

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.

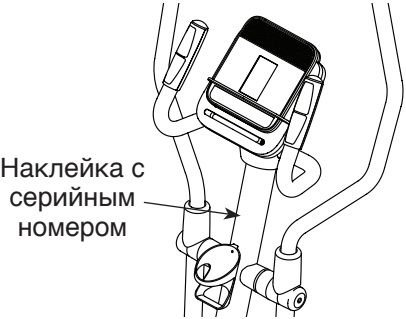
Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации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



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PFEVEL30618.1
Серийный номер _____

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



Наклейка с серийным номером

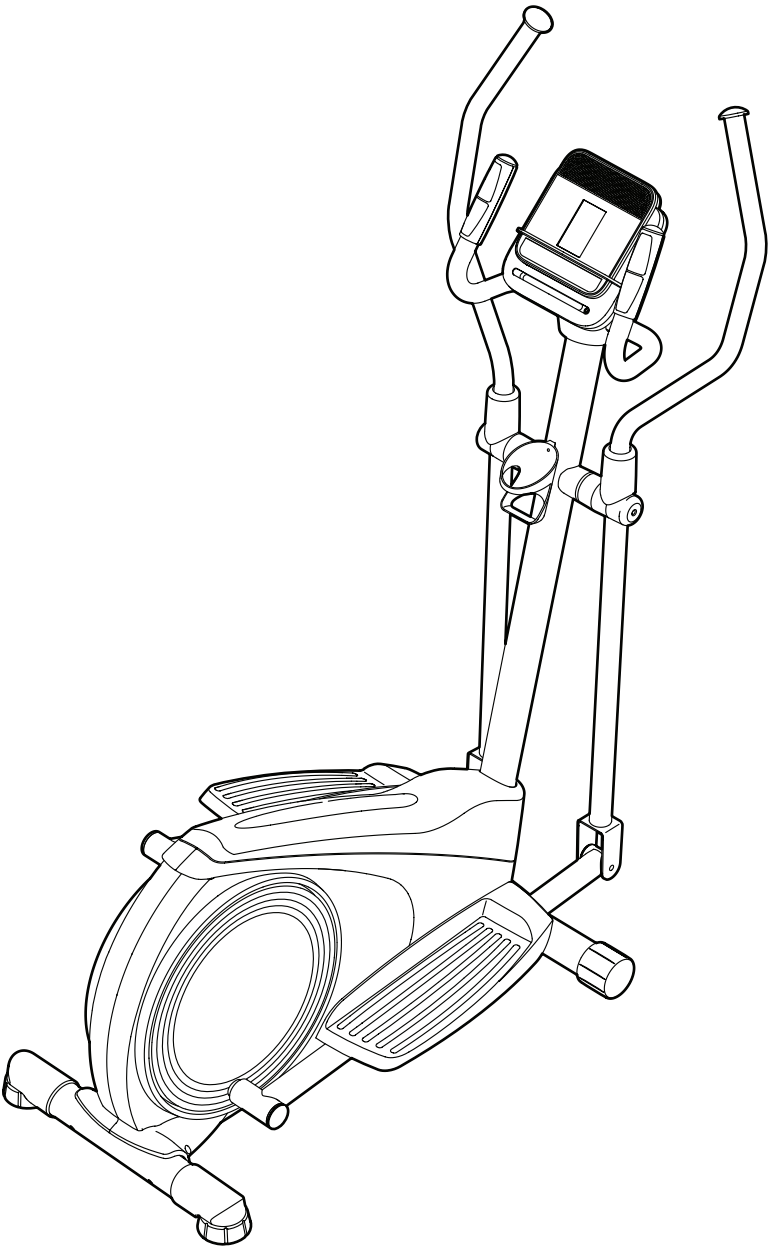
СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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

Сайт:
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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....14

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....22

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....24

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....25

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....26

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....Задняя обложка

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....Задняя обложка

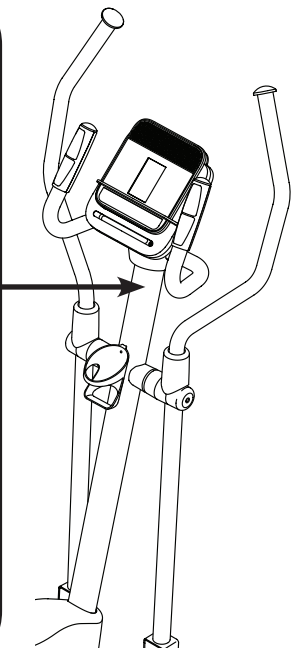
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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

⚠ WARNING

Misuse of this machine may result in serious injury.

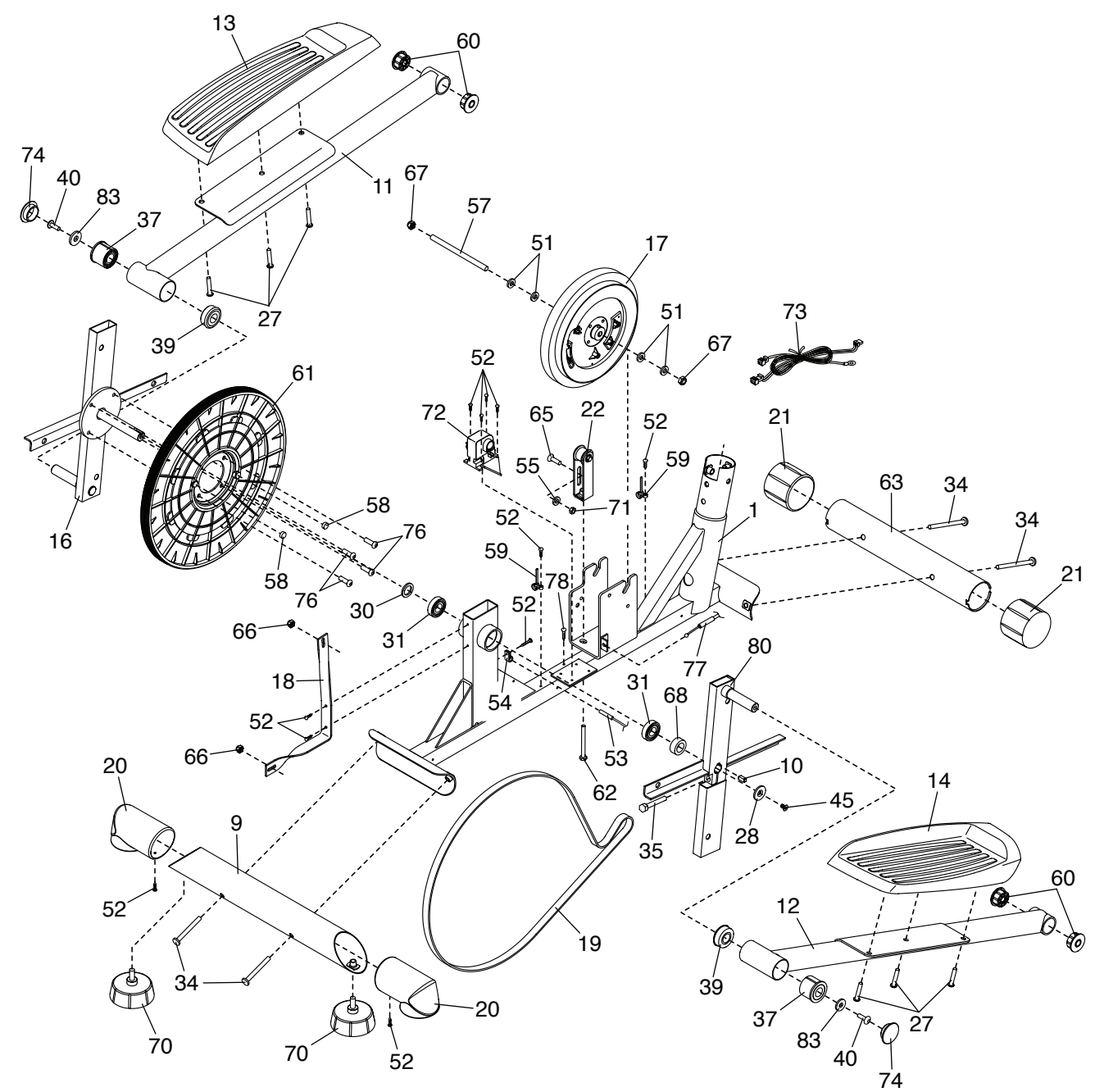
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

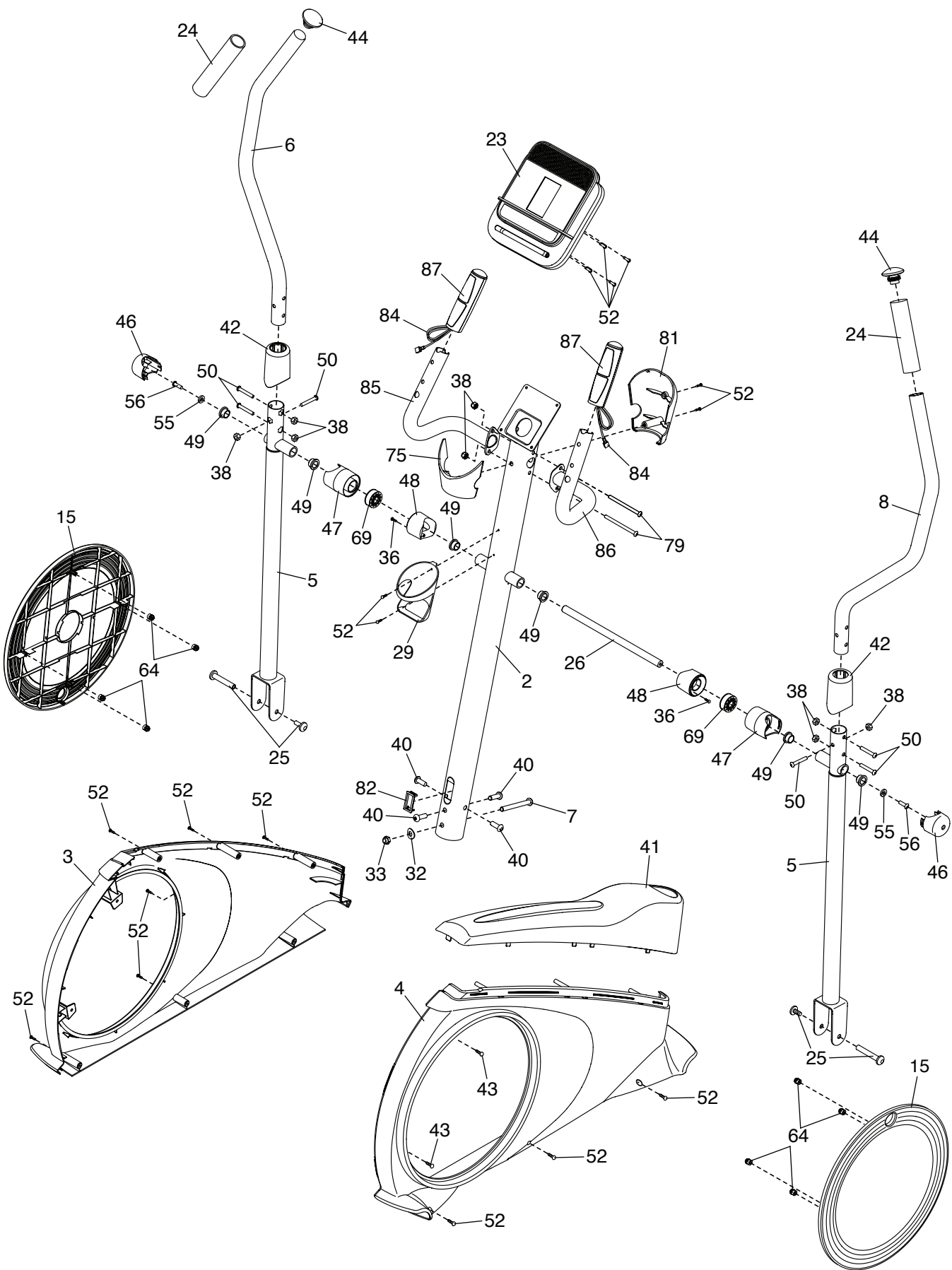


PROFORM и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками Google LLC. Логотип и слово Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является торговой маркой или зарегистрированной торговой маркой Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В

Модель № PFEVEL30618.1 R0620A





⚠ 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. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом в его использовании, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте эллиптический тренажер в гараже, на закрытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте эллиптический тренажер на горизонтальную поверхность, предусмотрев не менее 0,9 метра свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 метра с каждой стороны. Для защиты пола от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали эллиптического тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Эллиптический тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 115 кг.
11. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.
12. Держитесь за поручни или верхние рычаги шатунов, вставая на эллиптический тренажер, во время тренировки или когда сходите с тренажера.
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. Эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снизьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
15. При использовании эллиптического тренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
16. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

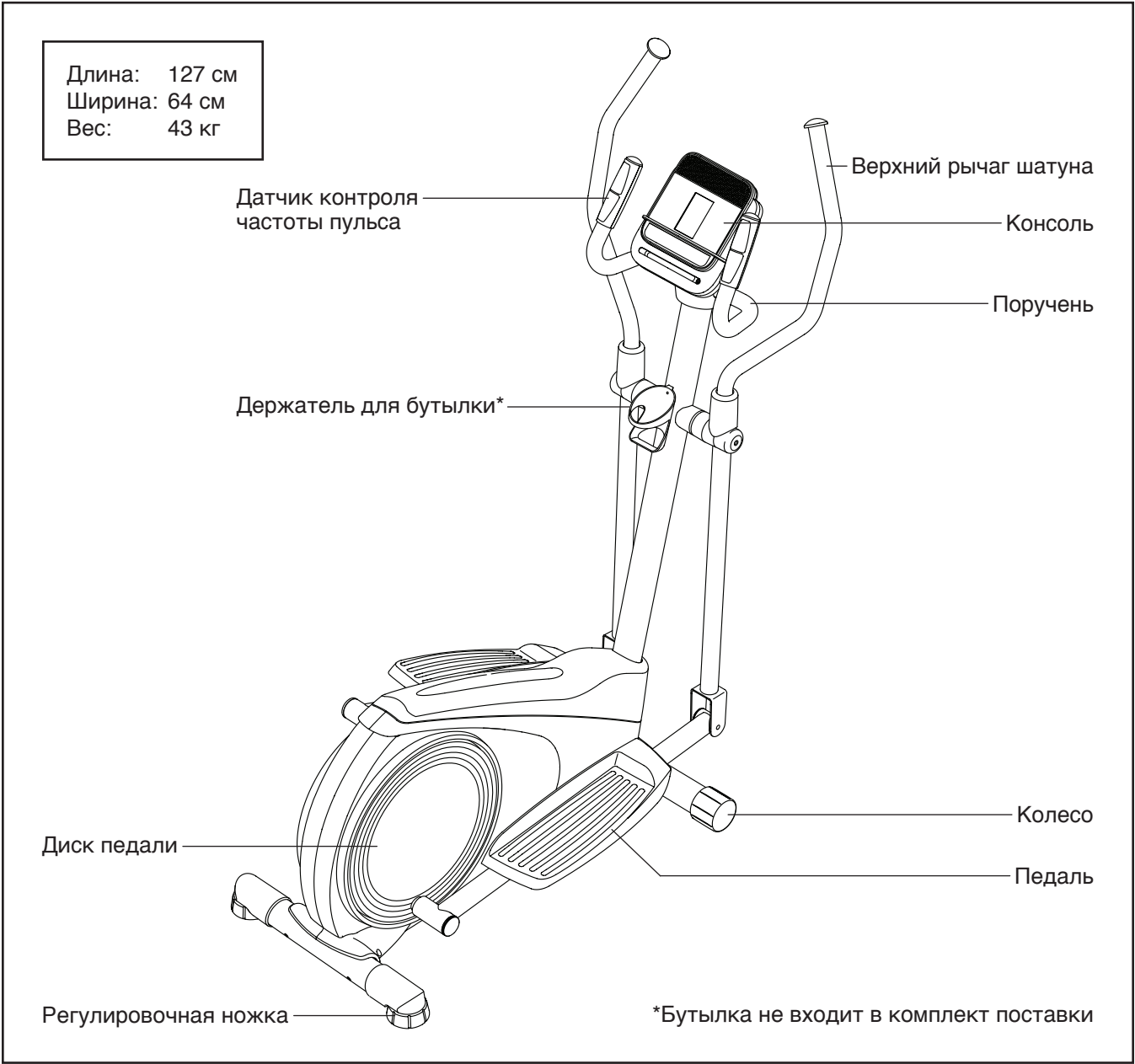
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели эллиптического тренажера PROFORM® 225 CSE. Эллиптический тренажер 225 CSE предлагает набор функций, разработанных для того, чтобы сделать 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.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEL30618.1 R0620A

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

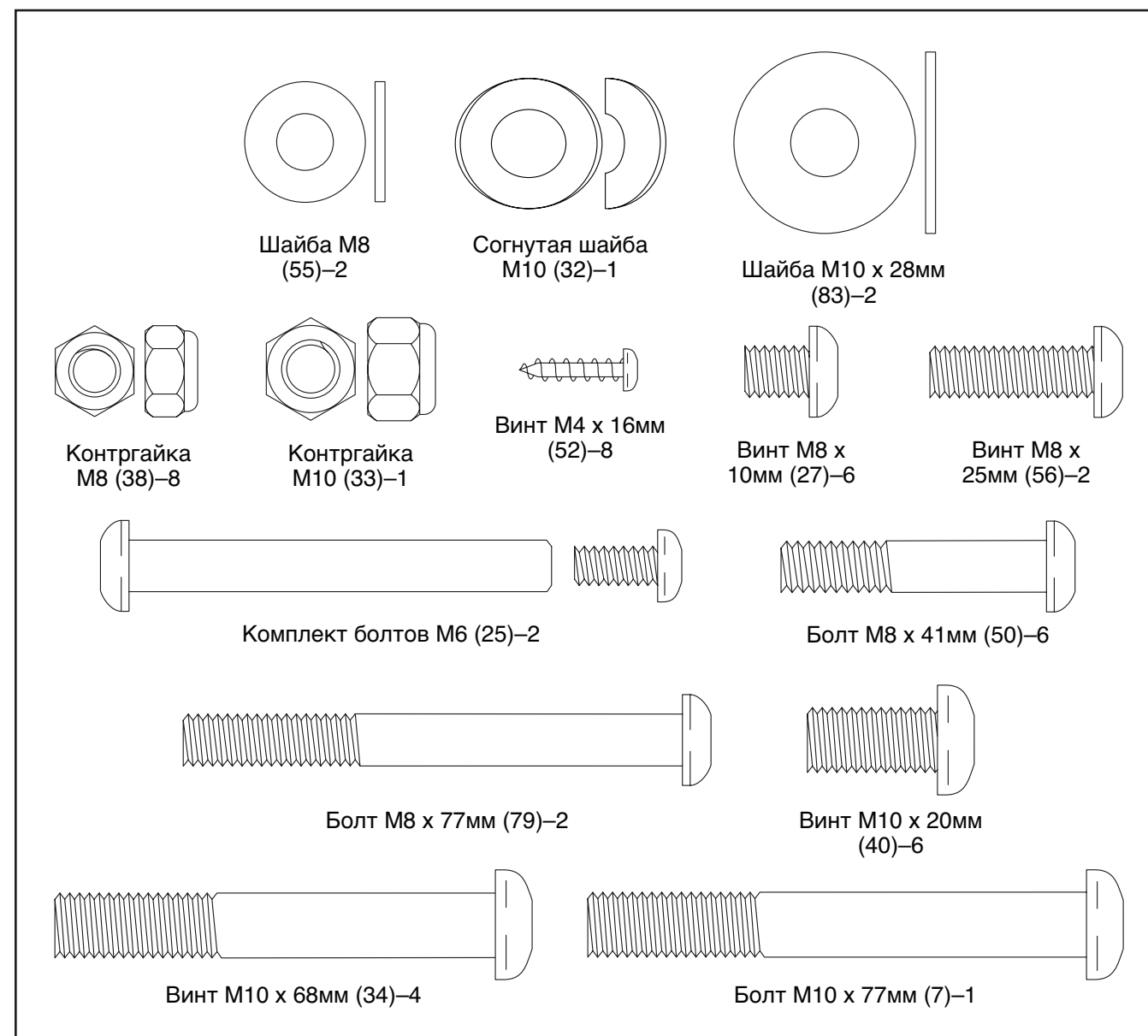
Завершение – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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



СБОРКА

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

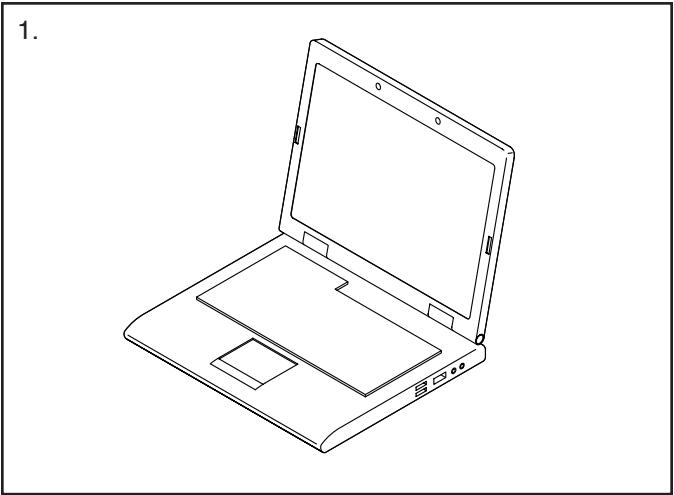
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:
 - один разводной ключ
 - одна крестообразная отвертка
 - один резиновый молоток

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

1. Зайдите на сайт iconsupport.eu с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

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

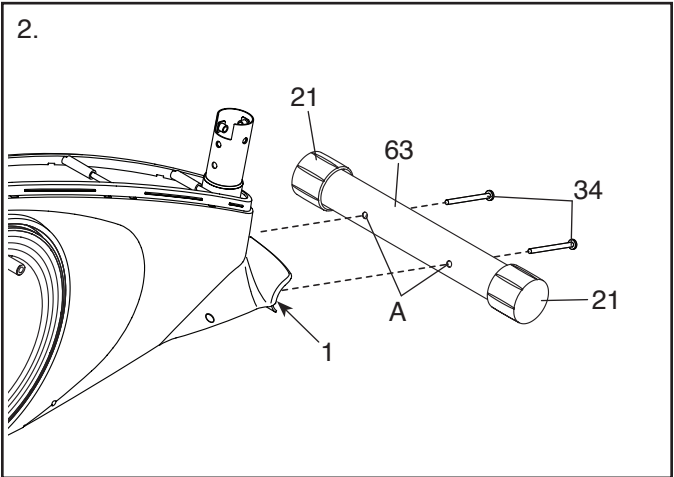
Примечание: при отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.



2. Найдите передний стабилизатор (63) с колесами (21).

Установите передний стабилизатор (63), как показано на наклейке. **Убедитесь, что большие отверстия (A) в переднем стабилизаторе обращены к раме (1).**

Подняв переднюю часть рамы (1) (потребуется помощь второго человека), закрепите передний стабилизатор (63) на раме с помощью двух винтов M10 x 68мм (34).



РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

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

Для регулировки приводного ремня потребуется снять рычаги педали, диски педали и левый защитный щиток.

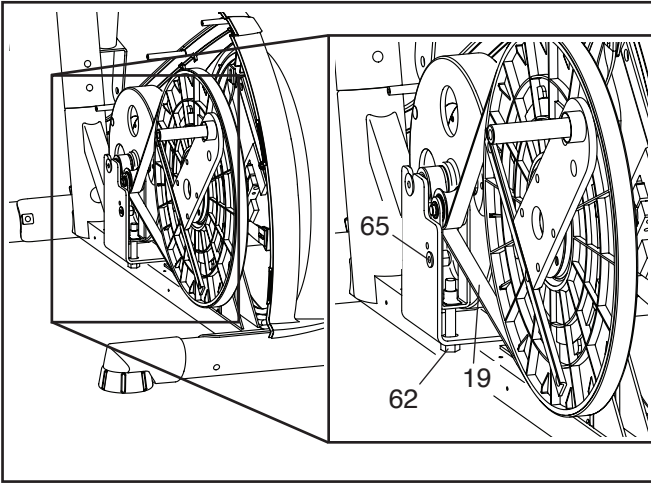
См. этапы 17 и 16 на стр. 13. Снимите рычаги левой и правой педалей (11, 12).

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

Затем найдите левый и правый защитные щитки (3, 4). Удалите все винты M4 x 16мм (52) с левого и правого защитных щитков.

Затем снимите два винта M6 x 18мм (43). Потом снимите левый защитный щиток (3).

Затем ослабьте винт M8 x 22мм (65) и поворачивайте болт M10 x 60мм (62), пока приводной ремень (19) не будет натянут.



Натянув приводной ремень (19), затяните винт M8 x 22мм (65).

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

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

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Большинство проблем с консолью связано с разряженными батареями. Описание порядка замены батареек содержится в шаге сборки 7 на стр. 9.

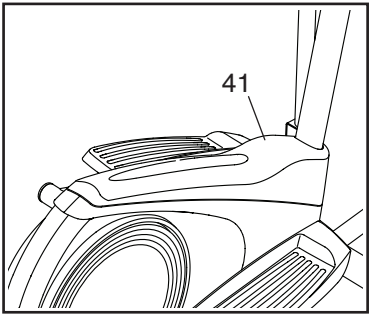
Если эллиптический тренажер не будет использоваться в течение длительного времени, извлеките батареи из консоли.

Если датчик контроля частоты пульса на поручне не работает или работает неправильно, см. этап 5 на стр. 18.

РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

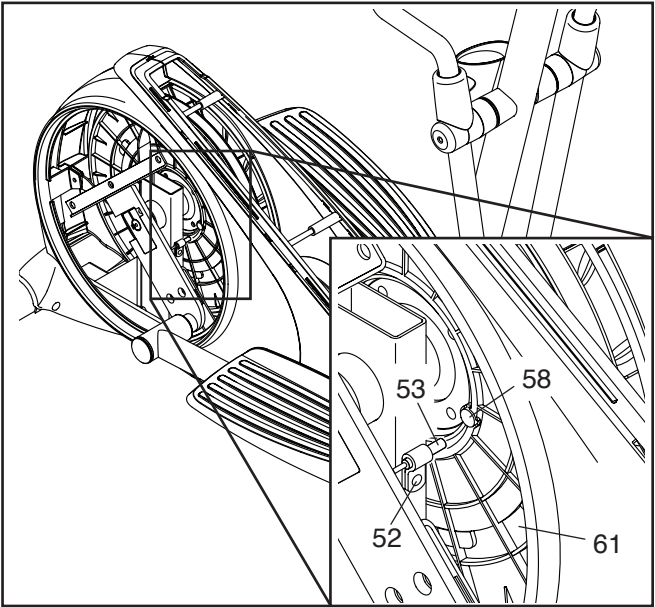
Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле.

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



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

Найдите герконовое реле (53). Немного ослабьте винт M4 x 16мм (52).



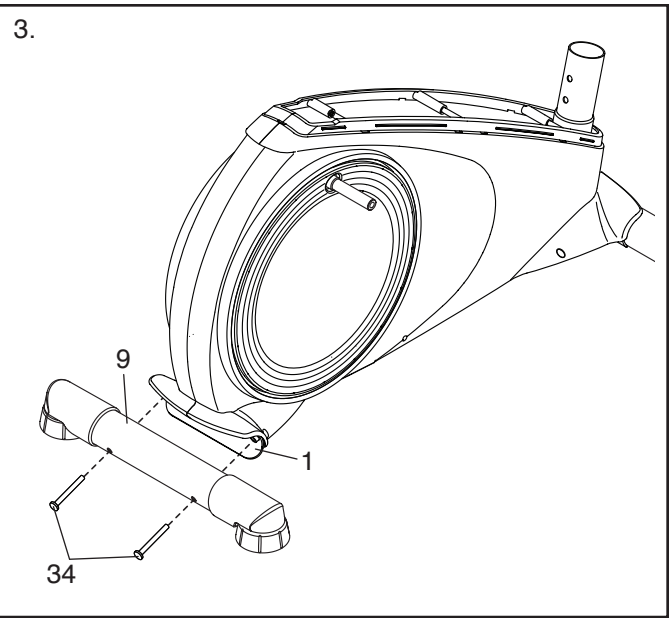
Затем поверните шкив (61) так, чтобы магнит (58) оказался на одном уровне с герконовым реле (53). Слегка сдвиньте герконовое реле в направлении магнита или от него. Затем снова затяните винт M4 x 16мм (52). Некоторое время вращайте шкив.

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

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место верхний защитный щиток.

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

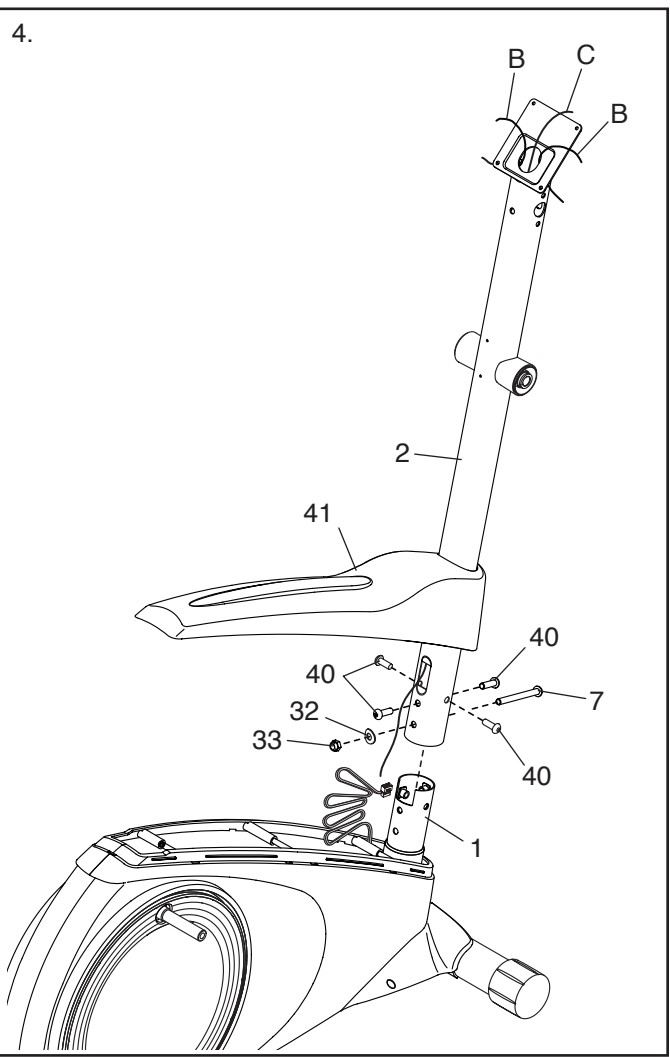
Подняв заднюю часть рамы (1) (потребуется помощь второго человека), закрепите задний стабилизатор (9) на раме с помощью двух винтов M10 x 68мм (34).



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

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

Закрепите стойку (2) с помощью четырех винтов M10 x 20мм (40), болта M10 x 77мм (7), согнутой шайбы M10 (32) и контргайки M10 (33); **не затягивайте винты и болт на данном этапе.**

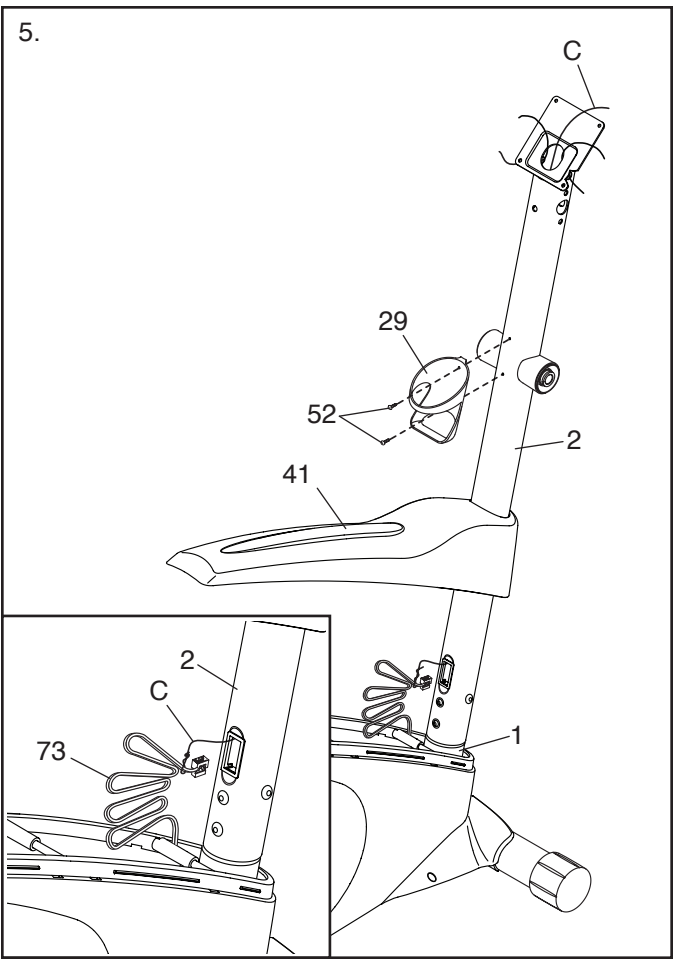


5. **См. рисунок.** Найдите хомут для провода (C) в нижней части стойки (2). Привяжите хомут для проводов к жгуту проводов (73). Затем потяните верхний конец хомута для провода так, чтобы жгут проводов разместился внутри стойки.

Рекомендация: чтобы жгут проводов (73) не упал внутрь стойки (2), закрепите жгут проводов с помощью хомута для провода (C).

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

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

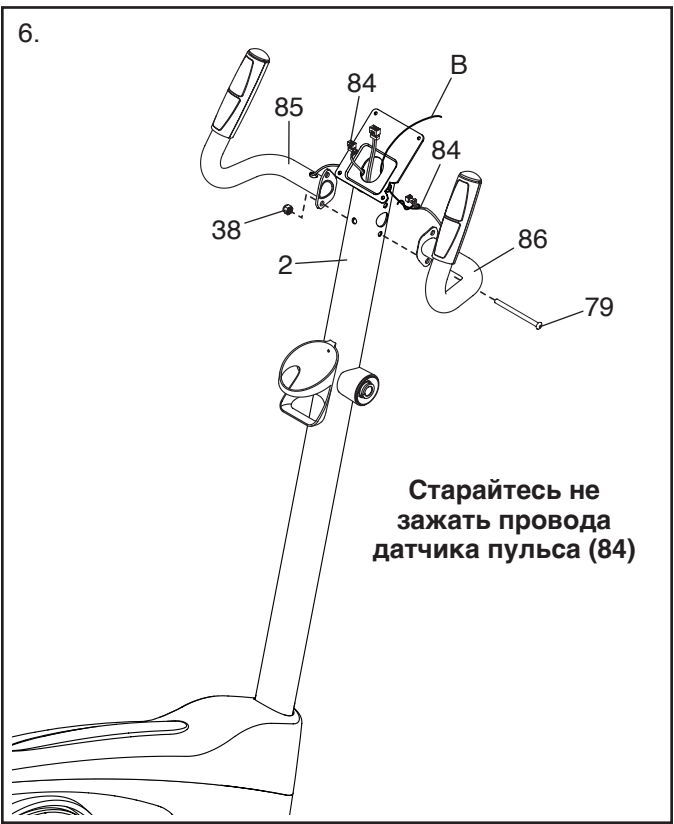


6. Найдите левый и правый поручни (85, 86).

Рекомендация: старайтесь не зажать провода датчика пульса (84). Закрепите левый и правый поручни (85, 86) на стойке (2) с помощью болта M8 x 77мм (79) и контргайки M8 (38); **не затягивайте болт до упора на данном этапе.**

Убедитесь, что болт M8 x 77мм (79) вставлен в нижнее отверстие в левом и правом поручнях (85, 86) и стойку (2).

Затем найдите хомуты для провода (B) внутри стойки (2). Привяжите нижние концы хомутов для провода к проводам датчика пульса (84). Затем потяните верхние концы хомута для провода вверх и вытяните их через верхнюю часть стойки.



5. Отключение планшета от консоли.

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

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

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

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

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

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

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

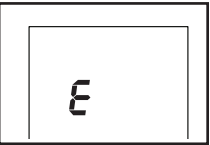
Примечание: все соединения по Bluetooth между консолью и другими устройствами (включая планшеты, датчики контроля частоты пульса и т.п.) будут завершены.

РЕЖИМ НАСТРОЕК

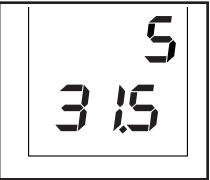
На консоли предусмотрен режим настроек, в котором можно выбрать единицы измерения для отображения на консоли, а также просмотреть сведения об использовании консоли.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите и удерживайте кнопку On/Reset (вкл./сброс), пока на дисплее не появится информация о режиме настроек.

Скорость вращения педалей и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. На верхнем дисплее отображаются выбранные единицы измерения. На дисплее появляется индикация «М», если выбраны километры или «Е», если выбраны английские мили. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку Interval (интервальные).



Примечание: при замене батарей может потребоваться заново выбрать единицы измерения.



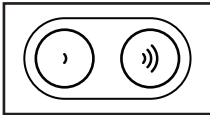
Нажмите кнопку Calorie (калории), чтобы просмотреть общее расстояние и итоговое время. На центральном дисплее отображается общее время (в часах) работы консоли с момента приобретения эллиптического тренажера. На нижнем дисплее отображается общее расстояние (в милях или километрах), пройденное на эллиптическом тренажере.

Для выхода из режима настроек несколько раз нажмите на кнопку Calorie (калории).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

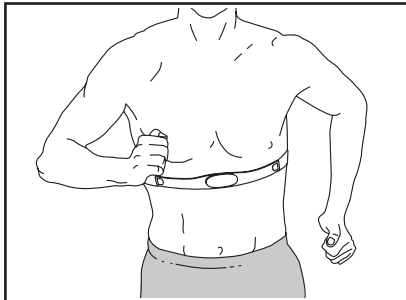
Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо на консоли и в разъем аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.** **Примечание:** приобрести аудиокабель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

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если вы хотите уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный нагрудный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, помогая достигнуть поставленных задач. **Сведения о приобретении датчика контроля частоты пульса можно найти на лицевой стороне данного руководства.**



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

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЛАНШЕТА К КОНСОЛИ

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

1. Загрузите приложение iFit–Smart Cardio Equipment и установите его на планшет.

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

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

2. Подключите датчик контроля частоты пульса к консоли.

Если вы одновременно подключаете к консоли датчик контроля частоты пульса и планшет, **сначала необходимо подключить датчик контроля частоты пульса, а затем планшет.** См. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ на стр. 21.

3. Подключение планшета к консоли.

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

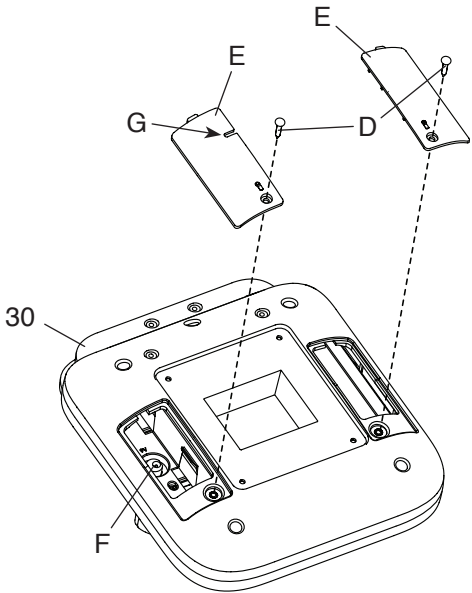
После установления соединения светодиод консоли будет светиться синим цветом.

4. Запись информации о ходе тренировки.

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

7. Для работы консоли (23) можно использовать четыре батареи размера D (не входят в комплект поставки); рекомендуется использовать щелочные батареи. Не используйте вместе старые и новые батареи или щелочные, стандартные и аккумуляторные батареи. **ВНИМАНИЕ! Если консоль находилась в условиях низких температур, перед установкой батарей оставьте ее на время при комнатной температуре. В ином случае возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.** Снимите винты (D) и крышки отделений для батарей (E), вставьте батареи в отделения и установите обратно крышки отделений для батарей. **Убедитесь, что батареи расположены так, как показано на схеме внутри отделений для батарей.**

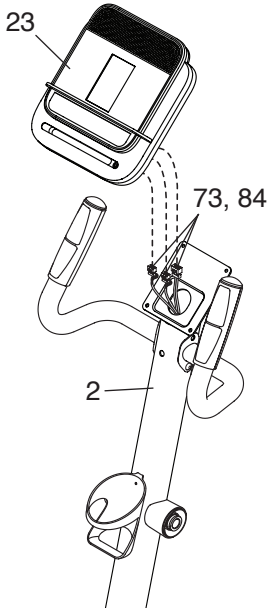
Для приобретения дополнительного адаптера питания позвоните по номеру телефона на обложке этого руководства. Используйте только адаптер питания, который имеется в комплекте поставки, в ином случае можно повредить консоль (23). Вставьте один конец адаптера питания в розетку (F) внутри указанного отделения для батарей и проведите адаптер питания через паз (G) в крышке отделения для батарей. После этого вставьте другой конец в розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.



8. Снимите и выбросьте хомуты со жгута проводов (73) и проводов датчика пульса (84).

Удерживая консоль (23) рядом со стойкой (2) (потребуется помощь второго человека), вставьте жгут проводов (73) и провода датчика пульса (84) в розетки на консоли.

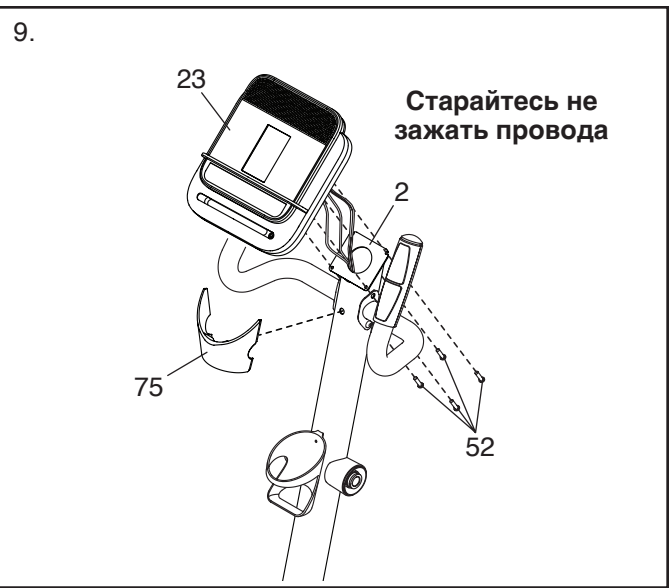
Разъемы проводов (73, 84) должны легко соединиться и зафиксироваться. Если разъем не соединяется с розеткой, переверните его и повторите попытку. **Неправильное соединение разъемов может привести к повреждению консоли (23) при использовании эллиптического тренажера.**



9. Уберите оставшуюся часть провода в стойку (2) или в консоль (23).

Прижмите заднюю крышку стойки (75) к стойке (2). Попросите помощника удерживать на месте заднюю крышку стойки.

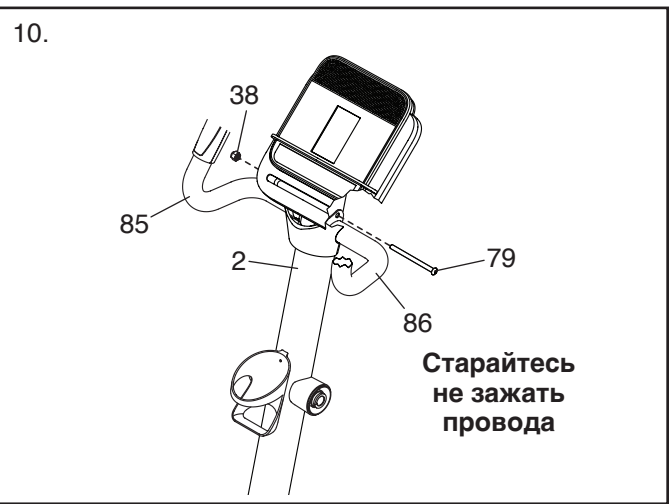
Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите консоль (23) на стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (52); **установите все винты и затем затяните их.**



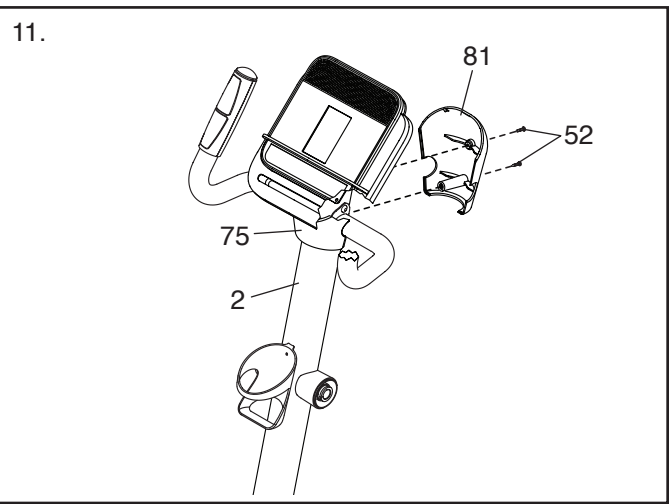
10. Завершите установку левого и правого поручней (85, 86) на стойке (2) с помощью болта M8 x 77мм (79) и контргайки M8 (38).

Рекомендация: вставляя болт M8 x 77мм (79), старайтесь не зажать и не повредить провода внутри стойки (2).

См. этап 6. Затяните болт M8 x 77мм (79).



11. Закрепите переднюю крышку стойки (81) на стойке (2) и задней крышке стойки (75) с помощью двух винтов M4 x 16мм (52).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

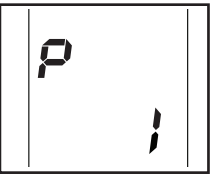
1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку или начните вращать педали.

После включения консоли включится дисплей, прозвучит сигнал, и консоль будет готова к использованию.

2. Выберите запрограммированную тренировку.

Чтобы выбрать запрограммированную тренировку, нажимайте кнопку Calorie (калории) или Interval (интервальные) до тех пор, пока на дисплее не появится номер нужной тренировки.



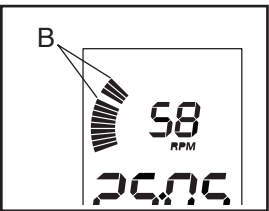
3. Начните тренировку.

Нажмите кнопку Start (пуск) или начните вращать педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на сегменты продолжительностью одна минута. Для каждого сегмента запрограммировано одно значение сопротивления и одно значение скорости. Примечание: для нескольких последовательных сегментов можно запрограммировать одинаковое сопротивление и/или скорость.

По завершении каждого сегмента тренировки звучит серия сигналов. Уровень сопротивления для следующего сегмента будет отображаться на верхнем дисплее в течение нескольких секунд в целях информирования. Сопротивление педалей изменится.

На спидометре появятся две мигающие полосы, обозначающие целевую зону скорости (B) для данного сегмента; целевая зона скорости



включает диапазон скоростей, которые находятся в пределах нескольких оборотов в минуту от целевой скорости для сегмента. Сплошные полосы обозначают текущую скорость вращения педалей.

Во время тренировки поддерживайте скорость вращения педалей в пределах целевой зоны для текущего сегмента, увеличивая или уменьшая скорость вращения или же увеличивая и уменьшая сопротивление педалей.

ВНИМАНИЕ! Заданная скорость указывается только в целях мотивации. Вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас.

Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки, нажав на кнопки Resistance (сопротивление). **ВНИМАНИЕ! По завершении текущего сегмента тренировки сопротивление педалей автоматически достигнет того уровня, который запрограммирован для следующего сегмента.**

Если нажать кнопку End (завершить) или не вращать педали в течение нескольких секунд, прозвучит серия звуковых сигналов, а тренировка перейдет в режим ожидания.

Для возобновления тренировки начните вращать педали. Тренировка будет продолжаться, пока на дисплее не завершится последний сегмент.

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

См. этап 4 на стр. 17.

5. При желании можно измерить пульс.

См. этап 5 на стр. 18.

6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. этап 6 на стр. 18.

Чтобы перевести консоль в режим ожидания, прекратите вращать педали. При переходе консоли в режим ожидания отображение информации на дисплеях приостанавливается. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

Чтобы сбросить показания дисплеев, нажмите кнопку On/Reset (вкл./сброс).

Примечание: скорость вращения педалей и расстояние могут отображаться на консоли в километрах или милях. Чтобы изменить единицы измерения обратитесь к разделу РЕЖИМ НАСТРОЕК на стр. 21.

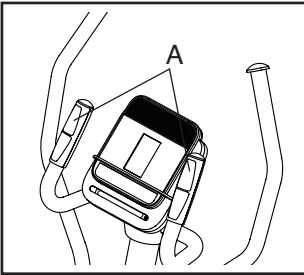
5. Измерение частоты пульса.

Частоту сердечных сокращений можно измерить с помощью датчика контроля частоты пульса на рукоятке или с помощью совместимого датчика контроля частоты пульса. Информацию о приобретении дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса см. на стр. 20.

Консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart. Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 21.

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

Перед использованием удалите защитную пленку с поверхности металлических контактов (А) датчика контроля частоты пульса на поручне. Ваши



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

После того как ваш пульс будет обнаружен, на верхнем дисплее появится частота сердечных сокращений. **Для более точного определения частоты сердечных сокращений удерживайте руки на контактах не менее 15 секунд.**

Если частота пульса не отображается, проверьте правильность расположения рук согласно описанию. 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. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

Если в течение нескольких секунд педали не вращаются, прозвучит серия звуковых сигналов, а консоль и дисплеи перейдут в режим ожидания.

Если педали не вращаются в течение нескольких минут, консоль автоматически отключается, а показания дисплеев сбрасываются.

12. Найдите правый верхний рычаг шатуна (8).

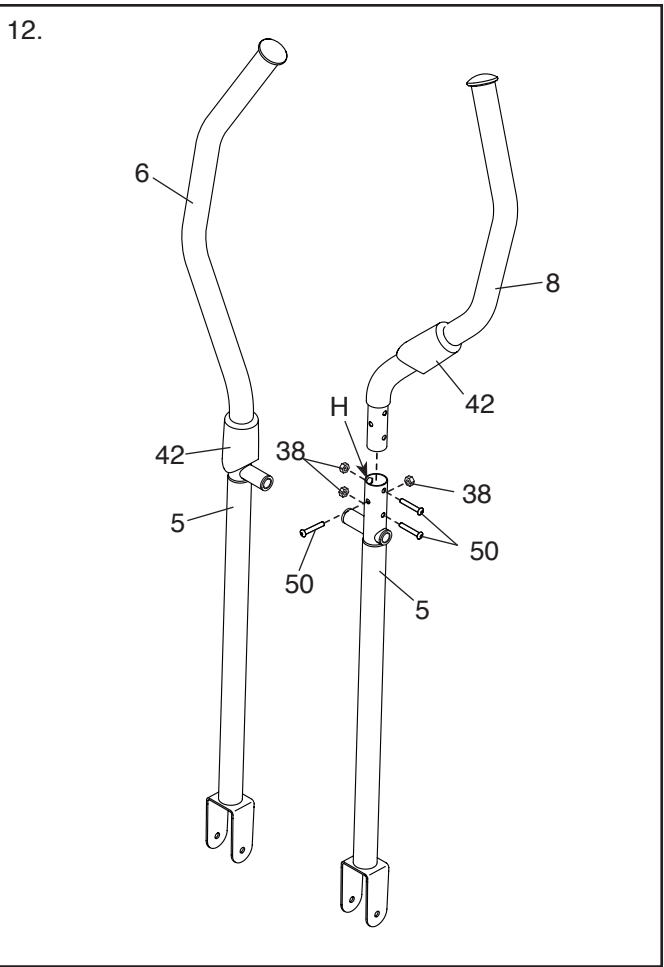
Сдвиньте крышку верхнего рычага шатуна (42) вверх по правому верхнему рычагу шатуна (8).

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

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

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

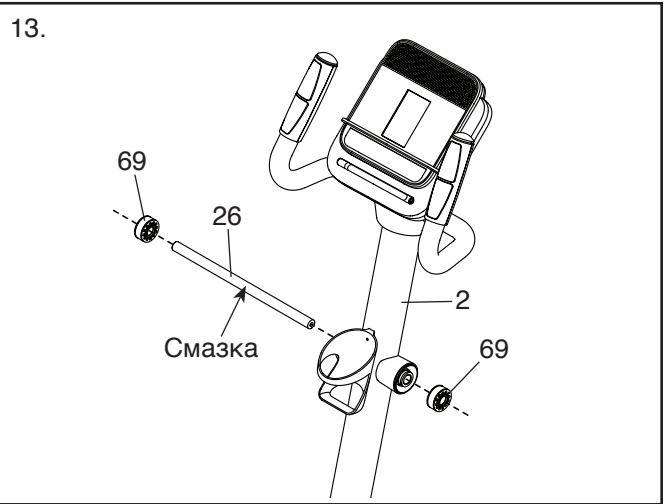
Аналогичным образом соедините левый верхний рычаг шатуна (6) и другой нижний рычаг шатуна (5).



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

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

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



14. Расположите распорную втулку верхнего рычага шатуна (47), как показано на рисунке. Установите распорную втулку верхнего рычага шатуна на правую сторону оси (26).

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

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.

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

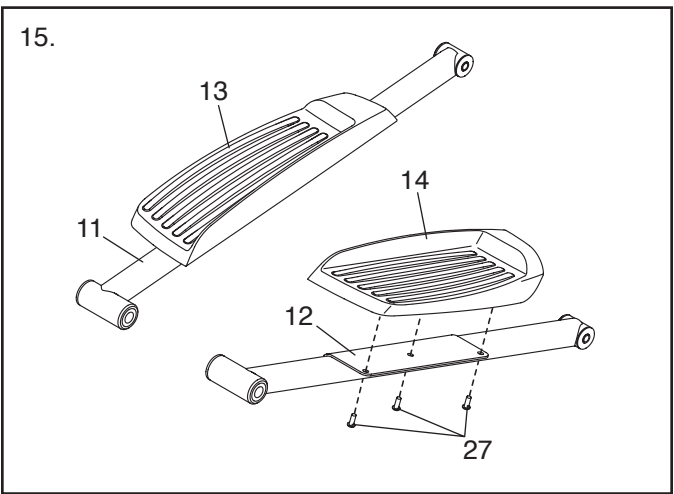
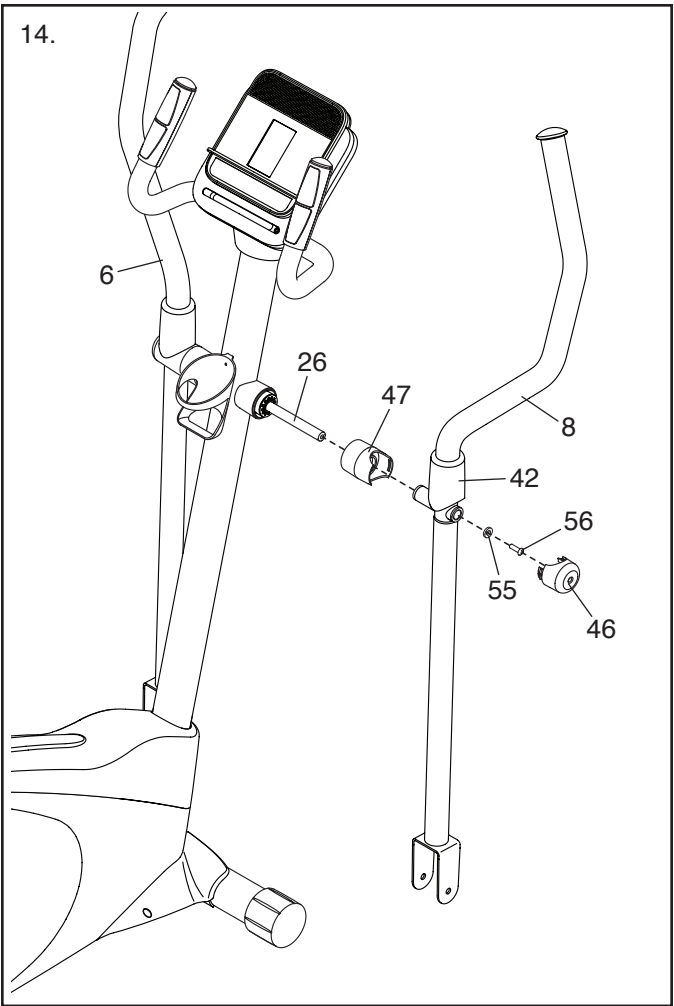
Затем сдвиньте вверх правую крышку верхнего рычага шатуна (42). Вставьте выступы на колпачке оси (46) в распорную втулку верхнего рычага шатуна (47). **Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.**

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

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

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

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



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Включите консоль.

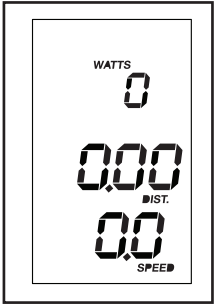
Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку или начните вращать педали.

После включения консоли включится дисплей, прозвучит сигнал, и консоль будет готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

При включении консоли по умолчанию выбирается ручной режим.

Если выбрана программа тренировки, перейти в ручной режим можно нажатием кнопки Manual (ручной режим).



3. Установите нужное сопротивление педалей.

Для тренировки в ручном режиме нажмите кнопку Start (пуск) или начните вращать педали.

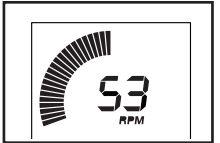
При вращении педалей изменяйте сопротивление педалей, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Resistance (сопротивление).



Примечание: после нажатия кнопок настройка сопротивления педалей на выбранный уровень происходит с секундной задержкой.

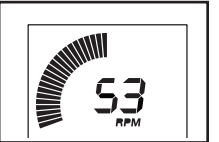
4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

Спидометр – на этом дисплее отображается скорость вращения педалей. По мере увеличения или уменьшения скорости вращения педалей, на спидометре будет появляться больше или меньше полосок.



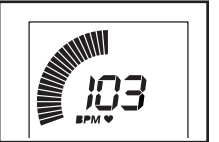
Примечание: в процессе запрограммированной тренировки на этом дисплее отображается целевая зона скорости для каждого сегмента тренировки.

Верхний дисплей – на этом дисплее отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту (RPM) и нагрузка в ваттах. Показания дисплея меняются каждые несколько секунд.



На этом дисплее при каждой смене уровня сопротивления на несколько секунд отображается уровень сопротивления педалей.

На этом дисплее отображается частота сердечных сокращений (BPM), если вы используете датчик контроля частоты пульса на поручне тренажера или совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 5).



Центральный дисплей – на этом дисплее отображается пройденное расстояние (Dist.) в милях или километрах, а также затраченное время. Показания дисплея меняются каждые несколько секунд.

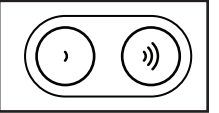


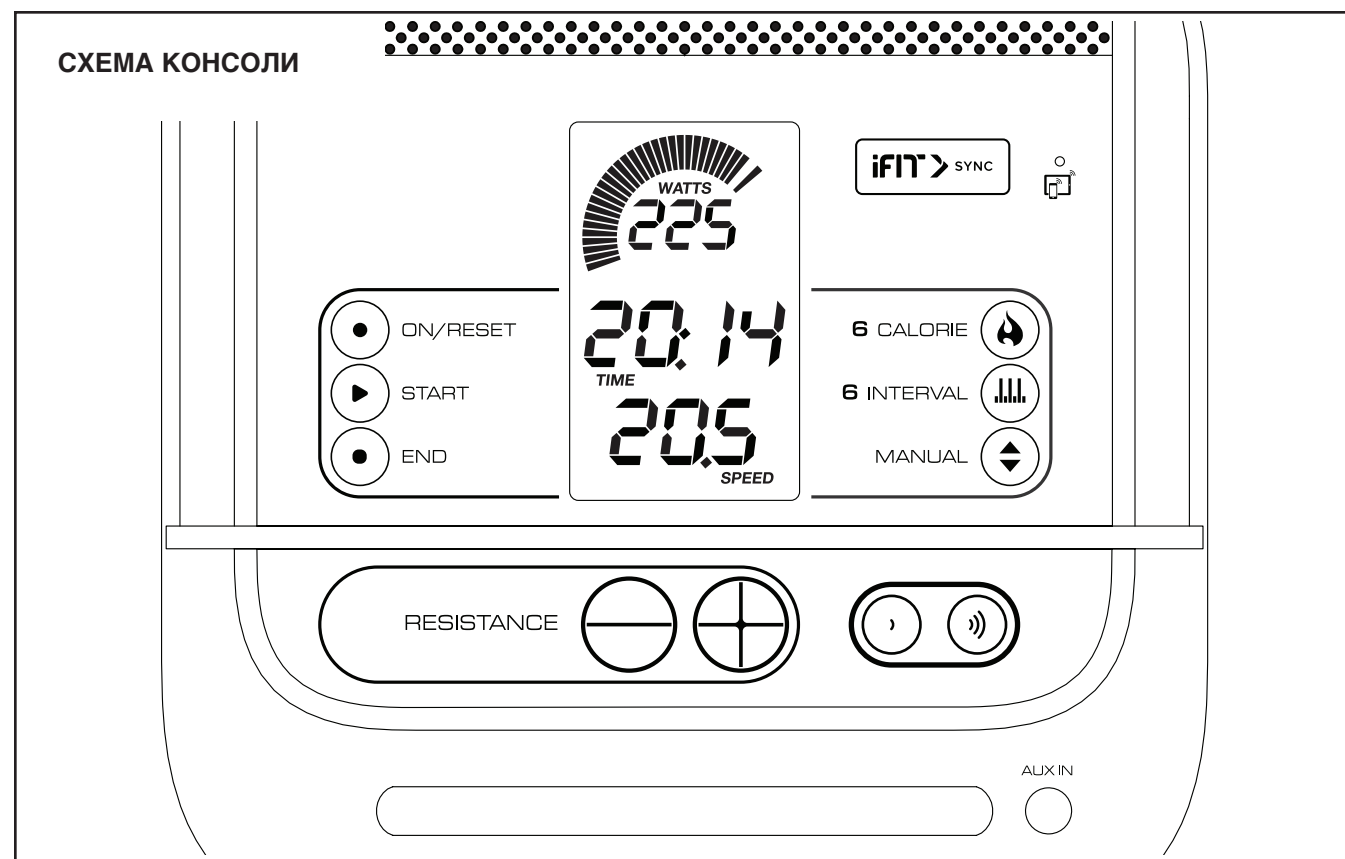
Примечание: во время запрограммированной тренировки на дисплее вместо затраченного времени отображается оставшееся время.

Нижний дисплей – на этом дисплее отображается скорость вращения педалей в милях или километрах в час и приблизительное число калорий (Cals.), потраченных во время тренировки. Показания дисплея меняются каждые несколько секунд.



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





ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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

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

На консоли имеются запрограммированные тренировки. Каждая запрограммированная тренировка автоматически меняет сопротивление педалей и предлагает поддерживать целевую скорость вращения педалей, что делает тренировку более эффективной.

Вы также можете подключить персональный аудиоплеер к аудиосистеме консоли и слушать любимую музыку или аудиокниги во время занятия.

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

Примечание: перед использованием консоли убедитесь, что батареи установлены (см. этап сборки 7 на стр. 9). Если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

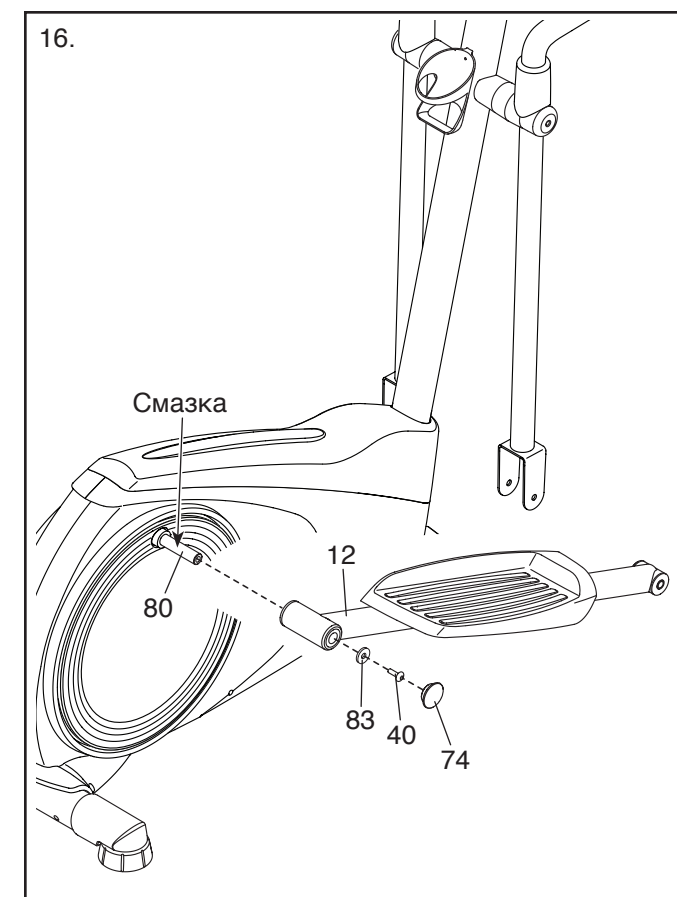
16. Нанесите небольшое количество смазки на ось правого шатуна (80).

Установите рычаг правой педали (12) на ось правого шатуна (80).

Затем наденьте шайбу M10 x 28мм (83) на винт M10 x 20мм (40) и затяните винт на оси.

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

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



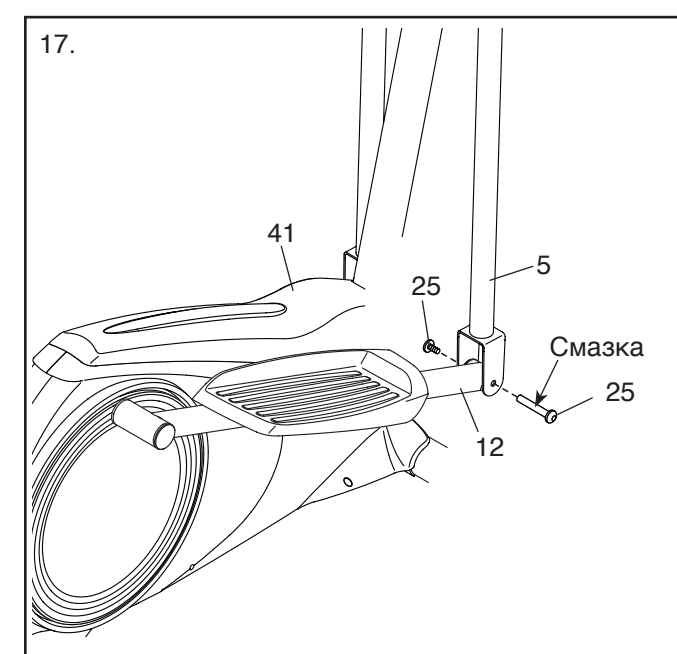
17. **См. этапы сборки 4 и 5.** Затяните винты M10 x 20мм (40) и болт M10 x 77мм (7). После этого с усилием зафиксируйте верхний защитный щиток (41).

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

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

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

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.

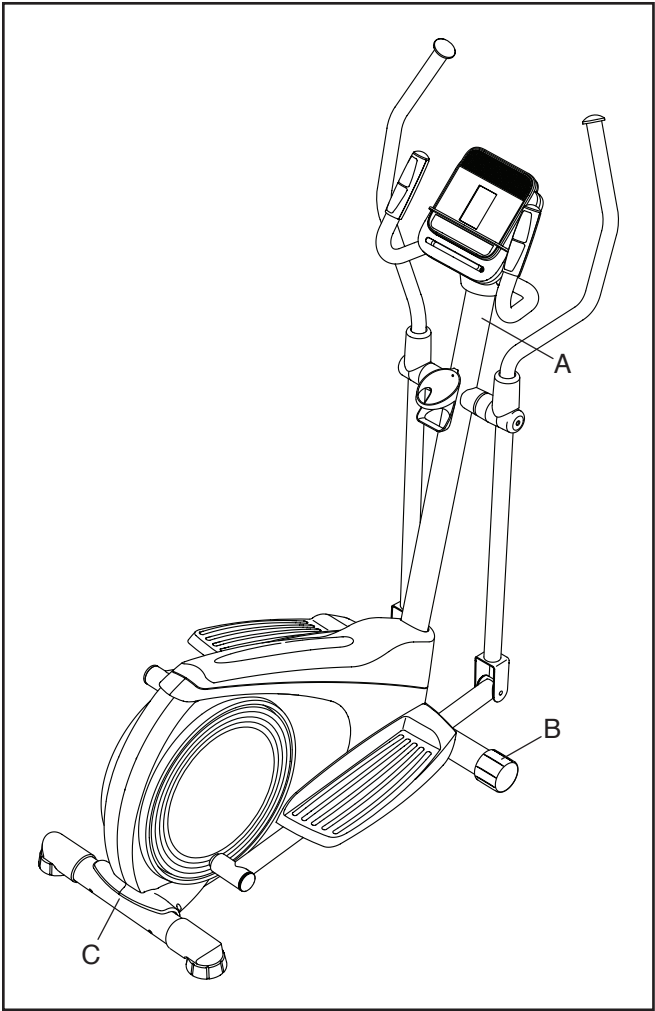


19. **Убедитесь, что все детали эллиптического тренажера надежно закреплены.** В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Для защиты пола от повреждения положите под эллиптический тренажер коврик.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

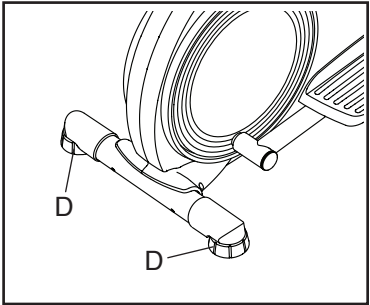
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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



ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

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

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

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, дождитесь, пока педали (G) полностью остановятся. **Примечание: эллиптический тренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик.** Когда вращение педалей прекратится, сначала снимите ногу с верхней педали. Затем снимите ногу с нижней педали.

