

# **Инструкция**

## **Велотренажер NordicTrack VR25**

Полезные ссылки:

[Велотренажер NordicTrack VR25 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер NordicTrack VR25 - читать отзывы](#)

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

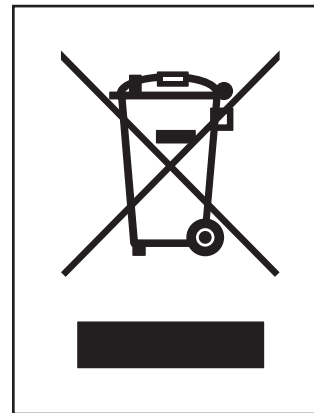
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- 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® VR25

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEX78920.0  
Серийный номер \_\_\_\_\_

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



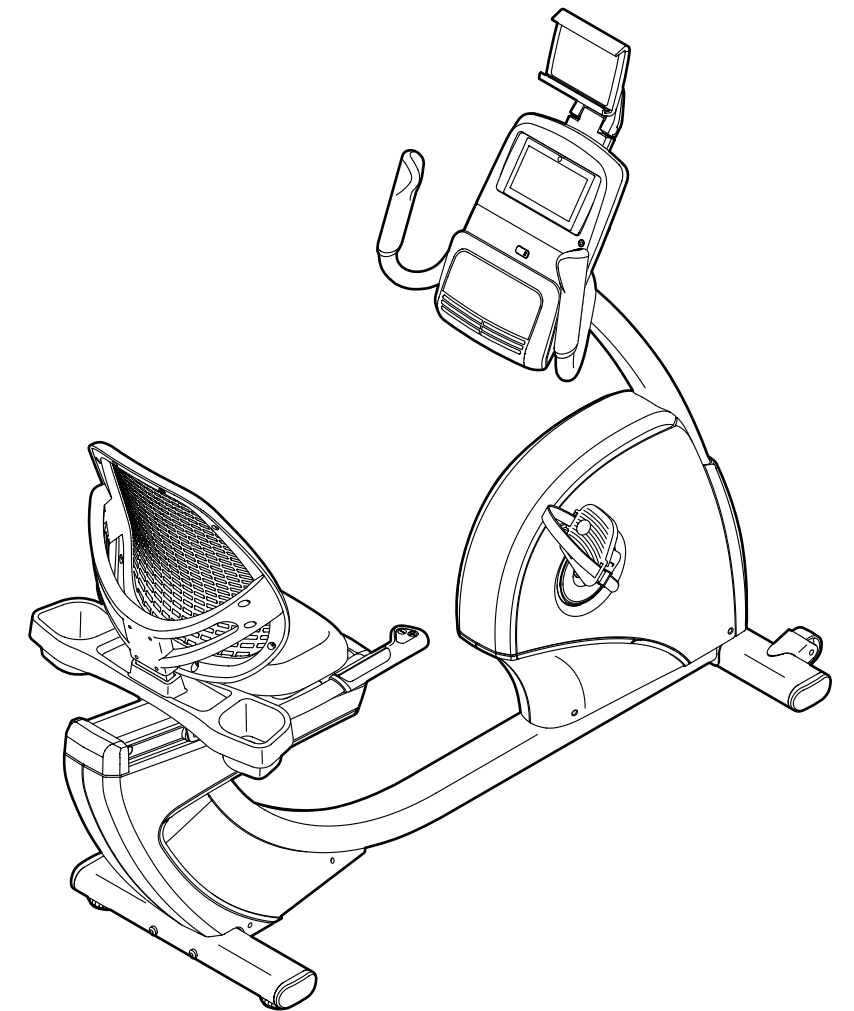
### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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](http://iconsupport.eu)

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

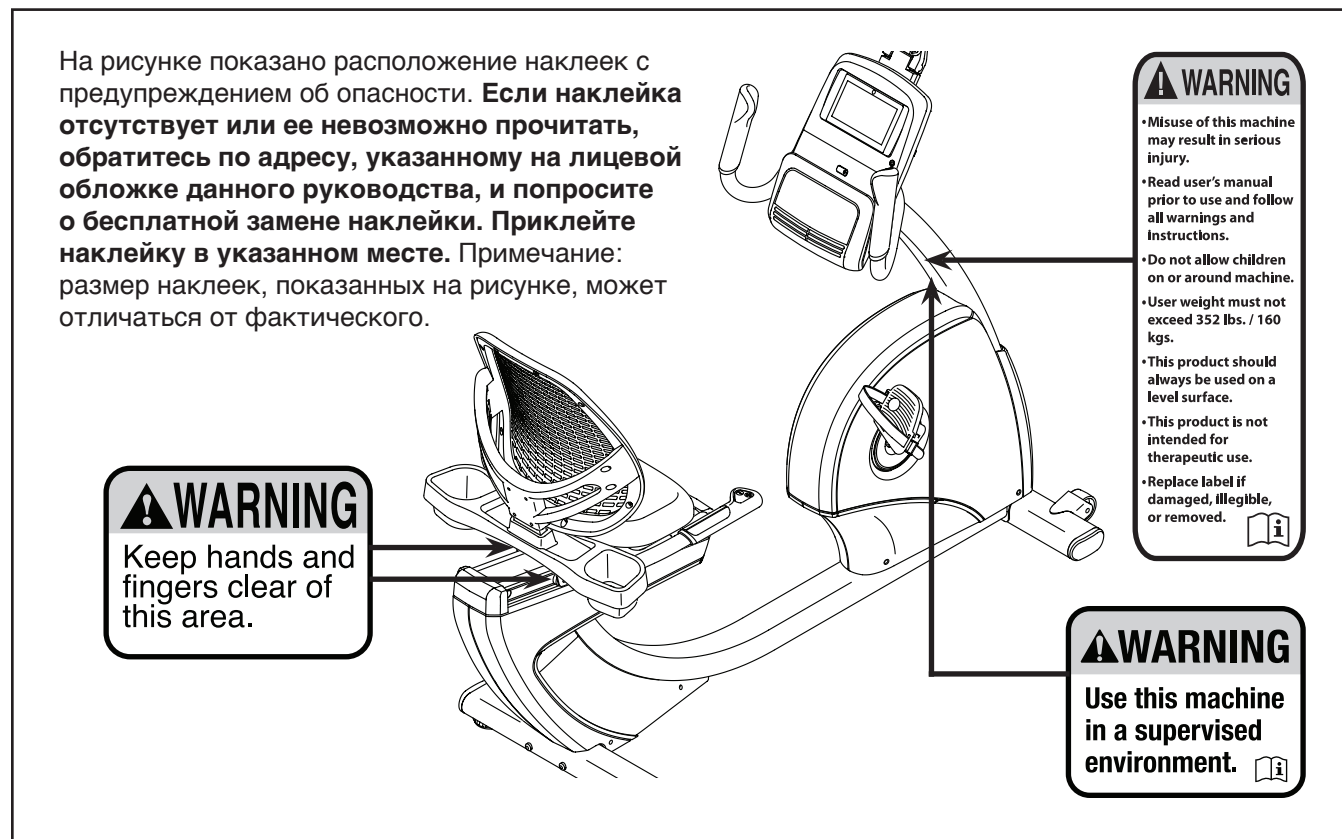
Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.



## СОДЕРЖАНИЕ

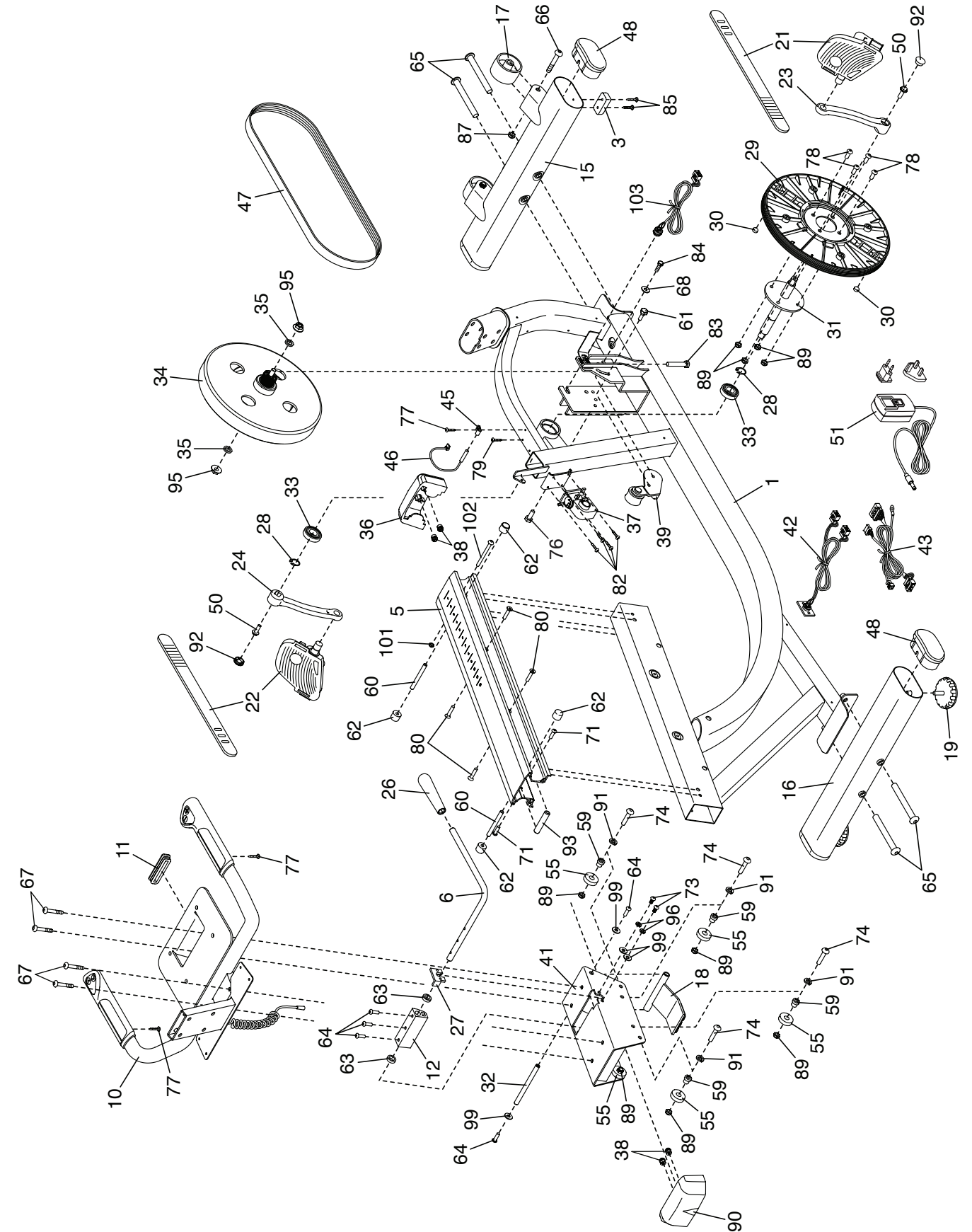
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	4
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА.....	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	15
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	27
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	30
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	32
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	34
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

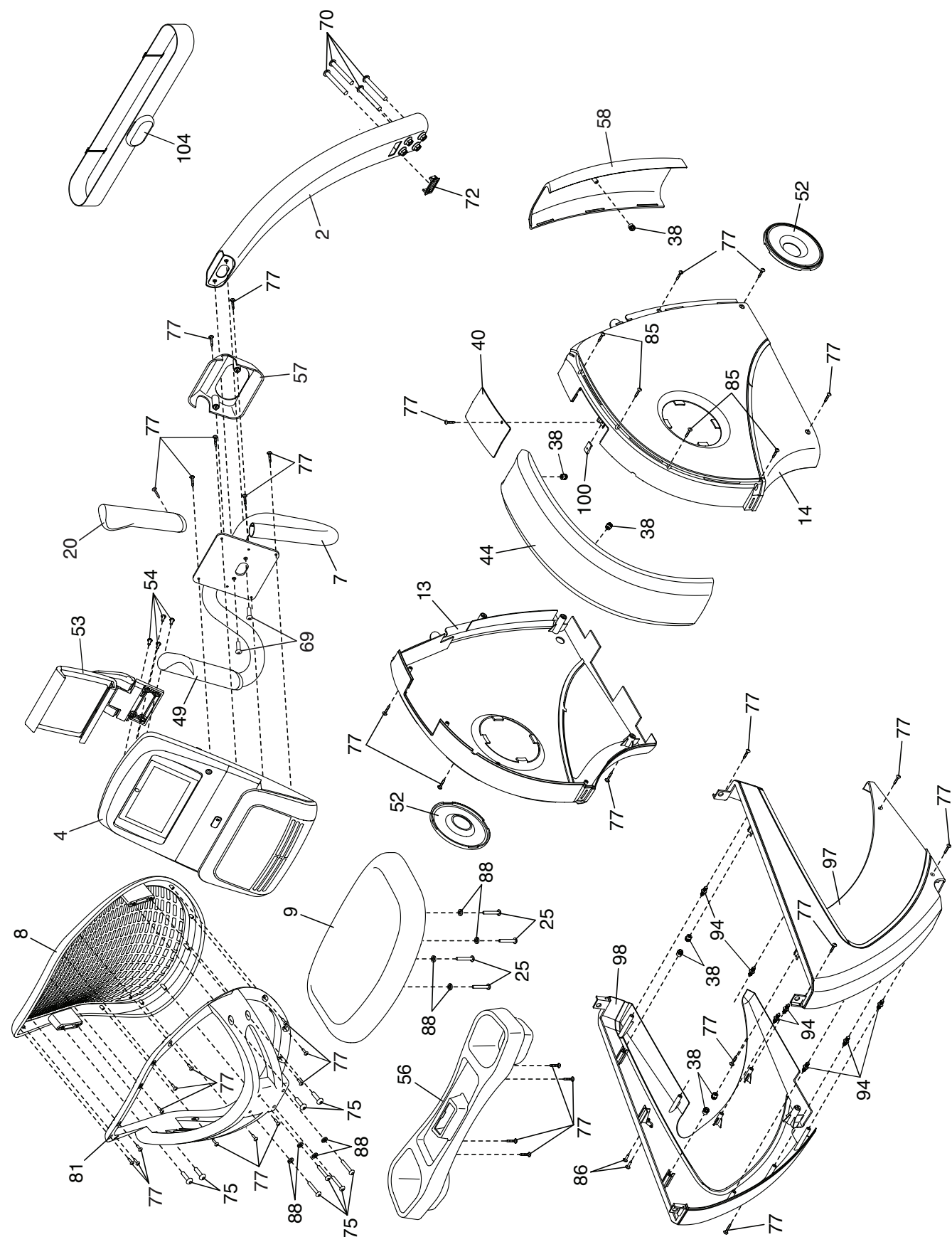
## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ



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

## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В Модель № NTEVEX78920.0 R0820A





## 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.

1. Владелец велотренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. 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.
4. Используйте велотренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Велотренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный велотренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните велотренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте велотренажер в гараже, на террасе или рядом с водой.
7. 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.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали велотренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. 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.
11. Велотренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 160 кг.
12. Будьте осторожны при посадке на велотренажер и когда сходите с него.
13. Датчик контроля частоты пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик контроля частоты пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время занятий.
14. При использовании велотренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
15. 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.

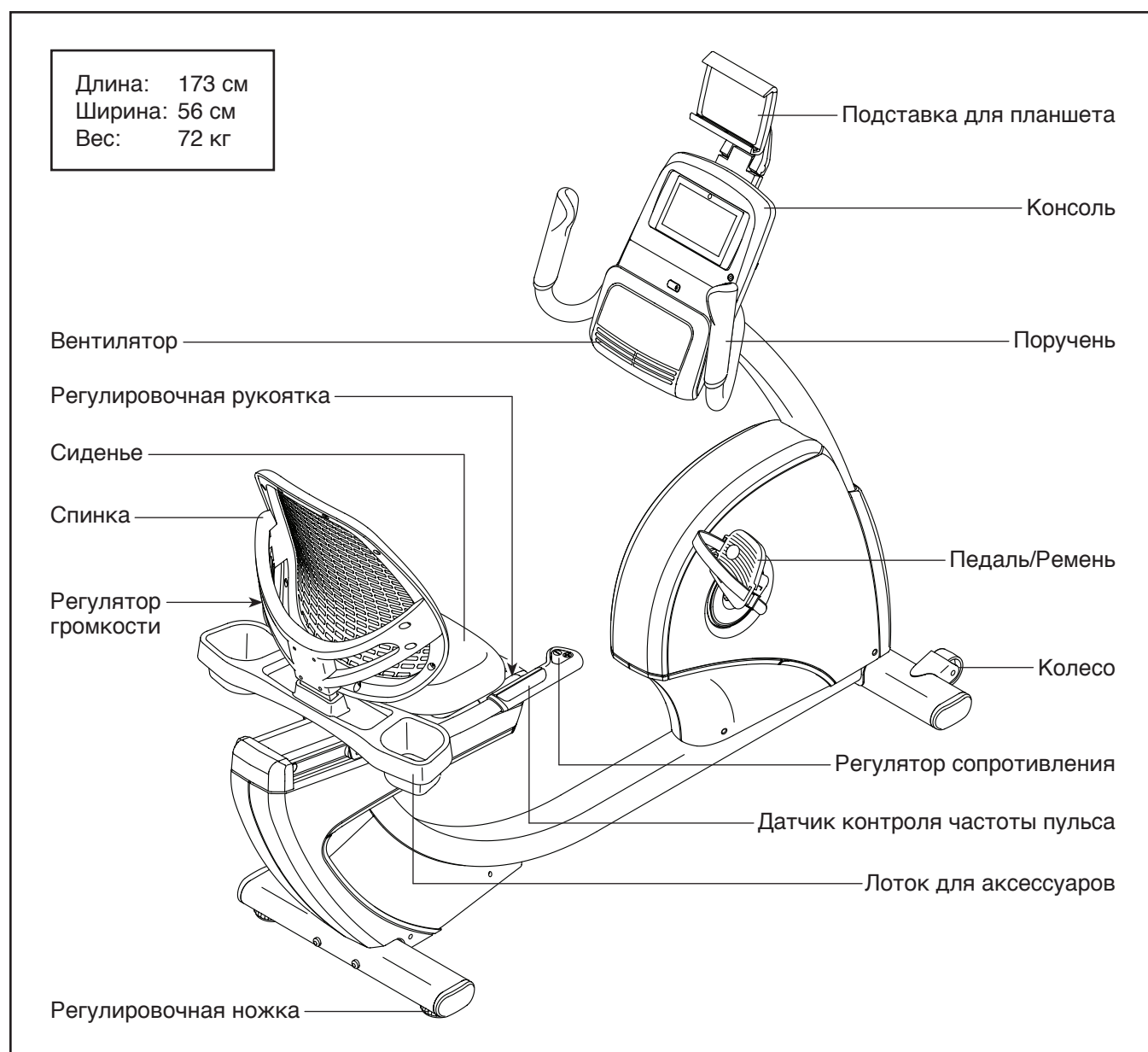
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор инновационного велотренажера NORDICTRACK® VR 25. Езда на велосипеде – эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Велотренажер VR 25 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.



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
86	2	Винт #6 x 12мм	97	1	Правый задний защитный щиток
87	2	Контргайка M10	98	1	Левый задний защитный щиток
88	8	Шайба M6	99	4	Малая шайба M6
89	12	Контргайка M8	100	1	Гайка зажима
90	1	Задняя накладка платформы	101	1	Контргайка M6
91	8	Шайба с прорезью M8	102	1	Болт M6 x 65мм
92	2	Крышка шатуна	103	1	Розетка/Провод питания
93	1	Цилиндрическая гайка	104	1	Нагрудный датчик контроля частоты пульса
94	7	Крепежная шпилька	*	–	Инструмент для сборки
95	2	Гайка с фланцем M10	*	–	Руководство пользователя
96	2	Шайба с прорезью M6			

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

\*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

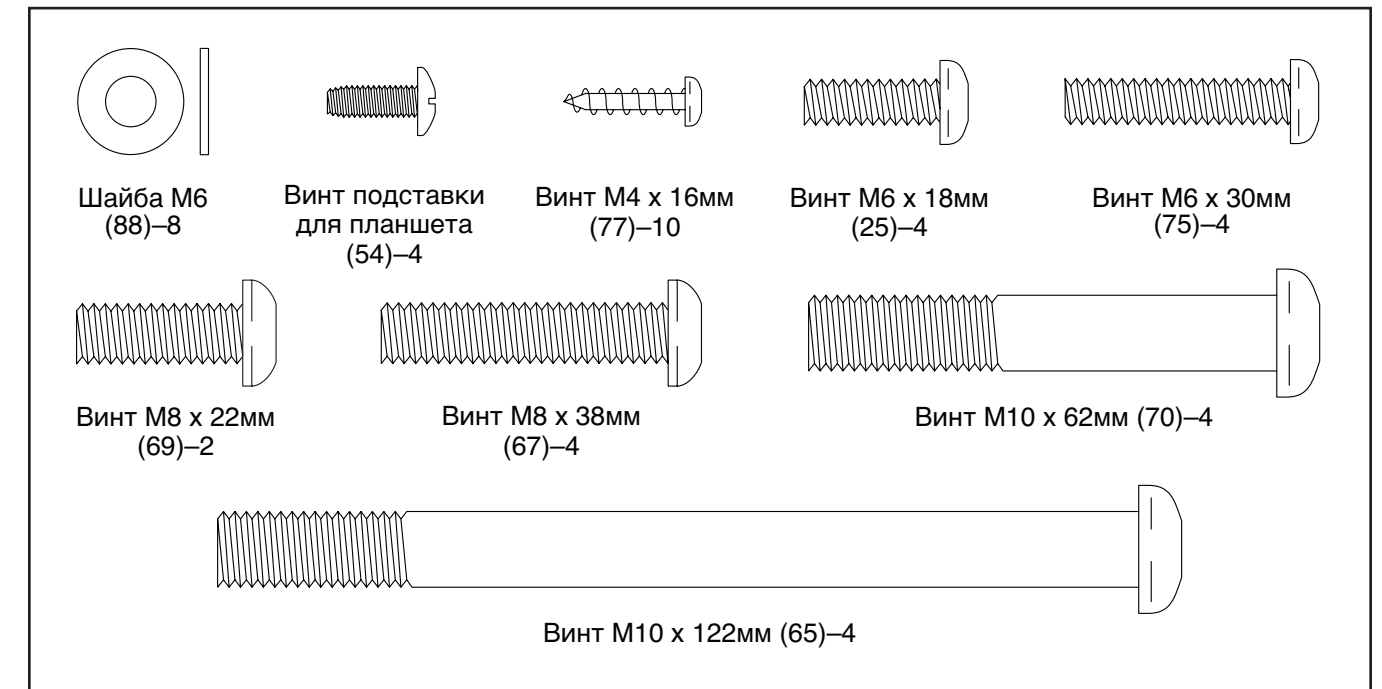
# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX78920.0 R0820A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	43	1	Основной провод
2	1	Стойка	44	1	Верхний защитный щиток
3	2	Ножка	45	1	Фиксатор
4	1	Консоль	46	1	Герконовое реле/Провод
5	1	Балка	47	1	Приводной ремень
6	1	Регулировочная балка	48	4	Крышка стабилизатора
7	1	Поручень	49	1	Рукоятка левого поручня
8	1	Спинка	50	2	Винт с буртиком
9	1	Сиденье	51	1	Адаптер питания
10	1	Поручень сиденья/Провод сиденья	52	2	Диск защитного щитка
11	1	Колпачок поручня сиденья	53	1	Подставка для планшета
12	1	Тормозной блок	54	4	Винт подставки для планшета
13	1	Левый передний защитный щиток	55	8	Подшипник опоры
14	1	Правый передний защитный щиток	56	1	Лоток для аксессуаров
15	1	Передний стабилизатор	57	1	Крышка стойки
16	1	Задний стабилизатор	58	1	Передний защитный щиток
17	2	Колесо	59	8	Втулка опоры
18	1	Тормоз	60	2	Стержень поперечной балки
19	2	Регулировочная ножка	61	1	Винт с буртиком М6 х 20мм
20	1	Рукоятка правого поручня	62	4	Колпачок стержня
21	1	Правая педаль/Ремешок педали	63	2	Распорная втулка тормоза
22	1	Левая педаль/Ремешок педали	64	5	Винт М6 х 15мм
23	1	Правый шатун	65	4	Винт М10 х 122мм
24	1	Левый шатун	66	2	Болт крепления колеса
25	4	Винт М6 х 18мм	67	4	Винт М8 х 38мм
26	1	Рукоятка регулировочной балки	68	1	Большая шайба М6
27	1	Кронштейн рукоятки	69	2	Винт М8 х 22мм
28	2	Большое стопорное кольцо	70	4	Винт М10 х 62мм
29	1	Шкив	71	2	Цветной винт М6 х 15мм
30	2	Магнит шкива	72	1	Изолирующая шайба
31	1	Кривошип	73	2	Винт М6 х 14мм
32	1	Ось тормоза	74	8	Болт М8 х 30мм
33	2	Подшипник шатуна	75	8	Винт М6 х 30мм
34	1	Вихревой механизм	76	1	Винт с шестигранной головкой М8 х 28мм
35	2	Распорная втулка механизма	77	40	Винт М4 х 16мм
36	1	Передняя накладка платформы	78	4	Винт М8 х 18мм
37	1	Двигатель сопротивления	79	1	Цветной винт М4 х 16мм
38	11	Крепежная деталь/винт	80	4	Винт платформы
39	1	Направляющий ролик	81	1	Кронштейн спинки
40	1	Крышка	82	4	Винт с буртиком М4 х 12мм
41	1	Опора сиденья	83	1	Винт с шестигранной головкой М10 х 50мм
42	1	Провод датчика пульса/розетка на раме	84	1	Винт с шестигранной головкой М6 х 20мм
			85	8	Винт М4 х 25мм

# 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 потребуется:

одна крестообразная отвертка



один разводной ключ

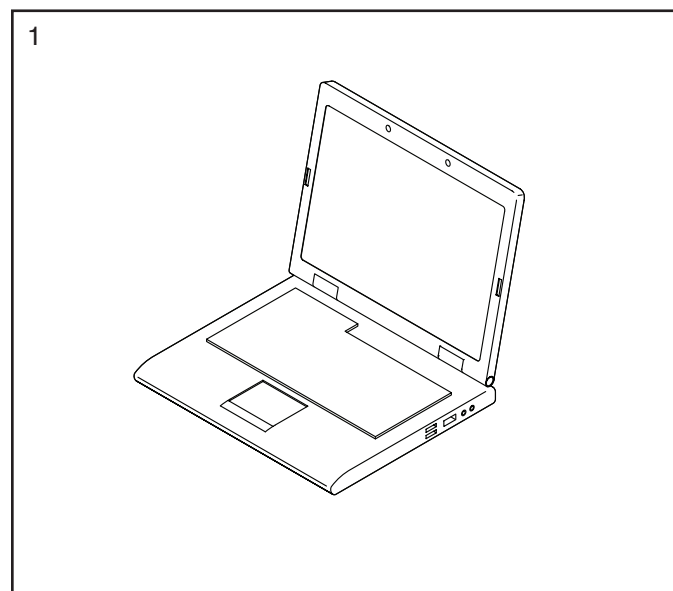


Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

### 1. Зайдите на сайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

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

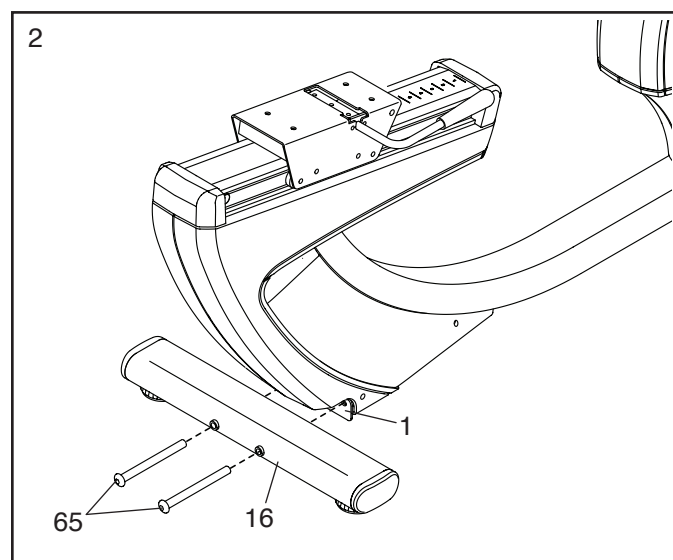
Примечание: при отсутствии доступа в Интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.



### 2. Положите фрагмент прочного упаковочного материала под заднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.**

Установите задний стабилизатор (16), как показано на наклейке. Закрепите задний стабилизатор на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 122мм (65).

Затем уберите упаковочный материал.



## ПРИМЕЧАНИЯ

## 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.

Датчик контроля частоты пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик контроля частоты пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время занятий.

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.

### 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.

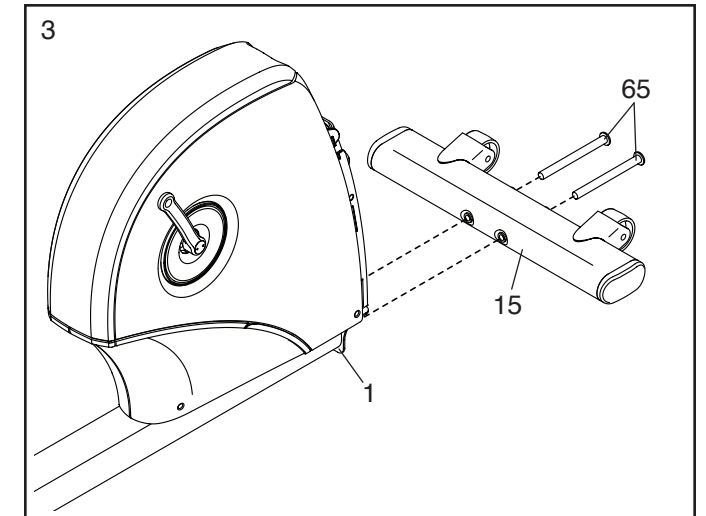
### ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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.

- Положите фрагмент прочного упаковочного материала под переднюю часть рамы (1). Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.

Установите передний стабилизатор (15), как показано на рисунке. Закрепите передний стабилизатор на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 122мм (65).

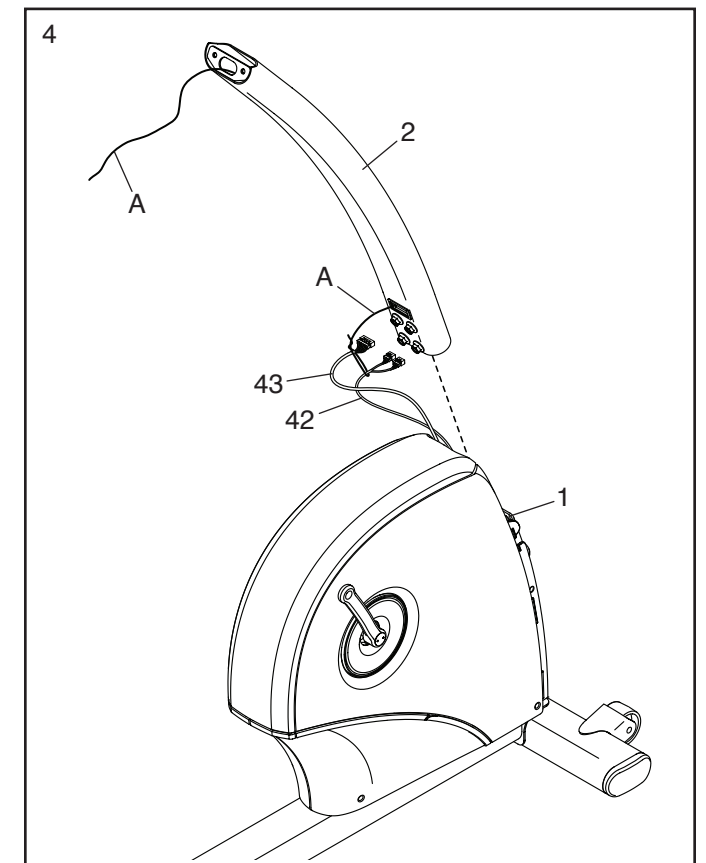
Затем уберите упаковочный материал.



- Установите стойку (2), как показано на рисунке. Попросите помощника удерживать стойку рядом с передней частью рамы (1).

Привяжите нижний конец хомута для провода (A) в стойке (2) к основному проводу (43) и проводу датчика пульса на раме (42), который находится в раме (1).

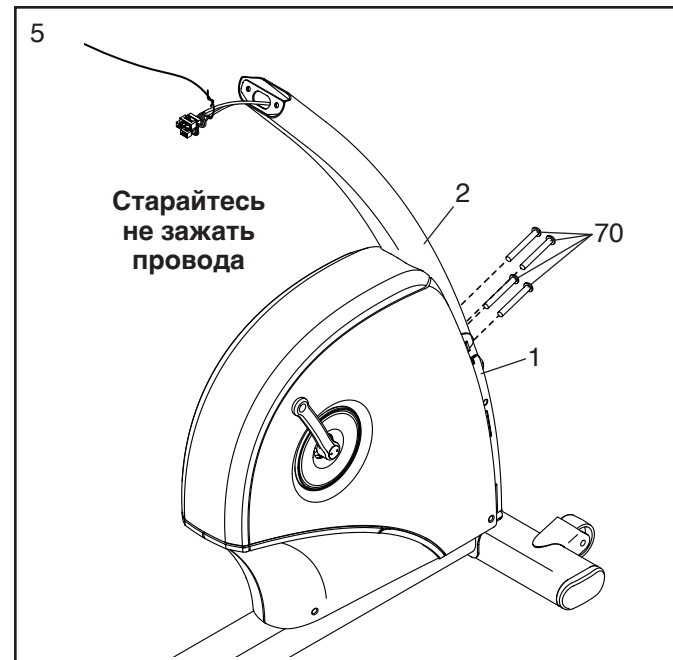
Затем потяните верхний конец хомута для провода (A) так, чтобы провода (42, 43) разместились внутри стойки (2).



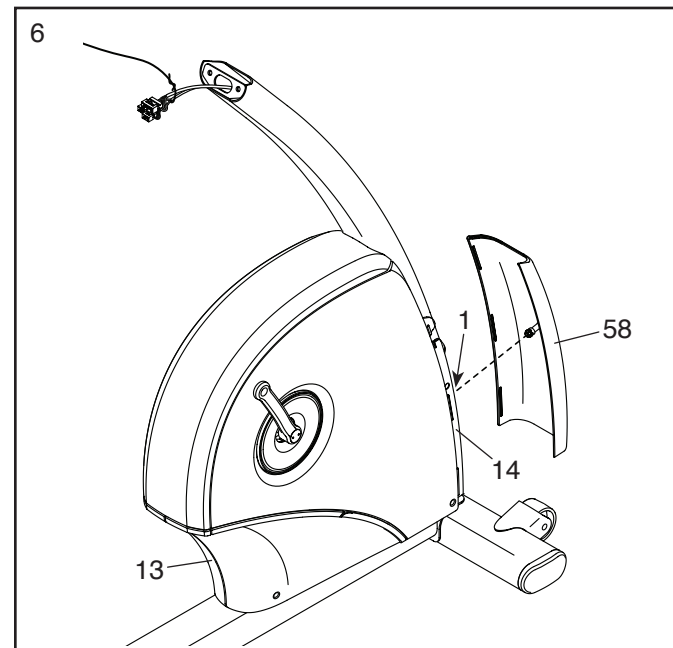


5. **Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Опустите стойку (2) на раму (1).

Закрепите стойку (2) при помощи четырех винтов M10 x 62мм (70); **установите все винты и затем затяните их.**



6. Прижмите крепление переднего защитного щитка (58) к раме (1). Затем прижмите передний защитный щиток к левому и правому передним защитным щиткам (13, 14).



## РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

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

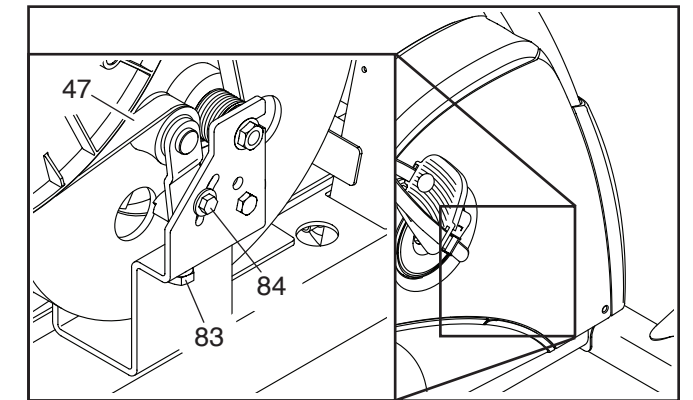
**См. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В на стр. 35.** С помощью разводного ключа поверните правую педаль (21) против часовой стрелки и снимите ее.

**См. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А на стр. 34.** С помощью стандартной отвертки аккуратно освободите выступы на переднем защитном щитке (58) и верхнем защитном щитке (44). Снимите передний и верхний защитные щитки.

Затем найдите левый и правый передние защитные щитки (13, 14). Снимите все винты (77, 85) с левого и правого передних защитных щитков; **запишите расположение каждого из винтов.**

Затем при помощи стандартной отвертки аккуратно нажмите на выступы на правом диске защитного щитка (52). Поверните и снимите диск защитного щитка. Затем осторожно снимите правый передний защитный щиток (14).

Далее ослабьте винт с шестигранной головкой M6 x 20мм (84). Затем затяните винт с шестигранной головкой M10 x 50мм (83) так, чтобы приводной ремень (47) был туго натянут. Натянув приводной ремень, затяните винт с шестигранной головкой M6 x 20мм.



Когда приводной ремень будет отрегулирован, закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите адаптер питания.

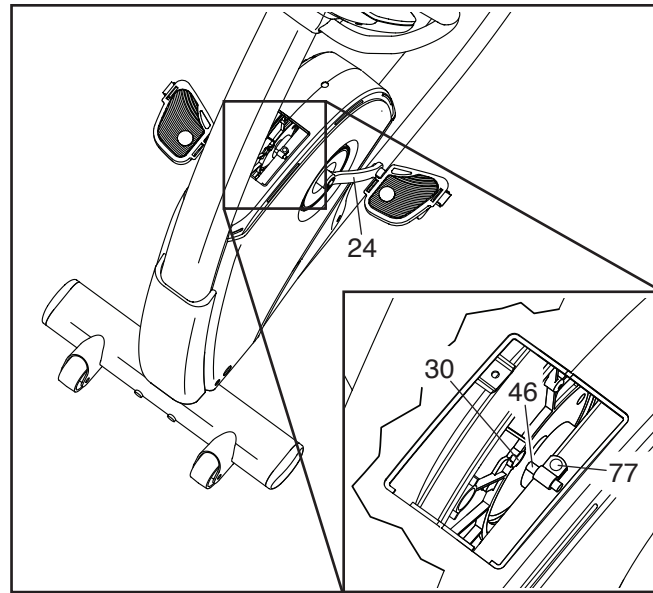
## РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

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

См. **ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А** на стр. 34. С помощью стандартной отвертки аккуратно освободите выступы на верхнем защитном щитке (44) и снимите верхний защитный щиток.

Затем найдите крышку (40). Удалите винт М4 х 16мм (77) с крышки и затем снимите крышку.

См. **рисунок справа.** Найдите герконовое реле (46). Поверните левый шатун (24) так, чтобы магнит шкива (30) оказался на одной линии с герконовым реле. Затем немного ослабьте указанный винт М4 х 16мм (77), слегка подвиньте герконовое реле ближе или дальше от магнита и затем вновь затяните винт.

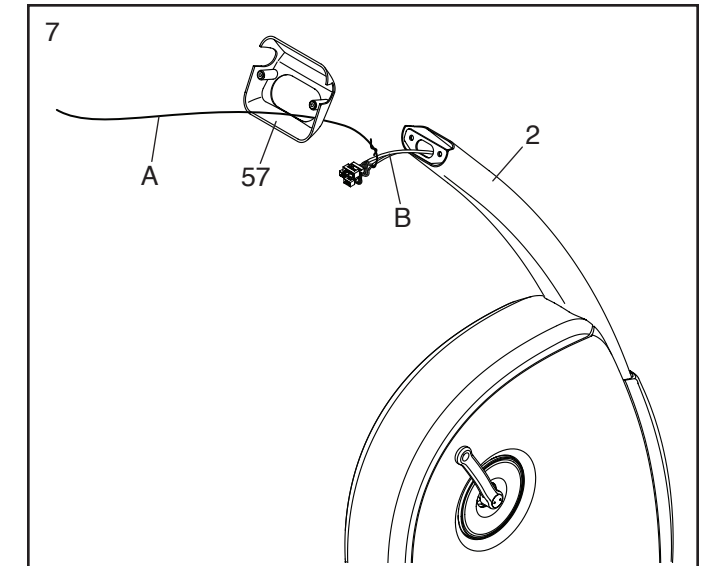


Подключите адаптер питания и некоторое время вращайте левый шатун (24). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, отсоедините адаптер питания и закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите адаптер питания.

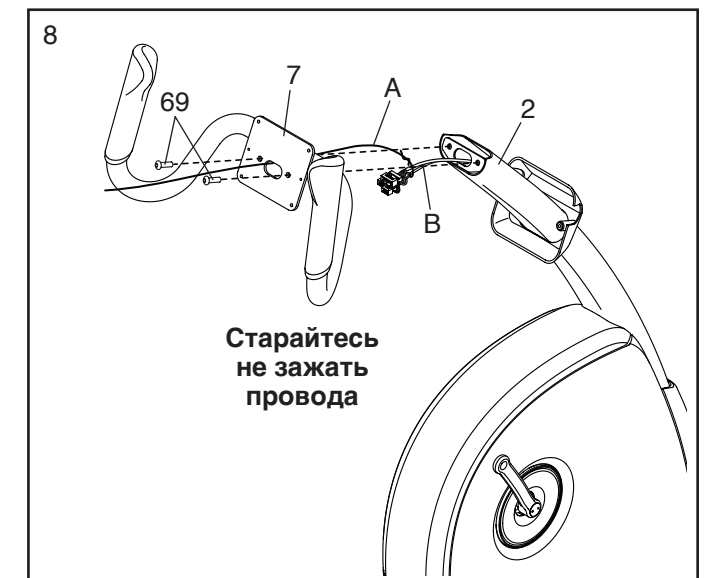
7. Расположите крышку стойки (57), как показано на рисунке. Удерживая крышку стойки рядом со стойкой (2), протяните хомут для провода (А) и провода (В) вверх сквозь крышку стойки.

Затем наденьте крышку стойки (57) на стойку (2).



8. Расположите поручень (7), как показано на рисунке. Попросите помощника удерживать поручень рядом со стойкой (2) и протяните хомут для провода (А) и провода (В) вверх сквозь отверстие на поручне.

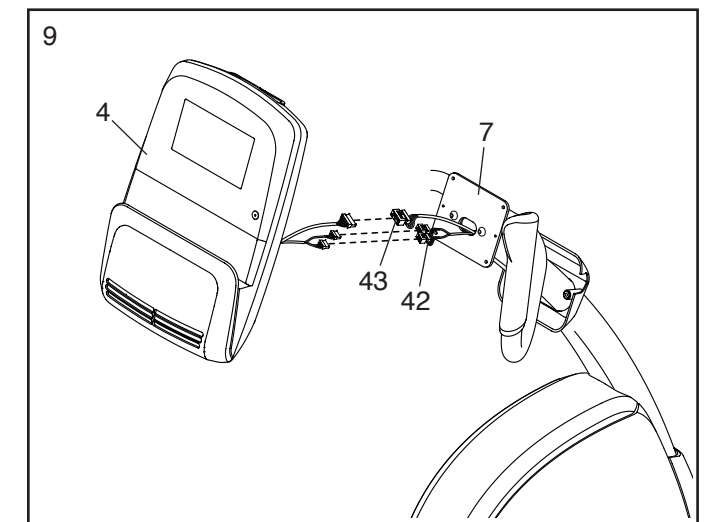
**Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Закрепите поручень (7) на стойке (2) с помощью двух винтов М8 х 22мм (69).



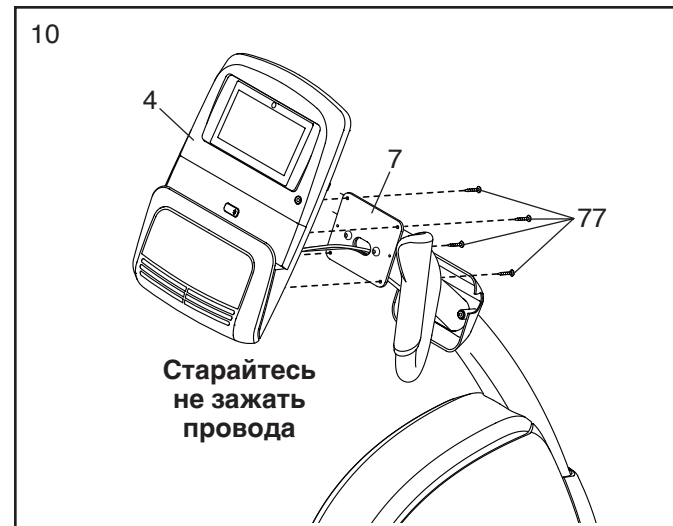
9. Снимите и выбросьте хомут с основного провода (43) и проводов датчика пульса на раме (42).

Попросите помощника удерживать консоль (4) рядом с поручнем (7) и соедините провода консоли с основным проводом (43) и проводами датчика пульса на раме (42).

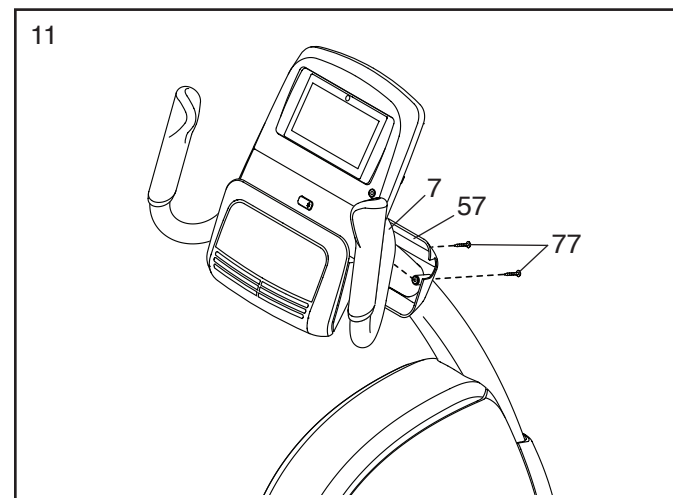
Уберите оставшуюся часть провода в поручень (7). **Рекомендация: для удобства вставляйте разъемы проводов через отверстие в поручне по очереди.**



10. **Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Закрепите консоль (4) на поручне (7) четырьмя винтами М4 x 16мм (77); **вначале установите все винты, а затем затяните их.**



11. Закрепите крышку стойки (57) на поручне (7) с помощью двух винтов М4 x 16мм (77).

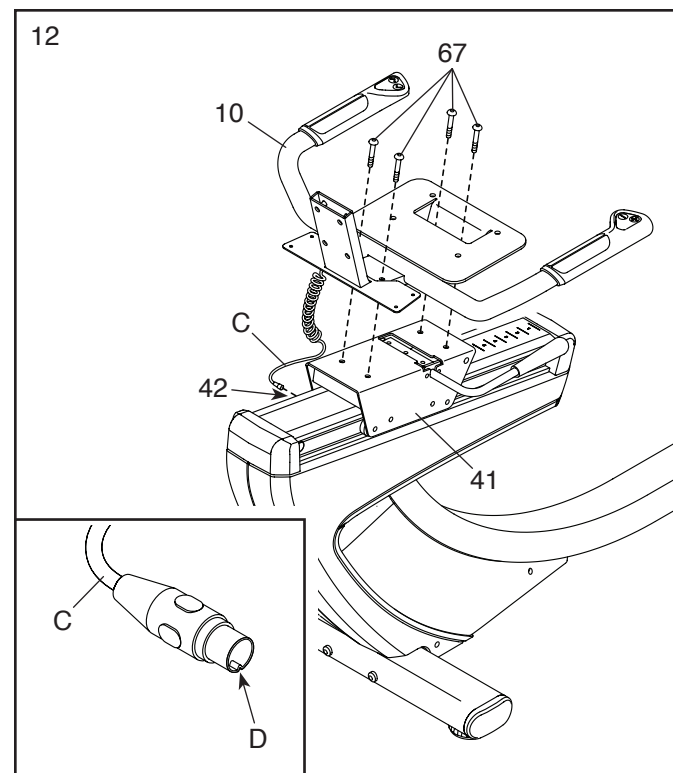


12. Закрепите поручень сиденья (10) на опоре сиденья (41) с помощью четырех винтов М8 x 38мм (67); **установите все винты и затем затяните их.**

Затем найдите провод (С) на сиденье в сборе.

**См. рисунок.** Поверните разъем на проводе (С) так, чтобы углубление в форме буквы V (D) оказалось снизу.

Вставьте провод (С) до конца в розетку датчика пульса на раме (42) на левой стороне велотренажера.



## 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 на консоли имеются внешние провода, убедитесь, что разъемы на проводах правильно расположены и надежно подключены.

Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений при использовании датчика контроля частоты пульса на поручне тренажера, см. этап 5 на стр. 19.

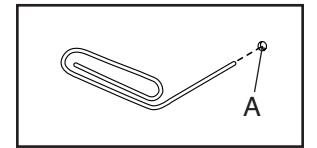
Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений при использовании нагрудного датчика контроля частоты пульса, обратитесь к разделу ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 14.

Если у вас возникли проблемы с подключением консоли к беспроводной сети или с учетной записью iFit или тренировками iFit, перейдите на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

**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.**

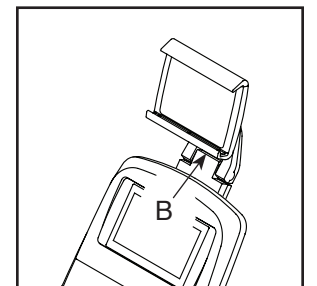
Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию. **ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала отсоедините адаптер питания. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (А) 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 проверьте наличие обновлений встроенных программ консоли (см. этап 5 на стр. 24).

Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

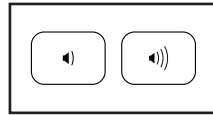
Если подставка для планшета не фиксируется, поверните подставку для планшета назад и затяните болт (В) так, чтобы подставка для планшета была зафиксирована при вращении в нужном направлении.



## 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, нажатием кнопок увеличения или уменьшения громкости на левом поручне сиденья или с помощью регулировки громкости на персональном устройстве воспроизведения.



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К АУДИОСИСТЕМЕ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH

Вы можете подключить мобильное устройство к аудиосистеме консоли через Bluetooth.

Сначала убедитесь, что на вашем устройстве включена функция Bluetooth.

Затем поместите или удерживайте устройство рядом с консолью. Подсоедините устройство к консоли: нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Audio (Bluetooth-аудио) на консоли в течение 3 секунд; консоль перейдет в режим соединения.

После успешного подсоединения устройства к консоли аудиосигнал с устройства будет воспроизводиться через аудиосистему консоли.

В памяти консоли может храниться 8 устройств. Если устройство ранее соединялось с консолью, нажмите кнопку Bluetooth Audio (Bluetooth-аудио), чтобы подключить устройство к консоли.

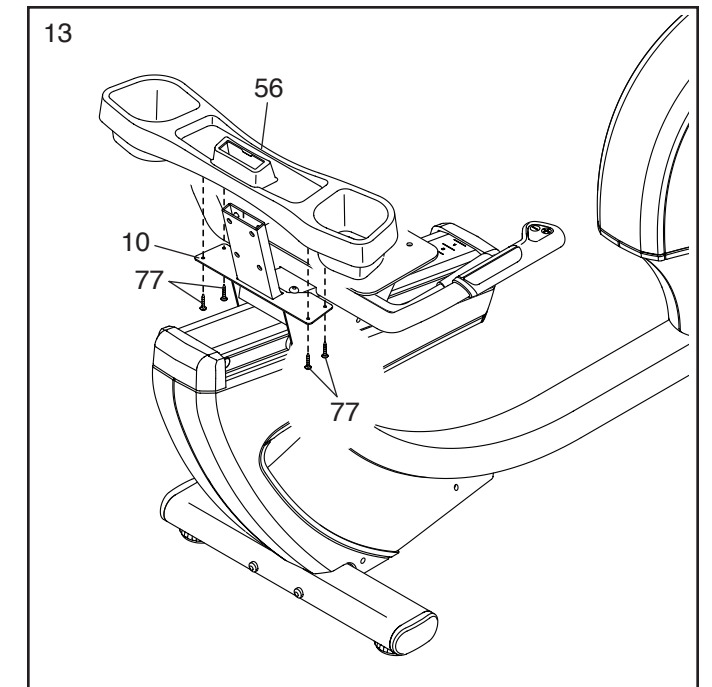
При необходимости можно удалить устройства из памяти консоли. Чтобы удалить из памяти консоли все устройства с поддержкой Bluetooth, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Audio (Bluetooth-аудио) в течение 10 секунд.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ HDMI-КАБЕЛЯ

Чтобы транслировать изображение с экрана консоли на телевизор или монитор компьютера, соедините порт консоли и порт телевизора или компьютера с помощью HDMI-кабеля (не входит в комплект поставки); **убедитесь, что HDMI-кабель надежно подсоединен.** **Примечание: приобрести HDMI-кабель можно в ближайшем магазине электроники.**

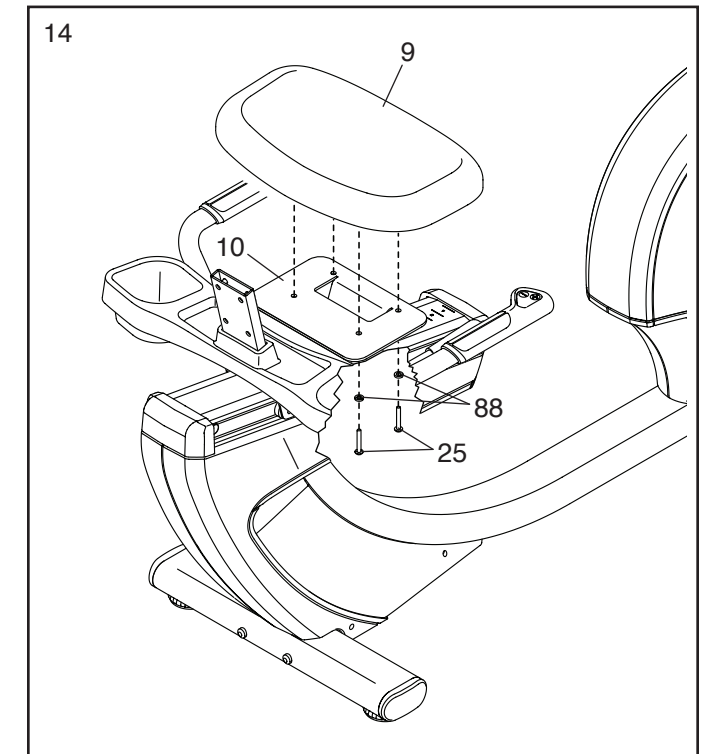
13. Установите лоток для аксессуаров (56) на поручень сиденья (10).

Закрепите лоток для аксессуаров (56) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (77); **установите все винты и затем затяните их.**



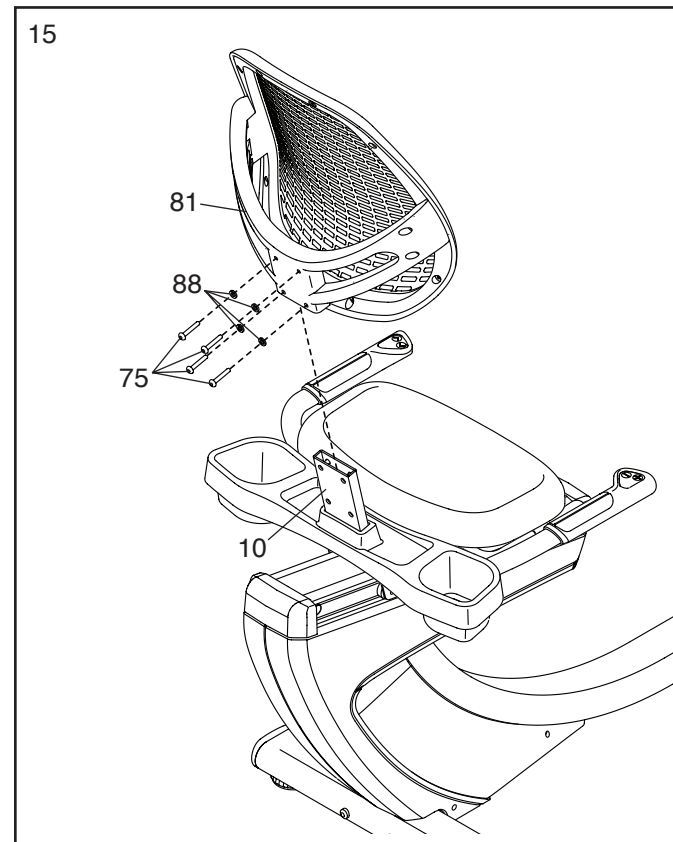
14. Расположите сиденье (9), как показано на наклейке.

Закрепите сиденье (9) на поручне сиденья (10) с помощью четырех винтов M6 x 18мм (25) и четырех шайб M6 (88) (на рисунке показаны только два винта и две шайбы); **установите все винты и затем затяните их.**



15. Опустите кронштейн спинки (81) на поручень сиденья (10).

Закрепите кронштейн спинки (81) с помощью четырех винтов М6 х 30мм (75) и четырех шайб М6 (88); **установите все винты и затем затяните их.**

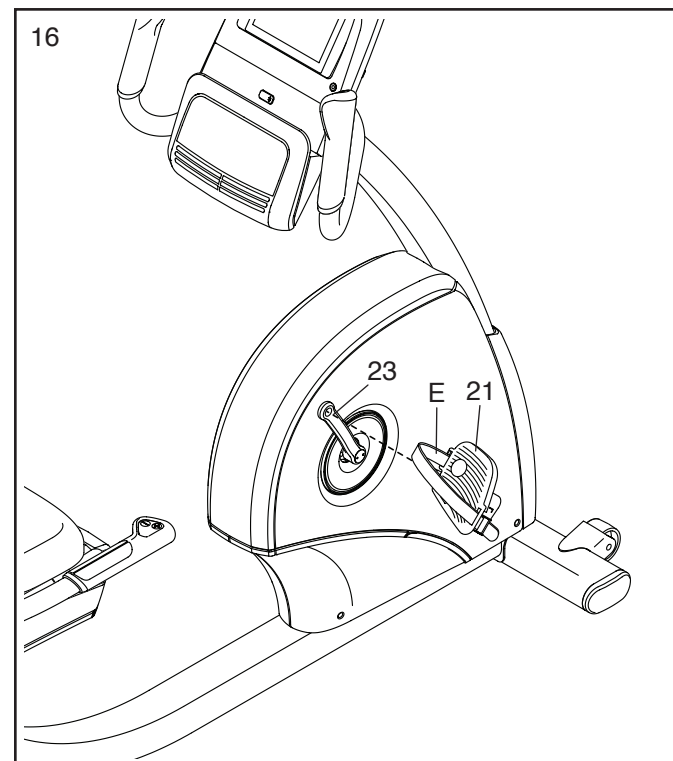


16. Найдите правую педаль (21).

С помощью разводного гаечного ключа **надежно затяните** правую педаль (21) **по часовой стрелке** на правом шатуне (23).

**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 (E) описана в разделе РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ на стр. 15.



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

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

### 1. Выбор главного меню.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

### 2. Выбор меню беспроводной сети.

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

### 3. Включение Wi-Fi.

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

### 4. Настройка подключения к беспроводной сети и управление.

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

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

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

Чтобы подключиться к нужной сети, введите пароль, следуя подсказкам на экране. (Для использования клавиатуры см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА на стр. 17.)

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

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

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

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

### 5. Выход из меню беспроводной сети.

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

## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

**ВНИМАНИЕ!** Некоторые описанные настройки и возможности могут быть недоступны.

Периодически при обновлении встроенных программ консоль может функционировать иначе, чем описано.

### 1. Выбор главного меню настроек.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

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

### 2. Просмотр меню настроек и изменение параметров по желанию.

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

Account (учетная запись)

- My Profile (мой профиль)
- In Workout (тренировка)
- Manage Accounts (управление учетными записями)

Equipment (оборудование)

- Equipment Info (информация об оборудовании)
- Equipment Settings (настройки оборудования)
- Maintenance (техническое обслуживание)
- Wi-Fi

About (информация о тренажере)

- Legal (правовая информация)

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

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

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

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

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

### 5. Обновление встроенных программ консоли.

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

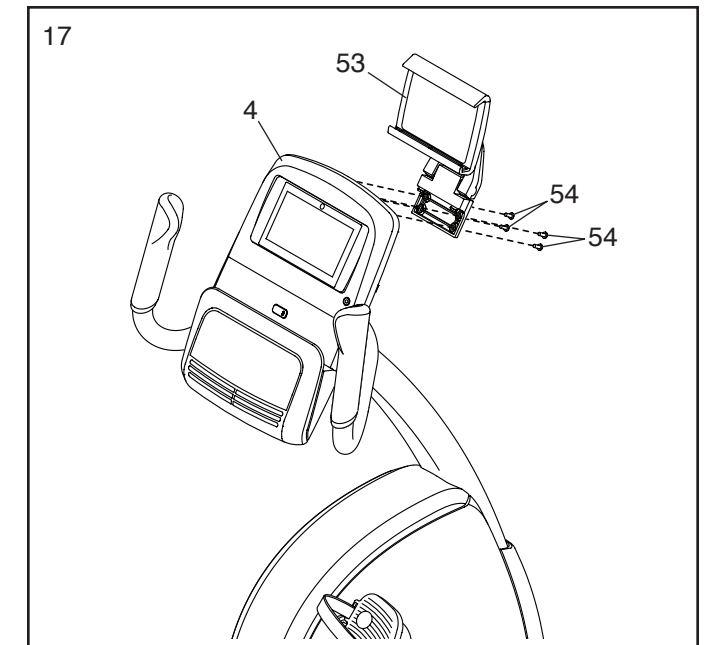
Процесс обновления отображается на экране. После завершения обновления велотренажер выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините адаптер питания. Подождите несколько секунд и подключите адаптер питания. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

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

### 6. Выход из главного меню настроек.

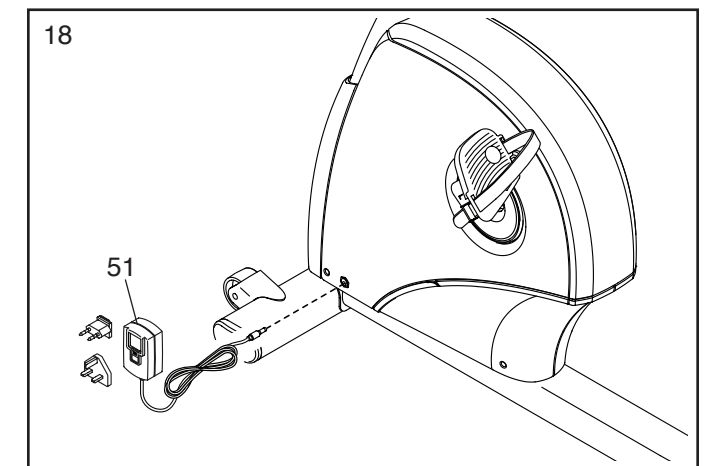
Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата. Затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для выхода из главного меню настроек.

17. Закрепите подставку для планшета (53) на консоли (4) с помощью четырех винтов подставки для планшета (54); **установите все винты подставки для планшета и затем затяните их.**



18. Подключите адаптер питания (51) в розетку на раме велотренажера.

Примечание: включение адаптера питания (51) в розетку описано в разделе ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр.15.

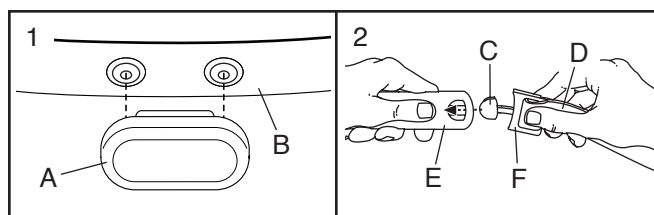


19. После сборки велотренажера внимательно осмотрите его и убедитесь, что он собран правильно и работает должным образом. Перед использованием велотренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены. В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Для защиты пола и ковра положите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

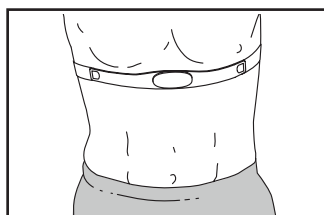
# НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

## КАК НАДЕТЬ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

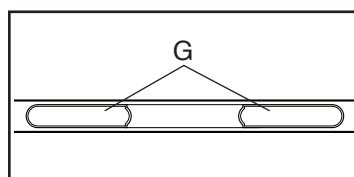
Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 1, с усилием закрепите датчик (A) на крепежных элементах нагрудного ремня (B). Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 2, вставьте выступ (C) на конце нагрудного ремня (D) в отверстие с одной стороны датчика (E). Затем прижмите одну сторону датчика к пряжке (F) нагрудного ремня; выступ должен быть на одном уровне с датчиком.



После этого оберните датчик контроля частоты пульса вокруг груди, как показано на рисунке; датчик контроля частоты пульса должен находиться под одеждой и плотно прилегать к коже. Убедитесь, что логотип обращен лицевой стороной вверх. Затем закрепите другой конец нагрудного ремня. При необходимости отрегулируйте длину нагрудного ремня.



После этого слегка отведите передатчик и нагрудный ремень от тела и найдите две зоны с электродами (G). Смочите контактные поверхности электродов слюной или раствором для контактных линз. Затем снова разместите датчик и ремень на груди.



## УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Тщательно протирайте контактные поверхности электродов мягким полотенцем после каждого использования. Влага может препятствовать отключению датчика контроля частоты пульса, сокращая срок службы батареи.

- Храните датчик контроля частоты пульса в теплом и сухом месте. Не храните датчик контроля частоты пульса в пластиковом пакете или контейнере, где может скапливаться влага.
- Не подвергайте датчик контроля частоты пульса продолжительному воздействию прямого солнечного света, а также воздействию температур выше 50°C или ниже -10°C.
- При использовании и хранении датчика контроля частоты пульса старайтесь излишне не перегибать и не растягивать его.
- Для очистки датчика используйте влажную ткань и немного мыла. Затем очистите датчик влажной тканью и высушите его мягким полотенцем. Не используйте спиртосодержащие, абразивные или химические средства для очистки датчика. Нагрудный ремень следует стирать вручную и сушить на воздухе.

## ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Если датчик контроля частоты пульса не работает в положении, описанном и показанном на рисунке слева, сместите его выше или ниже на груди.
- Если частота сердечных сокращений определяется, только когда вы начинаете потеть, заново смочите контактные поверхности электродов.
- Чтобы консоль отображала частоту сердечных сокращений, необходимо находиться от нее на расстоянии вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика имеется крышка отделения для батареек, замените батарейку на новую того же типа.
- Датчик контроля частоты пульса предназначен для людей с нормальной сердечной деятельностью. Проблемы при определении частоты пульса могут быть обусловлены состоянием здоровья, например, экстрасистолой, тахикардией или аритмией.
- На работу датчика контроля частоты пульса могут влиять магнитные помехи от высоковольтных линий электропередач или других источников излучения. Если вы считаете, что проблема может быть вызвана магнитными помехами, переместите тренажер в другое место.

## ТРЕНИРОВКА iFIT

Для тренировки iFit консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25). Также необходима учетная запись iFit.

### 1. Добавление тренировок в расписание на сайте iFit.com.

Перейдите на сайт iFit.com на компьютере, смартфоне, планшете или другом мобильном устройстве и войдите в свою учетную запись iFit.

Затем перейдите на страницу Menu (меню) > Library (библиотека) на сайте. Ознакомьтесь с программами тренировок в библиотеке и выберите любую из них.

Затем перейдите на страницу Menu (меню) > Schedule (график) для просмотра своего графика. Все выбранные вами тренировки появятся в вашем расписании; тренировки можно планировать и удалять в расписании по желанию.

Ознакомьтесь подробнее с возможностями, предлагаемыми сайтом iFit.com.

### 2. Выбор главного меню.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

### 3. Вход в учетную запись iFit.

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

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

### 4. Выбор тренировки iFit из расписания на сайте iFit.com.

**ВНИМАНИЕ!** Для загрузки тренировок iFit необходимо добавить их в свое расписание на сайте iFit.com (см. этап 1).

Для загрузки тренировки iFit с сайта iFit.com на консоль коснитесь кнопки Calendar (календарь) в нижней части экрана.

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

### 5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично тренировке по функции и запрограммированной тренировке (см. стр. 20).

### 6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 19.

### 7. Измерение частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 19.

### 8. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 19.

### 9. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17.

Для получения дополнительной информации о системе iFit перейдите на сайт iFit.com.

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 117. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите тренировку по собственному маршруту.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

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

3. Создание собственного маршрута на карте.

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

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

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

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

4. Сохранение тренировки.

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

5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично тренировке по функции и запрограммированной тренировке (см. стр. 20).

6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 19.

7. Измерение частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 19.

8. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 19.

9. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

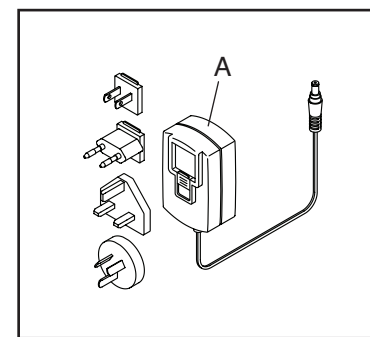
См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

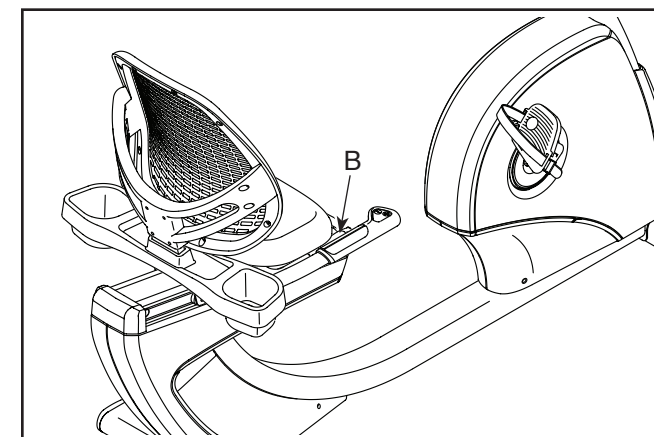
**ВНИМАНИЕ!** Если велотренажер находился на холоде, перед включением питания оставьте его на время при комнатной температуре (A). Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите адаптер питания (A) в розетку на раме велотренажера. Вставьте подходящий адаптер в адаптер питания при необходимости. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



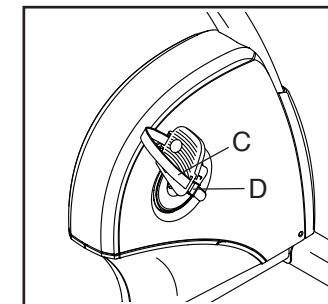
### РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Чтобы отрегулировать сиденье, нажмите на ручку сиденья (B), сдвиньте сиденье вперед или назад в нужное положение и потяните ручку вверх для фиксации сиденья.



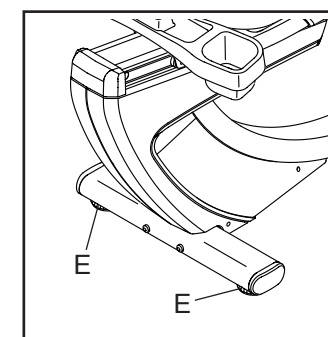
### РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

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



### РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

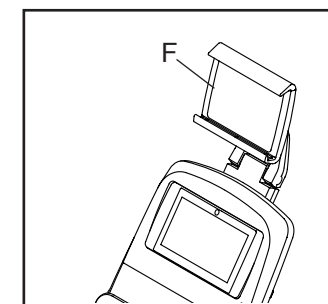
Если велотренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (E) под задним стабилизатором так, чтобы устранить раскачивание.



### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

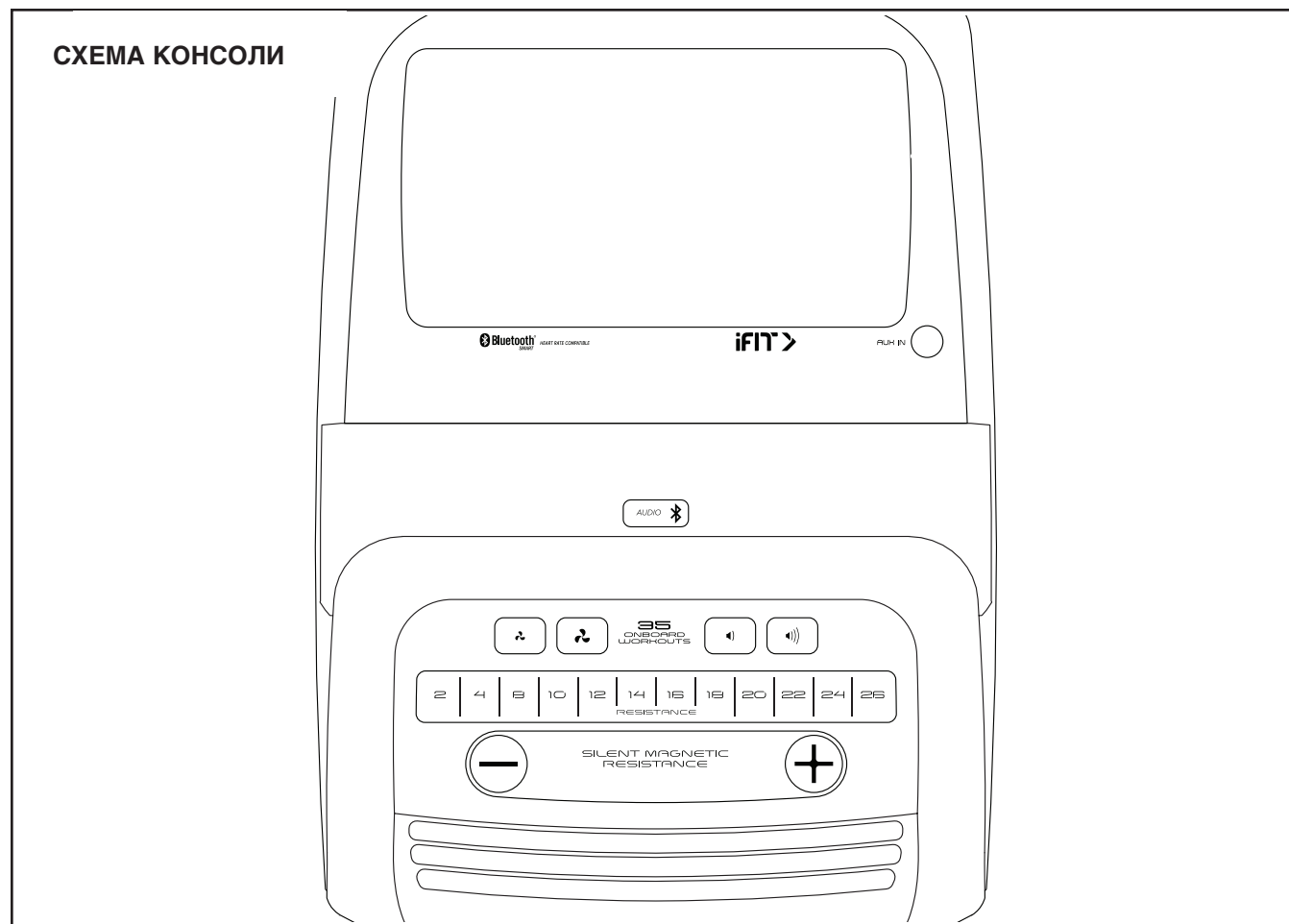
**ВНИМАНИЕ!** Подставка для планшета (F) предназначена для крепления большинства моделей полноформатных планшетов. Не размещайте другие электронные устройства или посторонние предметы на подставке для планшета.

Чтобы закрепить планшет (F) на подставке, установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте верхнюю часть корпуса планшета с помощью зажима. **Убедитесь, что планшет надежно расположен на подставке.** Поверните и(или) наклоните подставку для планшета в нужное положение, если эта опция предусмотрена в модели подставки. Чтобы снять планшет с подставки, выполните эти действия в обратном порядке.





## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



### ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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

Кроме того, в консоли предусмотрен ряд запрограммированных тренировок. В каждой тренировке автоматически меняется сопротивление педалей, что делает тренировку более эффективной.

В ручном режиме работы консоли можно изменять сопротивление педалей нажатием кнопки.

В процессе тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Частота сердечных сокращений измеряется с помощью датчика контроля частоты пульса на ручке или с помощью нагрудного датчика контроля частоты пульса, включенного в комплект поставки.

Благодаря аудиосистеме консоли во время тренировки можно слушать любимую музыку или аудиокниги.

**Включение и выключение консоли** описано на стр. 17. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 17. **Настройка консоли** описана на стр. 18.

Если уровень сопротивления слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки Resistance (сопротивление). **При нажатии кнопки Resistance (сопротивление)** можно вручную отрегулировать сопротивление (см. этап 3 на стр. 18). **Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления** нажмите кнопку *Follow Workout* (параметры тренировки).

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

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

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

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно добавить тренировку в расписание (см. раздел ТРЕНИРОВКА iFIT на стр. 23) или в избранное. Затем нажмите кнопку *Save Workout* (сохранить тренировку) для возврата в главное меню.

### 5. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 19.

### 6. Измерение частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 19.

### 7. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 19.

### 8. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17.

## РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выберите главное меню или библиотеку тренировок.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

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

### 3. Выбор тренировки.

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.

Примечание: чтобы выбрать рекомендованную тренировку, необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 25).

Количество рекомендованных тренировок в консоли будет периодически меняться. Если вы хотите сохранить рекомендованную тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав кнопку избранного (символ сердца). Для сохранения рекомендованной тренировки необходимо войти в учетную запись iFit (см. этап 3 на стр. 18).

Создание собственного маршрута тренировки описано в разделе СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ на стр. 22.

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

### 4. Начните тренировку.

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

Выполнение программы тренировки происходит так же, как и в ручном режиме (см. стр. 18).

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.

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

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

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

## ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Для работы велотренажера используется адаптер питания, включенный в комплект поставки. См. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр. 15. Для включения консоли подключите адаптер питания и затем прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

## ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Если в течение нескольких секунд педали не вращаются, звучит сигнал, и консоль переходит в режим паузы.

Консоль отключится автоматически, если в течение нескольких секунд педали не вращаются, не происходит нажатия на экран или на кнопки.

По окончании тренировки отключите адаптер питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать этой рекомендации, срок службы электрических компонентов велотренажера может сократиться.**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

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

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

## НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием велотренажера настройте консоль.

### 1. Подключение к беспроводной сети.

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

### 2. Настройка параметров.

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

Примечание: изменение настроек описано в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 24.

### 3. Вход или создание учетной записи iFit.

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

### 4. Ознакомление с возможностями консоли.

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

### 5. Проверка обновлений встроенных программ.

Сначала нажмите кнопку меню (три горизонтальные линии), затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), после чего нажмите *Update* (обновление). Начнется проверка обновлений встроенных программ. Подробное описание см. в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 24.

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

**Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на этой странице. **Для выбора рекомендованной тренировки или запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для выбора тренировок iFit** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23.

**Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. **Для подключения к аудиосистеме через Bluetooth** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. **Для подключения HDMI-кабеля** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26.

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выбор главного меню.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

### 3. Установите нужное сопротивление педалей.

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

Изменить сопротивление педалей можно нажатием пронумерованных кнопок Resistance (сопротивление) на консоли, нажатием кнопок увеличения или уменьшения сопротивления Silent Magnetic Resistance (бесшумное магнитное сопротивление) на консоли или нажатием кнопок увеличения и уменьшения сопротивления Resistance (сопротивление) на правом поручне сиденья.

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

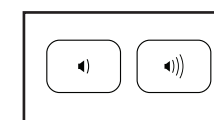
## 4. Отслеживание результатов.

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

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

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

Уровень громкости можно настроить нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости, расположенных на консоли, или нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости Volume (громкость) на левом поручне сиденья.



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

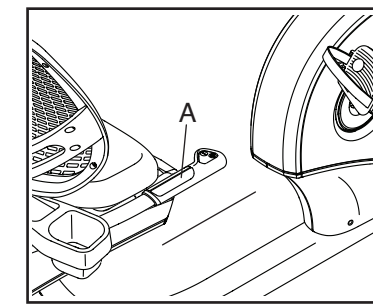
Для завершения тренировки коснитесь экрана, чтобы перейти в режим паузы, а затем следуйте инструкциям на экране для завершения тренировки и возврата в главное меню.

## 5. Измерение частоты пульса.

Частоту сердечных сокращений можно измерить с помощью датчика контроля частоты пульса на рукоятке или с помощью нагрудного датчика контроля частоты пульса, включенного в комплект поставки. Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart.

Использование нагрудного датчика частоты пульса описано на стр. 14. Инструкции по использованию датчика контроля частоты пульса на рукоятке приведены далее по тексту. **Примечание: при одновременном использовании обоих датчиков контроля частоты пульса, показания нагрудного датчика контроля частоты пульса будут приоритетными.**

Перед использованием удалите защитную пленку с поверхности металлических датчика контроля частоты



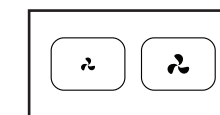
пульса на поручне тренажера. Для измерения частоты сердечных сокращений возьмитесь за датчик контроля частоты пульса на поручне, при этом ладони должны находиться на контактах. **Старайтесь держать руки неподвижно и не держаться за контакты слишком сильно.**

После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. Для более точного определения частоты сердечных сокращений удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.

Если на дисплее нет информации о пульсе, проверьте, правильно ли расположены ваши ладони. Старайтесь держать руки неподвижно и не держаться за контакты слишком сильно. Для точной работы датчика очищайте контакты с помощью мягкой ткани; **не используйте спиртосодержащие, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

## 6. Включение вентилятора.

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



Примечание: если перейти в главное меню и не вращать педали в течение некоторого времени, вентилятор автоматически выключится.

## 7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 17.