

Инструкция

Велотренажер магнитный NordicTrack GX 4.5 Pro

Полезные ссылки:

[Велотренажер магнитный NordicTrack GX 4.5 Pro - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер магнитный NordicTrack GX 4.5 Pro - читать отзывы](#)

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

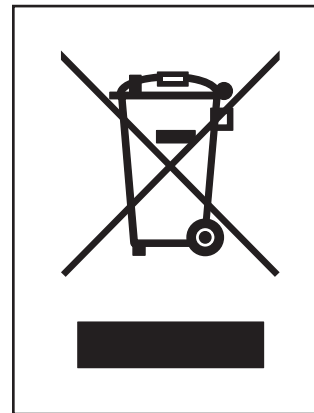
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



NordicTrack®

GX 4.5 PRO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEX77020.0
Серийный номер _____

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



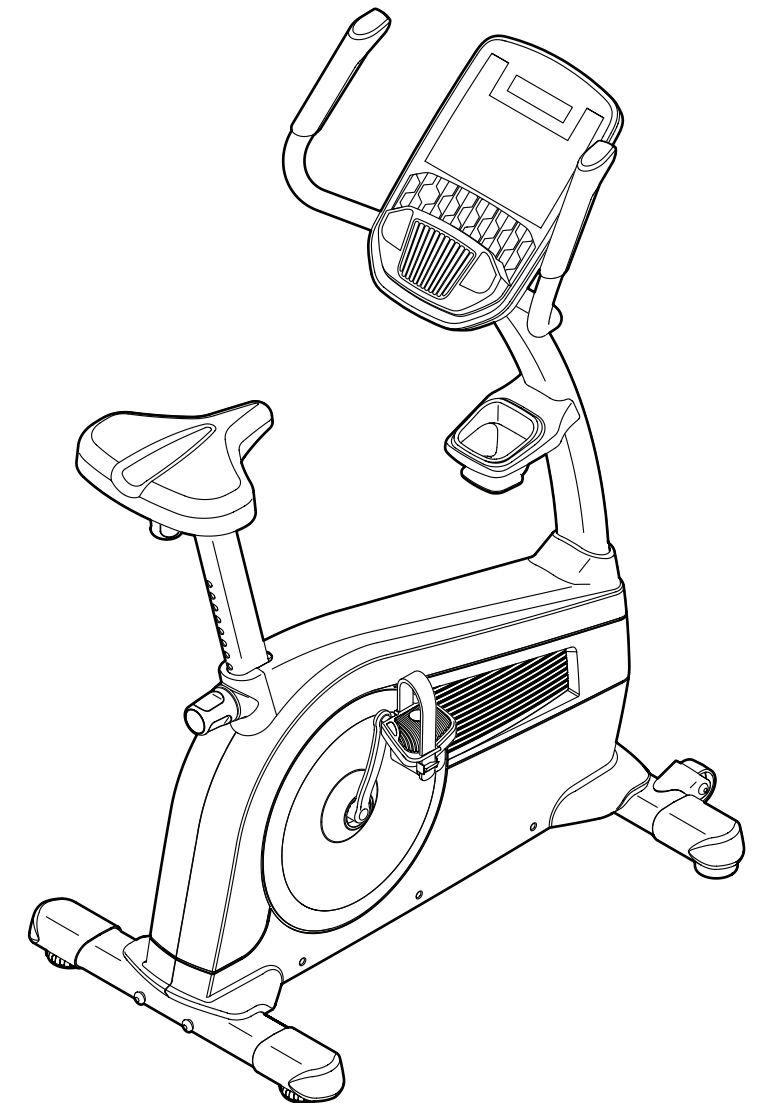
СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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

Сайт:
iconsupport.eu

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

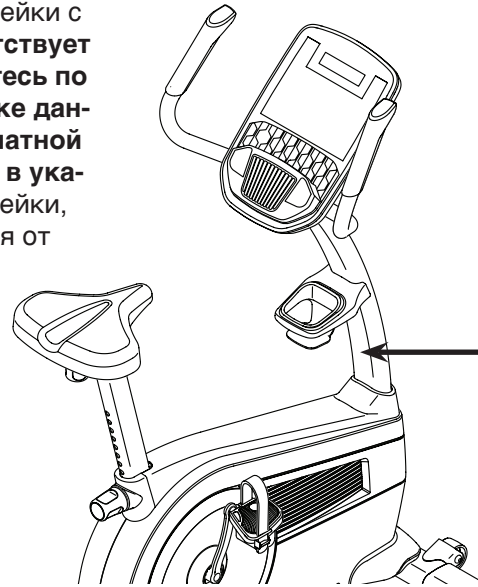


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	4
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	25
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	26
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	27
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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



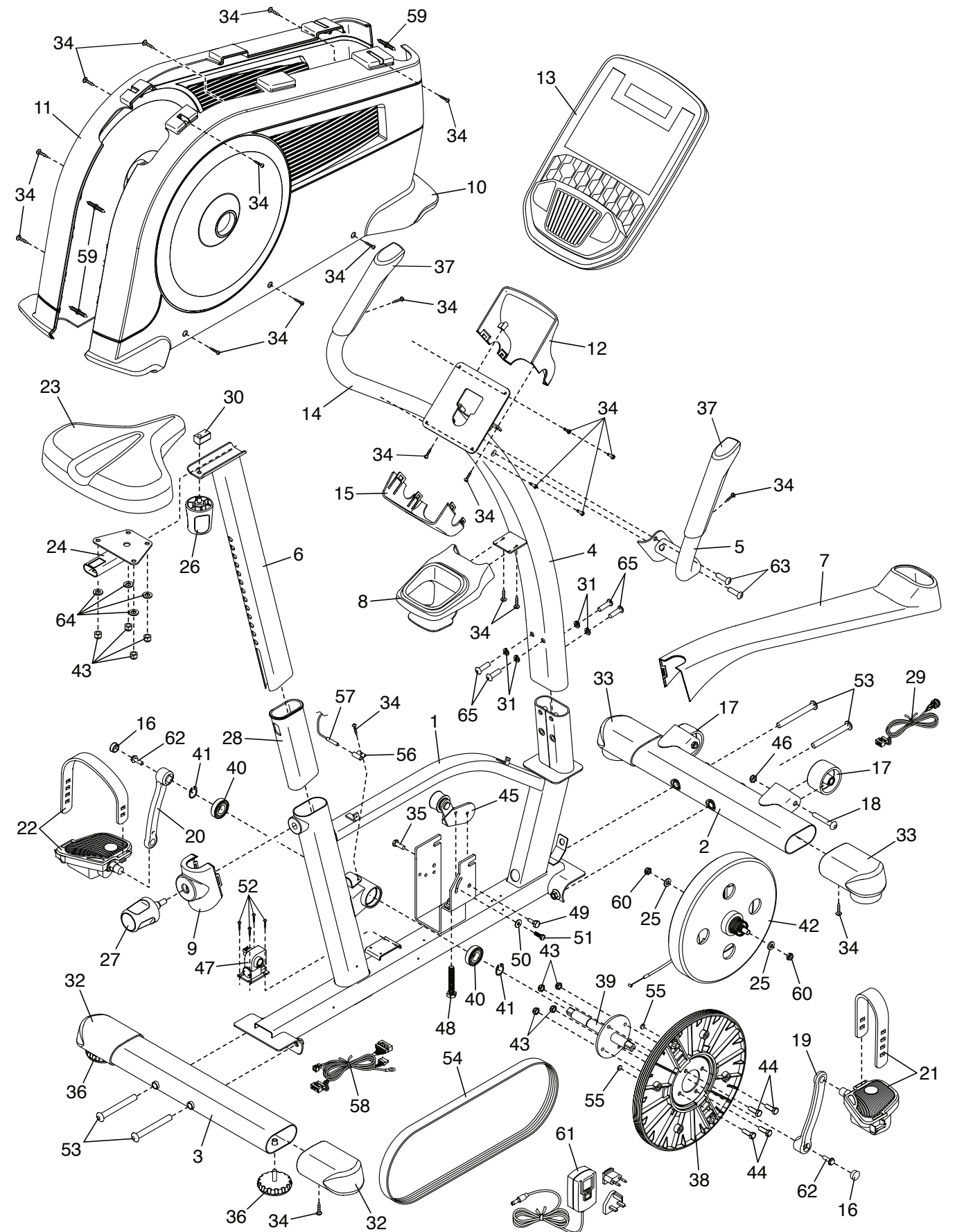
⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 275lbs/125kg.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

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

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ

Модель № NTEVEX77020.0 R1020A



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX77020.0 R1020A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	35	1	Винт с шестигранной головкой М8 x 28мм
2	1	Передний стабилизатор	36	2	Регулировочная ножка
3	1	Задний стабилизатор	37	2	Поручень
4	1	Стойка	38	1	Шкив
5	1	Правый поручень	39	1	Кривошип
6	1	Стойка сиденья	40	2	Подшипник шатуна
7	1	Крышка защитного щитка	41	2	Пружинное кольцо
8	1	Лоток для аксессуаров	42	1	Вихревой механизм
9	1	Защитный щиток рукоятки	43	8	Контргайка М8
10	1	Правый защитный щиток	44	4	Болт М8 x 18мм
11	1	Левый защитный щиток	45	1	Направляющий ролик
12	1	Передняя крышка консоли	46	2	Контргайка М10
13	1	Консоль	47	1	Двигатель сопротивления
14	1	Левый поручень	48	1	Винт с шестигранной головкой М10 x 65мм
15	1	Задняя крышка консоли	49	1	Винт с шестигранной головкой М6 x 20мм
16	2	Крышка шатуна	50	1	Шайба М6
17	2	Колесо	51	1	Винт М6 x 20мм
18	2	Болт М10 x 62мм	52	4	Винт №10 x 15мм
19	1	Правый шатун	53	4	Винт М10 x 110мм
20	1	Левый шатун	54	1	Приводной ремень
21	1	Правая педаль/Ремешок педали	55	2	Магнит
22	1	Левая педаль/Ремешок педали	56	1	Фиксатор
23	1	Сиденье	57	1	Герконовое реле/Провод
24	1	Опора сиденья	58	1	Главный провод
25	2	Распорная втулка механизма	59	3	Крепежная шпилька
26	1	Рукоятка сиденья	60	2	Гайка с фланцем М10
27	1	Рукоятка стойки сиденья	61	1	Адаптер питания
28	1	Патрубок стойки сиденья	62	2	Винт с буртиком М8
29	1	Розетка/Провод питания	63	4	Винт М8 x 16мм
30	1	Кронштейн сиденья	64	4	Шайба М8
31	4	Шайба М10	65	4	Винт М10 x 15мм
32	2	Крышка заднего стабилизатора	*	–	Руководство пользователя
33	2	Крышка переднего стабилизатора	*	–	Инструмент для сборки
34	25	Винт со сферической головкой М4 x 18мм			

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

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

- Владелец велотренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
- Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
- Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом для его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
- Используйте велотренажер только в соответствии с инструкциями.
- Велотренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный велотренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
- Храните велотренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте велотренажер в гараже, на террасе или рядом с водой.
- Велотренажер необходимо устанавливать на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,6 метра свободного пространства вокруг тренажера. Для защиты пола или ковра от повреждения установите велотренажер на коврик.
- Проверяйте и надежно закрепляйте все детали велотренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
- Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
- Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части велотренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
- Велотренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 125 килограммов.
- Будьте осторожны при посадке на велотренажер и когда сходите с него.
- При использовании велотренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
- Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

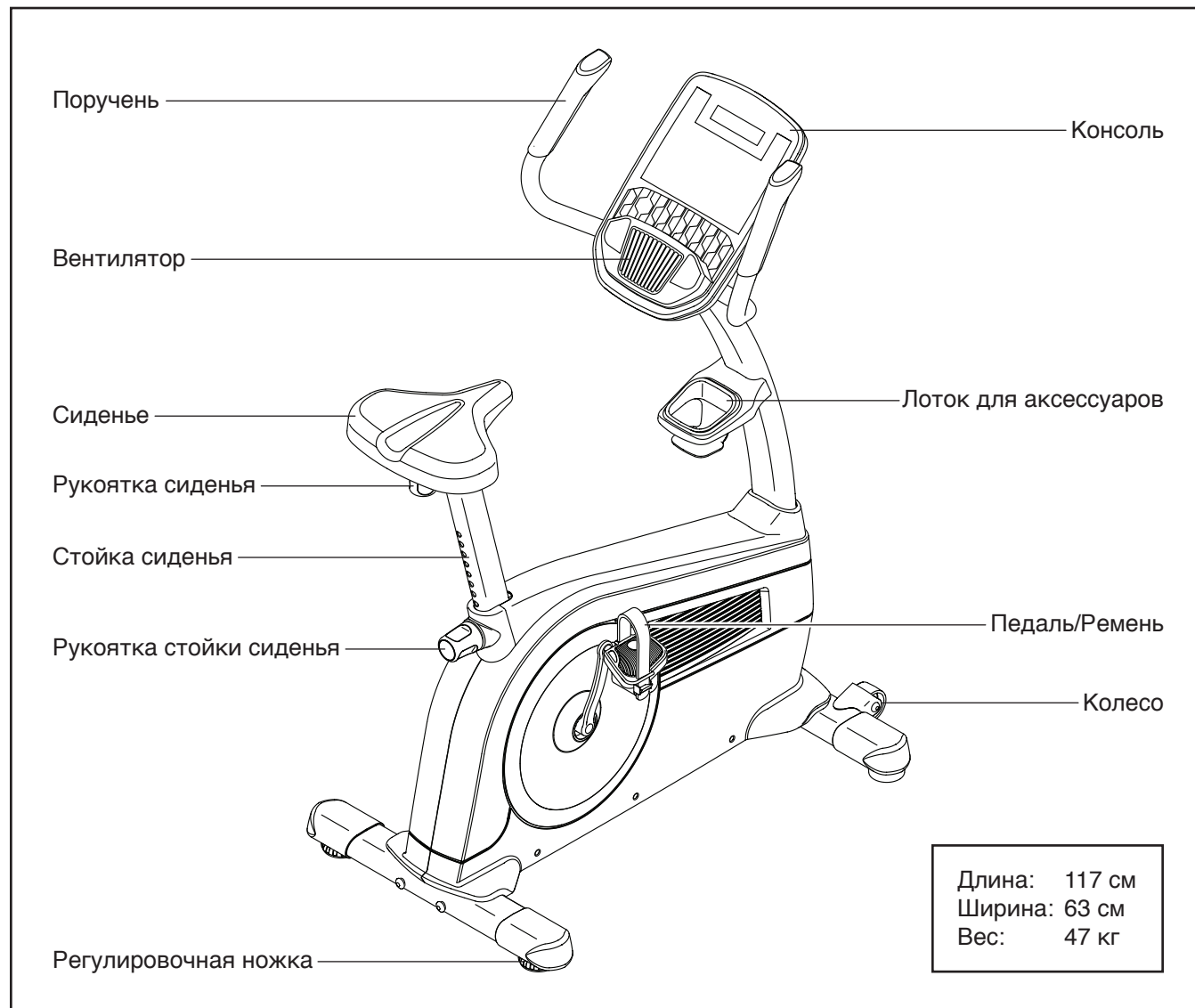
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор инновационного велотренажера NORDICTRACK® GX 4.5 PRO. Езда на велосипеде – одно из самых эффективных упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Велотренажер GX 4.5 PRO предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки дома более эффективными и приятными.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации

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

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



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

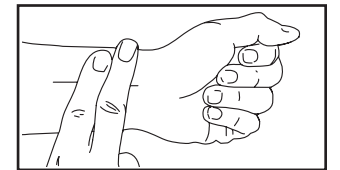
Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала тренировки начинается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

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

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

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Для измерения частоты пульса тренируйтесь в течение не менее четырех минут. Затем остановитесь и положите два пальца на запястье,



как показано на рисунке. Подсчитайте частоту пульса за шесть секунд и умножьте результат на 10, чтобы определить частоту сердечных сокращений в минуту. Например, если частота пульса за 6 секунд составляет 14 ударов, то частота сердечных сокращений составляет 140 ударов в минуту.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

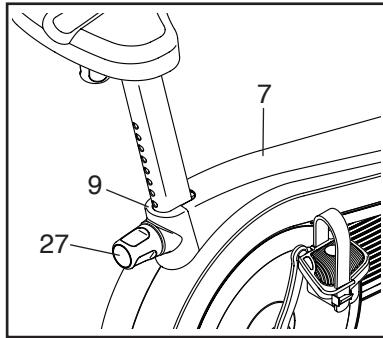
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

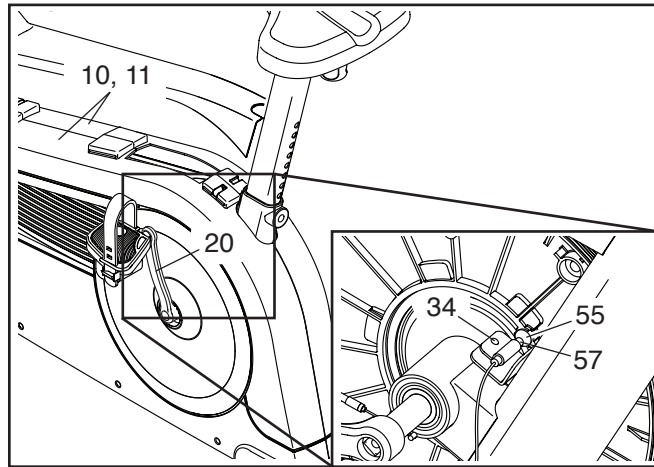
РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. **Перед регулировкой герконового реле сначала отсоедините адаптер питания.**

Затем снимите рукоятку стойки сиденья (27), удалите защитный щиток рукоятки (9) и вставьте крышку защитного щитка (7) вверх.



Затем удалите все винты (не показаны на рисунке) с правого и левого защитных щитков (10, 11).

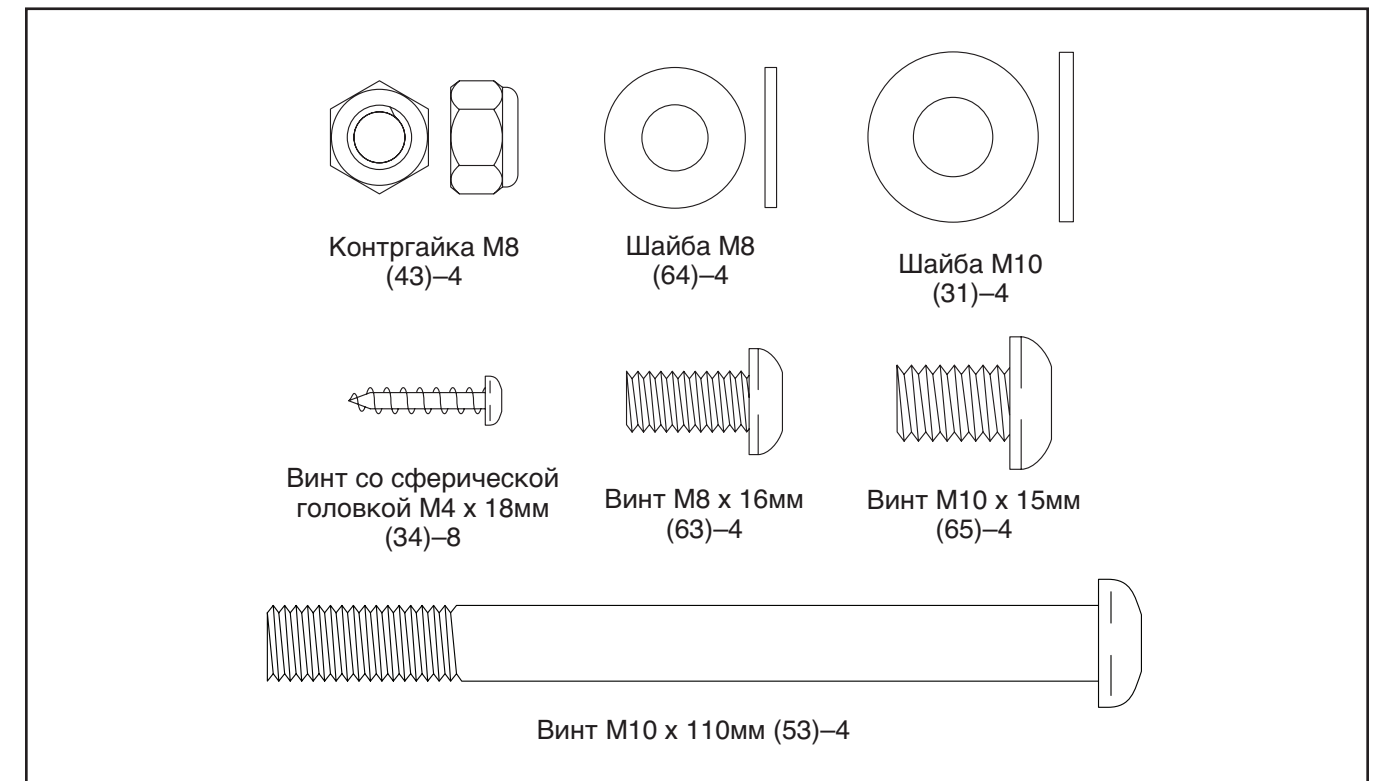


См. нижний рисунок слева. Осторожно разведите в стороны верхние части защитных щитков (10, 11) и найдите герконовое реле (57). Поверните левый шатун (20) так, чтобы магнит (55) оказался на одной линии с герконовым реле. Затем немного ослабьте винт со сферической головкой М4 х 18мм (34), слегка сдвиньте герконовое реле ближе или дальше от магнита и затем вновь затяните винт со сферической головкой.

Подключите адаптер питания и некоторое время вращайте левый шатун (20). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания. Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, закрепите на прежнем месте ранее снятые детали.

СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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

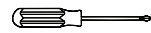


СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 5.

- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуются:

одна крестообразная отвертка



один разводной ключ

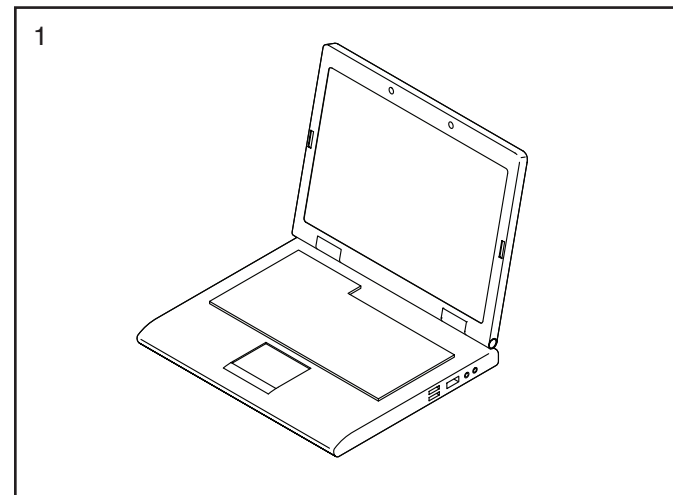


Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. Зайдите на сайт iconsupport.eu с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

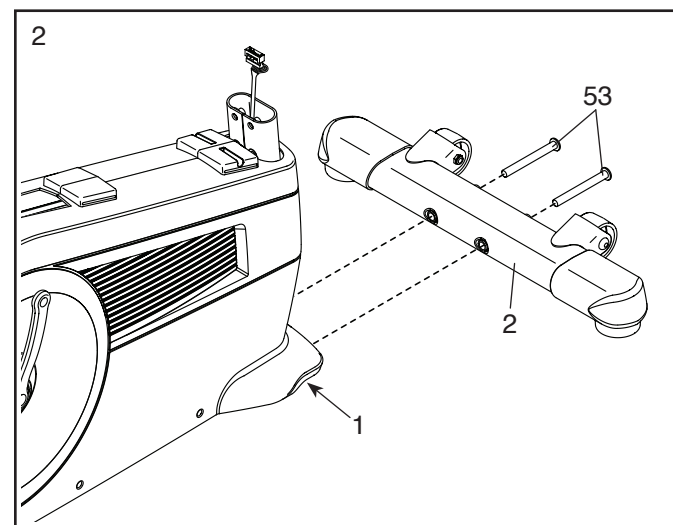
- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание в случае обращения в службу поддержки

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



2. Найдите передний стабилизатор (2) и расположите его, как показано на рисунке.

Закрепите передний стабилизатор (2) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 110мм (53).



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание способствует безотказной и длительной работе тренажера. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали велотренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

Для очистки велотренажера используйте влажную ткань, слегка смоченную в мыльном растворе. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

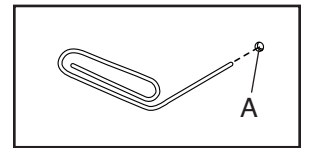
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что адаптер питания полностью подключен.

Если требуется замена адаптера питания, позвоните по номеру телефона на обложке этого руководства. ВНИМАНИЕ! Используйте только подходящий адаптер питания, который имеется в комплекте поставки, в ином случае можно повредить консоль.

Если на дисплее консоли появляются линии, обратитесь к этапу 3 на стр. 21 и отрегулируйте уровень контрастности дисплея.

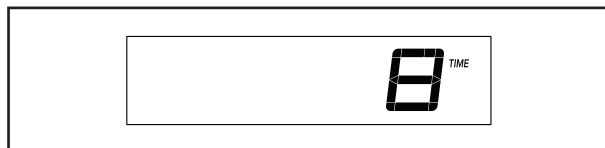
Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию. **ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала отсоедините адаптер питания. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) на боковой или на задней панели консоли. С помощью согнутой скрепки нажмите и удерживайте кнопку перезагрузки внутри отверстия, и попросите помощника подключить адаптер питания. Удерживайте кнопку перезагрузки до включения консоли. После сброса настроек консоль выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините и затем подключите адаптер питания. После включения консоли проверьте обновления встроенных программ (см. раздел ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



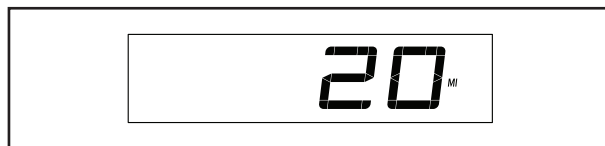
Проверка дисплея – функция предназначена для выявления нарушений в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

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

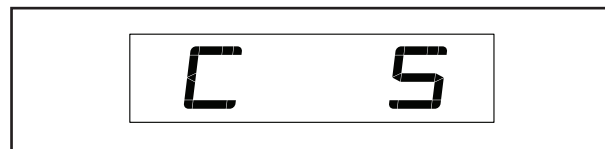
Общее время – на дисплее появится сообщение TIME (время). На дисплее отображается общее количество часов использования велотренажера.



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



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



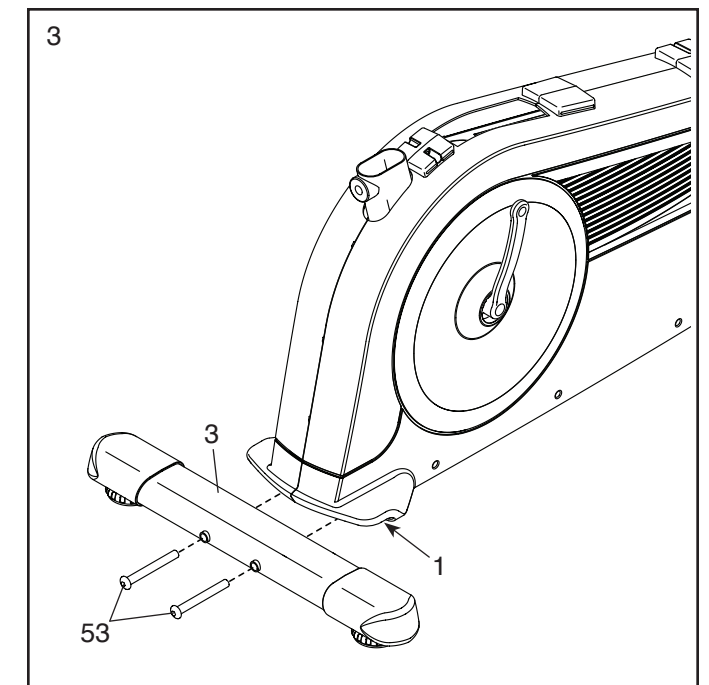
Демонстрационный режим – на дисплее появятся заданные параметры демонстрационного режима. В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе велотренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит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



4. Выход из режима настроек.

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

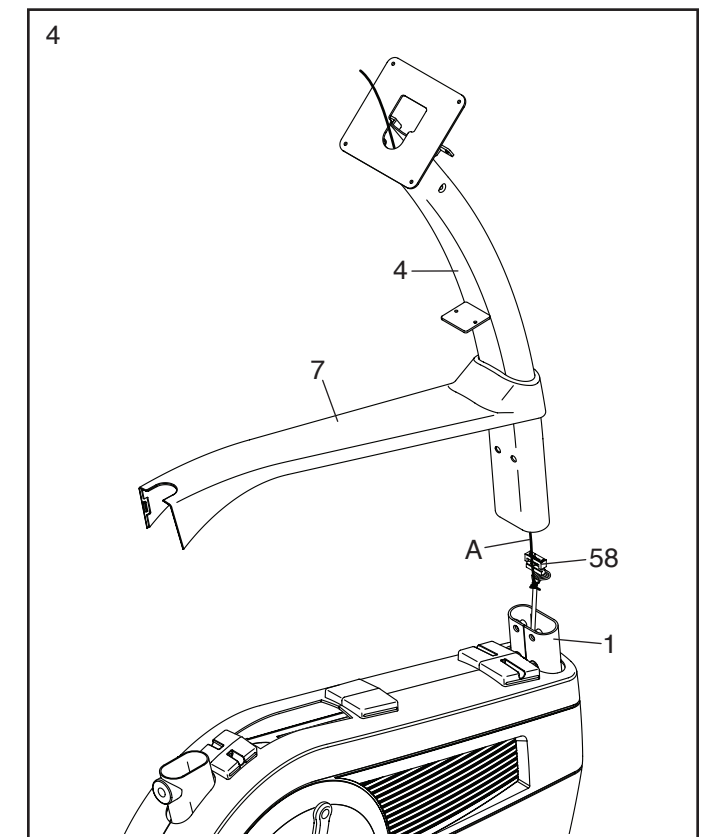
3. Закрепите задний стабилизатор (3) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 110мм (53).



4. Расположите стойку (4) и крышку защитного щитка (7), как показано на рисунке. Установите крышку защитного щитка на стойку в направлении вверх.

Попросите помощника удерживать стойку (4) и крышку защитного щитка (7) рядом с передней частью рамы (1).

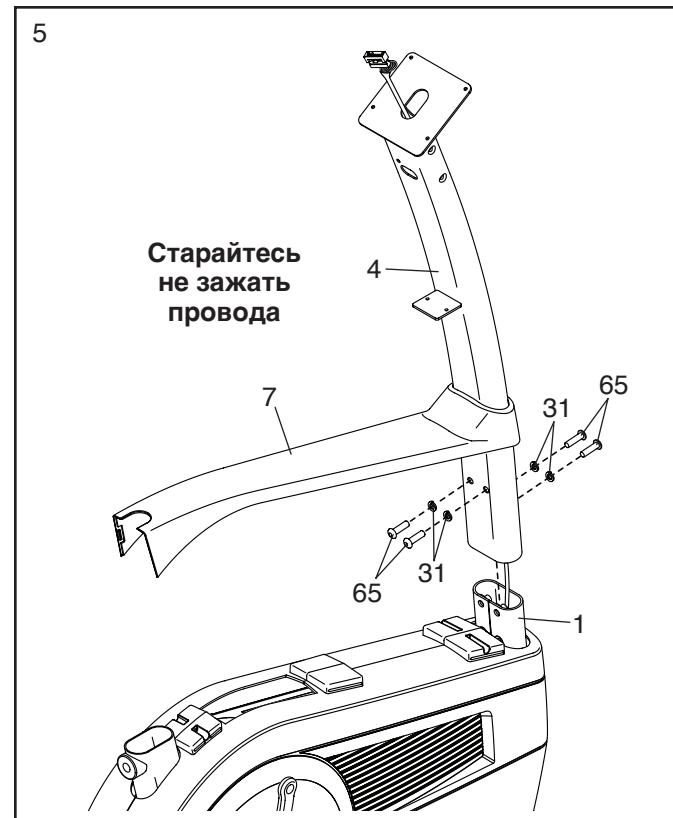
Затем найдите хомут для провода (A) в стойке (4). Привяжите нижний конец хомута для провода к основному проводу (58). Затем потяните верхний конец хомута для провода вверх, чтобы основной провод разместился внутри стойки.



5. **Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Опустите стойку (4) на раму (1).

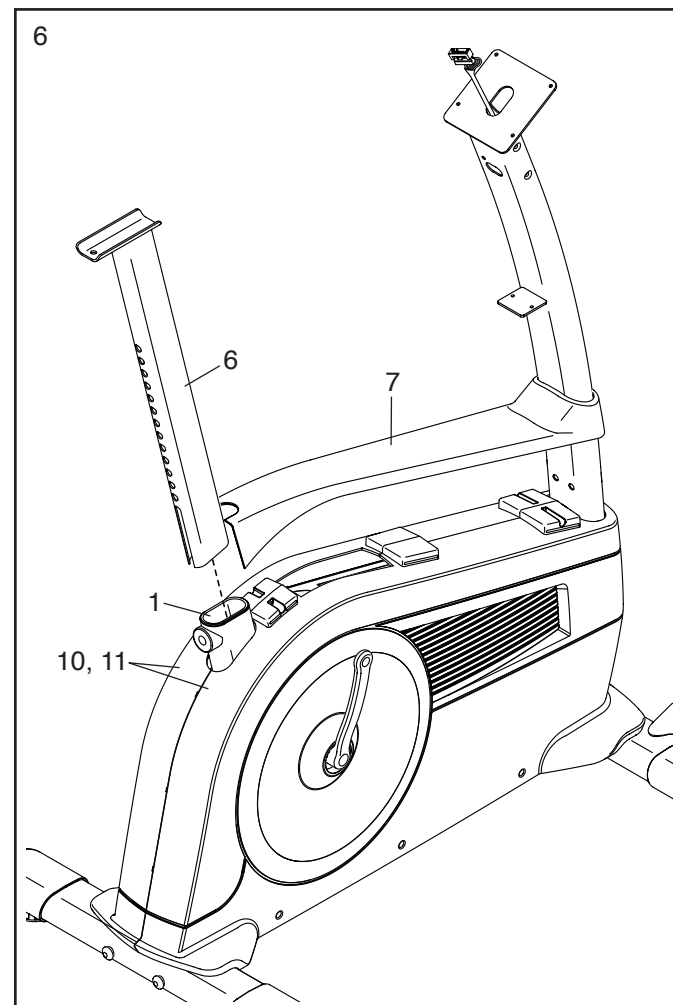
Закрепите стойку (4) с помощью четырех винтов M10 x 15мм (65) и четырех шайб M10 (31); **установите все винты и затем затяните их.**

Не фиксируйте крышку защитного щитка (7) до упора на данном этапе.



6. Расположите стойку сиденья (6), как показано на рисунке, и вставьте ее в раму (1).

Вставьте крышку защитного щитка (7) вниз и прижмите ее к правому и левому защитным щиткам (10, 11).



ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

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

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

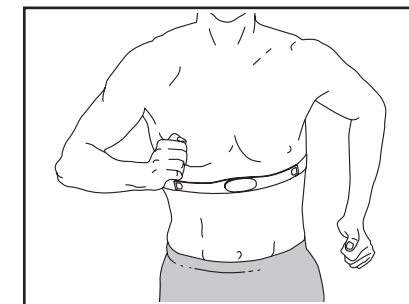
Примечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых датчиков контроля частоты пульса, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если вы хотите уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной



частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный нагрудный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, помогая достигнуть поставленных задач. **Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса можно найти на лицевой стороне данного руководства.**

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

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Выбор режима настроек.

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

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

2. Навигация в режиме настроек.

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

3. Изменение настроек.

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

Единицы измерения – на дисплее появятся заданные единицы измерения. Скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для просмотра информации о тренировке в стандартных единицах измерения выберите STD (стандартные). Для просмотра информации о тренировке в метрических единицах измерения выберите MET (метрические).



4. Выберите тренировку iFit.

В приложении iFit нажатием кнопок в нижней части экрана выберите главное меню (кнопка Home) или библиотеку тренировок (кнопка Browse).

Для выбора тренировки из главного меню или библиотеки тренировок, нажмите нужную кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану.

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

5. Начните тренировку.

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

Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFit с видеоинструкциями. Нажмите на кнопку регулировки звука (символ с изображением нот), чтобы выбрать музыку, голосовые инструкции тренера или настройки звука для тренировки.

Если настройки сопротивления для текущего сегмента тренировки слишком высоки или недостаточны, можно вручную изменить их, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) на консоли. **ВНИМАНИЕ! По завершении текущего сегмента тренировки сопротивление автоматически достигнет того уровня, который запрограммирован для следующего сегмента.**

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

Чтобы сделать перерыв во время тренировки, коснитесь экрана или перестаньте вращать педали. Для продолжения тренировки начните вращать педали.

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

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно добавить тренировку в расписание или в избранное. Затем нажмите кнопку *Save Workout* (сохранить тренировку) для возврата в главное меню.

6. Отсоединение мобильного устройства от консоли.

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

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

7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

Если в течение нескольких секунд педали не вращаются, консоль перейдет в режим паузы и время на дисплее начнет мигать. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

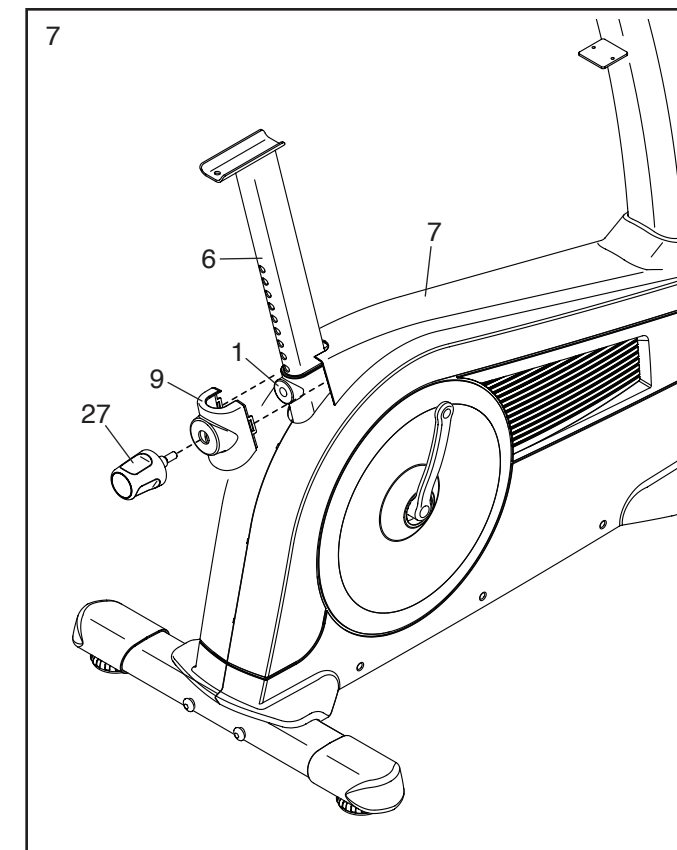
Если в течение нескольких минут педали не вращаются и кнопки не активны, консоль автоматически отключается, а показания дисплея сбрасываются.

Примечание: в консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе велотренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, на консоли отображается рекламная презентация. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21.

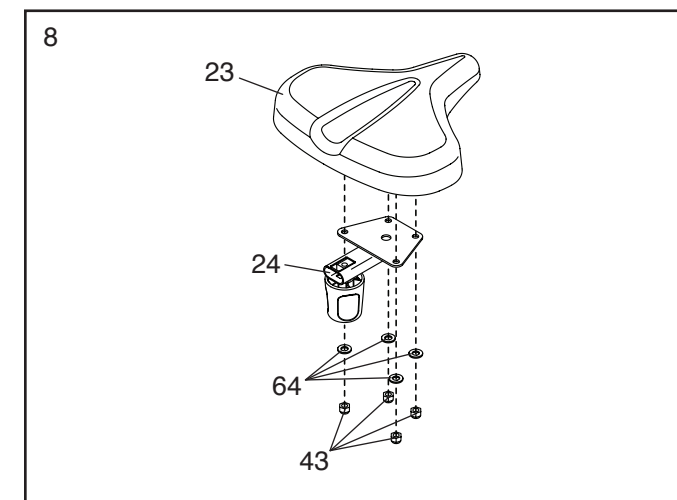
7. Расположите защитный щиток рукоятки (9), как показано на рисунке, и прижмите его к крышке защитного щитка (7).

Затем затяните рукоятку стойки сиденья (27) на раме (1).

Затем ослабьте и вытяните рукоятку стойки сиденья (27), сдвиньте стойку сиденья (6) вверх или вниз в нужное положение и отпустите рукоятку стойки сиденья. **Слегка сместите стойку сиденья вверх или вниз так, чтобы надежно закрепить рукоятку стойки сиденья в одном из регулировочных отверстий на стойке сиденья.** После этого затяните рукоятку стойки сиденья.

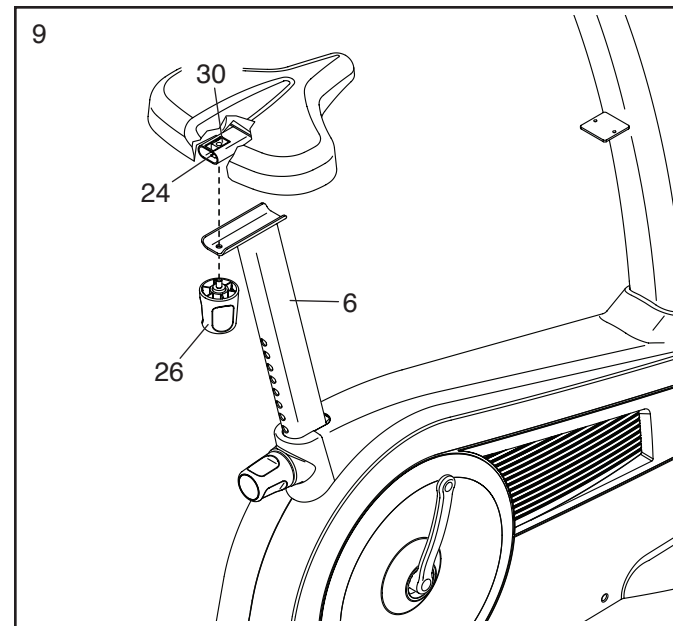


8. Закрепите сиденье (23) на опоре сиденья (24) с помощью четырех контргаек М8 (43) и четырех шайб М8 (64). **Примечание: контргайки и шайбы могут быть предварительно закреплены на сиденье.**



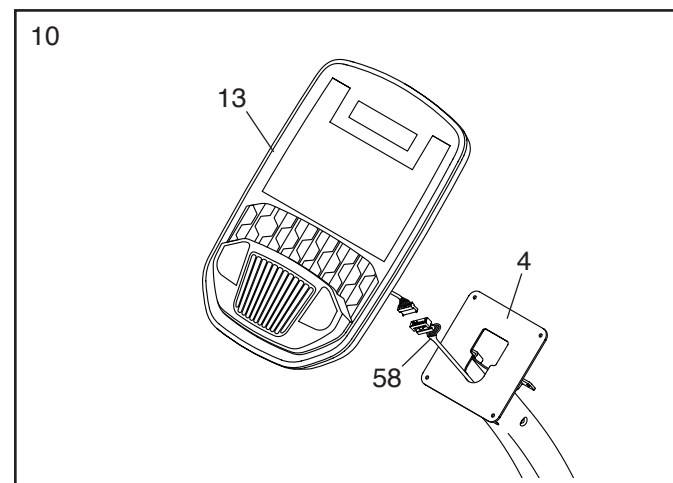
9. Удалите рукоятку сиденья (26) из кронштейна сиденья (30), который расположен внутри опоры сиденья (24).

Затем установите опору сиденья (24) на стойке сиденья (6). Вставьте рукоятку сиденья (26) в направлении вверх в стойку сиденья и закрепите рукоятку сиденья в кронштейне сиденья (30) внутри опоры сиденья.

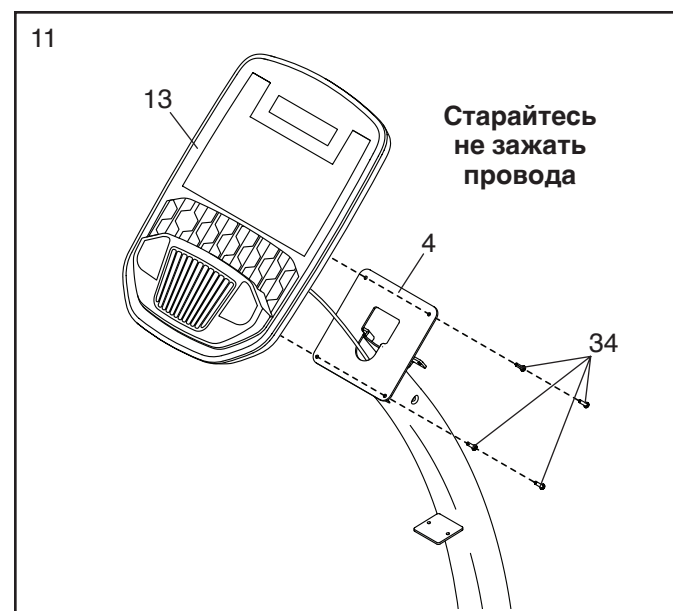


10. Удерживая консоль (13) рядом со стойкой (4) (потребуется помощь второго человека), соедините главный провод (58) с соответствующим проводом на консоли.

Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4).



11. **Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Закрепите консоль (13) на стойке (4) с помощью четырех винтов со сферической головкой М4 х 18мм (34); **вначале установите все винты со сферической головкой, а затем затяните их.**



7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

Если в течение нескольких секунд педали не вращаются, консоль перейдет в режим паузы и время на дисплее начнет мигать. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

Если в течение нескольких минут педали не вращаются и кнопки не активны, консоль автоматически отключается, а показания дисплея сбрасываются.

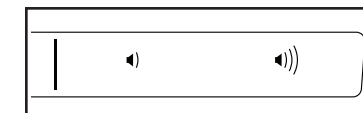
Примечание: в консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе велотренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, на консоли отображается рекламная презентация. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

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

Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере.

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



ТРЕНИРОВКА iFIT

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

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

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

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

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

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

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

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и мобильное устройство, **сначала подключите датчик контроля частоты пульса, а затем – мобильное устройство.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 21.

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

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

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

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

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

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

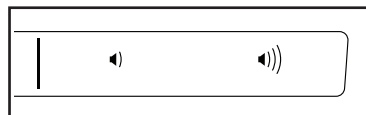
Для настройки режима сканирования нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

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

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

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

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



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

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

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

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

Если совместимый нагрудный датчик контроля частоты пульса не включен в комплект поставки, можно сделать заказ с помощью информации на стр. 21.

Чтобы подключить совместимый датчик контроля частоты пульса к консоли, нажмите кнопку iFit Sync на консоли – на дисплее консоли появится номер для установления соединения. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. См. **ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ** на стр. 21.

6. Включение вентилятора.

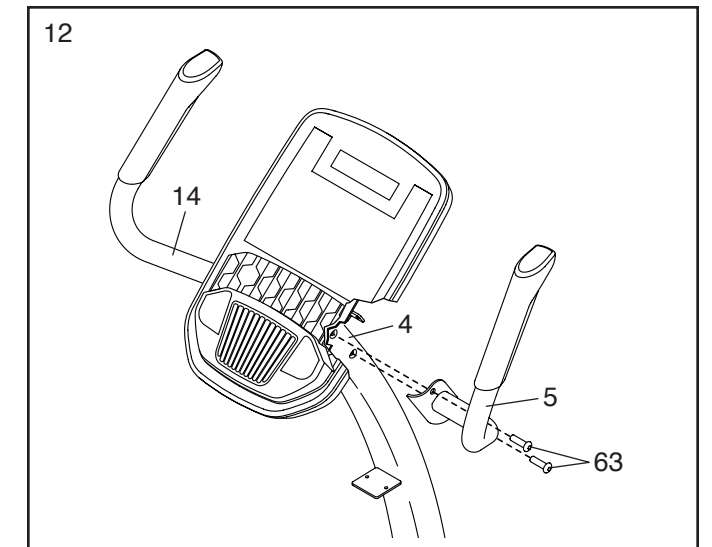
В вентиляторе предусмотрено несколько настроек скорости, включая автоматический режим. При выборе автоматического режима скорость вентилятора увеличивается или уменьшается автоматически в зависимости от изменения скорости вращения педалей. Нажимайте кнопку увеличения или уменьшения мощности вентилятора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

Примечание: если педали не вращаются в течение некоторого времени, вентилятор автоматически отключается.

12. Попросите помощника удерживать правый поручень (5) рядом со стойкой (4).

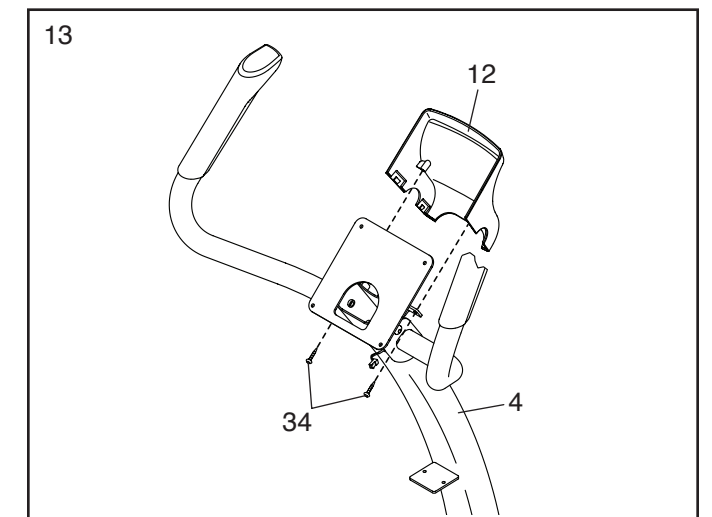
Закрепите правый поручень (5) на стойке (4) с помощью двух винтов M8 x 16мм (63); **установите все винты и затем затяните их.**

Повторите эти действия для левого поручня (14).



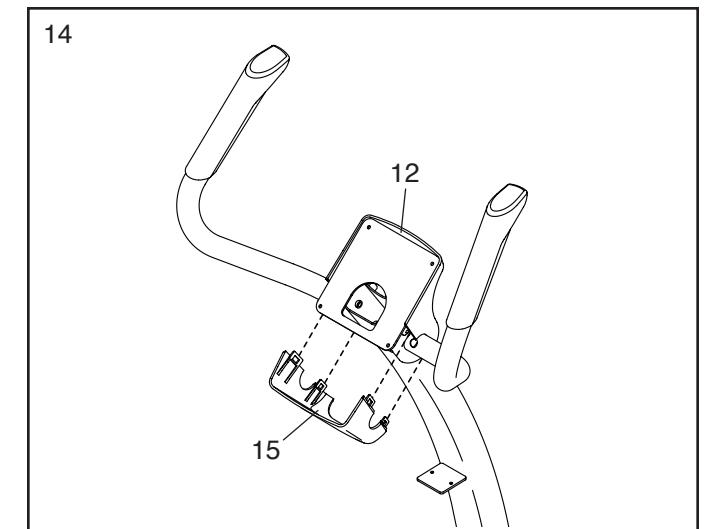
13. **Примечание: для удобства консоль не показана на рисунке.**

Закрепите переднюю крышку консоли (12) на стойке (4) с помощью двух винтов со сферической головкой M4 x 18мм (34).

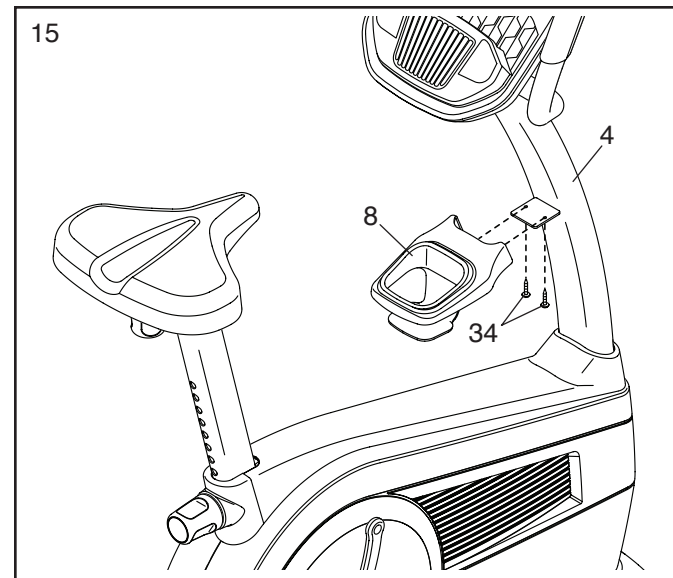


14. **Примечание: для удобства консоль не показана на рисунке.**

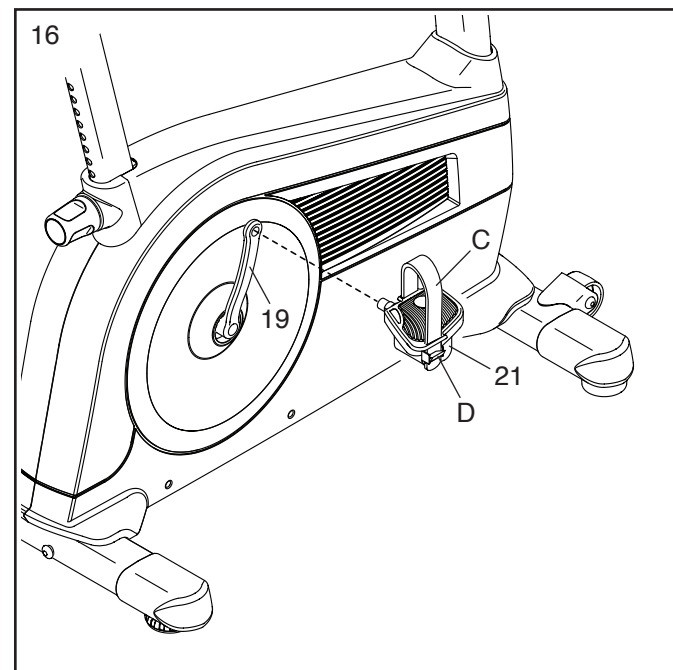
С усилием прижмите заднюю крышку консоли (15) к передней крышке консоли (12).



15. Закрепите лоток для аксессуаров (8) на стойке (4) с помощью двух винтов со сферической головкой М4 x 18мм (34).



16. Найдите правую педаль (21). С помощью разводного гаечного ключа **надежно затяните** правую педаль **по часовой стрелке** на правом шатуне (19).



Туго затяните левую педаль (не показана на рисунке) против часовой стрелки на левом шатуне (не показан на рисунке). ВНИМАНИЕ! Чтобы закрепить левую педаль, необходимо повернуть ее против часовой стрелки.

Регулировка ремешков педалей (С) описана в разделе РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ на стр. 14.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

При включении консоли включается дисплей. Консоль готова к работе.

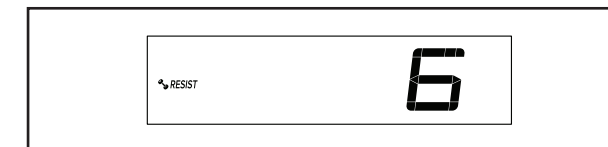
2. **Выберите ручной режим.**

При включении консоли по умолчанию выбирается ручной режим.

3. **Установите нужное сопротивление педалей.**

Для запуска ручного режима начните вращать педали.

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



Примечание: после нажатия кнопки настройка сопротивления педалей на выбранный уровень произойдет с секундной задержкой.

4. **Отслеживайте результаты на дисплее.**

На дисплее может отображаться следующая информация:

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

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

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

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

Time (время) – затраченное время.

Расе (темп) – скорость вращения педалей в минутах на милю или в минутах на километр. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

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

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

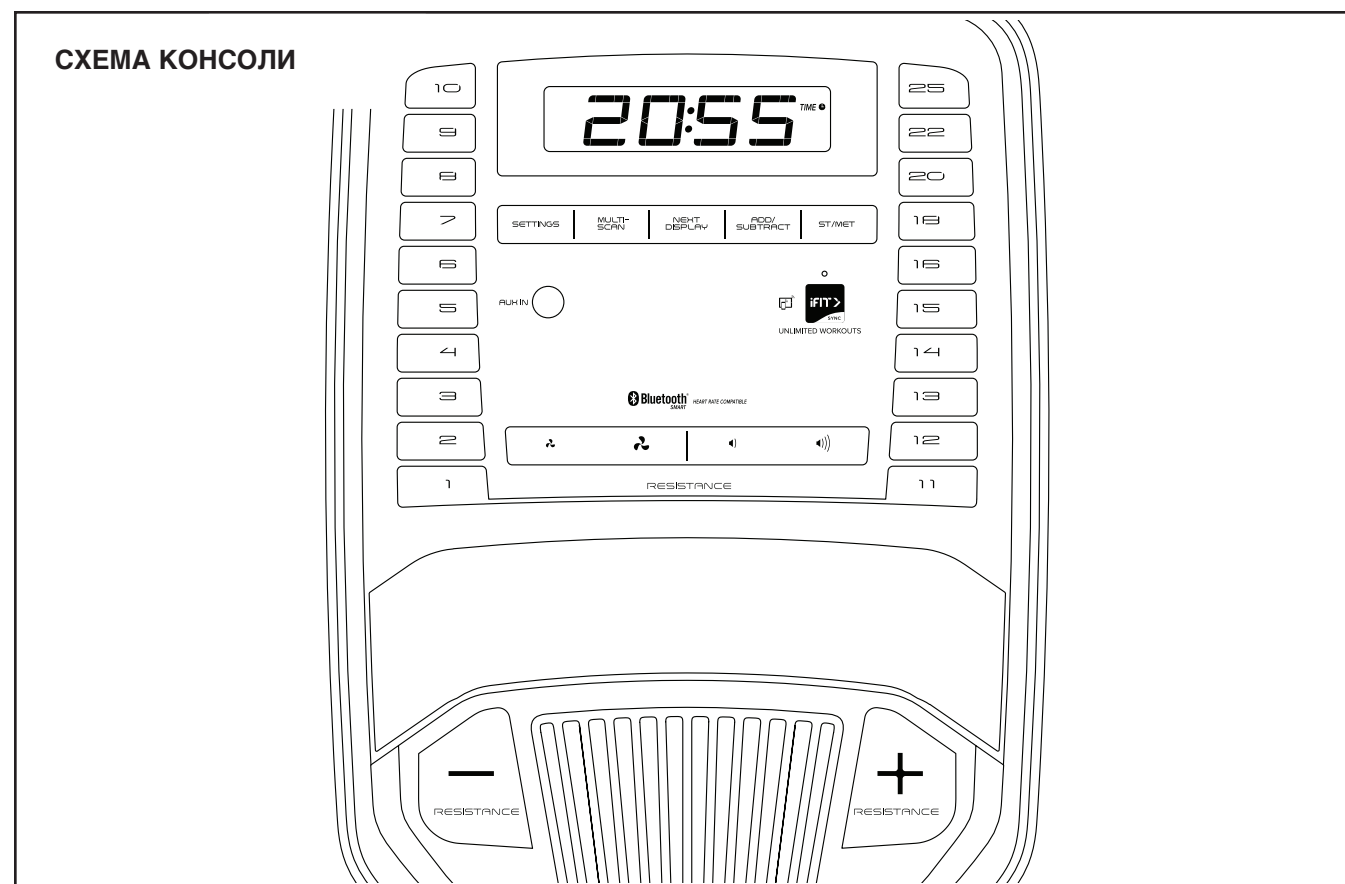
BPM и символ сердца (пульс) – в этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 5).

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

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



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

В ручном режиме работы консоли можно изменять сопротивление педалей нажатием кнопки. Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация о тренировке. С помощью совместимого датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений.

Кроме того, вы также можете подключить персональный аудиоплеер к аудиосистеме консоли и слушать любимую музыку или аудиокниги во время занятия.

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

Ис iFit можно получить доступ к большой библиотеке тренировок на, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

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

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 17. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19.

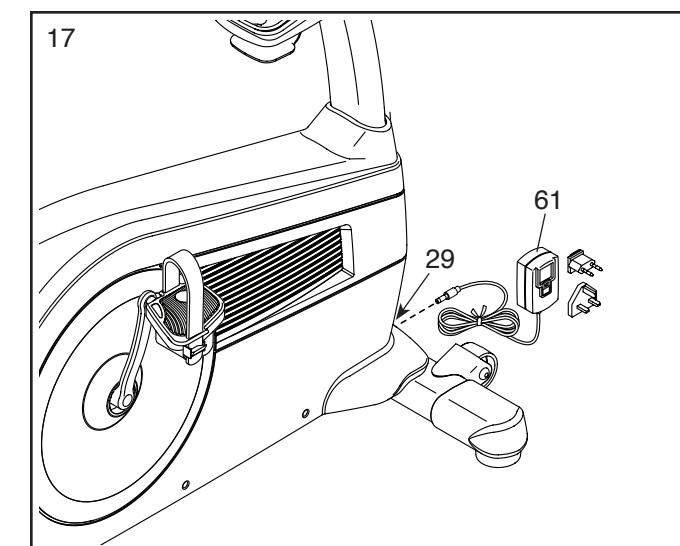
Для выбора тренировки iFit воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21.

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

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для удобства данная инструкция содержит только стандартные единицы измерения.

17. Подключите адаптер питания (61) в розетку (29) в передней части велотренажера.

Примечание: включение адаптера питания (61) в розетку описано в разделе **ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ** на стр.14.



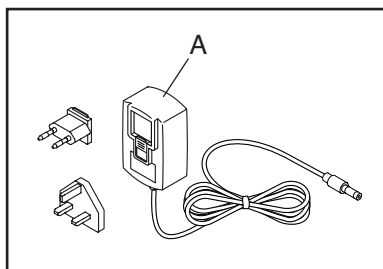
18. После сборки велотренажера внимательно осмотрите его и убедитесь, что он собран правильно и работает должным образом. Перед использованием велотренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены. В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под велотренажер коврик для защиты пола или ковра.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Если велотренажер находился на холоде, перед включением адаптера питания (А) оставьте его на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

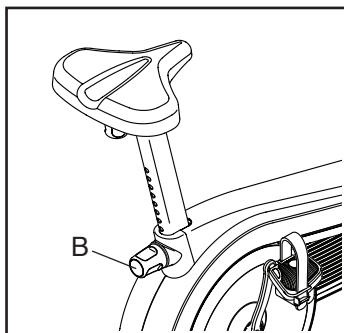
Подключите адаптер питания (А) в розетку на раме велотренажера. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

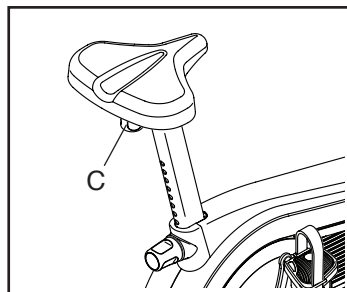
Для эффективных занятий сиденье должно быть установлено на нужной высоте. При вращении педалей колени должны оставаться слегка согнутыми, когда педали находятся в крайнем нижнем положении.

Чтобы отрегулировать сиденье, ослабьте рукоятку стойки сиденья (В), повернув ее на несколько оборотов, вытяните рукоятку, сдвиньте стойку сиденья вверх или вниз в нужное положение и отпустите рукоятку. **Слегка сместите стойку сиденья вверх или вниз так, чтобы надежно закрепить рукоятку в одном из регулировочных отверстий на стойке сиденья.** После этого затяните рукоятку.



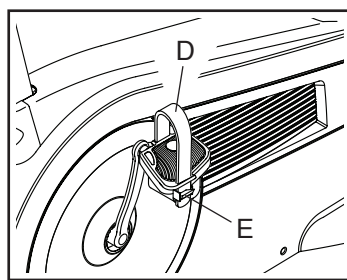
РЕГУЛИРОВКА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

Чтобы отрегулировать горизонтальное положение сиденья, сначала ослабьте рукоятку сиденья (С), повернув ее на несколько оборотов. Затем сместите сиденье вперед или назад в нужное положение и надежно затяните рукоятку сиденья.



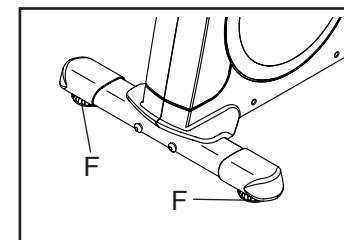
РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы затянуть ремешок педали (D), потяните вниз за конец ремешка. Чтобы ослабить ремешок, нажмите на выступ (Е) и потяните ремешок вверх.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Если велотренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (F) под задним стабилизатором так, чтобы устранить раскачивание.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

Дополнительная подставка для планшета (G) служит для надежного удерживания планшета во время занятия на беговой дорожке. Подставка для планшета предназначена для крепления большинства моделей полноформатных планшетов. **Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса см. узнать в журнале лицевой обложке данного руководства.**

