	Стойка	50	6	Самонарезающий винт M4 x 12мм
5	6	Винт M4 x 19мм	51	2	Ролик
6	1	Передний стабилизатор	52	1	Рукоятка левой педали
7	1	Консоль	53	2	Крышка оси
8	2	Направляющая ролика	54	2	Распорная втулка оси
9	2	Втулка подшипника шатуна	55	2	Стопорная шайба
10	1	Задняя крышка наклонного кронштейна	56	4	Втулка рычага ролика
11	1	Двигатель наклона	57	4	Подшипник рычага педали
12	1	Шатун двигателя наклона	58	1	Рычаг правой педали
13	1	Шатун наклонного кронштейна	59	1	Рычаг правого ролика
14	2	Распорная втулка шатуна наклонного кронштейна	60	1	Правый нижний рычаг шатуна
15	1	Крышка заднего стабилизатора	61	1	Правый верхний рычаг шатуна
16	2	Дорожка	62	1	Левая верхняя рукоятка
17	1	Выключатель питания	63	2	Рукоятка
18	1	Кривошип	64	2	Ось рычага педали
19	1	Шкив	65	1	Передняя крышка правого рычага
20	2	Шатун	66	1	Задняя крышка правого рычага
21	1	Левая нижняя рукоятка	67	1	Передняя крышка левого рычага
22	1	Направляющий ролик	68	1	Задняя крышка левого рычага
23	2	Короткий упор	69	1	Наружная крышка правого рычага
24	1	Малая регулировочная ножка	70	1	Наружная крышка левого рычага
25	1	Двигатель сопротивления	71	2	Диск
26	7	Контргайка M10	72	1	Внутренняя крышка левого рычага
27	2	Шайба M10	73	1	Левый защитный щиток
28	1	Вихревой механизм	74	1	Правый защитный щиток
29	1	Правая педаль	75	1	Крышка центрального защитного щитка
30	4	Крышка стабилизатора	76	1	Боковой колпачок левого рычага педали
31	3	Винт M10 x 19мм	77	2	Крышка кривошипа
32	4	Втулка подшипника рычага ролика	78	2	Ключ
33	2	Большая регулировочная ножка	79	1	Передняя крышка консоли
34	2	Колесо	80	1	Задняя крышка консоли
35	2	Зажим	81	2	Нижняя крышка лотка
36	1	Шайба направляющего ролика	82	8	Винт M8 x 13мм
37	1	Лоток для аксессуаров	83	1	Внутренняя крышка правого рычага
38	1	Герконовое реле/Провод	84	1	Винт заземления M4 x 12мм
39	1	Зажим герконового реле	85	2	Шайба с прорезью M10
40	2	Подшипник рамы	86	2	Болт с шестигранной головкой M10 x 58мм
41	1	Верхняя передняя крышка наклонного кронштейна	87	1	Боковой колпачок рычага правой педали
42	1	Насадка	88	1	Осевой винт направляющего ролика
43	2	Магнит	89	1	Винт направляющего ролика
44	1	Рычаг левой педали			
45	1	Рычаг левого ролика			
46	1	Левый нижний рычаг шатуна			

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Правильные положения для выполнения основных упражнений на растяжку показаны на рисунке справа. Во время растяжки двигайтесь медленно и без рывков.

1. Наклон к пальцам ног

Встаньте прямо и немного согните колени. Медленно наклонитесь вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи и старайтесь дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: подколенных сухожилий, задней части колена и спины.

2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте и выпрямите одну ногу. Расположите стопу другой ноги у внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь тянуться вперед как можно дальше. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенных сухожилий, нижней части спины и паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

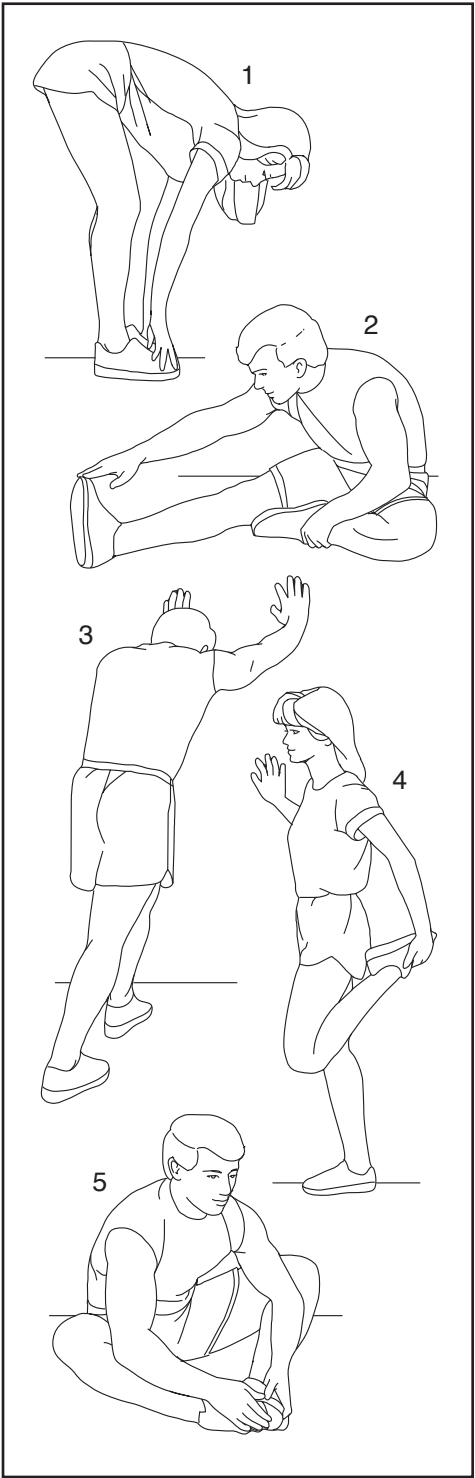
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для дополнительной растяжки ахиллова сухожилия согните заднюю ногу. Растяжка: мышц голени, ахилловых сухожилий и лодыжек.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Держась одной рукой за стену, отведите другую руку назад и возьмитесь за стопу. Поднимите пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соединив перед собой ступни ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

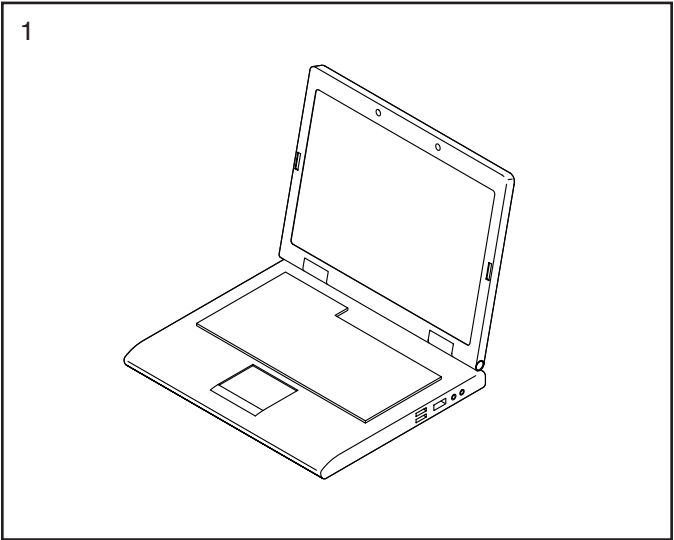


СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
 - Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
 - Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».
 - Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуются:
 - одна крестообразная отвертка
 - два разводных ключа
 - один резиновый молоток
- Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. Зайдите на сайт my.nordictrack.com с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:
- регистрацию права владения
 - активацию гарантии
 - приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

Примечание: при отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.

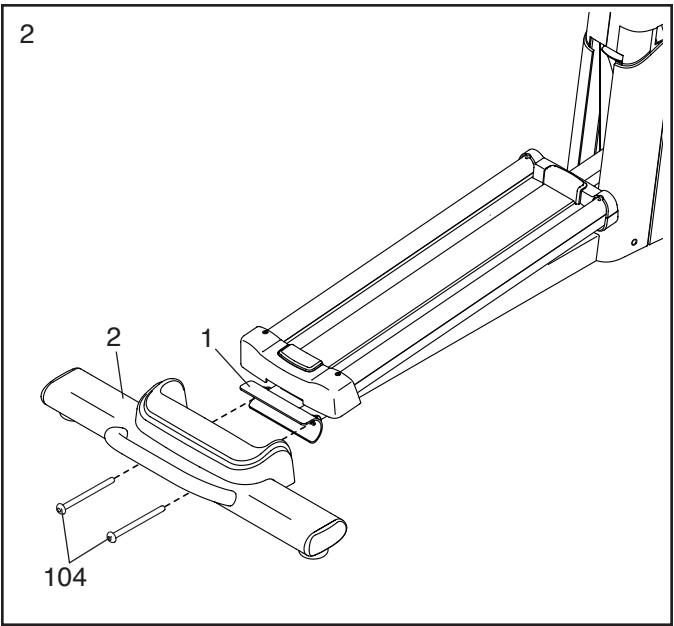


2. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под заднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму до завершения этого этапа.**

При наличии транспортировочных опор на задней части рамы (1), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Закрепите задний стабилизатор (2) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 100mm (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под задней части рамы (1).

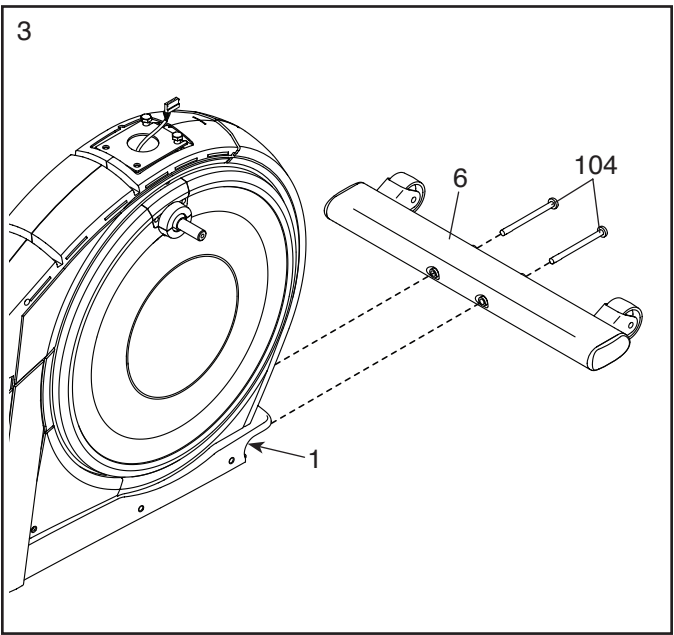


3. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под переднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму до завершения этого этапа.**

При наличии транспортировочных опор на передней части рамы (1), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Закрепите передний стабилизатор (6) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 115mm (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под передней части рамы (1).



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ВНИМАНИЕ! Перед началом выполнения этой или любой другой программы физической тренировки проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.

Следующие рекомендации помогут вам при планировании программы физической тренировки. Для получения более подробной информации о тренировках приобретите литературу по данной теме или проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте, что правильное питание и достаточный отдых – залог успеха ваших занятий.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Какой бы ни была цель ваших тренировок – сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – залогом успешных результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В приведенной таблице указана рекомендуемая частота сердечных сокращений для сжигания жира и аэробной тренировки.

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

Чтобы определить правильную интенсивность тренировки, сначала найдите свой возраст в конце таблицы (возраст округлен до ближайших десяти лет). Три цифры над вашим возрастом обозначают вашу «зону нагрузки». Нижняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для сжигания жира. Средняя цифра обозначает частоту сердечных сокращений для максимального сжигания жира. Верхняя цифра означает частоту сердечных сокращений, рекомендуемую для аэробной тренировки.

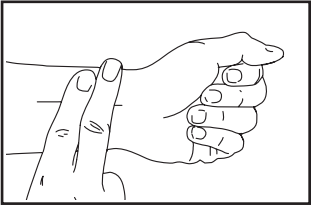
Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводных калорий. Только через несколько минут после начала тренировки начинается расход энергии из жировой ткани. Если цель ваших тренировок – сжигание жира, меняйте интенсивность занятия до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к

значению в нижней строке вашей зоны нагрузок. Для максимально эффективного сжигания жира занимайтесь при частоте сердечных сокращений, равной среднему значению зоны нагрузок.

Аэробная тренировка – если цель ваших занятий – укрепление сердечно-сосудистой системы, тренировка должна быть аэробной. При таком занятии организм получает большой объем кислорода в течение продолжительного времени. При аэробной тренировке меняйте интенсивность занятий до тех пор, пока пульс не приблизится к верхнему значению в зоне нагрузок.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Для измерения частоты пульса тренируйтесь в течение не менее четырех минут. Затем остановитесь и положите два пальца на запястье, как показано на рисунке. Подсчитайте частоту пульса за шесть секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить частоту сердечных сокращений в минуту. Например, если частота пульса за 6 секунд составляет 14 ударов, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка – каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5–10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

Занятия в тренировочной зоне – занимайтесь 20–30 минут, придерживаясь значения частоты сердечных сокращений в вашей зоне тренировочной нагрузки. (В первые несколько недель занятий продолжительность нагрузок в этой зоне не должна превышать 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко и никогда не задерживайте дыхание.

Завершение – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

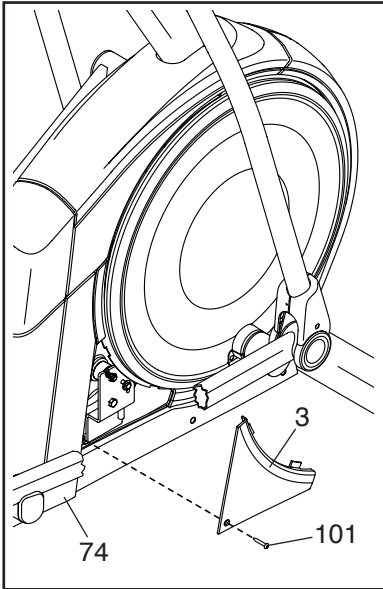
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три полные тренировки в неделю с перерывом, как минимум, в день между ними. При желании через несколько месяцев можно тренироваться до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для успеха важно, чтобы тренировки стали регулярной и приятной частью повседневной жизни.

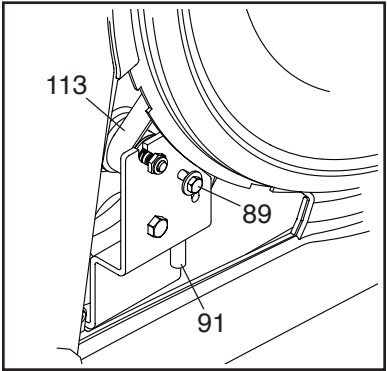
РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если педали проскальзывают во время вращения, даже если задано максимальное сопротивление, может потребоваться регулировка приводного ремня. Перед регулировкой приводного ремня сначала **переведите выключатель питания в выключенное положение и отключите шнур питания.**

Затем расположите крышку (3) на правом защитном щитке (74). Удалите винт М4 х 16мм (101) и затем снимите крышку.

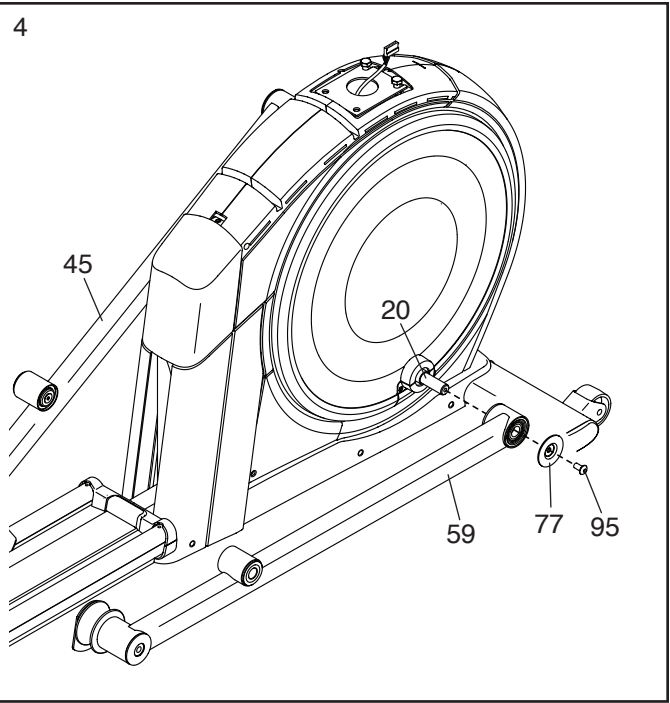


Найдите и ослабьте винт направляющего ролика (89). Затяните регулировочный винт приводного ремня (91) так, чтобы приводной ремень (113) был туго натянут. Затем снова затяните винт направляющего ролика.

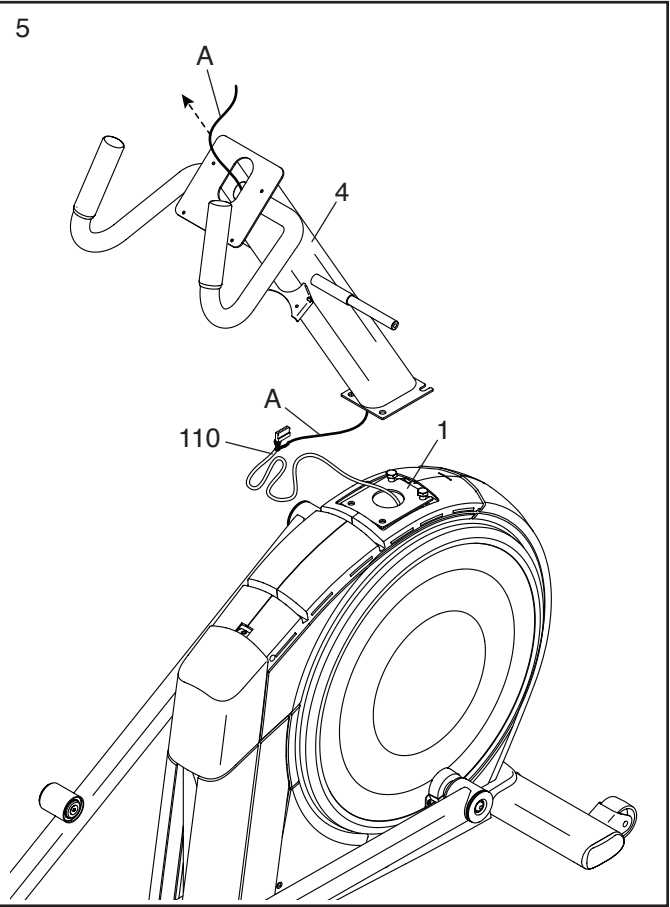


Закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. Затем подсоедините шнур питания и нажмите на выключатель питания.

4. Найдите рычаг правого ролика (59), расположите его, как показано на рисунке, и вставьте в правый шатун (20).
- Закрепите рычаг правого ролика (59) с помощью винта М8 х 20мм (95) и крышки кривошипа (77).
- Повторите эти действия для рычага левого ролика (45).**



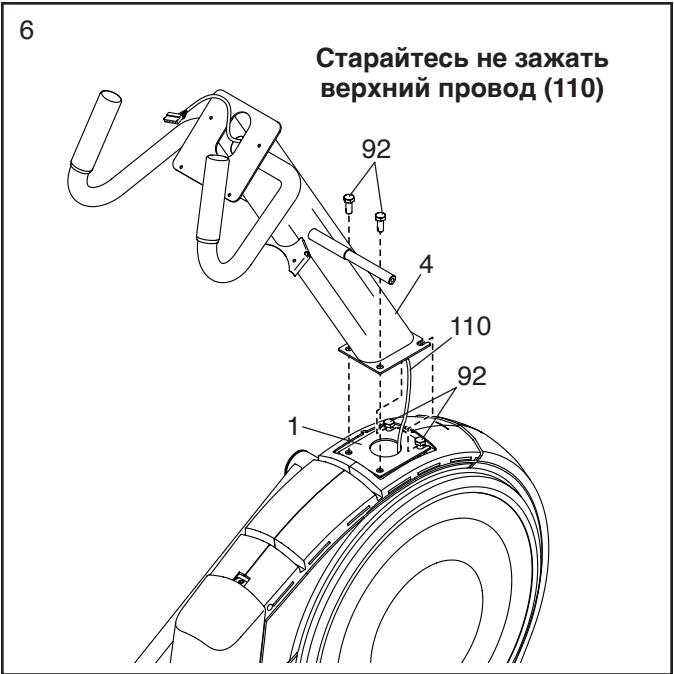
5. Установите стойку (4), как показано на рисунке. Попросите помощника удерживать стойку рядом с рамой (1).
- Найдите хомут провода (А) в нижней части стойки (4). Закрепите хомут для провода на верхнем проводе (110), как показано на рисунке. Затем потяните верхний конец хомута для провода так, чтобы верхний провод разместился внутри стойки.
- Рекомендация: чтобы верхний провод (110) не упал внутрь стойки (4), закрепите верхний провод с помощью хомута для провода (А).**



6. **Рекомендация:** старайтесь не зажать верхний провод (110). Попросите помощника удерживать стойку (4) на раме (1).

Рекомендация: обратите внимание, что два винта M10 x 25мм (92) уже закреплены на раме (1).

Закрепите стойку (4) с помощью двух дополнительных винтов M10 x 25мм (92); не затягивайте винты до упора на данном этапе.



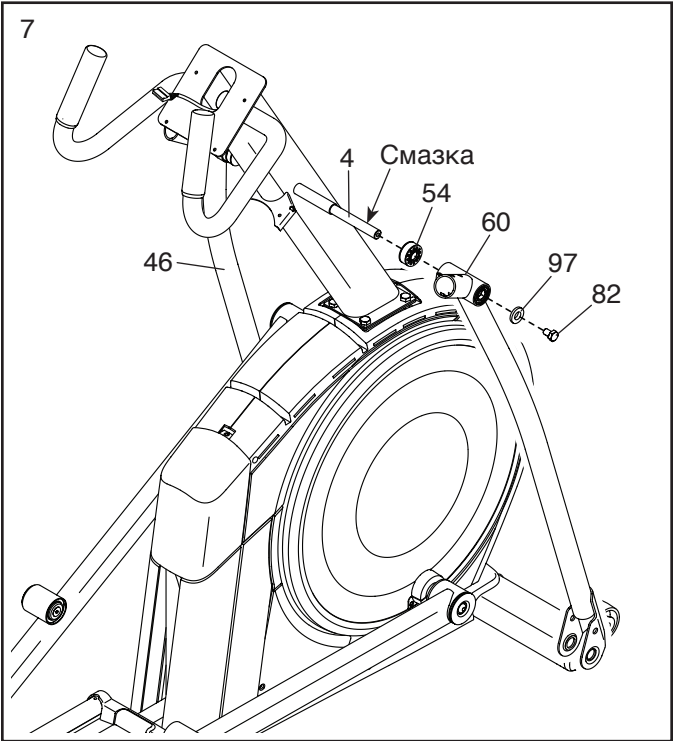
7. Нанесите смазку на ось с правой стороны стойки (4).

Затем установите распорную втулку оси (54) на правую сторону стойки (4).

После этого найдите правый нижний рычаг шатуна (60), расположите его, как показано на рисунке и установите на правую сторону стойки (4).

Закрепите правый нижний рычаг шатуна (60) с помощью винта M8 x 13мм (82) и шайбы M8 x 28мм (97).

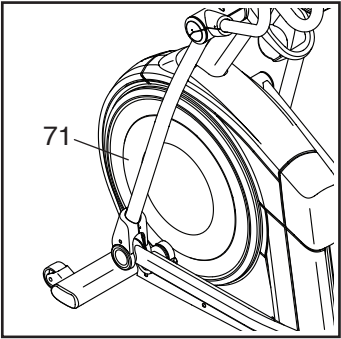
Повторите эти действия для левого нижнего рычага шатуна (46).



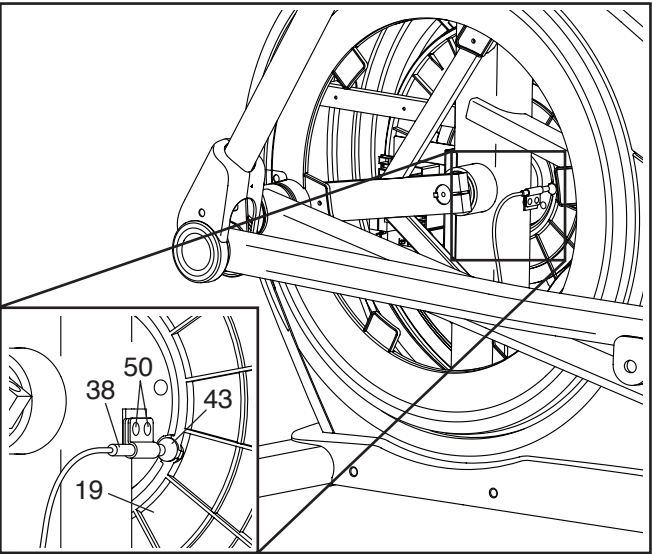
РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Перед регулировкой герконового реле сначала **переведите выключатель питания в выключенное положение и отсоедините шнур питания.**

Затем с помощью стандартной отвертки осторожно снимите левый диск (71).



Затем найдите герконовое реле (38). Поворачивайте шкив (19) до тех пор, пока магнит (43) не совместится с герконовым реле.



Немного ослабьте два указанных самонарезающих винта M4 x 12мм (50). Подвиньте герконовое реле (38) ближе или дальше от магнита (43) и затем вновь затяните самонарезающие винты.

Затем подсоедините шнур питания, нажмите на выключатель питания и покачайте шкив (19) вперед и назад так, чтобы магнит (43) несколько раз прошел мимо герконового реле (38). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место левый диск, подключите шнур питания и нажмите на выключатель питания.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание способствует безотказной и длительной работе тренажера. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Используйте только детали оригинального производителя.

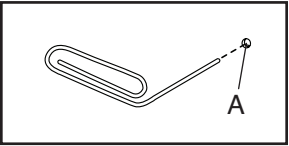
Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что шнур питания полностью подключен и выключатель питания переведен в положение сброса.

Если у вас возникли проблемы с подключением консоли к беспроводной сети или с учетной записью iFit или тренировками iFit, перейдите на сайт support.iFit.com.

Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию. **ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала нажмите выключатель питания и отсоедините шнур питания от сети. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) на правой стороне консоли или на задней стенке консоли. Используя согнутую скрепку, нажмите и удерживайте кнопку сброса внутри отверстия – одновременно попросите помощника подсоединить шнур питания к сети и нажать выключатель питания. Удерживайте кнопку перезагрузки до включения консоли. После сброса настроек консоль выключится и снова включится. Если этого не произойдет, нажмите выключатель питания, чтобы отключить питание, а затем нажмите еще раз, чтобы включить питание. После включения проверьте наличие обновлений встроенных программ консоли (см. этап 5 на стр. 30). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ СИСТЕМЫ НАКЛОНА

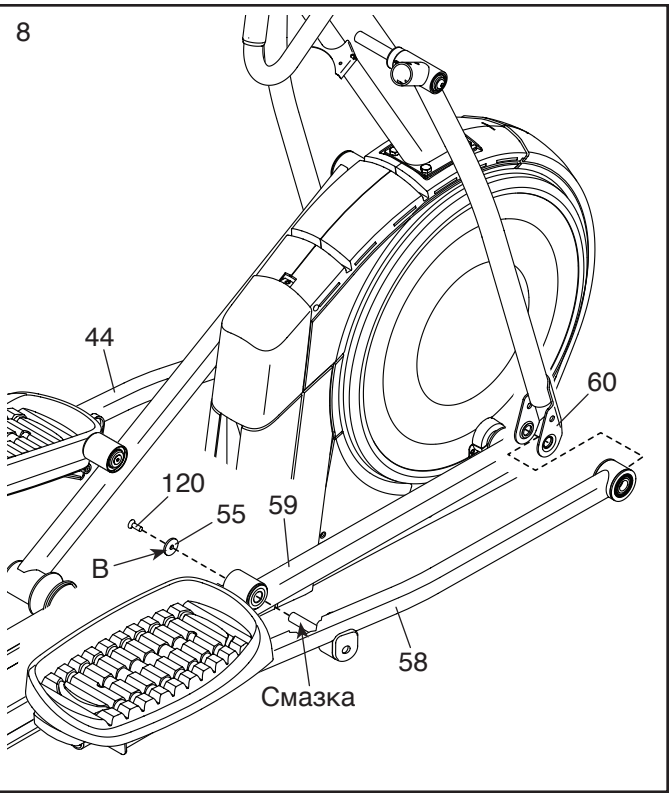
Если наклонный кронштейн не перемещается до заданного уровня наклона, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 29 для настройки системы наклона.

8. Установите рычаг правой педали (58), как показано на рисунке, и нанесите смазку на ось.

Вставьте рычаг правой педали (58) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правого ролика (59).

Закрепите рычаг правой педали (58) на рычаге правого ролика (59) с помощью винта с плоской головкой M8 x 20мм (120) и стопорной шайбы (55); **убедитесь, что плоская сторона стопорной шайбы (B) обращена к рычагу правого ролика.**

Повторите эти действия для рычага левой педали (44).



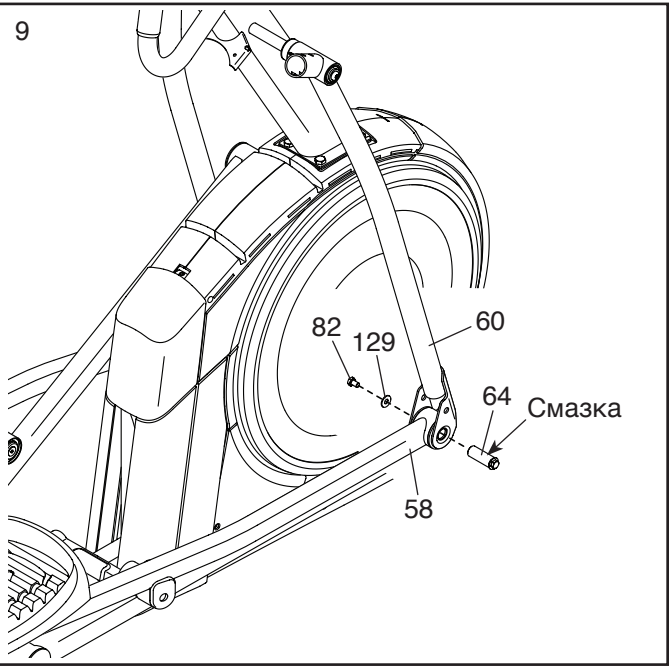
9. Нанесите смазку на одну из осей рычага педали (64).

Вставьте ось рычага педали (64) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правой педали (58) в направлении, указанном на рисунке.

Затем наденьте шайбу M8 x 22мм (129) на винт M8 x 13мм (82) и затяните винт на несколько оборотов на оси рычага педали (64).

Затем одновременно затяните ось рычага педали (64) и винт M8 x 13мм (82).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



10. См. этап 6. Затяните четыре винта M10 x 25мм (92).

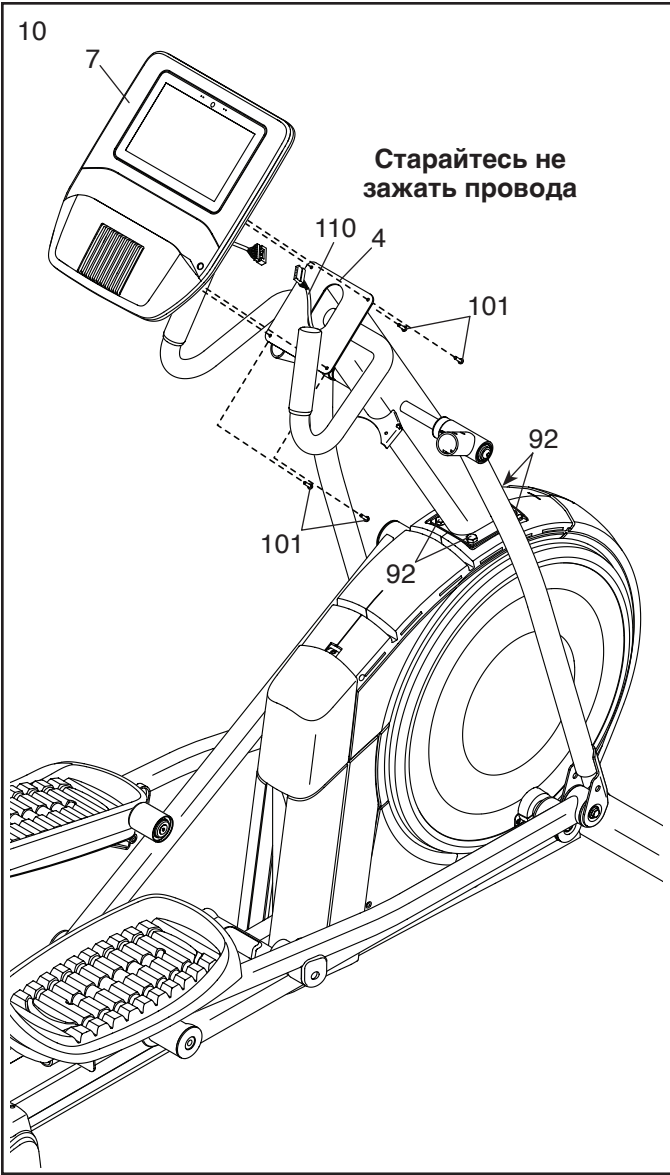
Снимите и выбросьте хомут верхнего провода (110).

Попросите помощника удерживать консоль (7) рядом с держателем (4). Соедините верхний провод (110) в стойке с соответствующим проводом или розеткой на задней панели консоли.

Неправильное соединение верхнего провода (110) может привести к повреждению консоли (7) при использовании эллиптического тренажера. Если разъем верхнего провода не соединяется с другим разъемом без усилий или не фиксируется, переверните его и повторите попытку.

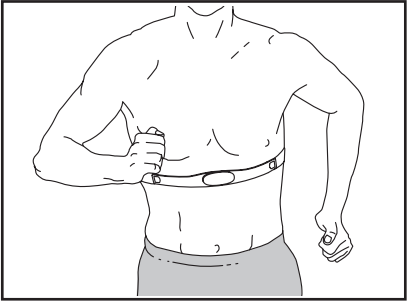
Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4).

Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите консоль (7) на стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (101); установите все винты и затем затяните их.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если вы хотите уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно



отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, помогая достигнуть поставленных задач. **Сведения о приобретении дополнительного датчика контроля частоты пульса можно найти на лицевой стороне данного руководства.**

Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

Подключение наушников через Bluetooth

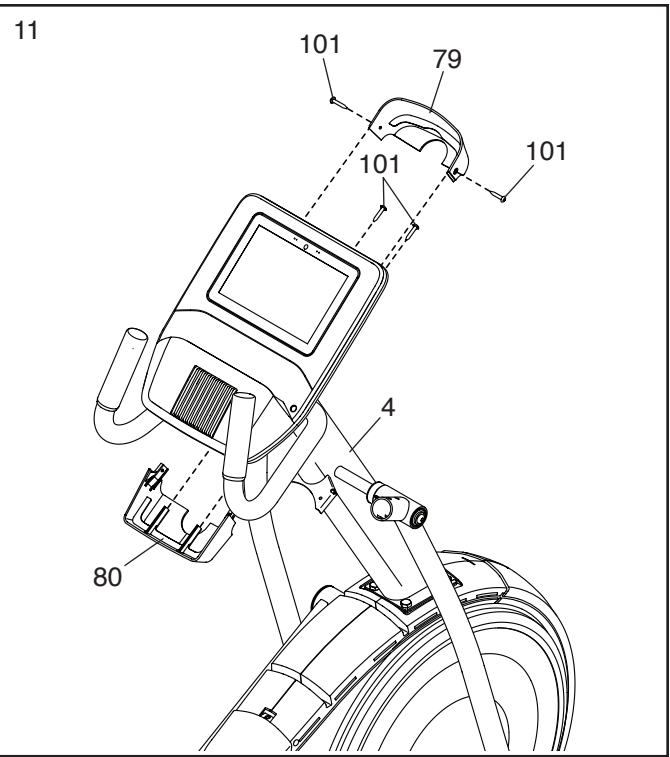
При наличии в консоли соответствующей функции можно подключить наушники, которые поддерживают подключение через Bluetooth, для воспроизведения аудиосигнала консоли через наушники.

Чтобы подключить наушники к консоли, включите наушники и поместите их рядом с консолью. Затем выберите рекомендованную тренировку (см. стр. 25) или тренировку iFit (см. X). После этого подождите, пока на экране не появится функция *Connect Bluetooth Headphones* (подключение наушников через Bluetooth), и выберите эту функцию.

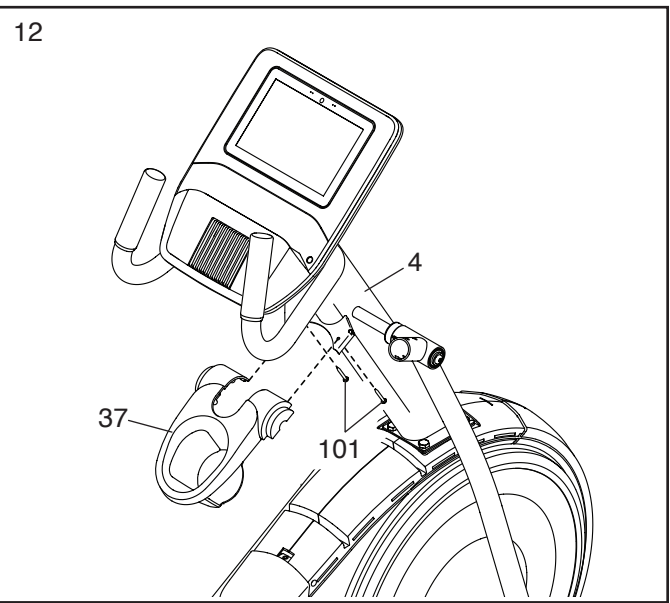
Чтобы подсоединить наушники к консоли, выберите наушники из списка на экране. После успешного подсоединения наушников к консоли аудиосигнал с консоли будет воспроизводиться через наушники.

11. Расположите заднюю крышку консоли (80), как показано на рисунке, и закрепите ее на стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

Затем расположите переднюю крышку консоли (79), как показано на рисунке, и соедините ее с задней крышкой консоли (80) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

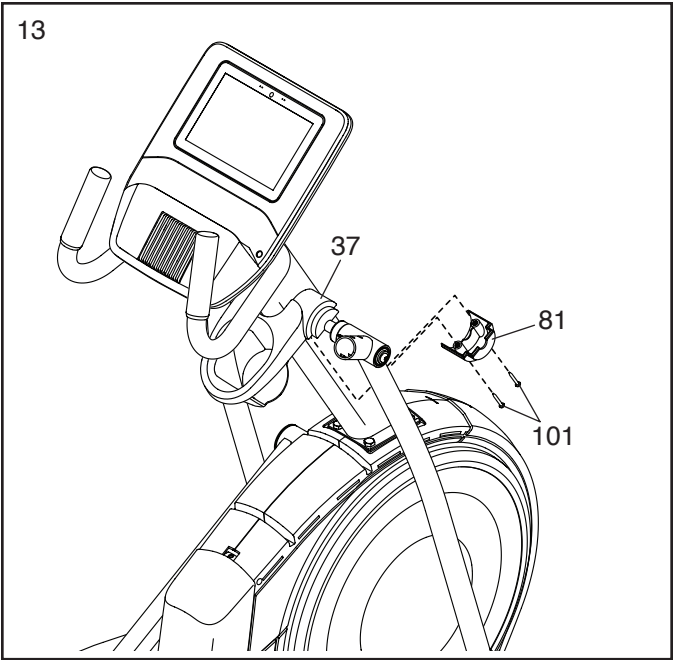


12. Расположите лоток для аксессуаров (37), как показано на рисунке, и закрепите его на стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).



13. Расположите нижнюю крышку лотка (81), как показано на рисунке, и закрепите ее на правой стороне лотка для аксессуаров (37) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

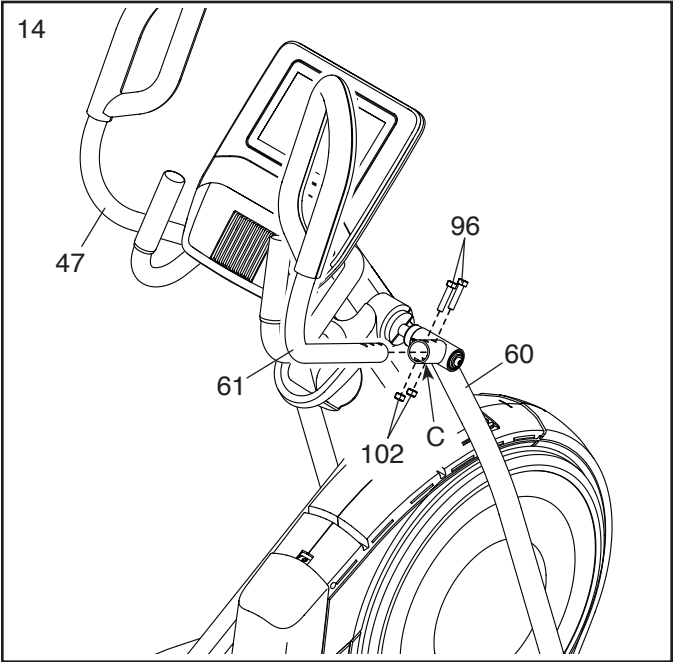
Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



14. Найдите правый верхний рычаг шатуна (61), расположите его, как показано на рисунке и вставьте в правый нижний рычаг шатуна (60).

Закрепите правый верхний рычаг шатуна (61) с помощью двух болтов M8 x 45мм (96) и двух контргайек M8 (102); **убедитесь, что контргайки находятся в шестиугольных отверстиях (C).**

Повторите эти действия для левого верхнего рычага шатуна (47).



ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

Для использования тренировок iFit и других возможностей консоли необходимо подключение к беспроводной сети.

1. Выбор главного экрана.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главный экран (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

2. Выбор меню беспроводной сети.

Нажмите на кнопку меню (три горизонтальные линии) и выберите раздел *Wi-Fi*, чтобы перейти к меню настроек беспроводной сети.

3. Включение Wi-Fi.

Убедитесь, что Wi-Fi® включен. При необходимости нажмите переключатель *Wi-Fi* для включения.

4. Настройка подключения к беспроводной сети и управление.

После включения Wi-Fi на экране появится список доступных беспроводных сетей. Примечание: поиск доступных беспроводных сетей может занять несколько секунд.

Примечание: необходимо иметь собственную беспроводную сеть и маршрутизатор 802.11b/g/n с включенным идентификатором SSID (скрытые сети не поддерживаются).

В списке беспроводных сетей выберите нажатием нужную сеть. Примечание: необходимо знать название сети (SSID). Если сеть защищена паролем, необходимо ввести пароль.

Чтобы подключиться к нужной сети, введите пароль, следуя подсказкам на экране. (Для использования клавиатуры см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА на стр. 21.)

После подключения консоли к беспроводной сети рядом с названием этой беспроводной сети появится отметка.

В случае возникновения проблем при подключении к зашифрованной сети, убедитесь, что введен правильный пароль. Примечание: регистр символов при вводе пароля имеет значение.

Примечание: консоль поддерживает незащищенное и защищенное (WEP, WPA™ и WPA2™) шифрование. Рекомендуется высокоскоростное соединение; функционирование зависит от скорости соединения.

Примечание: если у вас возникнут вопросы после прочтения данных инструкций, обратитесь на сайт support.iFit.com за помощью.

5. Выход из меню беспроводной сети.

Для выхода из меню беспроводной сети нажмите кнопку возврата (символ стрелки).

3. **Настройка единиц измерения и других параметров.**

Для изменения единиц измерения, часового пояса и других параметров нажмите *Equipment Info* (информация об оборудовании) или *Equipment Settings* (настройки оборудования), а затем перейдите к нужным настройкам.

На консоли может отображаться скорость и расстояние в стандартных или метрических единицах измерения.

4. **Просмотр информации о тренажере или приложении консоли.**

Для просмотра информации об эллиптическом тренажере и приложении консоли нажмите кнопку *Equipment Info* (информация об оборудовании) и затем нажмите кнопку *Machine Info* (информация о тренажере) или *App Info* (информация о приложении).

5. **Обновление встроенных программ консоли.**

Для более точных показаний регулярно обновляйте встроенные программы. Нажмите кнопку *Maintenance* (техническое обслуживание) и затем нажмите кнопку *Update* (обновление) для проверки наличия обновлений через беспроводную сеть. Обновление начнется автоматически. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения эллиптического тренажера не выключайте питание во время обновления встроенных программ.**

Процесс обновления отображается на экране. После завершения обновления эллиптический тренажер выключится и снова включится. Если этого не происходит, переведите выключатель питания в выключенное положение. Подождите несколько секунд, затем установите выключатель питания во включенное положение. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Примечание: периодически при обновлении встроенных программ консоль может функционировать иначе, чем описано. Все обновления направлены на улучшение результатов занятий.

6. **Настройка системы наклона.**

Чтобы настроить систему наклона, нажмите кнопку *Maintenance* (техническое обслуживание), затем нажмите кнопку *Calibrate Incline* (регулировка наклона) и нажмите кнопку *Begin* (начать). Наклонный кронштейн автоматически поднимется до максимального, а затем опустится до минимального уровня и вернется в стандартное положение. При этом произойдет настройка системы наклона. После окончания настройки системы наклона нажмите *Finish* (завершение).

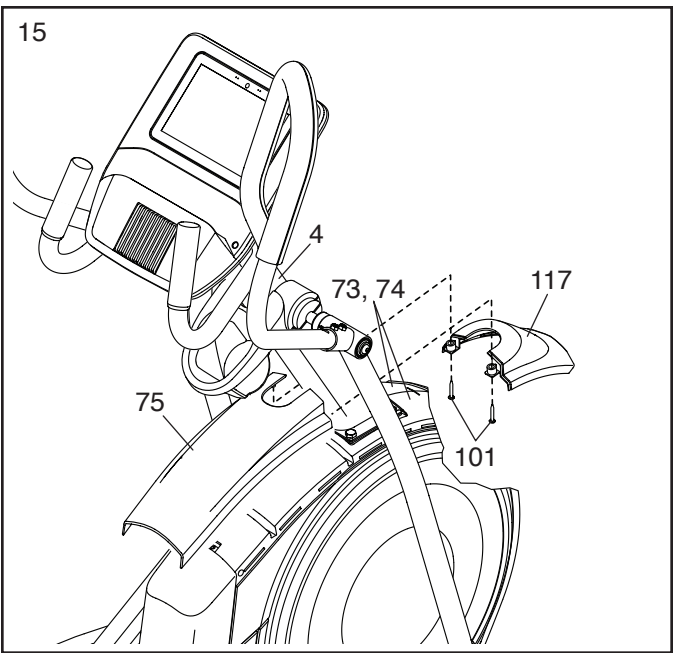
ВНИМАНИЕ! Не допускайте к беговой дорожке домашних животных и не ставьте ноги или какие-либо предметы рядом с эллиптическим тренажером во время настройки системы наклона.

7. **Выход из главного меню настроек.**

Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата. Затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для выхода из главного меню настроек.

15. Расположите крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) вокруг стойки (4), как показано на рисунке. Затем соедините их между собой с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

Затем вставьте крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) в левый и правый защитный щитки (73, 74).

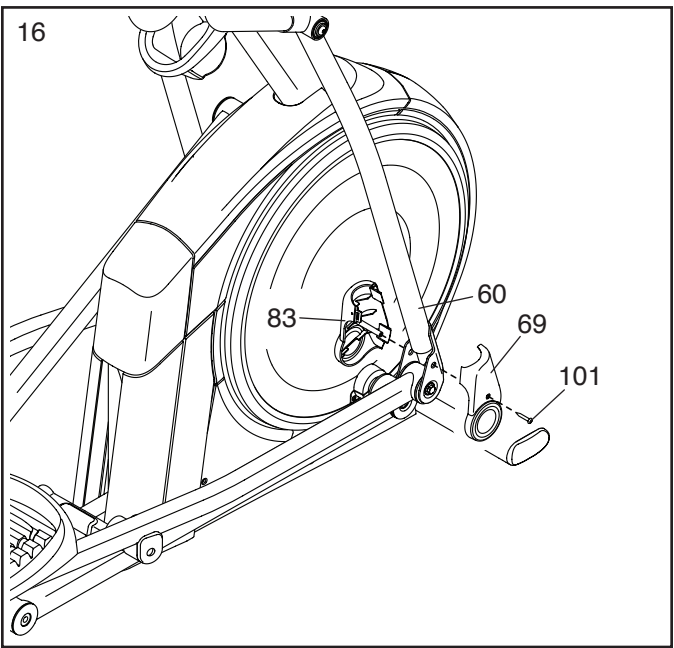


16. Найдите внутреннюю крышку правого рычага (83), расположите, как показано на рисунке и вставьте в правый нижний рычаг шатуна (60).

Затем найдите наружную крышку правого рычага (69), расположите, как показано на рисунке и прижмите ее к внутренней крышке правого рычага (83).

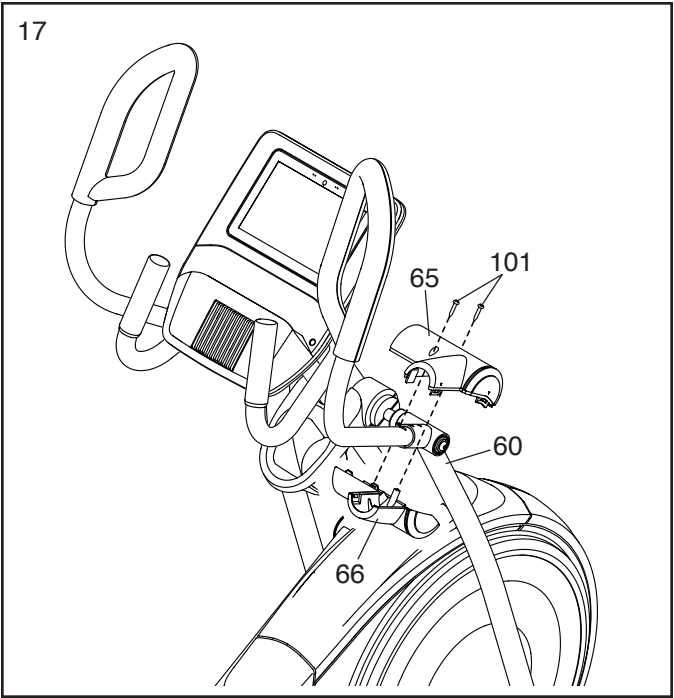
Соедините между собой наружную и внутреннюю крышки правого рычага (69, 83) с помощью винта М4 х 16мм (101).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



17. Расположите переднюю и заднюю крышки правого рычага (65, 66) на правом нижнем рычаге шатуна (60), как показано на рисунке и закрепите их с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



18. Убедитесь, что все детали затянуты должным образом. В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола.

6. Создание перечня избранных тренировок iFit.

Чтобы добавить тренировку iFit в избранное, откройте обзор или краткую информацию о нужной тренировке iFit и нажмите кнопку избранного (символ сердца).

Чтобы просмотреть перечень избранных тренировок iFit, выберите библиотеку тренировок (кнопка Browse), а затем нажмите кнопку *My Favorites* (избранное).

7. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично рекомендованной тренировке (см. стр. 25).

8. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 23

9. При желании наденьте совместимый датчик контроля частоты пульса для измерения частоты сердечных сокращений.

См. этап 5 на стр. 24.

10. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 24.

11. По окончании тренировки отключите шнур питания.

См. этап 7 на стр. 24.

Для получения дополнительной информации о системе iFit перейдите на сайт [iFit.com](https://www.ifit.com).

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

ВНИМАНИЕ! Некоторые описанные настройки и возможности могут быть недоступны. Периодически при обновлении встроенных программ консоль может функционировать иначе, чем описано.

1. Выбор главного меню настроек.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главный экран (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

Затем нажмите на экране кнопку меню (три горизонтальные линии), после чего нажмите *Settings* (настройки). На экране появится меню тренировок.

2. Просмотр меню настроек и изменение параметров по желанию.

Для прокрутки информации прикоснитесь к экрану или проведите пальцем по экрану. Для просмотра меню настроек прикоснитесь к названию меню. Для выхода из меню нажмите кнопку возврата (символ стрелки). Просмотр и внесение изменений возможны в следующих меню настроек:

- Account (учетная запись)
 - My Profile (мой профиль)
 - In Workout (тренировка)
 - Manage Accounts (управление учетными записями)
- Equipment (оборудование)
 - Equipment Info (информация об оборудовании)
 - Equipment Settings (настройки оборудования)
 - Maintenance (техническое обслуживание)
 - Wi-Fi
- About (информация о тренажере)
 - Legal (правовая информация)

ТРЕНИРОВКА iFIT

Для тренировки iFit необходимо войти в учетную запись iFit (см. этап 3 ниже) и подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 31).

1. Для включения консоли прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21.
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

3. Вход в учетную запись iFit.

Для входа в учетную запись iFit нажмите на экране кнопку меню (три горизонтальные линии), а затем коснитесь кнопки *Log in* (вход). Введите имя пользователя и пароль, следуя подсказкам на экране.

Для смены пользователя учетной записи iFit коснитесь кнопки меню, коснитесь кнопки *Settings* (настройки), а затем коснитесь кнопки *Manage Accounts* (управление учетными записями). Если в учетной записи iFit зарегистрировано более одного пользователя, появится список пользователей. Нажмите имя нужного пользователя.

4. Выбор тренировки iFit на главном экране или в библиотеке тренировок.

Нажатием кнопок в нижней части экрана выберите главный экран (кнопка Home) или библиотеку тренировок (кнопка Browse).

Для выбора тренировки iFit на главном экране или в библиотеке тренировок нажмите соответствующую кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану.

Рекомендованные тренировки iFit на главном экране будут периодически меняться.

Библиотека тренировок включает все тренировки iFit для эллиптического тренажера, распределенные по категориям. Для поиска тренировки в библиотеке тренировок нажмите кнопку поиска (символ увеличительного стекла) и настройте нужные фильтры.

После выбора тренировки iFit на экране появится краткая информация о тренировке, в том числе продолжительность и приблизительный расход калорий во время тренировки.

Также можно добавить тренировку в расписание (см. этап 5) или в избранное (см. этап 6).

5. Планирование тренировки iFit в календаре.

При желании можно запланировать тренировку iFit на определенную дату. Для этого откройте обзор или краткую информацию о нужной тренировке iFit, нажмите кнопку *Schedule* (расписание) и выберите подходящую дату в календаре.

В выбранную дату запланированная тренировка iFit появится на главном экране.

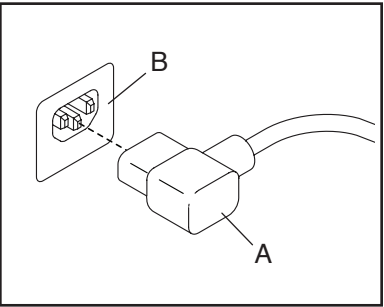
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

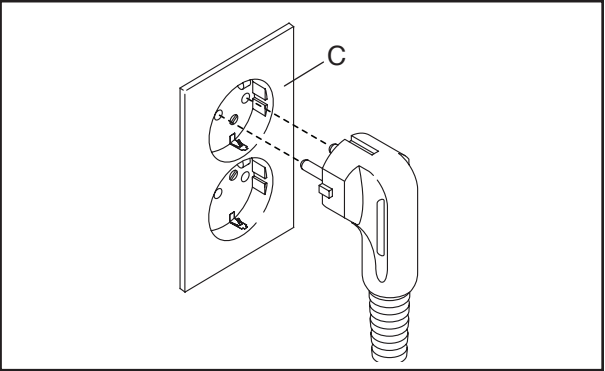
Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Шнур питания данного изделия имеет заземляющий провод и разъем для заземления. **ВНИМАНИЕ! Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.**

**ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы подключить шнур питания.

1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания (A) в разъем (B) на передней части рамы.

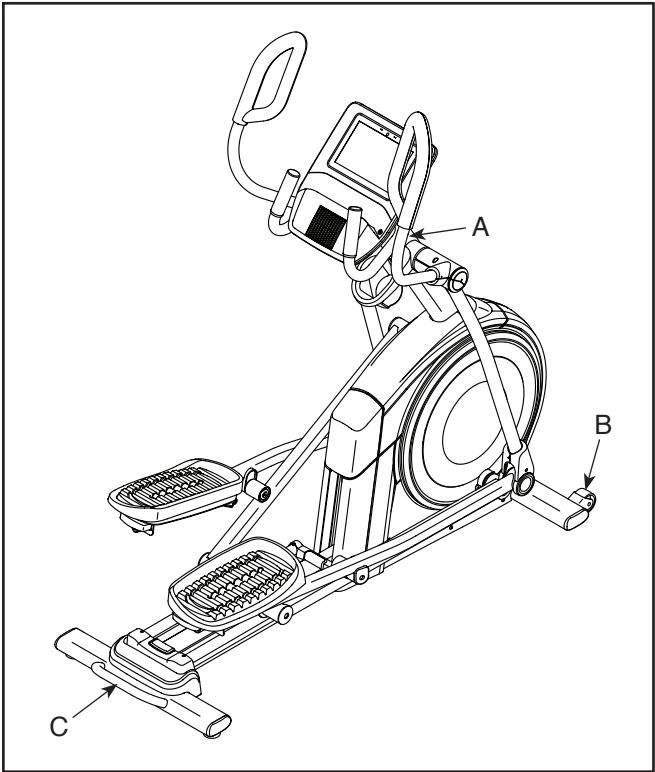

2. Вставьте шнур питания в соответствующую розетку (C), установленную и заземленную согласно местным требованиям и нормативам.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

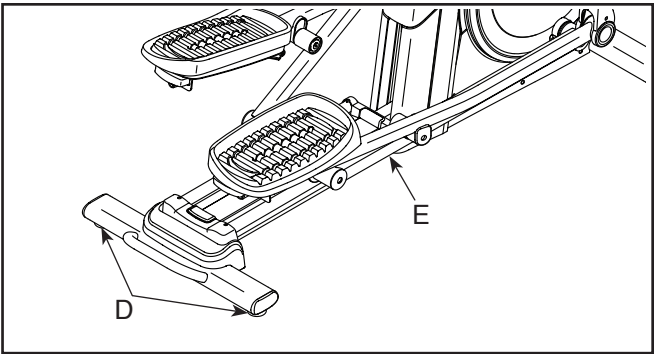
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

С учетом размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку (A) и поставьте одну ногу напротив одного из колес (B). Затем потяните за стойку, при этом помощник должен поднять рукоятку (C) так, чтобы эллиптический тренажер покатился на колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



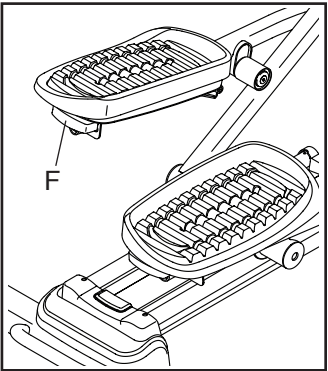
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Если эллиптический тренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (D) под задним стабилизатором или поверните регулировочную ножку (E) под центральной частью рамы так, чтобы устранить раскачивание.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может быть отрегулирована до нужного положения. Чтобы отрегулировать педаль, вытяните рукоятку педали (F), установите педаль в нужное положение и отпустите рукоятку педали в регулировочное отверстие под педалью. **Убедитесь, что обе педали находятся в одинаковом положении.**



СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ

1. Для включения консоли прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите тренировку по собственному маршруту.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

Для выбора создания тренировки по собственному маршруту нажмите кнопку Create (создать) в нижней части экрана.

3. Создание собственного маршрута на карте.

Введите нужное место в строку поиска или перемещайте пальцы по экрану, чтобы перейти к области карты, где вы хотите проложить маршрут. Для добавления начальной точки маршрута тренировки коснитесь экрана в нужном месте. Для добавления конечной точки маршрута тренировки коснитесь экрана в нужном месте.

Чтобы совместить начальную и конечную точки маршрута, нажмите кнопку *Close Loop* (кольцевой маршрут) или *Out & Back* (возвращение по тому же маршруту) в параметрах карты. Вы также можете выбрать привязку тренировки к дороге.

В случае ошибки нажмите кнопку *Undo* (отмена) в параметрах карты.

На экране появятся статистические данные о наборе высоты и дистанции, заданных для тренировки.

4. Сохранение тренировки.

Чтобы сохранить тренировку, нажмите кнопку *Save New Workout* (сохранение новой тренировки). Можно добавить название и описание тренировки. Затем нажмите кнопку продолжения (символ >).

5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start* (пуск), чтобы начать тренировку. Тренировка проходит аналогично рекомендованной тренировке (см. стр. 25).

6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 25.

7. При желании наденьте совместимый датчик контроля частоты пульса для измерения частоты сердечных сокращений.

См. этап 5 на стр. 24.

8. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 24.

9. По окончании тренировки отключите шнур питания.

См. этап 7 на стр. 24.

Если уровень сопротивления и(или) наклона слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) или Ramp (наклон). **При нажатии кнопки Resistance (сопротивление)** можно вручную отрегулировать сопротивление (см. этап 3 на стр. 23). **При нажатии кнопки Ramp (наклон)** можно вручную отрегулировать уровень наклона (см. этап 3 на стр. 23). **Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления и(или) наклона**, нажмите *Follow Workout* (параметры тренировки).

Примечание: целевое количество калорий – это примерное число калорий, которые будут израсходованы во время тренировки. Фактическое количество затраченных калорий будет зависеть от различных факторов, в том числе от вашего веса. Кроме того, при изменении сопротивления или наклона кронштейна во время тренировки количество расходуемых калорий также изменится.

Чтобы сделать перерыв во время тренировки, прикоснитесь к экрану или прекратите вращение педалей. Для продолжения тренировки начните вращать педали.

Для завершения тренировки коснитесь экрана, чтобы перейти в режим паузы, а затем следуйте инструкциям на экране для завершения тренировки и возврата к главному экрану.

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно добавить тренировку в расписание (см. раздел ТРЕНИРОВКА iFIT на стр. 28) или в избранное. Затем нажмите кнопку *Save Workout* (сохранить тренировку) для возврата к главному экрану.

5. **Отслеживание результатов.**

См. этап 4 на стр. 23.
6. **При желании наденьте совместимый датчик контроля частоты пульса для измерения частоты сердечных сокращений.**

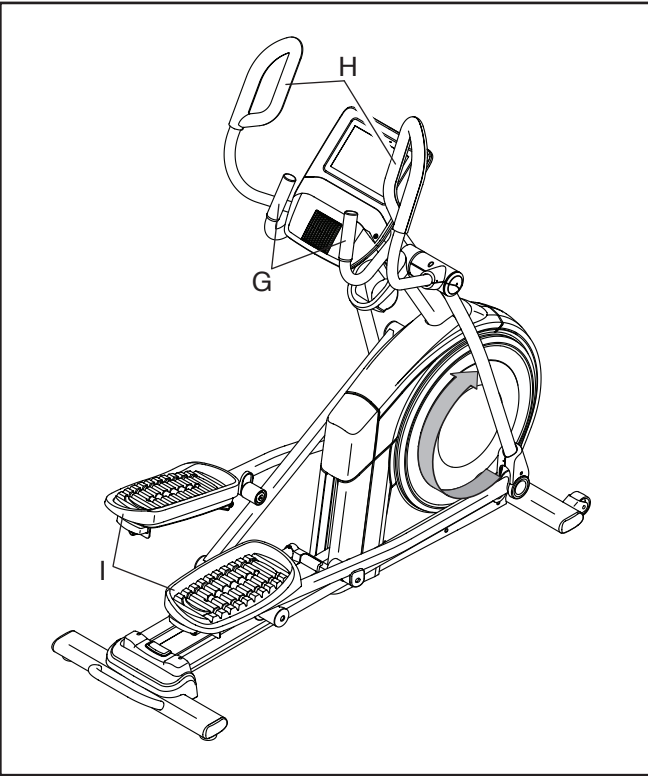
См. этап 5 на стр. 24.
7. **Включение вентилятора.**

См. этап 6 на стр. 24.
8. **По окончании тренировки отключите шнур питания.**

См. этап 7 на стр. 24.

ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

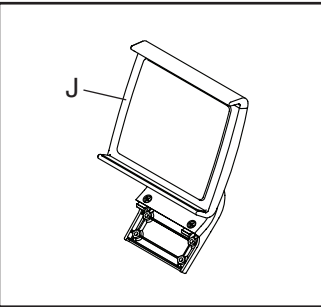
Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (G) или верхние рычаги шатуна (H) и встаньте сначала на педаль (I), которая находится в нижнем положении. Затем встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педали могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; однако также допускается их вращение в обратном направлении.**



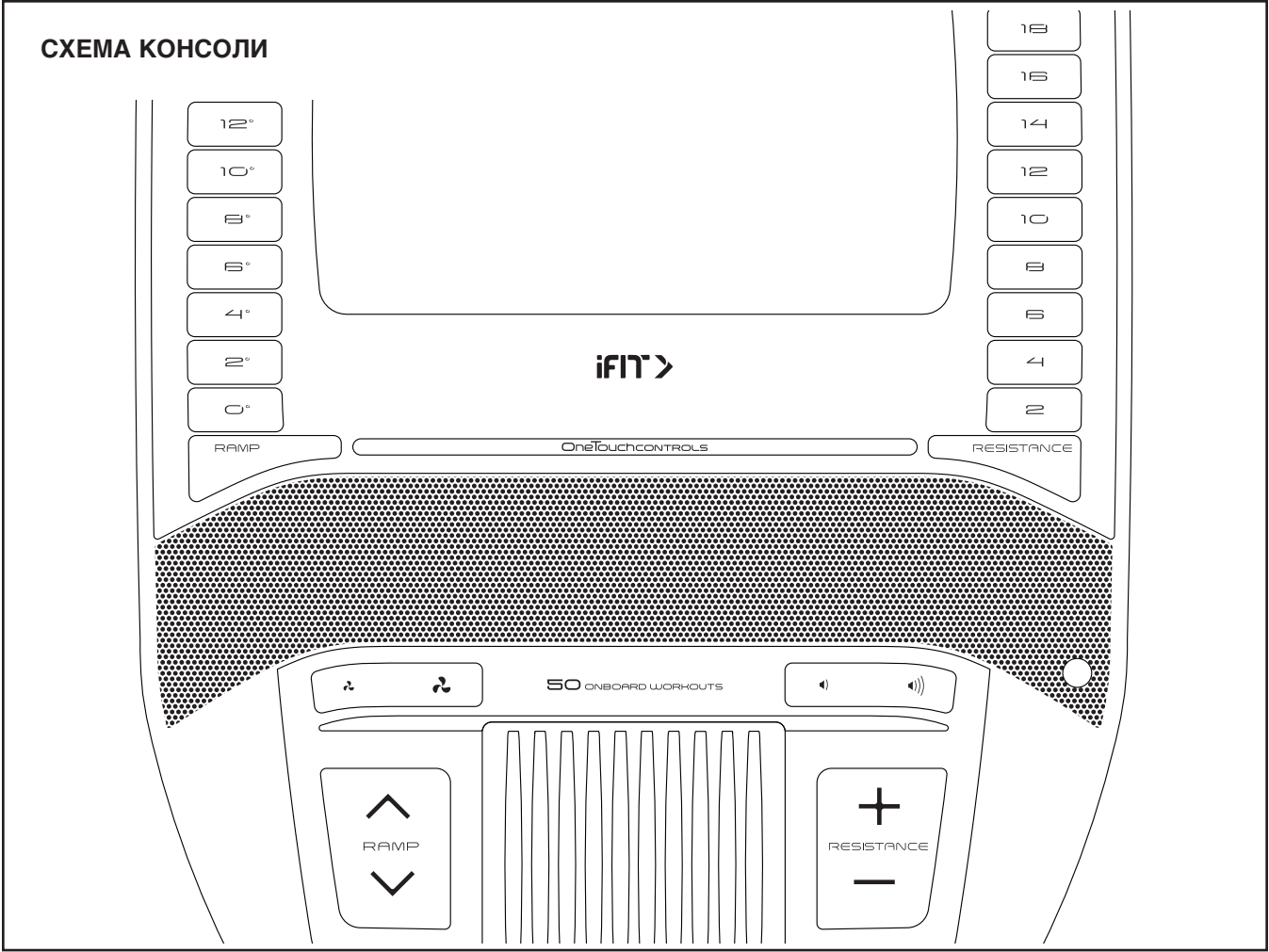
Чтобы сойти с эллиптического тренажера, дождитесь, пока педали (I) полностью остановятся. **Примечание: эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик.** Когда вращение педалей прекратится, сначала снимите ногу с верхней педали. Затем снимите ногу с нижней педали.

ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛАНШЕТА (ОПЦИЯ)

Подставка для планшета (J) служит для надежного удерживания планшета во время занятия на беговой дорожке. Подставка для планшета предназначена для крепления большинства моделей полноразмерных планшетов. **Информация о приобретении подставки для планшета указана на лицевой обложке данного руководства.**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Усовершенствованная консоль предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок.

В консоли предусмотрена беспроводная технология, которая позволяет подключать консоль к системе iFit. При помощи системы iFit можно получить доступ к большой библиотеке тренировок, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

Кроме того, в консоли предусмотрен ряд рекомендованных тренировок. В каждой тренировке автоматически меняется сопротивление педалей и положение наклонного кронштейна, что делает тренировку более эффективной.

При выборе ручного режима работы консоли сопротивление педалей и положение наклонного кронштейна можно менять касанием кнопки.

Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. С помощью совместимого датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о приобретении совместимого датчика контроля частоты пульса см. на стр. 33.**

Для включения питания воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 21. **Настройка консоли** описана на стр. 22.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

1. Для включения консоли прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана или библиотеки тренировок.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

Нажатием кнопок в нижней части экрана выберите главный экран (кнопка Home) или библиотеку тренировок (кнопка Browse).

3. Выбор тренировки.

Для выбора тренировки на главном экране или в библиотеке тренировок, нажмите нужную кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану.

Примечание: чтобы выбрать рекомендованную тренировку, необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 31).

Количество рекомендованных тренировок в консоли будет периодически меняться. Если вы хотите сохранить рекомендованную тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав кнопку избранного (символ сердца). Для сохранения рекомендованной тренировки необходимо войти в учетную запись iFit (см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК на стр. 28).

Создание собственного маршрута тренировки описано в разделе СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ на стр. 27.

После выбора тренировки на экране отобразится краткая информация о тренировке, в том числе продолжительность, расстояние и приблизительный расход калорий во время тренировки.

4. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию.

Выполнение программы тренировки происходит так же, как и в ручном режиме (см. стр. 23).

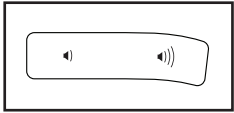
Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFit с интерактивными видеоинструкциями. Прикоснитесь к экрану в любом свободном месте, чтобы просмотреть и выбрать музыку, голосовые инструкции тренера или настройки звука для тренировки.

Во время некоторых тренировок на экране отображается маршрут с отметкой пройденного пути. Выберите нужные характеристики маршрута нажатием кнопок на экране.

Во время некоторых тренировок на экране может отображаться заданная скорость. В процессе тренировки поддерживайте скорость вращения педалей, близкую к заданной скорости на экране. На экране может появиться сообщение о необходимости увеличить, уменьшить или поддерживать скорость вращения педалей.

ВНИМАНИЕ! Заданная скорость указывается только в целях мотивации. Ваша фактическая скорость может быть ниже заданной. Вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас.

При необходимости настройте уровень громкости, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости, расположенные на консоли.



Чтобы сделать перерыв во время тренировки, прикоснитесь к экрану или прекратите вращение педалей. Для продолжения тренировки начните вращать педали.

Для завершения тренировки коснитесь экрана, чтобы перейти в режим паузы, а затем следуйте инструкциям на экране для завершения тренировки и возврата к главному экрану.

5. При желании наденьте совместимый датчик контроля частоты пульса для измерения частоты сердечных сокращений.

Для измерения частоты пульса можно воспользоваться совместимым датчиком контроля частоты пульса. Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart.

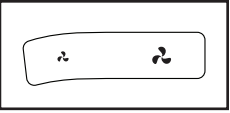
Комплект поставки некоторых моделей включает совместимый датчик контроля частоты пульса. Если датчик контроля частоты пульса включен в комплект поставки, соответствующие инструкции по использованию приведены в разделе ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА данного руководства.

Если совместимый нагрудный датчик контроля частоты пульса не включен в комплект поставки, можно сделать заказ с помощью информации на стр. 33.

Консоль соединяется с совместимым нагрудным датчиком контроля частоты пульса автоматически. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение.

6. Включение вентилятора.

В вентиляторе предусмотрено несколько настроек скорости, включая автоматический режим. При выборе автоматического режима скорость вентилятора увеличивается или уменьшается автоматически в зависимости от изменения скорости вращения педалей. Нажимайте кнопку увеличения или уменьшения мощности вентилятора для выбора скорости или его отключения.



Примечание: если перейти к главному экрану и не вращать педали в течение некоторого времени, вентилятор автоматически выключится.

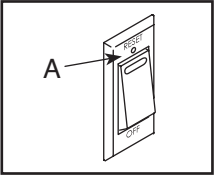
7. По окончании тренировки отключите шнур питания.

После завершения занятий на велотренажере переведите выключатель питания в выключенное положение и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать этой рекомендации, срок службы электрических компонентов эллиптического тренажера может сократиться.**

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если эллиптический тренажер находился на холоде, то перед включением питания оставьте его на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение консоли или других электронных компонентов.

Подключите шнур питания (см. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ на стр. 17). Затем найдите выключатель питания на раме рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса (A).



Консоль включится и будет готова к использованию. **Примечание: при первом включении питания возможна автоматическая настройка системы наклона.** В процессе настройки наклонный кронштейн перемещается вверх и вниз. Остановка наклонного кронштейна означает завершение настройки системы наклона.

ВНИМАНИЕ! Если автоматической настройки системы наклона не произошло, обратитесь к этапу 6 на стр. 30 для настройки системы наклона вручную.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

Консоль оборудована полноцветным сенсорным экраном. Ниже описаны возможности сенсорного экрана и инструкция по его использованию:

- Консоль функционирует аналогично планшету. Перемещение определенных изображений на экране во время тренировки, например, экранов выбора, выполняется движением пальца.
- Для ввода информации в текстовый блок нажмите на текстовый блок, чтобы появилась клавиатура. Для ввода чисел и других символов нажмите ?123. Для просмотра дополнительных символов нажмите ~[<. Нажмите ?123 еще раз для возврата к вводу чисел. Для возврата к вводу букв нажмите ABC. Для ввода заглавной буквы нажмите кнопку переключения регистра (символ стрелки, указывающей вверх). Для ввода нескольких заглавных букв нажмите кнопку переключения регистра вверх еще раз. Для возврата к вводу строчных букв нажмите кнопку переключения регистра в третий раз. Для удаления последней буквы нажмите кнопку удаления (стрелка влево с символом X).

НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием эллиптического тренажера настройте консоль.

1. Подключение к беспроводной сети.

Для использования тренировок iFit и других возможностей консоли необходимо подключение к беспроводной сети. Чтобы подключить консоль к беспроводной сети, следуйте подсказкам на экране.

2. Настройка параметров.

Чтобы настроить необходимые единицы измерения и часовой пояс, следуйте подсказкам на экране.

Примечание: изменение настроек описано в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 29.

3. Вход или создание учетной записи iFit.

Чтобы войти в учетную запись iFit или создать новую, следуйте подсказкам на экране.

4. Ознакомление с возможностями консоли.

При первом включении консоли на экране появится презентация о возможностях консоли.

5. Проверка обновлений встроенных программ.

Сначала нажмите кнопку меню (три горизонтальные линии), затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), после чего нажмите *Update* (обновление). Начнется проверка обновлений встроенных программ. См. раздел ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 29.

6. Настройка системы наклона.

Сначала нажмите кнопку меню (три горизонтальные линии), затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), после чего нажмите *Calibrate Incline* (настройка наклона). В процессе настройки наклонный кронштейн перемещается вверх и вниз. Подробное описание см. в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 29.

Консоль готова к началу тренировки. На следующих страницах содержится информация о тренировках и других возможностях консоли.

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для выбора рекомендованной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 27. **Для выбора тренировки iFit** воспользуйтесь инструкциями на стр. 28.

Для изменения настроек консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 29. **Для подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 31. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 32.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Для включения консоли прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 21. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата к главному экрану.

3. Изменение сопротивления педалей и положения наклонного кронштейна.

Нажмите кнопку *Manual Start* (ручной запуск) и начните вращать педали.

Можно изменить уровень сопротивления педалей, нажимая одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance (быстрый выбор сопротивления) или кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой Resistance (сопротивление).

Для изменения сопротивления педалей можно изменить угол наклона кронштейна, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Ramp (быстрый выбор наклона) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Ramp (наклон).

Примечание: после нажатия кнопки настройка сопротивления педалей и наклона кронштейна до заданного уровня произойдет с небольшой задержкой.

4. Отслеживание результатов.

Консоль предлагает несколько режимов отображения данных на экране. От выбора режима зависит, какая информация будет отображаться в процессе тренировки.

Проведите вверх по экрану, чтобы перейти в полноэкранный режим. Проведите вниз по экрану, чтобы посмотреть разделы с информацией о тренировке.

Коснитесь нужного раздела, чтобы увидеть подробные сведения о тренировке. Коснитесь кнопки дополнительной информации (символ +) для просмотра статистики и графиков. Коснитесь центра экрана, чтобы посмотреть другие параметры режима отображения.