

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

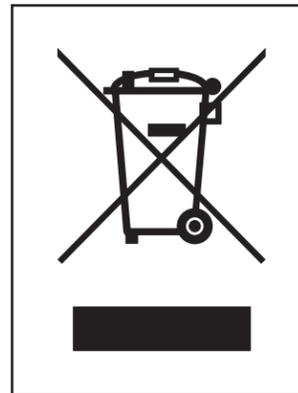
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

- 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® C 7.5

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEL89818.0  
Серийный номер \_\_\_\_\_

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



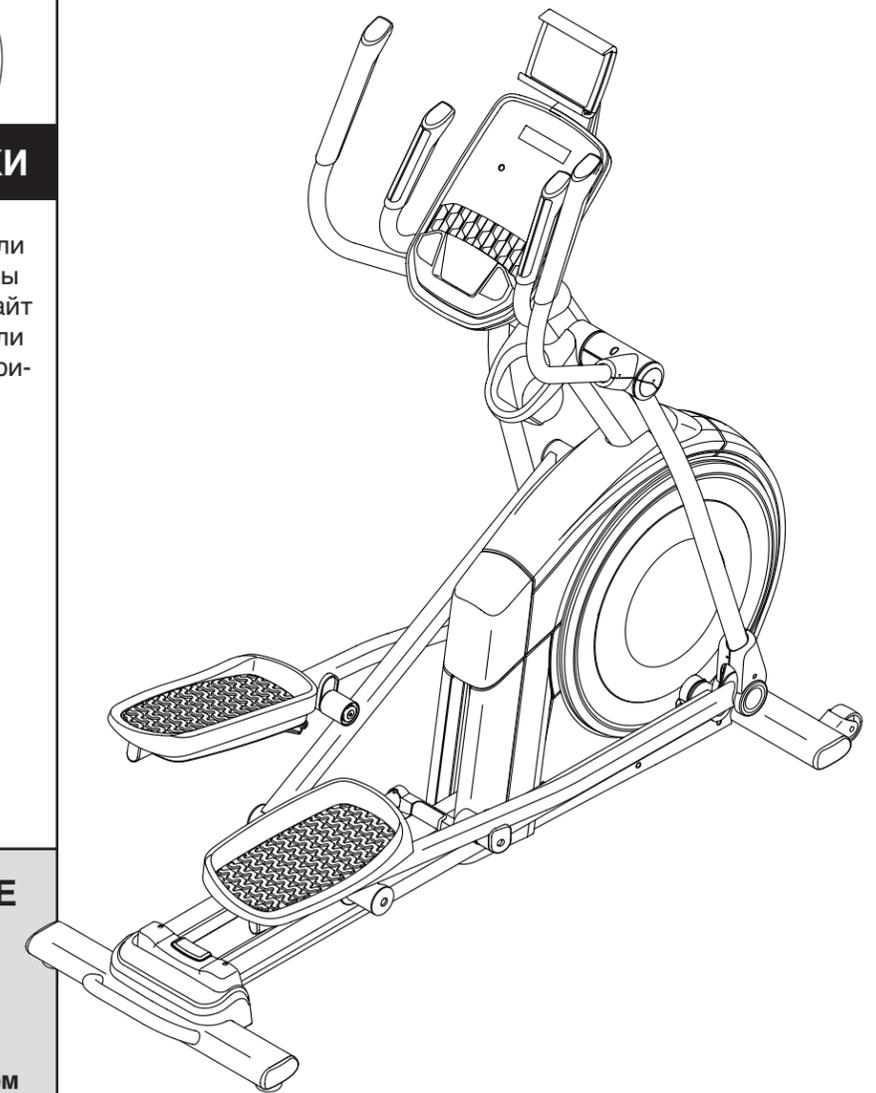
### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Если у вас возникли вопросы или же отсутствуют или повреждены какие-либо детали, посетите сайт службы поддержки клиентов или обратитесь 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.

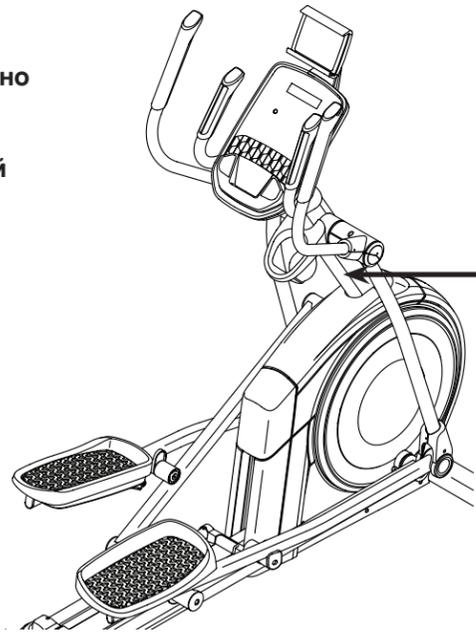


# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	27
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ.....	30
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	31
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	33
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

# РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочесть, 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.

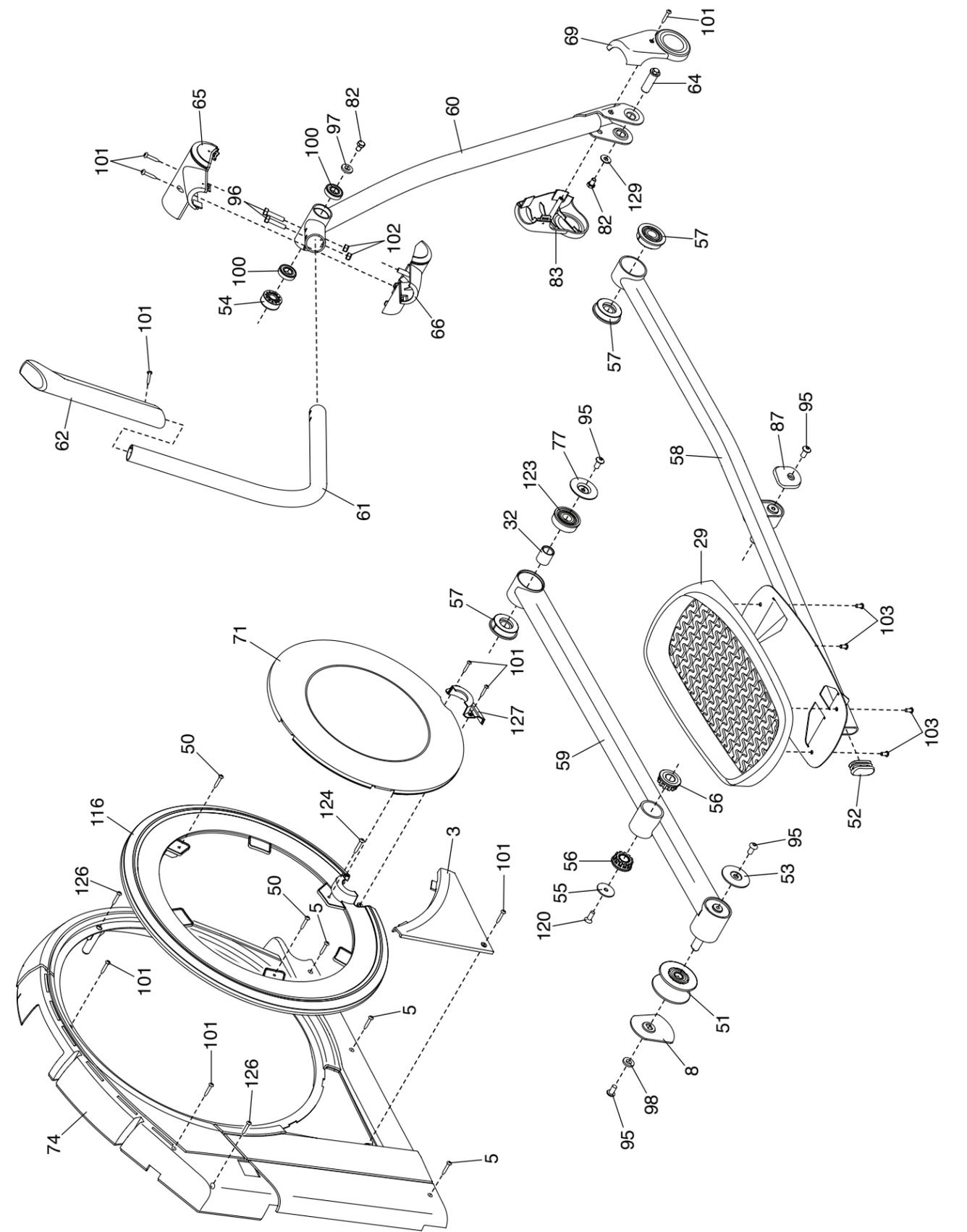


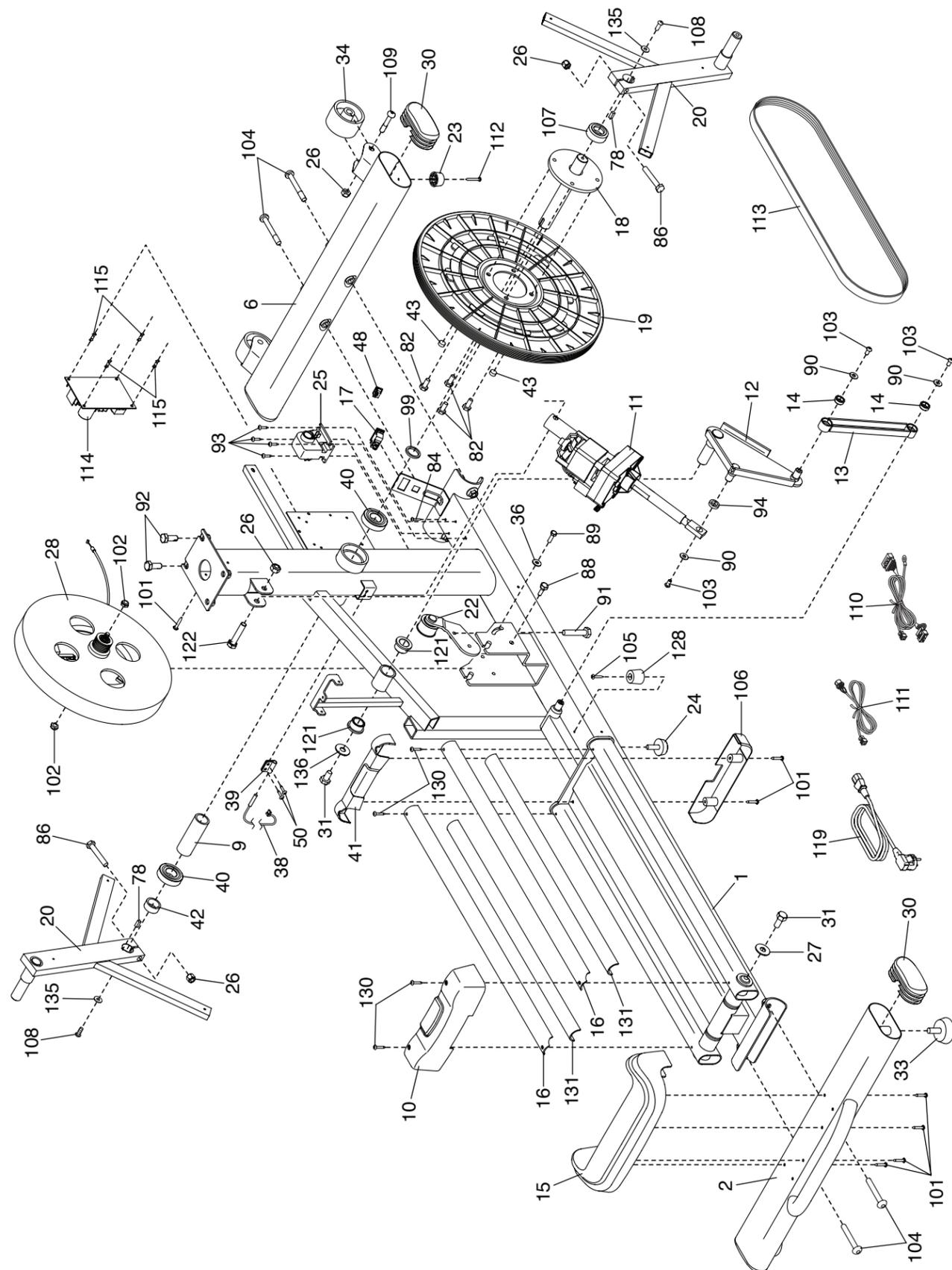
**WARNING**

- 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.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 lbs/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 С Модель № NTEVEL89818.0 R0719A





## ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на эллиптическом тренажере перед началом его эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец эллиптического тренажера 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. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом в его использовании, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте эллиптический тренажер в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте эллиптический тренажер на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,9 м свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 м с каждой стороны. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При подключении шнура питания (см. стр. 14) используйте заземленную розетку.
11. Не вносите изменения в конструкцию шнура питания и не используйте адаптер для соединения шнура питания с розеткой, не соответствующей требованиям. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не используйте удлинительный шнур.
12. Не используйте эллиптический тренажер, если повреждены шнур питания или вилка или если тренажер не работает надлежащим образом.
13. **ОПАСНО:** Всегда отсоединяйте шнур питания от сети и переводите выключатель питания в выключенное положение, если эллиптический тренажер не используется и перед его очисткой. Любое обслуживание, кроме описанного в данном руководстве,

должно производиться только уполномоченными представителями сервисного центра.

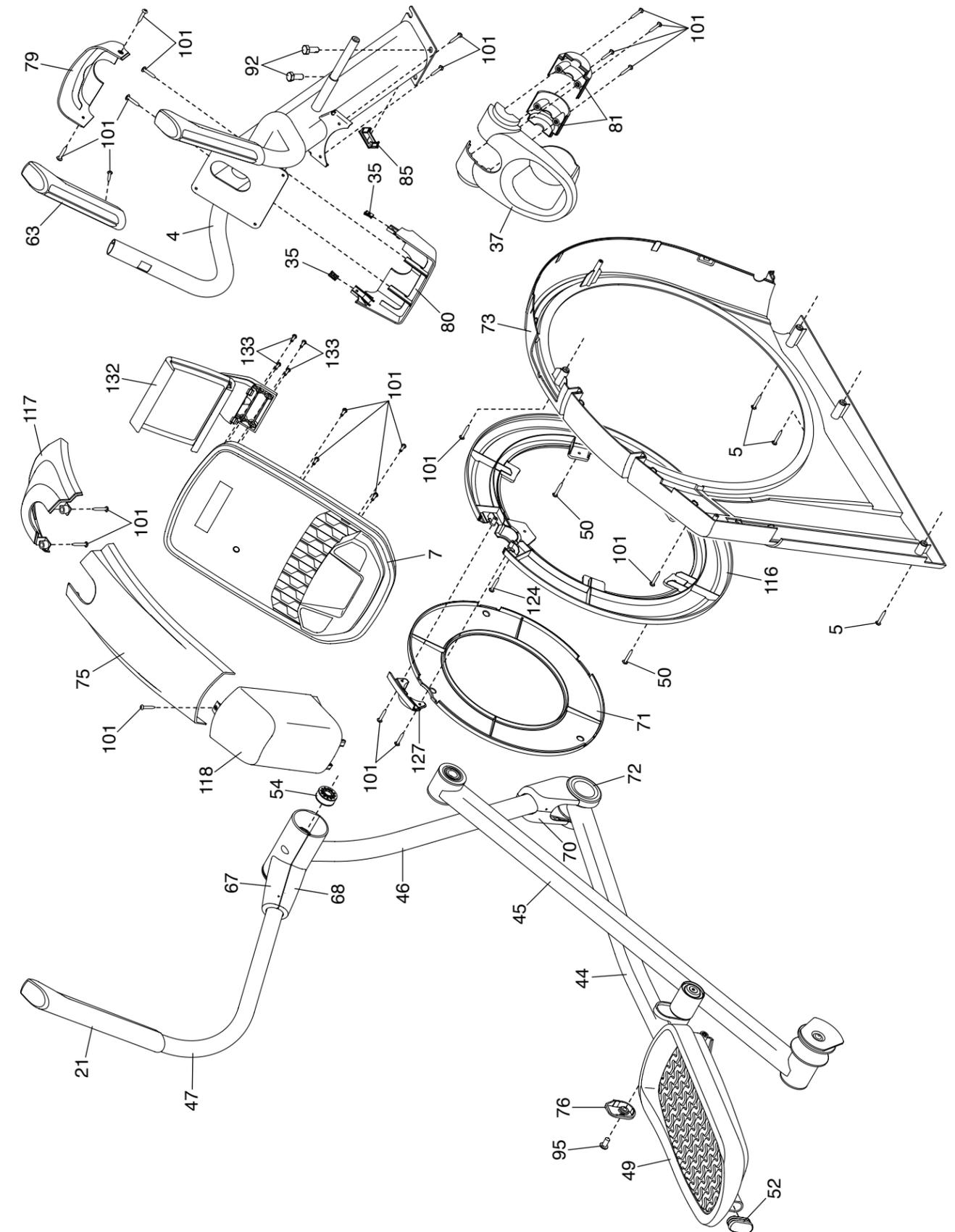
14. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 125 кг.
15. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Для защиты ног во время занятий всегда используйте спортивную обувь.
16. Держитесь за поручни или верхние рычаги шатунов, вставая на эллиптический тренажер, во время тренировки или когда сходите с тренажера.
17. 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.

18. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
19. При использовании эллиптического тренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
20. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

## СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А Модель № NTEVEL89818.0 R0719A



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
94	1	Распорная втулка шатуна двигателя	117	1	Крышка переднего защитного щитка
95	8	Винт М8 х 20мм	118	1	Крышка заднего защитного щитка
96	4	Болт М8 х 45мм	119	1	Шнур питания
97	2	Шайба М8 х 28мм	120	2	Винт с плоской головкой М8 х 20мм
98	2	Шайба М8 х 18мм			
99	1	Распорная втулка шкива кривошипа	121	8	Втулка рамы
100	4	Подшипник рычага	122	1	Болт М10 х 47мм
101	53	Винт М4 х 16мм	123	2	Малый подшипник шатуна
102	6	Контргайка М8	124	2	Крепежный винт М4 х 16мм
103	11	Винт М6 х 12мм	125	1	Правая верхняя рукоятка
104	4	Винт М10 х 115мм	126	2	Винт М4 х 25мм
105	1	Винт с буртиком М4 х 25мм	127	2	Кронштейн диска
106	1	Нижняя крышка наклонного кронштейна	128	1	Длинный упор
107	1	Распорная прокладка кривошипа	129	2	Шайба М8 х 22мм
108	2	Винт М6 х 13мм	130	4	Винт М4 х 12мм
109	2	Болт М10 х 58мм	131	2	Изоляционная лента
110	1	Верхний провод	132	1	Подставка для планшета
111	1	Нижний провод	133	4	Винты подставки для планшета
112	2	Самонарезающий винт М4 х 19мм	134	1	Правая нижняя рукоятка
113	1	Приводной ремень	135	2	Шайба М6 х 26мм
114	1	Контроллер	136	1	Шайба М10 х 28мм
115	4	Гайка опоры	*	—	Инструмент для сборки
116	2	Кольцо диска	*	—	Упаковка со смазкой
			*	—	Руководство пользователя

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

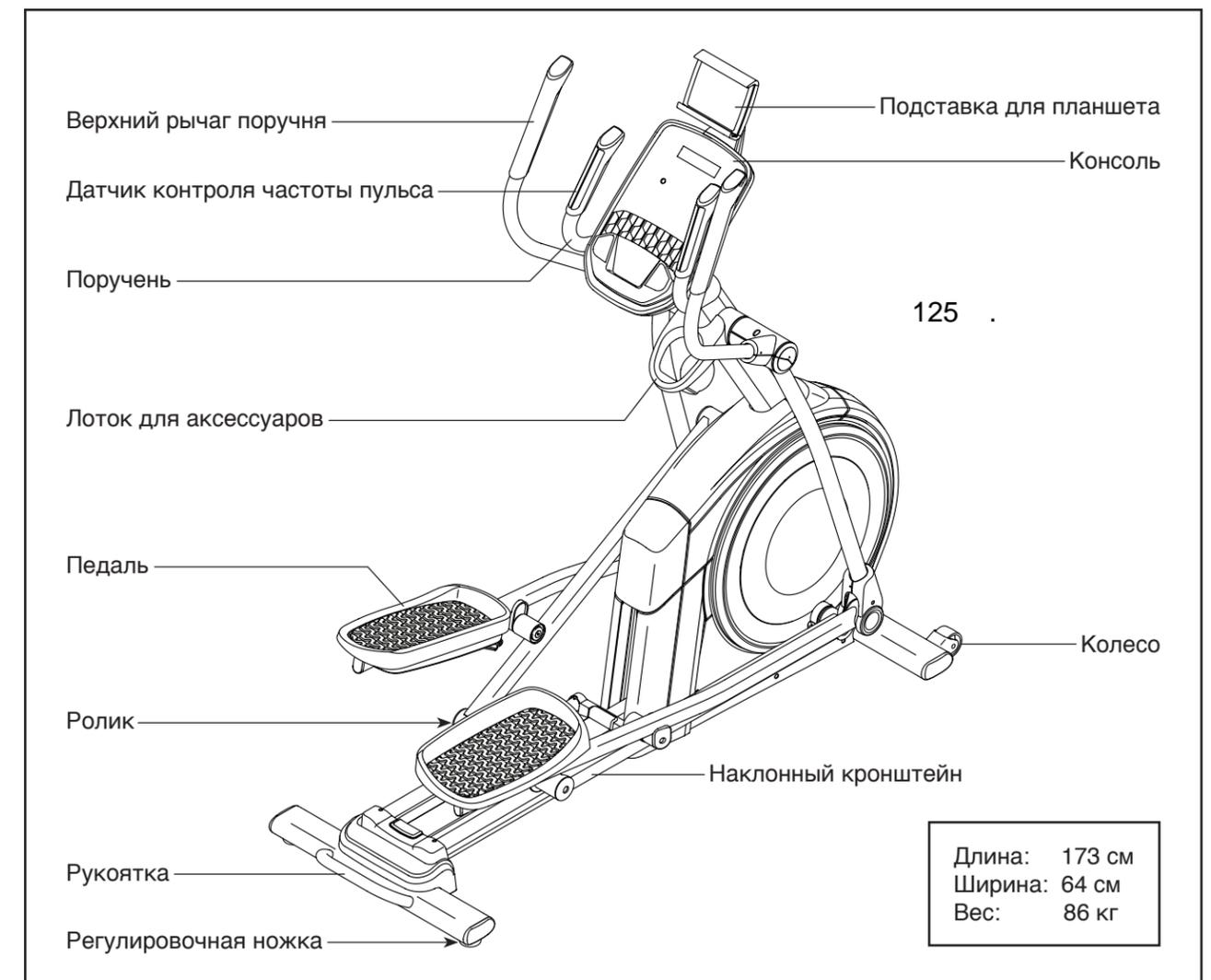
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор инновационного эллиптического тренажера NORDICTRACK® С 7.5. Эллиптический тренажер С 7.5 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера.** При возникновении вопросов после прочтения данного руководства

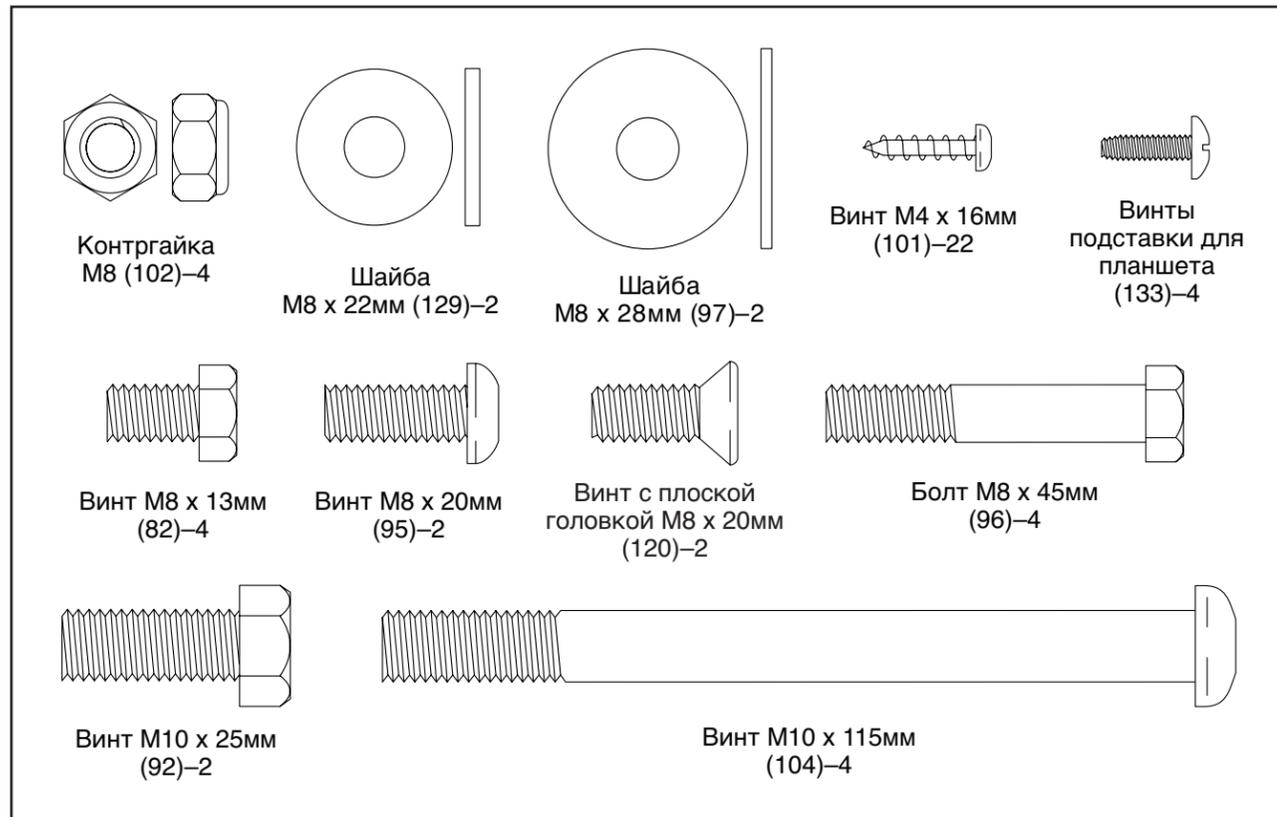
обратитесь к информации на лицевой обложке. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

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



## СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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



## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL89818.0 R0719A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама/Наклонный кронштейн	49	1	Левая педаль
2	1	Задний стабилизатор	50	6	Самонарезающий винт М4 x 12мм
3	1	Крышка	51	2	Ролик
4	1	Стойка	52	2	Крышка рычага педали
5	6	Винт М4 x 19мм	53	2	Крышка оси
6	1	Передний стабилизатор	54	2	Распорная втулка оси
7	1	Консоль	55	2	Стопорная шайба
8	2	Направляющая ролика	56	4	Втулка рычага ролика
9	1	Распорная втулка подшипника шатуна	57	6	Большой подшипник шатуна
10	1	Задняя крышка наклонного кронштейна	58	1	Рычаг правой педали
11	1	Двигатель наклона	59	1	Рычаг правого ролика
12	1	Шатун двигателя наклона	60	1	Правый нижний рычаг шатуна
13	1	Шатун наклонного кронштейна	61	1	Правый верхний рычаг шатуна
14	2	Распорная втулка шатуна наклонного кронштейна	62	1	Левая верхняя рукоятка
15	1	Крышка заднего стабилизатора	63	2	Датчик пульса/провод
16	2	Дорожка	64	2	Ось рычага педали
17	1	Выключатель питания	65	1	Передняя крышка правого рычага
18	1	Кривошип	66	1	Задняя крышка правого рычага
19	1	Шкив	67	1	Передняя крышка левого рычага
20	2	Шатун	68	1	Задняя крышка левого рычага
21	1	Левая нижняя рукоятка	69	1	Наружная крышка правого рычага
22	1	Направляющий ролик	70	1	Наружная крышка левого рычага
23	2	Короткий упор	71	2	Диск
24	1	Малая регулировочная ножка	72	1	Внутренняя крышка левого рычага
25	1	Двигатель сопротивления	73	1	Левый защитный щиток
26	5	Контргайка М10	74	1	Правый защитный щиток
27	2	Шайба М10	75	1	Крышка центрального защитного щитка
28	1	Вихревой механизм	76	1	Боковой колпачок левого рычага педали
29	1	Правая педаль	77	2	Крышка кривошипа
30	4	Крышка стабилизатора	78	2	Ключ
31	3	Винт М10 x 19мм	79	1	Передняя крышка консоли
32	2	Распорная втулка рычага ролика	80	1	Задняя крышка консоли
33	2	Большая регулировочная ножка	81	2	Нижняя крышка лотка
34	2	Колесо	82	8	Винт М8 x 13мм
35	2	Зажим	83	1	Внутренняя крышка правого рычага
36	1	Шайба направляющего ролика	84	1	Винт заземления М4 x 12мм
37	1	Лоток для аксессуаров	85	1	Изолирующая втулка стойки
38	1	Герконовое реле/провод	86	2	Болт М10 x 58мм
39	1	Зажим герконового реле	87	1	Боковой колпачок правого рычага педали
40	2	Подшипник рамы	88	1	Осевой винт направляющего ролика
41	1	Верхняя крышка наклонного кронштейна	89	1	Винт направляющего ролика
42	1	Насадка	90	3	Шайба М6 x 19мм
43	2	Магнит	91	1	Регулировочный винт приводного ремня
44	1	Рычаг левой педали	92	4	Винт М10 x 25мм
45	1	Рычаг левого ролика	93	4	Винт с буртиком М4 x 12мм
46	1	Левый нижний рычаг шатуна			
47	1	Левый верхний рычаг шатуна			
48	1	Разгрузочная втулка			

## УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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 таблице, приведенной ниже, 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	♥
<hr/>							
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 нескольких первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала тренировки организм начинает расходовать энергию 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 максимального 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.

## СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.

- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:

одна крестообразная отвертка 

два разводных ключа 

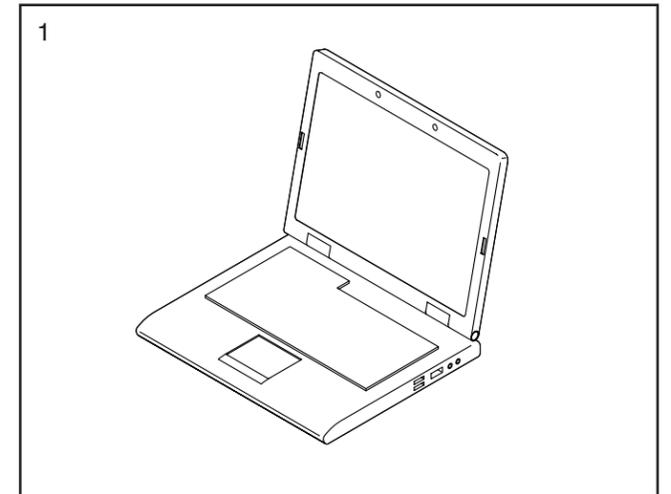
один резиновый молоток 

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

1. **Зайдите на сайт [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) с компьютера и зарегистрируйте изделие.**

- регистрация права владения
- активация гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

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

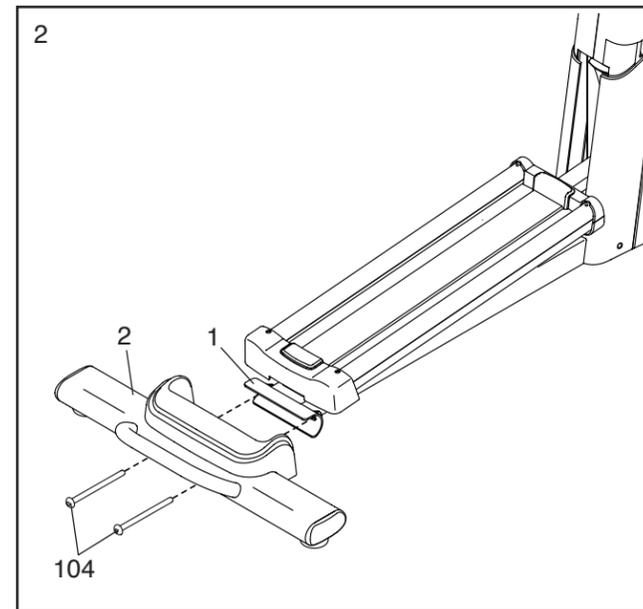


2. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под заднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.**

При наличии транспортировочных опор на задней части рамы (1), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Закрепите задний стабилизатор (2) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 115мм (104).

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

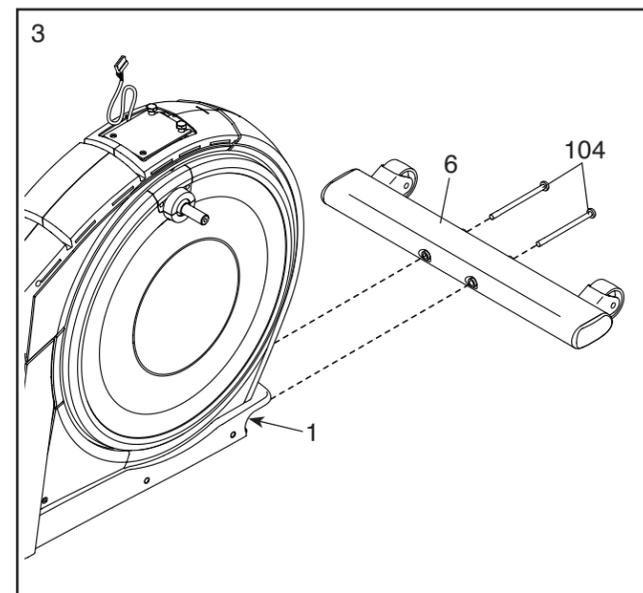


3. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под переднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.**

При наличии транспортировочных опор на передней части рамы (1), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Закрепите передний стабилизатор (6) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 115мм (104).

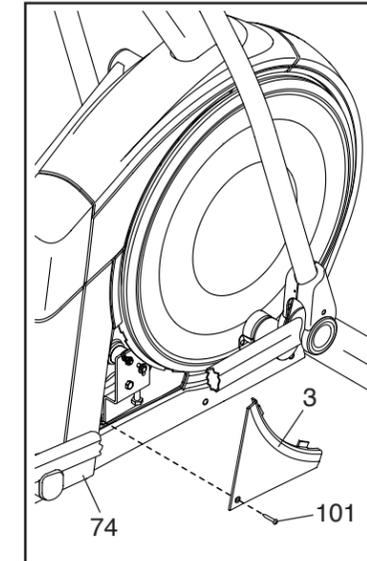
Затем удалите упаковочные материалы из-под передней части рамы (1).



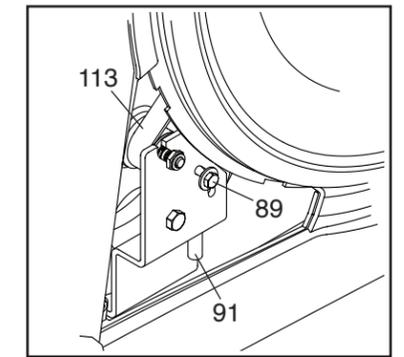
## РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

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

Затем расположите крышку (3) на правом защитном щитке (74). Удалите винт M4 x 16мм (101) и затем снимите крышку.



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

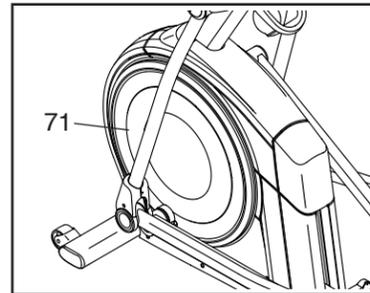


Закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите шнур питания.

## РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

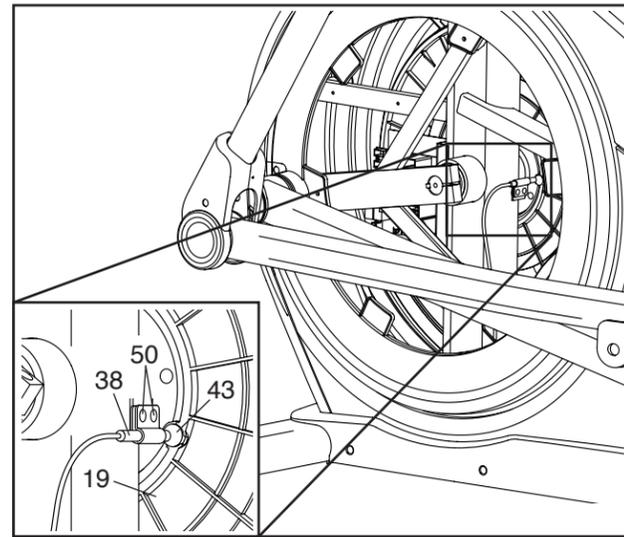
Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Перед регулировкой герконового реле, сначала **нажмите на выключатель питания и отсоедините шнур питания.**

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



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

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



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

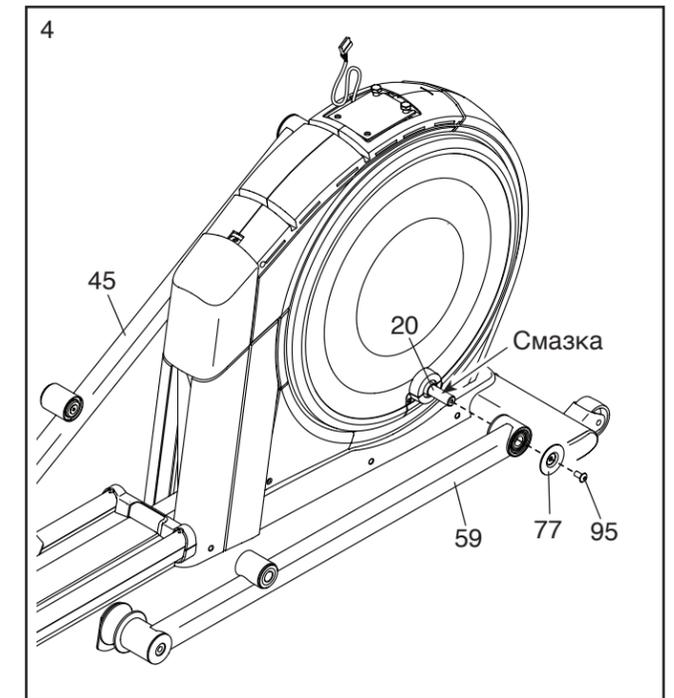
Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место левый диск и подключите шнур питания.

4. Воспользуйтесь пластиковым пакетом для защиты кожи пальцев от загрязнений и нанесите смазку, входящую в комплект поставки, на правый шатун (20).

Затем найдите рычаг правого ролика (59), расположите его, как показано на рисунке, и вставьте в правый шатун (20).

Закрепите рычаг правого ролика (59) с помощью винта М8 х 20мм (95) и крышки кривошипа (77).

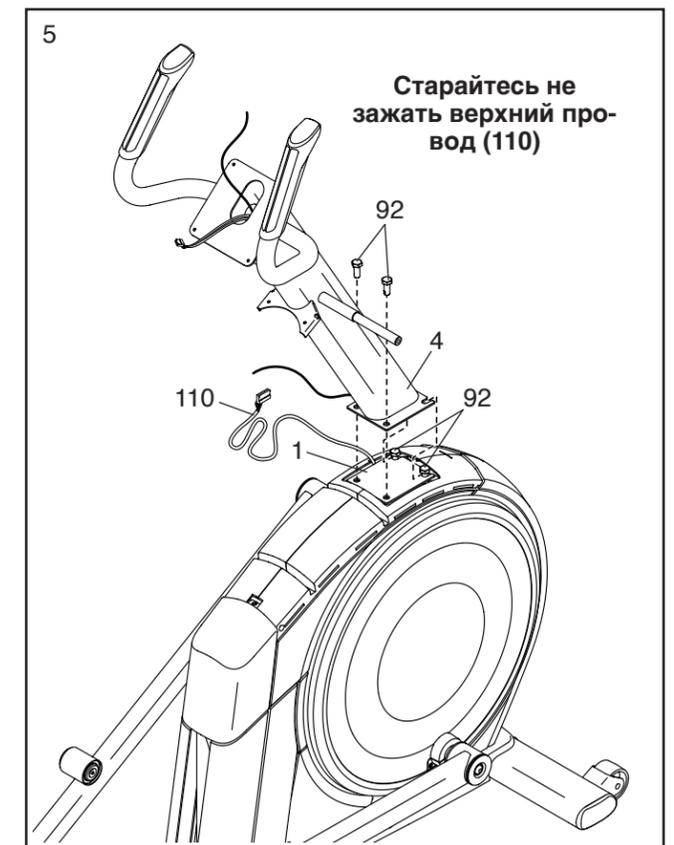
**Повторите эти действия для рычага левого ролика (45).**



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

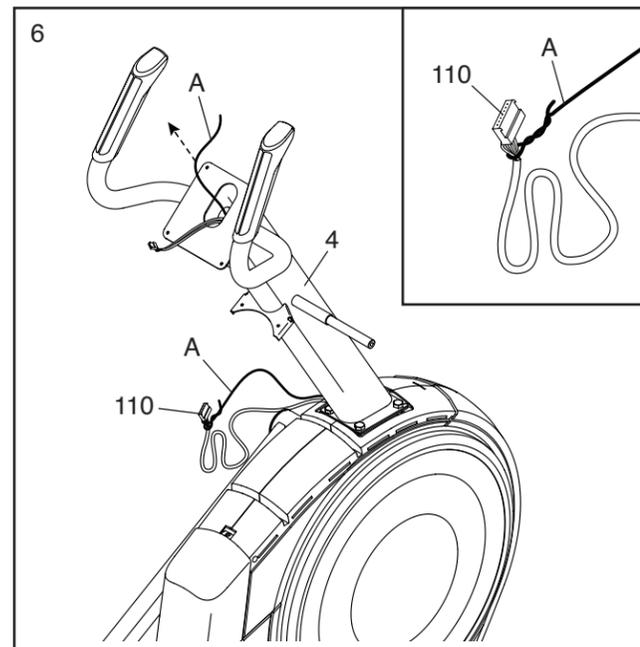
**Рекомендация: Два винта М10 х 25мм (92) предварительно закреплены на раме (1).**

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



6. Найдите хомут провода (A) в нижней части стойки (4). Закрепите хомут для провода на верхнем проводе (110), как показано на рисунке. Затем потяните верхний конец хомута для провода так, чтобы верхний провод разместился внутри стойки.

**Рекомендация: Во избежание падения верхнего провода (110) внутрь стойки (4), закрепите его с помощью хомута для провода (A).**



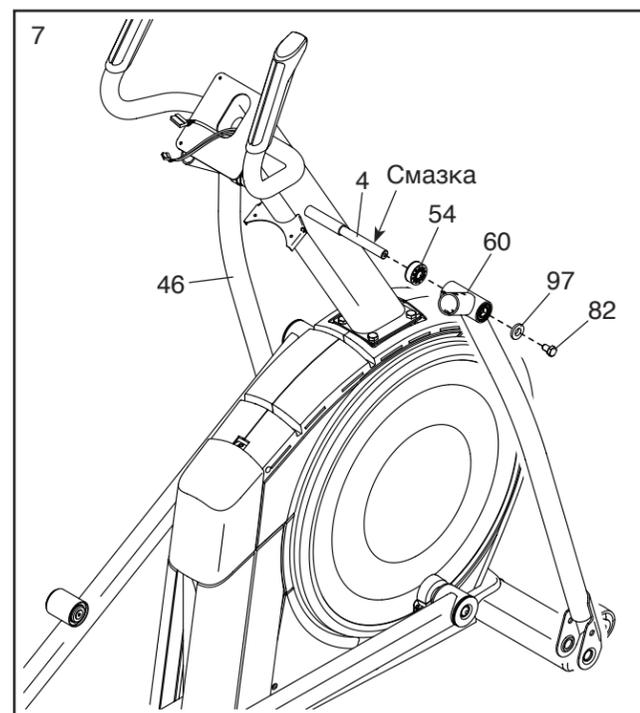
7. Нанесите смазку на ось с правой стороны стойки (4).

Затем установите распорную втулку оси (54) на правую сторону стойки (4).

После этого найдите правый нижний рычаг шатуна (60), расположите его, как показано на рисунке и установите на правую сторону стойки (4).

Закрепите правый нижний рычаг шатуна (60) с помощью винта M8 x 13мм (82) и шайбы M8 x 28мм (97).

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



## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что шнур питания полностью подключен и выключатель питания переведен в положение Reset (сброса). Если на консоли имеются внешние провода, убедитесь, что разъемы на проводах правильно расположены и подключены к розеткам консоли.

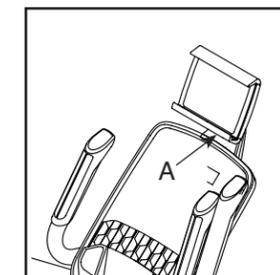
Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений, когда вы держитесь за датчик контроля частоты пульса на рукоятке, или же частота сердечных сокращений кажется слишком высокой или слишком низкой, см. этап 5 на странице 22.

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

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

### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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



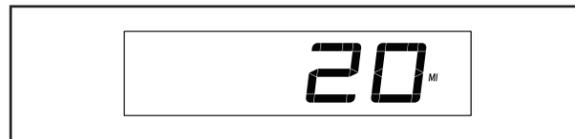
**Тестирование дисплея** – функция предназначена для выявления сбоев в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

**Тестирование кнопок** – функция предназначена для выявления сбоев в работе той или иной кнопки специалистами по обслуживанию оборудования.

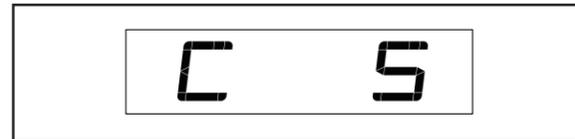
**Общее время** – на дисплее появится слово TIME (время). На этом дисплее отображается общее количество часов использования эллиптического тренажера.



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



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



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



#### 4. Выйдите из режима настроек.

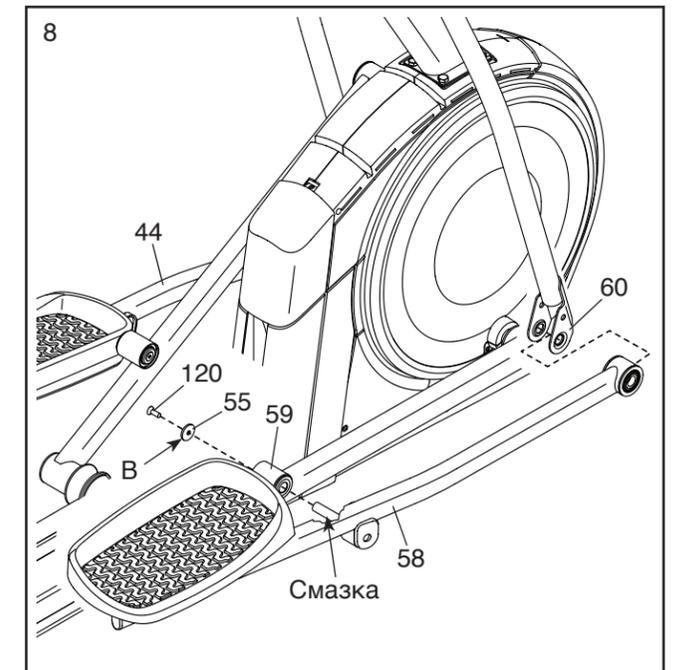
Нажмите кнопку Settings (настройки), чтобы выйти из режима настройки.

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

Вставьте рычаг правой педали (58) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правого ролика (59).

Закрепите рычаг правой педали (58) на рычаге правого ролика (59) с помощью винта с плоской головкой M8 x 20мм (120) и стопорной шайбы (55); **убедитесь, что плоская сторона стопорной (B) шайбы обращена к рычагу правого ролика.**

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



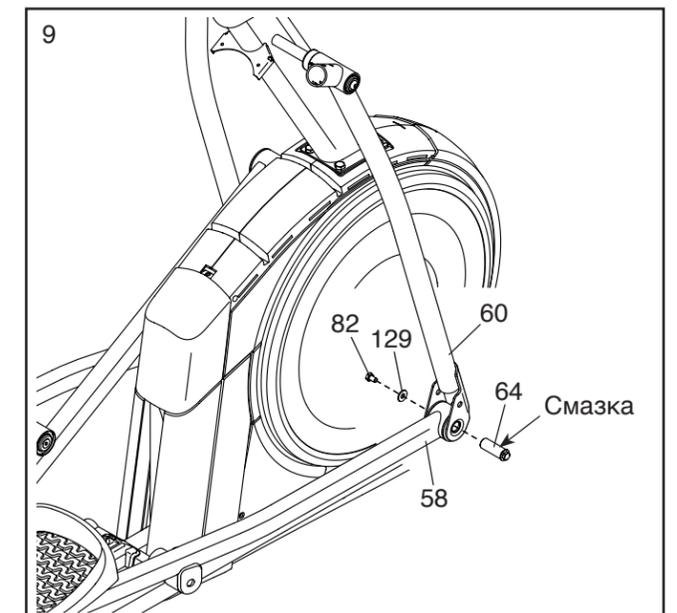
- Нанесите смазку на ось рычага педали (64).

Вставьте ось рычага педали (64) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правой педали (58) в направлении, указанном на рисунке.

Затем наденьте шайбу M8 x 22мм (129) на винт M8 x 13мм (82) и затяните винт на несколько оборотов на оси рычага педали (64).

**Затем одновременно затяните ось рычага педали (64) и винт M8 x 13мм (82).**

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



10. См. этап 5. Затяните четыре винта M10 x 25мм (92).

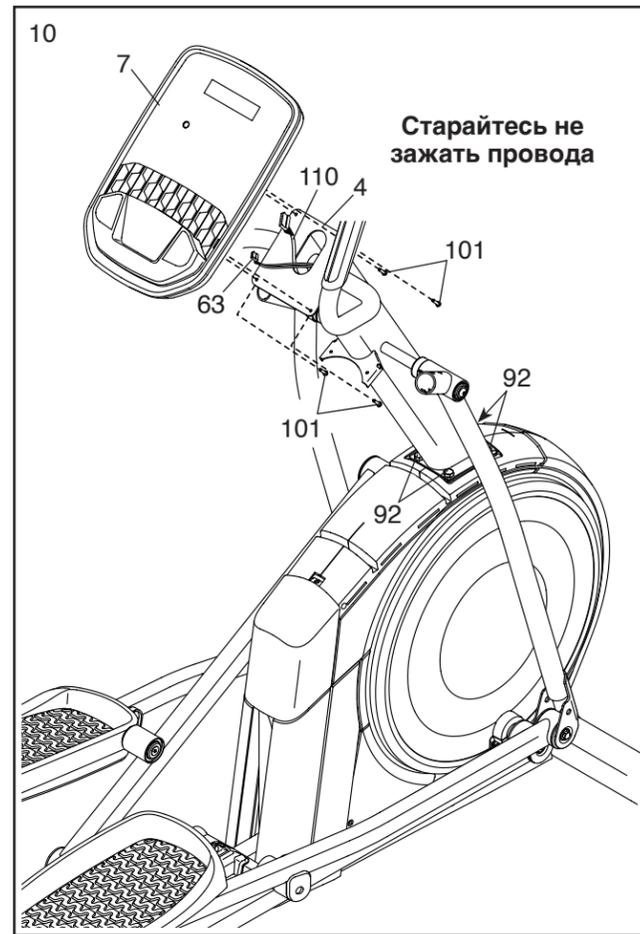
Затем снимите и выбросьте хомут верхнего провода (110).

Удерживая консоль (7) рядом со стойкой (4) (потребуется помощь второго человека), вставьте верхний провод (110) и провода датчика пульса (63) в розетки на консоли.

**Разъемы проводов (110, 63) должны легко соединиться и зафиксироваться.** Если разъем не соединяется с розеткой, переверните его и повторите попытку. **Неправильное соединение разъемов может привести к повреждению консоли (7) при использовании эллиптического тренажера.**

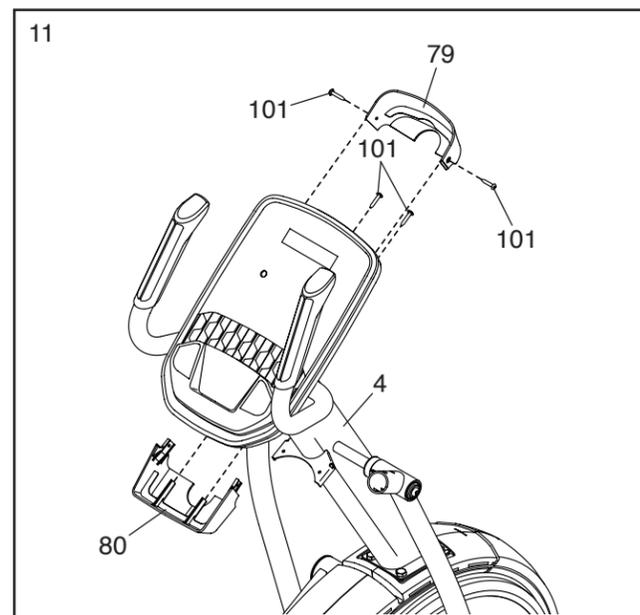
Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4) или в консоль (7).

**Рекомендация: Старайтесь не зажать провода.** Закрепите консоль (7) на стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (101); **установите все винты и затем затяните их.**



11. Расположите заднюю крышку консоли (80), как показано на рисунке, и закрепите ее на стойке (4) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

Затем расположите переднюю крышку консоли (79), как показано на рисунке, и соедините ее с задней крышкой консоли (80) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).



5. При желании отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала отключите соединение в приложении iFit-Smart Cardio Equipment. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

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

### 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 на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения через Bluetooth. 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 на консоли, пока светодиод консоли не будет светиться зеленым цветом.

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

### ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Если выбран ручной режим или запрограммированная тренировка, 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. Перейдите к режиму 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. Измените настройки по желанию.

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

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



**Единицы измерения** – заданные единицы измерения появятся на дисплее. На консоли может отображаться скорость и расстояние 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).

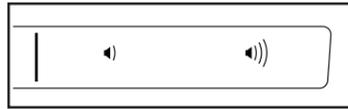


## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

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 консоли и в разъем вашего аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.**  
**Примечание: приобрести аудиокабель можно в местном магазине электроники.**

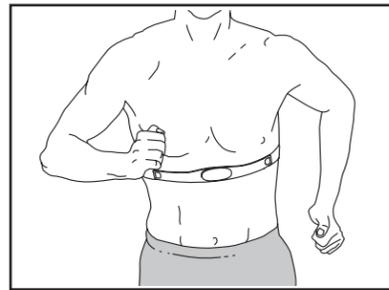
Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере.

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



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Если ваша задача уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является под-



держание 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 см. на лицевой обложке данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата BLUETOOTH Smart.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЛАНШЕТА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения по BLUETOOTH с планшетами через приложение iFit-Smart Cardio Equipment, а также с совместимыми датчиками контроля частоты пульса. Примечание: Другие соединения по BLUETOOTH не поддерживаются.

### 1. Загрузите приложение iFit-Smart Cardio Equipment и установите его на мобильное устройство.

На планшете iOS® или Android™ откройте App Store™ или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit-Smart Cardio Equipment и затем установите его на планшет. **Убедитесь, что функция BLUETOOTH на вашем планшете включена.**

Затем откройте приложение iFit-Smart Cardio Equipment, следуя инструкциям, настройте учетную запись iFit и задайте параметры.

### 2. При желании подключите датчик контроля частоты пульса к консоли.

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и планшет, **сначала необходимо подключить датчик контроля частоты пульса, а затем планшет.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 25.

### 3. Подключите планшет к консоли.

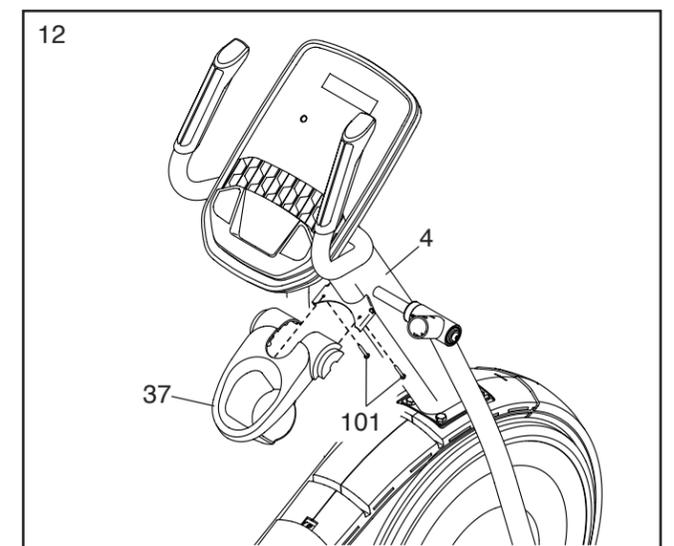
Нажмите кнопку iFit Sync на консоли; на дисплее консоли появится номер для установления соединения. Затем, следуя инструкциям в приложении iFit-Smart Cardio Equipment, подключите планшет к консоли.

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

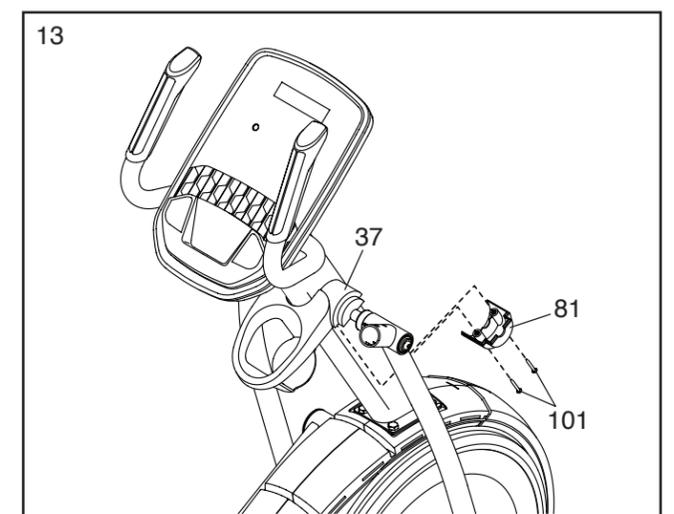
### 4. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit-Smart Cardio Equipment, чтобы отследить и записать информацию о ходе тренировки.

12. Расположите лоток для аксессуаров (37), как показано на рисунке, и закрепите его на стойке (4) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

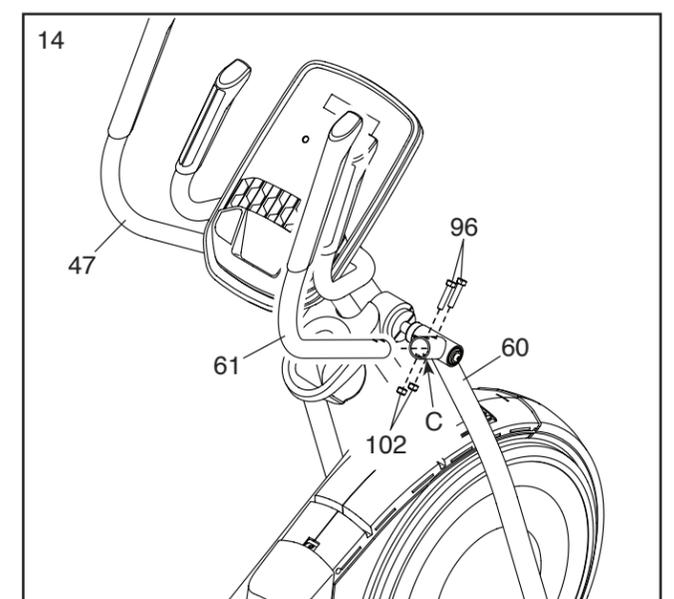


13. Расположите нижнюю крышку лотка (81), как показано на рисунке, и закрепите ее на правой стороне лотка для аксессуаров (37) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).



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

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

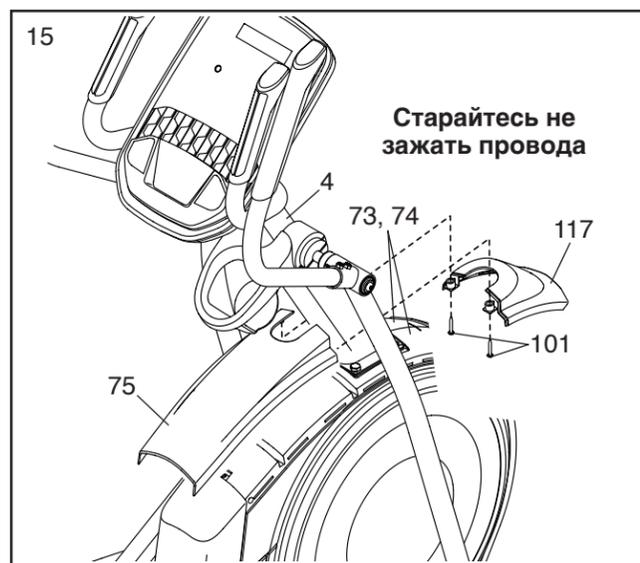


Закрепите правый верхний рычаг шатуна (61) с помощью двух болтов M8 x 45мм (96) и двух контргайк M8 (102); **убедитесь, что контргайки находятся в шестиугольных отверстиях (C).**

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

15. Расположите крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) вокруг стойки (4). Затем соедините их между собой с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

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

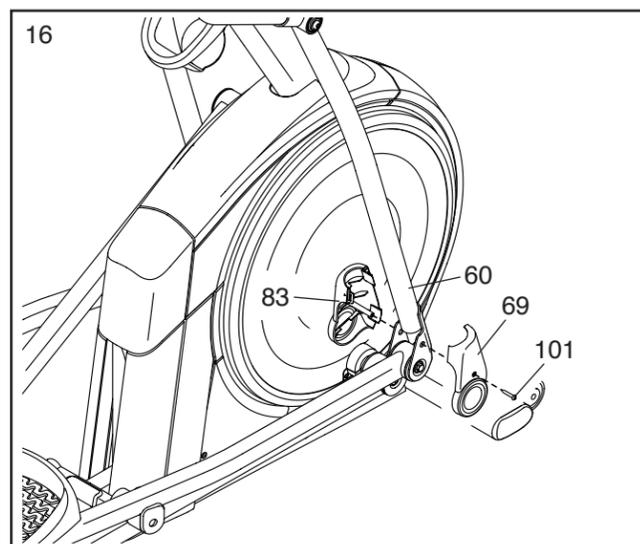


16. Найдите внутреннюю крышку правого рычага (83), расположите, как показано на рисунке и вставьте в правый нижний рычаг шатуна (60).

Затем найдите наружную крышку правого рычага (69), расположите, как показано на рисунке и прижмите ее к внутренней крышке правого рычага (83).

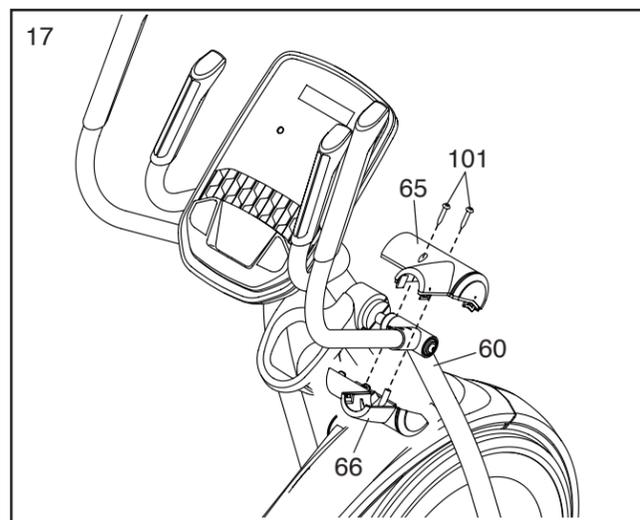
Соедините между собой наружную и внутреннюю крышки правого рычага (69, 83) с помощью винта М4 х 16мм (101).

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



17. Расположите переднюю и заднюю крышки правого рычага (65, 66) на правом нижнем рычаге шатуна (60), как показано на рисунке и закрепите их с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

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



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ на стр. 20.  
Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите запрограммированную тренировку.

Чтобы выбрать запрограммированную тренировку, нажимайте кнопку Calorie (калории) или Performance (нагрузка) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная тренировка.



Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее отобразится примерное количество калорий, которые будут потрачены (если выбрана тренировка на сжигание калорий), или продолжительность тренировки (если выбрана интенсивная тренировка). На дисплее отобразится максимальный уровень сопротивления, наклона и заданной скорости (об/мин) тренировки.

3. Начало тренировки.

Для запуска программы тренировки начните вращать педали.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов. Для каждого сегмента программируется одно значение уровня сопротивления, один уровень наклона и одна заданная скорость. Примечание: для нескольких последовательных сегментов можно запрограммировать одинаковый уровень сопротивления, наклона и/или заданную скорость.

В конце каждого сегмента уровни сопротивления и наклона эллиптического тренажера автоматически изменятся до показателей, которые запрограммированы для следующего сегмента.

В процессе тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей, близкую к заданной для текущего сегмента. **Если на дисплее появляются слова TOO SLO (слишком медленно)**, увеличьте скорость вращения педалей. **Если появляются**

**слова TOO FAST (слишком быстро)**, снизьте скорость вращения педалей. **Если слова не появляются**, поддерживайте текущую 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.**

Если уровень сопротивления или наклона для текущего сегмента слишком высок или низок, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) или Ramp (наклон). **ВНИМАНИЕ! По завершении текущего сегмента тренировки уровни сопротивления и наклона эллиптического тренажера автоматически изменятся до показателей, которые запрограммированы для следующего сегмента.**

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Чтобы перевести консоль в режим ожидания, прекратите вращать педали. При переходе консоли в режим ожидания время на дисплее начнет мигать. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

4. Отслеживайте результаты на дисплее.

См. этап 4 на стр. 21.

5. При желании можно измерить частоту пульса.

См. этап 5 на стр. 22.

6. Включите вентилятор при необходимости.

См. этап 6 на стр. 22.

7. По окончании тренировки отключите шнур питания.

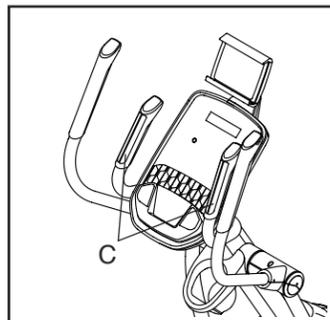
После завершения занятий на эллиптическом тренажере переведите выключатель питания в выключенное положение и отсоедините шнур питания. **ВНИМАНИЕ! Если не следовать этой рекомендации, срок службы электрических компонентов эллиптического тренажера может сократиться.**

5. При желании можно измерить частоту пульса.

Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика контроля частоты пульса на поручне тренажера или дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса (**информацию о нагрудном датчике контроля частоты пульса см. на стр. 24**). Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата BLUETOOTH® Smart.

**Примечание: При одновременном использовании обоих датчиков контроля частоты пульса, показания датчика контроля частоты пульса формата BLUETOOTH Smart будут приоритетными.**

Перед использованием удалите защитную пленку с поверхности металлических контактов (С) 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 обнаружен, на дисплее будет отображаться частота сердечных сокращений. **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. Включите вентилятор при необходимости.

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

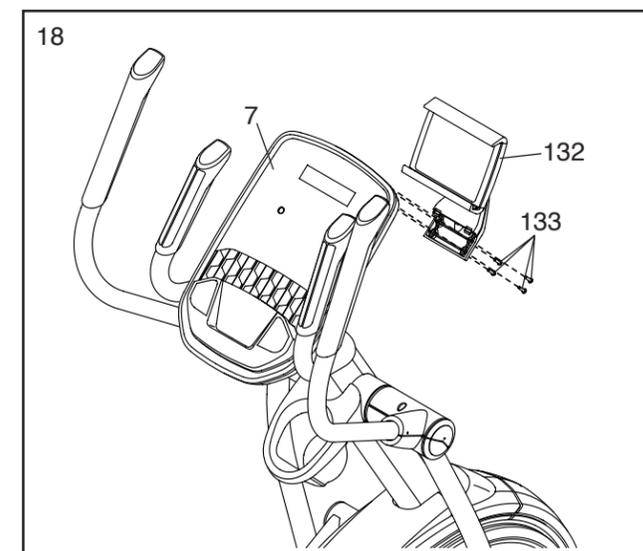


Примечание: Если педали не вращаются в течение некоторого времени, вентилятор автоматически отключается.

7. По окончании тренировки отключите шнур питания.

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

18. Закрепите подставку для планшета (132) на консоли (7) с помощью четырех винтов подставки для планшета (133); **установите все винты подставки для планшета и затем затяните их.**



19. Убедитесь, что все детали затянуты должным образом. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола. В комплект поставки могут входить дополнительные детали.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

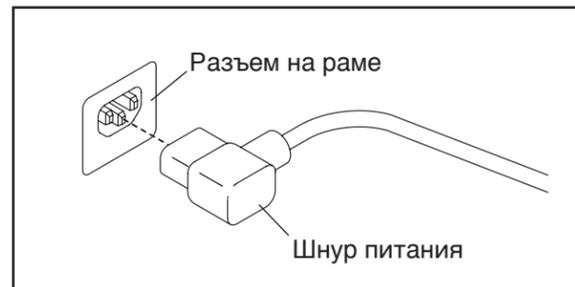
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ

Данное изделие должно быть заземлено. При неисправности или поломке заземление является путем наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Шнур питания данного изделия имеет заземляющий провод и разъем для заземления. **ВНИМАНИЕ!** Если шнур питания поврежден, его следует заменить на шнур питания, рекомендованный производителем.

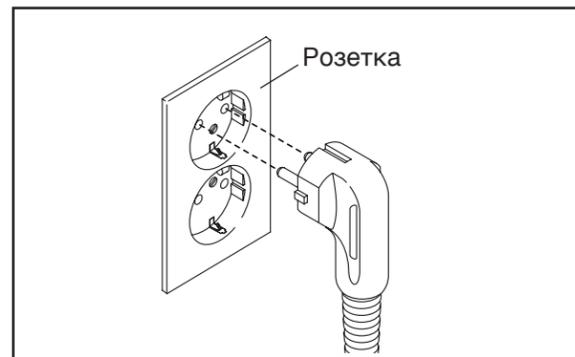
**ОПАСНО!** Неправильное подключение заземляющего провода может привести к повышенному риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь в правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую с изделием – если она не подходит к розетке, замените ее с помощью квалифицированного электрика.

Следуйте приведенным ниже указаниям, чтобы подключить шнур питания.

1. Вставьте указанный на рисунке конец шнура питания в разъем на эллиптическом тренажере.



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



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

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

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

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

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

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

**MI или KM (расстояние 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 датчик контроля частоты пульса на поручне тренажера или совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 5).

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

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



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.

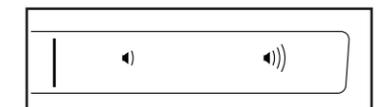
Для настройки режима сканирования нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

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, цикл режима сканирования на дисплее будет автоматически отображать частоту сердечных сокращений.

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



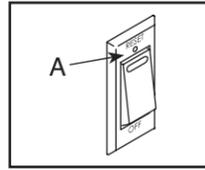
Чтобы перевести консоль в режим ожидания, прекратите вращать педали. При переходе консоли в режим ожидания время на дисплее начнет мигать. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

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

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

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

Подключите шнур питания (см. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРА ПИТАНИЯ на стр. 14). Затем найдите выключатель питания на раме рядом со шнуром питания. Нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение Reset (сброса) (A).



Консоль включится и будет готова к использованию. **Примечание:** При первом включении питания возможна автоматическая настройка системы наклона. В процессе настройки наклонный кронштейн перемещается вверх и вниз. Остановка наклонного кронштейна означает завершение настройки системы наклона.

**ВНИМАНИЕ!** Если автоматической настройки системы наклона не произошло, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 25 для настройки системы наклона вручную.

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

См. выше раздел ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ. Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите ручной режим.

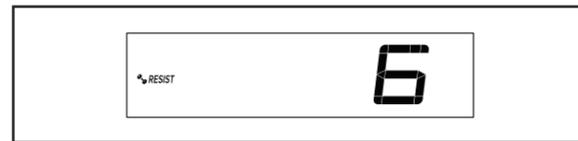
При включении консоли по умолчанию выбирается ручной режим.

Если выбрана тренировка, нажмите кнопку Manual Control (ручной режим) для повторного выбора ручного режима управления.

3. Изменение сопротивления педалей и положения наклонного кронштейна.

Для запуска ручного режима начните вращать педали.

Можно изменить уровень сопротивления педалей, нажимая одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance (быстрый выбор сопротивления) или кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой Resistance (сопротивление).



Для изменения сопротивления педалей можно изменить угол наклона кронштейна, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Ramp (быстрый выбор наклона) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Ramp (наклон).

Примечание: После нажатия кнопки настройка сопротивления педалей и наклона кронштейна до заданного уровня произойдет с небольшой задержкой.

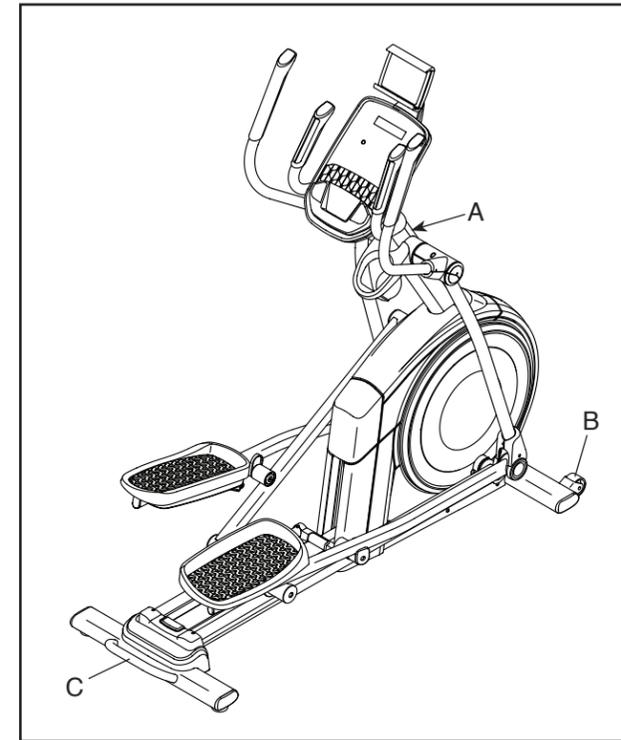
4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

На дисплее может отображаться следующая информация:

**CALS (калории)** – на дисплее отображается примерное количество потраченных калорий в режиме ручного управления и большинства запрограммированных тренировок. Если выбрана программа сжигания калорий, отображается приблизительное количество калорий, которые должны быть потрачены во время тренировки.

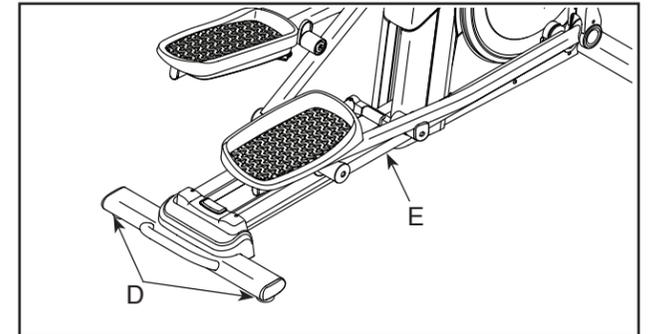
## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Ввиду размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку (A) и поставьте одну ногу напротив одного из колес (B). Потяните за стойку, при этом помощник должен поднять рукоятку (C) так, чтобы эллиптический тренажер покатился на колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

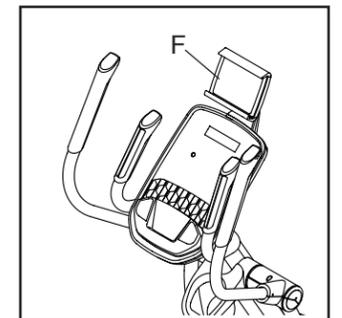
Если эллиптический тренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (D) под задним стабилизатором или поверните регулировочную ножку (E) под центральной частью рамы так, чтобы устранить раскачивание.



## 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 на подставке (F), вставьте нижний край планшета в лоток. 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.

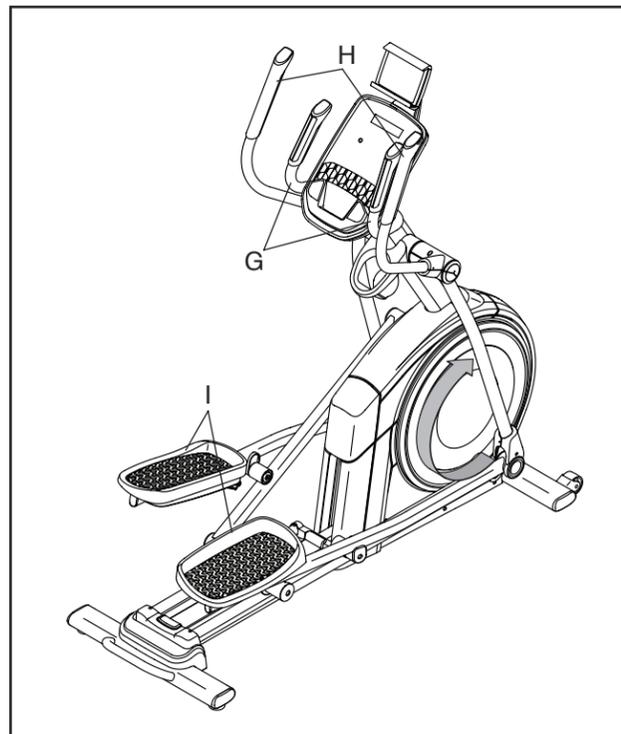


## ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

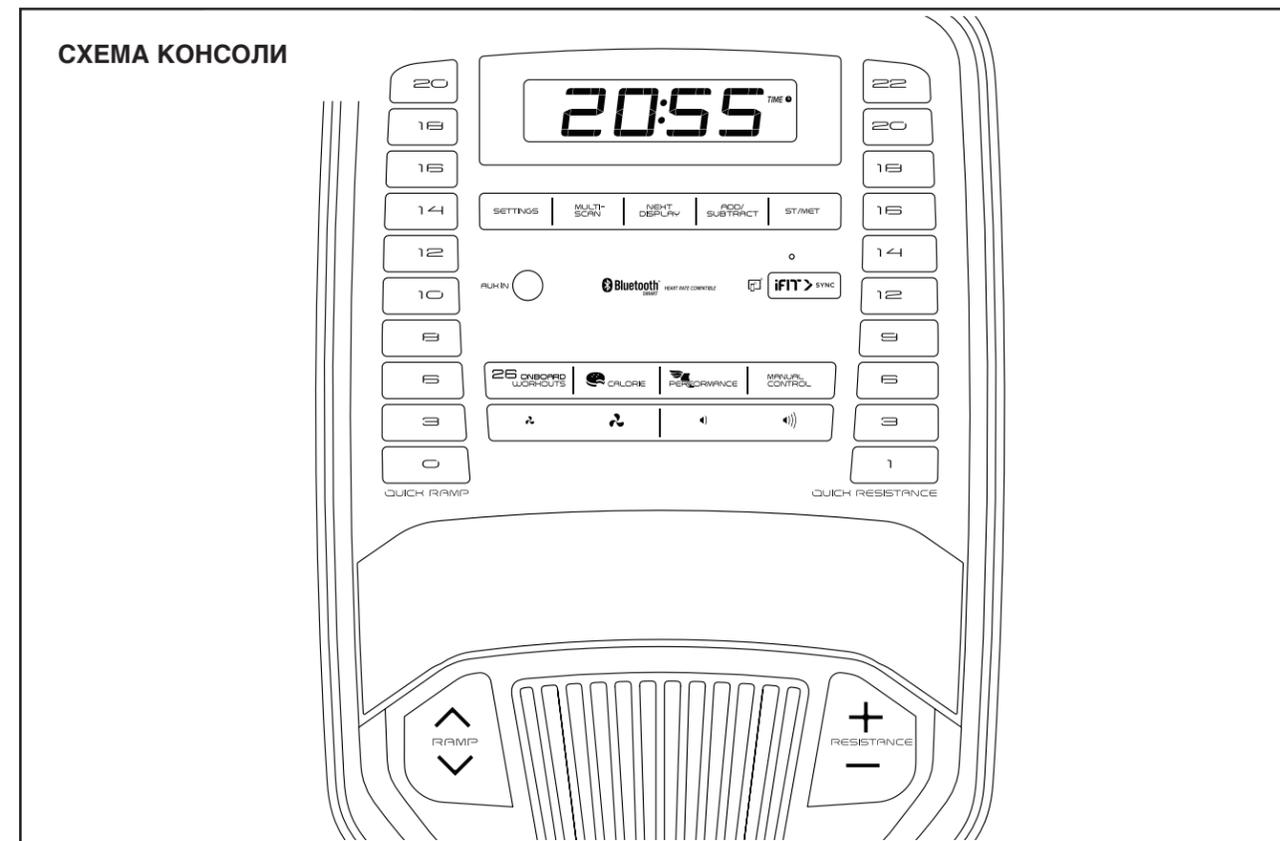
Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (G) или верхние рычаги шатуна (H) и встаньте сначала на педаль (I), которая находится в более низком положении. Затем встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педали могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия также допускается их вращение в обратном направлении.**

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, дождитесь, пока педали (I) полностью остановятся.

**Примечание: эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик.** Когда вращение педалей прекратится, сначала снимите ногу с верхней педали. Затем снимите ногу с нижней педали.



## СХЕМА КОНСОЛИ



## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

При выборе ручного режима работы консоли сопротивление педалей и положение наклонного кронштейна можно менять касанием кнопки.

Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика контроля частоты пульса на рукоятке или с помощью совместимого датчика контроля частоты пульса. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 24.**

Также можно подключить к консоли планшет и использовать приложение iFit®-Smart Cardio Equipment для отслеживания и записи информации о ходе тренировки.

На консоли доступны запрограммированные тренировки. Каждая программа автоматически меняет сопротивление педалей и предлагает поддерживать заданную скорость вращения педалей, что делает тренировку более эффективной.

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

**Для включения питания** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для выбора запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для подключения планшета к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25.

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.