

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

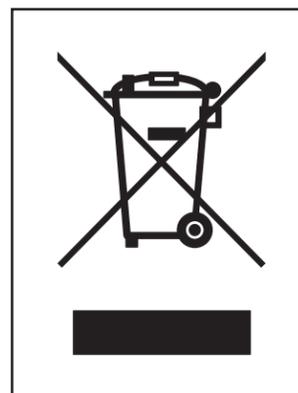
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- 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.



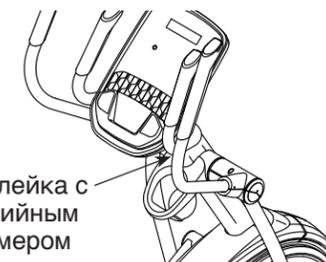
# NordicTrack® € 9.5 Z

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEL89820-INT.0

Серийный номер \_\_\_\_\_

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



Наклейка с  
серийным  
номером

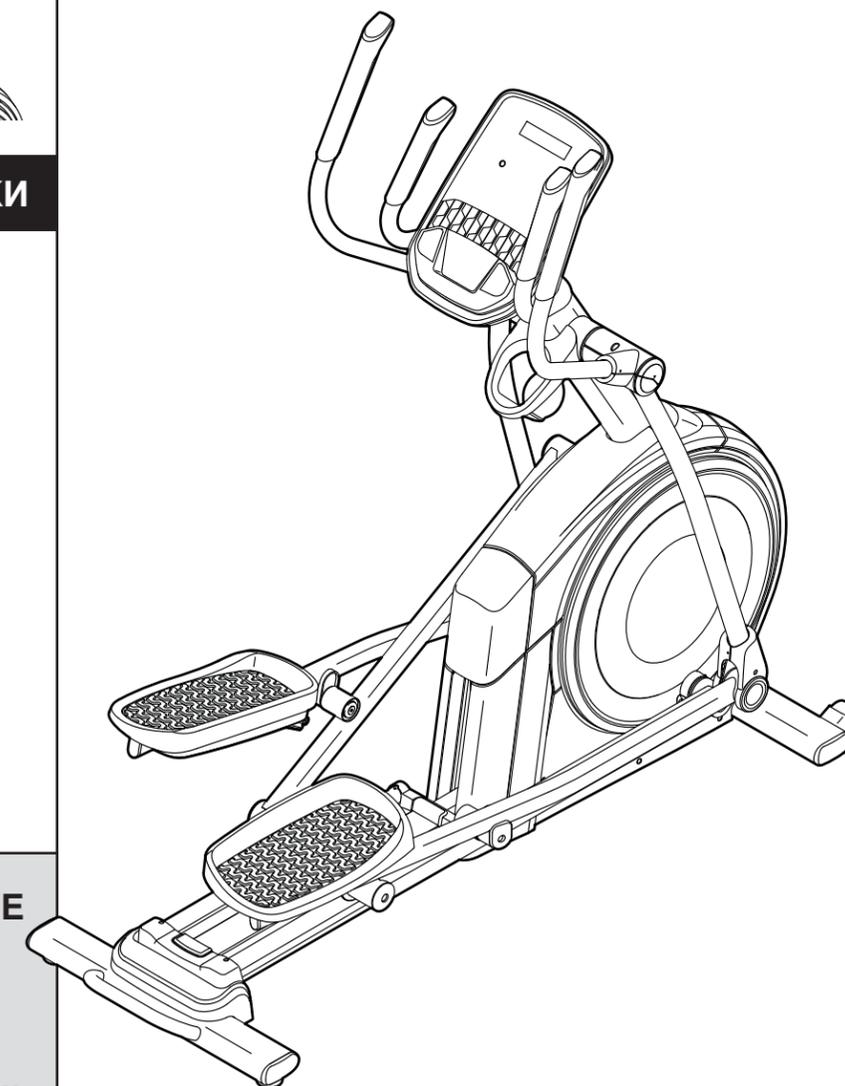
### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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:  
[iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu)

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

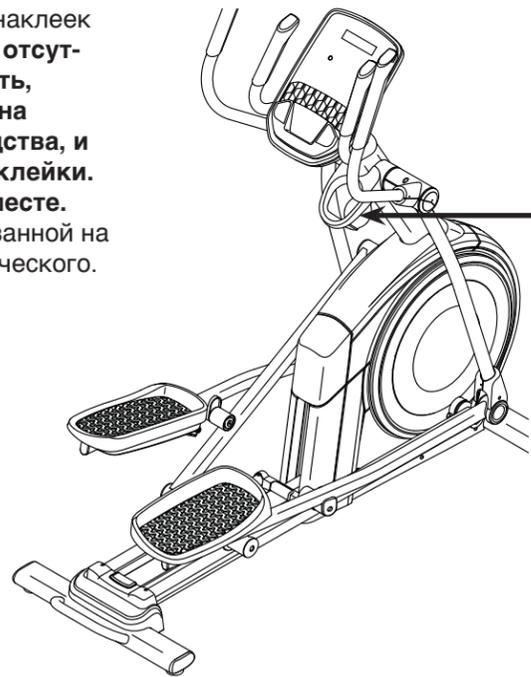


# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ.....	16
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....	17
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....	19
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	27
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	29
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	31
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	33
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

# РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклеек 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.

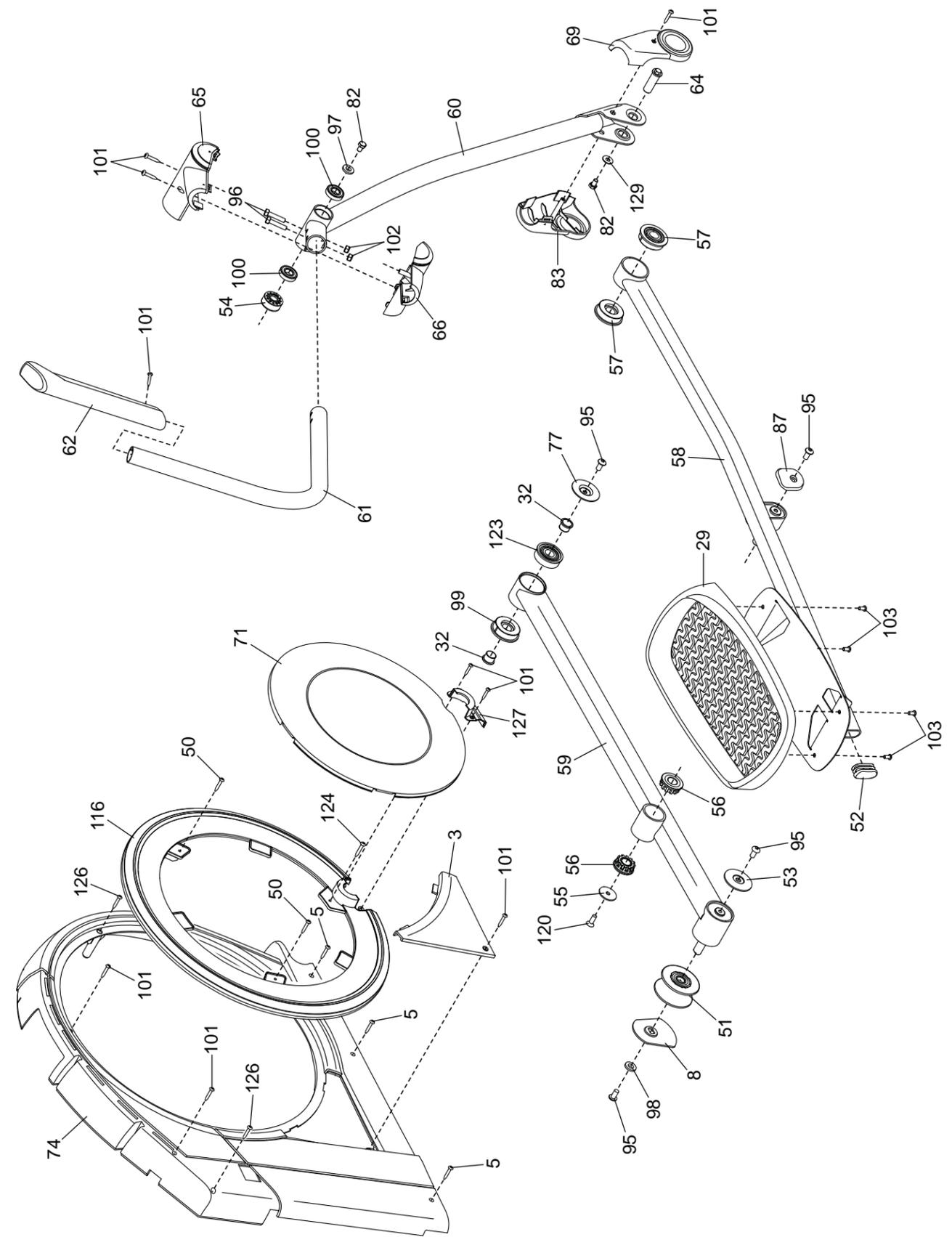


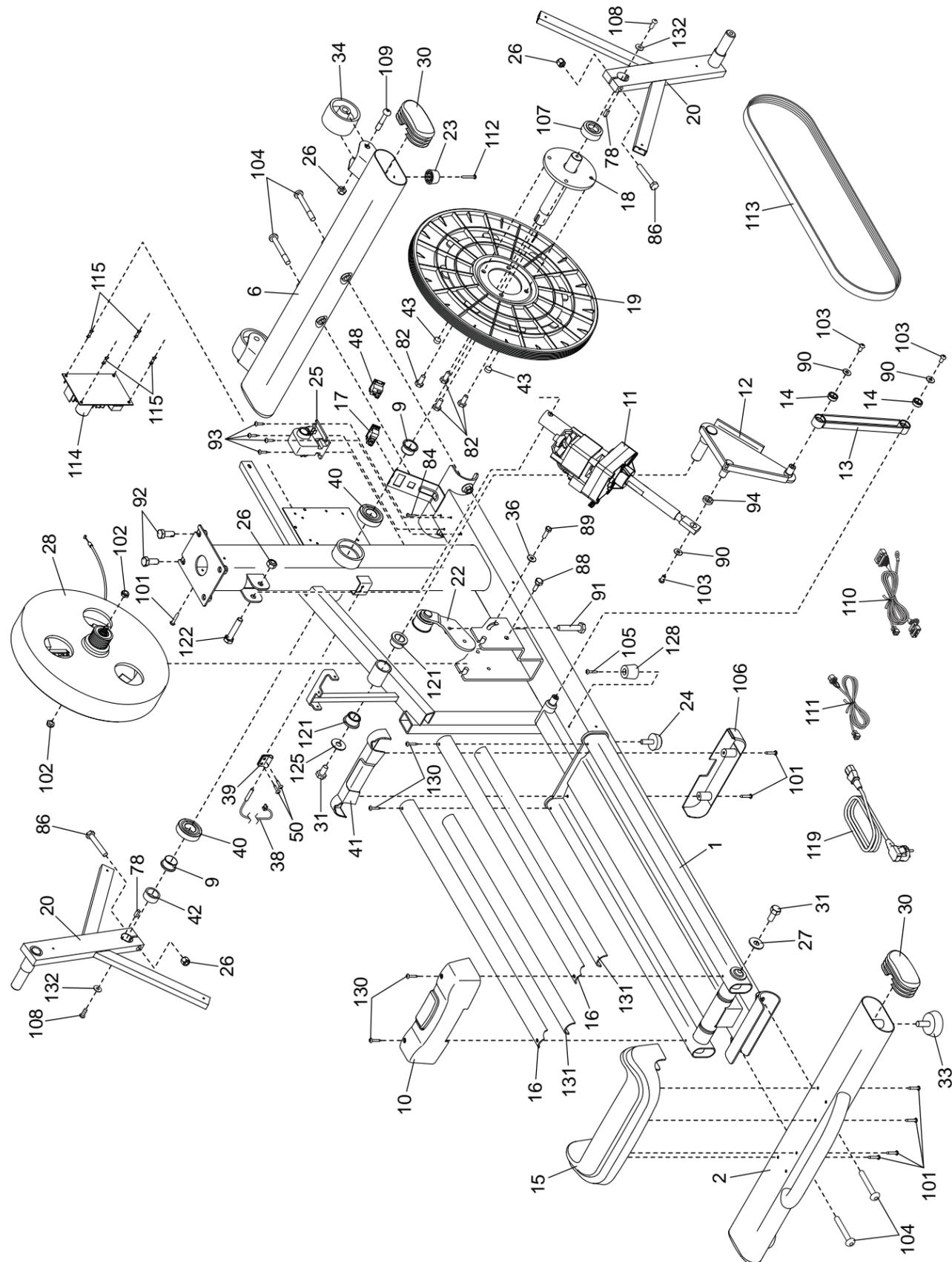
**WARNING**

- Misuse 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.
- Not suitable for high accuracy purposes.
- Always use on a level surface.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Stop pedals and use care when mounting or dismounting.
- User weight must not exceed 275 lbs./125 kg.
- Replace this label if damaged, illegible or removed.

NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании iFIT Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками Google LLC. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С Модель № NTEL89820-INT.0 R1022A





**⚠ 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. iFIT не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате использования данного изделия.

1. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
3. Перед выполнением программ физической тренировки проконсультируйтесь с медицинским специалистом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
4. Беременным женщинам перед выполнением программ физической тренировки необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом. Используйте эллиптический тренажер с учетом рекомендаций медицинского специалиста.
5. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
6. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
7. 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.
8. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте эллиптический тренажер в гараже, на неотапливаемой террасе или рядом с водой.
9. Устанавливайте эллиптический тренажер на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,9 метра свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 метра с каждой стороны. Для защиты пола от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.
10. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Используйте только детали оригинального производителя.
11. При подключении шнура питания (см. стр. 16) используйте заземленную розетку.
12. 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.
13. Не используйте эллиптический тренажер, если повреждены шнур питания или вилка или если тренажер не работает надлежащим образом.
14. **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.

15. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 125 килограммов.

16. 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.

17. 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.

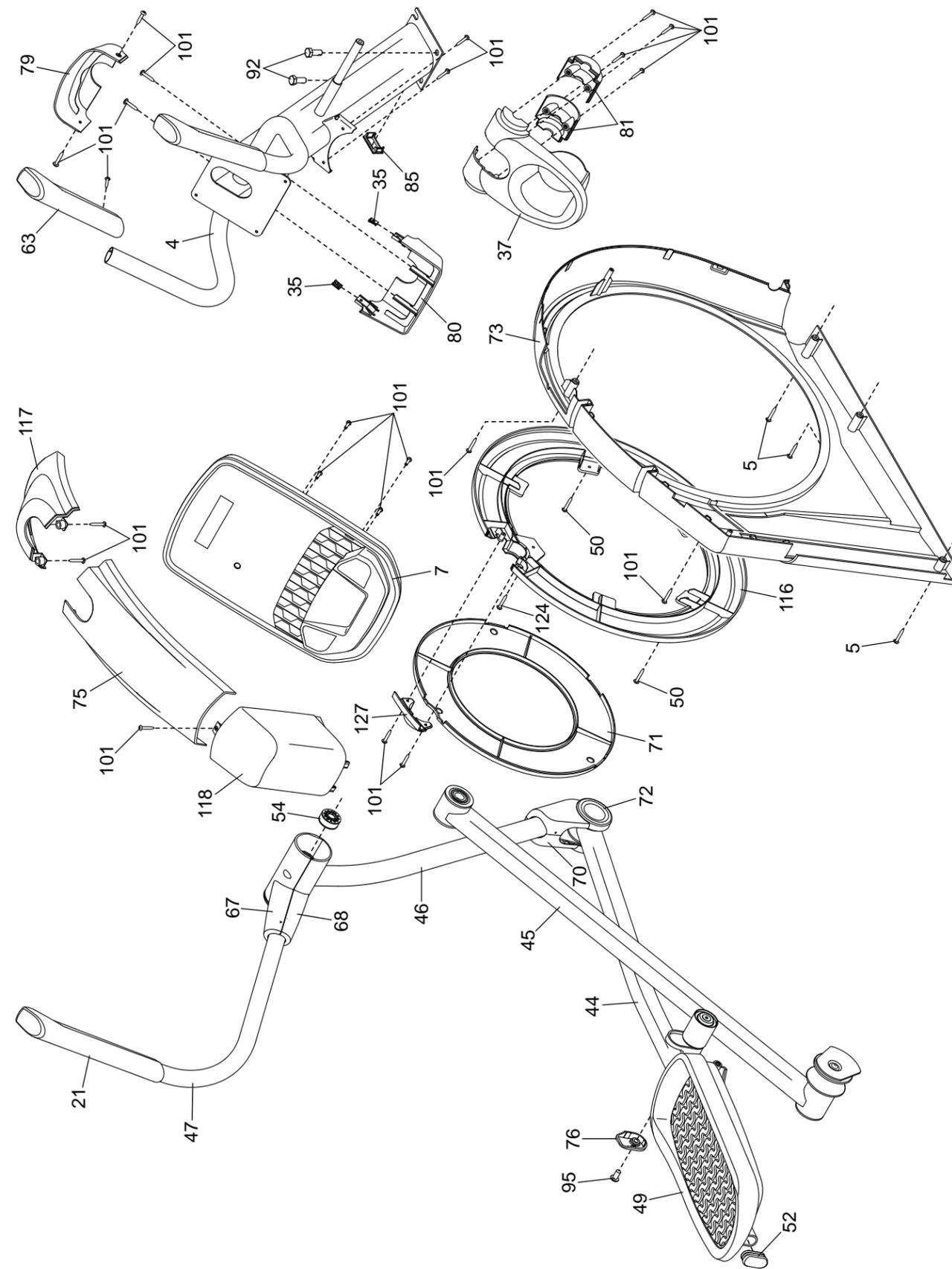
18. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.

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

20. 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 № NTEL89820-INT.0 R1022A



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
89	1	Винт направляющего ролика	113	1	Приводной ремень
90	3	Шайба М6 х 19мм	114	1	Контроллер
91	1	Регулировочный винт приводного ремня	115	4	Гайка опоры
92	4	Винт М10 х 25мм	116	2	Кольцо диска
93	4	Винт с буртиком М4 х 12мм	117	1	Крышка переднего защитного щитка
94	1	Распорная втулка шатуна двигателя	118	1	Крышка заднего защитного щитка
95	8	Винт М8 х 20мм	119	1	Шнур питания
96	4	Болт М8 х 45мм	120	2	Винт с плоской головкой М8 х 20мм
97	2	Шайба М8 х 28мм	121	2	Втулка рамы
98	2	Шайба М8 х 18мм	122	1	Болт М10 х 47мм
99	2	Внутренний подшипник шатуна	123	2	Внешний подшипник шатуна
100	4	Подшипник рычага	124	2	Крепежный винт М4 х 16мм
101	43	Винт М4 х 16мм	125	1	Шайба М10 х 28мм
102	6	Контргайка М8	126	2	Винт М4 х 25мм
103	11	Винт М6 х 12мм	127	2	Кронштейн диска
104	4	Винт М10 х 115мм	128	1	Длинный упор
105	1	Винт с буртиком М4 х 25мм	129	2	Шайба М8 х 22мм
106	1	Нижняя крышка наклонного кронштейна	130	4	Винт М4 х 12мм
107	1	Распорная прокладка кривошипа	131	2	Изоляционная лента
108	2	Винт М6 х 13мм	132	2	Шайба М6 х 26мм
109	2	Болт М10 х 58мм	*	-	Инструмент для сборки
110	1	Верхний провод	*	-	Упаковка со смазкой
111	1	Нижний провод	*	-	Руководство пользователя
112	2	Самонарезающий винт М4 х 19мм			

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.

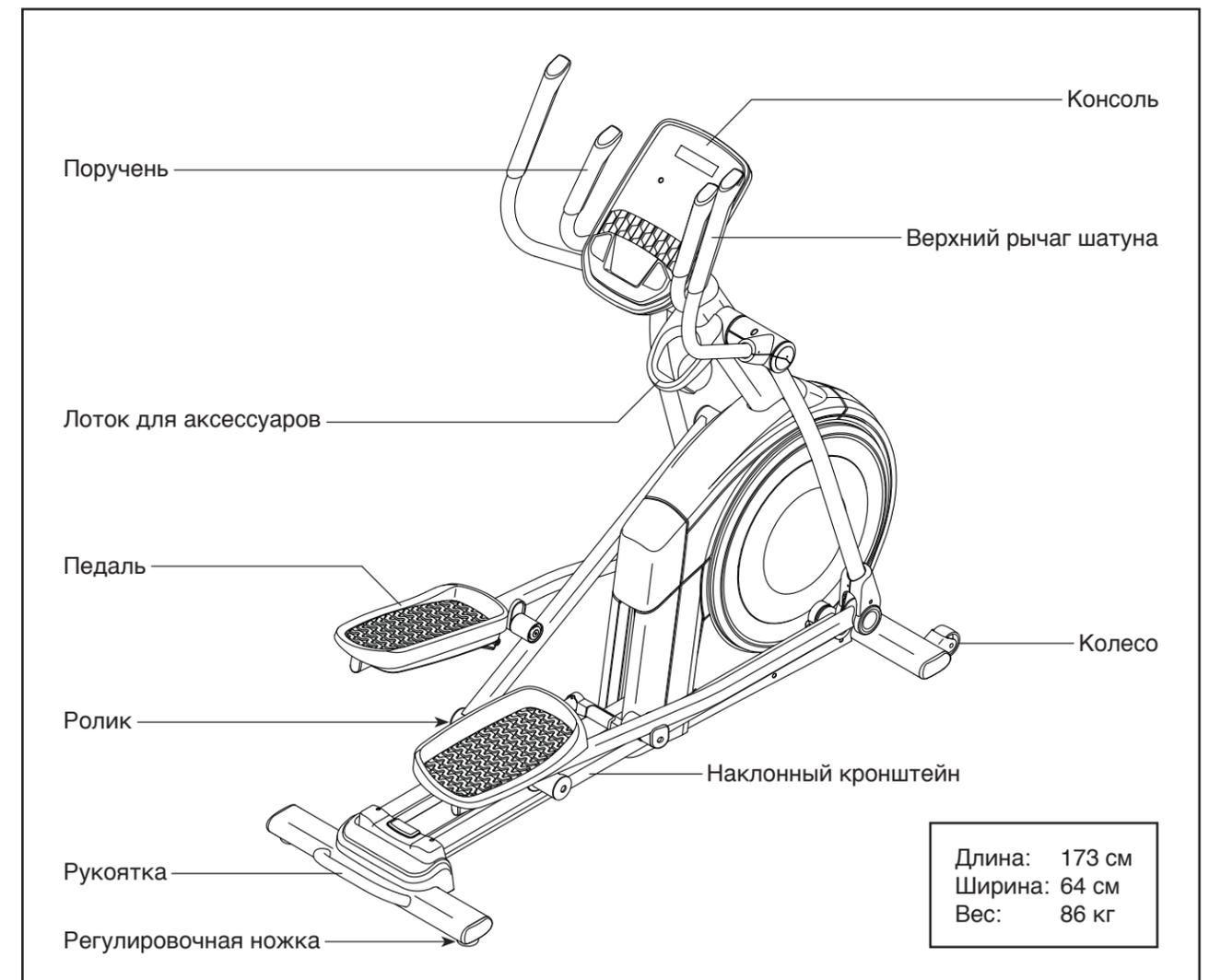
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор инновационного эллиптического тренажера NORDICTRACK® E 9.5 Z. Эллиптический тренажер E 9.5 Z 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,

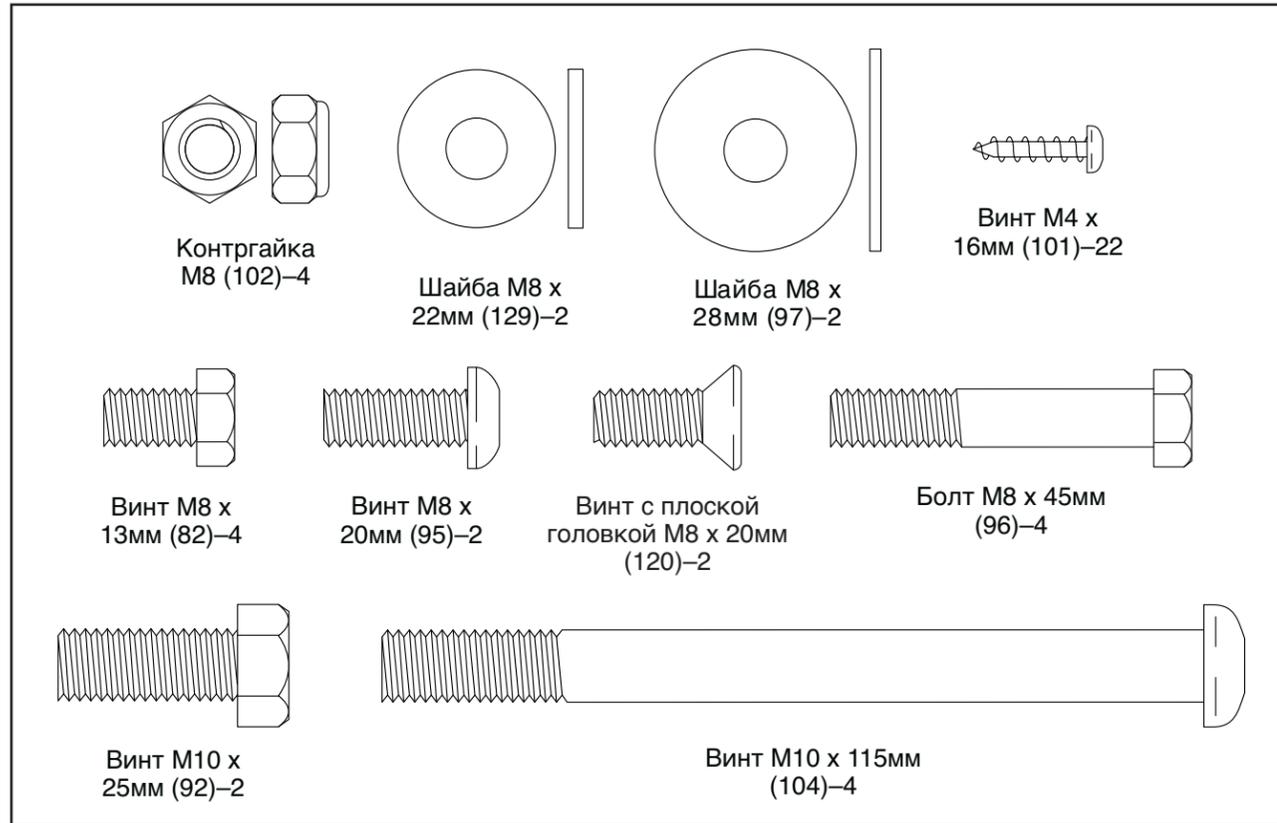
обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

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 № NTEL89820-INT.0 R1022A

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 М4 х 12мм
5	6	Винт М4 х 19мм	51	2	Ролик
6	1	Передний стабилизатор	52	2	Крышка рычага 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	Правая рукоятка
17	1	Выключатель питания	63	2	Поручень
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 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	5	Контргайка М10	72	1	Внутренняя крышка левого рычага
27	2	Шайба М10	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 М10 х 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 М8 х 13мм
37	1	Лоток для аксессуаров	83	1	Внутренняя крышка правого рычага
38	1	Герконовое реле/Провод	84	1	Винт заземления М4 х 12мм
39	1	Зажим герконового реле	85	1	Изолирующая втулка стойки
40	2	Подшипник рамы	86	2	Болт с шестигранной головкой М10 х 58мм
41	1	Верхняя крышка наклонного кронштейна	87	1	Боковой колпачок рычага правой педали
42	1	Насадка	88	1	Осевой винт направляющего ролика
43	2	Магнит			
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

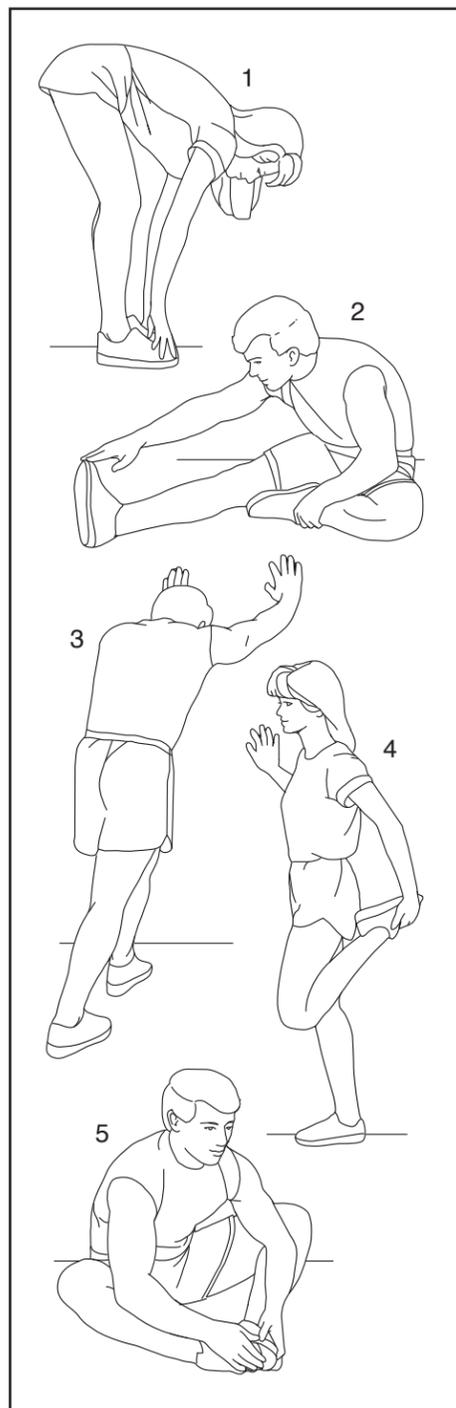
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. 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 

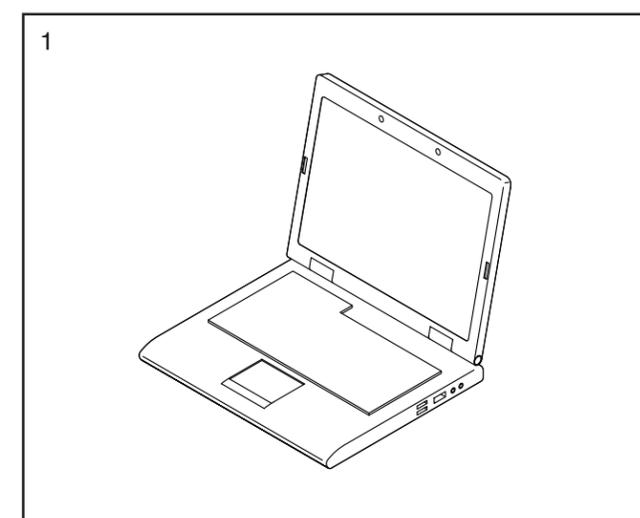
один резиновый молоток 

Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. **Зайдите на сайт [iFITSupport.eu](http://iFITSupport.eu) 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 (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.

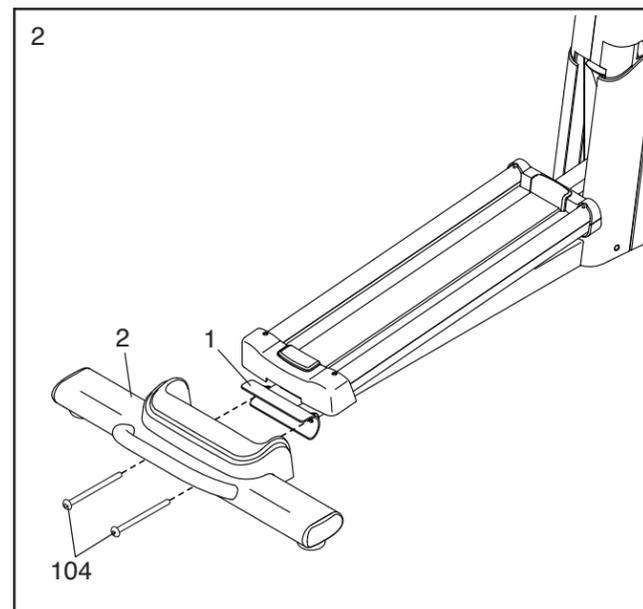


2. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под заднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму до завершения этого этапа.**

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 115мм (104).

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

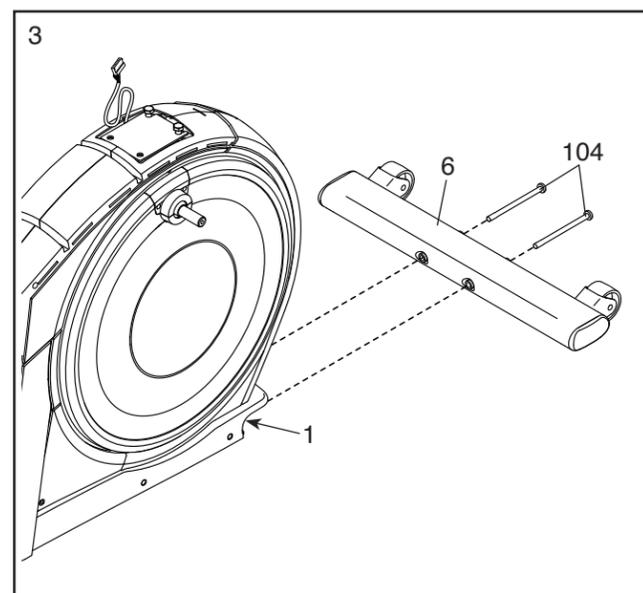


3. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под переднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму до завершения этого этапа.**

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 115мм (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 углеводов 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.

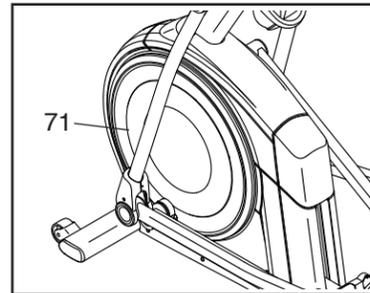
### ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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 ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

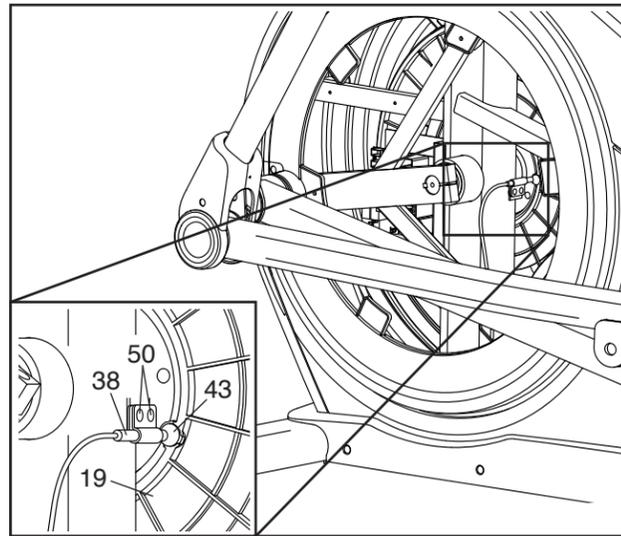
Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Перед регулировкой герконового реле, сначала **нажмите на выключатель питания и отсоедините шнур питания.**

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



**См. рисунок справа.** Найдите герконовое реле (38). Поворачивайте шкив (19) до тех пор, пока магнит (43) не совместится с герконовым реле.

**См. рисунок справа.** Немного ослабьте два указанных самонарезающих винта М4 х 12мм (50). Сдвиньте герконовое реле (38) ближе или дальше от магнита (43) и затем вновь затяните самонарезающие винты.



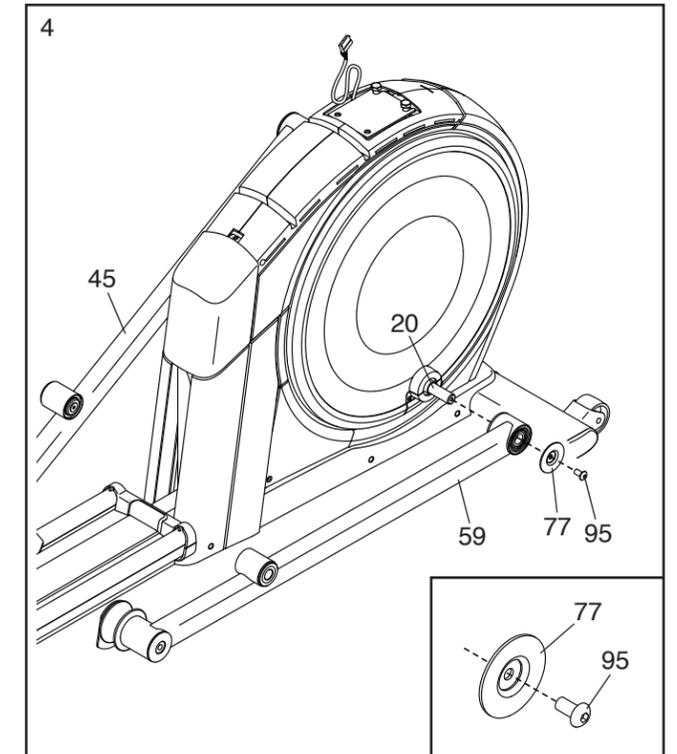
Затем подсоедините шнур питания, нажмите на выключатель питания и покачайте шкив (19) вперед и назад так, чтобы магнит (43) несколько раз прошел мимо герконового реле (38). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место левый диск и подключите шнур 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); **убедитесь, что крышка кривошипа расположена, как показано на рисунке.**

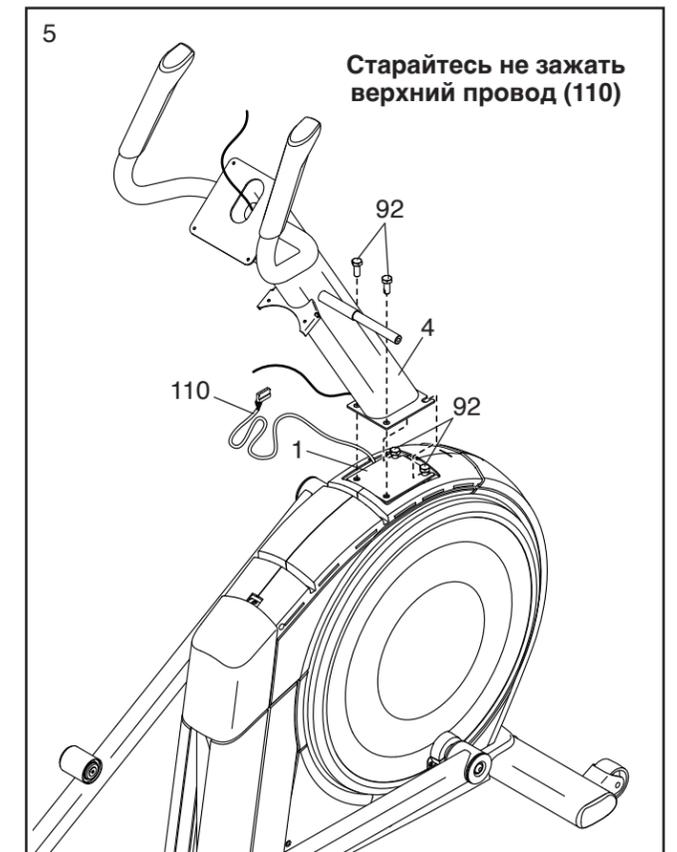
**Повторите эти действия для рычага левого ролика (45).**



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

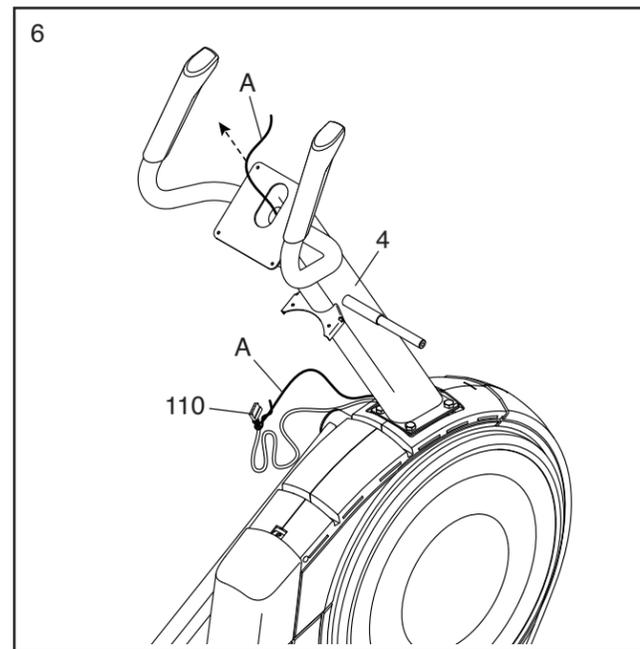
**Рекомендация: обратите внимание, что два винта М10 х 25мм (92) уже закреплены на раме (1).**

Прикрепите стойку (4) к раме (1) с помощью двух дополнительных винтов М10 х 25мм (92); **не затягивайте винты до упора на данном этапе.**



6. 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).**



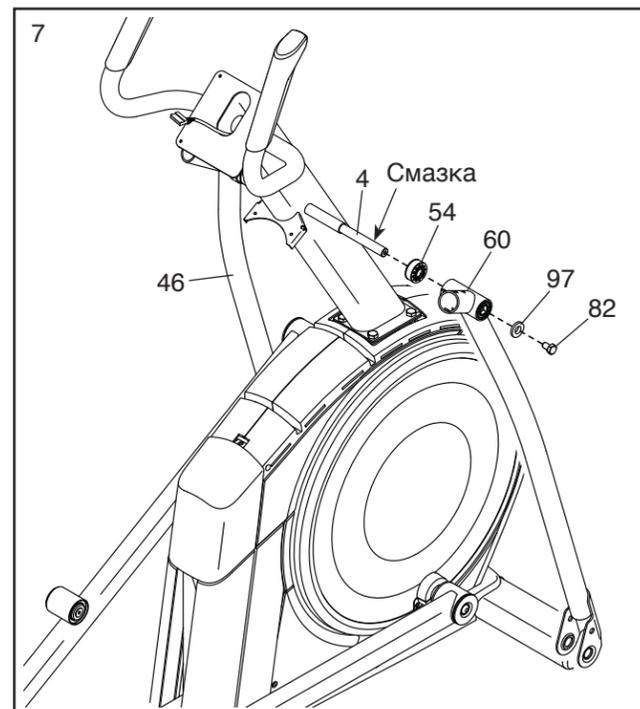
7. Нанесите смазку на ось с правой стороны стойки (4).

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 М8 х 13мм (82) и шайбы М8 х 28мм (97).

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



## 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 на дисплее консоли появляются линии, обратитесь к этапу 3 на стр. 25 и отрегулируйте уровень контрастности дисплея.

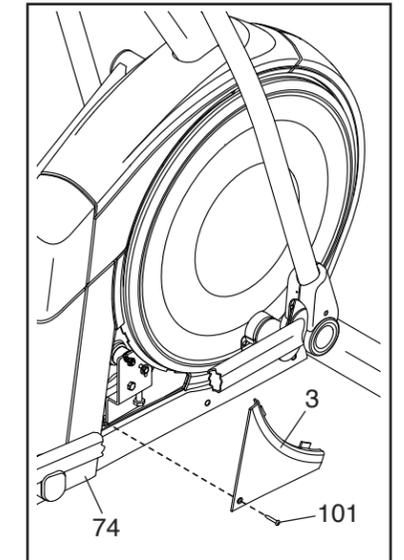
### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ СИСТЕМЫ НАКЛОНА

Если наклонный кронштейн не регулируется до заданного уровня, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 25 для настройки системы наклона.

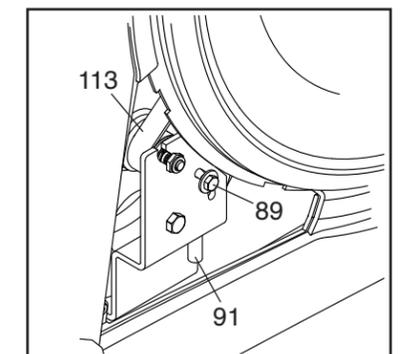
### РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

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

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

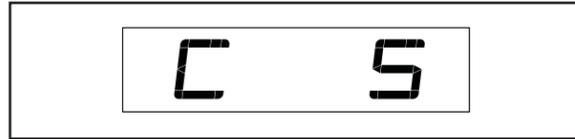


Найдите и ослабьте винт направляющего ролика (89). Затяните регулировочный винт приводного ремня (91), так чтобы приводной ремень (113) был туго натянут. Затем снова затяните винт направляющего ролика.



Закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите шнур питания.

**Контрастность** – на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Контрастность дисплея регулируется нажатием кнопок увеличения и уменьшения Resistance (сопротивление).



**Демонстрационный режим** – на дисплее появятся заданные параметры демонстрационного режима. В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе эллиптического тренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Включить демонстрационный режим можно последовательным нажатием кнопки увеличения Resistance (сопротивления). Для включения демонстрационного режима выберите DON (включить демонстрационный режим). Для отключения демонстрационного режима выберите DOFF (отключить демонстрационный режим).



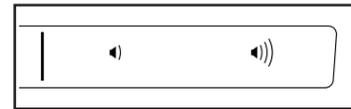
#### 4. Выход из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings (настройки), чтобы выйти из режима настроек.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо на консоли и в разъем аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.** **Примечание: приобрести аудиокабель можно в местном магазине электроники.**

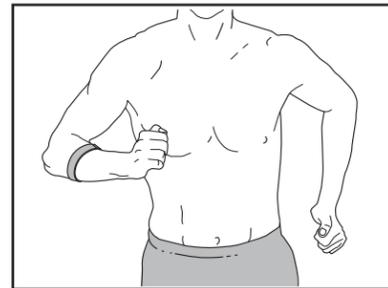
Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере.



Настройте уровень громкости с помощью кнопок увеличения или уменьшения громкости на консоли или на аудиоплеере.

### 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. **Информация о том, где приобрести внешний датчик контроля частоты пульса приведена на лицевой обложке данного руководства.**



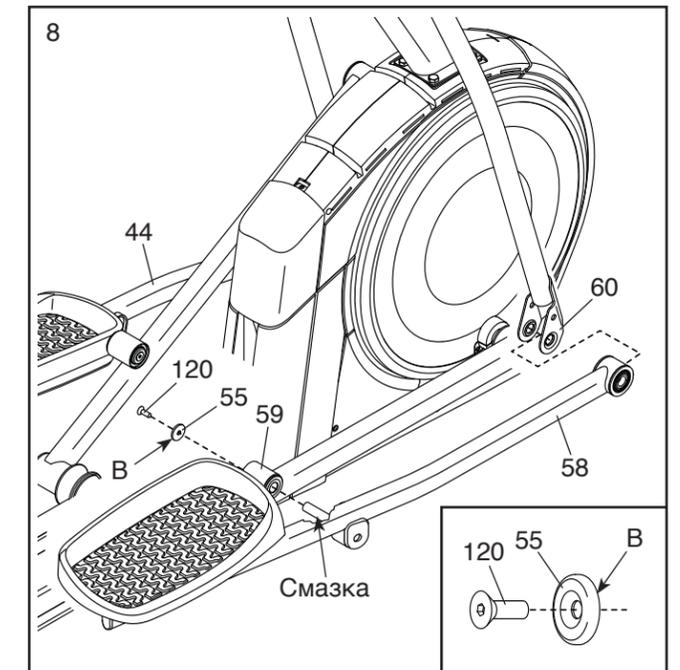
Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

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

Затем вставьте рычаг правой педали (58) в правый нижний рычаг шатуна поручня (60) и в 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 как показано на рисунке.**

**Повторите эти действия для рычага левой педали (44).**



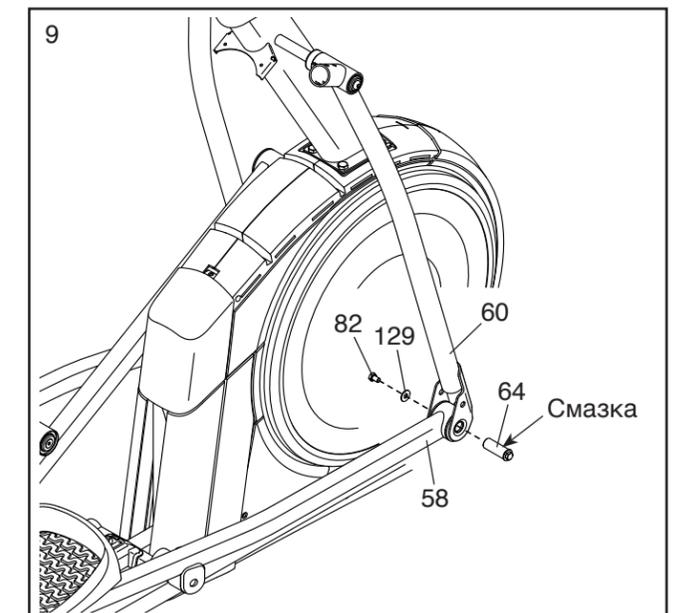
9. Нанесите смазку на ось рычага педали (64).

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.**



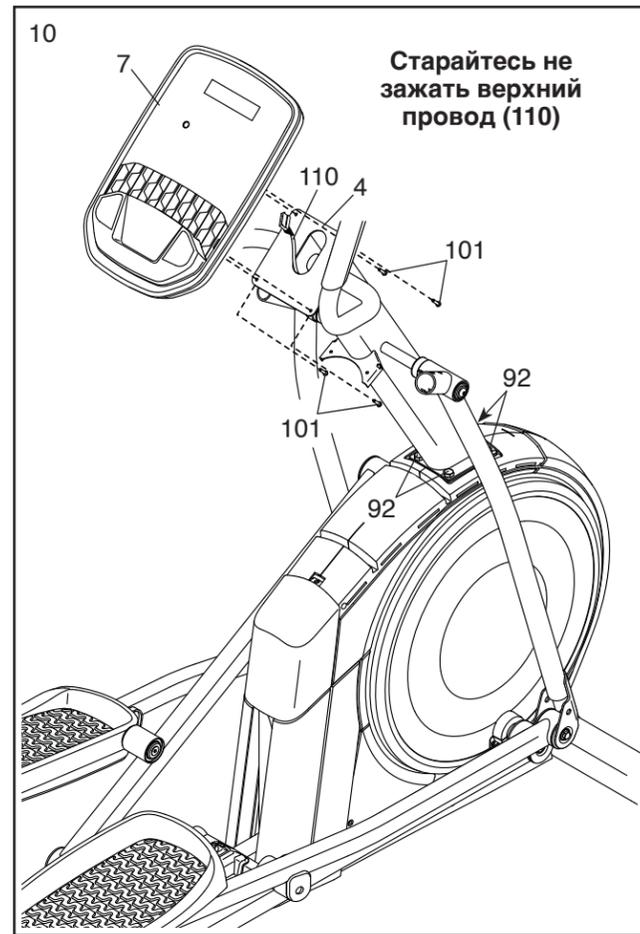
10. **См. этап 5.** Затяните четыре винта М10 х 25мм (92).

Затем снимите и выбросьте хомут верхнего провода (110).

Удерживая консоль (7) рядом со стойкой (4) (потребуется помощь второго человека), вставьте верхний провод (110) в розетку на консоли. **Рекомендация: разъем провода должен легко встаться и зафиксироваться с четким щелчком. Если этого не происходит, поверните разъем и попробуйте снова.**

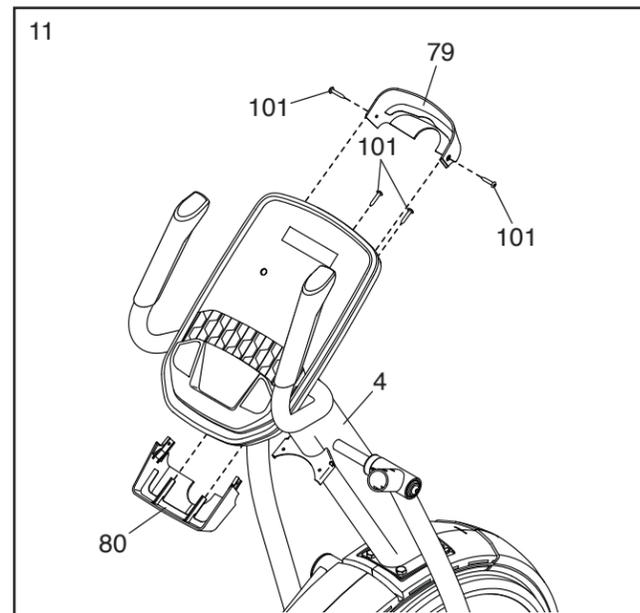
Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4) или в консоль (7).

**Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Закрепите консоль (7) на стойке (4) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (101); **установите все винты и затем затяните их.**



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).



## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

### 1. Выбор режима настроек.

Если выбран ручной режим или тренировка iFIT, необходимо прекратить вращение педалей, выйти из программы тренировки и выбрать режим настроек.

Для выбора режима настроек нажмите на кнопку Settings (настройки). На дисплее появится первый экран настроек.

### 2. Навигация в режиме настроек.

При выборе режима настроек на дисплее можно переключаться между дополнительными экранами настроек. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Next Display (следующий дисплей).

### 3. Изменение настроек.

**Номер версии программного обеспечения** – на экране появится номер версии программного обеспечения.

**Регулировка** – если требуется отрегулировать систему наклона беговой дорожки, нажимайте кнопки увеличения или уменьшения наклона на консоли. Уровень наклона сначала автоматически поднимется до максимального, а затем вернется в стандартное положение. При этом произойдет регулировка системы наклона.



**Единицы измерения** – на дисплее появятся заданные единицы измерения. Скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения

несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для просмотра информации о тренировке в стандартных единицах измерения выберите STD (стандартные). Для просмотра информации о тренировке в метрических единицах измерения выберите MET (метрические).



**Проверка дисплея** – функция предназначена для выявления нарушений в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

**Проверка кнопок** – функция предназначена для выявления нарушений в работе кнопок специалистами по обслуживанию оборудования.

**Общее время** – на дисплее появится сообщение TIME (время). На этом дисплее отображается общее количество часов использования эллиптического тренажера.



**Общее расстояние** – на дисплее появится индикация MI (мили) или KM (километры). На этом дисплее отображается общее расстояние (в милях или километрах), пройденное на эллиптическом тренажере.



Чтобы сделать перерыв во время тренировки, коснитесь экрана или перестаньте вращать педали. 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 или в избранное. Затем нажмите кнопку *Finish* (завершить) для возврата к главному экрану.

#### 6. Отсоединение мобильного устройства от консоли.

Чтобы отсоединить мобильное устройство от консоли, сначала отключите соединение в приложении iFIT. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

#### 7. По окончании тренировки выключите консоль.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 20.

#### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

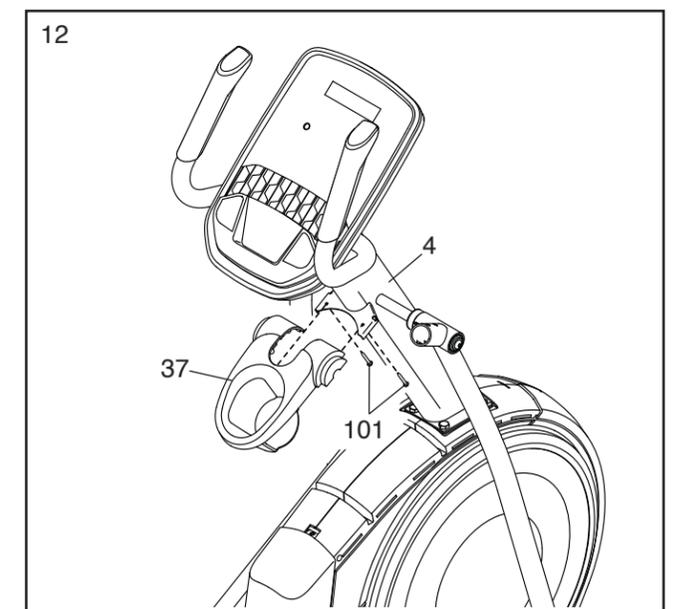
Чтобы подключить датчик контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart к консоли, нажмите кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли – на дисплее консоли появится номер для установления соединения. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды.

Примечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых датчиков контроля частоты пульса, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

Для отключения датчика контроля частоты пульса от консоли нажмите и удерживайте кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли до тех пор, пока светодиод консоли не начнет светиться зеленым цветом.

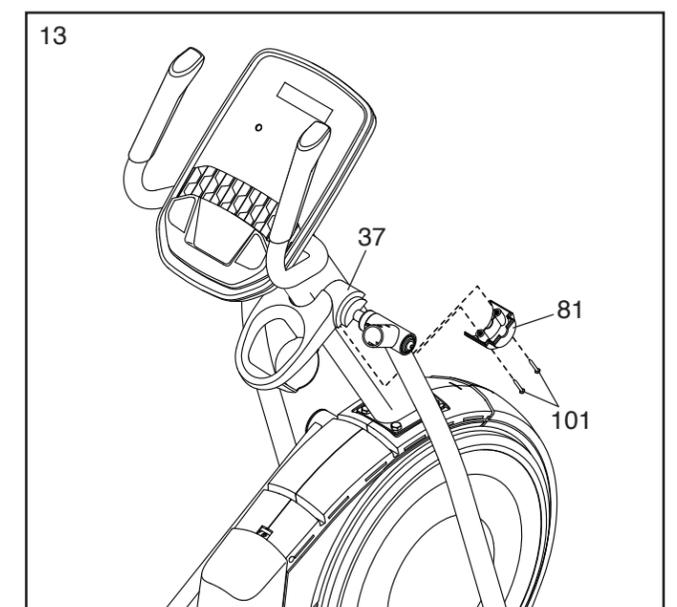
Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая мобильные устройства, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

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 М4 х 16мм (101).

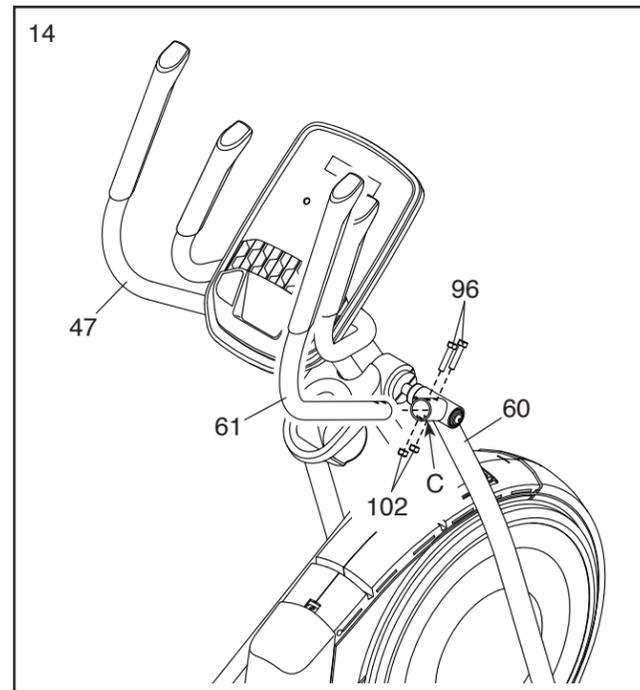
**Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.**



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

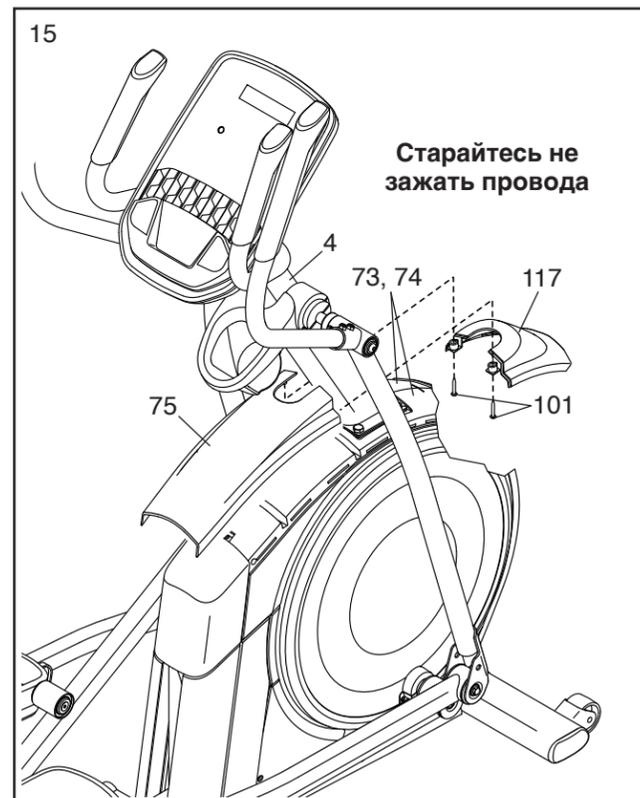
Закрепите правый верхний рычаг шатуна (61) с помощью двух болтов M8 x 45мм (96) и двух контргаек M8 (102); **убедитесь, что контргайки находятся в шестиугольных отверстиях (С).**

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



15. Расположите крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) вокруг стойки (4). Затем соедините их между собой с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

**Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Вставьте крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) в левый и правый защитный щитки (73, 74).



## ТРЕНИРОВКА iFIT

Вы можете получить доступ к большому количеству разнообразных тренировок iFIT после загрузки приложения iFIT на ваше мобильное устройство и соединения устройства с консолью.

Примечание: консоль поддерживает соединения по Bluetooth с мобильными устройствами через приложение iFIT, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Другие соединения по Bluetooth не поддерживаются.

1. **Загрузите приложение iFIT и установите его на мобильное устройство.**

На устройстве iOS® или Android™ откройте App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFIT и затем установите его на устройство. **Убедитесь, что функция Bluetooth на мобильном устройстве включена.**

Затем откройте приложение iFIT и, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFIT и задайте параметры.

**Внимательно изучите возможности приложения iFIT, чтобы пользоваться полезными функциями и настройками в полном объеме.**

2. **Подключите датчик контроля частоты пульса к консоли.**

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и мобильное устройство, **сначала подключите датчик контроля частоты пульса, а затем – мобильное устройство.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 22.

3. **Подключите мобильное устройство к консоли.**

Нажмите кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Следуя инструкциям в приложении iFIT, подключите мобильное устройство к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

4. **Выберите тренировку iFIT.**

В приложении iFIT нажатием кнопок в нижней части экрана выберите главный экран (кнопка Home) или библиотеку тренировок (кнопка Browse).

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.

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

5. **Начало тренировки.**

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

Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFIT с интерактивными видеопрограммами. Коснитесь экрана 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.

Если настройки сопротивления для текущего сегмента тренировки слишком высоки или недостаточны, можно вручную изменить их, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) на консоли.

Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления нажмите кнопку *Follow Trainer* (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 вручную во время тренировки количество расходуемых калорий также изменится.**

Для ручного ускорения цикла режима сканирования, несколько раз нажмите на кнопку Multi-scan (мультисканирование).

Для отключения режима сканирования нажмите кнопку Next Display (следующий дисплей); индикатор режима сканирования и слово SCAN (сканирование) исчезнут.

Также можно настроить режим сканирования, чтобы отображалась только необходимая информация о тренировке.

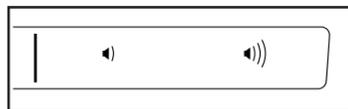
Для настройки режима сканирования нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

Затем нажмите кнопку Add/Subtract (добавить/отклонить), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла. При добавлении информации о тренировке включается индикатор на дисплее. При удалении информации о тренировке индикатор выключается.

Затем нажмите кнопку Multi-scan (мультисканирование), чтобы включить режим сканирования.

Примечание: при обнаружении пульса на датчике контроля частоты пульса на консоли автоматически отображается частота сердечных сокращений в режиме сканирования.

Уровень громкости консоли можно изменить нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости.



Чтобы перевести консоль в режим ожидания, перестаньте вращать педали. При переходе консоли в режим ожидания время на дисплее начнет мигать. Для продолжения тренировки начните вращать педали.

Примечание: скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

## 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, информацию о его заказе можно получить на стр. 26.

Чтобы подключить совместимый датчик контроля частоты пульса к консоли, нажмите кнопку iFIT Sync (синхронизация iFIT) на консоли – на дисплее появится номер для установления соединения. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 24.

## 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 педали не вращаются в течение некоторого времени, вентилятор автоматически отключается.

## 7. По окончании тренировки выключите консоль.

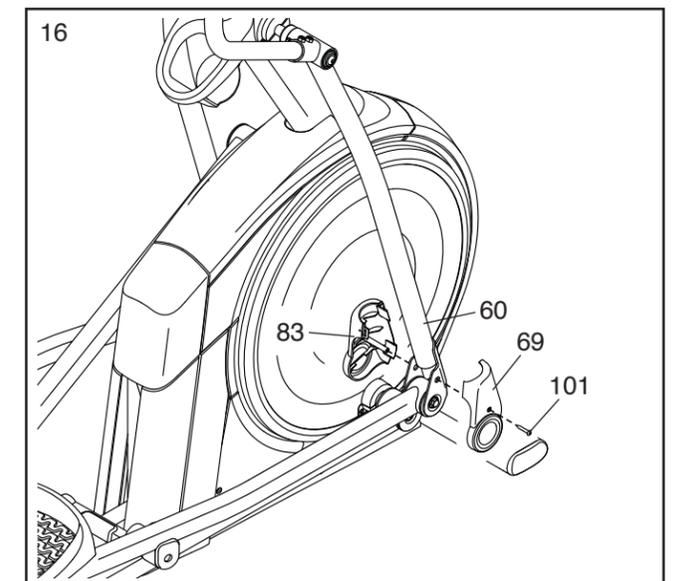
См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 20.

## 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).

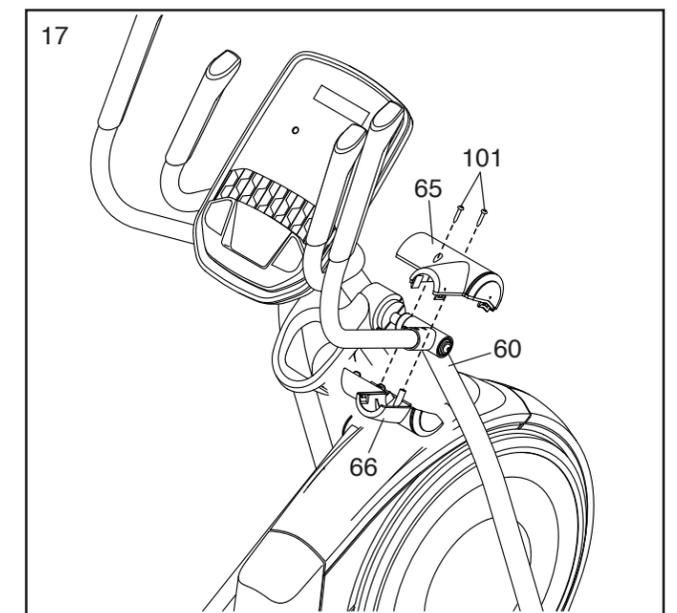
Соедините между собой наружную и внутреннюю крышки правого рычага (69, 83) с помощью винта M4 x 16мм (101).

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. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.

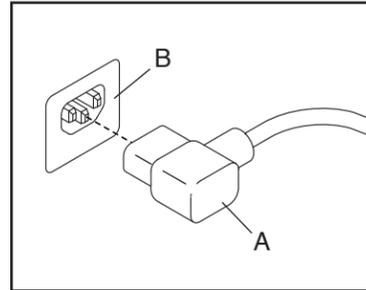
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

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.

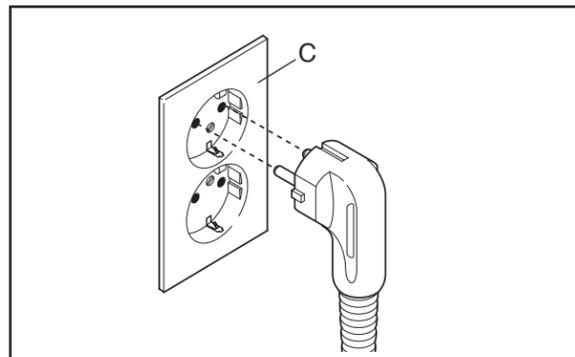
**ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она 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 эллиптическом тренажере.



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



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

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

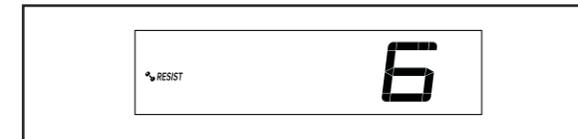
2. Выбор ручного режима.

При включении консоли по умолчанию устанавливается ручной режим.

3. Изменение сопротивления педалей и положения наклонного кронштейна.

Для запуска ручного режима начните вращать педали.

Чтобы изменить уровень сопротивления педалей, нажмите одну из пронумерованных кнопок Resistance (сопротивление) или кнопки увеличения или уменьшения сопротивления Resistance (сопротивление).



Для изменения характера вращения педалей можно изменить угол наклона кронштейна, нажимая на одну из пронумерованных кнопок 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 на дисплеях.

На дисплее может отображаться следующая информация:

**CALS (калории)** – примерное количество потраченных калорий за тренировку.

**CALS/HR (количество калорий в час)** – на дисплее отображается примерный расход калорий в час.

**RESIST (сопротивление)** – на дисплее отображается уровень сопротивления педалей.

**Ramp (наклон)** – уровень наклона беговой дорожки.

**RPM (обороты в минуту)** – на дисплее отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту (RPM).

**Time (время)** – если выбрано ручное управление или программа сжигания калорий, отображается пройденное время. Если выбрана интенсивная тренировка, отображается оставшееся время.

**Pace (темп)** – скорость ходьбы в минутах на милю или в минутах на километр. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

**MI или KM (расстояние)** – на дисплее отображается расстояние в милях или километрах, которое вы преодолели. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

**MPH or KPH (скорость)** – на дисплее отображается скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

**Частота сердечных сокращений в минуту и символ сердца (пульс)** – в этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 5).

Нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей) для просмотра следующей информации о тренировке на дисплее.

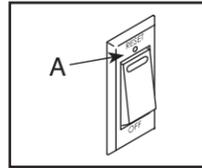
**Режим сканирования** – консоль имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается циклически. Для включения режима сканирования нажмите кнопку Multi-scan (мультисканирование); на дисплее появится индикатор режима сканирования и слово SCAN (сканирование).



## ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

**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. 16). 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 разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 25 для настройки системы наклона вручную.

**ВНИМАНИЕ!** В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе эллиптического тренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 25.

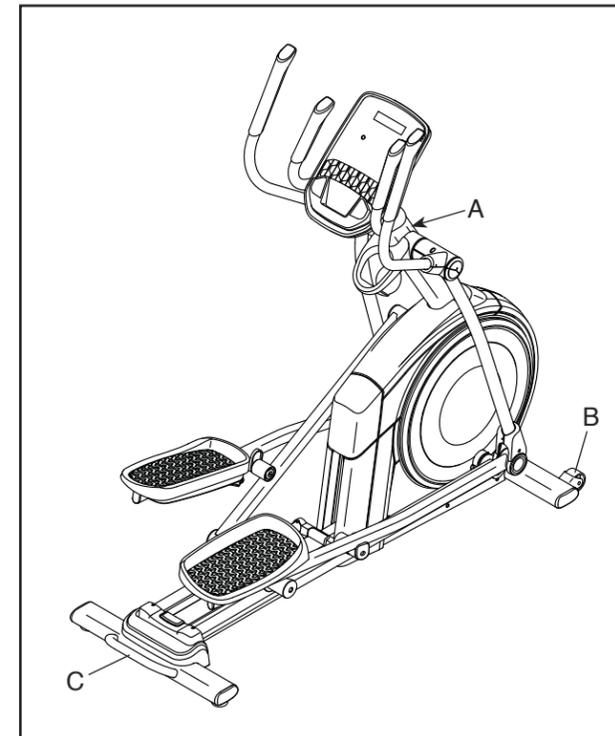
## ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

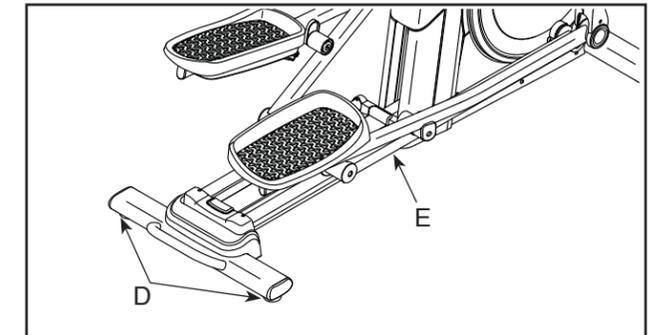
### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

С учетом размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Примите все необходимые меры для защиты поверхности пола. 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 покотился на колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



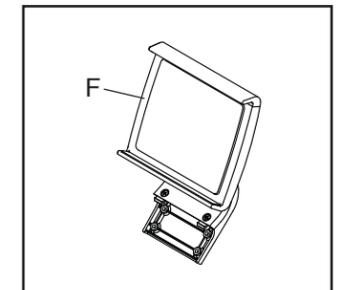
### РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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.



### ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛАНШЕТА (ОПЦИЯ)

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

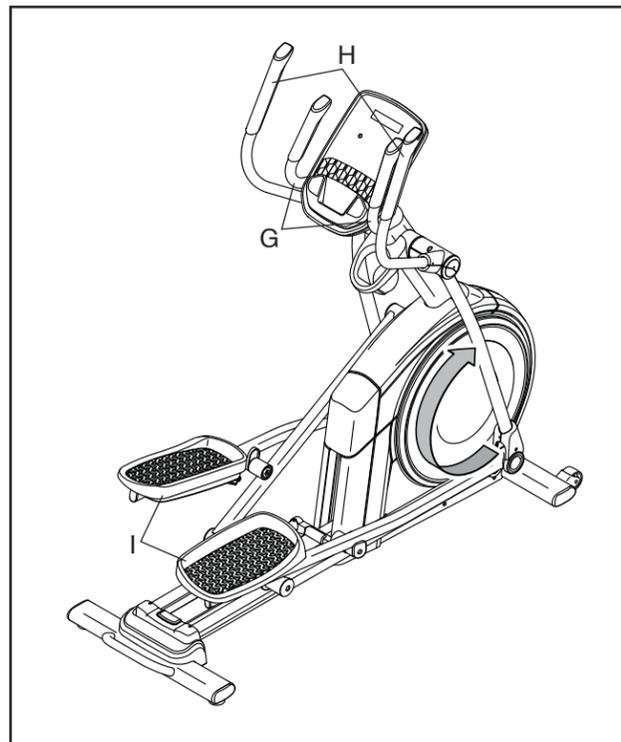


## ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

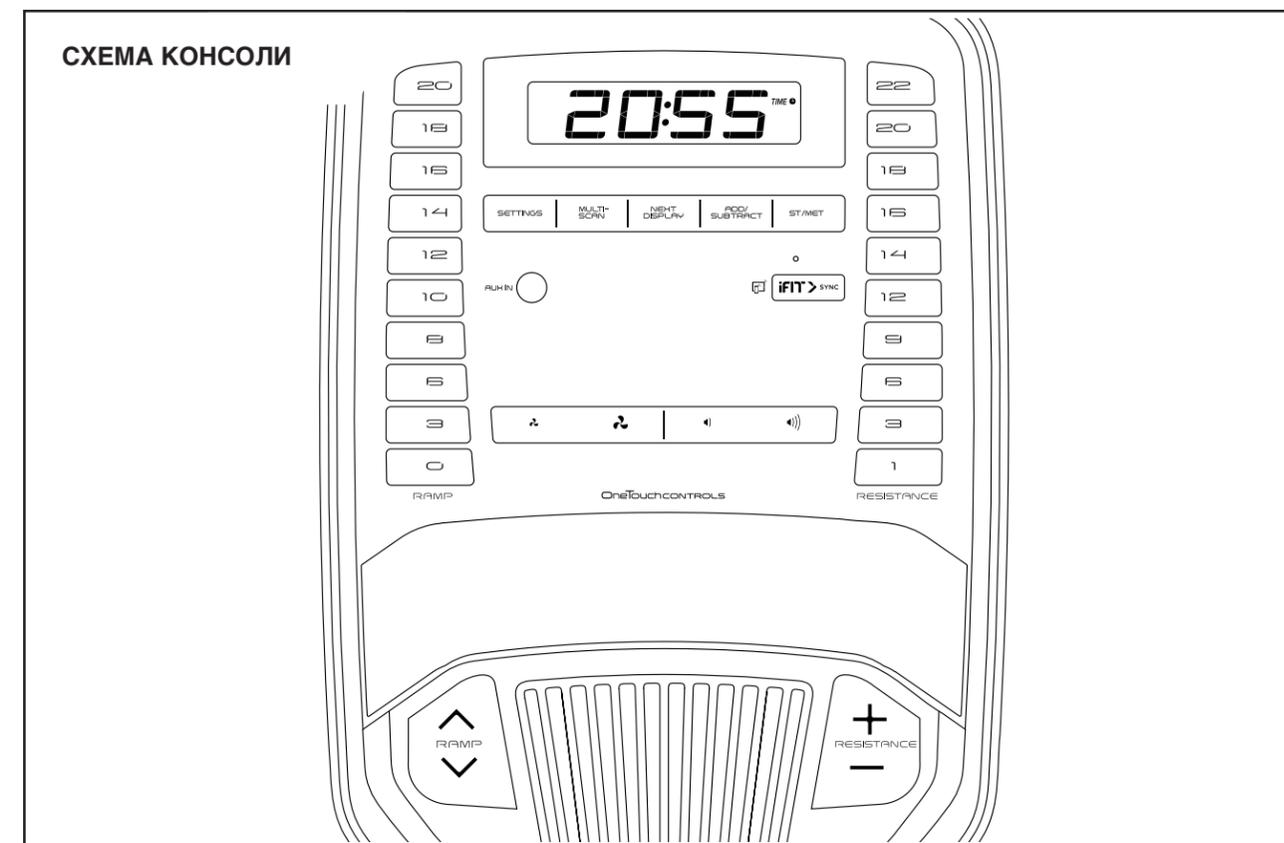
Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (G) или верхние рычаги шатуна (H) и встаньте сначала на педаль (I), которая находится в более низком положении. Затем встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педали могут вращаться 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.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



### ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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 о тренировке. С помощью совместимого датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений.

Через аудиосистему консоли можно прослушивать аудиозаписи во время занятия.

Вы также можете получить доступ к неограниченному количеству тренировок iFIT после загрузки приложения iFIT на ваше мобильное устройство и соединения устройства с консолью.

Пользуясь приложением iFIT, можно получить доступ к большой библиотеке видеотренировок iFIT, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

В каждой тренировке iFIT автоматически меняется сопротивление педалей, что делает тренировку iFIT более эффективной.

**Включение и выключение консоли** описано на стр. 20. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для выбора тренировки iFIT** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23.

**Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26.

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