

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

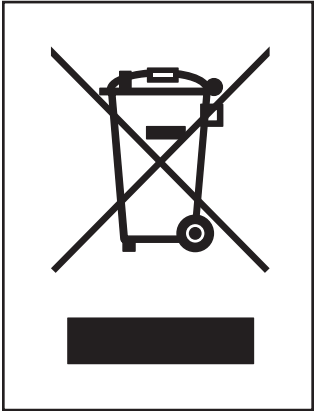
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



NordicTrack® SPACESAVER SE7i

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEL99421-INT.0
Серийный номер _____

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



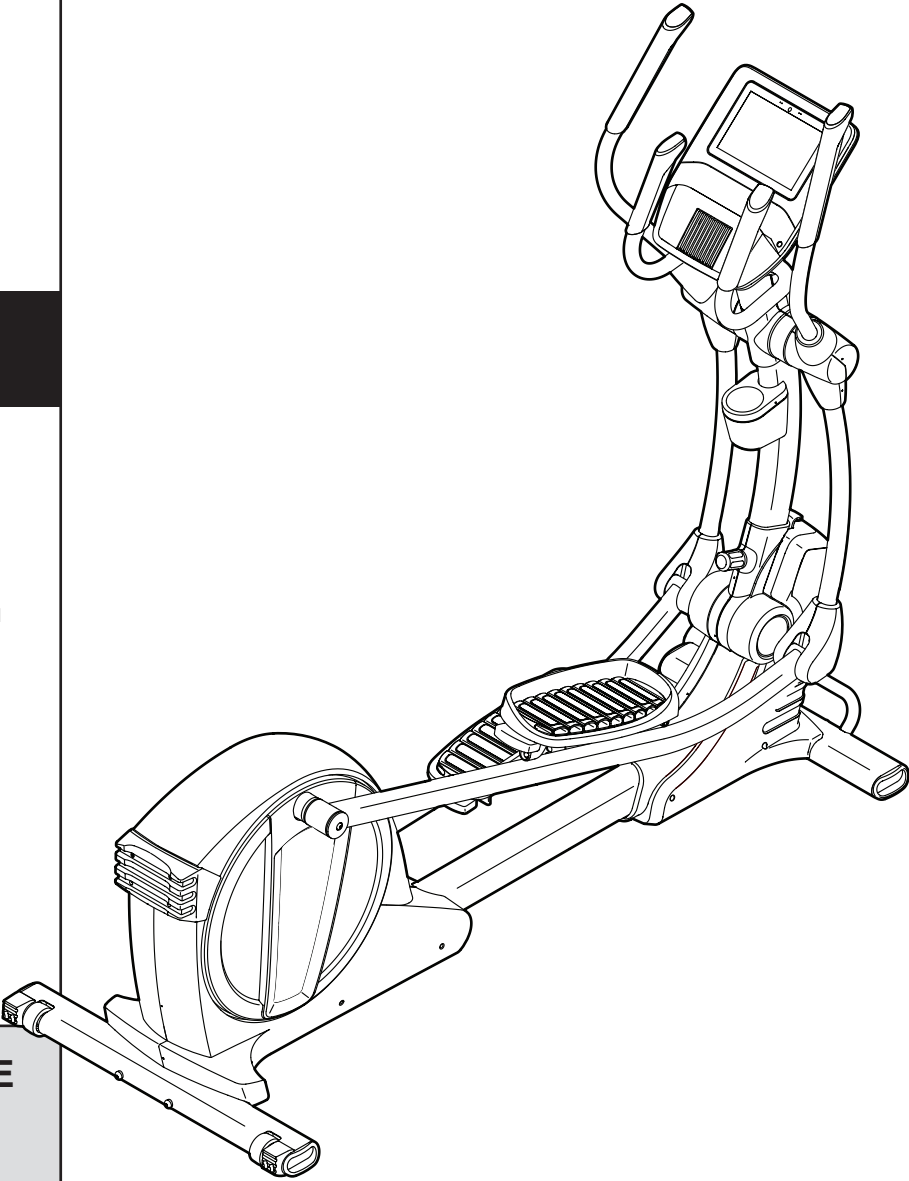
ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

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

Сайт:
iconsupport.eu

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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



СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....2

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....3

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....4

СБОРКА.....5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....12

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....23

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....26

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....27

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....29

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....Задняя обложка

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На рисунке показано расположение наклеек с предупреждением об опасности. 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 наклеек, показанных на рисунке, может отличаться от фактического.

WARNING

- Misuse 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.
- Not suitable for high accuracy purposes.
- Always use on a level surface.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Stop pedals and use care when mounting or dismounting.
- User weight must not exceed 325 lbs./150 kg.
- Replace this label if damaged, illegible or removed.

WARNING

To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.

WARNING

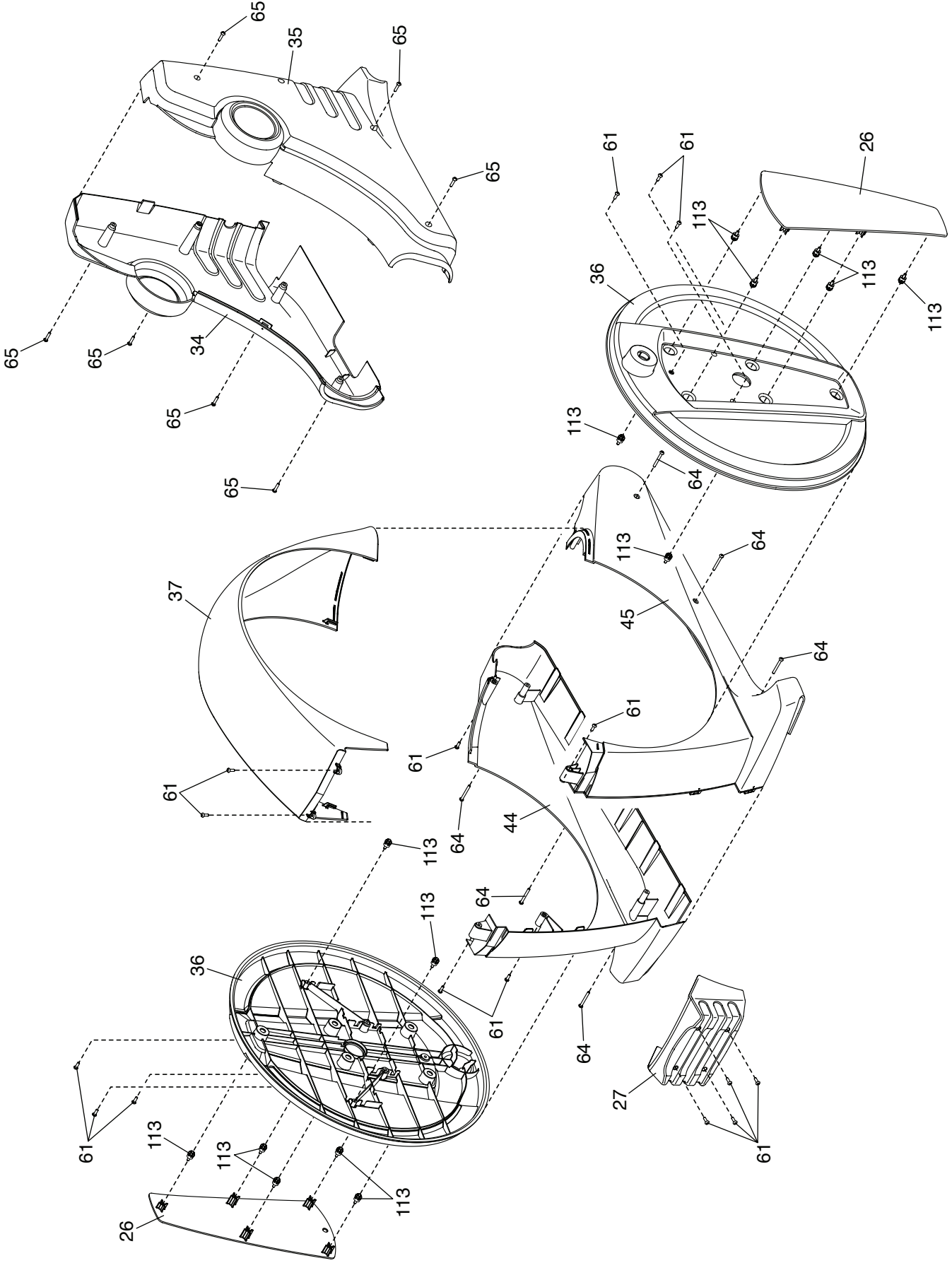
HEAVY

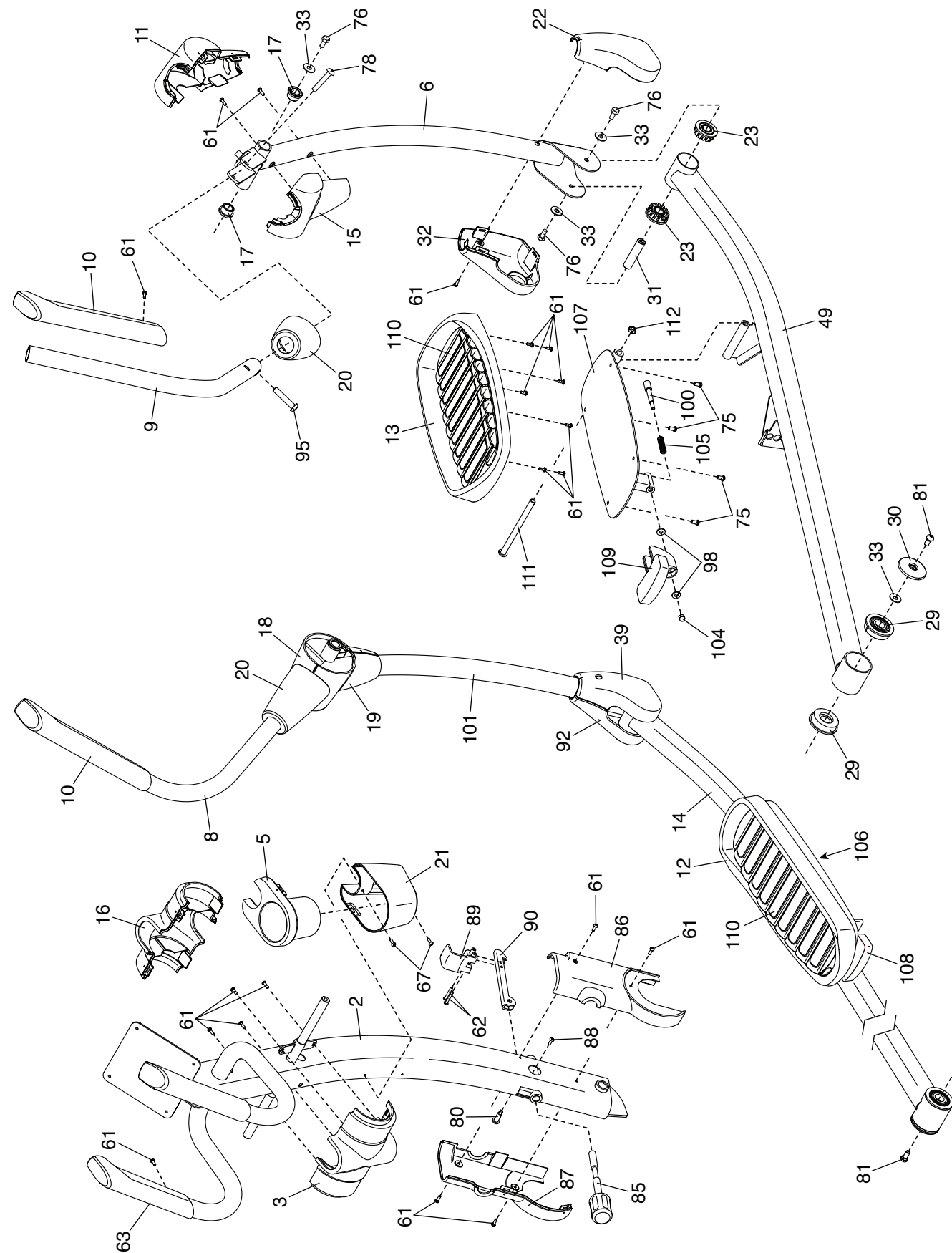
User must support 85 lbs / 38.5 kgs to lower this elliptical.

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

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С

Модель № NTEL99421-INT.0 R0821A





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. 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. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
3. Перед выполнением программ физической тренировки проконсультируйтесь с медицинским специалистом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
4. Беременным женщинам перед выполнением программ физической тренировки необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом. Используйте эллиптический тренажер с учетом рекомендаций медицинского специалиста.
5. 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.
6. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
7. 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.
8. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте эллиптический тренажер в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
9. Установите 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.
10. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Используйте только детали оригинального производителя.
11. Всегда подсоединяйте адаптер питания к эллиптическому тренажеру до подключения к сети.
12. Устанавливайте эллиптический тренажер в положение для хранения, только когда он собран надлежащим образом, а стойка сложена. Чтобы установить эллиптический тренажер в положение для хранения, вы должны быть в состоянии свободно поднять вес, равный 45 килограммам.
13. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 150 килограммов.
14. 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.
15. 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.
16. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
17. При использовании эллиптического тренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
18. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

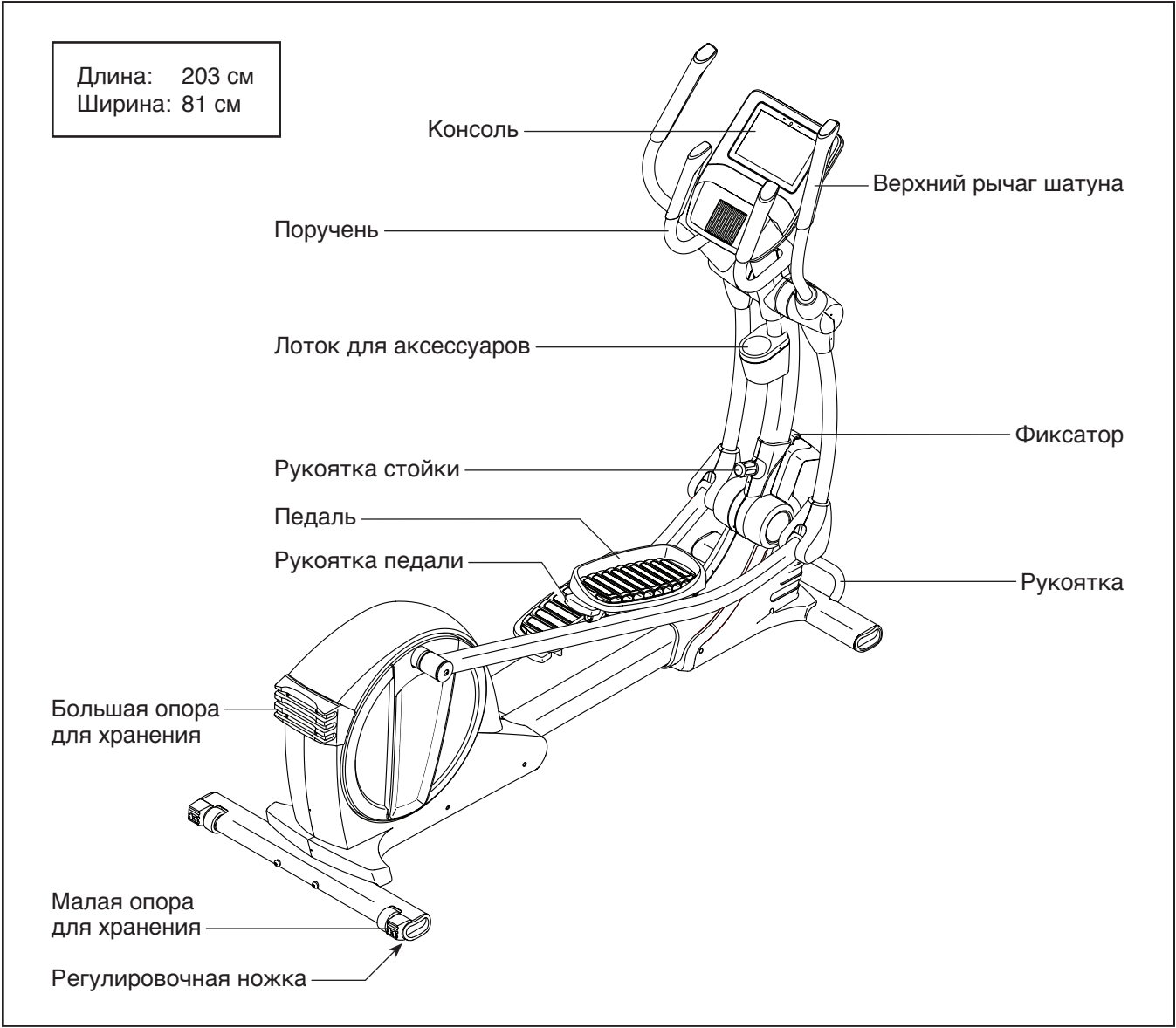
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор инновационного эллиптического тренажера NORDICTRACK® SPACESAVER SE 7I. Эллиптический тренажер SPACESAVER SE 7I 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. Если у вас возникнут вопросы после прочтения данного руководства,

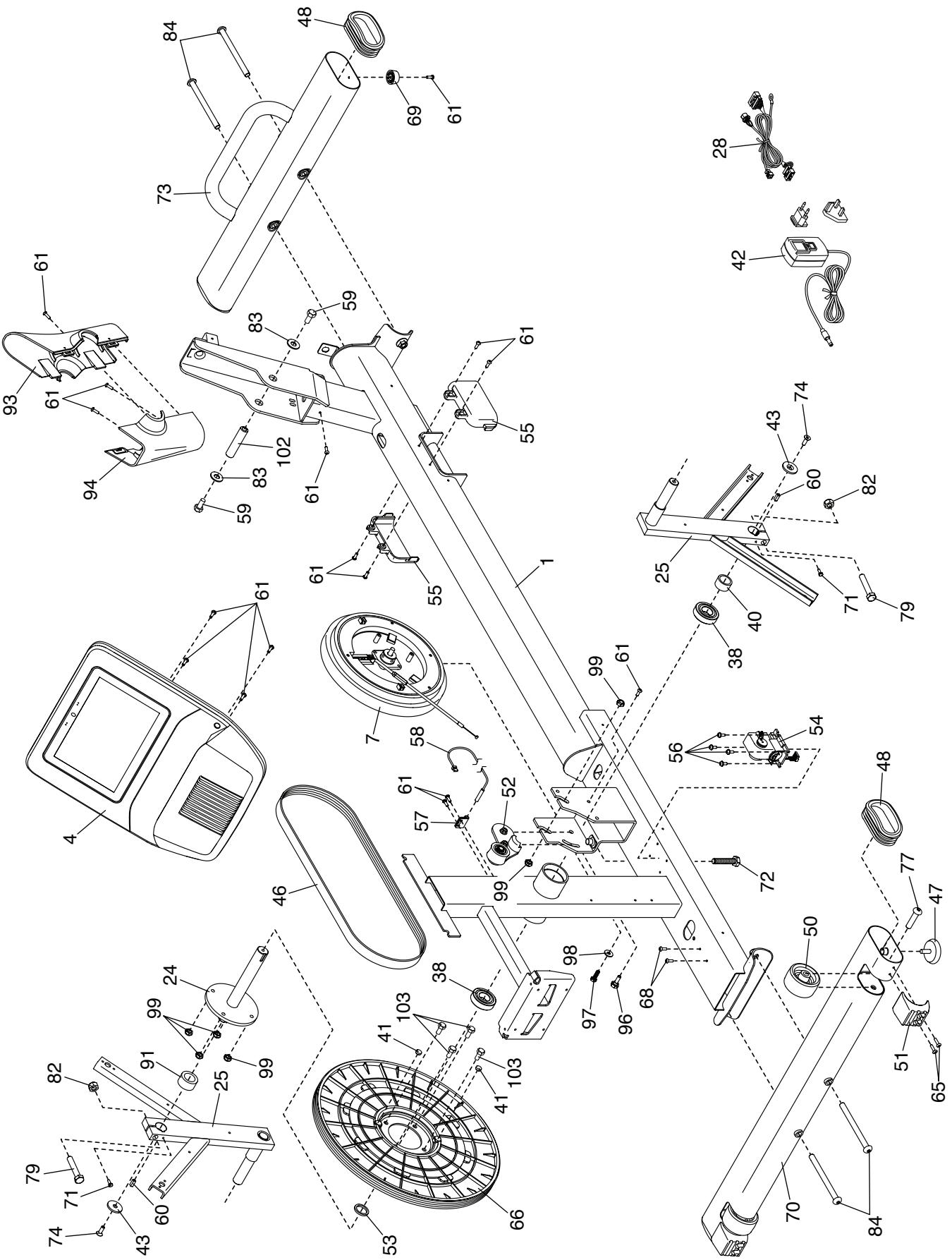
обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

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



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А

Модель № NTEL99421-INT.0 R0821A



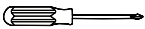
Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
91	1	Распорная прокладка кривошипа	104	2	Накидная гайка М6
92	1	Наружная крышка левого рычага	105	2	Пружина
93	1	Передняя крышка консоли	106	1	Пластина левой педали
94	1	Задняя крышка консоли	107	1	Пластина правой педали
95	2	Винт М10 х 50мм	108	1	Рукоятка левой педали
96	1	Осевой винт	109	1	Рукоятка правой педали
97	1	Винт направляющего ролика	110	2	Валик педали
98	5	Шайба М6	111	2	Болт М10 х 140мм
99	6	Контргайка М8	112	2	Контргайка М10
100	2	Штырь	113	14	Крепление/винт
101	1	Левый нижний рычаг шатуна	*	—	Руководство пользователя
102	1	Ось стойки	*	—	Инструмент для сборки
103	4	Болт с шестигранной головкой М8 х 20мм			

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.

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.
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:

- одна крестообразная отвертка

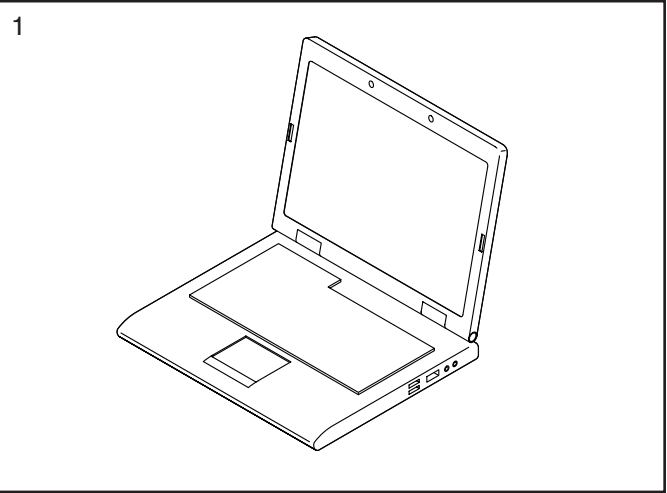


Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

1. **Зайдите на сайт ifitsupport.eu с компьютера и зарегистрируйте изделие.**

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

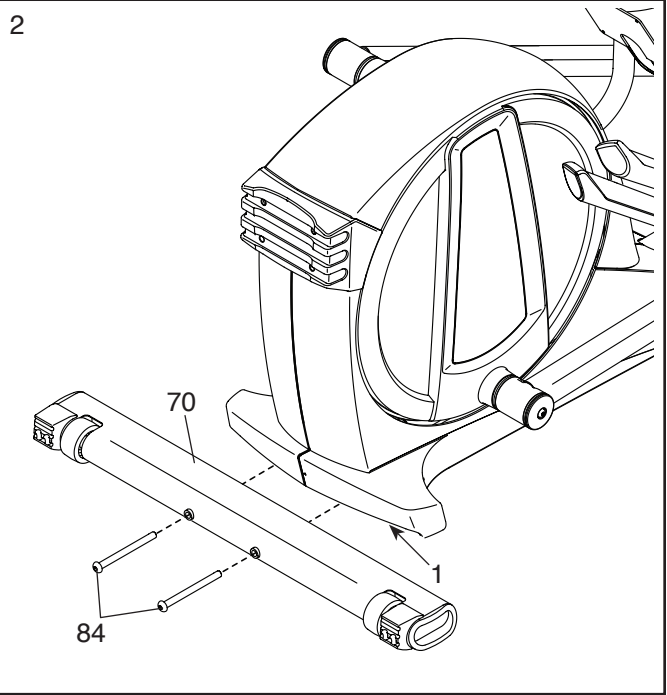
Примечание: при отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.



2. Вместе с помощником поместите упаковочные вкладыши из упаковочного материала под заднюю часть рамы (1), чтобы приподнять ее над полом. **Попросите помощника удерживать эллиптический тренажер от перемещения из стороны в сторону до завершения этого этапа сборки.**

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

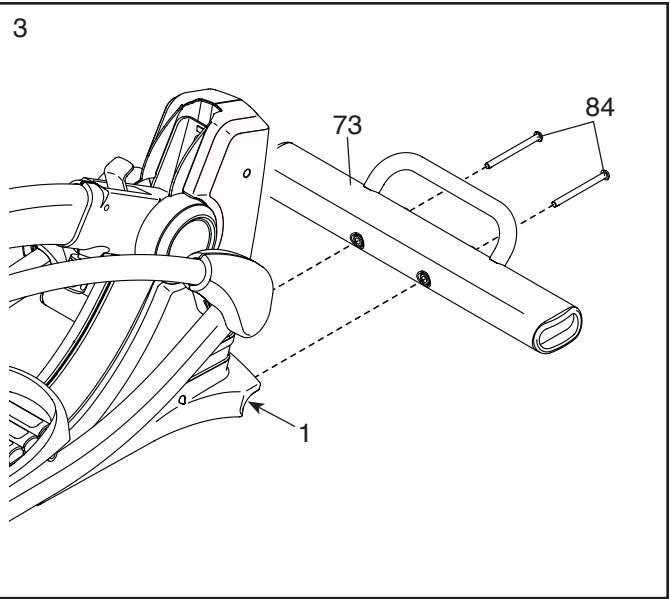
Затем закрепите задний стабилизатор (70) на раме (1) с помощью двух винтов М10 х 120мм (84). Затем удалите упаковочные вкладыши и опустите задний стабилизатор.



3. Вместе с помощником поместите упаковочные вкладыши из упаковочного материала под переднюю часть рамы (1), чтобы приподнять ее над полом. **Попросите помощника удерживать эллиптический тренажер от перемещения до завершения этого этапа сборки.**

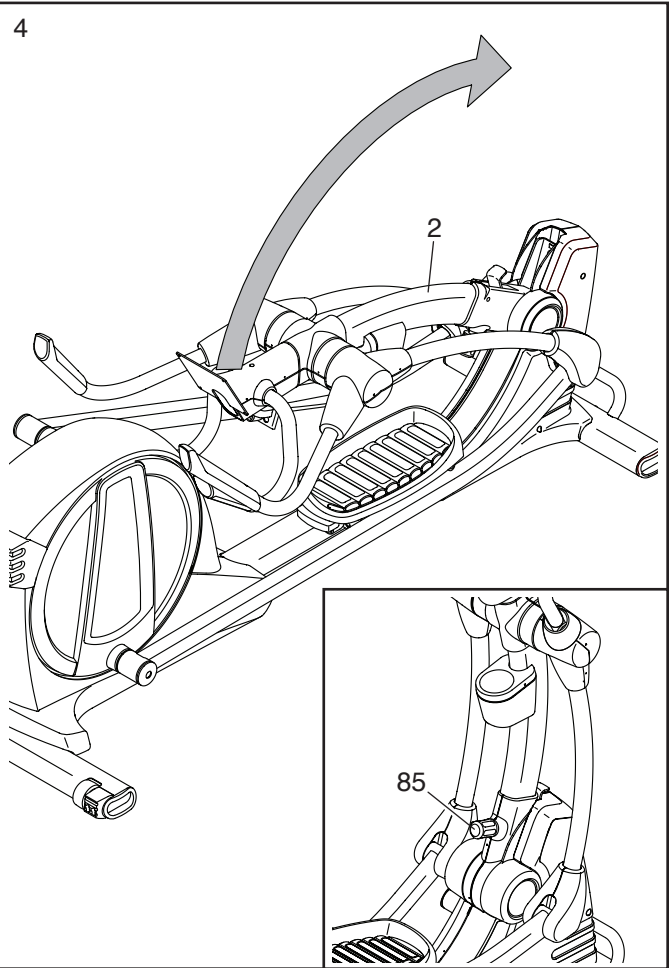
При наличии транспортировочных опор на передней части рамы (1), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Затем закрепите передний стабилизатор (73) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 120мм (84). Затем удалите упаковочные вкладыши и опустите передний стабилизатор.



4. Попросите помощника поднять стойку (2) в вертикальное положение.

См. рисунок. Затяните рукоятку стойки (85).



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEL99421-INT.0 R0821A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	48	4	Крышка стабилизатора
2	1	Стойка	49	1	Рычаг правой педали
3	1	Задняя крышка стойки	50	2	Колесо
4	1	Консоль	51	2	Малая опора для хранения
5	1	Лоток для аксессуаров	52	1	Направляющий ролик
6	1	Правый нижний рычаг шатуна	53	1	Малая распорная втулка
7	1	Вихревой механизм	54	1	Двигатель сопротивления
8	1	Левый верхний рычаг шатуна	55	2	Крышка оси
9	1	Правый верхний рычаг шатуна	56	4	Винт с буртиком под головкой M4 x 12мм
10	2	Рукоятка	57	1	Фиксатор
11	1	Передняя крышка правого рычага	58	1	Герконовое реле/Провод
12	1	Левая педаль	59	2	Винт с шестигранной головкой M10 x 20мм
13	1	Правая педаль	60	2	Ключ
14	1	Рычаг левой педали	61	65	Винт M4 x 16мм
15	1	Задняя крышка правого рычага	62	2	Винт M4 x 30мм
16	1	Передняя крышка стойки	63	2	Рукоятка
17	4	Втулка оси	64	6	Винт M4 x 38мм
18	1	Передняя крышка левого рычага	65	11	Винт M4 x 19мм
19	1	Задняя крышка левого рычага	66	1	Шкив
20	2	Крышка верхнего рычага шатуна	67	2	Винт с закругленной головкой M4 x 16мм
21	1	Корпус вентилятора	68	2	Винт заземления M4 x 16мм
22	1	Наружная крышка правого рычага	69	2	Ножка
23	4	Втулка рычага педали	70	1	Задний стабилизатор
24	1	Кривошип	71	2	Винт M4 x 12мм
25	2	Шатун	72	1	Регулировочный винт направляющего ролика
26	2	Накладка диска педали	73	1	Передний стабилизатор
27	1	Большая опора для хранения	74	2	Винт с шестигранной головкой M6 x 20мм
28	1	Основной провод	75	8	Винт M6 x 12мм
29	4	Подшипник рычага педали	76	6	Винт с шестигранной головкой M8 x 15мм
30	2	Крышка рычага педали	77	2	Винт M10 x 60мм
31	2	Ось рычага педали	78	2	Винт с шестигранной головкой M10 x 45мм
32	1	Внутренняя крышка правого рычага	79	2	Болт шатуна
33	8	Шайба M8	80	1	Винт с буртиком M6 x 25мм
34	1	Левый передний защитный щиток	81	2	Ступенчатый винт M8 x 17мм
35	1	Правый передний защитный щиток	82	2	Гайка шатуна
36	2	Диск педали	83	2	Шайба M10
37	1	Верхний защитный щиток	84	4	Винт M10 x 120мм
38	2	Подшипник рамы	85	1	Рукоятка стойки
39	1	Внутренняя крышка левого рычага	86	1	Крышка правой стойки
40	1	Большая распорная втулка	87	1	Крышка левой стойки
41	2	Магнит	88	1	Винт M5 x 6мм
42	1	Адаптер питания	89	1	Отпуск фиксатора
43	2	Шайба шатуна	90	1	Фиксатор
44	1	Левый защитный щиток			
45	1	Правый защитный щиток			
46	1	Приводной ремень			
47	2	Регулировочная ножка			

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.

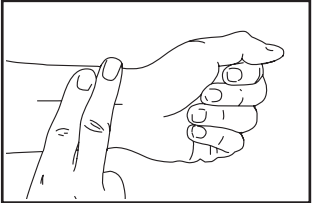
Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводных калорий. Только через несколько минут после начала тренировки начинается 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.

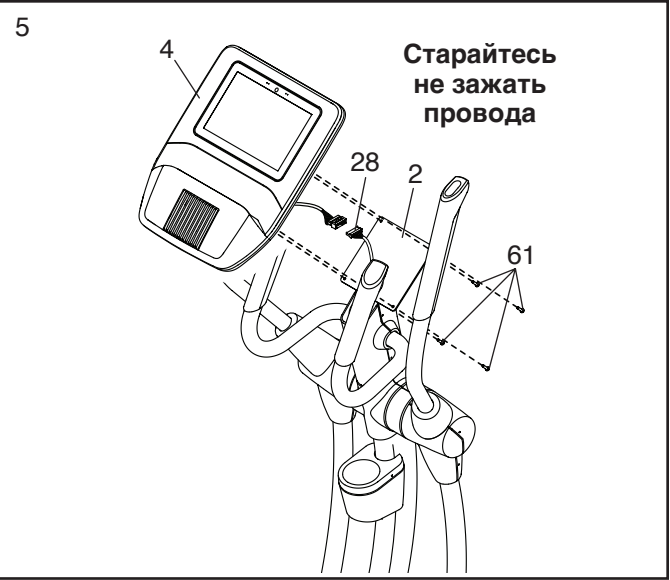
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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.

5. Удерживая консоль (4) рядом со стойкой (2) (потребуется помощь второго человека), соедините главный провод (28) с проводом на консоли. **Рекомендация: разъемы провода должны легко соединиться и зафиксироваться с четким щелчком. Если этого не происходит, поверните один из разъемов и попробуйте снова.**

Уберите оставшуюся часть провода в стойку (2).

Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите консоль (4) на стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (61); **установите все винты и затем затяните их.**



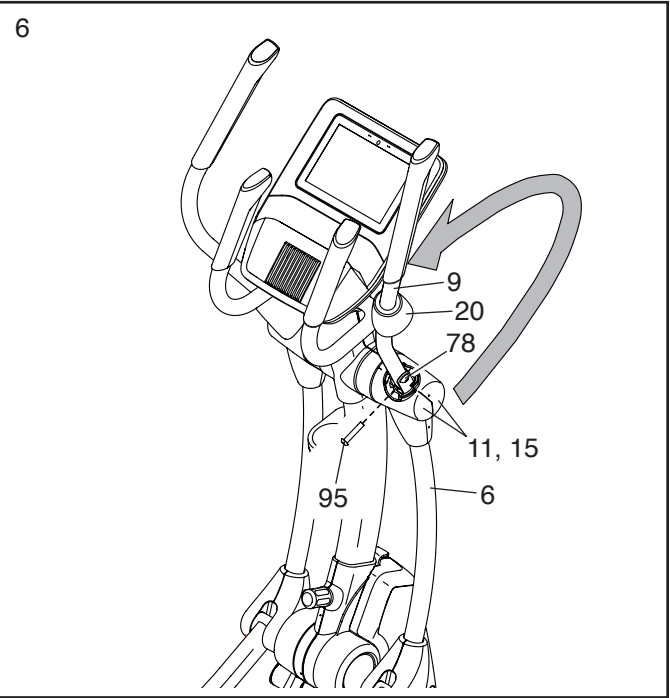
6. Поверните правый верхний рычаг шатуна (9) и расположите его, как показано на рисунке.

Закрепите правый верхний рычаг шатуна (9) на правом нижнем рычаге шатуна (6) с помощью винта M10 x 50мм (95).

Затем затяните указанный винт с шестигранной головкой M10 x 45мм (78).

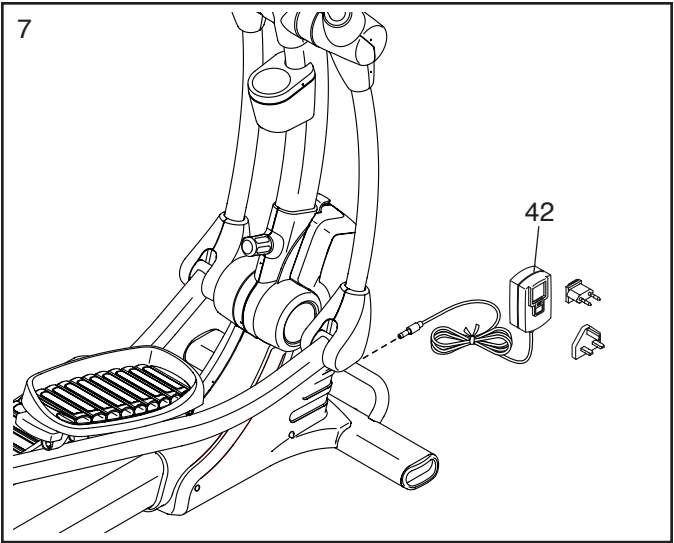
После этого нажмите на крышку верхнего рычага шатуна (20) и сдвиньте вниз так, чтобы она оказалась на одном уровне с передней и задней крышками рычага (11, 15).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



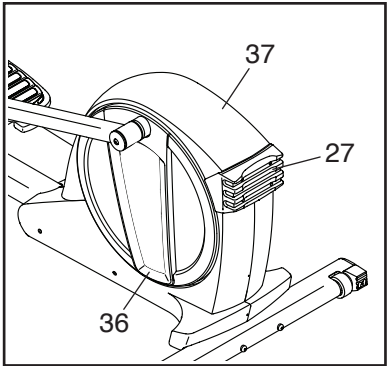
7. Подключите адаптер питания (42) в розетку на передней части эллиптического тренажера.

Примечание: включение адаптера питания (42) в розетку описано в разделе ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр.9.



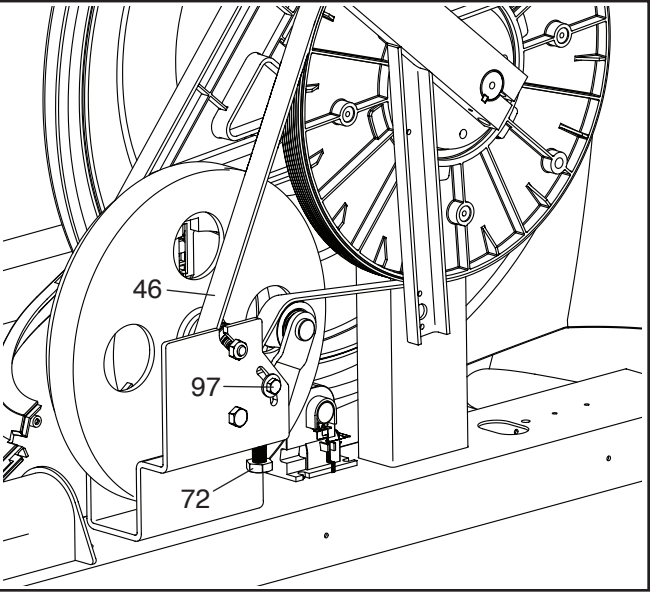
8. Убедитесь, что все детали эллиптического тренажера надежно закреплены. В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола.

Удалите четыре винта М4 х 16мм (не показаны на рисунке) с большой опоры для хранения (27) и снимите большую опору для хранения. Затем снимите два винта М4 х 16мм (не показаны на рисунке) с верхнего защитного щитка (37), а затем при помощи стандартной отвертки подденьте верхний защитный щиток и снимите его с эллиптического тренажера. Затем снимите диск левой педали (36) с эллиптического тренажера.



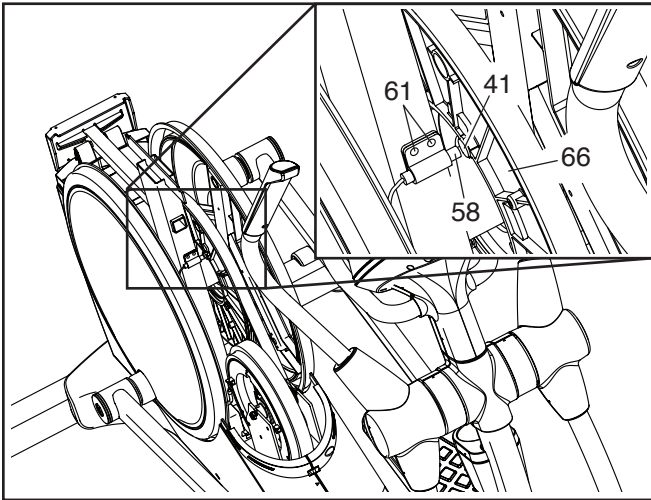
См. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ С на стр. 31. Найдите левый и правый защитный щитки (44, 45). Снимите все винты М4 х 16мм (61) и винты М4 х 38мм (64) на левом и правом защитных щитках. **Отмечайте, какие винты из каких отверстий вы удаляете.** Затем аккуратно снимите левый защитный щиток.

Затем ослабьте винт направляющего ролика (97). Затяните регулировочный винт направляющего ролика (72) так, чтобы приводной ремень (46) был туго натянут. Затем снова затяните винт направляющего ролика.



По окончании закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите адаптер питания.

Затем немного ослабьте два указанных винта с М4 х 16мм (61). Слегка сдвиньте герконовое реле (58) в направлении магнита (41) или от него. Затем затяните винты снова.



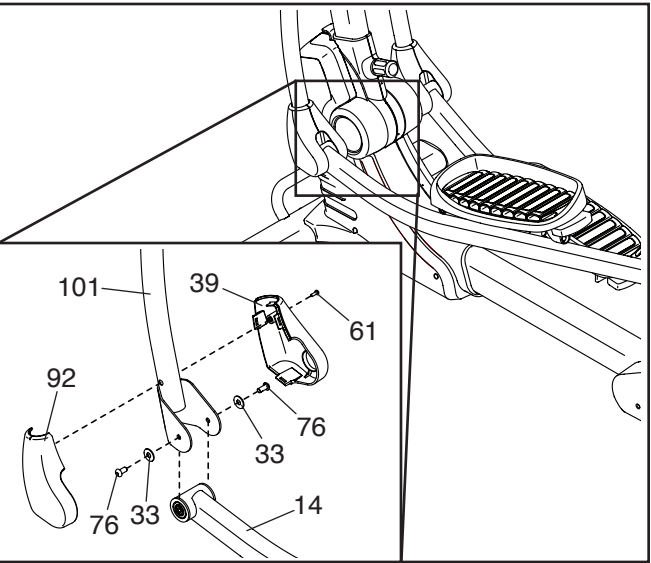
Подключите адаптер питания, нажмите на выключатель питания, чтобы перевести его в положение сброса, и некоторое время вращайте шкив (66). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

После завершения регулировки герконового реле переведите выключатель питания в выключенное положение, отсоедините адаптер питания и установите на место верхний защитный щиток и большую опору для хранения. После этого подключите адаптер питания.

РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

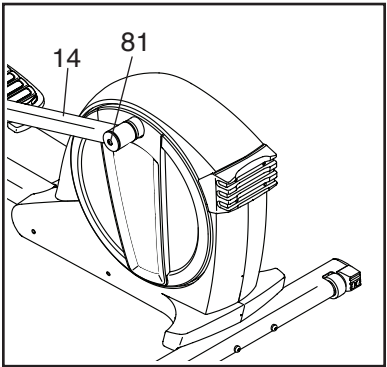
Если педали проскальзывают во время вращения, даже если задано максимальное сопротивление, может потребоваться регулировка приводного ремня. Перед регулировкой приводного ремня **сначала отключите адаптер питания.**

Затем снимите указанный винт М4 х 16мм (61), внутреннюю крышку левого рычага (39) и наружную крышку левого рычага (92).



После этого снимите два винта с шестигранной головкой М8 х 15мм (76) и две шайбы М8 (33) на левом нижнем рычаге шатуна (101) и рычаге левой педали (14).

Затем удалите ступенчатый винт М8 х 17мм (81) на рычаге левой педали (14) и снимите рычаг левой педали с эллиптического тренажера.



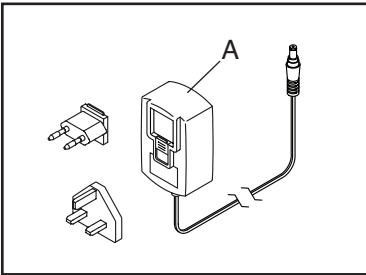
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

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

ВНИМАНИЕ! Всегда подсоединяйте адаптер питания (А) к эллиптическому тренажеру до подключения к сети.

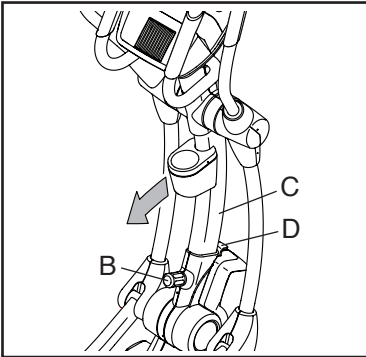
Подключите адаптер питания (А) в розетку на передней части эллиптического тренажера. Вставьте подходящий адаптер в адаптер питания при необходимости. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



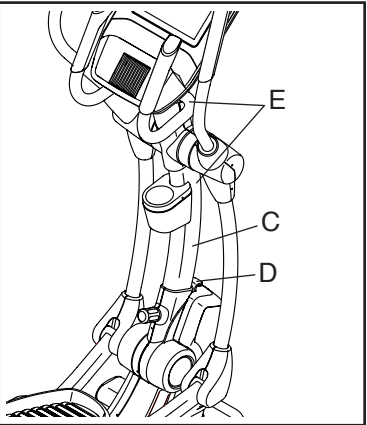
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

С учетом размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Примите все необходимые меры для защиты поверхности пола.

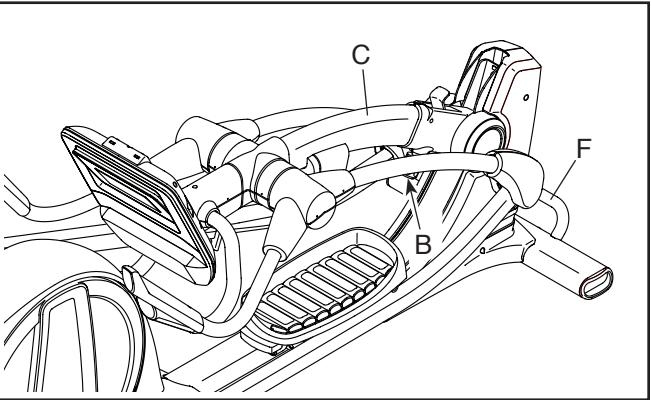
Сначала ослабьте рукоятку стойки (В). Затем потяните рукоятку стойки и потяните стойку (С) в направлении, указанном стрелкой, пока движение стойки не остановит фиксатор (D). Потом отпустите рукоятку стойки.



Затем аккуратно толкните стойку (С) в противоположном направлении, поднимите фиксатор (D) и опустите стойку в сложенное положение. **Во время опускания удерживайте стойку в одном из указанных мест (Е); не держитесь за верхние рычаги шатуна.**



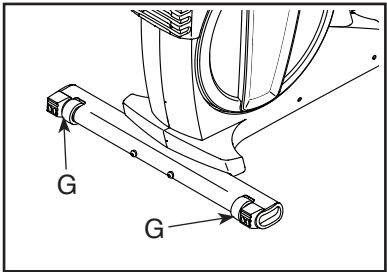
Затем возьмитесь за рукоятку (F) на переднем стабилизаторе и поднимите эллиптический тренажер так, чтобы он покатылся на колесах (не показаны на рисунке) на заднем стабилизаторе. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



По окончании перемещения эллиптического тренажера поднимите стойку (С) в вертикальное положение и затяните рукоятку стойки (В).

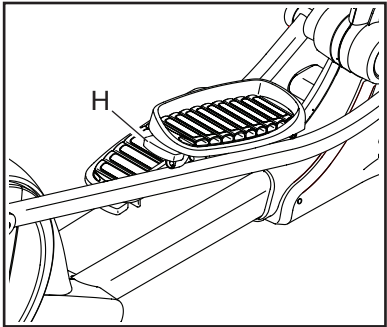
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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



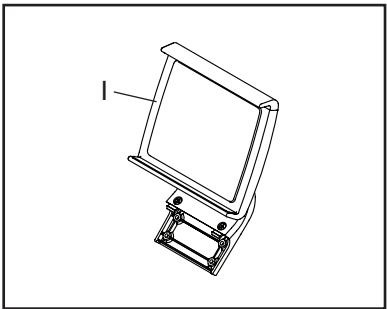
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может быть отрегулирована до нужного положения. Чтобы отрегулировать педаль, вытяните рукоятку педали (H), установите педаль в нужное положение и отпустите рукоятку педали в регулировочное отверстие под педалью. **Убедитесь, что обе педали находятся в одинаковом положении.**



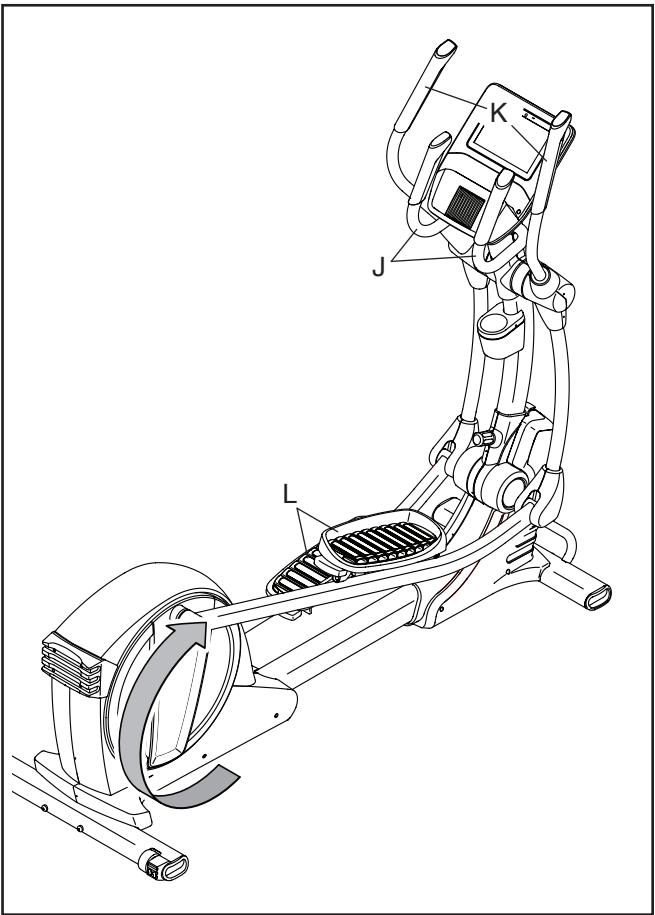
ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛАНШЕТА (ОПЦИЯ)

Дополнительная подставка для планшета (I) служит для надежной фиксации планшета во время занятия на беговой дорожке. Подставка для планшета предназначена для крепления большинства моделей полноразмерных планшетов. **Информация о приобретении подставки для планшета указана на лицевой обложке данного руководства.**



ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (J) или верхние рычаги шатунов (K) и встаньте на педаль (L), 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 также допускается их вращение в обратном направлении.**



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

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 немного мыла. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

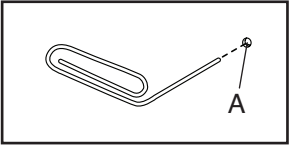
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

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

Если у вас возникли проблемы с подключением консоли к беспроводной сети, с учетной записью iFIT или тренировками iFIT, перейдите на сайт support.iFIT.com.

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

Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию. **ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала отсоедините адаптер питания. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) на боковой или на задней панели консоли. С помощью согнутой скрепки нажмите и удерживайте кнопку перезагрузки внутри отверстия, и попросите помощника подключить адаптер питания. Удерживайте кнопку перезагрузки до включения консоли. После сброса настроек консоль выключится и

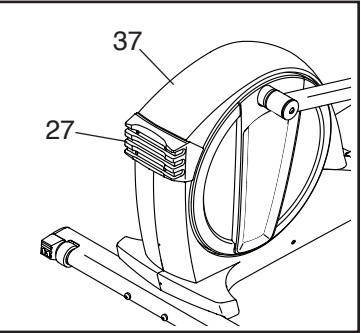


снова включится. Если этого не произошло, отсоедините и затем подключите адаптер питания. После включения консоли проверьте обновления встроенных программ (см. раздел ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21). **Примечание:** процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

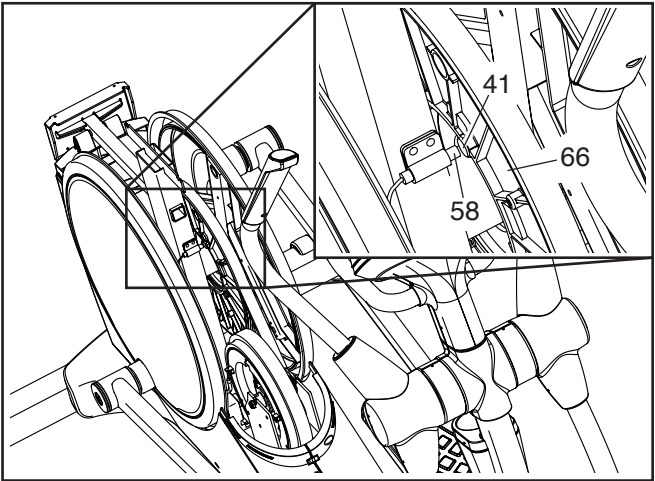
РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

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

Удалите четыре винта M4 x 16мм (не показаны на рисунке) с большой опоры для хранения (27), а затем снимите большую опору для хранения. После этого удалите два винта M4 x 16мм (не показаны на рисунке) на верхнем защитном щитке (37), а затем при помощи стандартной отвертки подденьте верхний защитный щиток и снимите его с эллиптического тренажера.



Затем загляните в техническое отверстие и найдите герконовое реле (58). Вращайте шкив (66) до тех пор, пока магнит (41) не совместится с герконовым реле.



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

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

7. Выход из главного меню настроек.

Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата для выхода из главного меню настроек.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

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

1. Выбор главного экрана.

Сначала включите консоль (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.) Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главный экран (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

2. Выбор меню беспроводной сети.

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

3. Включение Wi-Fi.

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

4. Настройка подключения к беспроводной сети и управление.

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

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

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

Чтобы подключиться к нужной сети, введите пароль, следуя подсказкам на экране. (Для использования клавиатуры см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА на стр. 13.)

После подключения консоли к беспроводной сети на экране появится сообщение о подтверждении.

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

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

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

5. Выход из меню беспроводной сети.

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

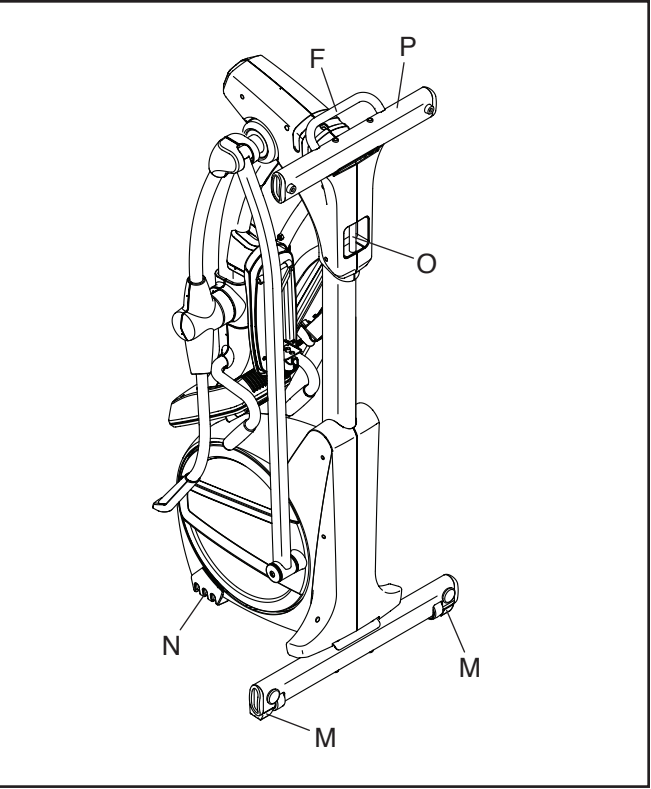
ХРАНИТЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

С учетом размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его на хранение его следует вдвоем. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: чтобы поднять, сложить для хранения и опустить эллиптический тренажер, вы должны быть в состоянии свободно поднять вес, равный 38,5 килограммам.

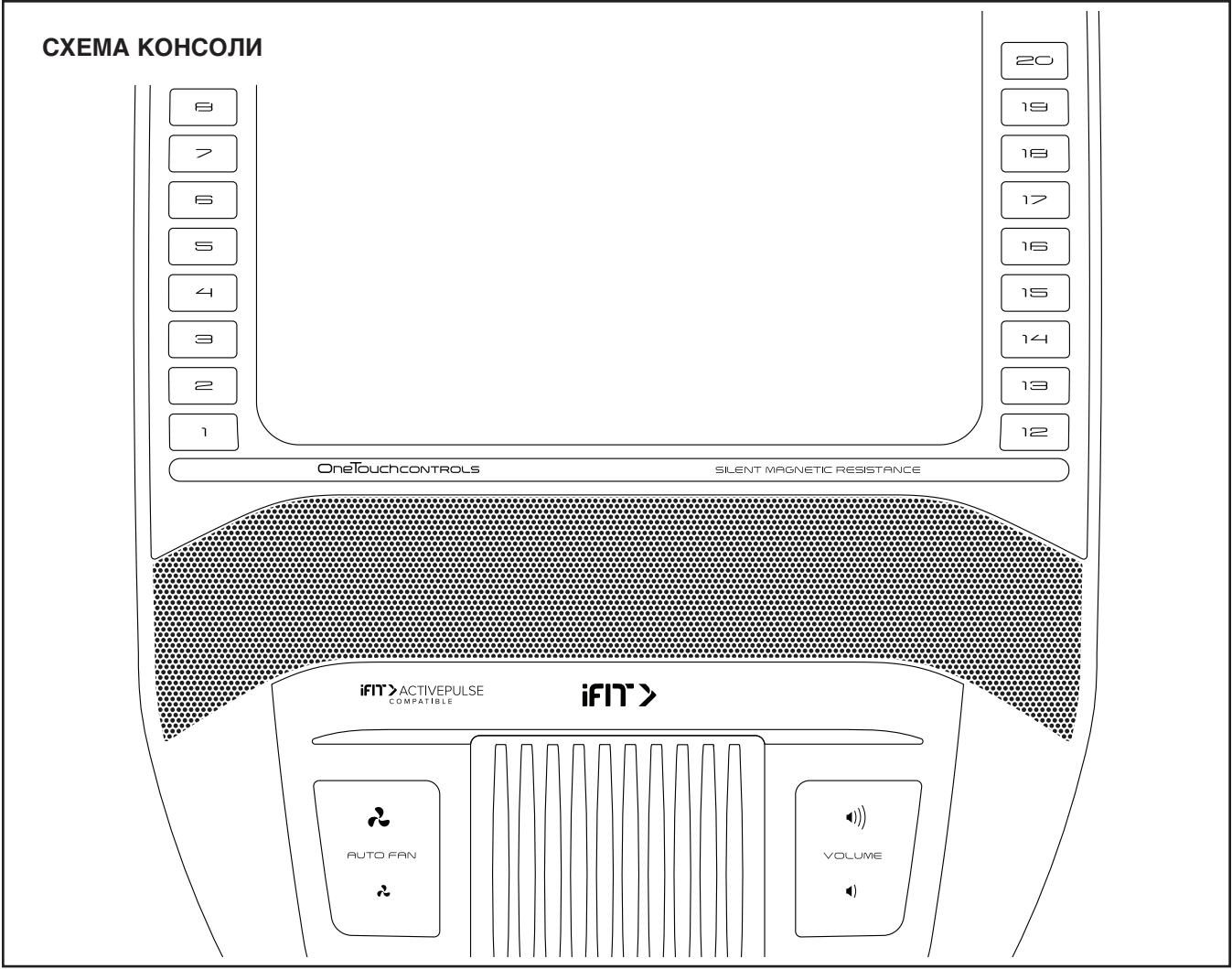
Опустите стойку в сложенное положение согласно инструкциям, приведенным в разделе ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА на стр. 9.

Затем возьмитесь за рукоятку (F) на переднем стабилизаторе и поднимите эллиптический тренажер в вертикальное положение так, чтобы он стоял на малой и большой опорах для хранения (M, N).

Чтобы опустить эллиптический тренажер для использования, сначала возьмитесь одной рукой за рукоятку (O) на раме, а другой рукой за передний стабилизатор (P). Затем потяните раму на себя и опускайте ее до уровня, на котором можно дотянуться до рукоятки (F) на переднем стабилизаторе. Затем возьмитесь обеими руками за рукоятку переднего стабилизатора и опустите эллиптический тренажер на пол.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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

Кроме того, в консоли предусмотрен ряд рекомендованных тренировок. В каждой тренировке

автоматически меняется сопротивление педалей, что делает тренировку более эффективной.

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

Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. С помощью совместимого датчика контроля частоты пульса можно измерить частоту сердечных сокращений.

Включение и выключение консоли описано на стр. 13. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 13. **Настройка консоли** описана на стр. 13.

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

ВНИМАНИЕ! Обновления встроенных программ направлены на улучшение результатов занятий. Поэтому в данном руководстве может отсутствовать описание новых настроек и функций. Внимательно изучите консоль, чтобы понять, как использовать новые настройки и функции. Кроме того, некоторые настройки и функции, описанные в данном руководстве, могут быть недоступны.

1. Выбор главного меню настроек.

Сначала включите консоль (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главный экран (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

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

2. Просмотр меню настроек и изменение параметров по желанию.

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

- Account (учетная запись)
 - My Profile (мой профиль)
 - In Workout (тренировка)
 - Manage Accounts (управление учетными записями)
- Equipment (оборудование)
 - Equipment Info (информация об оборудовании)
 - Equipment Settings (настройки оборудования)
 - Maintenance (техническое обслуживание)
 - Wi-Fi (подключение к беспроводному Интернету)

- About (информация о тренажере)
- Legal (правовая информация)

3. Настройка параметров тренировки.

Чтобы настроить параметры тренировки и включить функции тренировки, нажмите *In Workout* (тренировка) и затем перейдите к нужным настройкам.

Если включена функция изменения параметров тренировки в зависимости от пульса, консоль изменяет уровень интенсивности тренировки в зависимости от частоты пульса. Чтобы включить функцию изменения параметров тренировки в зависимости от пульса, коснитесь соответствующего переключателя. Затем установите значения пульса в состоянии покоя и максимальную частоту сердечных сокращений и установите нужные настройки.

4. Настройка единиц измерения и других параметров.

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

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

5. Просмотр информации о тренажере или приложении консоли.

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

6. Обновление встроенных программ консоли.

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

6. **Создание списка избранных тренировок iFIT.**

Чтобы добавить тренировку iFIT в избранное, откройте обзор или краткую информацию о нужной тренировке iFIT и нажмите кнопку избранного (символ сердца).

Чтобы просмотреть перечень избранных тренировок iFIT, выберите библиотеку тренировок (кнопка Browse), а затем нажмите кнопку *My List* (мой список).

7. **Начало тренировки.**

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично рекомендованной тренировке (см. стр. 16).

8. **Использование наушников (по желанию).**

Чтобы подключить наушники к консоли, включите наушники, переведите их в режим соединения и поместите рядом с консолью. Затем коснитесь экрана в любом месте, коснитесь параметра подключения наушников и выберите свои наушники из списка на экране.

После успешного подсоединения наушников к консоли аудиосигнал с консоли будет воспроизводиться через наушники.

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

См. этап 5 на стр. 14.

10. **Включение вентилятора.**

См. этап 6 на стр. 15.

11. **По окончании тренировки выключите консоль.**

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.

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

ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Для работы эллиптического тренажера необходим адаптер питания, который имеется в комплекте поставки. См. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр. 9. Для включения консоли подключите адаптер питания и затем просто прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

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

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

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

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

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

НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием эллиптического тренажера настройте консоль.

1. **Подключение к беспроводной сети.**

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

2. **Настройка параметров.**

Чтобы настроить необходимые единицы измерения и часовой пояс, следуйте подсказкам на экране. Примечание: изменение настроек описано в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21.

3. **Вход или создание учетной записи iFIT.**

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

4. **Проверка обновлений встроенных программ.**

Сначала нажмите кнопку меню (три горизонтальные линии), затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), после чего нажмите *Update* (обновление). Начнется проверка обновлений встроенных программ. Подробное описание см. в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21.

Обновления программного обеспечения направлены на улучшение результатов занятий. Поэтому в данном руководстве может отсутствовать описание новых настроек и функций. Внимательно изучите консоль, чтобы понять, как использовать новые настройки и функции. Кроме того, некоторые настройки и функции, описанные в данном руководстве, могут быть недоступны.

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

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 14. **Для выбора рекомендованной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 16. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для выбора тренировки iFIT** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

3. Установите нужное сопротивление педалей.

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

Для изменения уровня сопротивления педалей нажмите пронумерованные кнопки Resistance (сопротивление) на консоли или прикоснитесь к ползункам Resistance (сопротивление) на экране.

После нажатия кнопки настройка сопротивления педалей на выбранный уровень произойдет с секундной задержкой.

Примечание: для просмотра ползунков регулирования сопротивления прикоснитесь к экрану в любом месте и затем коснитесь параметров управления и включите данную функцию.

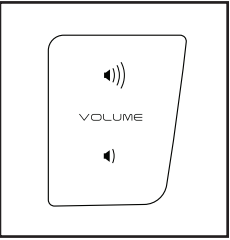
4. Отслеживание результатов.

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

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

Коснитесь нужного раздела, чтобы увидеть подробные сведения о тренировке. Коснитесь кнопки дополнительной информации (символ +) для просмотра статистики и графиков. Чтобы посмотреть другие параметры режима отображения, прикоснитесь к экрану в любом месте.

При необходимости настройте уровень громкости, нажимая кнопки Vol (увеличения и уменьшения громкости), расположенные на консоли.



Чтобы сделать перерыв во время тренировки, прикоснитесь к экрану и выберите параметр паузы или просто прекратите вращать педали. Чтобы продолжить тренировку, коснитесь параметра начала тренировки или просто начните вращать педали.

Для завершения тренировки коснитесь экрана, затем коснитесь кнопки паузы и следуйте инструкциям на экране для завершения тренировки и возврата на главный экран.

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

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

Комплект поставки некоторых моделей включает совместимый 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, можно сделать заказ с помощью информации на стр. 15.

Консоль соединяется с совместимым нагрудным датчиком контроля частоты пульса автоматически. После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение.

ТРЕНИРОВКА iFIT

Для тренировки iFIT необходимо войти в учетную запись iFIT (см. этап 3 ниже) и подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 22).

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

3. Вход в учетную запись iFIT.

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

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

4. Выбор тренировки iFIT на главном экране или в библиотеке тренировок.

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

Для выбора тренировки iFIT на главном экране или в библиотеке тренировок нажмите соответствующую кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану.

Рекомендованные тренировки iFIT на главном экране будут периодически меняться.

Библиотека тренировок включает все тренировки iFIT для эллиптического тренажера, распределенные по категориям. Для поиска тренировки в библиотеке тренировок нажмите кнопку поиска (символ увеличительного стекла) и настройте нужные фильтры.

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

Также можно добавить тренировку в расписание (см. этап 5) или в избранное (см. этап 6).

5. Планирование тренировки iFIT в календаре.

При желании можно запланировать тренировку iFIT на определенную дату. Для этого откройте обзор или краткую информацию о нужной тренировке iFIT, нажмите кнопку *Schedule* (расписание) и выберите подходящую дату в календаре.

В выбранную дату запланированная тренировка iFIT появится на главном экране.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите тренировку по собственному маршруту.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

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

3. Создание собственного маршрута на карте.

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

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

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

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

4. Сохранение тренировки.

Чтобы сохранить тренировку, коснитесь параметров на экране. Можно добавить название и описание тренировки.

5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично рекомендованной тренировке (см. стр. 16).

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

См. этап 5 на стр. 14.

7. Включение вентилятора.

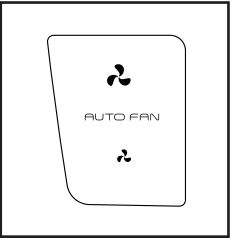
См. этап 6 на стр. 15.

8. По окончании тренировки выключите консоль.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.

6. Включение вентилятора.

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



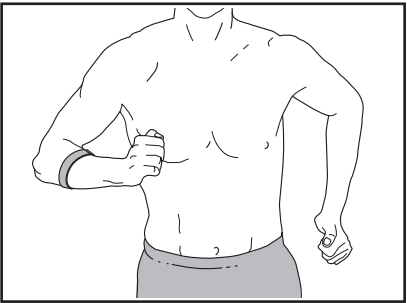
Примечание: если перейти к главному экрану и не вращать педали в течение некоторого времени, вентилятор автоматически выключится.

7. По окончании тренировки выключите консоль.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.

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 датчика контроля частоты пульса см. на лицевой обложке данного руководства.**



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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

Для выбора рекомендованной тренировки консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 22).

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выбор главного экрана или библиотеки тренировок.

После включения консоли происходит загрузка данных, и на дисплее появляется главный экран.

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь к главному экрану. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) для возврата к главному экрану.

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

3. Выбор тренировки.

Для выбора тренировки на главном экране или в библиотеке тренировок, нажмите нужную кнопку тренировки на экране. Для прокрутки информации коснитесь экрана или проведите пальцем по экрану.

Количество рекомендованных тренировок в консоли будет периодически меняться. Если вы хотите сохранить рекомендованную тренировку, чтобы повторить ее в дальнейшем, добавьте ее в избранное, нажав кнопку избранного (символ сердца). Для сохранения рекомендованной тренировки необходимо войти в учетную запись iFIT (см. этап 3 на стр. 19).

Создание собственного маршрута тренировки описано в разделе СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ на стр. 18.

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

4. Начало тренировки.

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

Для некоторых тренировок доступна функция тренера iFIT с интерактивными видеоинструкциями. Коснитесь экрана в любом свободном месте, чтобы просмотреть и 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.

Некоторые тренировки предлагают поддерживать заданную скорость. В процессе тренировки поддерживайте скорость вращения педалей, близкую к заданной.

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 слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки Resistance (сопротивление) (см. этап 3 на стр. 14).

Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления нажмите кнопку *Follow Trainer* (параметры тренировки).

Если включена функция интеллектуальной настройки, консоль автоматически изменяет уровень интенсивности тренировки в зависимости от установленного вручную уровня сопротивления. Чтобы включить функцию интеллектуальной настройки, коснитесь экрана в любом месте, а затем коснитесь переключателя интеллектуальной 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.

Если включена функция изменения параметров тренировки в зависимости от пульса, консоль будет автоматически изменять уровень интенсивности тренировки в зависимости от частоты пульса, если вы носите совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 6). Чтобы включить функцию изменения параметров тренировки в зависимости от пульса, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 21.

Чтобы отключить функцию изменения параметров тренировки в зависимости от пульса, обратитесь к этапу 4 на стр. 14.

Чтобы сделать перерыв во время тренировки, прикоснитесь к экрану и выберите параметр паузы или просто прекратите вращать педали. Чтобы продолжить тренировку, коснитесь параметра начала тренировки или просто начните вращать педали.

Для завершения тренировки коснитесь экрана, затем коснитесь кнопки паузы и следуйте инструкциям на экране для завершения тренировки и возврата на главный экран.

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно добавить тренировку в расписание (см. раздел ТРЕНИРОВКА iFIT на стр. 19) или в избранное. Затем нажмите кнопку *Finish* (завершить) для возврата к главному экрану.

5. Использование наушников (по желанию).

Чтобы подключить наушники к консоли, включите наушники, переведите их в режим соединения и поместите рядом с консолью. Затем коснитесь экрана в любом месте, коснитесь параметра подключения наушников и выберите свои наушники из списка на экране.

После успешного подсоединения наушников к консоли аудиосигнал с консоли будет воспроизводиться через наушники.

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

См. этап 5 на стр. 14.

7. Включение вентилятора.

См. этап 6 на стр. 15.

8. По окончании тренировки выключите консоль.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 13.