

## ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

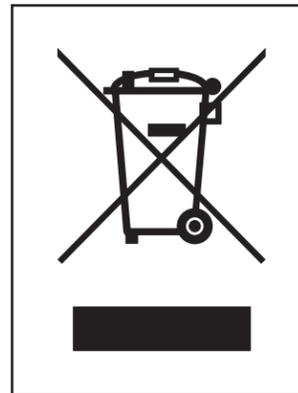
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли эффективно помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении к нам:

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

## СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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



# NordicTrack®

## GX 4.6 PRO

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEX76919.0  
Серийный номер \_\_\_\_\_

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



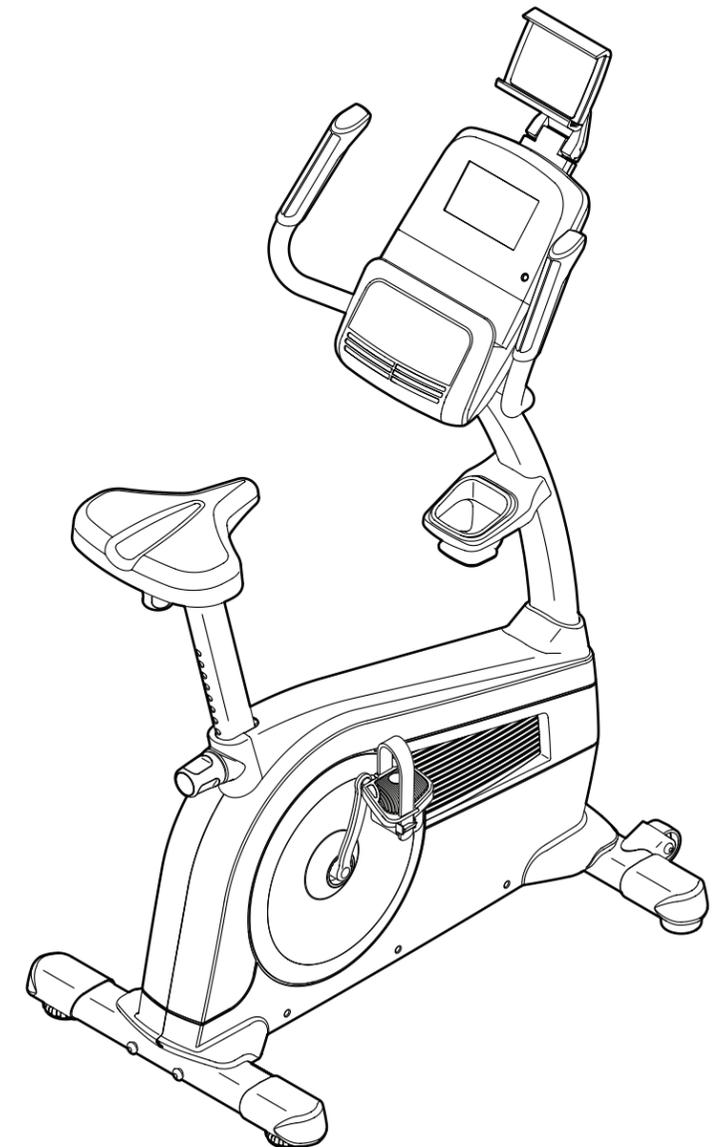
### СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Если у вас возникли вопросы или же отсутствуют или повреждены какие-либо детали, посетите сайт службы поддержки клиентов или обратитесь в магазин, где вы приобрели данное изделие.

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

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

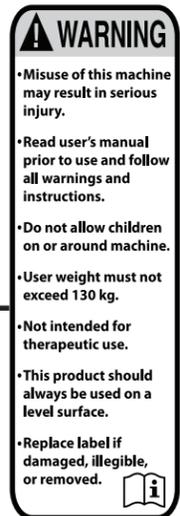


## СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ .....	2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ .....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ .....	4
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	6
НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА .....	15
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА .....	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	29
УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ .....	31
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ .....	34
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ .....	35
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ .....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ .....	Задняя обложка

## РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

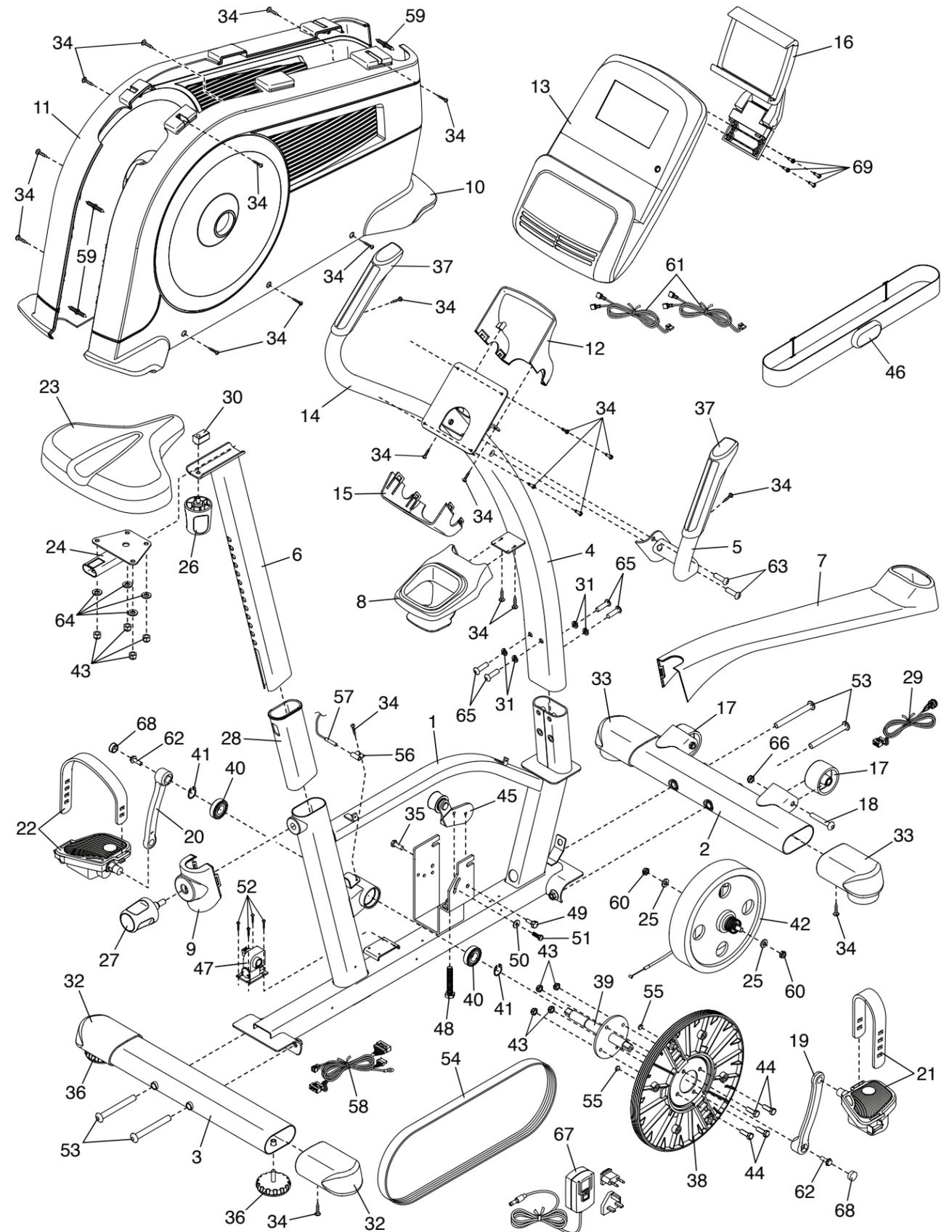
На рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или ее невозможно прочитать, обратитесь по адресу, указанному на лицевой обложке данного руководства, и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание: Размер наклейки, показанной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



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

## ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ

Модель № NTEVEX76919.0 R0719A



# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX76919.0 R0719A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	37	2	Поручень
2	1	Передний стабилизатор	38	1	Шкив
3	1	Задний стабилизатор	39	1	Кривошип
4	1	Стойка	40	2	Подшипник шатуна
5	1	Правый поручень	41	2	Пружинное кольцо
6	1	Стойка сиденья	42	1	Вихревой механизм
7	1	Крышка защитного щитка	43	8	Контргайка М8
8	1	Лоток для аксессуаров	44	2	Подшипник шатуна
9	1	Защитный щиток рукоятки	45	1	Направляющий ролик
10	1	Правый защитный щиток	46	1	Нагрудный датчик контроля частоты пульса
11	1	Левый защитный щиток	47	1	Двигатель сопротивления
12	1	Передняя крышка консоли	48	1	Винт с шестигранной головкой М10 x 65мм
13	1	Консоль	49	1	Винт с шестигранной головкой М6 x 20мм
14	1	Левый поручень	50	1	Шайба М6
15	1	Задняя крышка консоли	51	1	Винт М6 x 20мм
16	1	Подставка для планшета	52	4	Винт #10 x 15мм
17	2	Колесо	53	4	Винт М10 x 110мм
18	2	Болт М10 x 62мм	54	1	Приводной ремень
19	1	Правый шатун	55	2	Магнит
20	1	Левый шатун	56	1	Фиксатор
21	1	Правая педаль/Ремень	57	1	Герконовое реле/Провод
22	1	Левая педаль/Ремень	58	1	Главный провод
23	1	Сиденье	59	3	Крепежная шпилька
24	1	Опора сиденья	60	2	Гайка с фланцем М10
25	2	Распорная втулка механизма	61	2	Провод датчика пульса
26	1	Рукоятка сиденья	62	2	Винт с буртиком М8
27	1	Рукоятка стойки сиденья	63	4	Винт М8 x 16мм
28	1	Патрубок стойки сиденья	64	4	Шайба М8
29	1	Розетка/Провод питания	65	4	Винт М10 x 15мм
30	1	Кронштейн сиденья	66	2	Контргайка М10
31	4	Шайба М10	67	1	Адаптер питания
32	2	Крышка заднего стабилизатора	68	2	Крышка шатуна
33	2	Крышка переднего стабилизатора	69	4	Винт подставки для планшета М8 x 28мм
34	25	Винт #8 x 18мм	*	—	Руководство пользователя
35	1	Винт с шестигранной головкой М8 x 28мм	*	—	Инструмент для сборки
36	2	Регулировочная ножка			

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

# ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

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

1. Владелец велотренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом для его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкцию от ответственных за их безопасность.
4. Используйте велотренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Велотренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный велотренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните велотренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте велотренажер в гараже, на террасе или рядом с водой.
7. Установите велотренажер на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,6 м свободного пространства вокруг тренажера. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под велотренажер коврик.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали велотренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части велотренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
11. Велотренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 130 кг.
12. Будьте осторожны при посадке на велотренажер и когда сходите с него.
13. Датчик контроля частоты пульса не является медицинским устройством. На точность определения пульса могут влиять многие факторы, в том числе ваше движение. Датчик контроля частоты пульса предназначен только для общей оценки частоты сердечных сокращений во время занятий.
14. При использовании велотренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
15. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

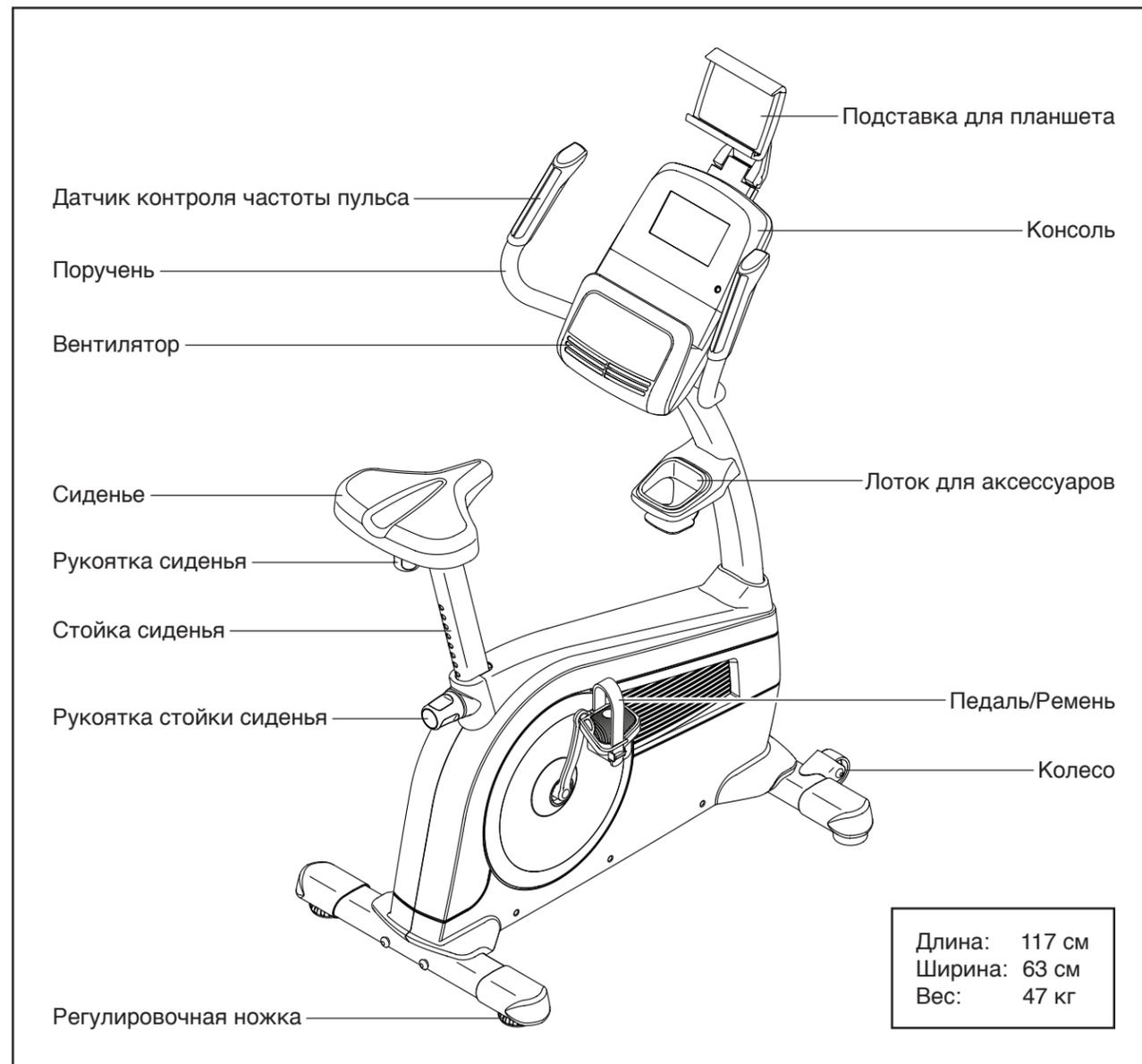
Благодарим вас за выбор инновационного велотренажера NORDICTRACK® GX 4.6 PRO. Езда на велосипеде – одно из самых эффективных упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Велотренажер GX 4.6 PRO предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки дома более эффективными и приятными.

**Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации**

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

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

## ПРИМЕЧАНИЯ



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Правильные положения для выполнения основных упражнений на растяжку показаны на рисунке справа. Во время растяжки двигайтесь медленно и без рывков.

### 1. Наклон к пальцам ног

Встаньте прямо и немного согните колени. Медленно наклонитесь вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи и старайтесь дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза. Задействованные мышцы: Мышцы задней поверхности бедра, задняя часть колена и спина.

### 2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте и выпрямите одну ногу. Расположите стопу другой ноги у внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь тянуться вперед как можно дальше. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Задействованные мышцы: Мышцы задней поверхности бедра, поясница и паховая область.

### 3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

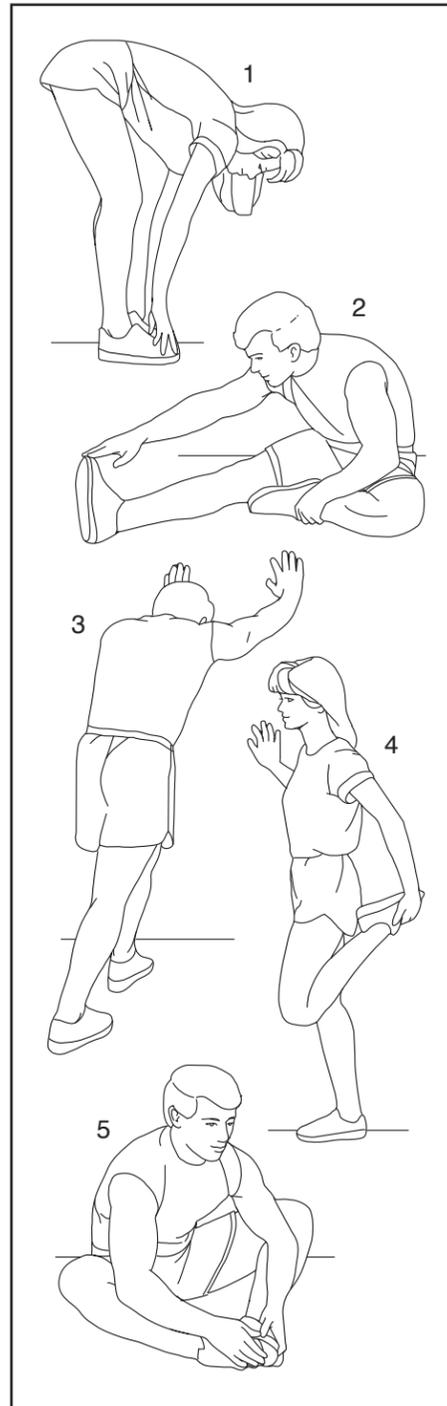
Расположите одну ногу перед другой, слегка нагнитесь вперед и обопритесь руками о стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а ее стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для дополнительной растяжки ахиллова сухожилия согните заднюю ногу. Задействованные мышцы: Мышцы голени, ахиллово сухожилие и голеностопный сустав.

### 4. Растяжка четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену, отведите другую руку назад и возьмитесь за стопу ноги. Подтяните пятку к ягодицам насколько возможно. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Задействованные мышцы: Четырехглавая мышца и мышцы бедра.

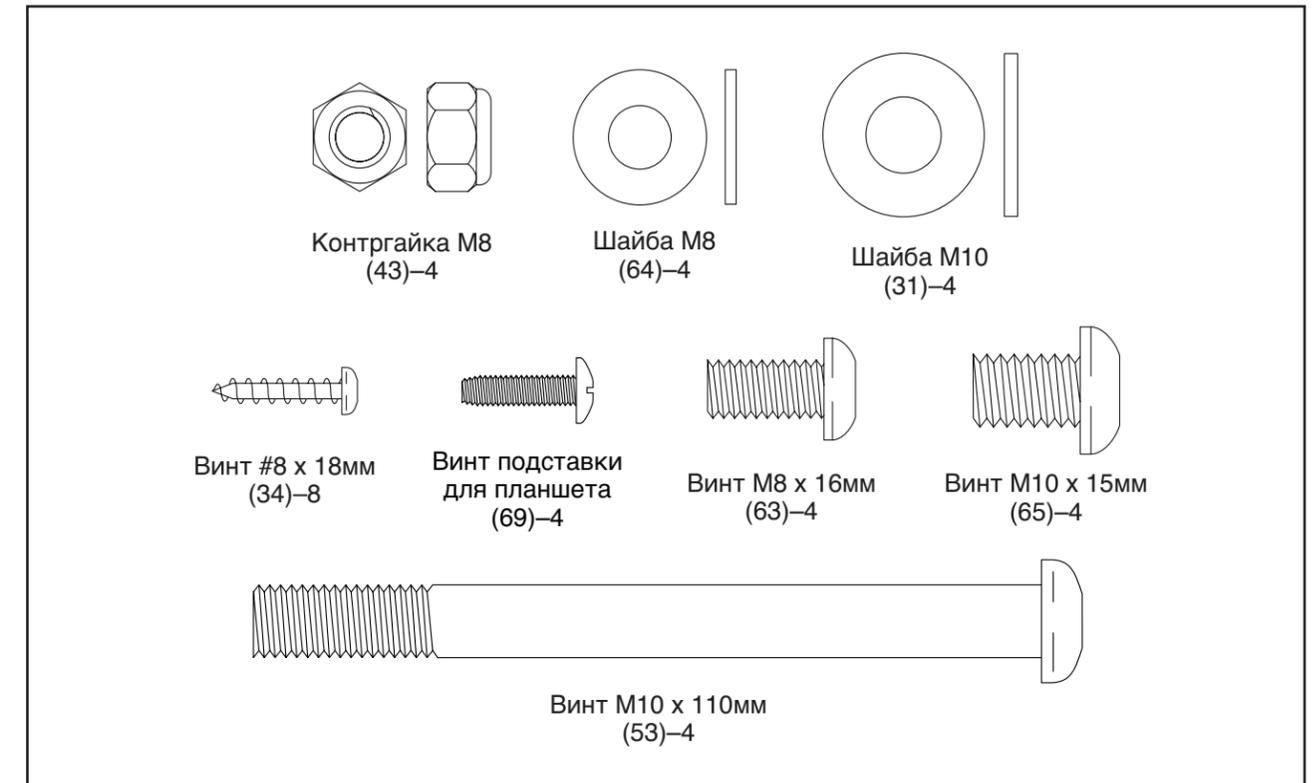
### 5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте так, чтобы стопы были прижаты подошвами друг к другу, а колени разведены в стороны. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза. Задействованные мышцы: Четырехглавая мышца и мышцы бедра.

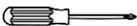


## СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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



## СБОРКА

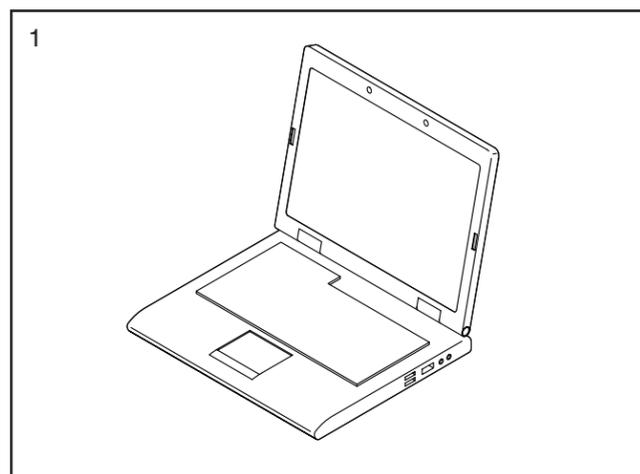
- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- Детали для левой стороны имеют маркировку «L» или «Left», а детали для правой стороны имеют маркировку «R» или «Right».
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 5.
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:
  - одна крестообразная отвертка 
  - один разводной ключ 

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

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

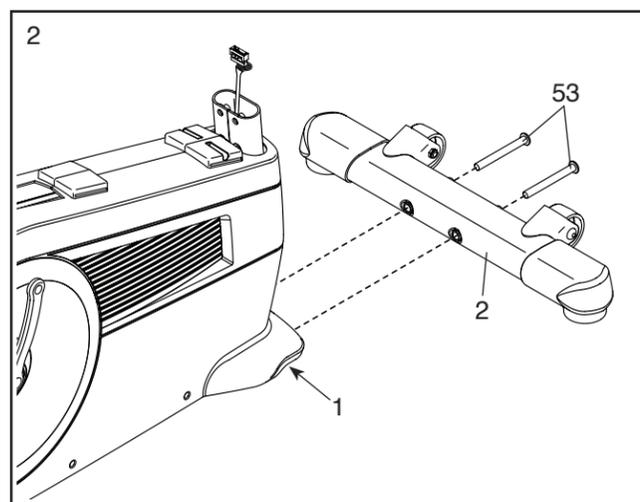
- регистрация права владения
- активация гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

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



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

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



## УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

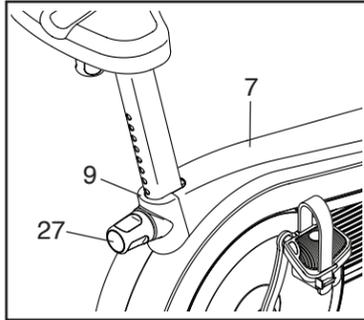
### ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

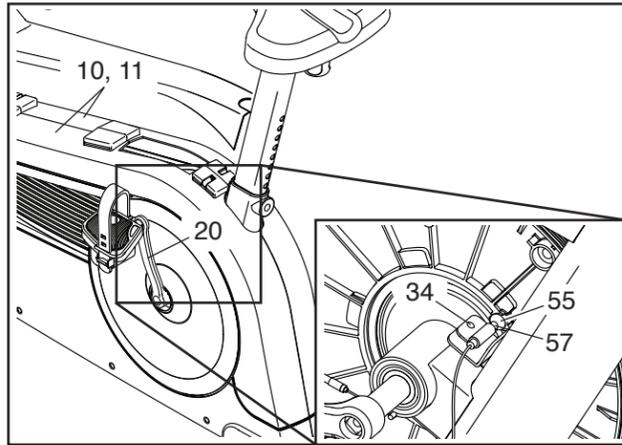
## РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

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

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



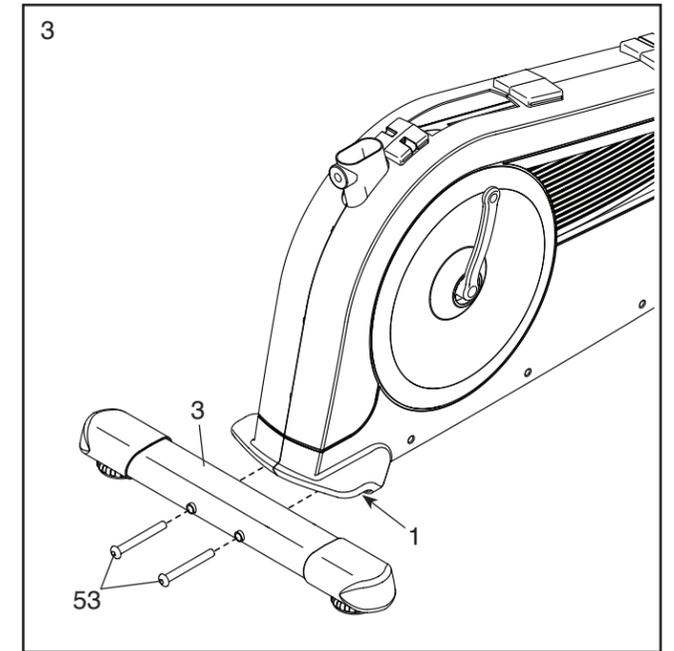
Затем удалите все винты (не показаны на рисунке) с правого и левого защитных щитков (10, 11).



См. нижний рисунок слева. Осторожно разведите в стороны верхние части защитных щитков (10, 11) и найдите герконовое реле (57). Поверните левый шатун (20) так, чтобы магнит (55) оказался на одной линии с герконовым реле. Затем немного ослабьте винт #8 x 18мм (34), слегка сдвиньте герконовое реле ближе или дальше от магнита и затем вновь затяните винт.

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

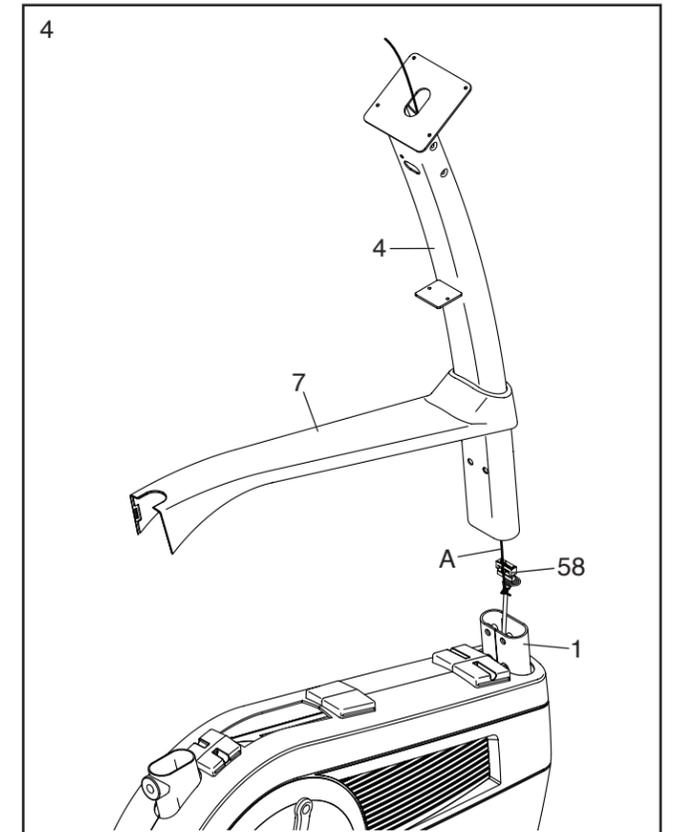
3. Закрепите задний стабилизатор (3) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 110мм (53).



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

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

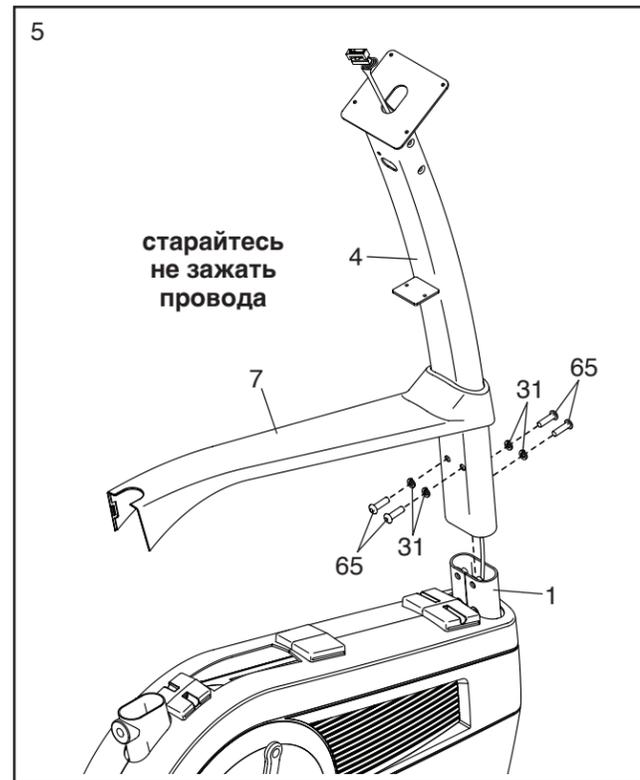
Затем найдите хомут для провода (A) в стойке (4). Привяжите нижний конец хомута для провода к главному проводу (58). Затем потяните верхний конец хомута для провода вверх, чтобы главный провод разместился внутри стойки.



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

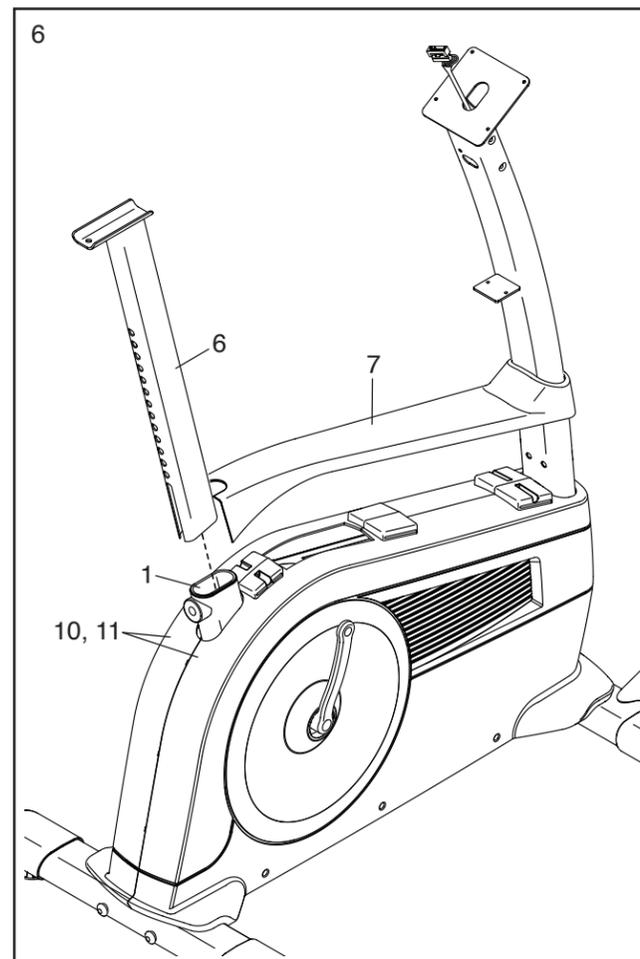
Закрепите стойку (4) с помощью четырех винтов M10 x 15мм (65) и четырех шайб M10 (31); **установите все винты и затем затяните их.**

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



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

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



## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что адаптер питания полностью подключен. Если на консоли имеются внешние провода, убедитесь, что разъемы на проводах правильно расположены и надежно подключены.

Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений при использовании датчика контроля частоты пульса на поручне тренажера, см. этап 5 на стр. 21.

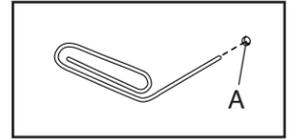
Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений при использовании нагрудного датчика контроля частоты пульса, обратитесь к разделу ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ на стр. 15.

В случае возникновения проблем при подключении консоли к беспроводной сети или с учетной записью iFit или тренировками iFit, перейдите на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com).

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

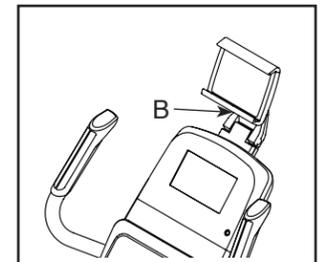
Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию.

**ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала отсоедините адаптер питания. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) рядом с USB-портом 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 велотренажер выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините и затем подключите адаптер питания. После включения проверьте наличие обновлений встроенных программ консоли (см. этап 6 на стр. 26). Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

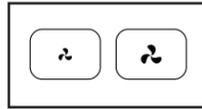
Если подставка для планшета не фиксируется, поверните подставку для планшета назад и затяните указанный болт (B) так, чтобы подставка для планшета была зафиксирована при вращении в нужном направлении.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

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

Затем нажмите кнопку воспроизведения на персональном аудиоплеере. Настройте уровень громкости с помощью кнопок увеличения или уменьшения громкости или регулятора громкости на аудиоплеере.



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К АУДИОСИСТЕМЕ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH

Вы можете подключить мобильное устройство к аудиосистеме консоли через Bluetooth.

Сначала убедитесь, что на вашем устройстве включена функция Bluetooth.

Затем поместите или удерживайте устройство рядом с консолью. Затем подсоедините устройство к консоли следующим образом: Нажмите и

удерживайте кнопку Bluetooth на консоли в течение 3 секунд; консоль перейдет в режим соединения.

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

В памяти консоли может храниться 8 устройств. Если устройство было когда-либо подключено к консоли, нажмите кнопку Bluetooth, чтобы подключить устройство к консоли.

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

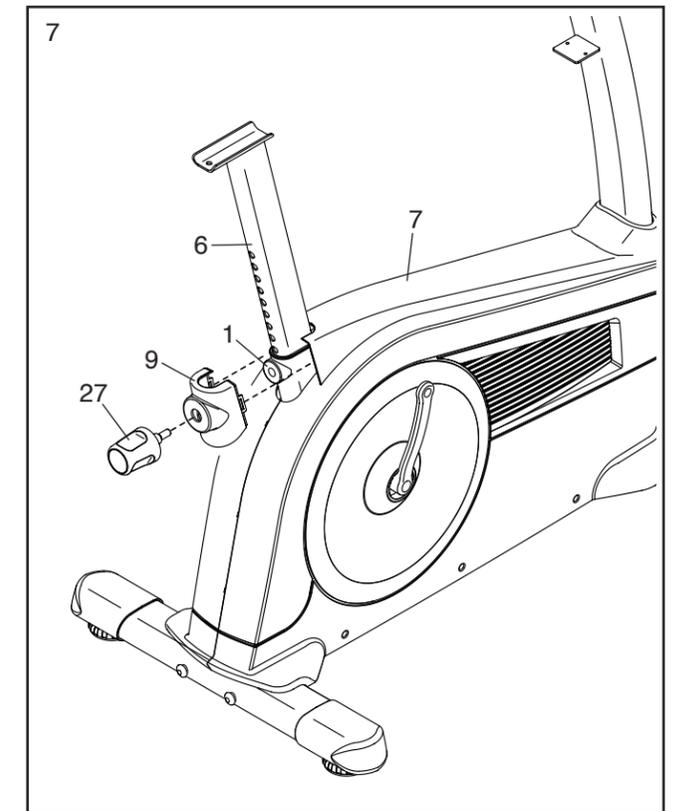
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ HDMI-КАБЕЛЯ

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

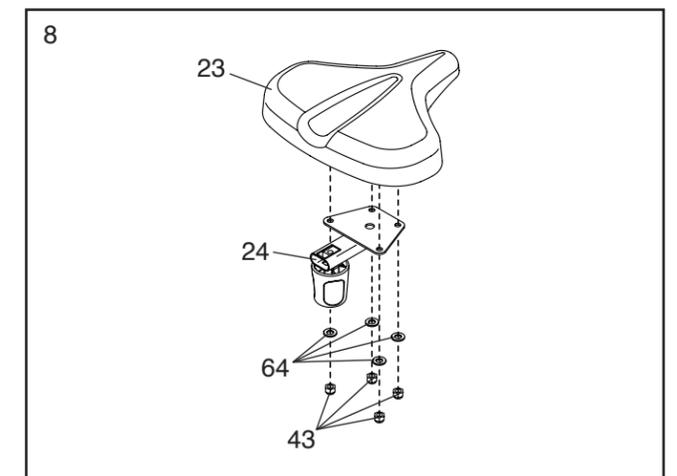
7. Расположите защитный щиток рукоятки (9), как показано на рисунке, и прижмите его к крышке защитного щитка (7).

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

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

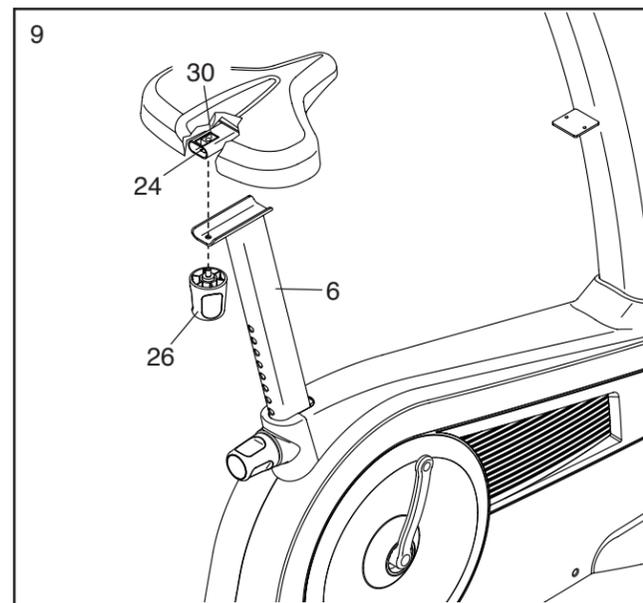


8. Закрепите сиденье (23) на опоре сиденья (24) с помощью четырех контргаек М8 (43) и четырех шайб М8 (64). **Примечание: контргайки и шайбы могут быть предварительно закреплены на сиденье.**



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

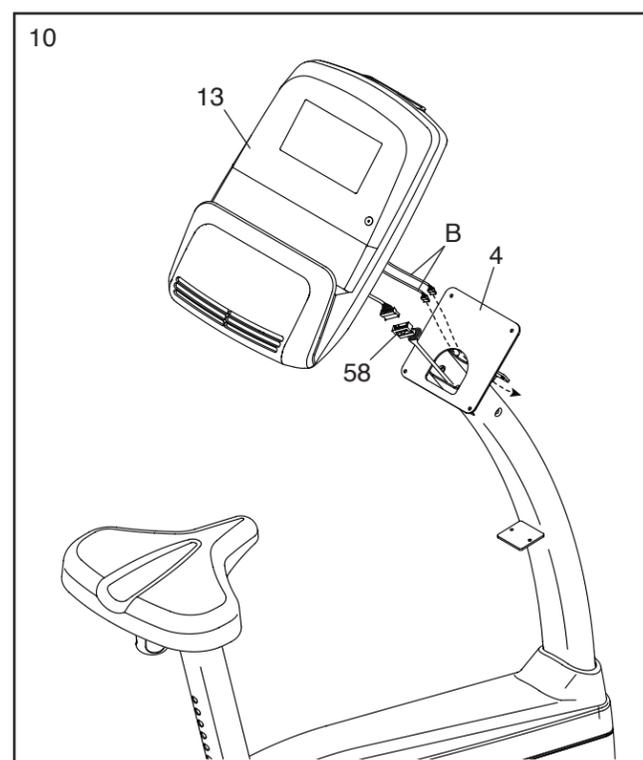
Затем установите опору сиденья (24) на стойке сиденья (6). Вставьте рукоятку сиденья (26) в направлении вверх в стойку сиденья и закрепите рукоятку сиденья в кронштейне сиденья (30) внутри опоры сиденья.



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

Затем протяните остальные провода (B) на консоль (13) вниз через большое отверстие стойки (4).

Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4).



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

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

### 1. Выбор главного меню.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19).  
Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню. После включения консоли происходит загрузка данных и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню.

### 2. Выбор меню беспроводной сети.

Чтобы выбрать меню беспроводной сети, нажмите кнопку Wi-Fi (символ беспроводной сети) в нижней части экрана.

### 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: Появление списка 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. 19.)

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

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

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

**Примечание: Если у вас возникнут вопросы после прочтения данных инструкций, обратитесь на сайт [support.iFit.com](http://support.iFit.com) за поддержкой.**

### 5. Выход из меню беспроводной сети.

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

## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

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

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

#### 1. Выбор главного меню настроек.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19).  
Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню. После включения консоли происходит загрузка данных и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню.

Затем нажмите кнопку профиля (символ человека) на экране и затем нажмите кнопку *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 (тренировки)
- Manage Accounts (управление учетными записями)

Equipment (оборудование)

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

About (информация о тренажере)

- How It Works (принцип работы)
- Feedback (отзывы)
- Legal (юридическая информация)

#### 3. Просмотр презентации о возможностях консоли.

Для просмотра ознакомительной презентации о возможностях консоли нажмите кнопку *How It Works* (принцип работы).

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

Для настройки единиц измерения, часового пояса и других параметров нажмите кнопку *Equipment Settings* (настройки оборудования) и выберите нажатием нужный параметр.

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

#### 5. Просмотр информации о тренажере.

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

#### 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 велотренажера не выключайте адаптер питания во время обновления встроенных программ.**

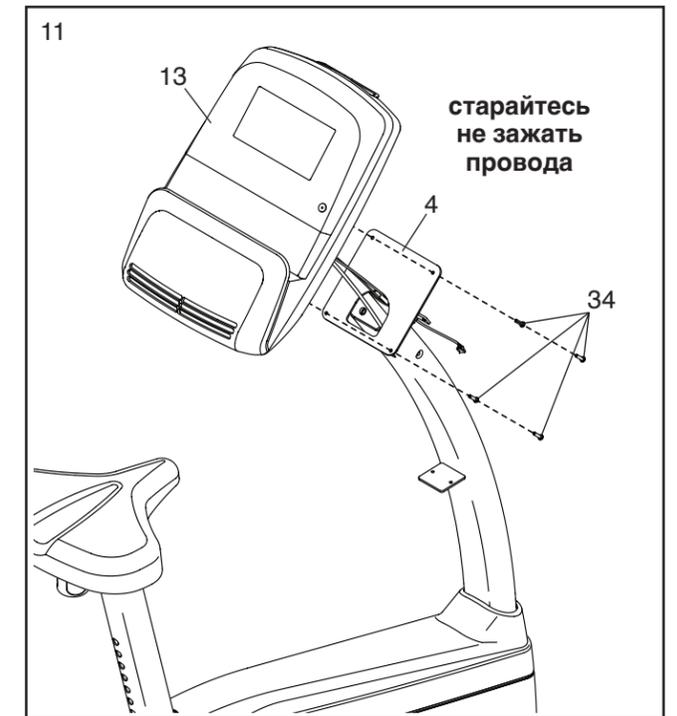
Ход обновления отображается на экране. После завершения обновления велотренажер выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините адаптер питания. Подождите несколько секунд и подключите адаптер питания. Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

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

#### 7. Выход из главного меню настроек.

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

#### 11. Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите консоль (13) на стойке (4) с помощью четырех винтов #8 x 18мм (34); установите все винты и затем затяните их.

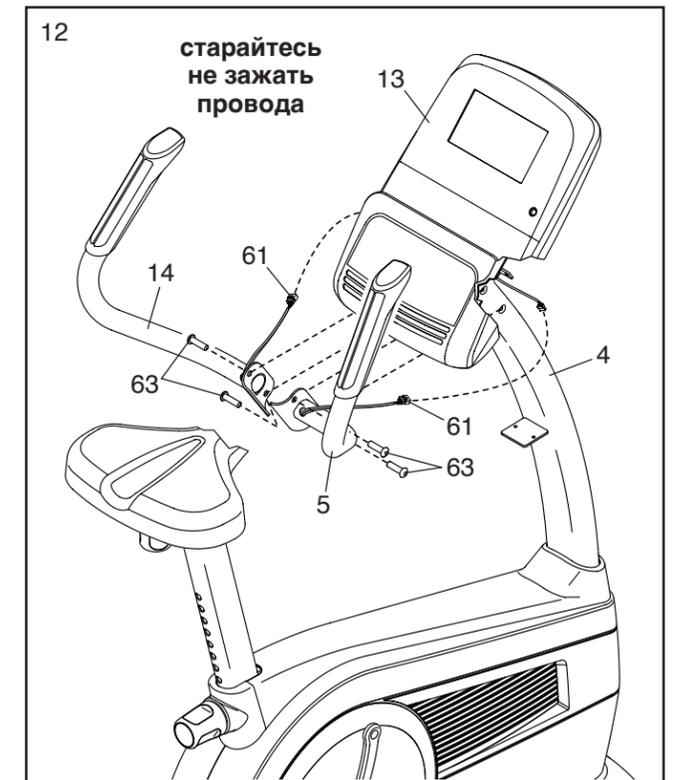


#### 12. Попросите помощника удерживать правый поручень (5) рядом со стойкой (4).

Соедините провод датчика пульса (61) в правом поручне (5) с соответствующим проводом на консоли (13).

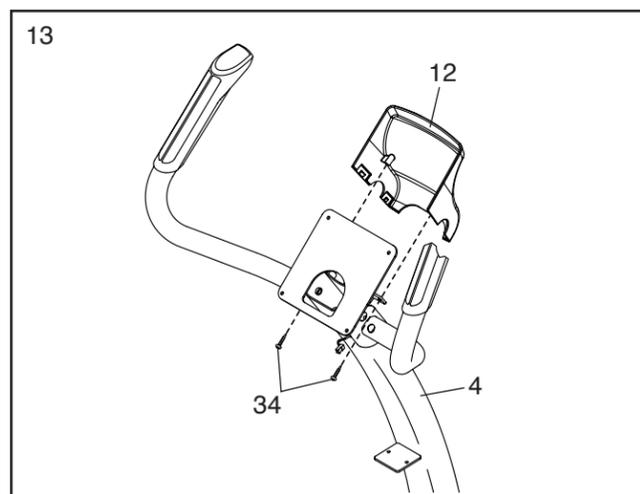
**Рекомендация: старайтесь не зажать провода.** Закрепите правый поручень (5) на стойке (4) с помощью двух винтов M8 x 16мм (63); установите все винты и затем затяните их.

Повторите эти действия для левого поручня (14).



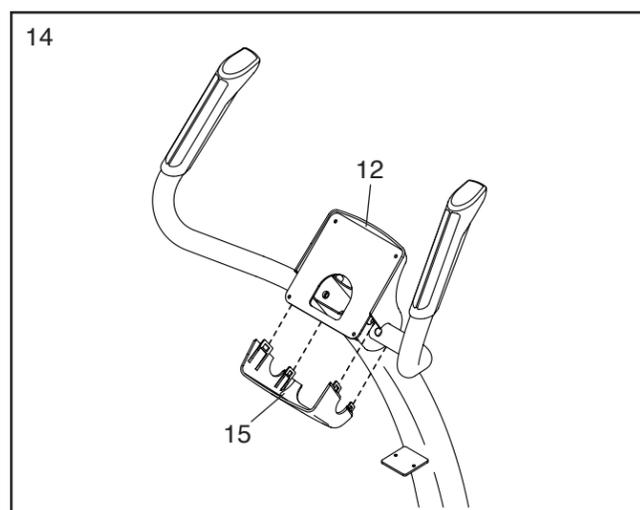
13. **Примечание:** для удобства консоль не показана на рисунке.

Закрепите переднюю крышку консоли (12) на стойке (4) с помощью двух винтов #8 x 18мм (34).

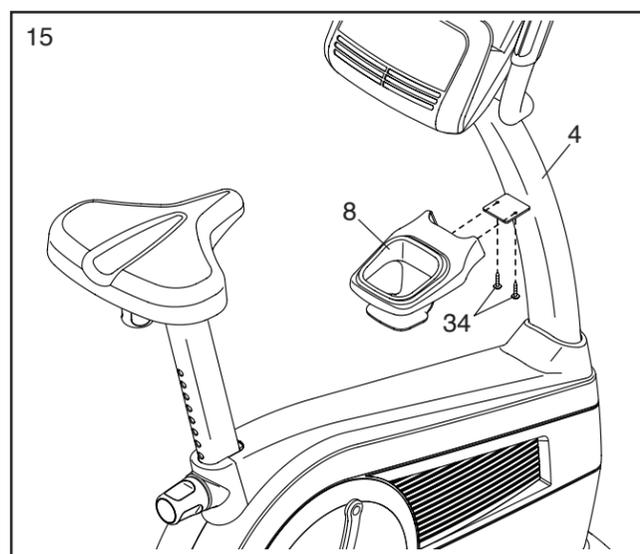


14. **Примечание:** для удобства консоль не показана на рисунке.

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



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



## ТРЕНИРОВКА iFIT

Для тренировки iFit консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 27). Также необходима учетная запись iFit.

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

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

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

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

Ознакомьтесь с возможностями, предлагаемыми сайтом iFit.com подробнее.

### 2. Выбор главного меню.

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

Если выбрана программа тренировки, коснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

### 3. Вход в учетную запись iFit.

Нажмите кнопку профиля (символ человека) на экране для входа в учетную запись iFit. Введите имя пользователя и пароль, следуя подсказкам на экране.

Для смены пользователя учетной записи iFit нажмите кнопку профиля и затем нажмите кнопку *Manage Accounts* (управление учетными записями). Если в учетной записи iFit зарегистрировано более одного пользователя, появится список пользователей. Нажмите имя нужного пользователя.

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

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

Для загрузки тренировки iFit с сайта iFit.com на консоль нажмите на кнопку календаря (символ календаря) в нижней части экрана.

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

### 5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start* (пуск), чтобы начать тренировку. Тренировка проходит так же, как тренировка по карте и запрограммированная тренировка (см. стр. 22). Примечание: во время тренировок на расстояние и время маршрут на экране не отображается.

### 6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 21.

### 7. При желании можно измерить частоту пульса.

См. этап 5 на стр. 21.

### 8. Включите вентилятор при необходимости.

См. этап 6 на стр. 21.

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

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19.

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

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19.  
Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

2. Выберите тренировку по собственному маршруту.

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

Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

Для выбора тренировки по собственному маршруту нажмите на кнопку создания собственного маршрута (символ карты) в нижней части экрана.

3. Создание маршрута на карте.

С помощью пальцев перейдите к области карты, где вы хотите нарисовать маршрут. Для добавления начальной точки маршрута тренировки прикоснитесь к экрану. Для добавления конечной точки маршрута тренировки прикоснитесь к экрану.

Если вы хотите, чтобы начальная и конечная точки маршрута совпадали, нажмите кнопку *Loop* (петля) или *Out & Back* (возвращение по тому же маршруту) в левой части экрана. Вы также можете выбрать привязку тренировки к дороге.

В случае ошибки нажмите кнопку *Undo* (отмена) в левой части экрана.

На экране отобразятся статистические данные о высоте и расстоянии.

4. Сохранение тренировки.

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

5. Начало тренировки.

Нажмите кнопку *Start* (пуск), чтобы начать тренировку. Тренировка проходит так же, как тренировка по карте и запрограммированная тренировка (см. стр. 22).

6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 21.

7. При желании можно измерить частоту пульса.

См. этап 5 на стр. 21.

8. Включите вентилятор при необходимости.

См. этап 6 на стр. 21.

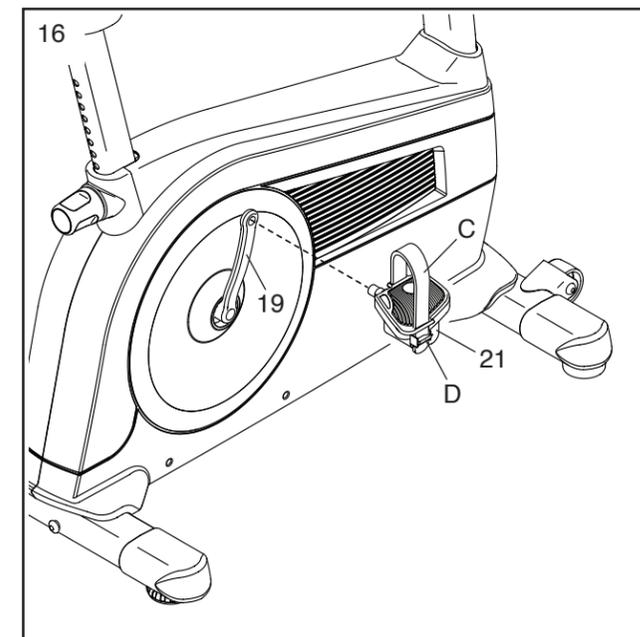
9. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19.

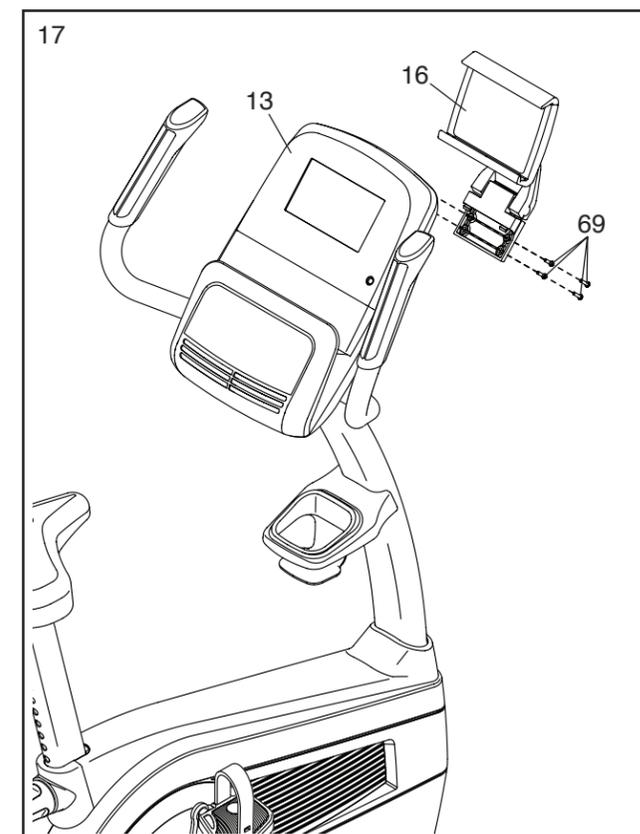
16. Найдите правую педаль (21). С помощью разводного гаечного ключа **надежно затяните** правую педаль **по часовой стрелке** на правом шатуне (19).

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

Регулировка ремешков педалей (C) описана в разделе РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ на стр. 16.

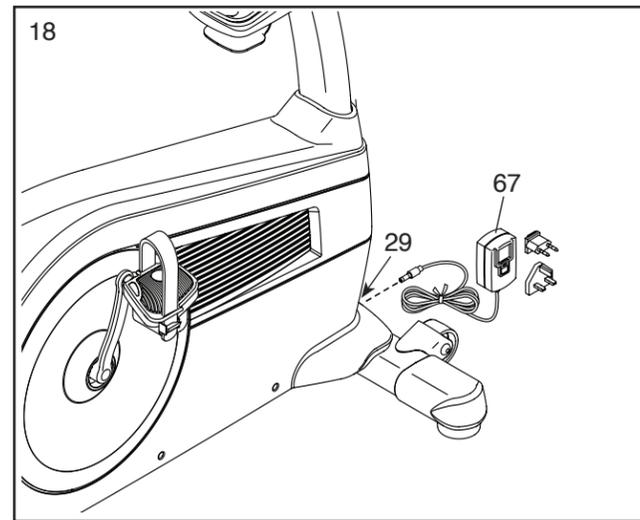


17. Закрепите подставку для планшета (16) на консоли (13) с помощью четырех винтов подставки для планшета (69); **установите все винты подставки для планшета и затем затяните их.**



18. Подключите адаптер питания (67) в розетку (29) в передней части велотренажера.

Примечание: Включение адаптера питания (67) в сеть описано в разделе **ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ** на стр.16.



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

Если уровень сопротивления слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки **Resistance (сопротивление)**. **При нажатии кнопки Resistance (сопротивление)** можно вручную отрегулировать сопротивление (см. этап 3 на стр. 20). **Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления** нажмите кнопку *Follow Workout* (параметры тренировки).

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

Чтобы сделать перерыв во время тренировки, прикоснитесь к экрану или прекратите вращение педалей. Для завершения тренировки нажмите кнопку *End* (остановка). Для продолжения тренировки начните вращать педали.

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно опубликовать результаты с помощью функций экрана. Затем нажмите кнопку *Finish* (завершение) для возврата в главное меню.

5. **Отслеживание результатов.**

См. этап 4 на стр. 21.

6. **При желании можно измерить частоту пульса.**

См. этап 5 на стр. 21.

7. **Включите вентилятор при необходимости.**

См. этап 6 на стр. 21.

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

См. раздел **ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ** на стр. 19.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО КАРТЕ ИЛИ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

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

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19.  
Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выбор главного меню или библиотеки тренировок.

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

Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

Нажмите кнопки в нижней части экрана, чтобы перейти в главное меню или библиотеку тренировок.

### 3. Выбор тренировки.

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

Примечание: Для тренировки по карте консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 27).

Количество тренировок по карте в консоли будет периодически меняться. Чтобы сохранить доступную тренировку по карте для дальнейшего использования, можно добавить ее в избранное, нажав кнопку избранного (символ сердца). Для сохранения доступной тренировки по карте необходимо войти в учетную запись iFit (см. этап 3 на стр. 25).

Создание собственного маршрута тренировки описано в разделе СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ на стр. 24.

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.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку *Start* (пуск).

Во время некоторых тренировок на экране отображается маршрут с отметкой пройденного пути. Нажимайте кнопки на экране для выбора нужных функций карты.

В режимах отображения данных на экране будет показан прогресс. Для выбора нужного режима отображения данных на экране или просмотра статистики и графиков проведите вниз по экрану. Также для просмотра статистики и графиков можно нажать кнопку дополнительной информации (символ +).

Выполнение программы тренировки происходит как и в ручном режиме (см. стр. 20).

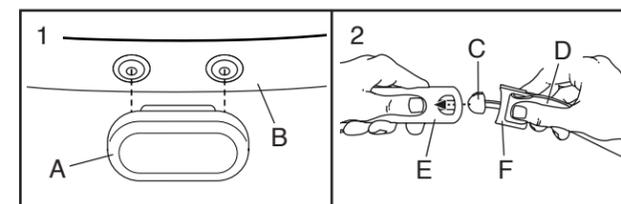
Во время некоторых тренировок на экране может отображаться заданная скорость. В процессе тренировки поддерживайте скорость вращения педалей, близкую к заданной скорости на экране. На экране может появиться сообщение о необходимости увеличить, уменьшить или поддерживать скорость вращения педалей.

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

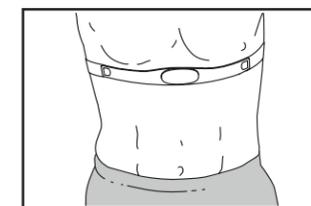
## НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

### КАК НАДЕТЬ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

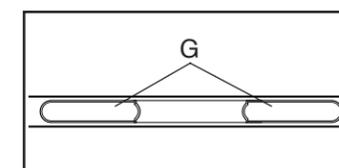
Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 1, с усилием закрепите датчик (A) на крепежных элементах нагрудного ремня (B). Если датчик контроля частоты пульса выглядит так, как на рисунке 2, вставьте выступ (C) на конце нагрудного ремня (D) в отверстие с одной стороны датчика (E).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



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



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



### УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

- Храните датчик контроля частоты пульса в теплом и сухом месте. Не храните датчик контроля частоты пульса в пластиковом пакете или контейнере, где может скапливаться влага.

- Не подвергайте датчик контроля частоты пульса продолжительному воздействию прямого солнечного света, а также воздействию температур выше 50°C или ниже -10°C.

- При использовании и хранении датчика контроля частоты пульса старайтесь излишне не перегибать и не растягивать его.

- Для очистки датчика используйте влажную ткань и немного мыла. Затем очистите датчик влажной тканью и высушите его мягким полотенцем. Не используйте спиртосодержащие, абразивные или химические средства для очистки датчика. Нагрудный ремень следует стирать вручную и сушить на воздухе.

### ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Если датчик контроля частоты пульса не работает в положении, показанном на рисунке слева, сместите его выше или ниже на груди.

- Если частота сердечных сокращений определяется, только когда вы начинаете потеть, заново смочите контактные поверхности электродов.

- Чтобы консоль отображала частоту сердечных сокращений, необходимо находиться от нее на расстоянии вытянутой руки.

- Если на задней стороне датчика имеется крышка отделения для батареек, замените батарейку на новую того же типа.

- Нагрудный датчик контроля частоты пульса предназначен для людей с нормальным сердечным ритмом. Проблемы при определении частоты пульса могут быть обусловлены состоянием здоровья, например, желудочковой экстрасистолой, тахикардией или аритмией.

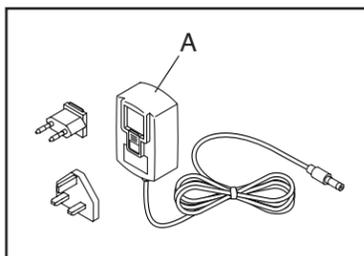
- На работу датчика контроля частоты пульса могут влиять магнитные помехи от высоковольтных линий электропередач или других источников излучения. Если вы считаете, что проблема может быть вызвана магнитными помехами, переместите тренажер в другое место.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

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

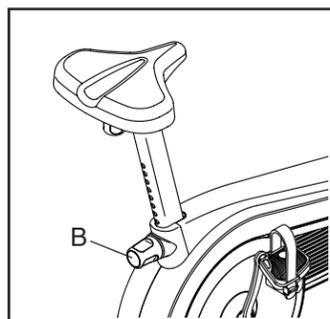
Подключите адаптер питания (А) в розетку на раме велотренажера. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

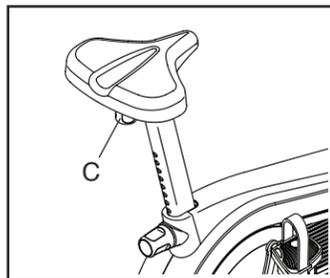
Для эффективных занятий сиденье должно быть установлено на нужной высоте. При вращении педалей колени должны оставаться слегка согнутыми, когда педали находятся в крайнем нижнем положении.

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



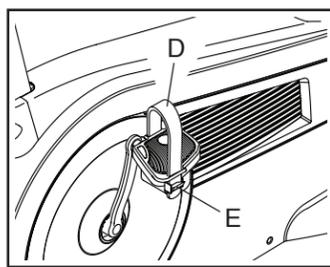
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРОДОЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ

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



## РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

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

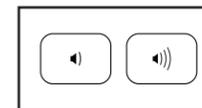


## 4. Отслеживание результатов.

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

Для выбора нужного режима отображения данных на экране или просмотра статистики и графиков проведите вниз по экрану. Также для просмотра статистики и графиков можно нажать кнопку дополнительной информации (символ +).

При необходимости настройте уровень громкости, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



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

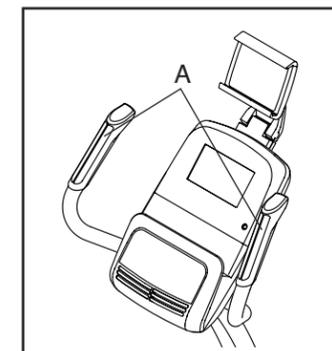
Для завершения тренировки сначала прикоснитесь к экрану, чтобы перевести консоль в режим паузы. Затем нажмите кнопку *End* (остановка); на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно опубликовать результаты с помощью функции экрана. Затем нажмите кнопку *Finish* (завершение) для возврата в главное меню.

## 5. При желании можно измерить частоту пульса.

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

Использование нагрудного датчика частоты пульса описано на стр. 15. Инструкции по использованию датчика контроля частоты пульса на рукоятке приведены далее по тексту. **Примечание: При одновременном использовании обоих датчиков контроля частоты пульса, показания нагрудного датчика контроля частоты пульса будут приоритетными.**

Перед использованием удалите защитную пленку с поверхности металлических контактов (А) датчика контроля частоты пульса на ручке тренажера. Для измерения частоты сердечных сокращений возьмитесь за датчик контроля частоты пульса на ручке, при этом ладони должны находиться на контактах. **Старайтесь держать руки неподвижно и не держаться за контакты слишком сильно.**

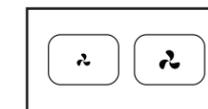


После того, как ваш пульс будет определен, на дисплее появится соответствующее значение. Для более точного определения частоты сердечных сокращений удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.

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

## 6. Включите вентилятор при необходимости.

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



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

## 7. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 19.

## НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием велотренажера настройте консоль.

### 1. Подключение к беспроводной сети.

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

### 2. Настройка параметров.

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

Примечание: изменение настроек описано в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 26.

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

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

### 4. Ознакомление с возможностями консоли.

При первом включении консоли на экране появятся презентация о возможностях консоли. Примечание: Чтобы посмотреть ознакомительную презентацию в любое время нажмите кнопку профиля (символ человека) на экране, нажмите кнопку *Settings* (настройки), затем нажмите кнопку *How It Works* (принцип работы).

### 5. Проверка обновлений встроенных программ.

Сначала нажмите кнопку профиля, затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), нажмите *Update* (обновление). Начнется проверка обновлений встроенных программ. Дополнительная информация в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 26.

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

Для использования **ручного режима** воспользуйтесь инструкциями на этой странице. Для **выбора тренировки по карте или запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. Для **создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24. Для **выбора тренировки iFit** воспользуйтесь инструкциями на стр. 25.

Для **изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 26. Для **подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 27. Для **использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 28. Для **подключения к аудиосистеме через Bluetooth** воспользуйтесь инструкциями на стр. 28. Для **подключения HDMI-кабеля** воспользуйтесь инструкциями на стр. 28.

Примечание: Если на экране 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. 19. Примечание: Процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

### 2. Выбор главного меню.

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

Если выбрана программа тренировки, прикоснитесь к экрану, нажмите *Pause* (пауза), нажмите *End* (остановка), нажмите *Finish* (завершение) для возврата в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ X) для возврата в главное меню.

### 3. Установите нужное сопротивление педалей.

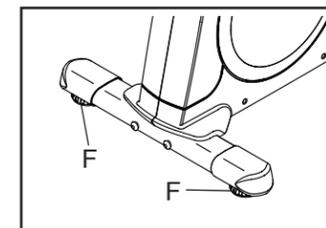
Нажмите кнопку *Manual Start* (ручной запуск) и начните вращать педали.

Можно изменить уровень сопротивления педалей, нажимая одну из пронумерованных кнопок Resistance (сопротивление) или кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой Silent Magnetic Resistance (бесшумное магнитное сопротивление).

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

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

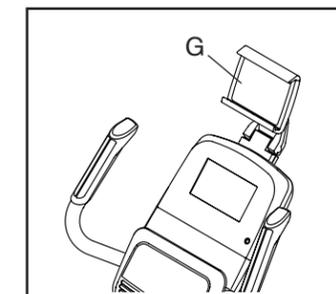
Если велотренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (F) под задним стабилизатором так, чтобы устранить раскачивание.



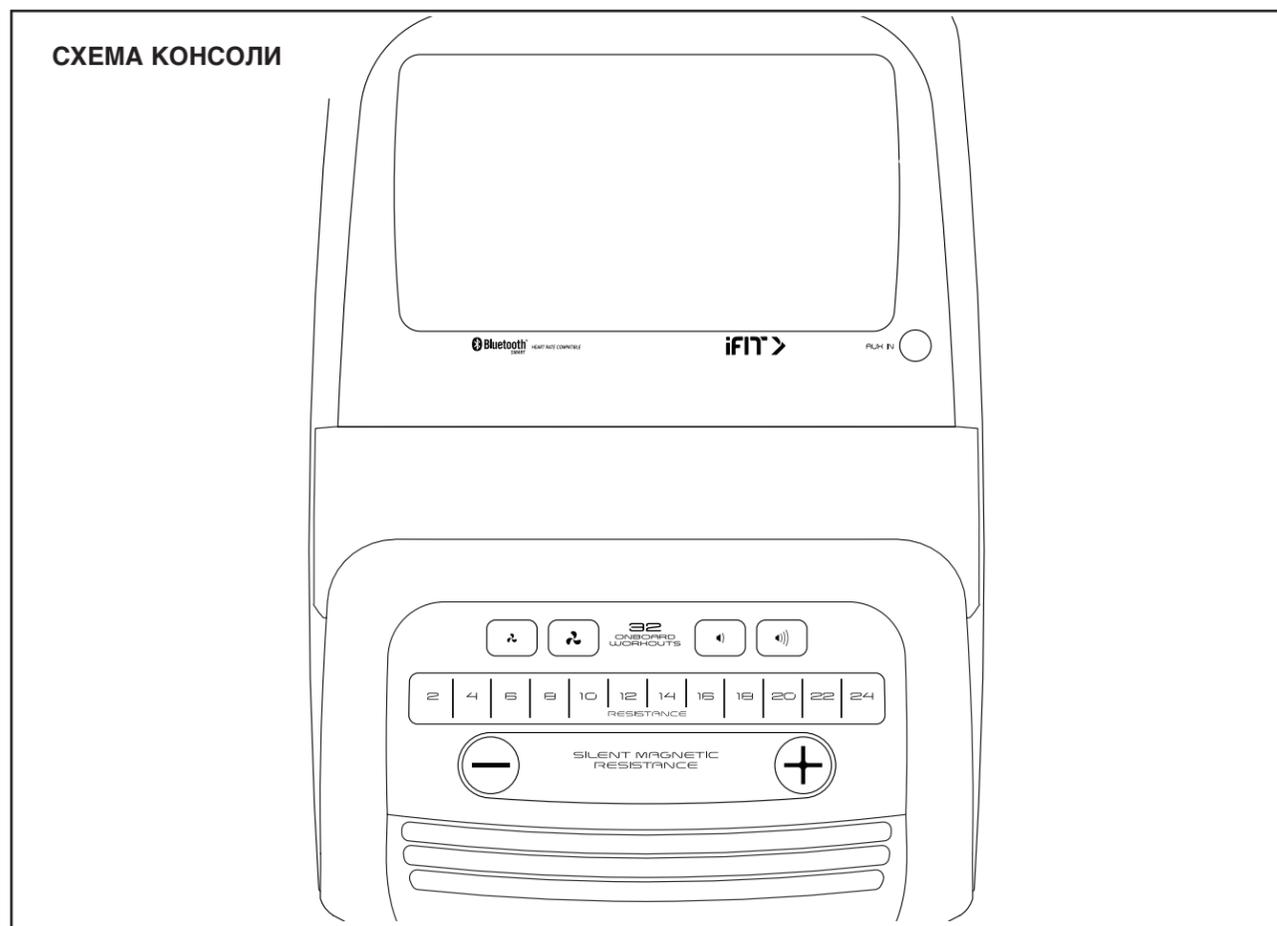
## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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

Чтобы закрепить планшет на подставке (G), установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте верхнюю часть корпуса планшета с помощью зажима в верхней части подставки



для планшета. **Убедитесь, что планшет надежно расположен на подставке.** Поверните и(или) наклоните подставку для планшета в нужное положение, если эта опция предусмотрена в модели подставки. Чтобы снять планшет с подставки, выполните эти действия в обратном порядке.



## 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 имеется ряд запрограммированных тренировок. В каждой тренировке автоматически меняется сопротивление педалей, что делает тренировку более эффективной.

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

Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Частоту сердечных сокращений измеряется с помощью датчика контроля частоты пульса на запястье или с помощью нагрудного датчика контроля частоты пульса, включенного в комплект поставки.

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

**Включение и выключение консоли** описано на стр. 19. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 19. **Настройка консоли** описана на стр. 20.

## ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Для работы велотренажера используется адаптер питания, включенный в комплект поставки. См. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр. 16. Для включения консоли подключите адаптер питания и затем прикоснитесь к экрану или нажмите любую кнопку на консоли.

## ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

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

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

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

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

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