Инструкция

Кросстренер NordicTrack A.C.T. Commercial 7 New

Полезные ссылки:

Кросстренер NordicTrack A.C.T. Commercial 7 New - смотреть на сайте

Кросстренер NordicTrack A.C.T. Commercial 7 New - читать отзывы

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 поможете 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.

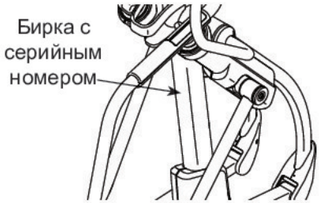
Партия No. 386477 R1016A

NordicTrack® A.C.T.

COMMERCIAL 7

Модель No. NTEVEL15016.1
Серийный No. _____

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

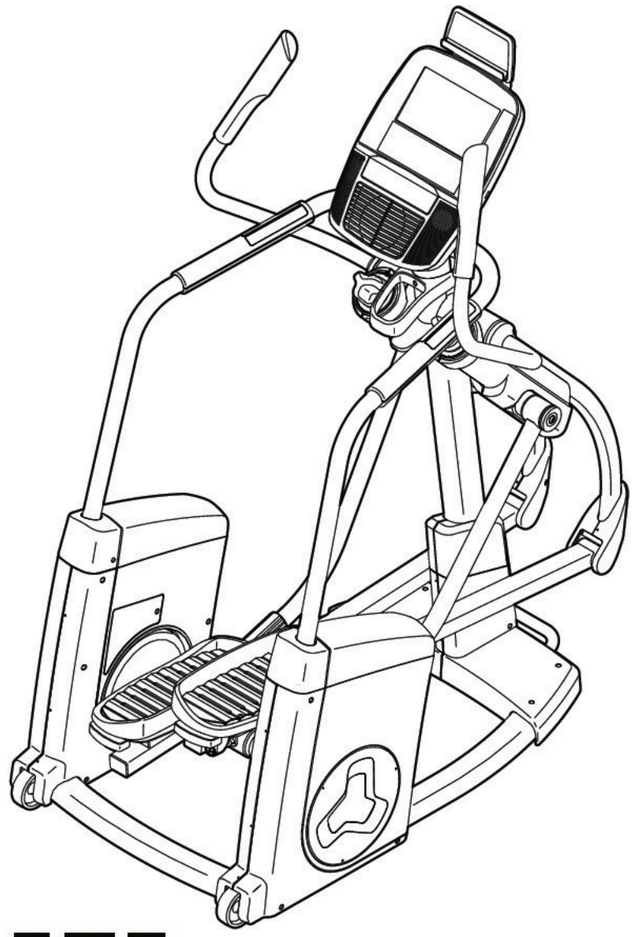
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ОСТОРОЖНО

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользова-теля, прежде чем приступить к ис-пользованию данного оборудова-ния. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



EAC

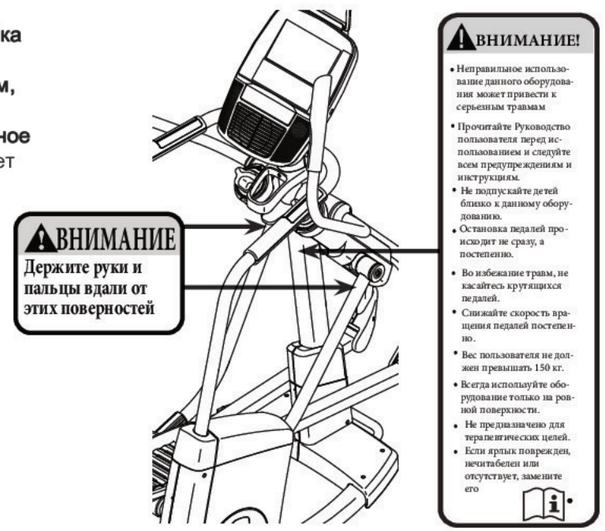
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ. 4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА. 5
СБОРКА 6
НАГРУДНЫЙ ПУЛЬСОМЕТР 13
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА 14
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 31
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ 33
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ 35
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 37
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ. . . . . Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

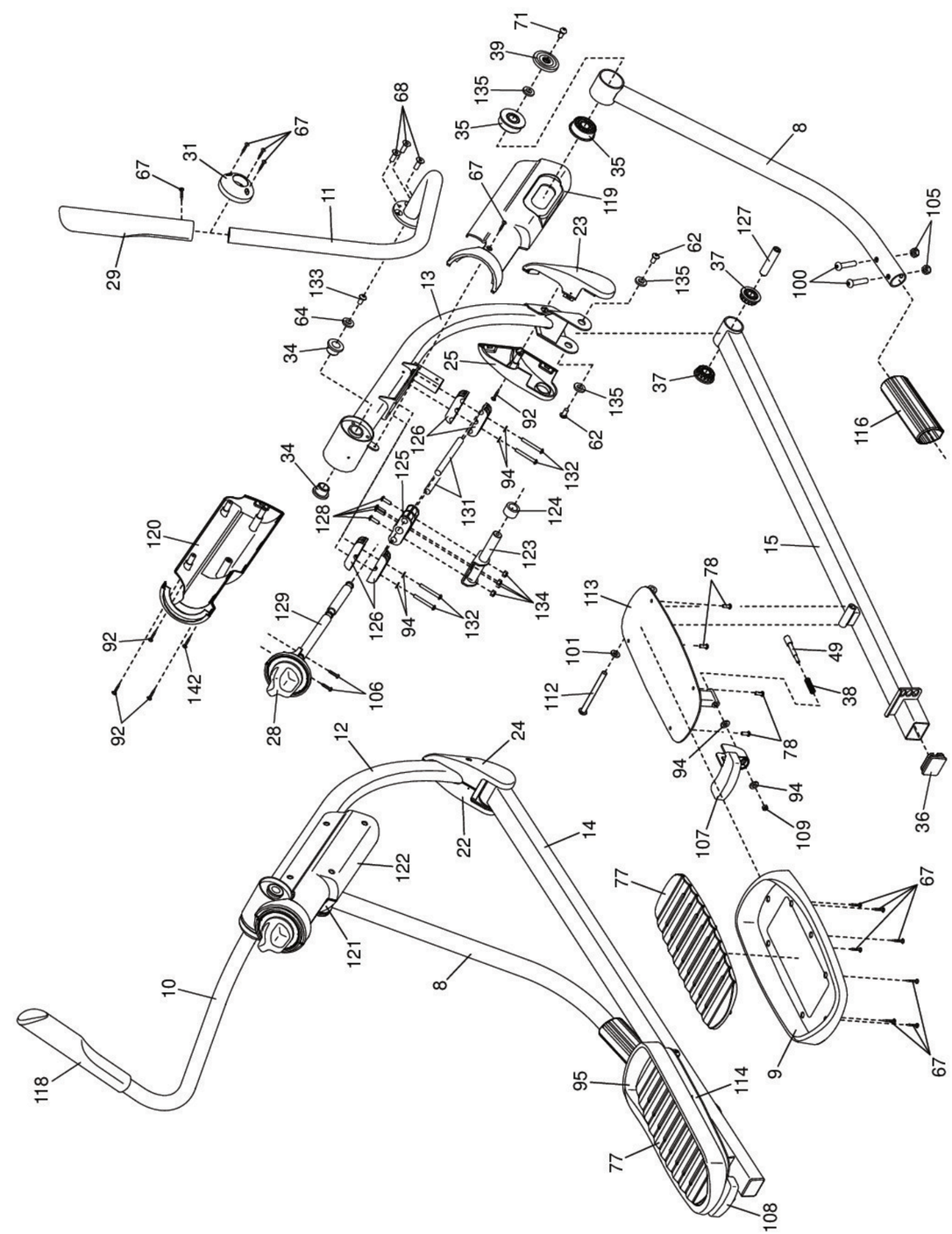
На этом рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. **Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место.** Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.



NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками ICON Health & Fitness, Inc., BLUETOOTH® качестве понятия и логотипа являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., и используются по лицензии. Google Maps является торговой маркой Google Inc. Wi-Fi является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 являются зарегистрированными товарными знаками Wi-Fi Alliance.

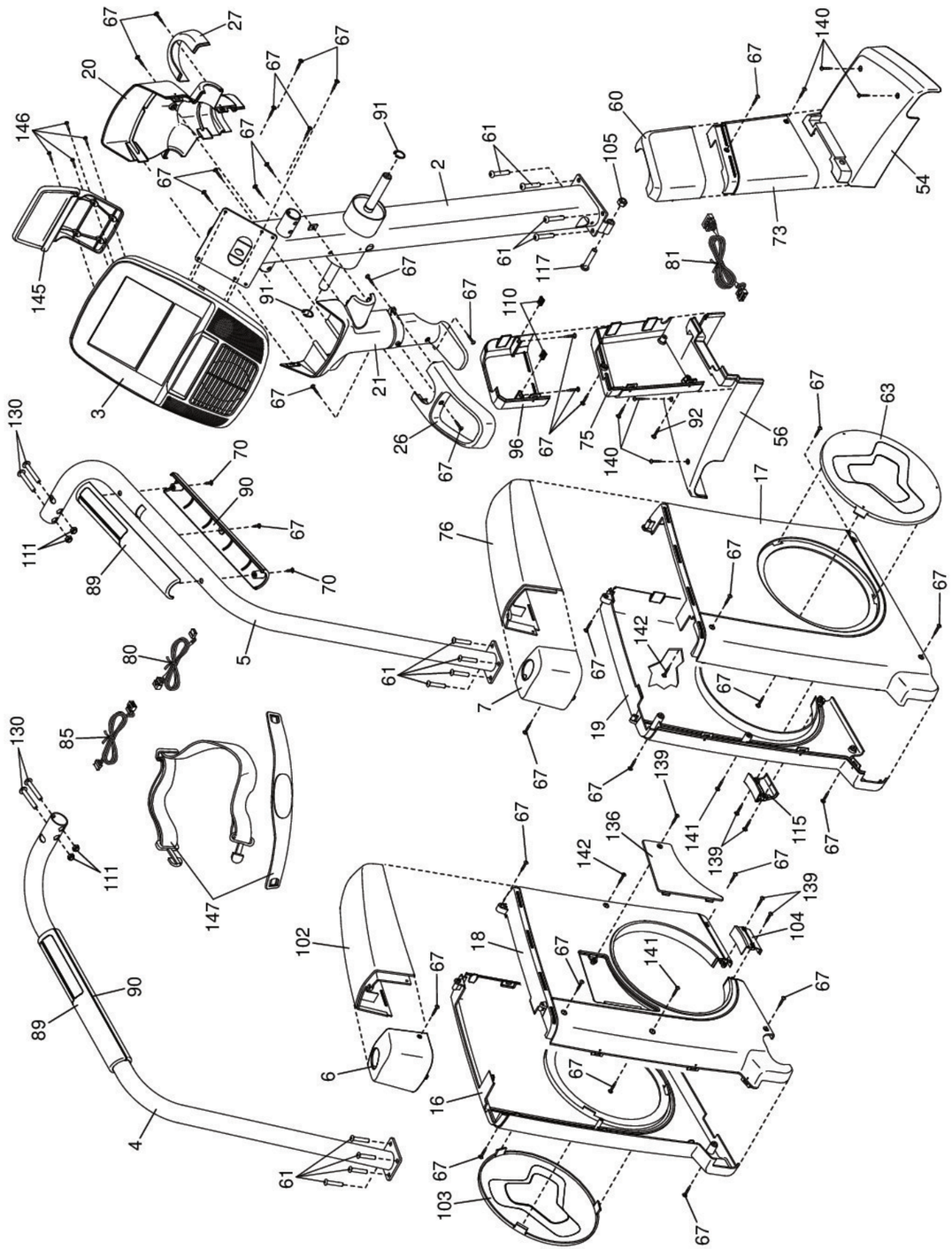
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NTEVEL15016.1 R1016A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель No. NTEVEL15016.1 R1016A



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

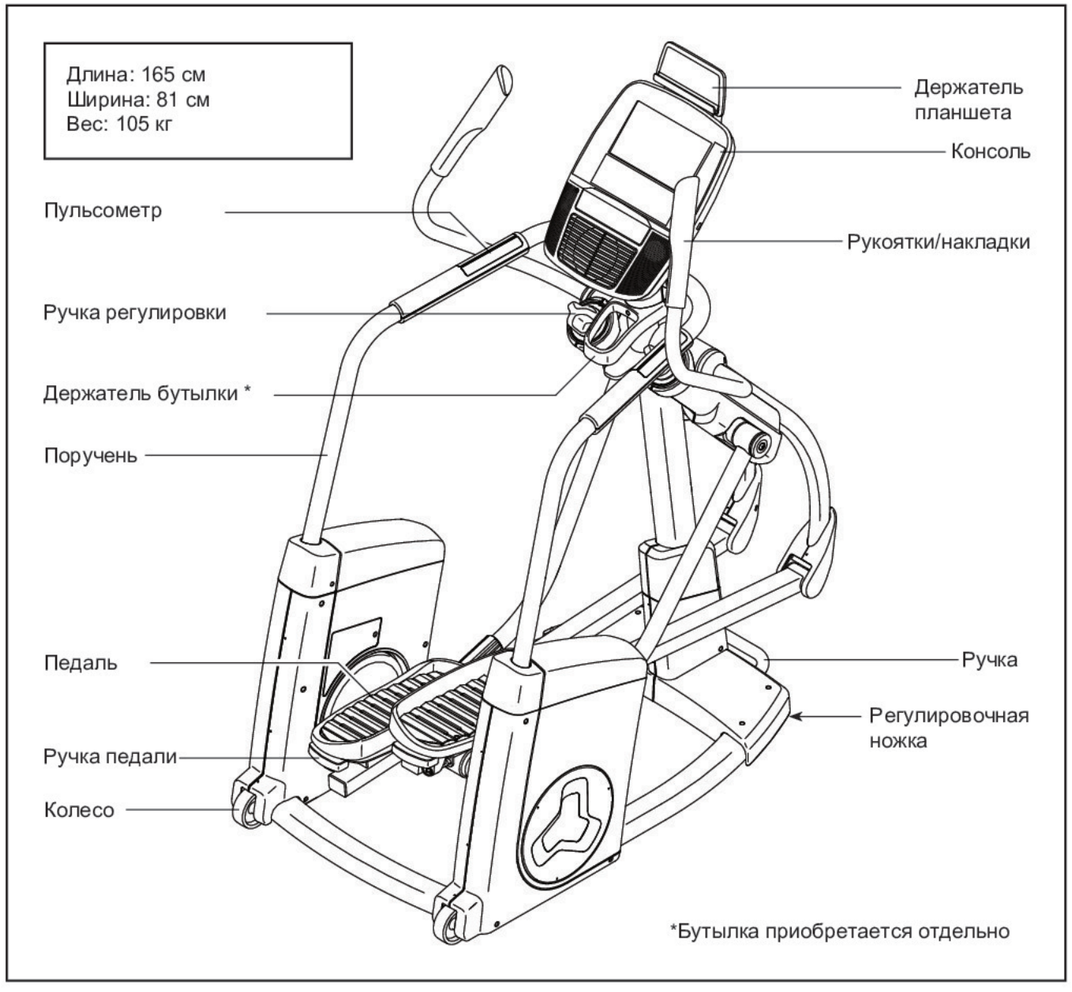
⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед нача-лом использования эллиптического тренажера прочитайте важные предостережения и инструкции, содержащиеся в данном Руководстве, а также все предупреждения на эллипти-ческом тренажере. ICON не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, причиненные в результате использования данного изделия.

1. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсуль-тируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих, арендных или социальных учреждениях.
6. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади него было 0,9 м, а по бокам - 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений положите под тренажер специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.
11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части трена-жера. Для защиты ступней всегда надевай-те закрытую обувь.
12. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держи-тесь за поручни или рычаги.
13. Монитор сердечного ритма - не медицин-ский прибор. На точность его показаний мо-жет влиять много факторов. Монитор по-могает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время заня-тий.
14. Данный тренажер не имеет муфты свобод-ного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

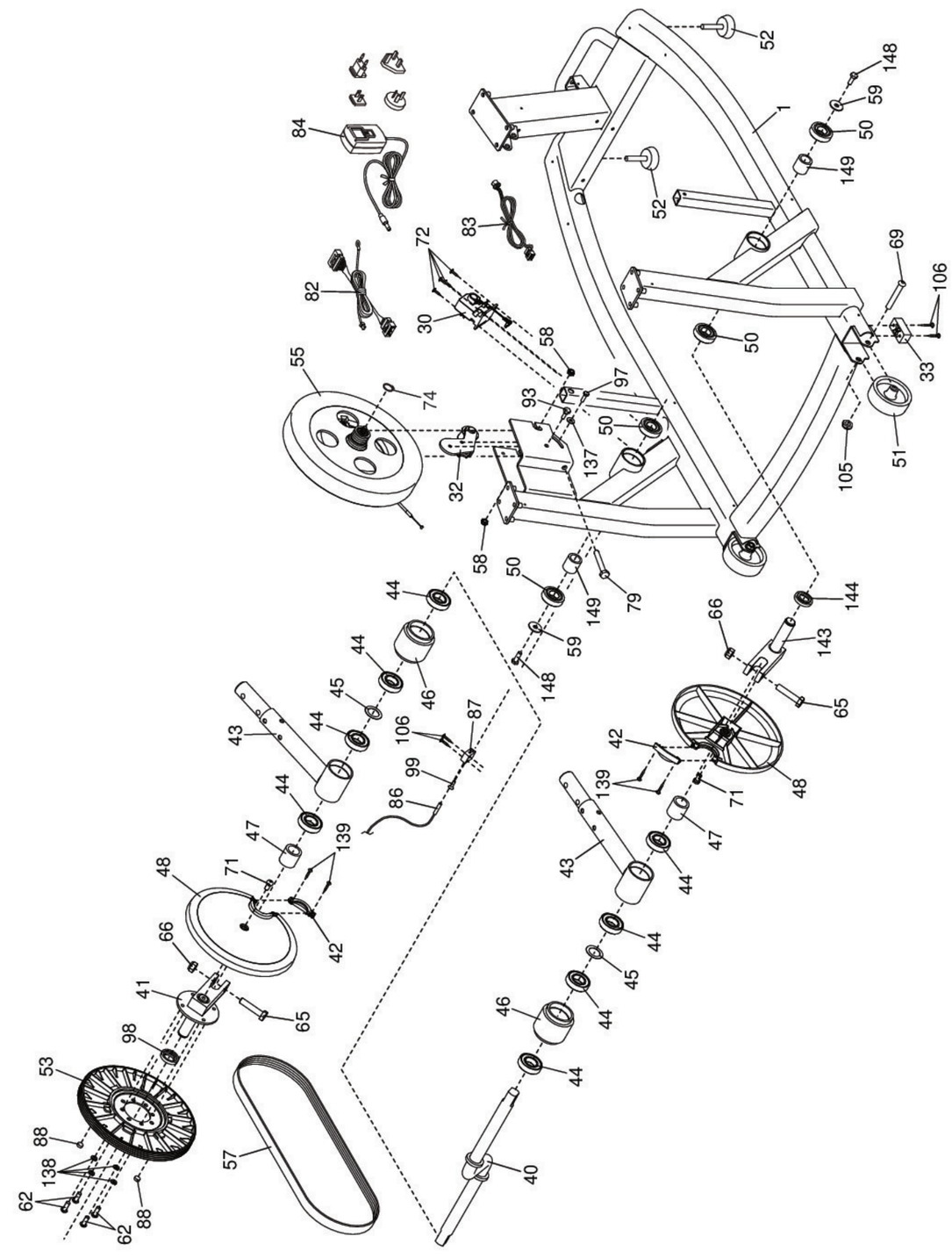
Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера NORDICTRACK® ACT COMMERCIAL 7. Тренажер ACT COMMERCIAL 7 предлагает множество функций, разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.
Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ A

Модель No. NTEVEL15016.1 R1016A



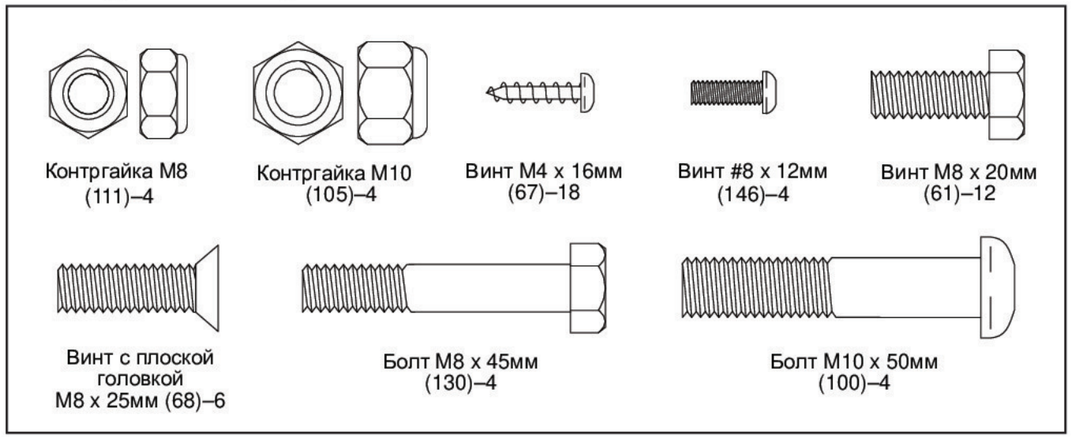
№	кол-во	Наименование
101	2	Пружинная шайба М10
102	1	Накладка левого корпуса
103	1	Диск левого корпуса
104	1	Вставка левого корпуса
105	7	Контргайка М10
106	10	Винт М4 х 19мм
107	1	Поручень правой педали
108	1	Поручень левой педали
109	2	Глухая гайка М6
110	2	Зажим кожуха
111	4	Контргайка М8
112	2	Винт М10 х 123мм
113	1	Опора правой педали
114	1	Опора левой педали
115	1	Вставка правого корпуса
116	2	Накладка рычага
117	1	Болт М10 х 46мм
118	1	Правая накладка
119	1	Правая наружняя крышка
120	1	Правая внутренняя крышка
121	1	Левая наружняя крышка
122	1	Левая внутренняя крышка
123	2	Кронштейн рычага
124	2	Проставка рычага
125	2	Ползун
126	4	Наконечник в сборе

№	кол-во	Наименование
127	2	Ось рычага педали
128	8	Болт М6 х 36мм
129	2	Регулировка
130	4	Болт М8 х 45мм
131	4	Направляющая ось
132	8	Винт М6 х 45мм
133	2	Винт М10 х 20мм
134	8	Контргайка М6
135	6	Шайба М8
136	1	Крышка для доступа
137	1	Широкая шайба М6
138	4	Пружинная шайба М8
139	9	Винт М4 х 12мм
140	6	Винт М4 х 30мм
141	2	Винт М4 х 25мм
142	4	Винт М4 х 48мм
143	1	Кронштейн правого шатуна
144	1	Проставка кронштейна 143
145	1	Держатель планшета
146	4	Винт #8 х 12мм
147	1	Пульсометр
148	2	Шестигр. Винт М8 х 16мм
149	2	Проставка рамы
*	–	Инструмент
*	–	Смазка
*	–	Руководство пользователя

Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер в разделе ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект могут быть включены дополнительные детали.**



СБОРКА

- Собирать тренажёр следует вдвоём.
- Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты (в комплект не входят):

крестовая отвертка

резиновый молоток

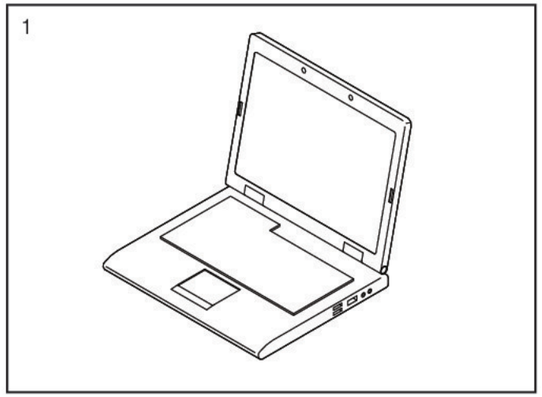
разводной ключ

Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. **Зайдите на www.iconsupport.eu и зарегистрируйте свой тренажёр. Это позволит:**

   - активировать гарантию
   - не тратить время на звонки в клиентский отдел
   - быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

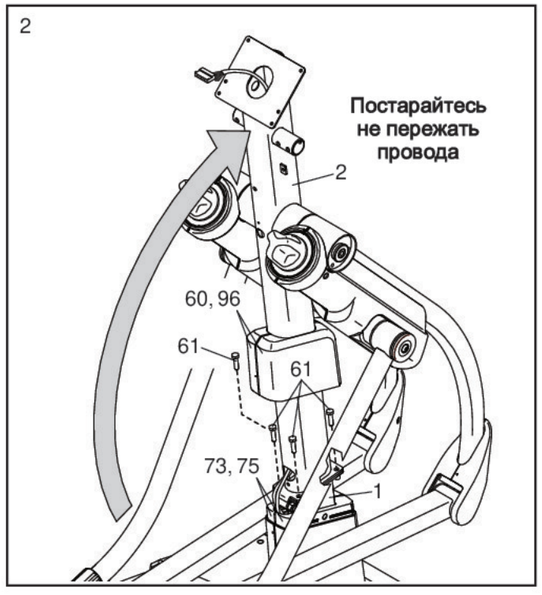
   Примечание: Если у вас нет выхода в интернет, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте свой тренажёр через неё.



2. Попросите помощника поднять стойку (2) и удерживать её, как показано нарисутке.

   Прижмите правую и левую накладки стойки (60, 96) по бокам, как показано.

   Прикрепите стойку (2) к раме (1) с помощью четырех винтов M8 x 20мм (61); **пока не закручивайте полностью винты.**



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № NTEVEL15016.1 R1016A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Колесо
2	1	Стойка	52	2	Регулировочная ножка
3	1	Консоль	53	1	Шкив
4	1	Левый поручень	54	1	Правая крышка рамы
5	1	Правый поручень	55	1	Механизм Эдди
6	1	Накладка левого поручня	56	1	Левая крышка рамы
7	1	Накладка правого поручня	57	1	Приводной ремень
8	2	Рычаг	58	2	Стопорная гайка M8
9	1	Правая педаль	59	2	Шайба M8 x 28мм
10	1	Левая рукоятка	60	1	Правая накладка стойки
11	1	Правая рукоятка	61	12	Винт M8 x 20мм
12	1	Рычаг левой рукоятки	62	8	Винт M8 x 16мм
13	1	Рычаг правой рукоятки	63	1	Правая крышка диска
14	1	Рычаг левой педали	64	2	Шайба M10
15	1	Рычаг правой педали	65	2	Шестигр. болт M12 x 55мм
16	1	Левый внешний кожух	66	2	Контргайка M12
17	1	Правый внешний кожух	67	60	Винт M4 x 16мм
18	1	Левый внутренний кожух	68	6	Винт с плоск.гол. M8 x 25мм
19	1	Правый внутренний кожух	69	2	Винт M10 x 65мм
20	1	Передняя накладка стойки	70	4	Винт с кругл.гол. M4 x 12мм
21	1	Задняя накладка стойки	71	4	Винт с буртиком M8 x 14мм
22	1	Левая внешняя крышка	72	4	Винт мотора сопротивления
23	1	Правая внешняя крышка	73	1	Правая крышка рамы
24	1	Левая внутренняя крышка	74	1	Малое стопорное кольцо
25	1	Правая внутренняя крышка	75	1	Левая крышка рамы
26	1	Держатель бутылки	76	1	Правый кожух
27	1	Заглушка держателя	77	2	Вставка педали
28	2	Ручка регулировки/винт	78	8	Винт M6 x 12мм
29	1	Правая накладка	79	1	Регулировочный винт ремня
30	1	Механизм сопротивления	80	1	Провод правого пульсометра
31	2	Накладка поручня	81	1	Верхний кабель
32	1	Натяжной шкив	82	1	Нижний кабель
33	2	Подножка	83	1	Разъем питания/кабель
34	4	Втулка рычага поручня	84	1	Сетевой адаптер
35	4	Втулка рычага	85	1	Провод левого пульсометра
36	2	Заклушка рычага педали	86	1	Геркон/кабель
37	4	Втулка рычага педали	87	1	Зажим
38	2	Пружина	88	2	Магнит
39	2	Заглушка рычага	89	2	Верхнее стопорное кольцо
40	1	Кривошип	90	2	Нижнее стопорное кольцо
41	1	Кронштейн левого кривошипа	91	2	Большое стопорное кольцо
42	2	Вставка крышки кривошипа	92	9	Винт M4 x 38мм
43	2	Кронштейн рычага	93	1	Винт натяжного шкива
44	8	Подшипник кривошипа	94	12	Шайба M6
45	2	Упорная шайба	95	1	Левая педаль
46	2	Ролик рычага педали	96	1	Левая накладка стойки
47	2	Проставка кривошипа	97	1	Винт
48	2	Крышка кривошипа	98	1	Проставка левого кронштейна
49	2	Регулировочный штифт	99	1	Винт с плоск.гол. M5 x 16мм
50	4	Подшипник рамы	100	4	Болт M10 x 50мм

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, наклоняйтесь 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

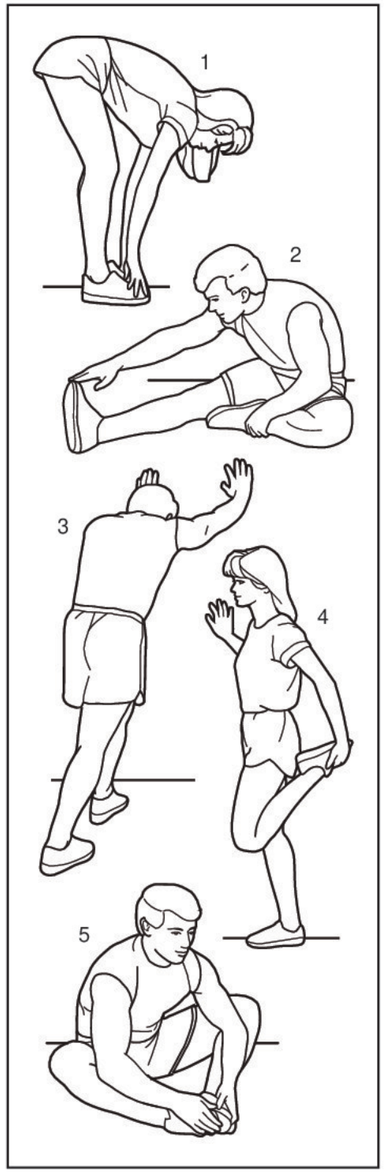
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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



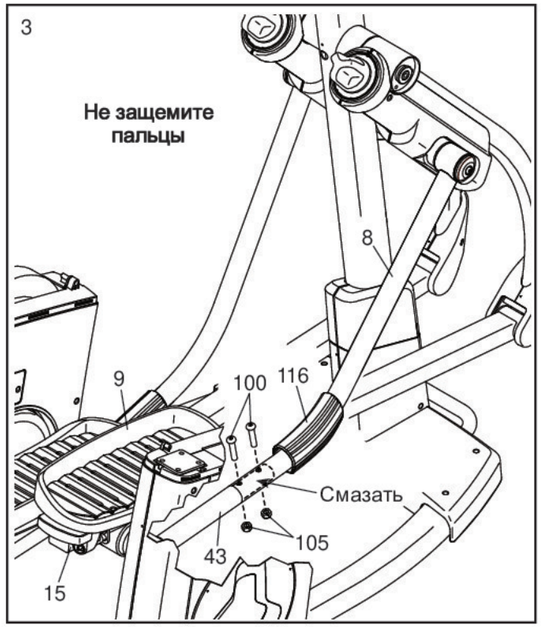
3. Попросите помощника опустить правую педаль (9) опору педали (15).

Используйте резиновые перчатки, чтобы не запачкать пальцы, нанесите немного смазки на правый соединительный рычаг кронштейна (43) в указанном месте.

Совет: не защемите ваши пальцы. Вставьте правый рычаг (8) в кронштейн рычага (43). Закрепите правый кронштейн с помощью двух болтов M10 x 50мм (100) и двух контргаек M10 (105).

Затем прикрепите крышку рычага (116) с помощью болта M10 x 50мм (100) и контргайки M10 (105).

Проделайте те же действия с левой стороны эллипсоида.

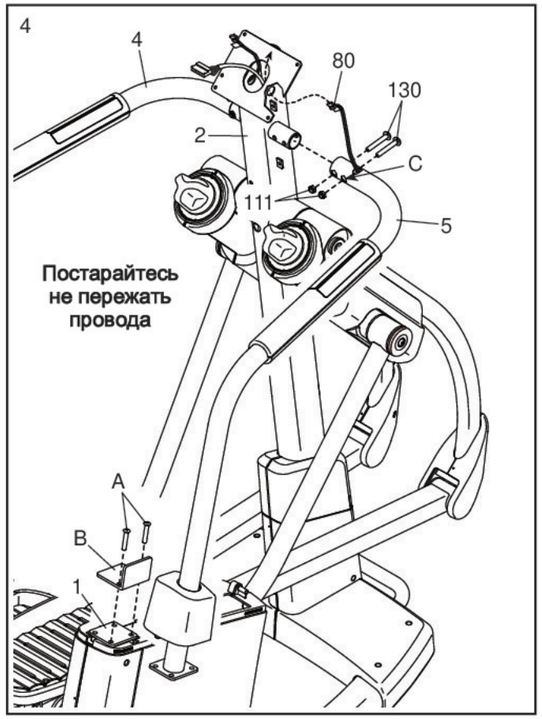


4. Удалите два винта (A) и транспортировочный кронштейн (B) с правой стороны рамы (1). Их можно выбросить.

Совет: не пережмите провода. Наденьте верхний конец правого поручня (5) с правой стороны на стойку (2). Прикрепите правый поручень (5) с помощью двух болтов M8 x 45мм (130) и двух контргаек M8 (111); **убедитесь. что контргайки вошли в шестигранные отверстия (C), но не затягивайте пока полностью болты.**

Затем вставьте конец правого провода пульсометра (80) в отверстие с правой стороны стойки (2) и вытащите его через верхушку стойки

Проделайте те же действия с левой стороны эллипсоида.



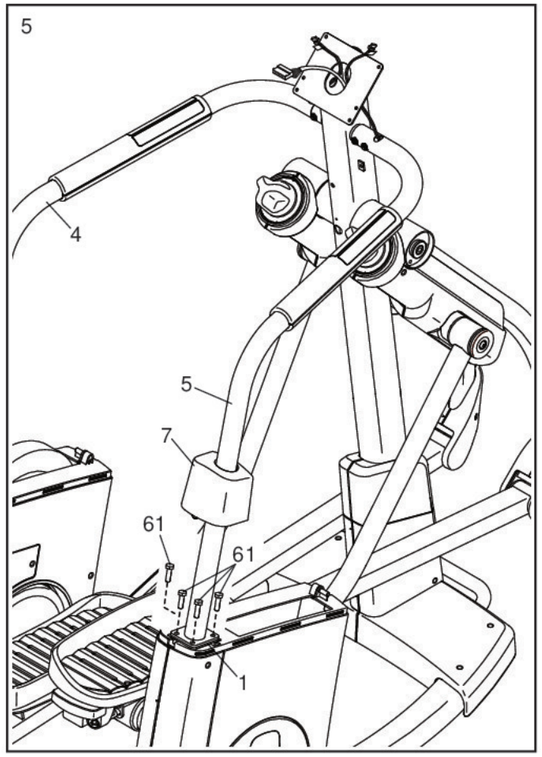
5. Прикрепите нижний конец правого поручня (5) к раме (1) с помощью четырех винтов M8 x 20мм (61); **не затягивайте пока винты полностью.**

Прикрепите нижний конец левого поручня (4) аналогичным образом.

См. пункт 2. Затяните четыре винта M8 x 20мм (61). Затем, опустите правую и левую накладки стойки (60, 96) вниз и прижмите их к правой и левой крышкам рамы (73, 75); постарайтесь не зажать провода.

См. пункт 4. Затяните четыре болта M8 x 45мм (130).
Затем затяните восемь винтов M8 x 20мм (61).

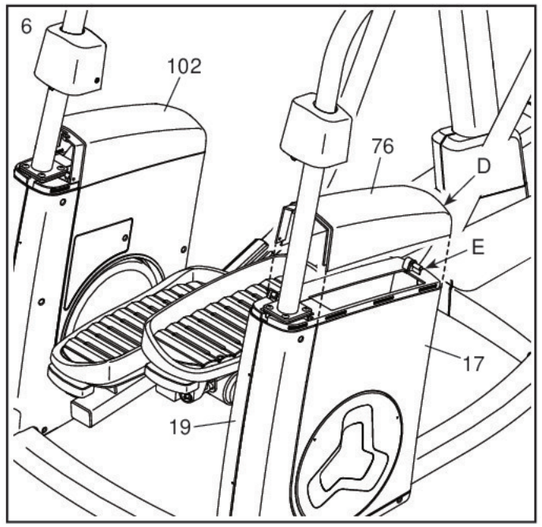
Не фиксируйте пока на месте правую и левую накладки поручней (7, не показана).



6. Вставьте лапки (D) правого кожуха (76) в пазы (E) внутреннего и наружного правых накладок (17, 19).

Надавите на правый кожух (76), чтобы он зафиксировался в накладках (17,19).

Прикрепите левый кожух (102) аналогичным способом.



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	♥
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.

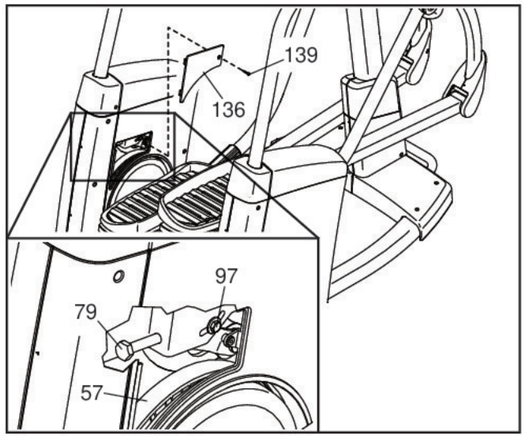
ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень провода нуждается в корректировке.Перед тем как начать регулировку, обесточьте тренажер.

Удалите указанные винты M4 x 12мм (139) и крышку доступа (136).



Затем ослабьте винт шкива (97), затягивайте винт регулировки ремня (79) до тех пор, пока ремент (57) не натянется, и затем затяните обратно винт шкива.

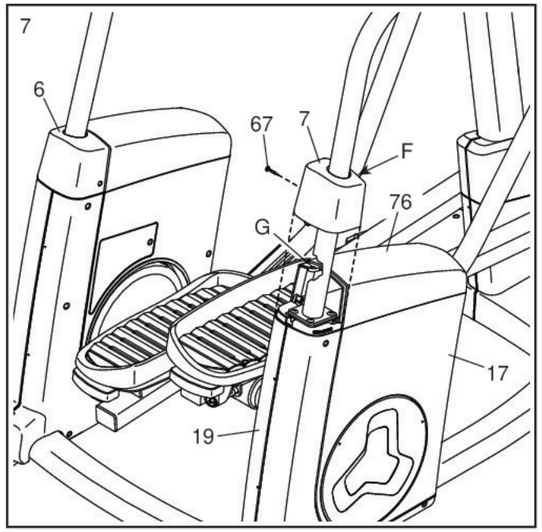
Когда привод (57) отрегулирован, верните на место крышку доступа (136). Затем включите тренажер в сеть.

7. Опустите пластиковую вставку (F) внутри правой накладки поручня (7) с указанным отверстием (G) на правую накладку (76).

   Прижмите правую накладку поручня (7) к правому кожуху (76) и внутренней и наружней правым накладкам (17, 19).

   Прикрепите правую накладку (7) с помощью винта M4 x 16мм (67).

   Прикрепите левую накладку поручня (6) аналогичным способом.

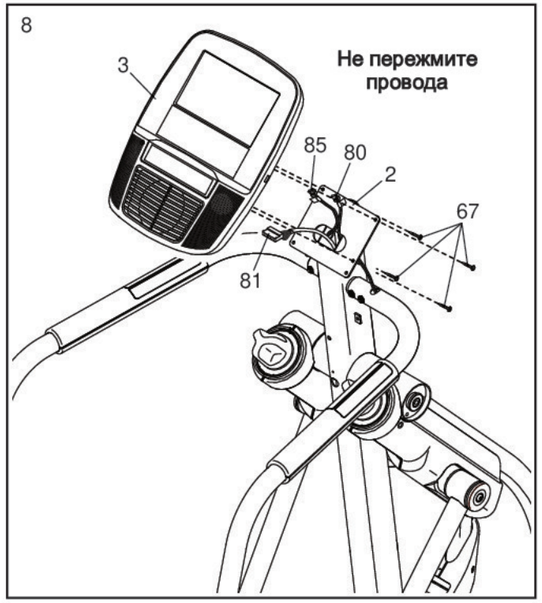


8. Попросите вашего помощника удерживать консоль (3) около стойки (2).

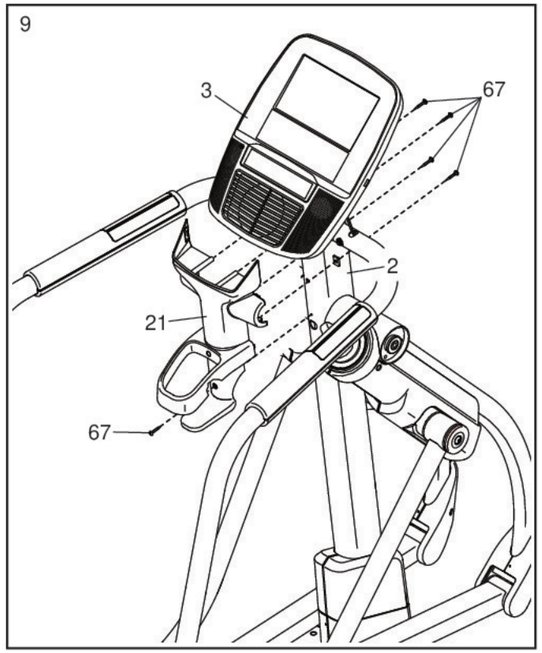
   Подсоедините верхний кабель (81) в большое гнездо на задней поверхности консоли (3). Затем подключите правый и левый провод пульсометра (80, 85) в правый и левый разъем соответственно. **Разъемы проводов должны вставляться легко в гнезда и фиксироваться в них.** Если этого не происходит, вытащите их и попытайтесь снова. **Если вы вставите разъемы неверно, то это может стать причиной повреждения консоли.**

   Спрячьте остаток проводов в стойке (2).

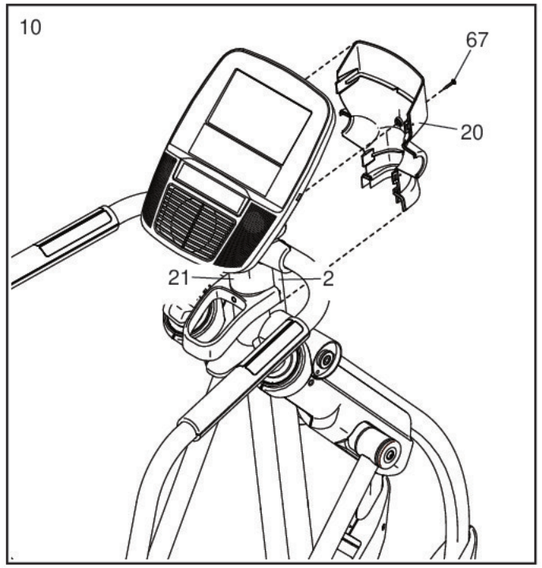
   Совет: не пережмите провода. Прикрепите консоль (3) к стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



9. Удерживайте заднюю накладку стойки (21) у стойки (2) и консоли (3). Прикрепите заднюю накладку стойки с помощью пяти винтов M4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем закрутите их.**



10. Вставьте лапки передней накладки стойки (20) в заднюю накладку стойки (21). Затем закрепите переднюю накладку к стойке (2) с помощью винта M4 x 16мм (67).



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное обслуживание - это важный пункт для корректного функционирования и уменьшения износа. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства.
ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консо-ли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что адаптер питания полностью вставлен в розетку.

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсометр, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 5 на стр. 20.

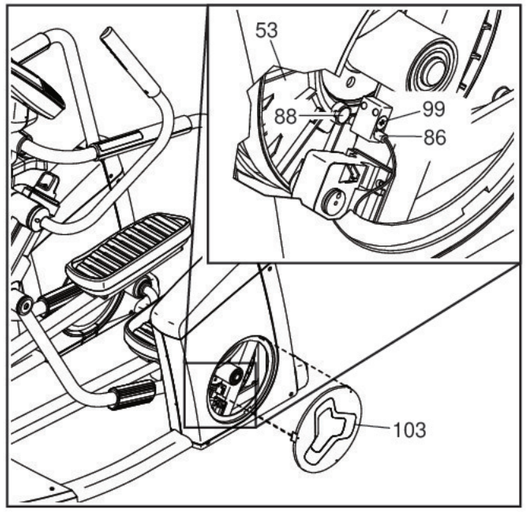
Если консоль не показывает ваш пульс при использовании нагрудного пульсометра, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 13.

Если вам необходимо заменить адаптер питания, позвоните по номеру, указанному на обложки данного руководства. ВАЖНО: Чтобы предотвратить повреждение консоли используйте только сертифицированный адаптер от производителя.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Перед тем как начать настройку**, обесточьте тренажер.**

Используя стандартную отвертку оденьте й снимите левый диск (103).



Затем найдите геркон (86). Вращайте шкив (53), пока магнит (88) не совместится с герконом. Затем ослабьте указанный винт M5 x 16 мм (99). Немного переместите геркон от или к магниту, а затем затяните винт.

Подключите адаптер питания и немного прокрутите педали вперед и назад так, чтобы магнит (88) прошел геркон (86) несколько раз. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не будет отображать корректную информацию.

Когда геркон (86) будет отрегулирован, отсоедините адаптер питания. Затем верните на место диск (103) и подключите адаптер снова.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается от-дельно) 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 консоли.

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.

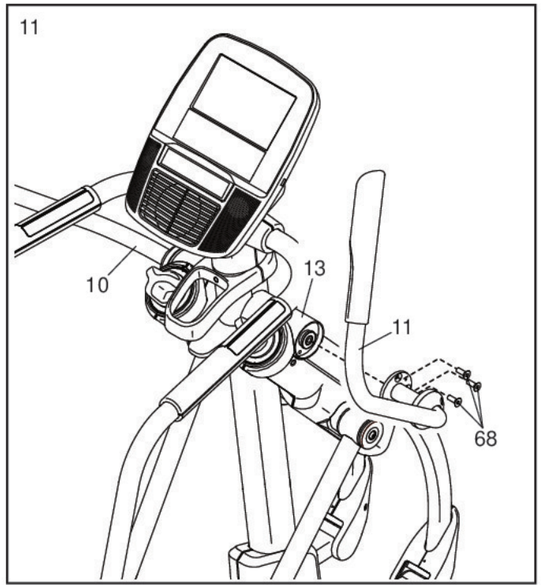
Примечание: В то время как вы используете браузер, скорость, наклон, вентилятор, и кнопки регулировки громкости все еще будет функционировать, но тренировочные кнопки не будет работать.

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

11. Найдите правый поручень (11).

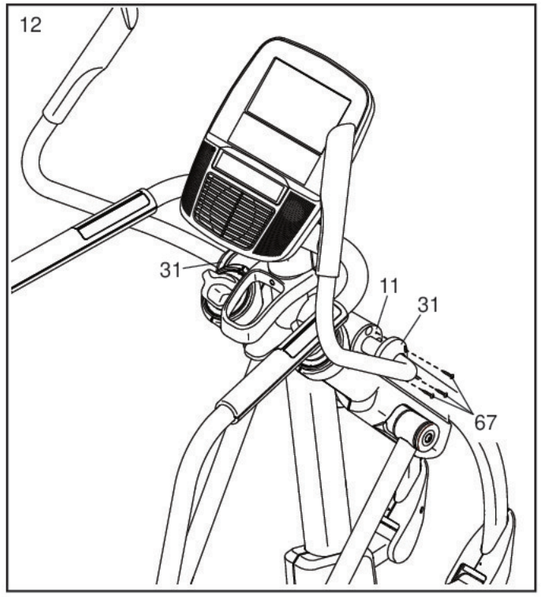
    Прикрепите правый поручень (11) к правому кронштейну (13) с помощью трех винтов с плоской M8 x 25мм (68).

    Прикрепите левый поручень (10) аналогичным способом.

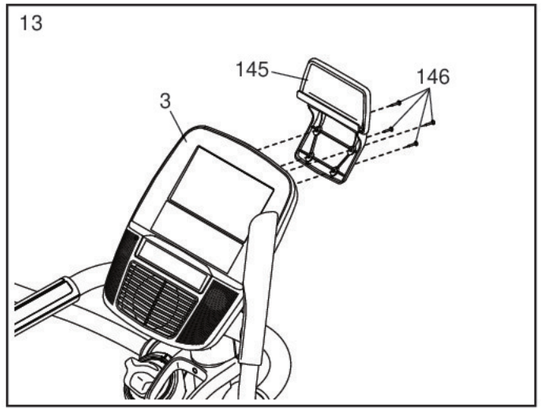


12. Прикрепите правую накладку поручня (31) к правому поручню (11) с помощью трех винтов M4 x 16мм (67).

    Прикрепите левую накладку поручня (31) аналогичным способом.

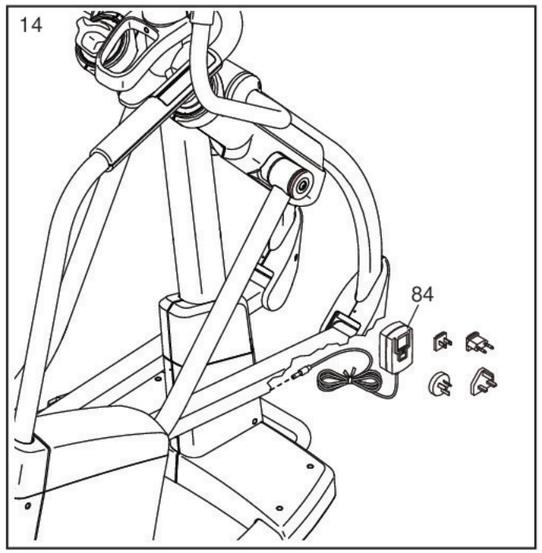


13. Прикрепите держатель планшета (145) к консоли (3) с помощью четырех винтов #8 x 12мм (146); **сначала наживите все винты, а потом затяните.**



14. Подключите адаптер питания (84) в разъем на раме эллипсоида.

    Замечание: как подключить адаптер питания (84) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 14.



15. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что весь крепеж надежно затянут.** Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защиты пола от повреждений кладите под тренажёр коврик.

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. 25.

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, поставьте галочку рядом с "Показать пароль".

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕНСОРНЫМ ЭКРАНОМ на стр. 19.

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 бспроводых сетей.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЕК

ВАЖНО: Некоторые из описанных функций могут не присутствовать в меню. периодическое обновление прошивки может добавлять новые функции или заставлять консоль функционировать немного по-другому.

1. **Выберите главное меню.**

   См. пункт 1 на стр. 25.

2. **Выберите режим настроек**

   В настройках главного меню нажмите кнопку Обслуживание, чтобы войти в режим технического обслуживания.

   Основной экран режима обслуживания будет отображаться информация о консоли и беспроводной сети.

3. **Обновление прошивки консоли.**

   Для достижения наилучших результатов, регулярно проверяйте наличие обновлений прошивки.

   Нажмите кнопку Firmware Update, чтобы проверить наличие обновления прошивки с помощью беспроводной сети. Обновление начнется автоматически.

ВАЖНО: Во избежание повреждения эллипсоида, не отключайте адаптер питания во время обновления прошивки.

На экране будет отображаться ход обновления. Когда обновление будет завершено, эллипсоид выключится, а затем снова включится. Если этого не произойдет, отключите адаптер питания, подождите несколько секунд, а затем подключите адаптер питания. Примечание: Это может занять несколько минут, после чего консоль будет готова к использованию.

Примечание: периодическое обновление прошивки может заставить вашу консоль функционировать немного по-другому. Эти обновления всегда направлены на улучшение процесса тренировки.

4. **Просмотр информации о тренажере.**

   Нажмите кнопку Machine Info для просмотра информации о вашем эллипсоиде. После просмотра информации, нажмите кнопку назад на экране.

5. **Найти коды клавиш.**

   Эта опция предназначена для использования специалистами по обслуживанию для определения правильно ли функционируеют кнопки.

6. **Введите пользовательский IP-адрес.**

   Если ваша сеть не будет автоматически генерировать IP-адрес, нажмите кнопку Custom IP для ввода пользовательского IP-адреса.

7. **Сброс консоли к заводским настройкам по умолчанию.**

   Нажмите кнопку Factory Reset и следуйте инструкциям на экране, чтобы сбросить консоль к заводским настройкам по-умолчанию. **ВАЖНО: Если вы сбросите настройки, вы потеряете все ваши пользовательские установки.**

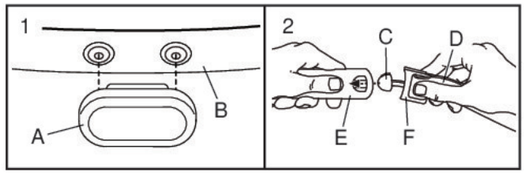
8. **Выход из режим настроек.**

   Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку возврата на консоли или нажмите кнопку назад на экране.

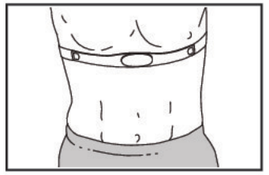
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

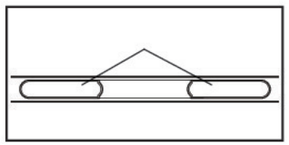
Если монитор сердечного ритма выглядит так, как показано на рисунке 1, вставьте передатчик (A) в защелки на ремне (B). **Если монитор сердечного ритма выглядит так, как показано на рисунке 2,** вставьте лапку (C) на конце нагрудного ремня (D) в один конец передатчика (E). Затем нажмите на конец передатчика под пряжкой (F) на ремне; лапка должна быть на одном уровне с передатчиком.



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



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

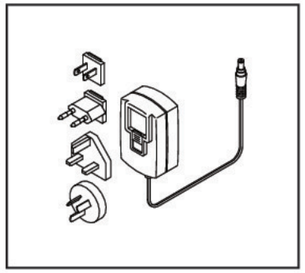
Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- 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 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПСОИД

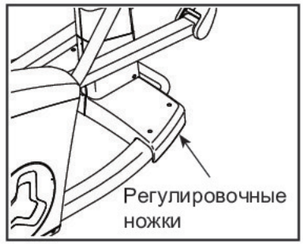
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

ВАЖНО: Если эллипсоид подвергался воздействию низких температур, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем подключать адаптер питания. Если вы не сделаете этого, вы можете повредить экран консоли или другие электронные компоненты.



Вставьте адаптер питания в разъем на раме эллипсоида. Вставьте соответствующий переходник в адаптер питания, если это необходимо. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

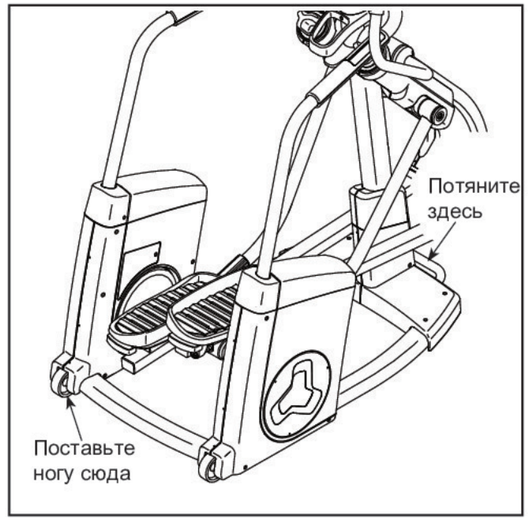
КАК ВЫРОЧНЯТЬ ТРЕНАЖЕР



Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкручивать одну или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качение не прекратится.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Пусть помощник поставит одну ногу на одно из колес. Возьмитесь за ручку и поднимайте раму, до тех пор, пока эллипсоид не начнет катиться на колесах. Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите его на пол.



12. Включение или отключение просмотра улиц.

Во время некоторых тренировок, экран может показать карту. Чтобы включить или отключить просмотр улиц с картой, сначала нажмите кнопку Street View. Затем нажмите флажок Включить или Отключить. Затем нажмите кнопку назад на экране.

13. Выберите часовой пояс.

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

14. Выберите время обновления.

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

При выборе времени обновления необходимо также включить автоматическое обновление консоли (смотрите шаг 4).

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.

15. Выберите единицы измерения.

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

16. Выберите вариант разминки.

При выборе тренировки, можно установить разминочный сегмент перед началом тренировки. Чтобы выбрать время разминки или отключить её, нажмите кнопку Warm Up Time и выберите нужный вариант. Затем нажмите кнопку назад на экране.

17. Выйдите из режима настроек.

Для выхода из режима настройки оборудования, нажмите кнопку возврата на консоли или нажмите кнопку назад на экране.

5. **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.

6. **Выберите время тайм-аута.**

Консоль имеет функцию тайм-аута вращения педалей; если ни одна кнопка не нажата или педали не двигаются в течение заданного промежутка времени, консоль предложит возобновить или закончить тренировку.

Для того, чтобы задать время ожидания прежде чем консоль предложит возобновить или закончить тренировку, нажмите кнопку Cadence Timeout и выберите нужное время. Затем нажмите кнопку назад на экране.

7. **Включите или выключите демо-режим экрана.**

Консоль оснащена дисплеем в демо-режиме, предназначенный для демонстрации тренажера в магазине. Когда демо-режим включен, консоль нормально функционирует.

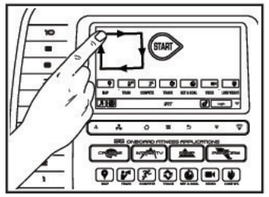
Чтобы включить или выключить демонстрационный режим, сначала нажмите кнопку Demo Mode. Далее, коснитесь флажка On или Off. Затем нажмите кнопку Назад на экране.

8. **Скрыть или отобразить кнопку передачи.**

Консоль имеет возможность скрыть кнопку передач, чтобы предотвратить несанкционированный доступ пользователей к главному меню настроек.

Чтобы скрыть или отобразить кнопку передач, нажмите кнопку Hide Settings и выберите нужный флажок. Затем следуйте инструкциям на экране.

ВАЖНО: Чтобы получить доступ к настройкам главного меню, когда кнопка передач скрыта, нарисуйте квадрат по часовой стрелке на экране.



9. **Выберите язык.**

Выберите необходимый язык, нажав на кнопку Language (Язык).

10. **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.

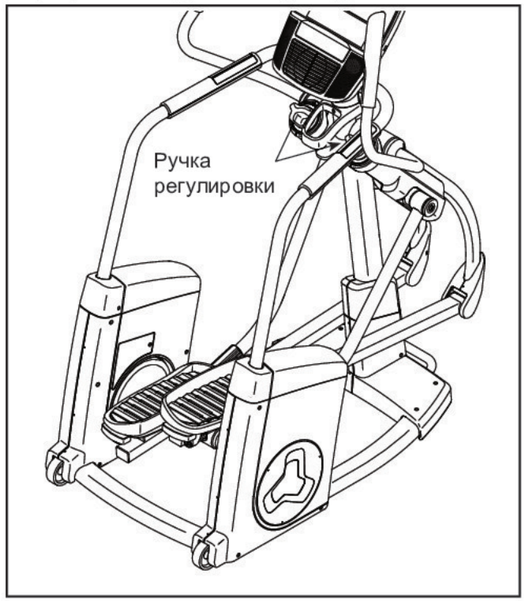
Примечание: Если пароль включен, консоль будет регулярно просить ввести пароль. Консоль будет заблокированной до тех пор, пока правильный пароль не будет введен.
ВАЖНО: Если вы забыли пароль, введите следующую мастер пароля для разблокировки консоли: 1985.

11. **Запуск слайд-шоу.**

Для просмотра слайд-шоу о консоли, нажмите кнопку Start Intro Slideshow button.

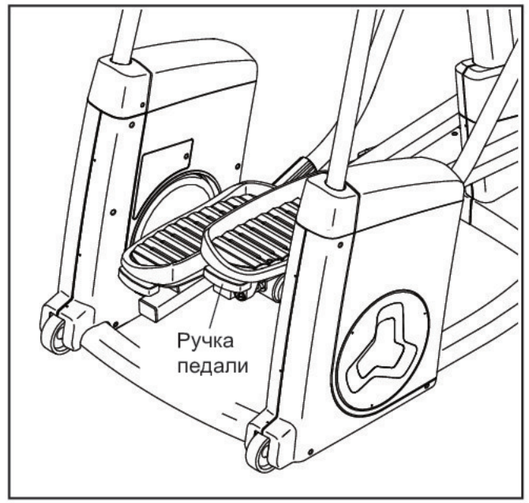
КАК НАСТРОИТЬ ХОД ЭЛЛИПСОИДА

Для регулировки шага эллипсоида, поверните ручки регулировки по часовой стрелке или против часовой стрелки. **Убедитесь, что обе ручки регулировки находятся на одном уровне.**



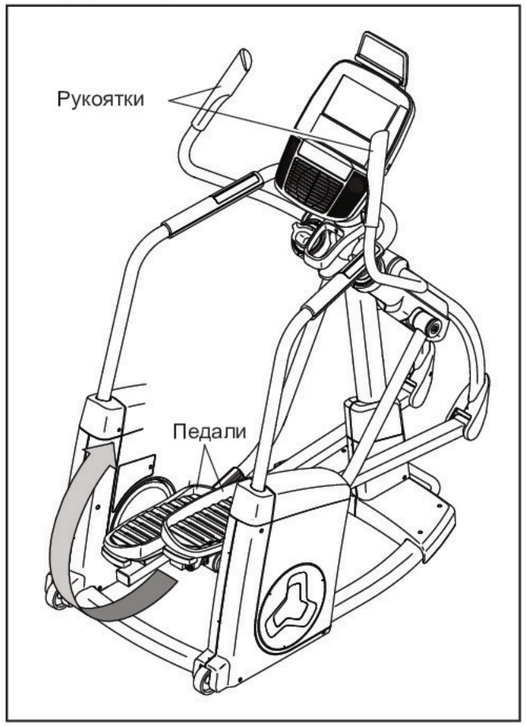
КАК НАСТРОИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может быть установлена в несколько позиций. Для настройки каждой педали, просто потяните ручку педали наружу, перемесите педаль в нужное положение, а затем отпустить ручку в регулировочное отверстие под педалью. Убедитесь в том, что обе педали установлены в одном положении.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

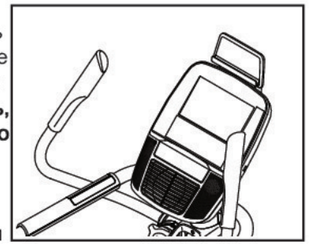
Поднимитесь на эллипсоид, удерживая рукоятки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Замечание: Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном 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.** Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета был разработан для использования с полноразмерными планшетами. Не размещайте любое другое электронное устройство или объект в держатель планшета.



Чтобы вставить планшет в держатель планшета, установите нижний край планшета в лотке. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета**. Проделайте эти действия, в обратном порядке чтобывынуть планшет из держателя планшета.

7. **Следите за вашими достижениями на экране.**

   См. пункт 4 на стр. 20. Экран покажет карту вашего маршрута ходьбы или бега. Нажмите кнопки на экране, чтобы выбрать нужные параметры карты.

   Во время гонки или соревнования, экран покажет вашу позицию в гонке по отношению к другим участникам.

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

   См. пункт 5 на стр. 20.

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

   См. пункт 6 на стр. 21.

10. **Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.**

    См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ НАСТРОЙКИ ОБОРУДОВАНИЕ

ВАЖНО: Некоторые из описанных функций могут не присутствовать в меню. периодическое обновление прошивки может добавлять новые функции или заставлять консоль функционировать немного по-другому.

1. **Выберите настройки главного меню.**

   Включите консоль и выберите главное меню (см пункты 1 и 2 на стр. 20). Затем нажмите кнопку передач в нижней части экрана для выбора настроек главного меню.

   Примечание: Вы также можете нажать центральную кнопку на пульте для выбора параметров главного меню.

2. **Выберите режим настройки оборудования.**

   В настройках главного меню, нажмите на кнопку Настройка оборудования.

   Примечание: Может потребоваться прокрутить экран, чтобы посмотреть все опции меню.

3. **Включение или отключение функции автоматической авторизации.**

   Включите эту функцию, чтобы консоль автоматически входила в свою учетную запись iFit при включении питания. Примечание: Эта функция рекомендуется для постоянных пользователей эллипсоида..

   Чтобы включить или отключить функцию автоматической авторизации, сначала нажмите кнопку Auto Relogin. Затем нажмите флажок Включить или Отключить. Затем нажмите кнопку назад на экране.

4. **Включение или отключение автоматического обновления консоли.**

   Чтобы включить или отключить автоматическое обновление консоли, сначала нажмите кнопку Auto Update. Затем нажмите флажок Включить или Отключить. Затем нажмите кнопку назад на экране.

   Примечание: Чтобы выбрать время для автоматического обновления консоли, см. пункт 14.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ IFIT ТРЕНИРОВКИ

Замечание: чтобы воспользоваться iFit тренировками, вы должны иметь доступ к беспроводной сети (см. стр. 24). Так же вам понадобится зарегистрированный iFit пользователь.

1. **Добавьте тренировку в ваш график на iFit.com.**

   На вашем компьютере, смартфоне, планшете или другом устройстве откройте интернет-браузер, перейдите на www.iFit.com, и войдите в свой аккаунт.

   Затем перейдите в меню> Library на веб-сайте. Просмотрите программы тренировок в библиотеке и выберите желаемую тренировку.

   Затем перейдите к Меню> Schedule, чтобы просмотреть расписание. Все тренировки, которые вы добавили, появятся в графике; вы можете добавлять или удалять тренировки по вашему желанию.
   Найдите время, чтобы изучить сайт IFIT.COM, прежде чем выйти из системы.

2. **Дотроньтесь до экрана, нажмите любую кнопку на консоле или начните крутить педали, чтобы включить консоль.**

   См. КАК АКТИВИРОВАТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

3. **Выберите гравное меню.**

   См. пункт 2 на стр. 20.

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

   Если вы этого еще не сделали, нажмите кнопку Login, 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. Если более чем один пользователь связан с вашим аккаунтом, то появится список пользователей. Нажмите на имя нужного пользователя.

5. **Выберите тренировку iFit.**

   ВАЖНО: Перед началом iFit тренировок, вы должны добавить их в свой график на IFIT.COM (см пункт 1).

   Чтобы загрузить тренировки с iFit.com на консоль, 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.

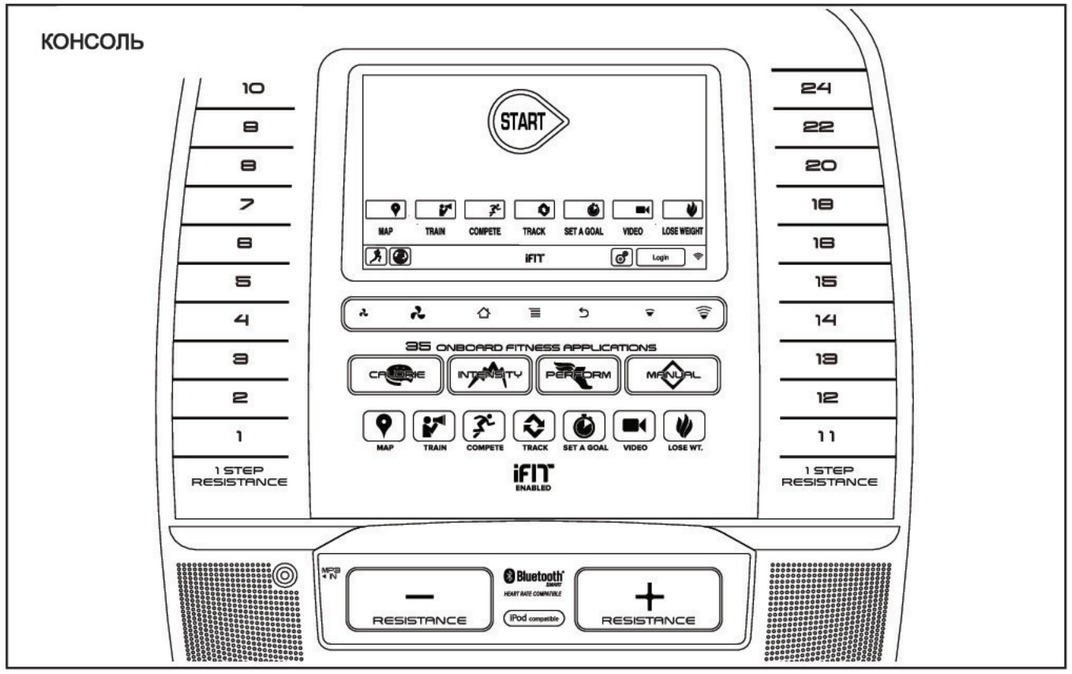
   Чтобы участвовать в гонке, к который вы ранее присоединились на IFIT.COM, нажмите кнопку Compete. Чтобы просмотреть историю тренировки, нажмите кнопку Track. **Чтобы использовать цели**, нажмите на кнопку Set A Goal (смотрите страницу 23).
   Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

   При выборе iFit тренировки на экране будет отображаться имя и предполагаемая продолжительность тренировки. Экран также покажет приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время тренировки.

   Если тренировка iFit это гонка или соревнование, на экране появится обратный отсчет до начала гонки.

6. **Начните тренировку.**

   См. пункт 4 на стр. 23.
   Во время тренировки голос персонального тренера будет помогать вам.



СДЕЛАЙТЕ ВАШИ ФИТНЕС МЕЧТЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ С IFIT.COM

С помощью нового iFit оборудования для фитнеса, вы сможете использовать множество функций на iFit.com, чтобы сделать ваши фитнес мечты реальностью:

Занимайтесь в любой точке мира с помощью настраиваемых Google Maps.

Скачать тренировки, которые помогут вам достичь ваших личных целей.

Измерьте ваш прогресс, конкурируя с другими пользователями в сообществе iFit

Добавить результаты тренировок в пространство iFit и отслеживать ваши достижения.

Установите калорий, время или расстояние в качестве цели тренировки.

Смотрите видео высокой четкости с имитацией тренировок.

Выбрать и скачать набор тренировок по потере веса

Полную информацию ищите на www.iFit.com.

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, и некоторые iFit демо-тренировки. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и заставляет изменять вас скорость вращения педалей, что увеличит эффективность тренировок. Вы так же можете установить цель и запрограммировать тренировку.

Когда вы используете ручной режим, сопротивление педелей можно изменить одним нажатием кнопки.

В процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений 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 консоли.

Чтобы активировать консоль, см. эту стр. **Чтобы выключить консоль,** см. эту стр. **Чтобы узнать как пользоваться сенсорным экраном,** см. стр. 19. **ТЧтобы настроить консоль,** см. стр 19.

КАК АКТИВИРОВАТЬ КОНСОЛЬ

Входящий в комплект адаптер питания должен быть использован для управления эллипсоидом. См КАК ВКЛЮЧАТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на странице 14. Когда адаптер питания подключен, экран включится и консоль будет готова к использованию.

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ

Если педали не двигаются в течение нескольких секунд, прозвучит звуковой сигнал и консоль приостановит работу.

Если педали не двигаются в течение нескольких минут, а кнопки не нажимаются, режимы экрана будут сброшены и экранная заставка появится на экране.

Когда вы закончите упражнения, отключите адаптер питания. **ВАЖНО: Если вы не сделаете этого, можно повредить электрические компоненты эллипсоида.**

Примечание: На консоли предусмотрен демонстрационный режим, предназначенный для использования в магазине. Когда демонстрационный режим включен, консоль покажет предустановленную презентацию. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. пункт 7 на стр. 26.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Дотроньтесь до экрана, нажмите любую кнопку на консоле или начните крутить педали, чтобы включить консоль.**

   См. КАК АКТИВИРОВАТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

2. **Выберите гравное меню.**

   См. пункт 2 на стр. 20.

3. **Выберите целевую тренировку.**

   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. **Начните тренировку.**

   Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку.

   Тренировка проходит по тому же принципу, что и в рцучном режиме (см. стр. 20).

   Во время тренировки сохраняйте скорость вращения педалей вблизи целевого значения для текущего сегмента. Счетчик целевой зоны предложит увеличить, уменьшить или сохранить скорость вращения педалей. Для просмотра целевой зоны счетчика, прокрутите экран. Примечание: целевое значение вращения педалей отображается в оборотах в минуту (RPM).

   ВАЖНО: Целевое значение вращения педалей предназначено только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения педалей может быть медленнее, чем целевая. Убедитесь в том, что вы крутите педали с комфортной для вас скоростью.

   Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высок или слишком низок, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопку сопротивления. При нажатии кнопки сопротивления, вы можете вручную управлять сопротивлением (см. шаг 3 на стр. 20). Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления, нажмите кнопку Follow Workout.

   Замечание: если вы вручную изменяете уровень сопротивления во время тренировки на сжигание колорий, продолжительность тренировки может автоматически измениться, что-бы не изменялось целевое значение калорий.

   Важно: В тренировке Калорийность оценивается количество калорий, которые высжигаете во время тренировки. Фактическоеколичество калорий, которые вы сжигаете,будет зависеть от вашего веса. Кроме того,если вы вручную измените сопротивлениево время тренировки, количество сжигаемыхкалорий изменится.

   Тренировка будет продожаться до тех пор, покапоставленная цель не будет достигнута. Чтобыприостановить тренировку, прекратите вращатьпедали. Время на экране приостановится. Что-бы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

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

   См. пункт 4 на стр. 20.

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

   См. пункт 5 на стр. 20.

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

   См. пункт 6 на стр. 21.

8. **Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.**

   См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

4. **Начните тренировку.**

Нажмите кнопку Start (Пуск), чтобы начать тренировку

Каждая тренировка разделена на сегменты. Определенные сопротивление и целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента.

Во время тернировки в профиле будет отображаться ваш прогресс. Чтобы посмотреть профиль, нажмите или проведите пальцем по экрану.

Во время некоторых тренировок, на экране появится карта маршрута и маркер, указывающий ваш прогресс. Нажмите кнопки на экране, чтобы выбрать нужные параметры карты.

Во время тренировки сохраняйте скорость вращения педалей вблизи целевого значения для текущего сегмента. Счетчик целевой зоны предложит увеличить, уменьшить или сохранить скорость вращения педалей. Для просмотра целевой зоны счетчика, прокрутите экран. Примечание: целевое значение вращения педалей отображается в оборотах в минуту (RPM).

ВАЖНО: Целевое значение вращения педалей предназначено только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения педалей может быть медленнее, чем целевая. Убедитесь в том, что вы крутите педали с комфортной для вас скоростью.

Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высок или слишком низок, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопку сопротивления. **При нажатии кнопки сопротивления**, вы можете вручную управлять сопротивлением (см. шаг 3 на стр. 20). **Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления**, нажмите кнопку Follow Workout.

Важно: В тренировке Калорийность оценивается количество калорий, которые высжигаете во время тренировки. Фактическоеколичество калорий, которые вы сжигаете,будет зависеть от вашего веса. Кроме того,если вы вручную измените сопротивлениево время тренировки, количество сжигаемыхкалорий изменится.

Чтобы приостановите тренировку, нажмите кнопку "Назад" или кнопку "Домой" на экране. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить). Чтобы завершить текущую тренировку, нажмите кнопку End Workout (Окончание тренировки).

Тренировка будут продолжать до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончится. 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.

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

См. пункт 4 на стр. 20.

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

См. пункт 5 на стр. 20.

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

См. пункт 6 на стр. 21.

8. **Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.**

См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

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

- Функционал консоли схож с планшетами. Вы можете двигать или нажимать пальцами на экран, чтобы передвигать определенные изображения, такие как показатели тренировки. Тем не менее, вы не можете увеличивать и уменьшать, двигая пальцами на экране.
- 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

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. 29, чтобы подключить консоль к сети.

2. **Проверьте одновление ПО.**

   Вначале см. пункт 1 на стр. 25 и пункт 2 на стр. 28, чтобы попасть в режим настроек. Затем см. пункт 3 на стр. 28 и проверьте наличие обновлений прошивки.

3. **Создайте iFit пользователя.**

   Нажмите кнопку в виде глобуса наэкране и нажмите кнопку iFit.

   Замечание: Информацию о пользовании браузером см. на стр. 30.

   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 воспользоваться ручным режимом, см. стр. 20. **Чтобы воспользоваться встроенными тренировками,** см. стр. 21. **Чтобы воспользоваться целевыми тренировками,** см. стр. 23. **Чтобы воспользоваться iFit тренировками,** см. стр. 24. **Чтобы использовать режим настроек оборудования,** см. стр. 25. **Чтобы войти в режим настроек,** см. стр. 28. **Чтобы воспользоваться беспроводной сетью**, см. стр. 29. **Чтобы воспользоваться стерео-системой**. см. стр. 30. **Чтобы воспользоваться интернетом,** см. стр. 30.

Важно: Если на консоли остались пластиковые защитные пленки, удалите их.

Примечание: консоль может отображать скорость и расстояние либо в милях, либо в километрах. Для того, чтобы узнать, какие единицы измерения выбраны, см пункт 15 на стр. 27. Для простоты, все инструкции в этом разделе в милях.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ.

1. **Дотроньтесь до экрана, нажмите любую кнопку на консоле или начните крутить педали, чтобы включить консоль.**

   См. КАК АКТИВИРОВАТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

2. **Выберите гравное меню.**

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

   Нажмите кнопку "Домой" на экрана, чтобы вернуться в главное меню в любой момент времени

3. **Измените сопротивление педалей, если необходимо.**

   Нажмите Start, Manual или начните крутить педали.

   Во время вращения педалей вы можете изменить сопротивление хода. Чтобы это сделать, нажмите одну из пронумерованных кнопок Сопротивления или на кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

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

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

   Консоль предлагает несколько режимов отображения. Режим отображения, который вы выбрали, будет определять, какая информация тренировки показывается.
   Чтобы выбрать нужный режим отображения, просто нажмите или проведите пальцем по экрану. Вы можете также просмотреть дополнительную информацию, коснувшись красных меток.

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

   Приостановите тренировку, нажав одну из кнопок меню на экране или кнопку Стоп на консоле. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить) или кнопку Старт. Чтобы завершить текущую тренировку, нажмите кнопку End Workout (Окончание тренировки).

5. **Измерьте ваш пульс, если хотите.**

   Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (см. стр.13 с более подробной информацией о наг-рудном пульсомере). **Важно: Если вы одновременно используетеручной и нагрудный пульсометр, то данныеотображаемые 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 Контакты 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. Нажмите кнопку уменьшения/увеличения, чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его. Замечание: Если вентилятор включен, когда беговое полотно останавливается, вентилятор автоматически выключится через несколько минут.

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

7. **Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.**

   См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСТРОЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

1. **Дотроньтесь до экрана, нажмите любую кнопку на консоле или начните крутить педали, чтобы включить консоль.**

   См. КАК АКТИВИРОВАТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

2. **Выберите гравное меню.**

   См. пункт 2 на стр. 20.

3. **Выберите встроенную тренировку.**

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

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

   Выберите желаемую категорию тренировок в меню, затем выберите желаемую тренировку. Замечание: возможно вам понадобится прокрутить экран вниз.

   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.