

Инструкция

Эллиптический тренажер NordicTrack Commercial 14.0

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер NordicTrack Commercial 14.0 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер NordicTrack Commercial 14.0 - читать отзывы](#)

NordicTrack®

COMMERCIAL 14.0

Модель № NTEVEL19813.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

UNITED KINGDOM

Call: 08457 089 009

From Ireland: 053 92 36102

Website: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

CASTLEFORD

WF10 5QJ

UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Write:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

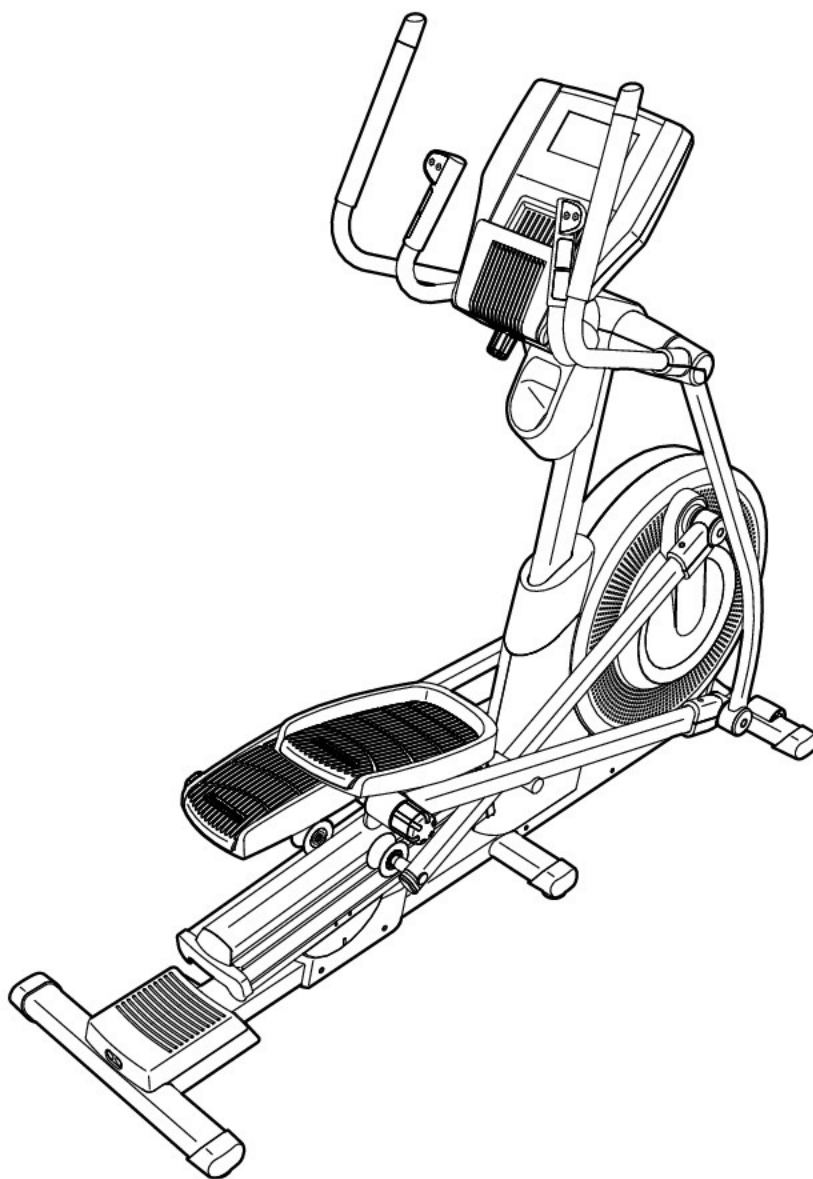
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

▲ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



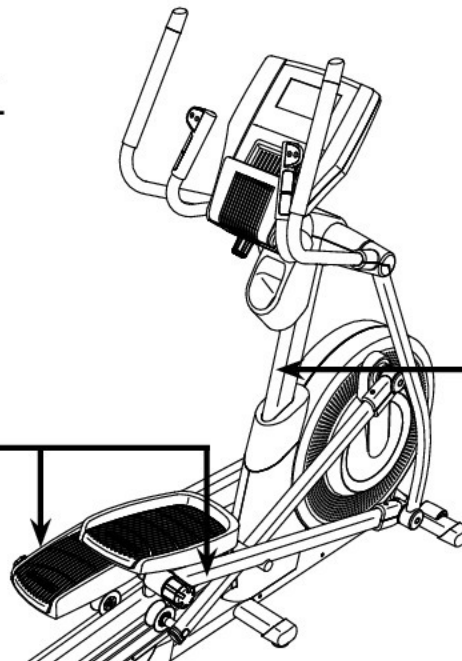
www.iconeurope.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ	5
СБОРКА	6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	17
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ	18
УПРАВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	35
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	37
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	39
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	41
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Последняя стр.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка. **Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.** Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



⚠ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Педали продолжат вращаться после окончания тренировки.
- Вращение педалей может быть причиной травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно.
- Вес пользователя не должен превышать 180 кг.
- Тренажёр должен всегда стоять на горизонтальной поверхности.
- Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него осталось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Чтобы подключить тренажер к сети (см. стр. 18), вставьте шнур питания в заземленную цепь.
10. Не меняйте кабель питания и не используйте адаптер питания для подключения прибора в неподходящие сети. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
11. Не используйте тренажер, если шнур питания или вилка повреждены, или если эллипсоид не работает должным образом.
12. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.
13. Предельный вес пользователя тренажёра — 180 кг.
14. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
15. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
16. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
17. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
18. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
19. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

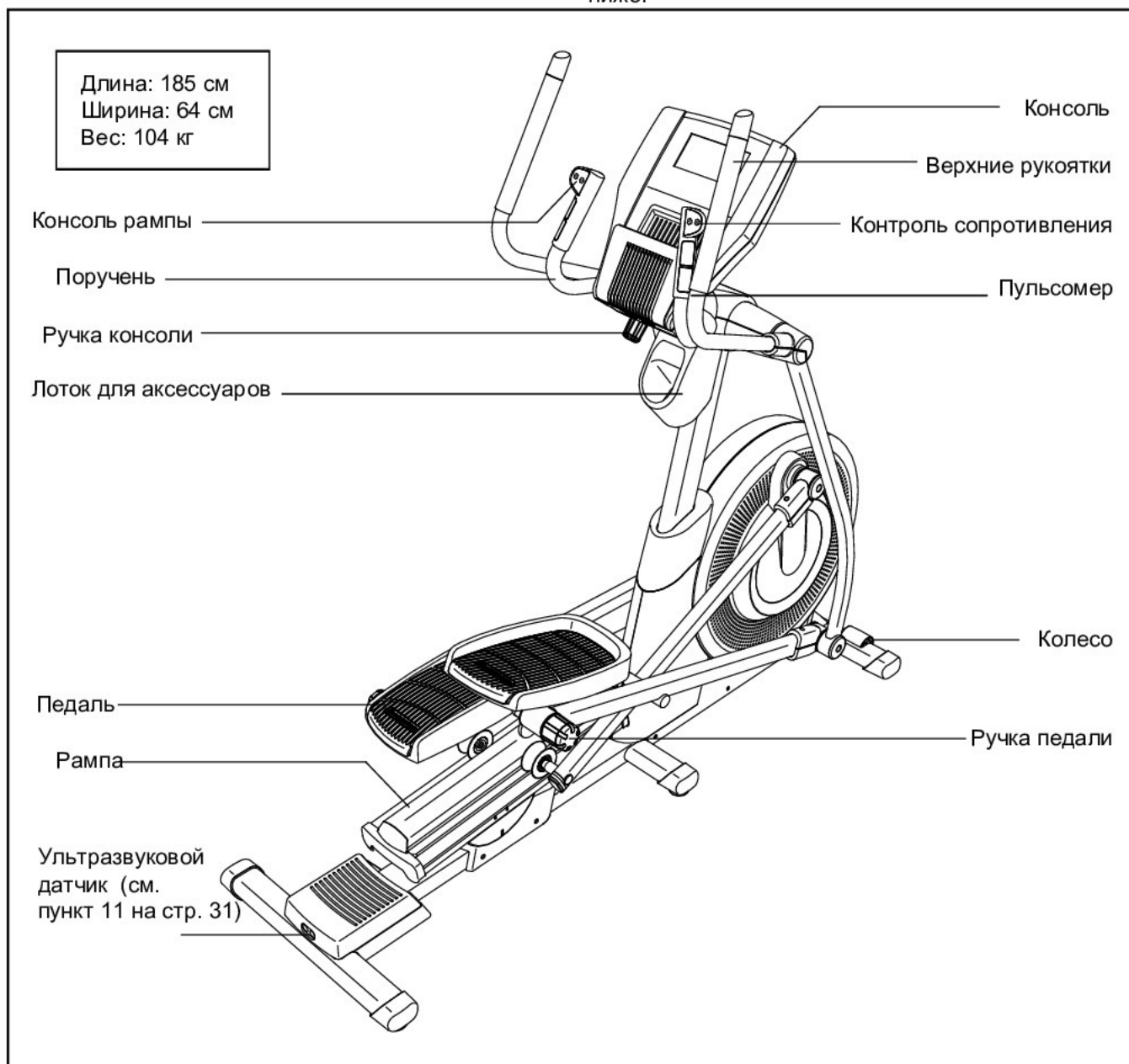
ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида NORDICTRACK® COMMERCIAL 14.0. Эллипсоид COMMERCIAL 14.0 обладает впечатляющим набором особенностей данного тренажёра сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

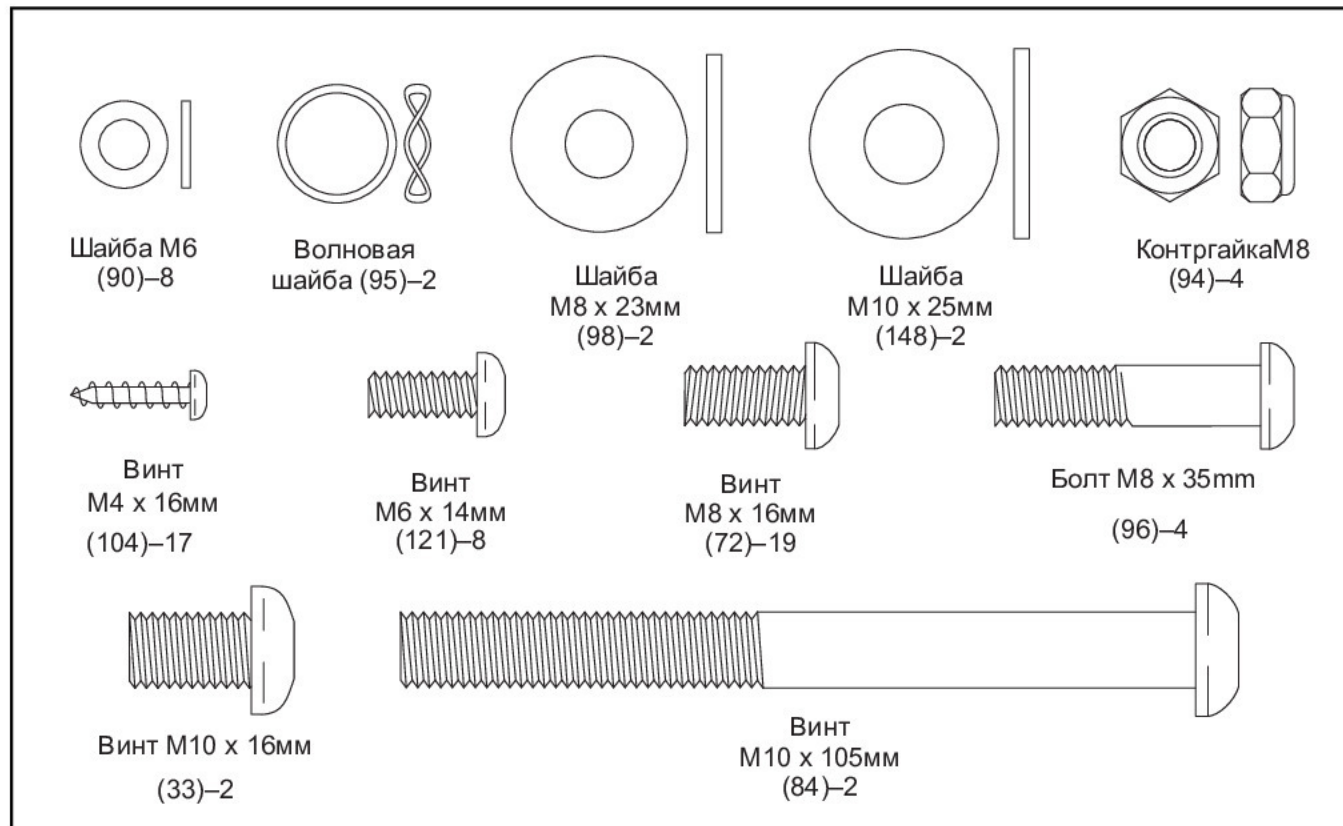
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**

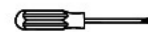


ASSEMBLY

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком "L" или "Left", а правые - "R" или "Right."
- Для определения мелких частей см. стр. 5.

- Для сборки требуется следующий инструмент:

отвертка крестовая



резиновый молоток

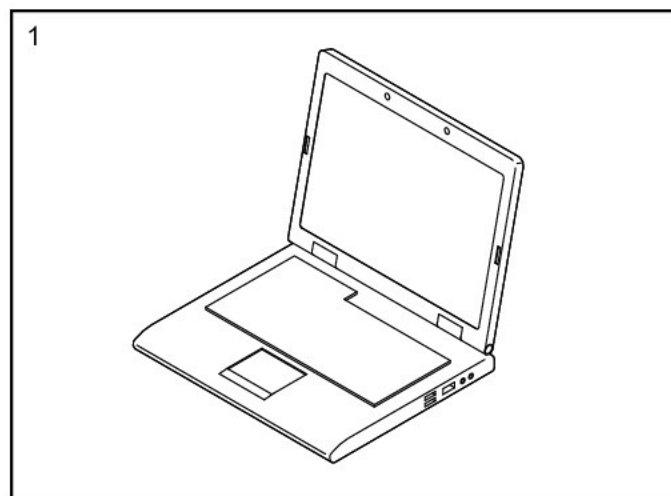


Не используйте другой инструмент, чтобы не повредить крепеж.

1. Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

- активировать свою гарантию.
- сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

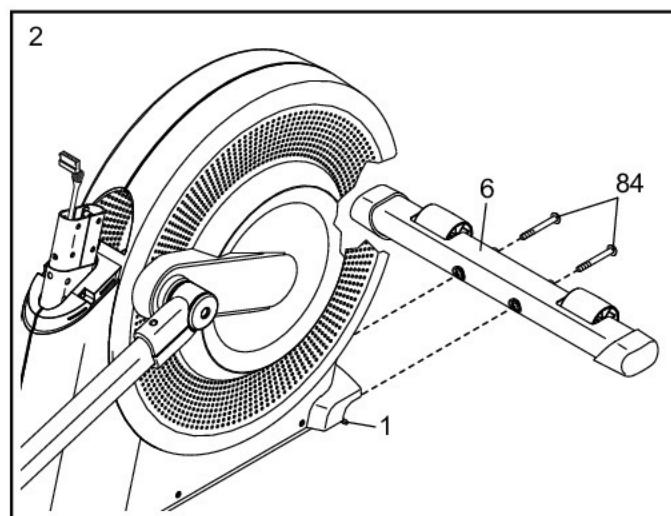
Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



2. Положите большой кусок упаковочного картона под переднюю часть рамы (1). Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.

Прикрепите передний стабилизатор (6) к передней раме (1) с помощью двух винтов M10 x 105мм (84).

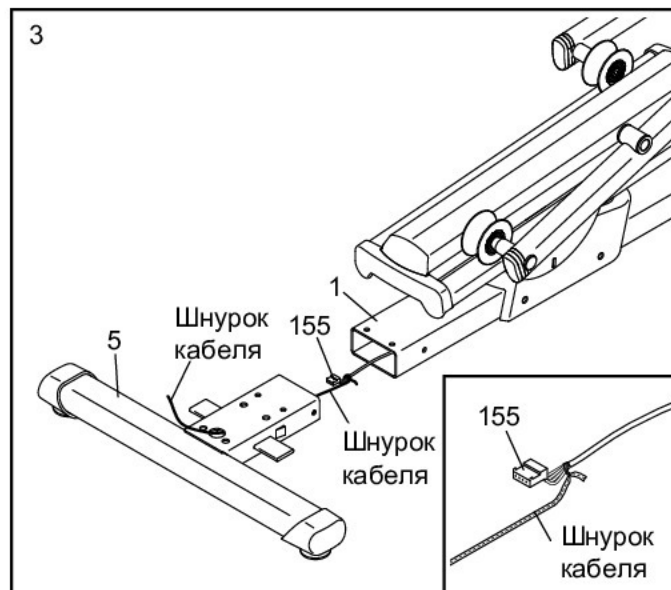
Удалите упаковочный материал.



3. Установите задний стабилизатор (5) на полу позади рамы (1). Протяните шнурок кабеля в заднем стабилизаторе.

См. врезку на рисунке. Конец шнурка прикрепите к жгуту провода датчика (155).

Вытяните другой конец шнурка кабеля пока жгут провода (155) не протянется через задний стабилизатор (5).

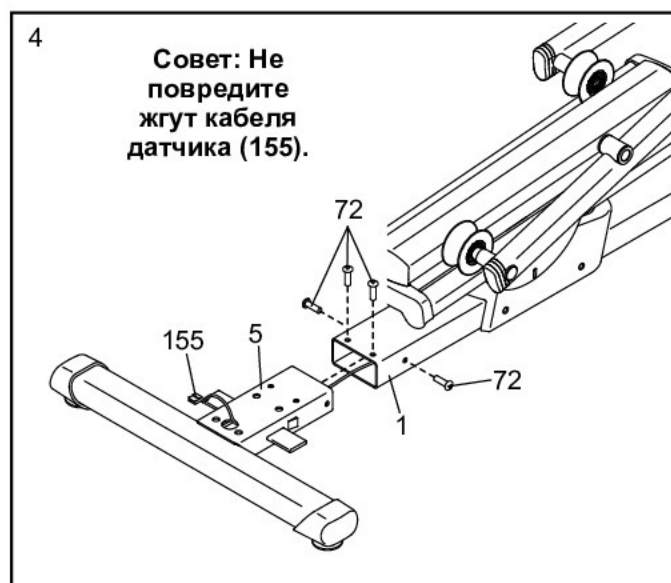


4. **Совет: Не повредите жгут кабеля датчика (155).**

Положите большой кусок упаковочного картона под переднюю часть рамы (1). **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.**

Вставьте задний стабилизатор (5) в раму (1). Прикрепите задний стабилизатор с помощью четырех винтов M8 x 16мм (72); **сначала насадите все винты, а затем затяните их.**

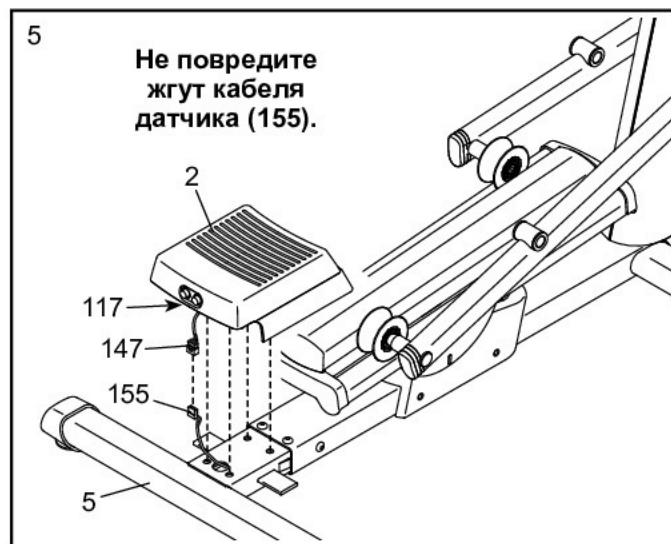
Удалите упаковочный материал.



5. Развяжите и снимите шнурок кабеля (не показано) с кабеля сенсора (155).

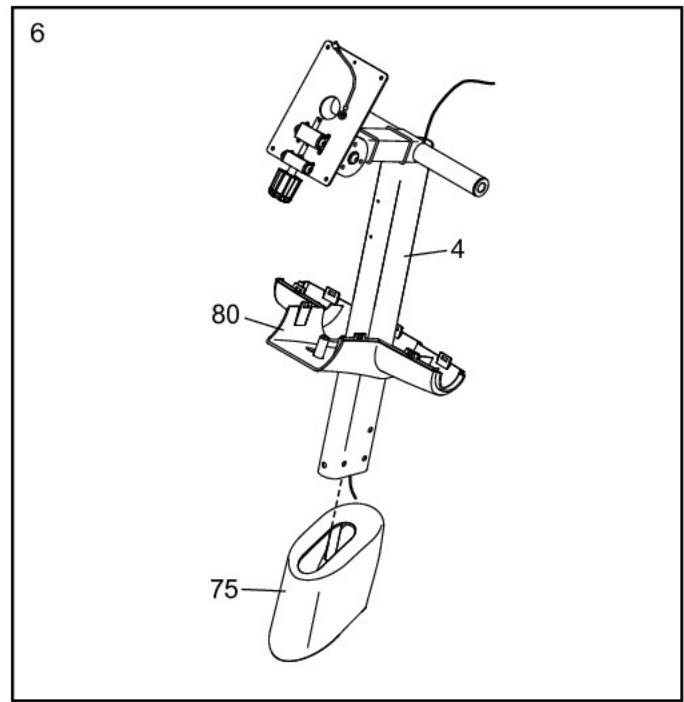
Пока второй человек удерживает крышку заднего стабилизатора (2) вблизи заднего стабилизатора (5), соедините кабель ультразвукового датчика (147) с кабелем сенсора (155). Вставьте лишний провод в задний Стабилизатор.

Совет: Не повредите жгут кабеля датчика (155). Установите четыре крепления (117) с обратной стороны крышки заднего стабилизатора (2) и в заднем стабилизаторе (5).



6. Найдите нижнюю крышку стойки (80), которая имеет большое овальное отверстие.

Расположите нижнюю крышку стойки (80), защитную крышку (75) и стойку (4), как показано. Наденьте крышки на стойку.

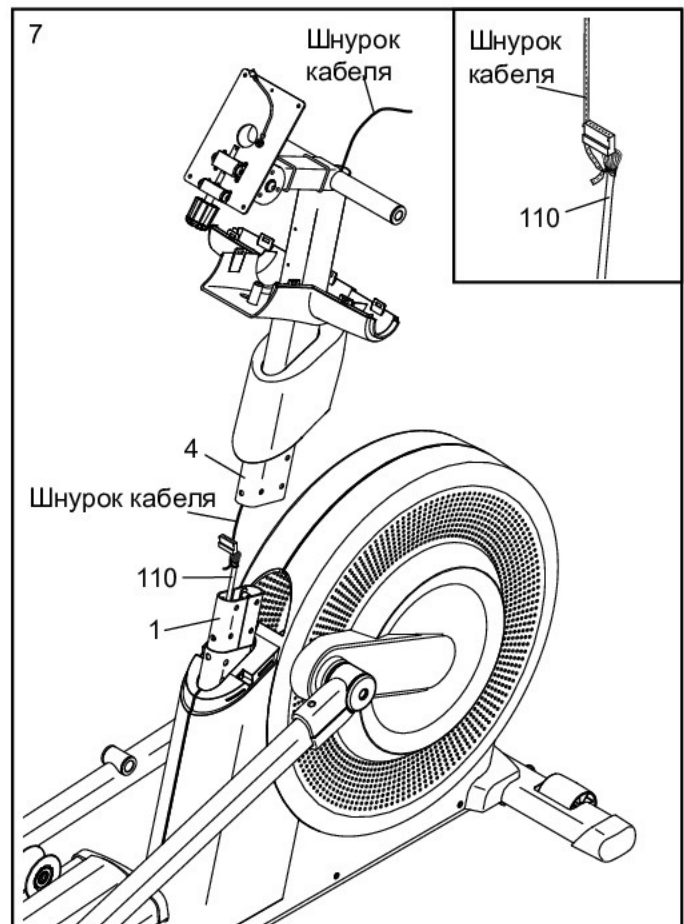


7. Пока второй человек удерживает стойку (4) рядом с рамой (1), протяните шнурок кабеля через стойку.

См. врезку на рисунке. Конец шнура прикрепите к обвязке главного провода (110).

Вытяните другой конец шнура кабеля пока обвязка главного провода (110) не протянется через стойку (4).

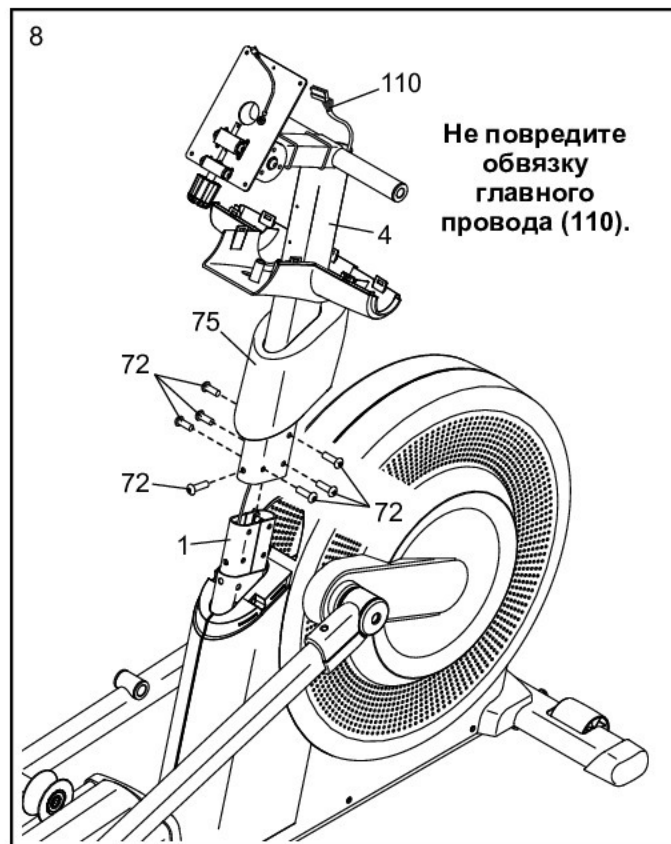
Совет: для предотвращения попадания обвязки главного провода (110) в стойку (4) свяжите главный провод со шнурком кабеля.



8. **Совет: Не повредите обвязку главного провода (110).**

Оденьте стойку (4) на раму (1). Прикрепите стойку с помощью семи винтов М8 х 16мм (72); **не затягивайте до конца винты.**

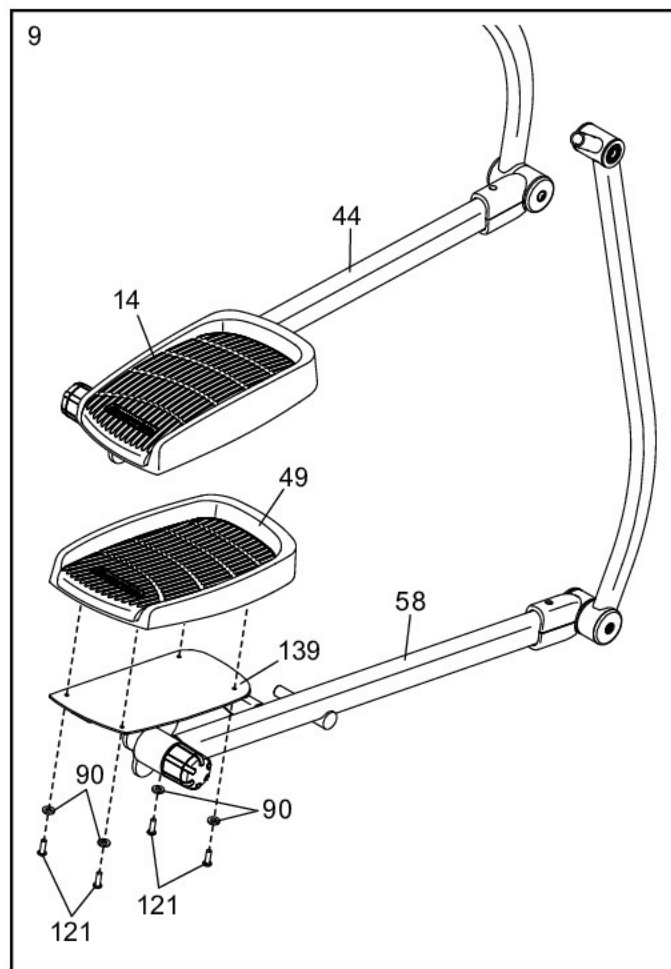
Не устанавливайте защитную крышку (75) пока на свое место.



9. Найдите правую педаль (49) и правый кронштейн педали (58) и расположите их так, как показано.

Прикрепите правую педаль (49) к правой пластине педали (139) на правом кронштейне (58) с помощью четырех винтов М6 х 14мм (121) и четырьмя шайбами М6 (90).

Прикрепите левую педаль (14) к левому кронштейну (44) аналогичным способом.

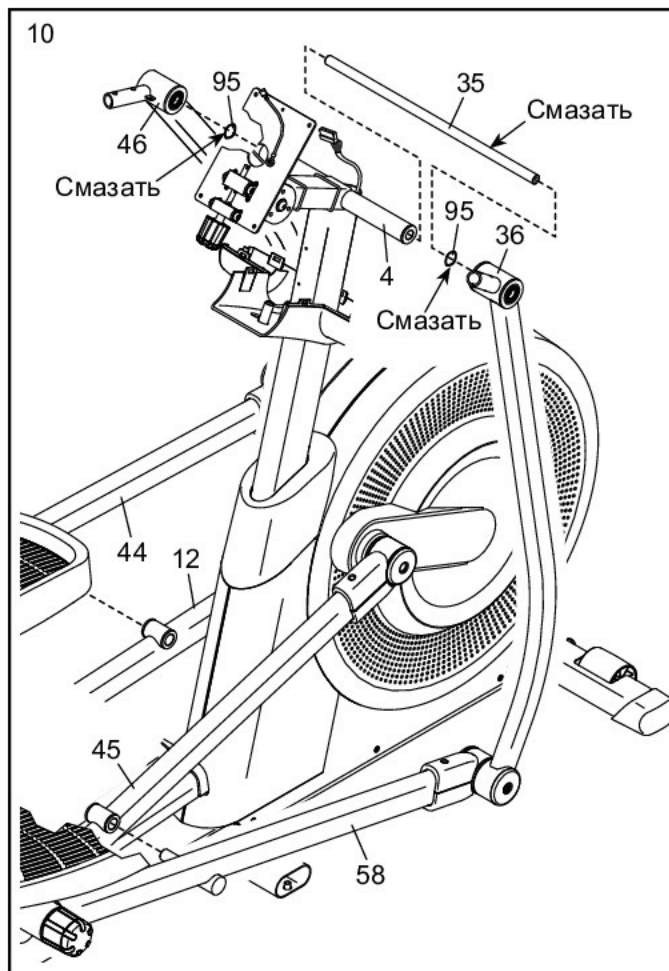


10. Используйте резиновые перчатки, чтобы не запачкать пальцы, нанесите достаточное количество смазки на оси кронштейна (35) и две волнообразные шайбы (95).

Установите оси кронштейна (35) в стойку (4) и отцентрируйте их. Затем наденьте волнообразные шайбы (95) с каждого конца оси.

С помощью второго человека оденьте правую верхнюю ножку (36) на правую часть оси (35) и установите ось на правом кронштейне (58) в правый ролик рычага (45) **одновременно**.

Повторите эти же действия слева.

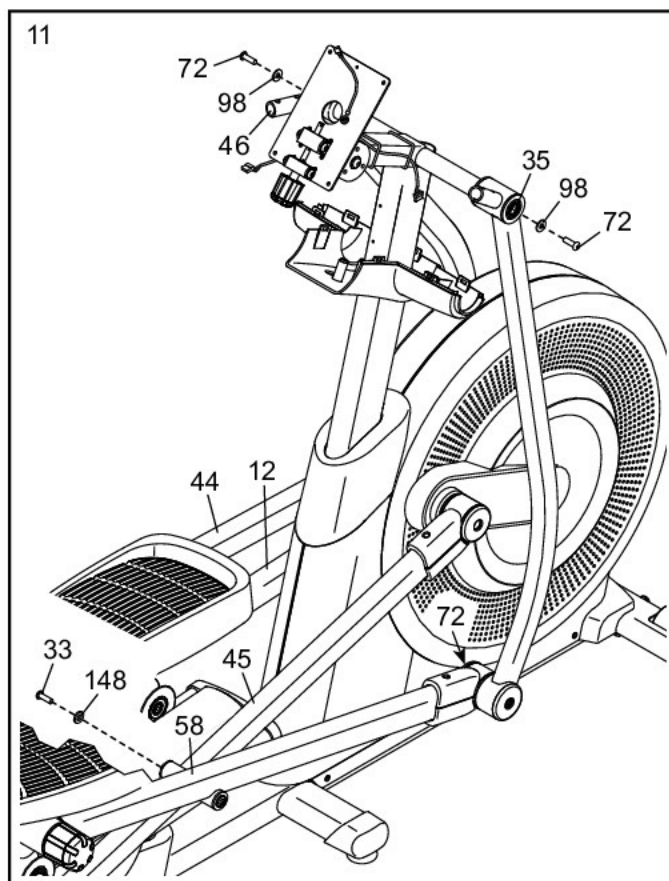


11. Затяните винт М8 х 16мм (72) с шайбой М8 х 23мм (98) с каждой стороны оси (35) **одновременно**.

Затем затяните винт М10 х 16мм (33) с шайбой М10 х 25мм (148) в правом ролике (45) и правом кронштейне педали (58).

Затем затяните указанный винт М8 х 16мм (72).

Повторите эти же действия слева.

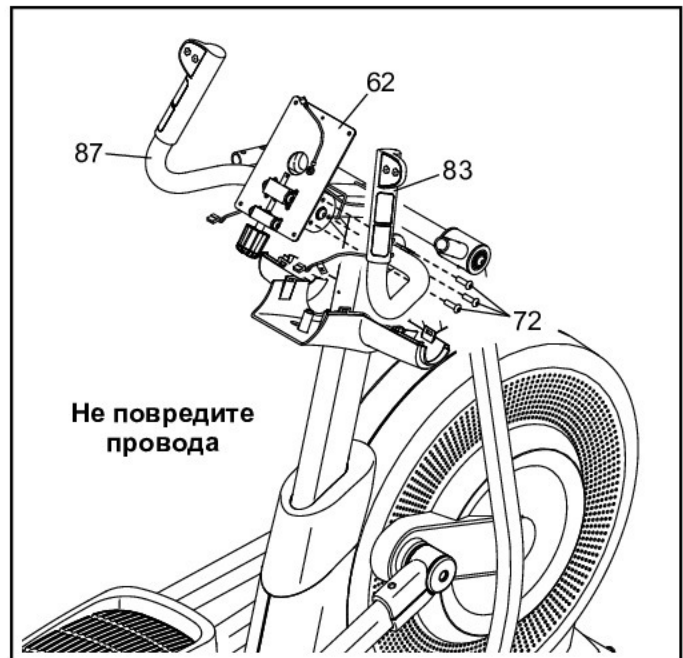


12. **Совет: не повредите провода в правом и левом поручне (83, 87).**

Прикрепите правый поручень (83) с правой стороны кронштейна консоли (62) с помощью трех винтов М8 х 16мм (72).

Повторите те же действия с левым поручнем (87).

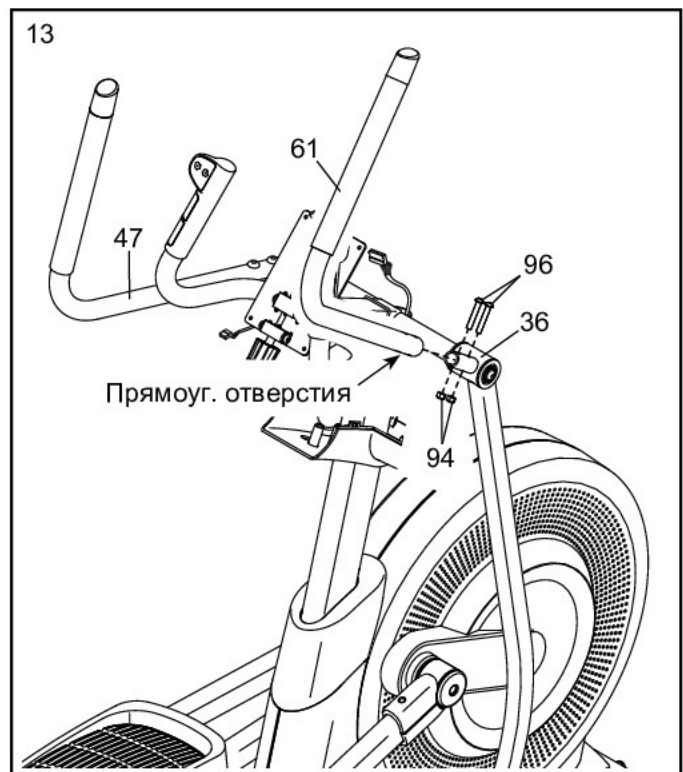
Затем снимите упаковку с проводов на правом и левом поручне (83, 87).



13. Наденьте правую верхнюю рукоятку (61) на правую верхнюю ножку (36).

Прикрепите правую верхнюю рукоятку (61) с помощью двух болтов М8 х 35мм (96) и двух контргаек М8 (94). **Убедитесь, что контргайки попадают в прямоугольные отверстия в правой верхней рукоятке.**

Прикрепите левую верхнюю рукоятку (47) аналогичным способом.



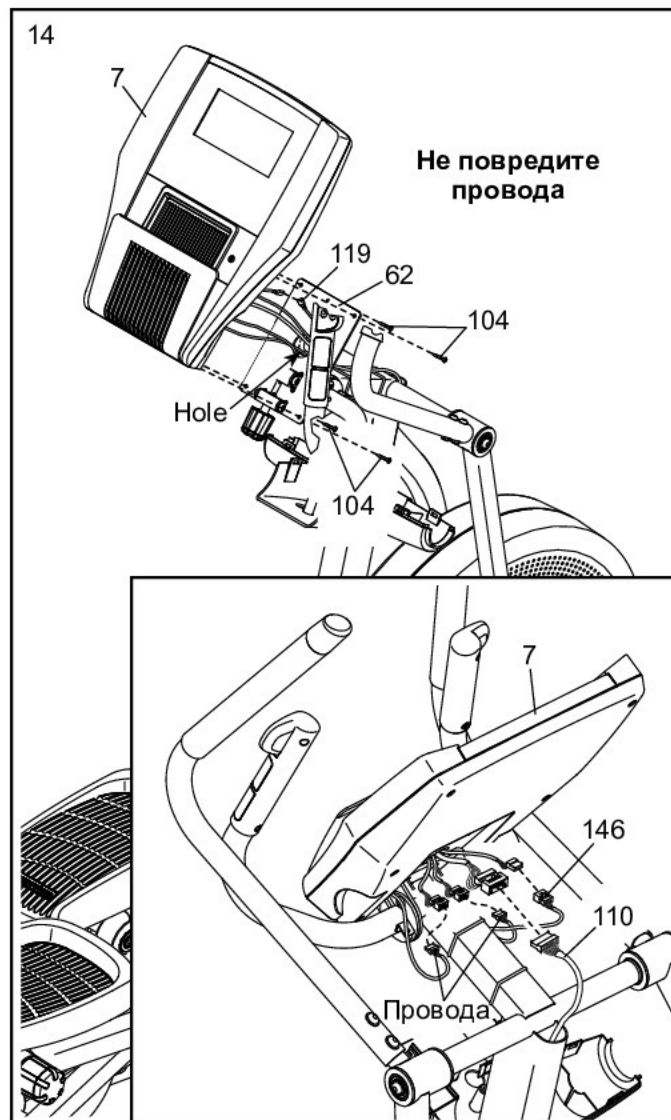
14. Вам понадобится помощник, чтобы удерживать консоль (7) рядом с кронштейном консоли (62).

Соедините кабель заземления (119) к соответствующему проводу консоли (7). Затем проденьте все провода консоли через указанное отверстие в кронштейне консоли (62).

Совет: Не повредите провода. Прикрепите консоль (7) к кронштейну (62) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (104).

Развяжите и снимите шнурок кабеля (не показано) с главного кабеля (110).

См. врезку на рисунке. Соедините главный кабель (110), кабель приемника (146) и два указанных провода, выходящих из консоли (7). **Убедитесь, что что подсоединили провод, который имел метку к проводу на консоли с одноименной меткой.**



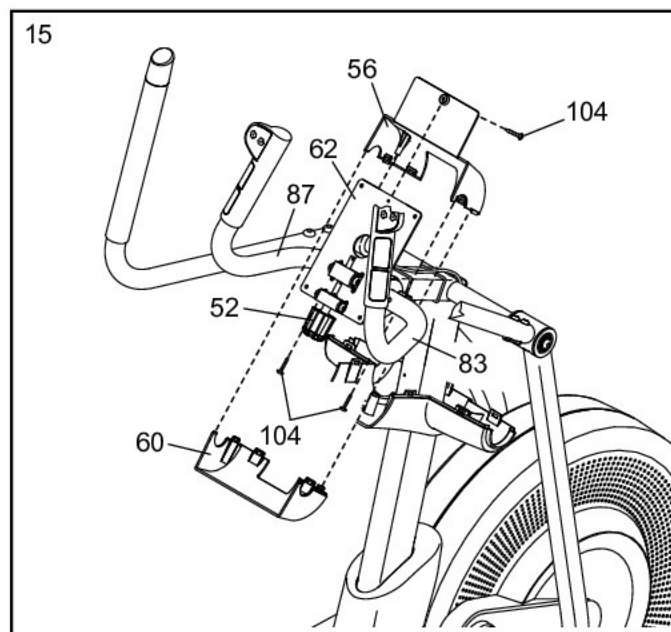
15. **Замечание: Для ясности, консоль и проводка не показаны на этом этапе.**

Совет: Возможно понадобится выкрутить ручку консоли (52) и отрегулировать угол наклона кронштейна (62).

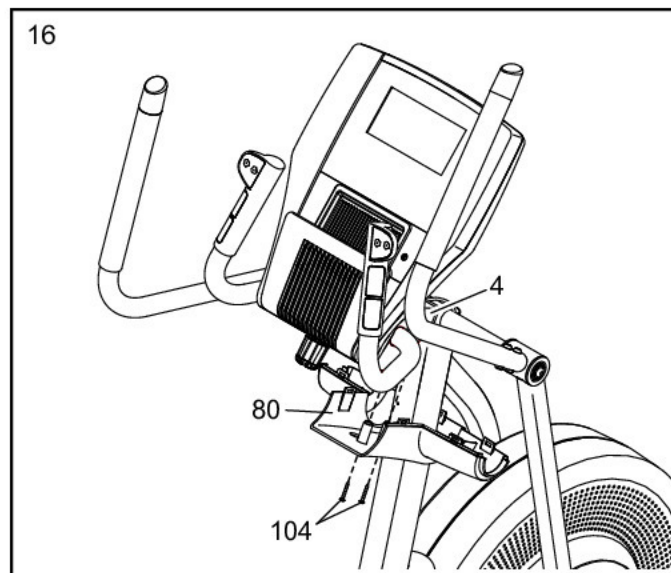
Прикрепите верхнюю накладку поручня (56) к правому и левому поручню (83, 87) и кронштейну консоли (62) с помощью трех винтов М4 х 16мм (104); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Убедитесь, что проводка (не показана) находится внутри верхней накладки поручней (56).

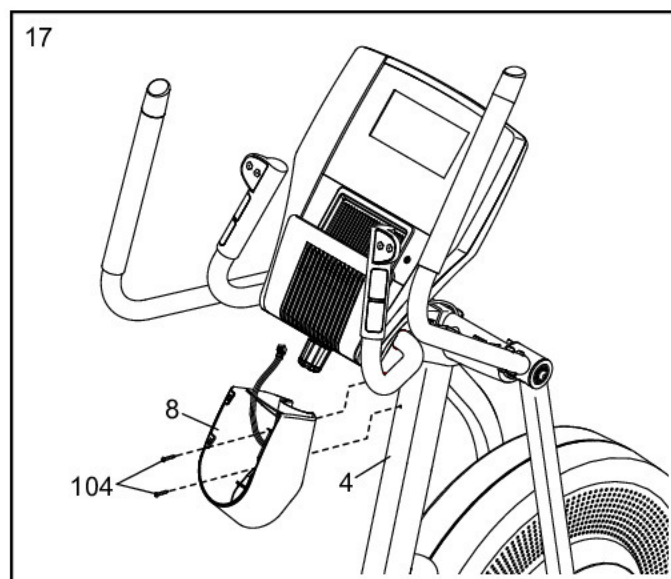
Затем состыкуйте нижнюю накладку поручней (60) с верхней накладкой (56).



16. Наденьте нижняя крышку стойки (80) и прикрепите её к стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (104).

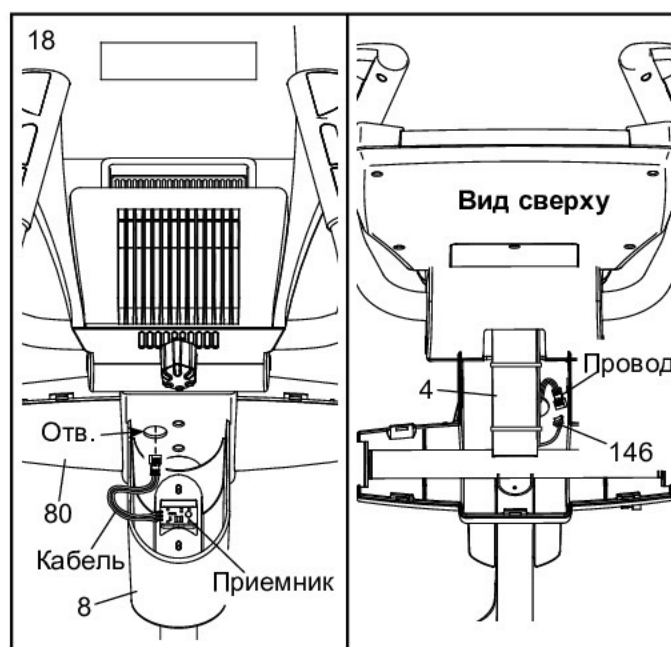


17. Прикрепите основание лотка для аксессуаров (8) к стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (104).

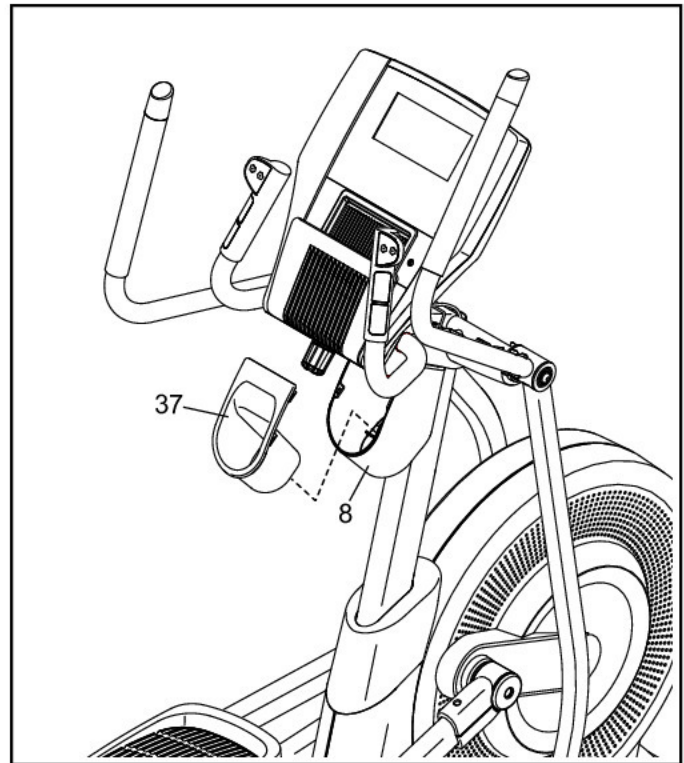


18. **См. на левую картинку.** Расположите приемник в основании лотка (8). Вставьте провод в приемник в указанное отверстие в нижней крышке стойки (80).

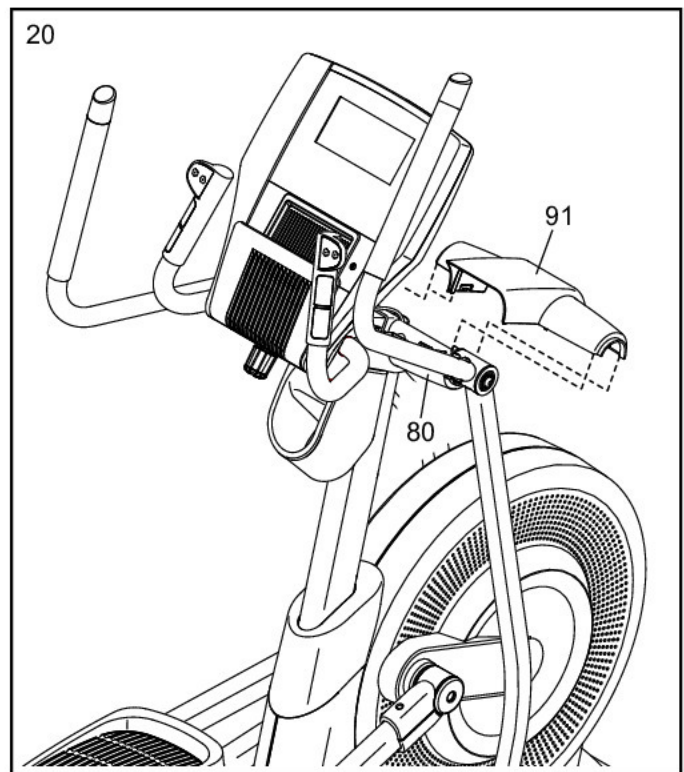
См. на правую картинку. Расположите обмотку кабеля приемника (146), который прикреплен к стойке (4) шнурком, соедините обмотку кабеля приемника с кабелем на приемнике.



19. Вставьте лоток (37) в основание лотка (8).



20. Состыкуйте верхнюю крышку стойки (91) и нижнюю крышку стойки (80).

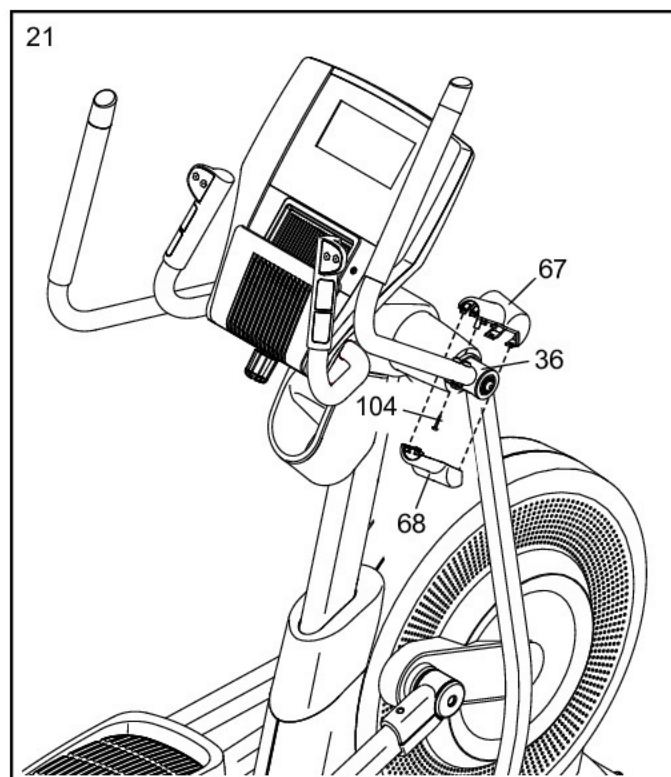


21. Найдите верхнюю (67) и нижнюю (68) правые наклейки рукоятки.

Прикрепите правую верхнюю наклейку рукоятки (67) к правой верхней ножке (36) с помощью винта М4 х 16мм (104).

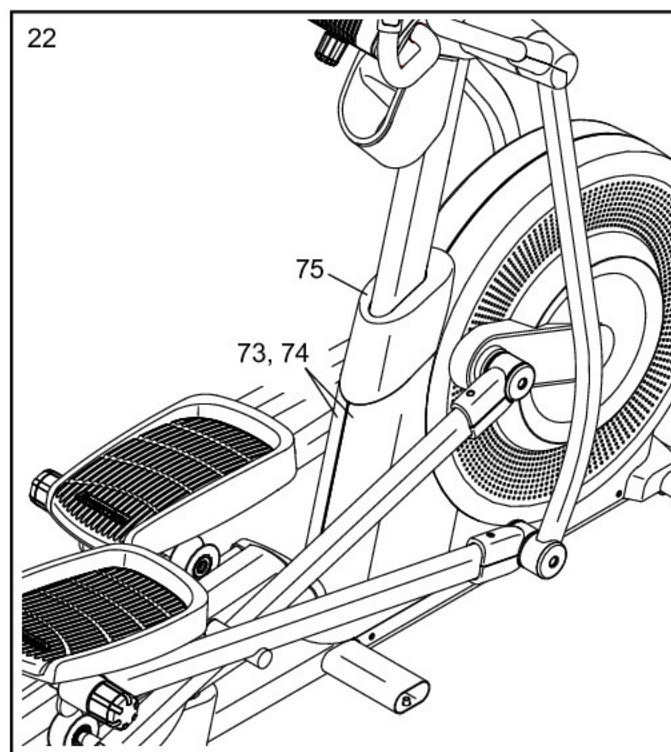
Затем присоедините правую нижнюю наклейку (68) с правой верхней наклейкой (67).

Прикрепите крышки с левой стороны (не показано) аналогичным способом.



22. См. пункт 8. Затяните винт М8 х 16мм (72).

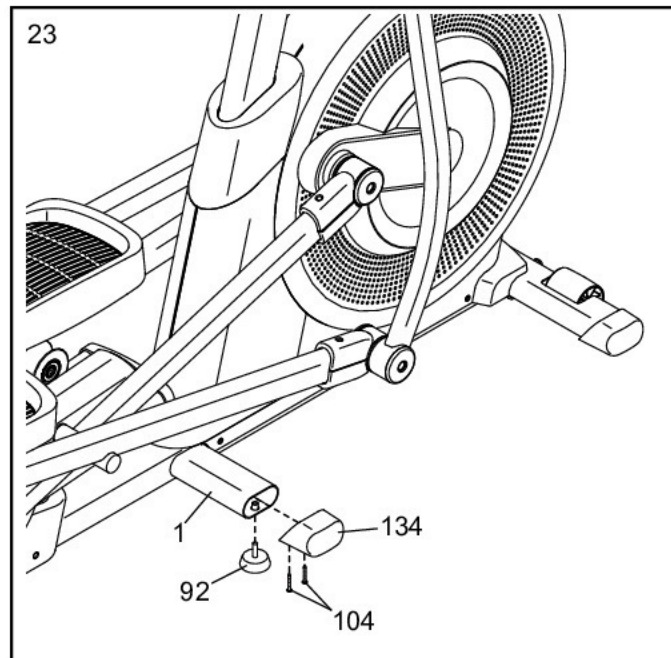
Затем опустите защитную крышку (75) на левую и правую передние крышки (73, 74).



23. В то время когда ваш помощник наклоняет тренажер влево и удерживает его, прикрепите заглушку стабилизатора (134) с правой стороны рамы (1) с помощью двух винтов М4 х 16мм (104).

Затем закрутите регулировочные ножки (92) в раму (1) в указанных местах.

Повторите эти же действия слева



24. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

Монитор частоты сердцебиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лепесток на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.

Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, обвязывая его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Убедитесь, что логотип располагается справа вверх.

Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и найдите на внутренней поверхности два участка с электродами, отмеченные зигзагообразной штриховкой. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердцебиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не вспотели, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердцебиений отображалась на консоли, вам следует находиться от неё не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердцебиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСИОДОМ

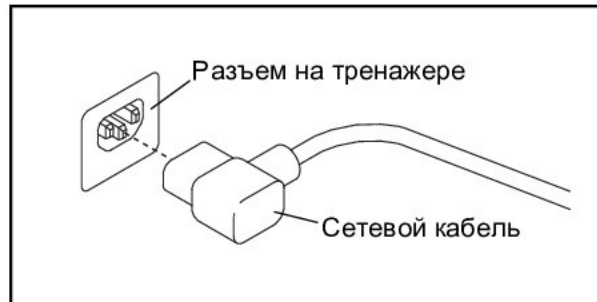
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление достигается для электрического тока путём уменьшения сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО:** Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.

⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

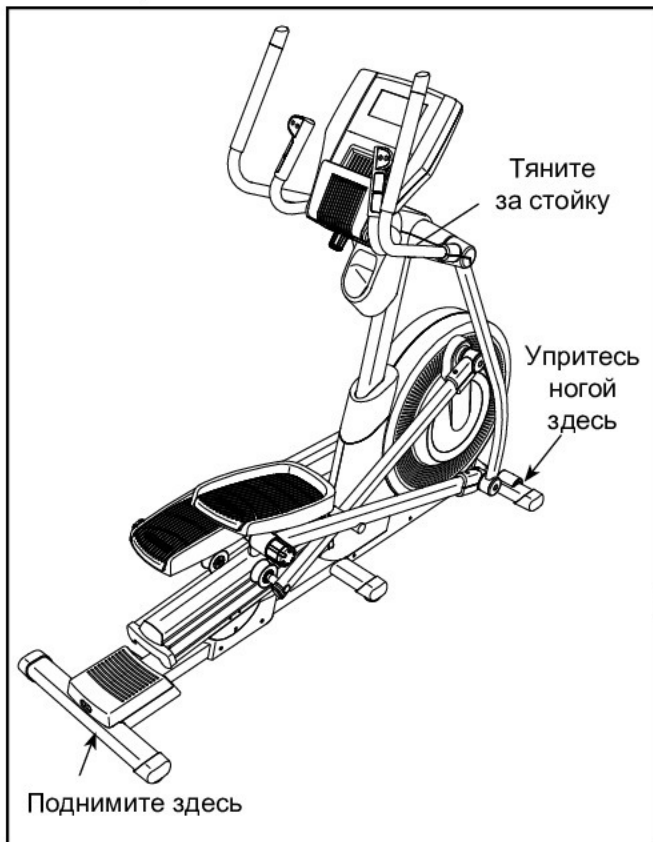
1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

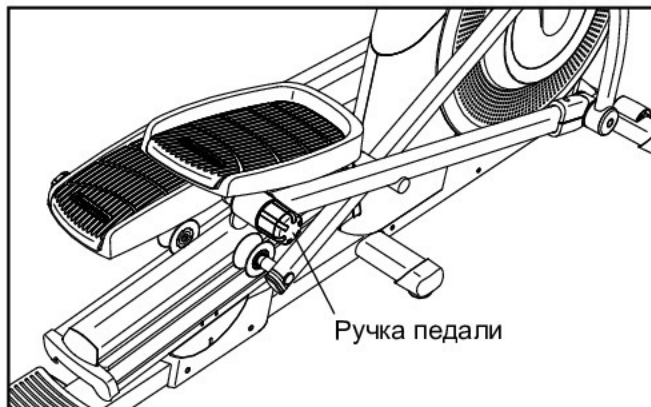
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед тренажером, держите его вертикально, упритесь одной ногой в колесо. Потяните вверх, а ваш напарник должен приподнять задний стабилизатор до тех пор, пока эллипсоид не встанет на колеса. Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите его на пол



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может занимать несколько положений. Чтобы отрегулировать педаль, необходимо её поднять и выкрутить ручку. Убедитесь, что обе педали отрегулированы одинаково.



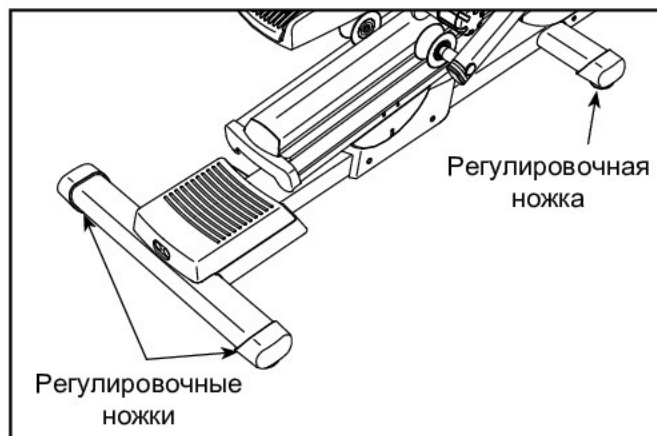
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ КОНСОЛЬ

Консоль может принимать несколько положений угла наклона. Чтобы настроить консоль, выкрутить ручку консоли и установите необходимый угол.



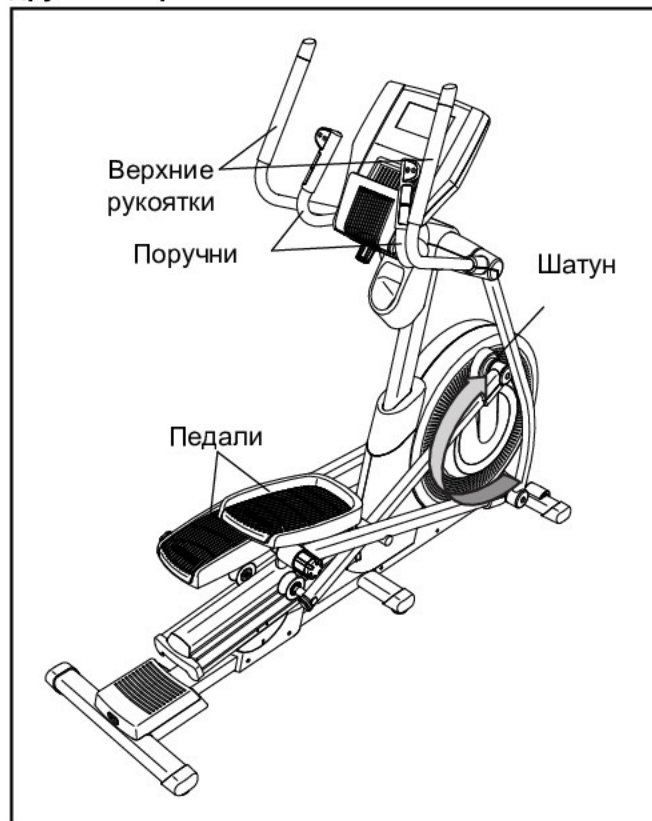
КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки в заднем стабилизаторе. Затем выкрутите регулировочную ножку центрального стабилизатора так, чтобы она коснулась пола.



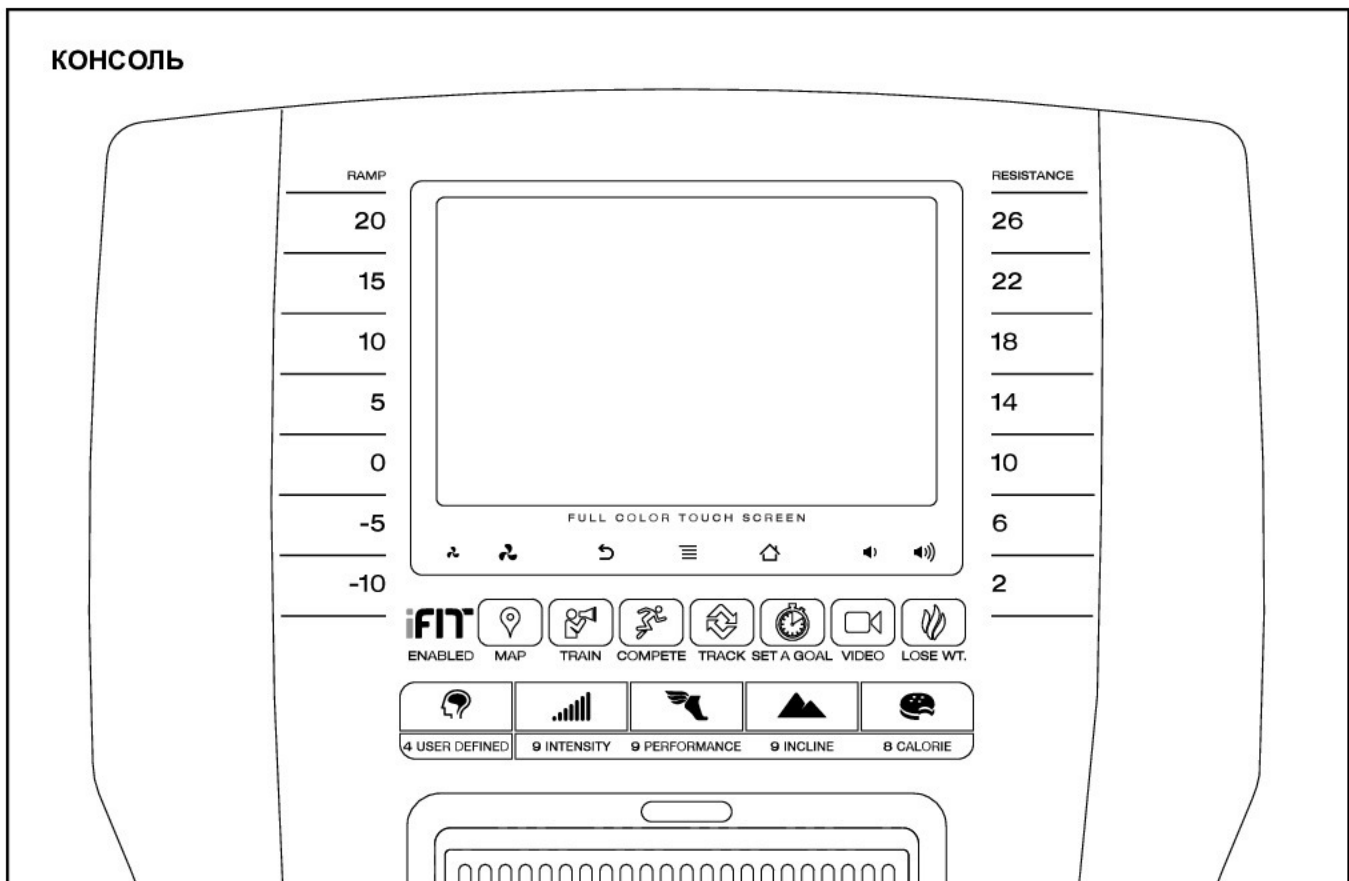
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ

Поднимитесь на тренажер, удерживая верхние рукоятки или поручни и шагните той ногой, которая стоит на педали в нижнем положении. Затем шагните другой ногой. Продолжайте шагать, пока педали не начнут двигаться непрерывно. **Замечание:** Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.



Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки шатуна. **Примечание:** тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. При спходе с тренажера сначала снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение, а потом другую ногу.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Революционная технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий и получить доступ ко многим другим функциям. **Полную информацию ищите на www.iFit.com.**

Кроме того, консоль имеет выбор встроенных тренировок, предназначенных для разработки различных групп мышц. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и наклон рамп и заставляет изменять вас скорость вращения педалей, что увеличит эффективность тренировок. Вы так же можете установить цель и запрограммировать тренировку. Демо тренировки iFit так же доступны.

Консоль также предлагает пользователю тренировки, которые позволяют создавать собственные тренировки и сохранять их в памяти для дальнейшего использования.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей и наклон рамп одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на пульте будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера

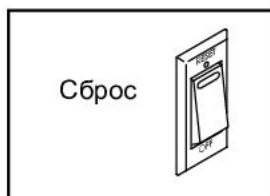
Во время занятий можно пользоваться интернетом или слушать свою любимую музыку или аудиокниги посредством звуковой стерео системы пульта.

Замечание: пульт управления может отображать скорость и дистанцию либо в милях/ч и милях, либо в км/ч и км. Чтобы понять, какая система мер выбрана, см. пункт 8 на стр. 31.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. стр. 18). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «Сброс».



Экран загорится и консоль будет готова к работе

Замечание: При первом включении наклон рамп может быть откалиброван автоматически. Рампа будет двигаться вверх и вниз, как и должна при калибровке. Когда рампа прекратит движение, значит она откалибрована.

ВАЖНО: если рампа не калибруется автоматически, см. пункт 4 на стр. 32 и откалибруйте рампу вручную.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

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

- Функционал консоли схож с аналогами. Вы можете двигать или нажимать пальцами на экран, чтобы передвигать определенные изображения, такие как показатели тренировки (см. пункт 5 на стр. 19). Однако, вы не можете увеличивать или уменьшать изображения с помощью движения пальцев.
- Экран достаточно чувствителен к прикосновениям. Не следует сильно нажимать на сенсор.
- Чтобы ввести информацию в текстовое пространство, нажмите на текстовое поле и появится клавиатура. Чтобы ввести цифры или символы, нажмите клавишу "?123". Чтобы увидеть больше символов, нажмите клавишу "Alt". Нажмите клавишу "Alt" еще раз, чтобы вернуться в числовое пространство клавиатуры. Чтобы вернуться в режим письма, нажмите клавишу "ABC". Чтобы использовать заглавные буквы, нажмите на символ в виде стрелки, направленной вверх. Чтобы вернуться к прописным буквам, нажмите символ со стрелкой снова. Чтобы вернуться в нижний регистр, нажмите на стрелку в третий раз. Чтобы удалить последний символ, нажмите клавишу с обратной стрелкой и "X".
- Используйте эти кнопки для управления сенсором. Нажмите кнопку "Назад", чтобы вернуться в предыдущий раздел меню. Нажмите кнопку "Домой", чтобы вернуться в главное меню. Нажмите кнопку "Настройки", чтобы попасть в меню настроек.

Нажмите кнопку бегунка чтобы попасть в меню встроенных тренировок. Нажмите кнопку с глобусом, чтобы попасть в интернет браузер. Нажмите кнопку передач, чтобы попасть в меню настроек. Нажмите кнопку Login чтобы войти в систему iFit.

Используйте кнопки для навигации на экране. Нажмите кнопку "Домой", чтобы попасть на рабочий стол. Нажмите "Назад", чтобы вернуться в предыдущий раздел. Центральная кнопка не работает.

КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ

Перед первым использованием эллипсоида, необходимо настроить консоль

1. Подключение к беспроводной сети

Замечание: Для того, чтобы получить доступ к интернету, скачать iFit тренировки и использовать другие функции консоли, вы должны быть подключены к беспроводной сети. См. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ на стр. 33, чтобы подключить консоль к сети.

2. Проверьте обновление ПО.

Вначале см. пункт 1 на стр. 31 и пункт 2 на стр. 32, чтобы попасть в режим настроек. Затем см. пункт 3 на стр. 32 и проверьте наличие обновлений прошивки.

3. Откалибруйте систему наклона.

См. пункт 4 на стр. 32 и откалибруйте наклон рамп.

4. Создайте iFit пользователя.

Нажмите кнопку с глдобусомв нижнем левом углу экрана и нажмите кнопку iFit.

Замечание: Информацию о пользовании браузером см. на стр. 34.

Браузер открывает домашнюю страницу iFit.com, как стартовую. Следуйте инструкциям на веб-сайте, чтобы подписаться на членство на iFit. Если у вас есть код активации, введите его в соответствующее поле.

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

Чтобы узнать, как пользоваться ручным режимом, см. стр. 24. Чтобы узнать, как пользоваться встроенными программами тренировок, см. стр. 26. Чтобы установить цели тренировки, см. стр. 27. Чтобы создать персональную тренировку, см. стр. 28. Чтобы воспользоваться персональной тренировкой, см. стр. 29. Чтобы воспользоваться iFit тренировкой, см. стр. 30.

Чтобы использовать режим настройки оборудования, см. стр. 31. Чтобы использовать режим обслуживания, см. стр. 32. Чтобы воспользоваться беспроводными сетями, см. стр. 33. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 34. Чтобы воспользоваться интернет браузером, см. стр. 34.

Важно: Если есть частицы из пластика на консоли, удалите пластик.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. Перейдите в главное меню.

Когда вы включите питание, главное меню появится на экране как только консоль загрузится.

Нажмите кнопку "Домой" в левом нижнем углу экрана (не показано), чтобы вернуться в главное меню в любой момент времени

3. Измените сопротивление педалей и наклон рамп, если это необходимо.

Нажмите Старт или начните крутить педали

Во время вращения педалей вы можете изменить сопротивление хода. Чтобы это сделать, нажмите одну из цифровых кнопок увеличения и уменьшения сопротивления, расположенные на правом поручне.

Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

Чтобы изменить направление движения педалей, вы можете изменить угол наклона рамп. Для изменения наклона, нажмите одну из цифровых кнопок увеличения и уменьшения наклона рамп, расположенные на левом поручне.

Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого уровня наклона.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Консоль предлагает несколько режимов отображения. Режим отображения покажет нужную вам информацию о вашей тренировке.

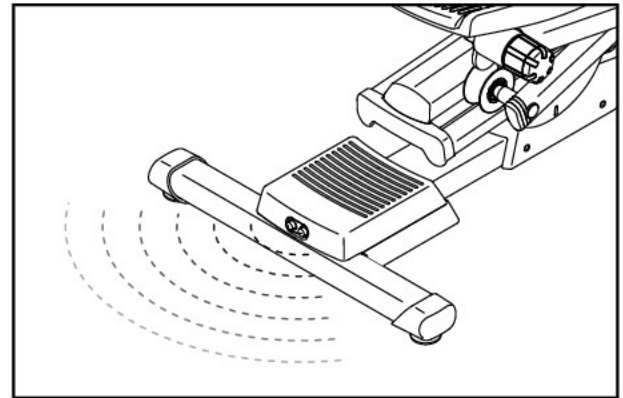
Чтобы выбрать нужный режим отображения, просто нажмите или проведите пальцем по экрану. Вы можете также просмотреть дополнительную информацию, коснувшись красных меток.

Если хотите сохранить скорость вращения педалей близкие к заданным оборотам в минуту, то счетчик подскажет вам увеличить, уменьшить, или поддерживать скорость вращения педалей.

При желании можно настроить уровень громкости, нажав кнопку увеличения или уменьшения громкости на консоли.

7:58.9 145.3 99.9 97.6 419.7 50.3 110.4 107.1 50.5 410.8 145.65.1.3 (16.4) 4 (11) 2017.1 4 (16) 192 (19) 1456.110.6 95.6.4 (11) 154852 (16) (2) 95 (12) 18. 6.75 (15) 52 (17) 99.97 (16) 4 (19) 75 (13) 110.4 (17) 3 (19) 1456.110. Resume (15) 5 (12) 45 (19) 99.9 (19) 2 (19) 1456.110.6 91.179. (2) 95 (18) (18) 0.3 6 715 (19) 99.9 (16) 110.6.10.a) 97.6 4 (19) 75 (13) 110.4 (17) 3 (19) 91.6) кнопку End Workout (Окончание тренировки).

Эллипсоид имеет ультразвуковой датчик, который может обнаружить объект позади тренажера. Если ультразвуковой датчик обнаружит объект, одно или несколько сообщений появятся на экране и предупредят вас. Если объект находится в опасной близости к эллипсоиду, сопротивление автоматически увеличится. Чтобы включить или выключить ультразвуковой датчик, см. пункты 1, 2, и 11 на стр. 31.

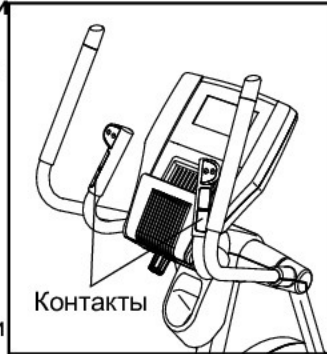


5. Измерьте ваш пульс, если хотите.

Информацию о нагрудном мониторе частоты сердцебиения см. на стр. 17. Инструкция по использованию ручного пульсомера приведена ниже. **Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными.**

Если вы обнаружили посторонние пластиковые частицы на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**

Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.



Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

6. Включите вентилятор, если хотите.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости и автоматический режим. Если выбран автоматический режим, то скорость вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться. Нажмите кнопку уменьшения несколько раз, чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.

Замечание: Если педали не крутятся, то как только появится основное меню вентилятор автоматически отключится.

7. Когда вы закончили занятия, обесточьте тренажер.

Когда вы закончили занятия, переведите выключатель в положение ВЫКЛ и вытащите провод. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты беговой дорожки могут быть повреждены.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. Выберите программу тренировки.

Выберете программу тренировки, нажав кнопку бегунка внизу экрана. Меню тренировок появится на экране.

Замечание: Вы так же можете нажать кнопки Intensity (Интенсивность), Performance (Продолжительность), Incline (Наклон) и Calorie (Калории) на консоли.

Выбкрите желаемую категорию тренировок в меню, затем выберите желаемую тренировку. На экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете, и установки сопротивления для данной тренировки.

3. Начало тренировки.

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенные сопротивление, наклон рампы и количество оборотов в минуту запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же параметры могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

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

Во время занятий старайтесь сохранить скорость вращения педалей близкие к заданным оборотам в минуту для текущего сегмента, счетчик подскажет вам увеличить, уменьшить, или поддерживать скорость вращения педалей. Чтобы увидеть счетчик, проведите пальцем по экрану.

ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если наклон или сопротивление педалей установлено для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Сопротивление или Рампа. **ВАЖНО:** когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Важно: В программе Калорийность оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки, во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

Приостановите тренировку, нажав кнопку "Назад" или кнопку "Домой" в левом нижнем углу экрана или кнопку Стоп на консоли. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить) или кнопку Старт. Чтобы завершить текущую тренировку, нажмите кнопку End Workout (Окончание тренировки).

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

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 24.

5. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 25.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 25.

7. Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.

См. пункт 7 на стр. 25

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. **Выберите программу тренировки.**

См. пункт 2 на стр. 24.

3. **Выберите цель тренировки.**

Нажимайте на кнопку "Set A Goal" на экране или на одноименную кнопку на консоли.

Чтобы установить требуемую цель тренировки, нажмите на кнопку желаемой цели. Затем нажмите кнопку увеличения или уменьшения на экране, чтобы выбрать цель и другие параметры тренировки. На экране появятся продолжительность и расстояние тренировки, а так же приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.

4. **Начало тренировки.**

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку.

Тренировка проходит по тому же принципу, что и встроенные (см. стр. 24).

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

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

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

См. пункт 4 на стр. 24.

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

См. пункт 5 на стр. 25.

6. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

См. пункт 6 на стр. 25.

7. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

См. пункт 7 на стр. 25

КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

1. Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. Выберите персональную тренировку

Чтобы выбрать персональную тренировку, нажмите кнопку User Defined (Персонализация) на консоле.

Выберите нужную тренировку в меню пользовательских тренировок. Затем нажмите кнопку "Создать запись".

3. Начните тренировку.

Каждая тренировка разбита на сегменты. Вы можете запрограммировать сопротивление и наклон для каждого сегмента в отдельности.

Чтобы запрограммировать уровень сопротивления для первого сегмента, просто задайте значение и нажмите кнопку Сопротивление.

Чтобы запрограммировать уровень наклона рамп для первого сегмента, просто задайте значение и нажмите кнопку Рампа.

В конце первого сегмента, тренировки сохранит текущие уровни скорости и наклона в памяти.

Запрограммируйте значения сопротивления и наклона для второго сегмента, как описано выше.

Продолжайте выполнять эти действия, сколько захотите. Затем нажмите кнопку Стоп, чтобы закончить тренировку. Созданная вами тренировка запишется в память.

Отчет о тренировке появится на экране. После просмотра отчета, нажмите кнопку Finish (Готово), чтобы вернуться в главное меню. Вы также можете сохранить или опубликовать свои результаты, используя один из вариантов на экране.

4. Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.

См. пункт 7 на стр. 25

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. **Выберите персональную тренировку.**

Чтобы выбрать персональную тренировку, нажмите на кнопку Defined на консоле.

Выберите желаемую тренировку из списка персональных. Затем нажмите кнопку Repeat.

Замечание: создайте персональную тренировку нажатием кнопки "Создать запись". См. КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ слева на стр. 28.

На экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий

3. **Начало тренировки.**

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенные сопротивление, наклон рампы и количество оборотов в минуту запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же параметры могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

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

Если наклон или сопротивление педалей установлено для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Сопротивление или Рампа.

ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Важно: В программе Калорийность оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки, во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

Приостановите тренировку, нажав кнопку "Назад" или кнопку "Домой" в левом нижнем углу экрана или кнопку Стоп на консоли. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить) или кнопку Старт. Чтобы завершить текущую тренировку, нажмите кнопку End Workout (Окончание тренировки).

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

4. **Смените тренировку, если необходимо.**

При желании вы можете сменить тренировку. См. КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ на стр. 28.

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

См. пункт 4 на стр. 24.

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

См. пункт 5 на стр. 25.

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

См. пункт 6 на стр. 25.

8. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

См. пункт 7 на стр. 25

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ iFIT.

Замечание: чтобы воспользоваться тренировкой iFit, у вас должен быть доступ к беспроводной сети (см. КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕСПРОВОДНЫМИ СЕТЯМИ на стр. 33). Необходимо членство на сайте.

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 22.

2. **Перейдите в главное меню.**

См. пункт 2 на стр. 24.

3. **Войти в свою учетную запись iFit.**

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

4. **Выберете iFit тренировку.**

Нажмите на кнопки Map (карты), Train (тренировки), Video (Видео) или Lose Wt. (потеря веса), чтобы скачать следующие тренировки такого типа в ваш график. Замечание: У вас есть возможность получить демо-версии тренировок, даже если вы не вошли в систему.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях. Нажмите кнопку Track (трек), чтобы увидеть историю ваших тренировок. Чтобы использовать целевые тренировки, нажмите кнопку Set A Goal (см. стр. 27). Замечание: Вы также можете нажать на одну из кнопок iFit на консоли.

Для переключения пользователей, нажмите кнопку пользователя в нижнем углу экрана.

Замечание: Перед тем, как загрузить тренировку, вы должны добавить её в свой график на iFit.com.

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

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

5. **Начало тренировки.**

См. пункт 3 на стр. 26.

Во время тренировки голос персонального тренера будет помогать вам.

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

См. пункт 4 на стр. 24. Экран покажет карту вашего маршрута ходьбы или бега.

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

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

См. пункт 5 на стр. 25.

8. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

См. пункт 6 на стр. 25.

9. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

См. пункт 7 на стр. 25

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

1. Выберите главное меню.

Включите консоль и выберите главное меню (см. пункты 1 и 2 на стр. 24). Затем нажмите на кнопку передач, чтобы выбрать главное меню.

2. Выберите режим настройки оборудования.

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

Замечание: Возможно понадобится промотать меню, чтобы увидеть весь список настроек.

3. Выберите язык.

Выберите необходимый язык, нажав на кнопку Language (Язык). Замечание: Эта функция может быть отключена.

4. Выберите часовой пояс.

Нажмите кнопку Timezone. Выберите ваш часовой пояс, чтобы консоль синхронизировалась с вашим местным временем. Затем нажмите кнопку Назад.

5. Включите или выключите демо-режим экрана.

Блок управления оснащен дисплеем в демо-режиме, предназначенный для демонстрации тренажера в магазине. Когда демо-режим включен, блок управления нормально функционирует

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

6. Включение или отключение кода доступа.

Консоль обладает кодовой защитой от детей, предназначенной для предотвращения несанкционированного использования тренажера.

Нажмите кнопку Passcode. Включите защитный код, нажав на значок Вкл. Затем введите 4-значный код на ваш выбор. Нажмите Сохранить, чтобы воспользоваться паролем. Нажмите Отмена, чтобы вернуться в меню настроек и не активировать пароль. Чтобы отключить пароль, нажмите флажок Выкл.

Примечание: Если пароль включен, консоль будет регулярно просить ввести пароль. Консоль будет заблокированной до тех пор, пока правильный пароль не будет введен. **ВАЖНО: Если вы забыли пароль, введите следующую мастер-пароля для разблокировки консоли: 1985.**

7. Включите или отключите интернет браузер.

Чтобы вкл/выкл интернет браузер, вначале нажмите кнопку Browser (Браузер). Затем нажмите флажок Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку Назад на экране.

8. Выберите единицы измерения.

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

9. Выберите время обновления.

Для выбора времени автоматического обновления консоли, нажмите кнопку Update Time и выберите нужное время. Затем нажмите кнопку Назад на экране.

Важно: Вы должны отключить кабель питания после использования эллипсоида. Установите время обновления на то время, когда вы обычно используете тренажер, а затем выньте шнур питания после окончания обновления.

10. Вставьте и выньте ключ безопасности.

Ваш тренажер не обладает этой функцией.

11. Включить или отключить функцию безопасности.

Эллипсоид оснащен ультразвуковым датчиком, который может обнаружить объекты позади тренажера. Если ультразвуковой датчик обнаружит объект, одно или несколько сообщений появятся на экране и предупредят вас. Если объект находится в опасной близости, то сопротивление педалей автоматически увеличится. Чтобы включить или отключить датчик нажмите кнопку (Зона безопасности). Затем, установите флажок вкл и выкл. Затем нажмите кнопку Назад на экране.

12. Включить или отключить функцию "улица".

В некоторых тренировках экран может показывать карту. Чтобы включить или выключить уличный вид карт, вначале нажмите на кнопку Street View. Затем нажмите на флажок Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку Назад на экране.

13. Выйти из режима настроек.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ ОБСЛУЖИВАНИЯ

1. Выберите главное меню настроек

См. пункт 1 на стр. 31.

2. Выберите режим обслуживания

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

Основной экран режима обслуживания покажет информацию о тренажере и беспроводной сети.

3. Обновление прошивки консоли.

Для корректной работы тренажера выполняйте регулярное обновление прошивки.

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

ВАЖНО: Во избежание повреждений эллипсоида, не выключайте питание в то время, пока обновляется встроенное ПО.

Экран покажет ход выполнения обновления. Когда обновление будет завершено, тренажер выключится, а затем включится снова. Если этого не произойдет, нажмите выключатель питания и обесточьте эллипсоид. Подождите несколько секунд, а затем запустите консоль.

4. Откалибруйте систему наклона тренажера.

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

ВАЖНО: Держите домашних животных, ноги и другие предметы во время калибровки тренажера на расстоянии.

5. Посмотрите техническую информацию.

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

6. Найти коды клавиш.

Кнопка Код клавиши предназначен для сервисных техников, чтобы определить работоспособность клавиш.

7. Выйдите из режима обслуживания.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНЫХ СЕТЕЙ

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

1. Выберите режим настройки оборудования.

См. пункт 1 на стр. 31.

2. Выберите режим беспроводной сети.

В главном меню настроек, нажмите кнопку беспроводной сети для входа в режим беспроводной сети.

3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi горит зеленым светом. Если это не так, нажмите пункт меню Wi-Fi и подождите несколько секунд. Консоль будет искать доступные беспроводные сети.

4. Настройка и управление беспроводными сетями.

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

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

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

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

Информационное окно спросит, если вы хотите подключить к беспроводной сети. Нажмите кнопку Connect для подключения к сети или нажмите кнопку Отмена, чтобы вернуться в списке сетей. Если в сети есть пароль, нажмите поле ввода пароля. Клавиатура появится на экране. Для просмотра пароль при его вводе, пошлите галочку рядом с "Показать пароль".

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 22.

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

Чтобы отключиться от сети, выберите беспроводную сеть, а затем нажмите кнопку Забыть.

Если у вас возникли проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что ваш пароль правильный. Примечание: Пароль учитывает регистр.

Замечание: Режим iFit содержит в себе различные шифровки (WEP, WPA, and WPA2). Рекомендуется широкополосное соединение; производительность зависит от скорости соединения.

Замечание: Если у вас остались вопросы после прочтения, обратитесь по ссылке support.iFit.com за помощью.

5. Выход из режима беспроводных сетей.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

Если вы используете персональный CD-плеер и CD выдает дефект, установите CD-плеер на пол или другую плоскую поверхность, но не на консоль.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТЕРЕНТ БРАУЗЕР

Замечание: Чтобы воспользоваться браузером, вы должны иметь доступ к беспроводной сети включая 802.11 b/g/n маршрутизатор с SSID Broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

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

Для перемещения по интернет браузеру используйте кнопки Назад, Обновить и Вперед на экране. Для выхода из браузера, нажмите кнопку Return на экране.

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН на стр. 22.

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

Примечание: В то время как вы используете браузер, скорость, наклон, вентилятор, и кнопки регулировки громкости все еще будет функционировать, но тренировочные кнопки не будет работать.

Замечание: Если у вас остались вопросы после прочтения, обратитесь по ссылке support.iFit.com за помощью.

УПРАВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ВАЖНО: обслуживание, кроме процедур, описанных ниже, должны выполняться только уполномоченным представителем сервиса.

Регулярно проверяйте и затягивайте все крепежи. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Чтобы очистить эллипсоид, в первую очередь **переведите выключатель в положение ВЫКЛ и отключите шнур питания.** Протрите наружные части тренажера мягкой тряпкой с небольшим количеством жидкого моющего средства. Затем протрите его тряпкой, смоченной в чистой воде и высушите бумажным полотенцем. **ВАЖНО: Не распыляйте жидкость непосредственно на консоль или на другие части эллипсоида. Во избежание повреждений не допускайте попадания прямых солнечных лучей на консоль.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не показывает ваш сердечный ритм, когда вы удерживаете пластины пульсомера или показатели слишком высокие или слишком низкие, см. пункт 5 на стр. 25.

Если консоль не показывает ваш пульс при использовании нагрудного пульсомера, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 17.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке.

Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала отключите адаптер питания.

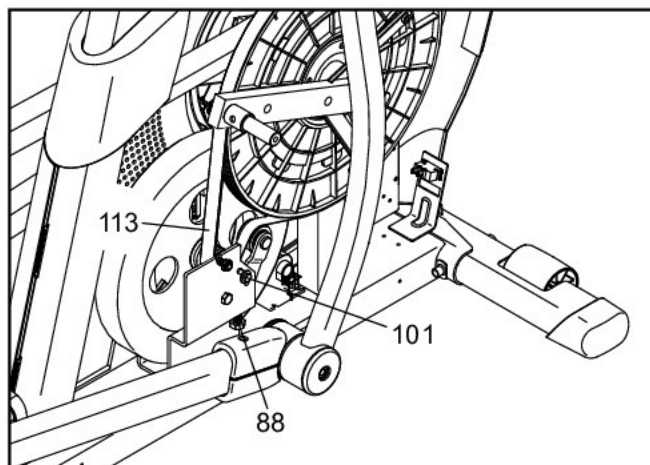
Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала посмотрите 11 пункт сборки на стр. 10. Снимите правый ролик (45) с правого привода педали (58).

Затем см. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А на стр. 41 и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 42. Удалите винт М8 x 16мм (72), крышку оси (53) и шайбу М8 x 25мм (149) с верхнего конца правого ролика (45). Затем удалите правый ролик с правого шатуна (20). Отложите в сторону ролик.

Затем см. 22 пункт сборки на стр. 15. Далее с помощью плоской отвертки подцепите защитную крышку (75) и потяните её наверх.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр.43. Удалите все винты М4 x 16мм (104) с правой верхней крышки (74). Затем удалите винт М4 x 22мм (127) с левой верхней крышки (73). Затем аккуратно снимите правую верхнюю крышку.

Найдите и ослабьте винт маховика (101). Затем затягивайте винт натяжения ремня до тех пор, пока ремень не натянется. Затяните обратно винт (101).



Верните на свои места передние крышки, защитную крышку и правый ролик.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, вначале отключите шнур питания.

Чтобы отрегулировать геркон, сначала посмотрите 11 пункт сборки на стр. 10. Снимите левый ролик (12) с рычага левой педали (58).

Затем см. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А на стр. 41 и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 42. Удалите винт М8 x 16мм (72), крышку оси (53) и шайбу М8 x 25мм (149) с левого ролика (12). Затем удалите правый ролик с левого шатуна (20). Отложите в сторону ролик.

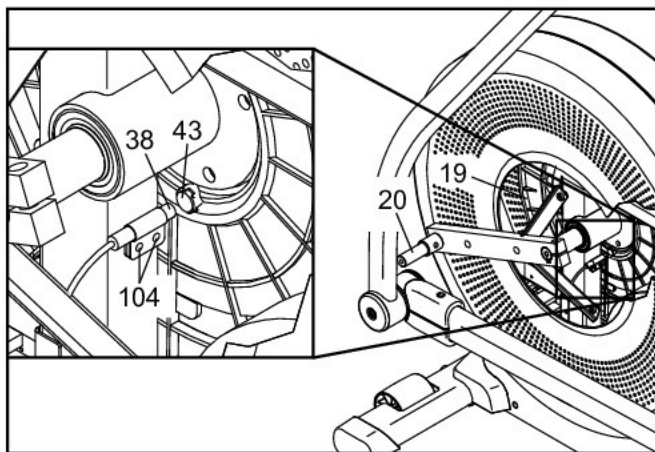
См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 43. С помощью плоской отвертки подцепите крышку левого шатуна (71) и лезвую защитную крышку (73). Затем найдите геркон (38). Поверните левый шатун (20) до тех пор пока магнит (43), расположенный на шкиву (19) не соединится с герконом.

Открутите, но не выбрасывайте, два винта М4 x 16мм (104). Немного переместите геркон (38) от или к магниту (43). А затем затяните винты. Вставьте шнур питания в сеть и переведите выключатель в положение ВКЛ. Поверните левый шатун (20) на мгновение.

Повторяйте эти действия до тех пор пока консоль не начнет показывать корректные данные. Когда геркон будет отрегулирован, установите на свое место защитную крышку.

КАК СМАЗЫВАТЬ РОЛИКИ

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ ближе к концу руководства. Если ролики (51) скрипят при вращении левой и правой рельсы (11, 124), нанести небольшое количество PTFE смазки из набора на бумажное полотенце. Нанесите тонкий слой смазки равномерно вдоль левого и правого рельса. Затем вытрите излишки смазки.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

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

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклонитесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

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

3. Растяжка лодыжек и ахилла

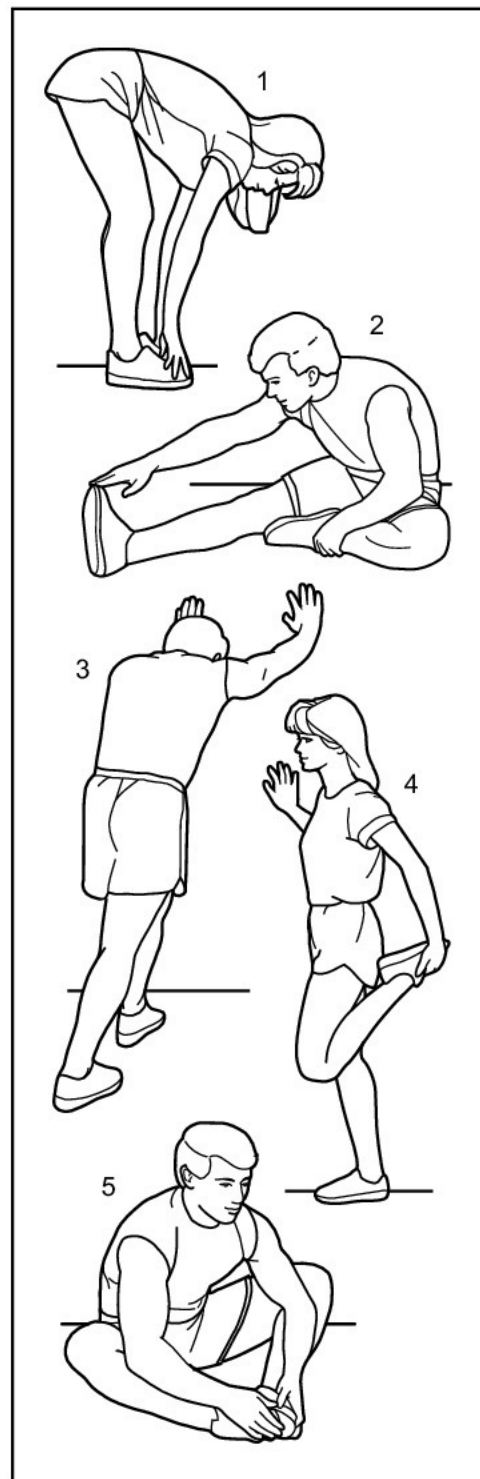
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

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



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

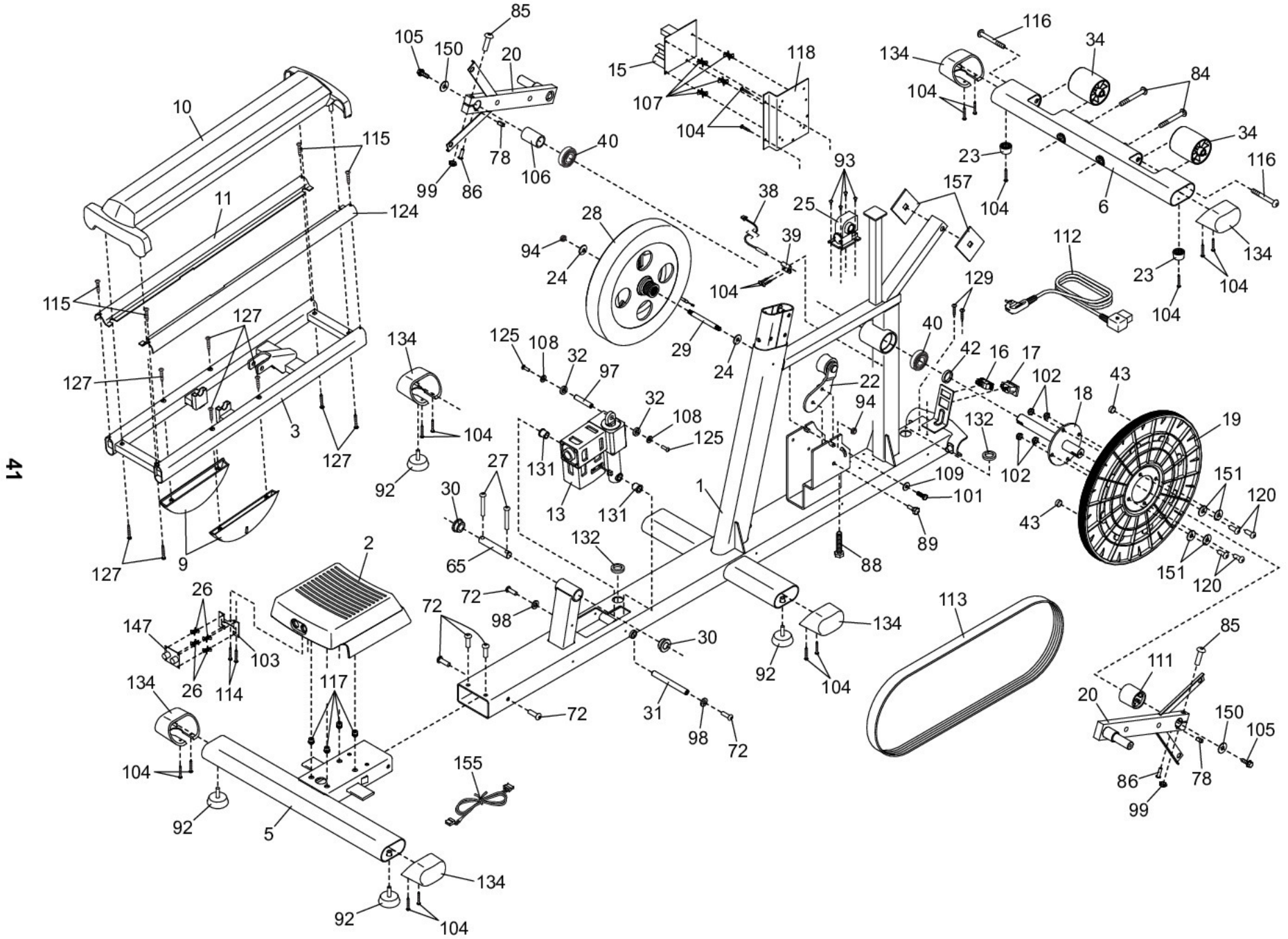
Модель NTEVEL19813.0 R0713A

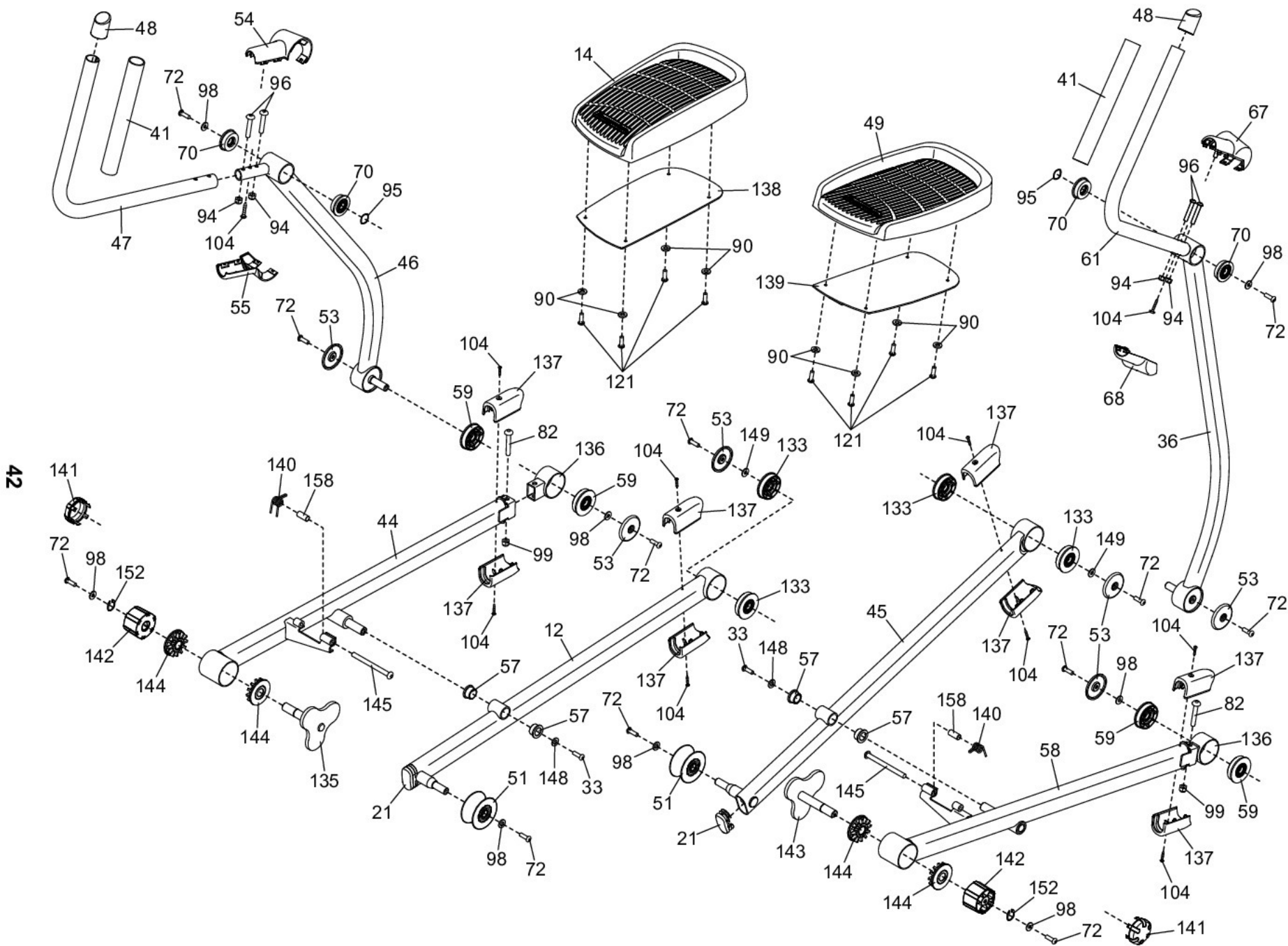
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Крышка заднего стабилизатора	52	1	Ручка консоли
3	1	Рампа	53	6	Крышка оси
4	1	Стойка	54	1	Верхняя крышка левой рукоятки
5	1	Задний стабилизатор	55	1	Нижняя крышка левой рукоятки
6	1	Передний стабилизатор	56	1	Верхняя крышка поручня
7	1	Консоль	57	4	Ролик рычага/Втулка педали
8	1	Основание лотка/Приемник	58	1	Правая рукоятка педали
9	2	Боковая крышка ramпы	59	4	Мягкая втулка кронштейна
10	1	Верхняя крышка ramпы	60	1	Нижняя крышка поручня
11	1	Левый рельс	61	1	Правая верхняя рукоятка
12	1	Левый ролик	62	1	Кронштейн консоли
13	1	Подъемный механизм	63	1	Правый контролер/Жгут кабеля
14	1	Левая педаль	64	1	Заглушка ручки консоли
15	1	Контроллер	65	1	Ось ramпы
16	1	Выключатель	66	1	Ось поручня
17	1	Гнездо питания	67	1	Верхняя крышка правой рукоятки
18	1	рукоятка	68	1	Нижняя крышка правой рукоятки
19	1	шків	69	1	Левый контролер/Жгут кабеля
20	2	Кривошип	70	4	Втулка верхней ножки
21	2	Крышка кривошипа	71	2	Крышка рукоятки
22	1	Маховик	72	33	Винт М8 х 16мм
23	2	Переднего стабилизатора ног	73	1	Левая передняя крышка
24	2	Выпуклая шайба М8	74	1	Правая передняя крышка
25	1	Механизм сопротивления	75	1	Защитная крышка
26	4	Малый противовес	76	1	Левая задняя крышка
27	2	Винт М8 х 48мм	77	1	Правая задняя крышка
28	1	Механизм Эдди	78	2	Ключ
29	1	Оси механизма	79	1	Шарнир консоли
30	4	Рама/Втулка стойки	80	1	Нижняя накладка стойки
31	1	Нижняя ось механизма подъема	81	1	Большой тормоз
32	2	Распорка подъемного механизма	82	2	Болт М10 х 56мм
33	2	Винт М10 х 16мм	83	1	Правый поручень
34	2	Колесо	84	2	Винт М10 х 105мм
35	1	Ось рукоятки	85	2	Болт М10 х 54мм
36	1	Правая верхняя ножка	86	2	Винт М6 х 12мм
37	1	Лоток для аксессуаров	87	1	Левый поручень
38	1	Геркон/Кабель	88	1	Регулировочный винт ремня
39	1	Зажим	89	1	Сводный винт
40	2	Подшипник рамы	90	8	Шайба М6
41	2	Рычаг захвата	91	1	Верхняя накладка стойки
42	1	Распорка	92	4	Регулировочная ножка
43	2	Магнит	93	4	Винт М4 х 12мм
44	1	Левая рукоятка педали	94	6	Контргайка М8
45	1	Правый ролик	95	2	Волнообразная шайба
46	1	Левая верхняя ножка	96	4	Болт М8 х 35мм
47	1	Левая верхняя рукоятка	97	1	Верхняя ось подъемного мех-ма
48	2	Крышка рычага	98	12	Шайба М8 х 23мм
49	1	Правая педаль	99	4	Контргайка М10
50	1	Малый тормоз	100	4	Винт М8 х 10мм

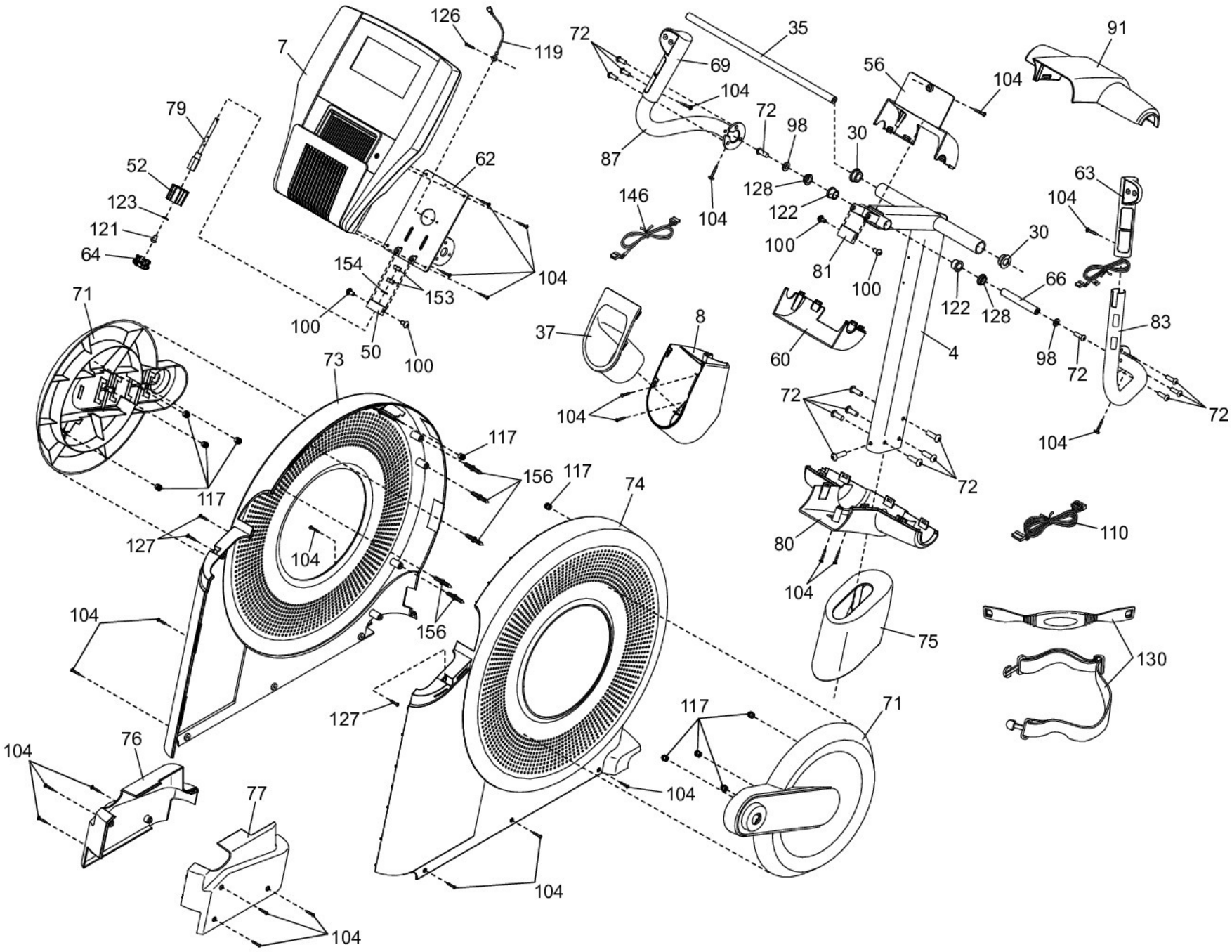
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	1	Винт маховика	135	1	Кронштейн левой педали
102	4	Контргайка М8	136	2	Гибк. кронштейн рычага педали
103	1	Кронштейн ультразвук. датчика	137	8	Крышка гибкого кронштейна
104	53	Винт М4 х 16мм	138	1	Основание левой педали
105	2	Шестигр. винт М8 х 16мм	139	1	Основание правой педали
106	1	Распорка малого шкива	140	2	Пружина основания педали
107	4	Большой противовес	141	2	Заглушка ручки педали
108	2	Малая шайба М6	142	2	Ручка педали
109	1	Большая шайба М6	143	1	Кронштейн правой педали
110	1	Обвязка главного кабеля	144	4	Втулка рукоятки педали
111	1	Распорка большого шкива	145	2	Винт пластины педали
112	1	Шнур питания	146	1	Обвязка провода приемника
113	1	Ремень натяжения	147	1	Ультразвуковой датчик
114	2	Винт М2.6 х 12мм	148	2	Шайба М10 х 25мм
115	4	Винт рельс	149	2	Шайба М8 х 25мм
116	2	Болт М10 х 108мм	150	2	Шайба М8 х 32мм
117	14	Подъемник/Винт	151	4	Стопорная шайба М8
118	1	Кронштейн платы управления	152	2	Малый стопорного кольца
119	1	Кабель заземления	153	2	Гайка шарнира консоли
120	4	Болт М8 х 18мм	154	1	Шайба шарнира консоли
121	9	Винт М6 х 14мм	155	1	Обвязка проводов датчика
122	2	Втулка стойки	156	5	Крепежные единицы
123	1	Шайба М6 х 16мм	157	2	пенная прокладка
124	1	Правый рельс	158	2	Пружина рукава
125	2	Винт М6 х 12мм	*	–	Синий кабель
126	1	Винт заземления	*	–	Зеленый кабель
127	11	Винт М4 х 22мм	*	–	Белый кабель
128	2	Втулка поручня	*	–	Провода А механизма подъема
129	2	Винт М4 х 13мм	*	–	Провода В механизма подъема
130	1	Пульсомер	*	–	Провода механизма сопротивления
131	2	Втулка подъемного механизма	*	–	Набор инструментов
132	2	Круглый наконечник	*	–	Смазка
133	4	Втулка ролика	*	–	Руководство пользователя
134	6	Заглушка стабилизатора			

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

* Эти детали не показаны







43

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы сможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

