

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

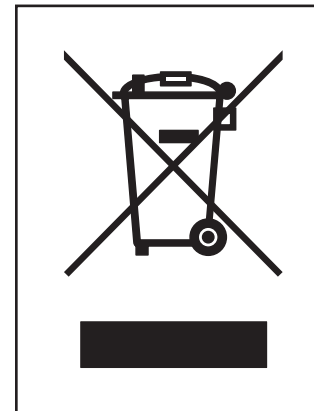
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- 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.



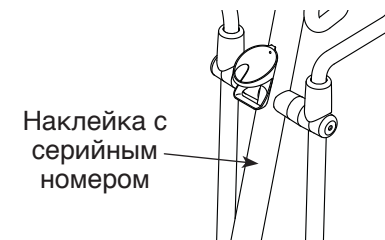
**PRO-FORM®**

**SPORT E2.0**

Модель № PFEL02921-INT.0

Серийный номер \_\_\_\_\_

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



Наклейка с серийным номером

### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

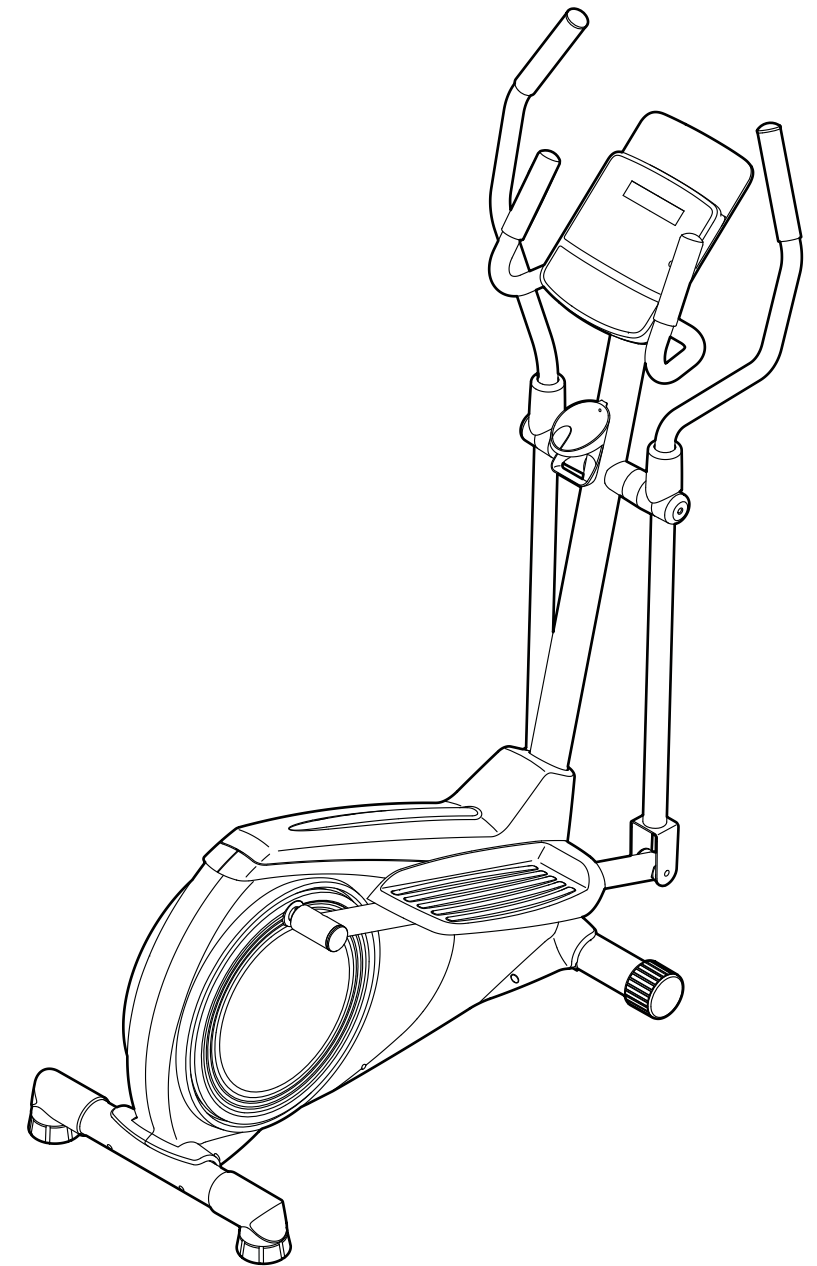
Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:  
[iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu)

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	4
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	22
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	24
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	25
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	26
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

# РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

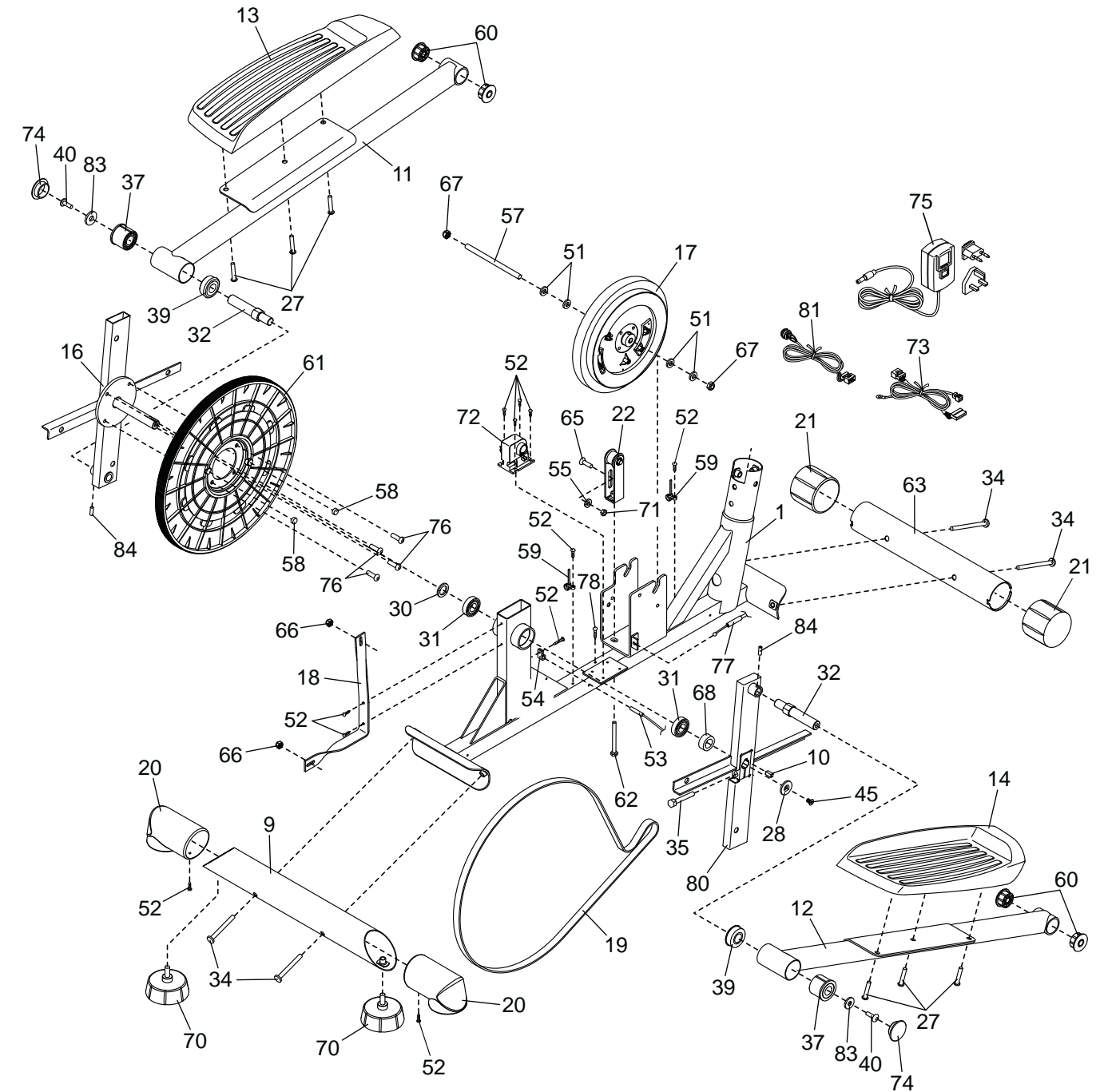
На рисунке показано расположение наклеек с предупреждением. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочитать, обратитесь по адресу, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: размер наклейки, показанной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



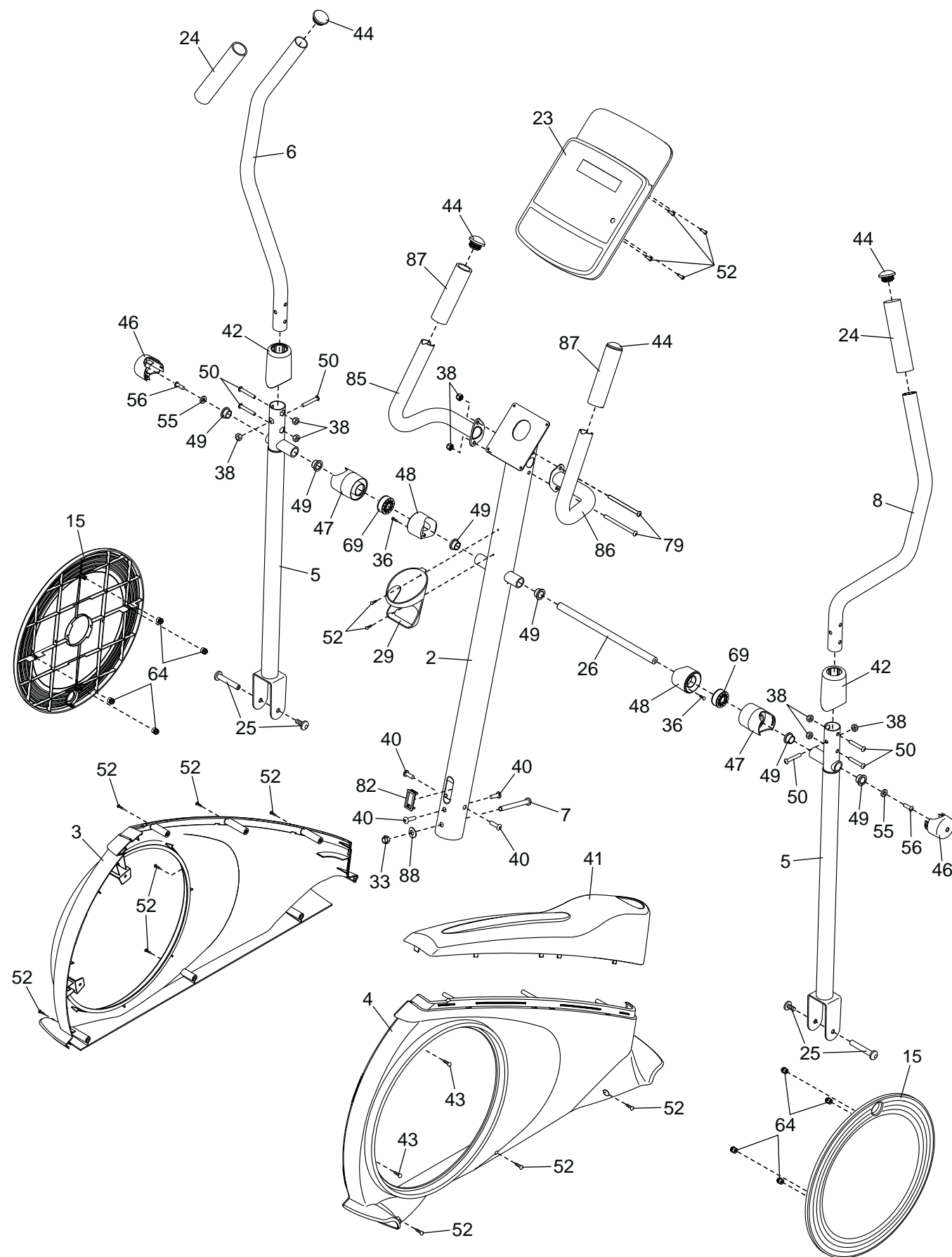
**⚠ WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- 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 250 lbs / 113 kgs.
- 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.

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В Модель № PFEL02921-INT.0 R1022A



PROFORM и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании iFIT 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.



**⚠ ВНИМАНИЕ!** Для снижения риска серьезных травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на эллиптическом тренажере перед началом его эксплуатации. iFIT 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 его использования, 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 метра свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 метра с каждой стороны. Для защиты пола от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Используйте только детали оригинального производителя.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 113 килограммов.
11. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.
12. Держитесь за поручни или верхние рычаги шатунов, вставая на эллиптический тренажер, во время тренировки или когда сходите с тренажера. Перед тем как встать на тренажер или сойти с него, убедитесь, что педаль на нужной стороне неподвижна и находится в самом нижнем положении.
13. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
14. При использовании эллиптического тренажера 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.

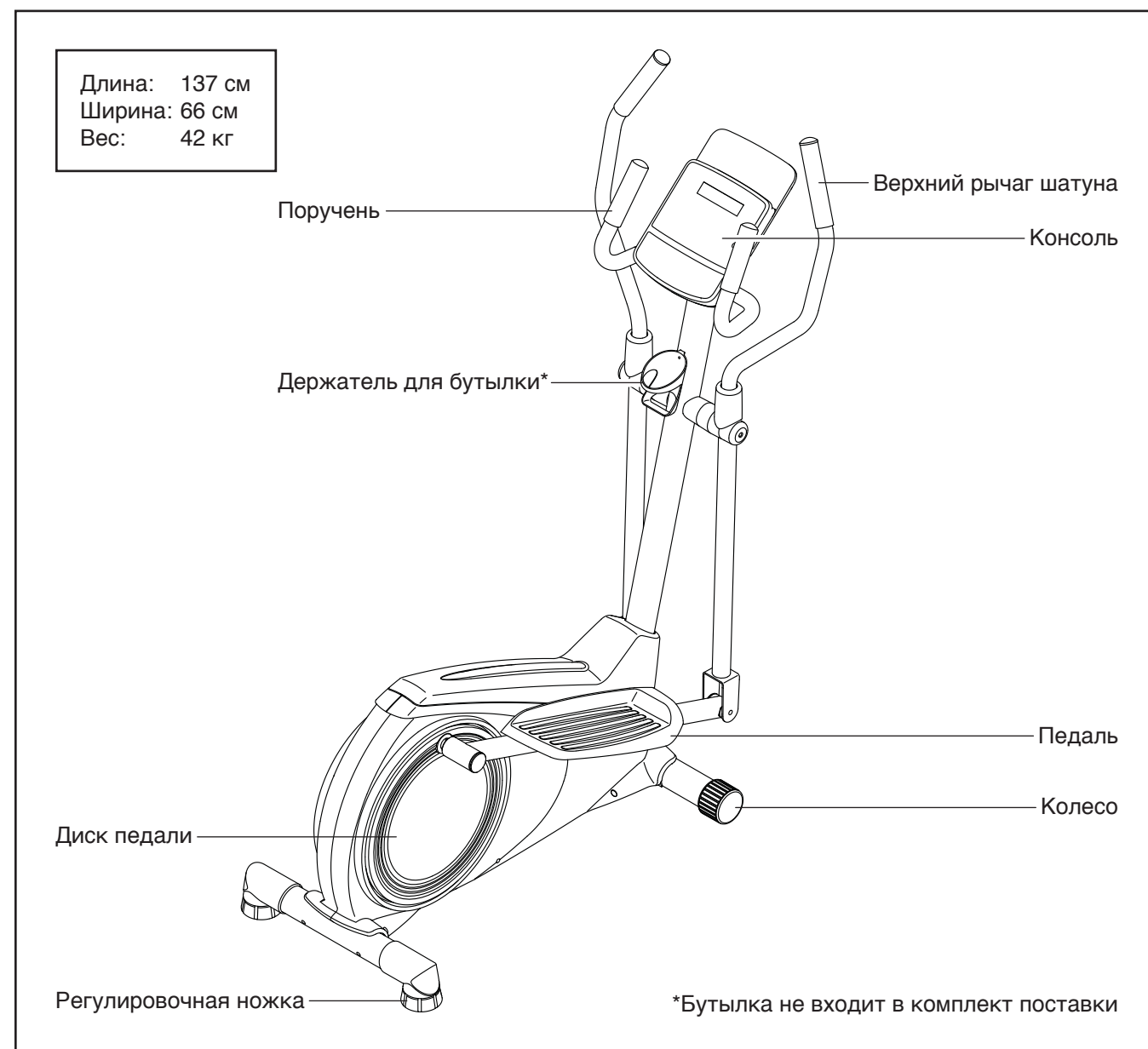
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели эллиптического тренажера PROFORM® SPORT E2.0. Эллиптический тренажер SPORT E2.0 предлагает набор функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера.** 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.



## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEL02921-INT.0 R1022A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	47	2	Распорная втулка верхнего рычага шатуна
2	1	Стойка	48	2	Распорная втулка рамы
3	1	Левый защитный щиток	49	6	Втулка верхнего рычага шатуна
4	1	Правый защитный щиток	50	6	Болт M8 x 41мм
5	2	Нижний рычаг поручня	51	4	Шайба M10 x 22мм
6	1	Левый верхний рычаг шатуна	52	26	Винт M4 x 16мм
7	1	Болт M10 x 77мм	53	1	Герконовое реле/Провод
8	1	Правый верхний рычаг шатуна	54	1	Фиксатор
9	1	Задний стабилизатор	55	3	Шайба M8
10	1	Ключ	56	2	Винт M8 x 25мм
11	1	Рычаг левой педали	57	1	Ось механизма
12	1	Рычаг правой педали	58	2	Магнит
13	1	Левая педаль	59	2	Зажим провода
14	1	Правая педаль	60	4	Передняя втулка рычага педали
15	2	Диск педали	61	1	Шкив
16	1	Левый шатун	62	1	Болт M10 x 60мм
17	1	Вихревой механизм	63	1	Передний стабилизатор
18	1	Кронштейн защитного щитка	64	8	Крепежная деталь
19	1	Приводной ремень	65	1	Винт M8 x 22мм
20	2	Крышка заднего стабилизатора	66	2	Контргайка M6
21	2	Колесо	67	2	Плоская контргайка M10
22	1	Направляющий ролик	68	1	Правая распорная прокладка кривошипа
23	1	Консоль	69	2	Распорная втулка оси
24	2	Ручка из пенорезины	70	2	Регулировочная ножка
25	2	Комплект болтов M6	71	1	Контргайка M8
26	1	Ось	72	1	Двигатель сопротивления
27	6	Винт M8 x 10мм	73	1	Основной провод
28	1	Шайба M6	74	2	Крышка рычага педали
29	1	Держатель для бутылки	75	1	Адаптер питания
30	1	Левая распорная прокладка кривошипа	76	4	Винт с шестигранной головкой M8 x 10мм
31	2	Подшипник	77	1	Кабель сопротивления
32	2	Штифт шатуна	78	1	Цветной винт M4 x 16мм
33	1	Контргайка M10	79	2	Болт M8 x 77мм
34	4	Винт M10 x 68мм	80	1	Правый шатун
35	1	Винт M10 x 45мм	81	1	Провод питания / Розетка
36	2	Винт M3 x 16мм	82	1	Втулка провода
37	2	Внешняя втулка рычага педали	83	2	Шайба M10 x 28мм
38	8	Контргайка M8	84	2	Установочный винт M6 x 8мм
39	2	Внутренняя втулка рычага педали	85	1	Левый поручень
40	6	Винт M10 x 20мм	86	1	Правый поручень
41	1	Верхний защитный щиток	87	2	Поручень
42	2	Крышка верхнего рычага шатуна	88	1	Согнутая шайба M10
43	2	Винт M6 x 18мм	*	-	Инструмент для сборки
44	4	Колпачок рукоятки	*	-	Упаковка со смазкой
45	1	Винт M6 x 14мм	*	-	Руководство пользователя
46	2	Колпачок оси			

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.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

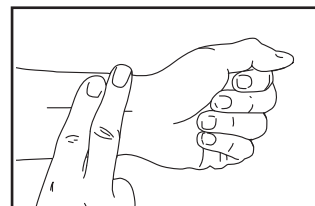
**Сжигание жира** – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала тренировки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

Для максимально эффективного сжигания жира занимайтесь при частоте сердечных сокращений, равной среднему значению зоны нагрузок.

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

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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



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

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

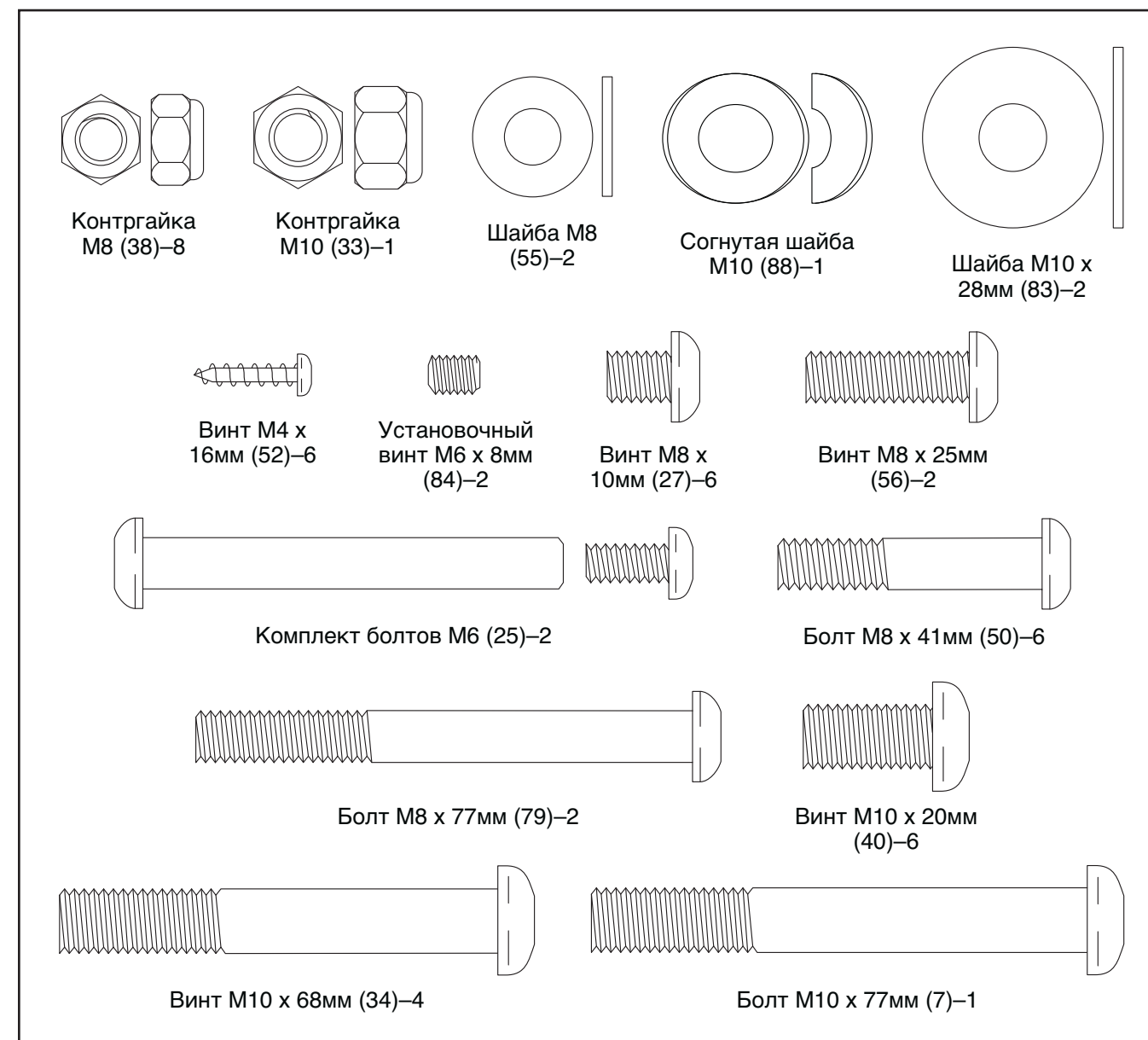
**Завершение** – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

### ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

## 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.



## СБОРКА

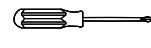
- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- Левая и правая стороны имеют маркировку «L» или «Left» (левая сторона) и «R» или «Right» (правая сторона).
-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

- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуются:

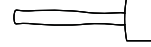
один разводной ключ



одна крестообразная отвертка



один резиновый молоток

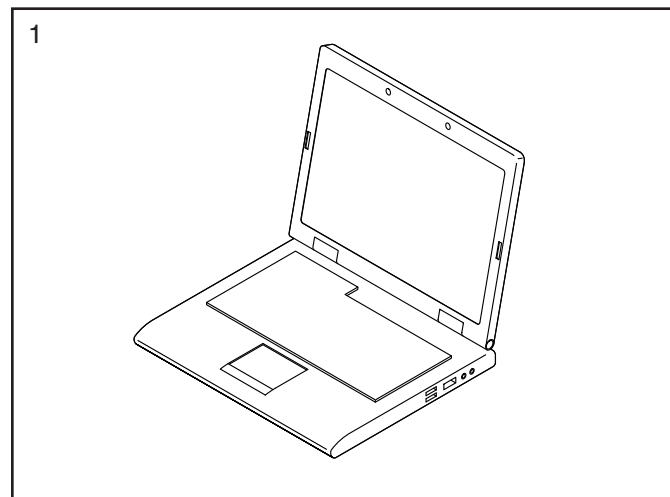


Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

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

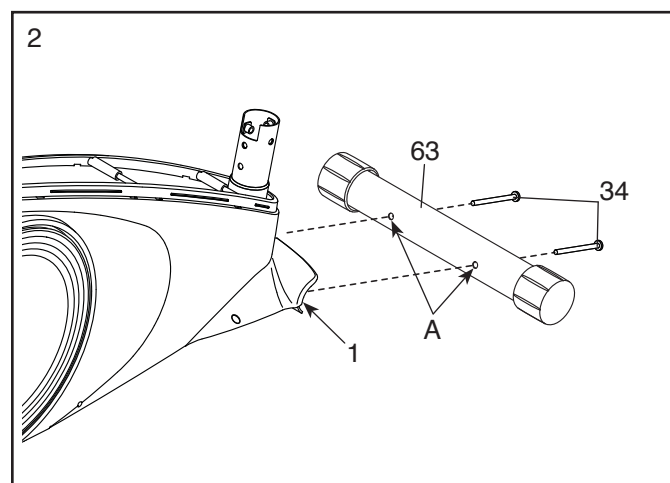
- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

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



2. Найдите передний стабилизатор (63) и расположите его, как показано на наклейке. **Убедитесь, что большие отверстия (А) в переднем стабилизаторе обращены к раме (1).**

Подняв переднюю часть рамы (1) (потребуется помощь второго человека), закрепите передний стабилизатор (63) на раме с помощью двух винтов М10 х 68мм (34).



## РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если педали проскальзывают во время вращения, даже когда задано максимальное сопротивление, может потребоваться регулировка приводного ремня.

Перед регулировкой приводного ремня сначала **отключите адаптер питания**. Затем потребуется снять рычаги педали, диски педали и левый защитный щиток, как описано ниже.

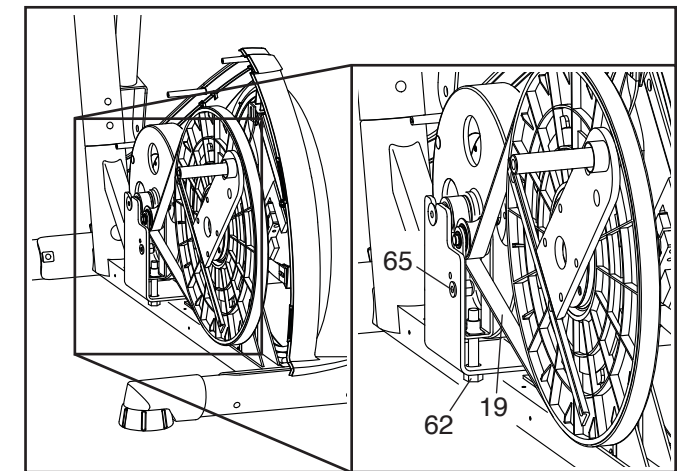
**См. этап 14 на стр. 12 и этап 15 на стр. 13.** Снимите рычаги левой и правой педалей (11, 12).

**См. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А на стр. 26.** С помощью стандартной отвертки снимите левый и правый диски педали (15).

Затем найдите левый и правый защитные щитки (3, 4). Удалите все винты М4 х 16мм (52) с левого и правого защитных щитков.

Затем снимите два винта М6 х 18мм (43). Снимите левый защитный щиток (3).

Затем ослабьте винт М8 х 22мм (65) и поворачивайте болт М10 х 60мм (62), пока приводной ремень (19) не будет натянут.



Натянув приводной ремень (19), затяните винт М8 х 22мм (65).

Затем закрепите на прежнем месте защитные щитки, диски педали и рычаги педали. Подключите адаптер питания.

# 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. Используйте только детали оригинального производителя.

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество средства для мытья посуды. **ВНИМАНИЕ!** Держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

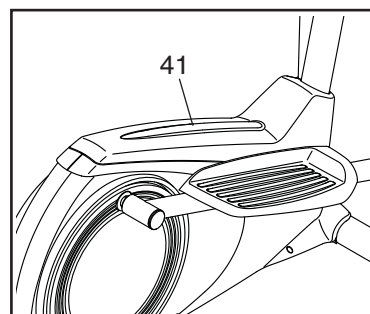
Если консоль не включается, убедитесь, что адаптер питания полностью подключен.

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

## РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

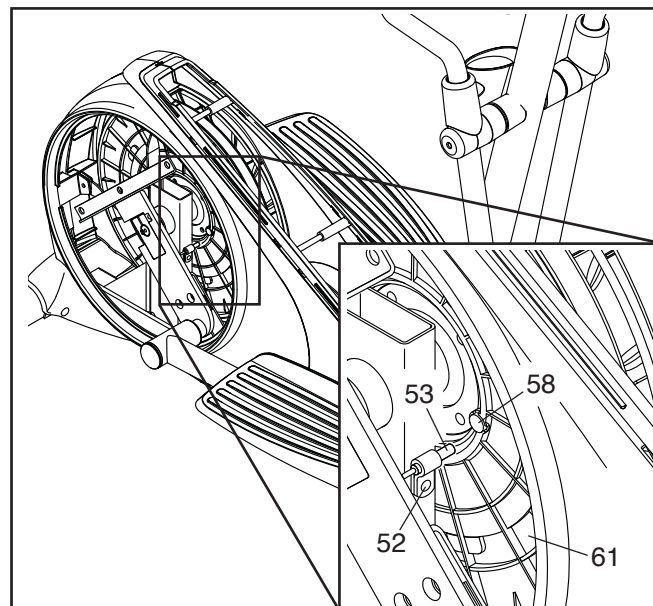
Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Чтобы отрегулировать герконовое реле, сначала отсоедините адаптер питания.

С помощью шлицевой отвертки снимите верхний защитный щиток (41).



Примечание: для удобства правый диск педали не показан на рисунке ниже.

Найдите герконовое реле (53). Немного ослабьте винт М4 х 16мм (52).



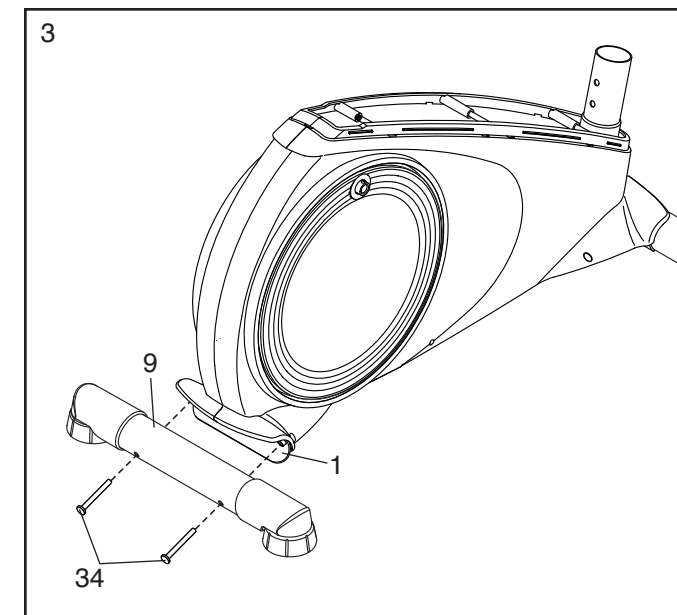
Затем поверните шкив (61) так, чтобы магнит (58) оказался на одном уровне с герконовым реле (53). Слегка сдвиньте герконовое реле в направлении магнита или от него. Затем снова затяните винт М4 х 16мм (52). Подключите адаптер питания и некоторое время вращайте шкив.

Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место верхний защитный щиток и подключите адаптер питания.

3. Установите задний стабилизатор (9), как показано на наклейке.

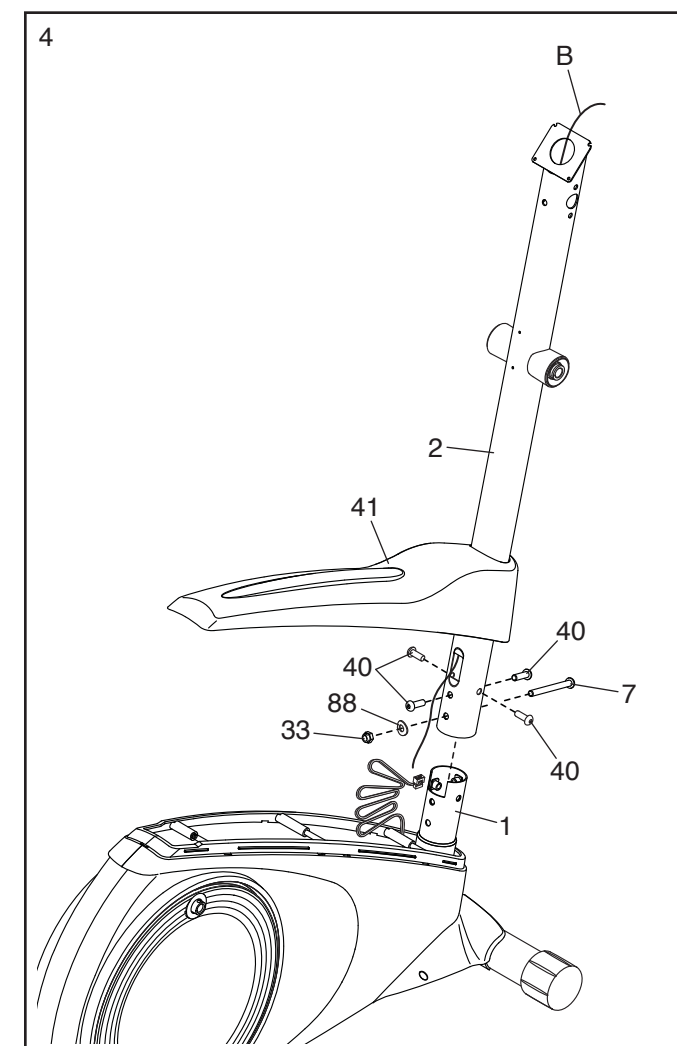
Подняв заднюю часть рамы (1) (потребуется помощь второго человека), закрепите задний стабилизатор (9) на раме с помощью двух винтов М10 х 68мм (34).



4. Расположите стойку (2) и верхний защитный щиток (41), как показано на рисунке. Сдвиньте верхний защитный щиток вверх по стойке. **Не удаляйте хомут для провода (В) со стойки.**

Затем опустите стойку (2) на раму (1).

Закрепите стойку (2) с помощью четырех винтов М10 х 20мм (40), болта М10 х 77мм (7), согнутой шайбы М10 (88) и контргайки М10 (33); **не затягивайте винты и контргайку на данном этапе.**

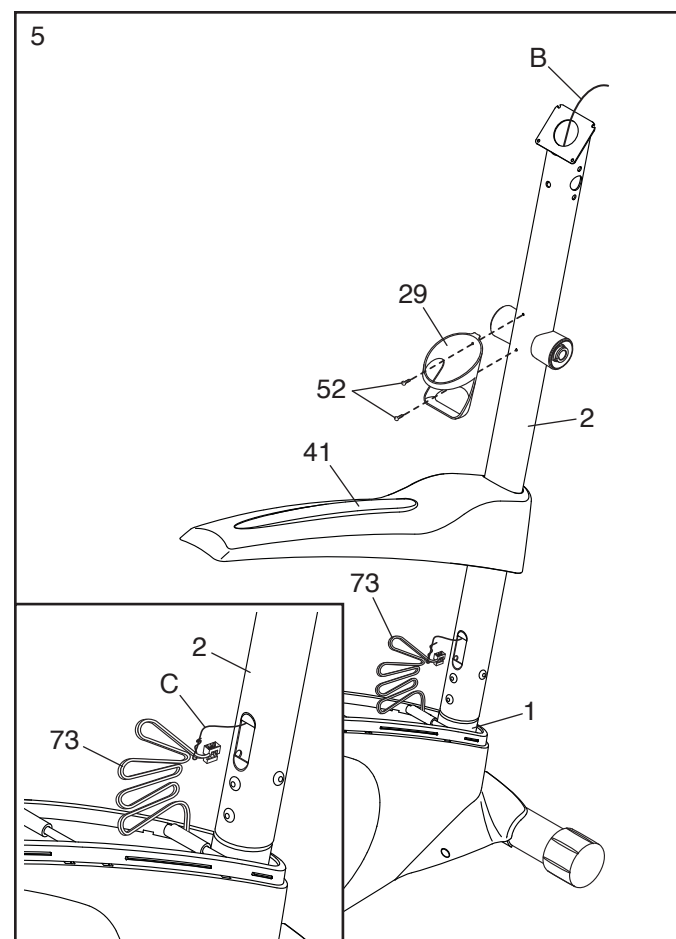


5. **См. рисунок.** Найдите хомут для провода (B) в нижней части стойки (2). Обмотайте хомут для провода вокруг главного провода (73). Затем потяните верхний конец хомута для провода так, чтобы основной провод разместился внутри стойки.

**Рекомендация: чтобы основной провод (73) не упал внутрь стойки (2), закрепите его с помощью хомута для провода (B).**

Затем опустите верхний защитный щиток (41) вниз к раме (1); **не фиксируйте верхний защитный щиток до упора на данном этапе.**

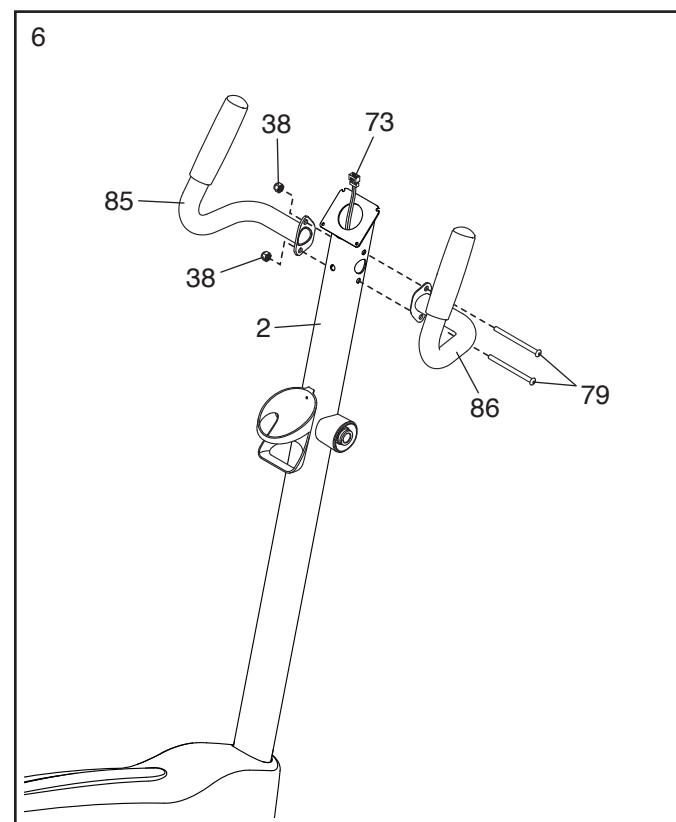
Потом закрепите держатель для бутылки (29) на стойке (2) с помощью двух винтов M4 x 16мм (52).



6. Найдите левый и правый поручни (85, 86).

**Рекомендация: вставляя болты M8 x 77мм (79), старайтесь не повредить основной провод (73) внутри стойки (2).**

Закрепите левый и правый поручни (85, 86) на стойке (2) с помощью двух болтов M8 x 77мм (79) и двух контргаек M8 (38).



## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

### 1. Выберите режим настроек.

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

Примечание: если выбран ручной режим или тренировка iFit, то перед нажатием кнопки Settings (настройки) завершите тренировку.

### 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 Display (дисплей).

### 3. Измените настройки по желанию.

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

**Единицы измерения** – на дисплее появятся заданные единицы измерения. Скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку Std/Metric (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).



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

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

**Общее время** – на дисплее появится сообщение TIME (время). На этом дисплее

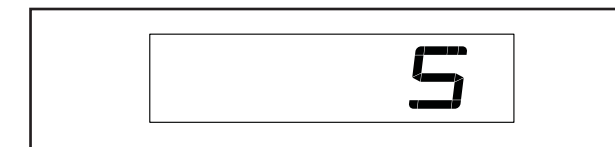
отображается общее количество часов использования эллиптического тренажера.



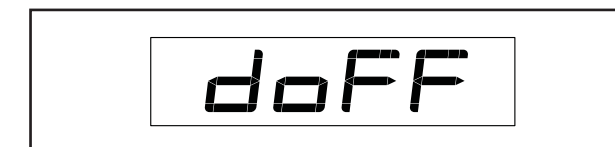
**Общее расстояние** – на дисплее появится индикация MI (мили) или KM (километры). На этом дисплее отображается общее расстояние (в милях или километрах), пройденное на эллиптическом тренажере.



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



**Демонстрационный режим** – на дисплее появятся заданные параметры демонстрационного режима. 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 сопротивления Silent Magnetic Resistance (бесшумное магнитное сопротивление). 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.

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

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

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

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

#### 6. Отсоединение мобильного устройства от консоли.

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

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

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

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

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

#### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

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

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

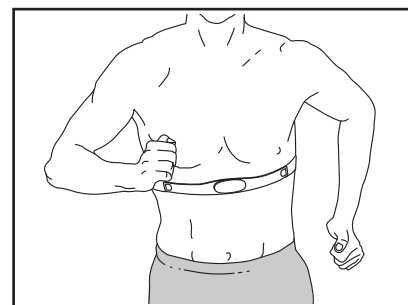
**Примечание:** если рядом с консолью находятся несколько совместимых датчиков контроля частоты пульса, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

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

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

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

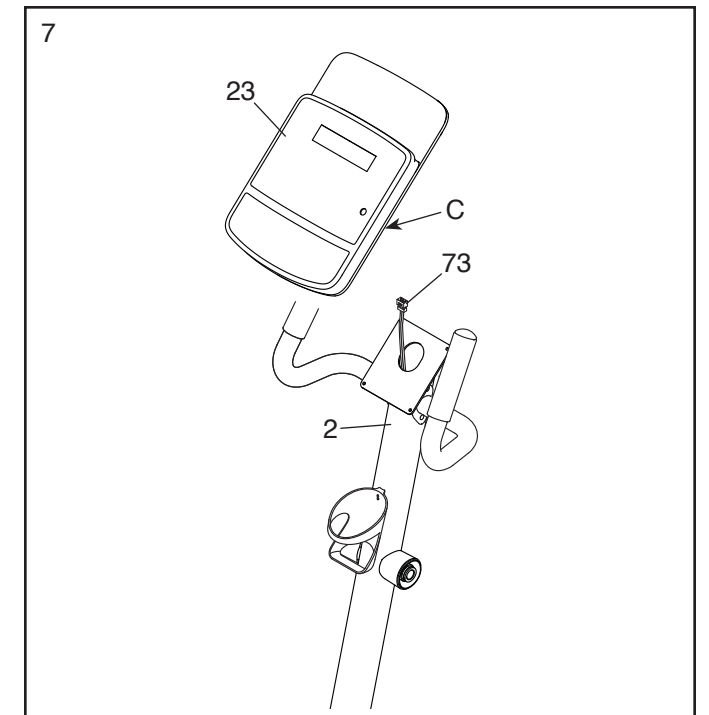
Если вы хотите уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок.



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

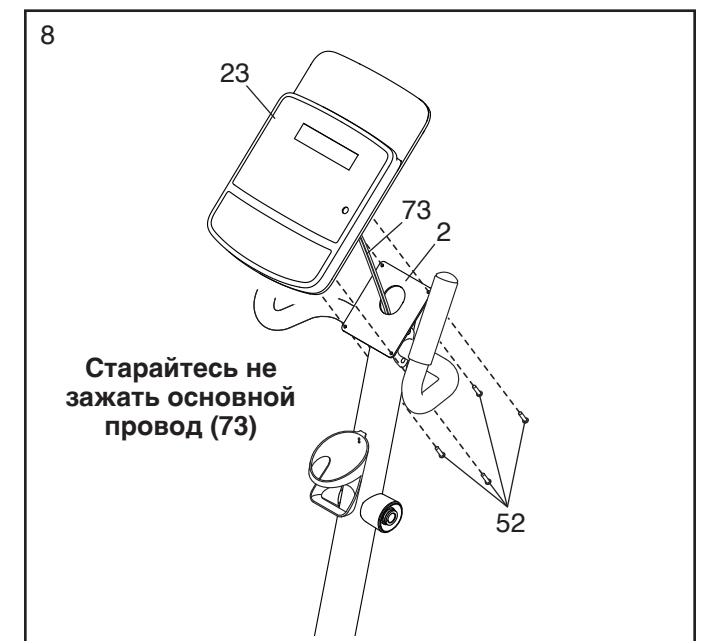
**Примечание:** консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.

- Удерживая консоль (23) рядом со стойкой (2) (потребуется помощь второго человека), вставьте основной провод (73) в розетку (C) на консоли. **Рекомендация:** разъем провода должен легко вставиться и зафиксироваться с четким щелчком. Если этого не происходит, поверните разъем и попробуйте снова.



- Уберите оставшуюся часть провода в стойку (2).

**Рекомендация:** старайтесь не зажать основной провод (73). Закрепите консоль (23) на стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (52); установите все винты и затем затяните их.



9. Найдите правый верхний рычаг шатуна (8).

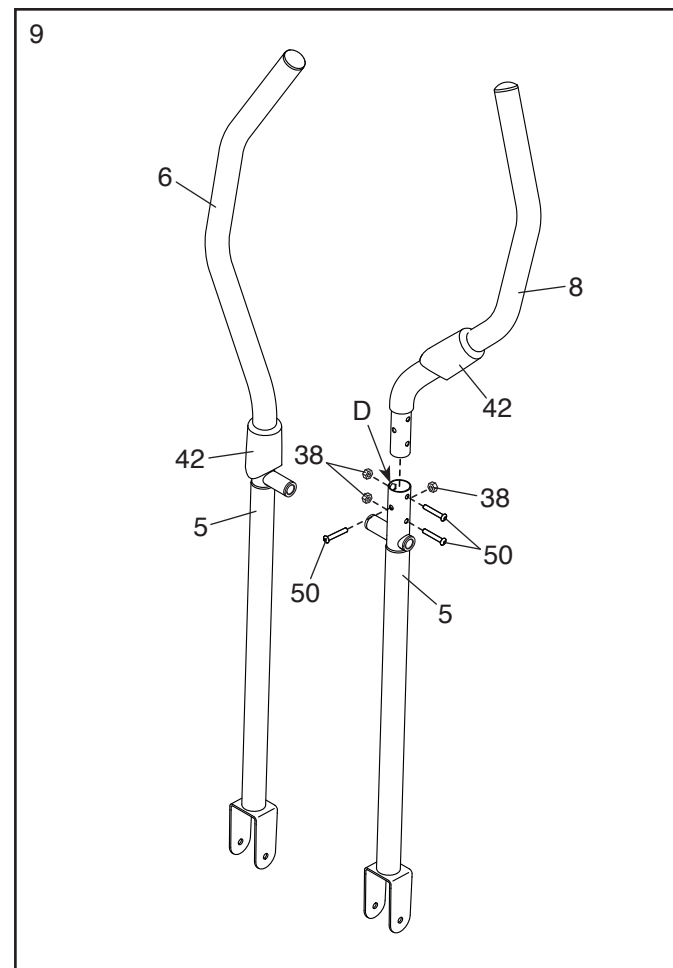
Сдвиньте крышку верхнего рычага шатуна (42) вверх по правому верхнему рычагу шатуна (8).

Затем вставьте правый верхний рычаг шатуна (8) в нижний рычаг шатуна (5).

**Рекомендация: попросите помощника удерживать крышку верхнего рычага шатуна (42) и выполните следующее:**

Закрепите правый верхний рычаг шатуна (8) на нижнем рычаге шатуна (5) при помощи трех болтов M8 x 41мм (50) и трех контргайек M8 (38). **Убедитесь, что контргайки находятся внутри шестиугольных отверстий (D).**

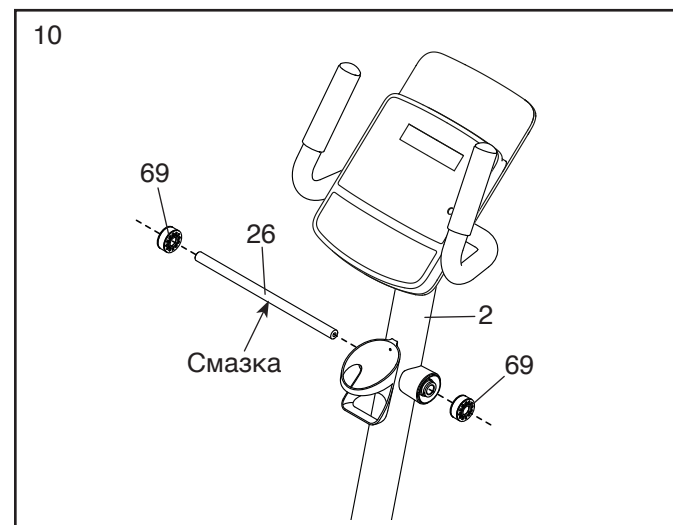
Аналогичным образом соедините левый верхний рычаг шатуна (6) и другой нижний рычаг шатуна (5).



10. Вставьте ось (26) в стойку (2) и установите ось по центру.

Воспользуйтесь небольшим пластиковым пакетом для защиты рук от загрязнения и нанесите смазку, входящую в комплект поставки, на оба конца оси (26).

Затем установите распорные втулки оси (69) с обеих сторон оси (26).



## ТРЕНИРОВКА iFIT

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

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

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

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

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

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

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

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и мобильное устройство, **сначала подключите датчик контроля частоты пульса, а затем – мобильное устройство.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 20.

### 3. Подключите мобильное устройство к консоли.

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

После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

### 4. Выбор тренировки iFit.

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

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

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

### 5. Начало тренировки.

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

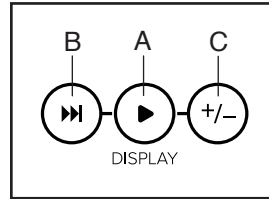
Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFit с видеоинструкциями. Нажмите на кнопку регулировки звука (символ с изображением нот), чтобы выбрать музыку, голосовые инструкции тренера или настройки звука для тренировки.

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

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

Для настройки режима сканирования нажмите на кнопку Display (дисплей) до тех пор, пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

Затем нажмите кнопку Add/Remove (добавить/удалить) (C), 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 Scan (сканирование), чтобы включить режим сканирования.

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

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

Примечание: скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку Std/Metric (стандартные/метрические).

#### 5. При желании наденьте датчик контроля частоты пульса для измерения частоты пульса.

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

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

Если совместимый нагрудный датчик контроля частоты пульса не включен в комплект поставки, информацию о его заказе см. на стр. 20.

Чтобы подключить совместимый датчик контроля частоты пульса к консоли, нажмите кнопку iFit Sync (синхронизация iFit) на консоли – на дисплее появится номер для установления соединения. После установления соединения красный индикатор на консоли мигнет дважды. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 20.

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

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

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

Примечание: в консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе 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. 21.

11. Расположите распорную втулку верхнего рычага шатуна (47) как показано на рисунке и установите его на ось (26).

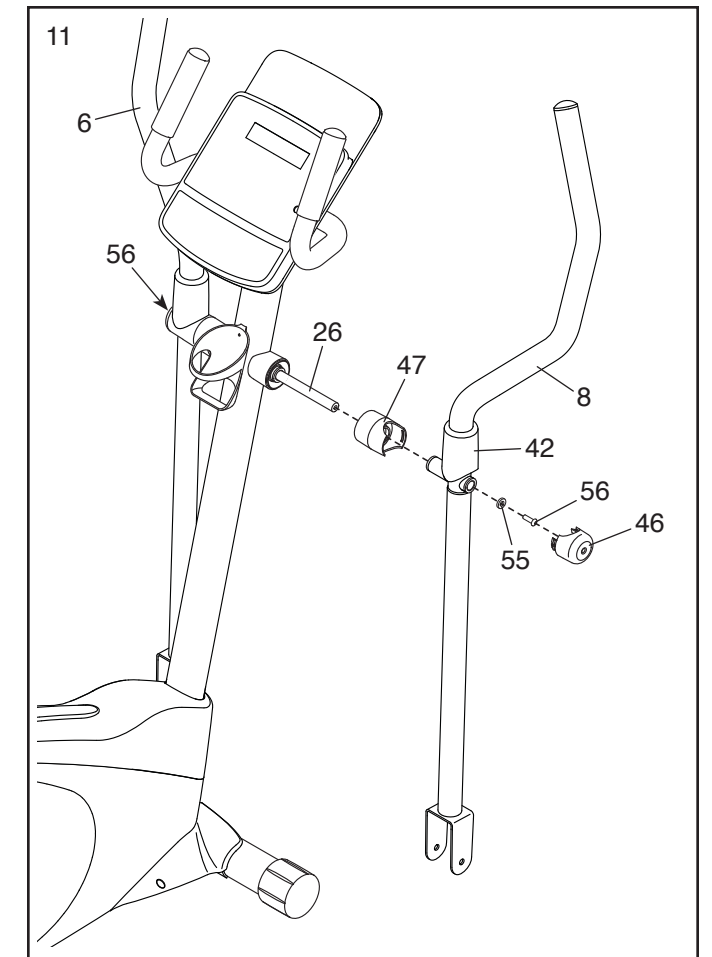
Затем установите правый верхний рычаг шатуна (8) на правую сторону оси (26).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.

Затем одновременно затяните винт M8 x 25мм (56) и шайбу M8 (55) на каждом из концов оси (26).

Затем сдвиньте вверх правую крышку верхнего рычага шатуна (42). Вставьте выступы на колпачке оси (46) в распорную втулку верхнего рычага шатуна (47). Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.

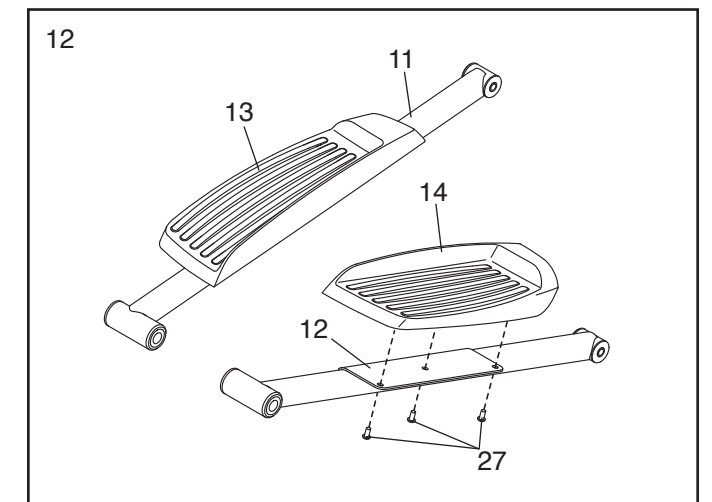
Затем сдвиньте крышку верхнего рычага шатуна (42) вниз поверх болтов M8 x 41мм (не показаны на рисунке). Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



12. Найдите правую педаль (14) и рычаг правой педали (12).

Закрепите правую педаль (14) на рычаге правой педали (12) с помощью трех винтов M8 x 10мм (27); вначале установите все винты, а затем затяните их.

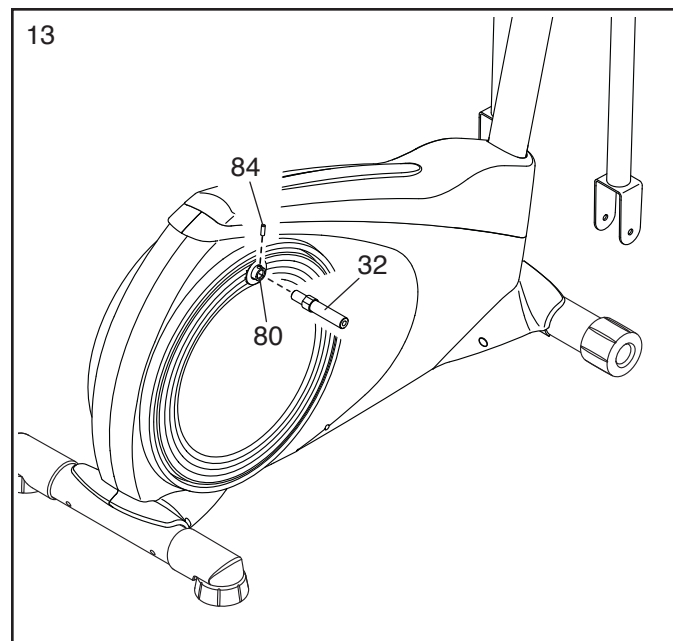
Аналогичным образом закрепите левую педаль (13) на рычаге левой педали (11).



13. Расположите штифт шатуна (32), как показано на рисунке, и затяните его до упора на правом шатуне (80). **ВНИМАНИЕ! Убедитесь, что штифт шатуна надежно затянут.**

Затем затяните установочный винт М6 х 8мм (84) на правом шатуне (80) и штифте шатуна (32).

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



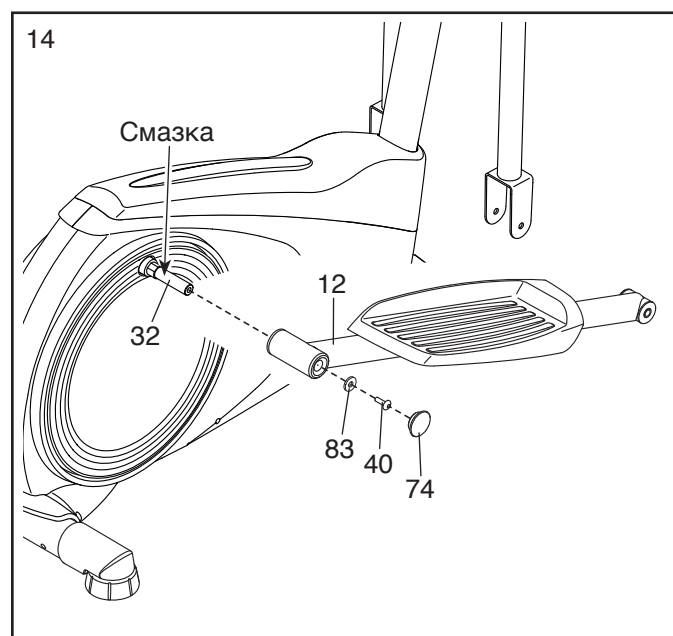
14. Нанесите небольшое количество смазки на ось штифта правой педали (32).

Установите рычаг правой педали (12) на ось штифта правой педали (32).

Затем наденьте шайбу М10 х 28мм (83) на винт М10 х 20мм (40) и затяните винт на оси.

Прижмите крышку рычага педали (74) к рычагу правой педали (12).

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



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

При включении консоли включается дисплей. Консоль готова к работе.

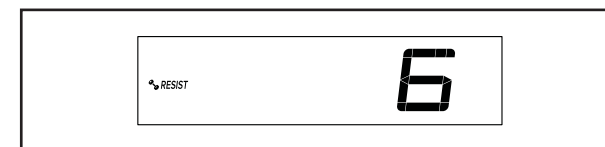
2. Выберите ручной режим.

При включении консоли по умолчанию выбирается ручной режим.

3. Установите нужное сопротивление педалей.

Для запуска ручного режима начните вращать педали.

В процессе вращения педалей можно менять их сопротивление. Чтобы изменить уровень сопротивления, нажмите одну из пронумерованных кнопок Silent Magnetic Resistance (бесшумное магнитное сопротивление) или кнопки увеличения или уменьшения сопротивления Silent Magnetic Resistance (бесшумное магнитное сопротивление).



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

4. Отслеживайте результаты на дисплее.

На дисплее может отображаться следующая информация:

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

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

**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 Std/Metric (стандартные/метрические).

**Pace (темп)** – скорость вращения педалей в минутах на милю или в минутах на километр.

Для изменения единиц измерения нажмите кнопку Std/Metric (стандартные/метрические).

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

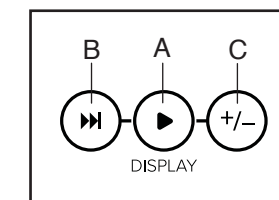
**RESIST (сопротивление)** – на дисплее отображается уровень сопротивления педалей.

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

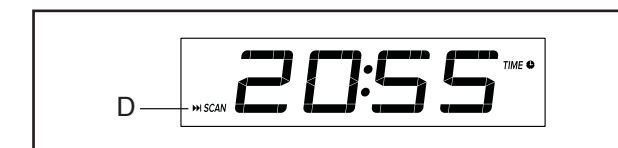
**MPH или KPH (скорость в милях в час или в километрах в час)** – на дисплее отображается скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку Std/Metric (стандартные/метрические).

**Time (время)** – затраченное время.

Нажимайте кнопку Display (дисплей) (A) для просмотра необходимой информации о тренировке на дисплее.



**Режим сканирования** – консоль имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается циклически. Для включения режима сканирования нажмите кнопку Scan (сканирование) (B); на дисплее появится индикатор режима сканирования (D) и сообщение SCAN (сканирование).

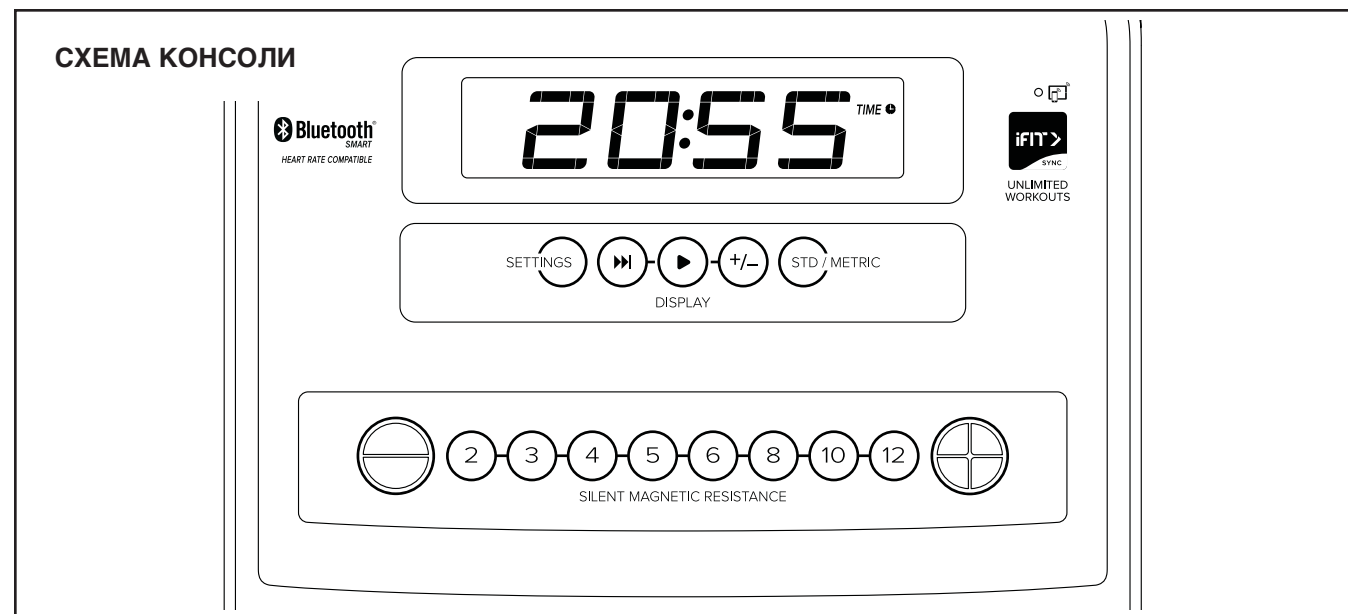


**Для перемещения по циклу сканирования вручную,** несколько раз нажмите кнопку Scan (сканирование).

**Для отключения режима сканирования** нажмите кнопку Display (дисплей); индикатор режима сканирования и сообщение SCAN (сканирование) исчезнут.

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



### ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

В ручном режиме работы консоли можно изменять сопротивление педалей нажатием кнопки. Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация о тренировке. С помощью совместимого датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений. **Информацию о заказе дополнительного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 20.**

Через аудиосистему консоли можно прослушивать аудиозаписи во время занятия.

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

Пользуясь приложением iFit, можно получить доступ к большой библиотеке видеотренировок iFit, создавать собственные тренировки, отслеживать результаты и пользоваться множеством других функций.

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

**Для использования ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на стр. 17. **Для выбора тренировки iFit** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21.

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

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку Std/Metric (стандартные/метрические).

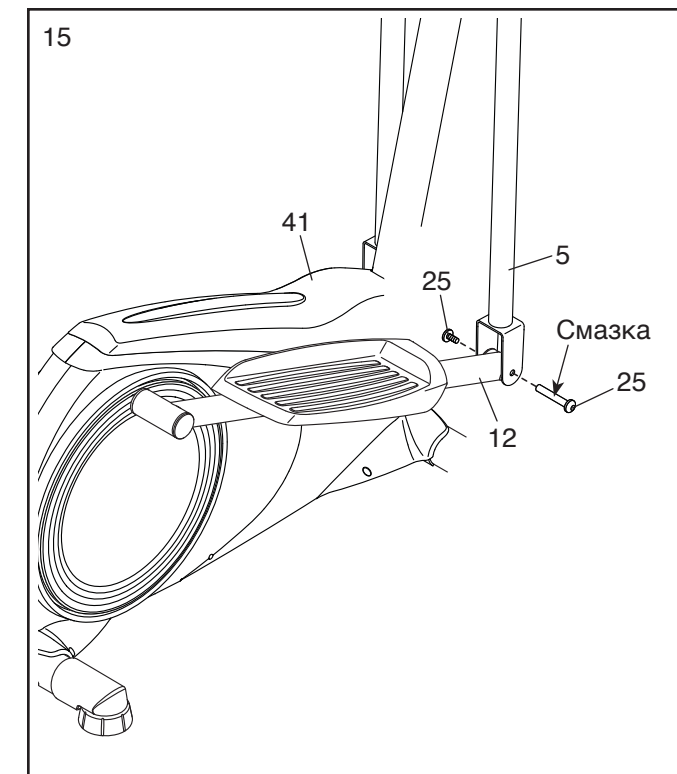
15. См. этапы сборки 4 и 5. Затяните винты M10 x 20мм (40) и контргайку M10 (33). После этого с усилием зафиксируйте верхний защитный щиток (41).

Затем нанесите небольшое количество смазки на комплектов болтов M6 (25).

Удерживайте конец рычага правой педали (12) в кронштейне на правом нижнем рычаге поручня (5).

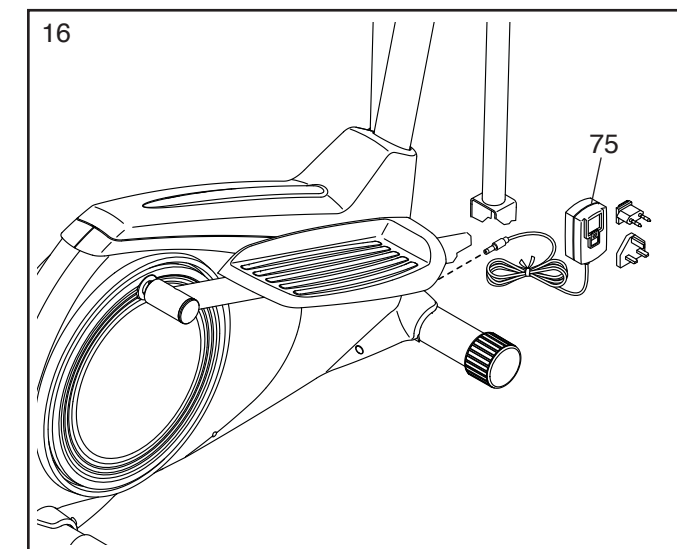
Соедините правый нижний рычаг поручня (5) и рычаг правой педали (12) с помощью комплекта болтов M6 (25).

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



16. Подключите адаптер питания (75) в розетку на передней части эллиптического тренажера.

Примечание: включение адаптера питания (75) в розетку описано в разделе ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр.14.



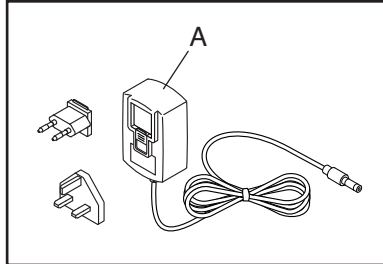
17. **Убедитесь, что все детали эллиптического тренажера надежно закреплены.** В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

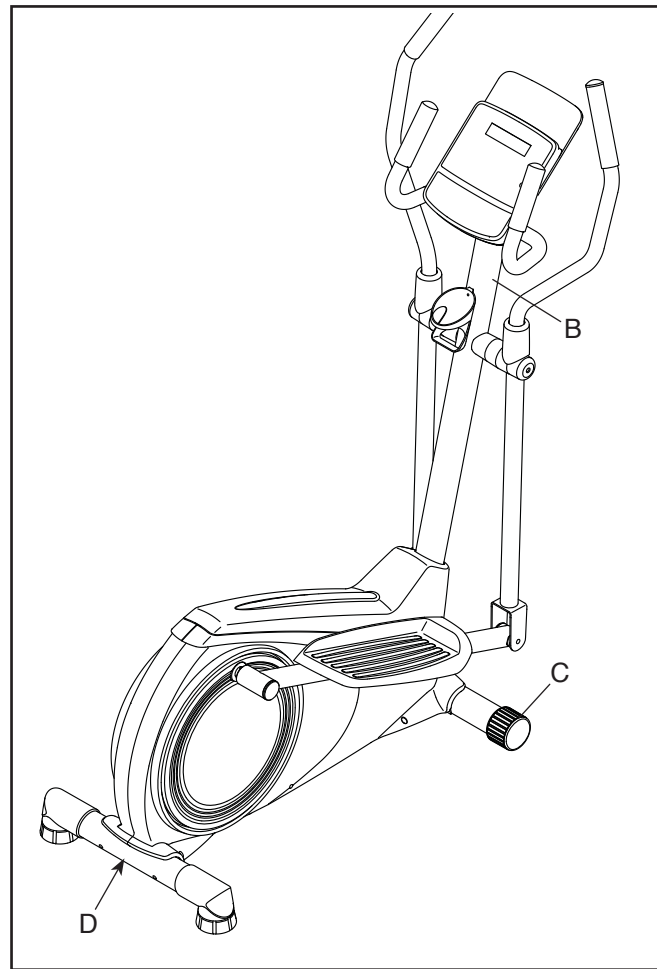
**ВНИМАНИЕ!** Если эллиптический тренажер находился на холоде, перед включением адаптера питания (А) оставьте тренажер на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите адаптер питания (А) в розетку на передней части эллиптического тренажера. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



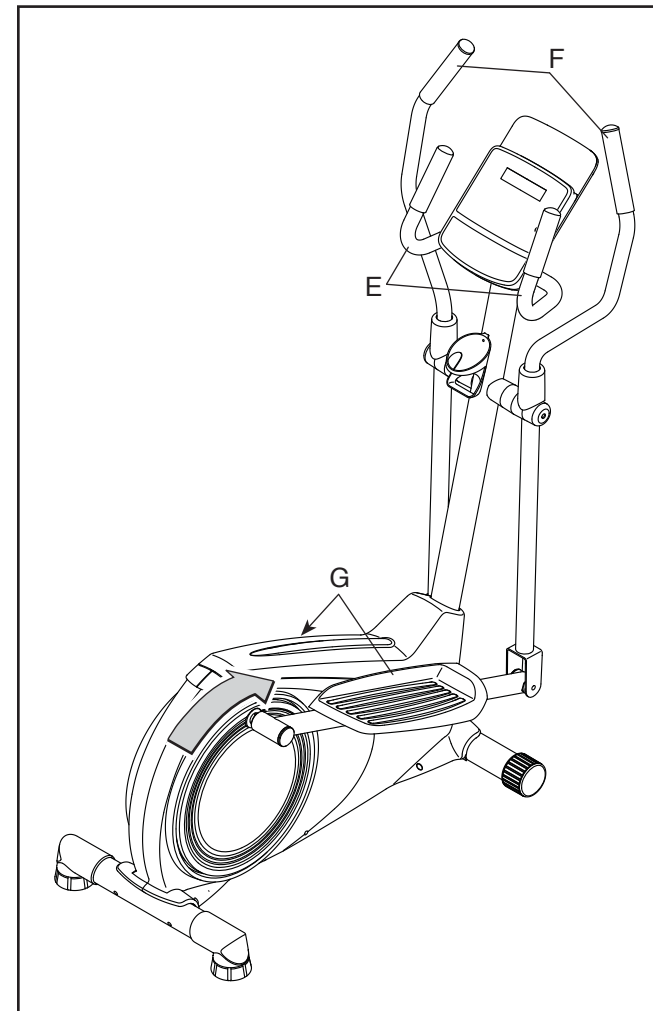
## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

С учетом размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку (В) и поставьте одну ногу напротив одного из передних колес (С). Затем потяните за стойку, при этом помощник должен поднять задний стабилизатор (D), так чтобы эллиптический тренажер покатылся на колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



## ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (Е) или верхние рычаги шатунов (F) и встаньте сначала на педаль (G), которая находится в нижнем положении. Затем встаньте на другую педаль.



Нажимайте на педали (G), пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педали могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педали в направлении, обозначенном стрелкой; однако также допускается их вращение в обратном направлении.**

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, дождитесь, пока педали (G) 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.

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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

