

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

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

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

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

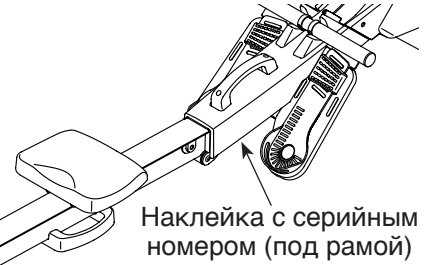


NordicTrack® **RW900**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVRW15920.0
Серийный номер _____

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



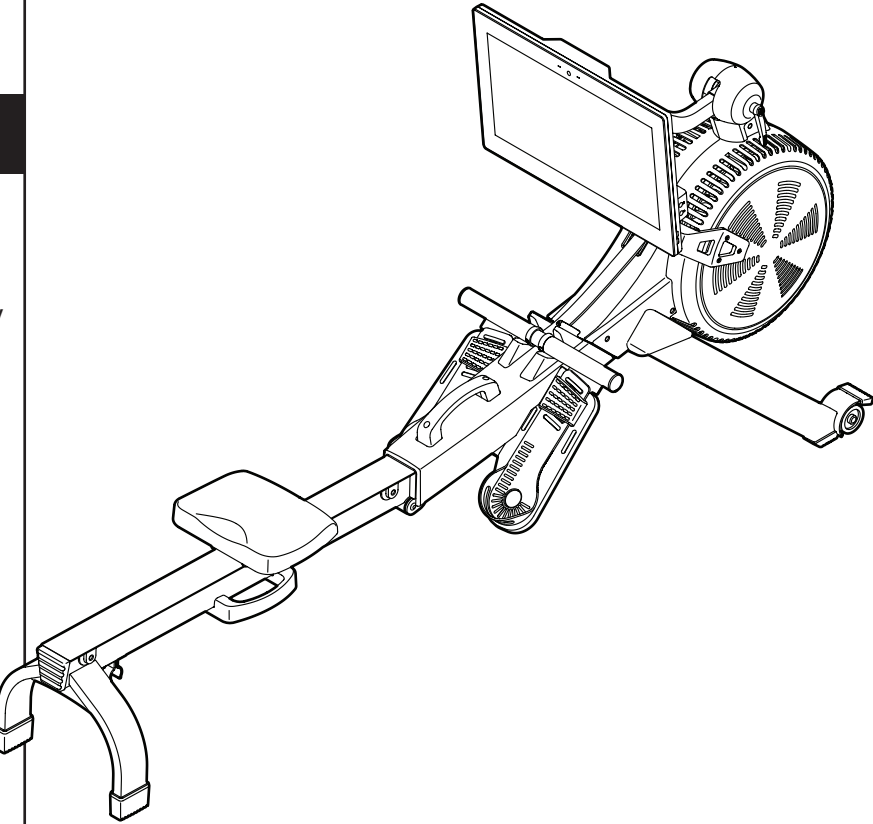
СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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 ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА.....10

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ.....13

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....23

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....25

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....28

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....30

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....Задняя обложка

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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

⚠ WARNING

- Misuse 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.
- Not intended for therapeutic use.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

⚠ WARNING

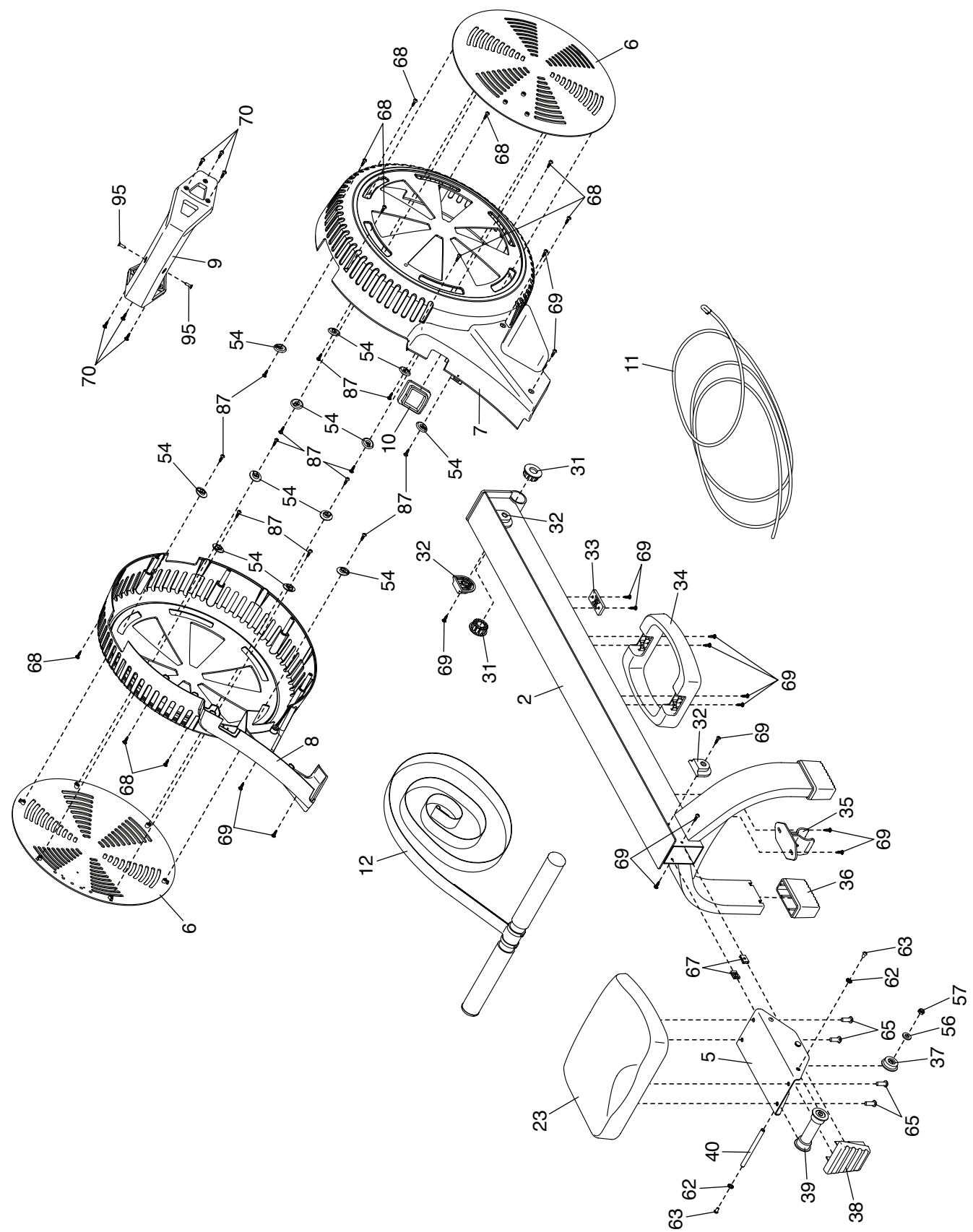
Keep hands and fingers clear of this area.

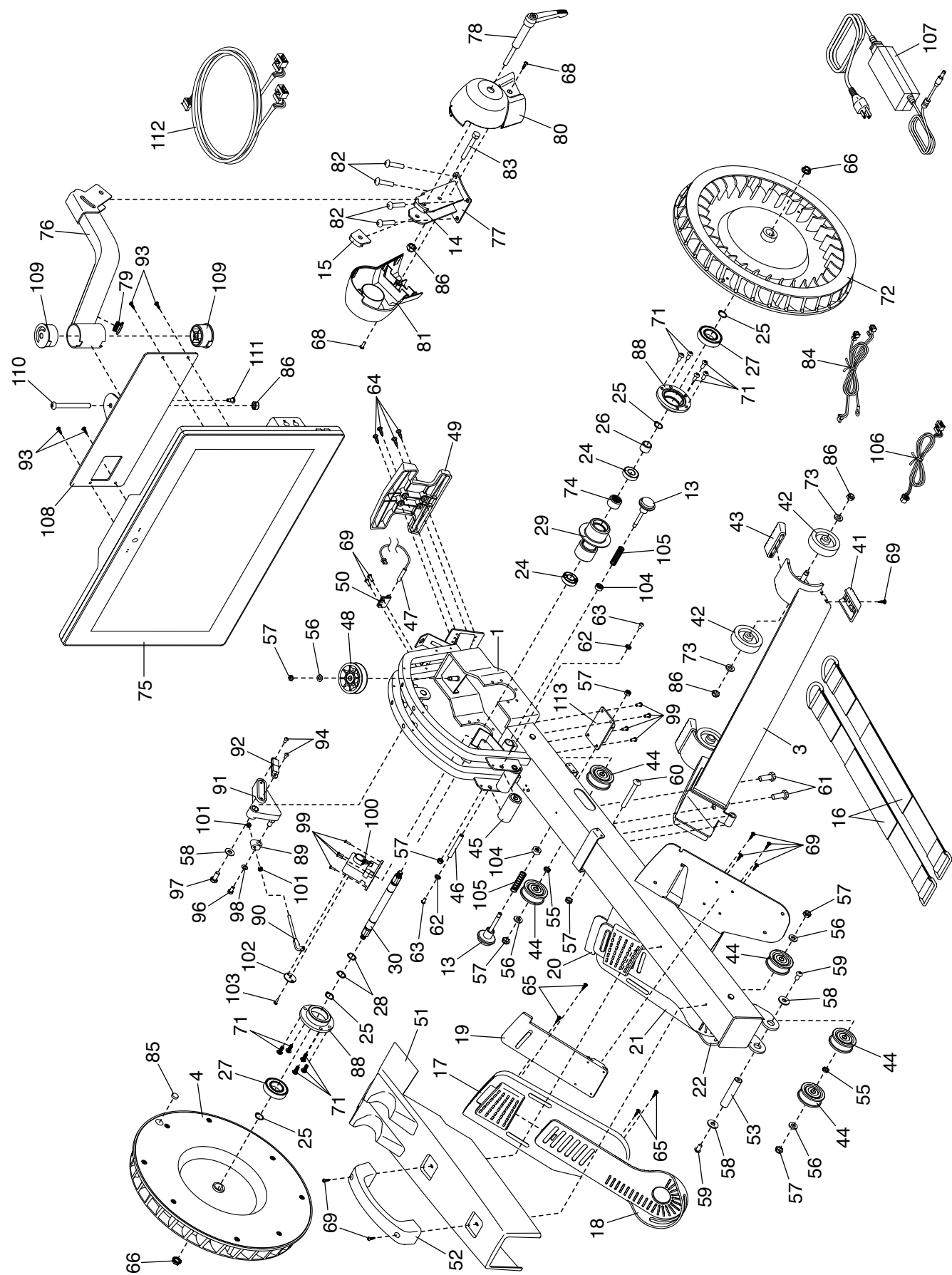
⚠ WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

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 В Модель № NTEVRW15920.0 R0220A





ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

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

1. Владелец гребного 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. Гребной тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте гребной тренажер только в соответствии с инструкциями.
5. Гребной тренажер предназначен только для эксплуатации в домашних условиях. Не используйте данный гребной тренажер в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните гребной тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте гребной тренажер в гараже, на крытой террасе или рядом с водой.
7. Установите гребной тренажер на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажер специальный коврик. Оставьте вокруг гребного тренажера как минимум по 0,6 м свободного пространства со всех сторон.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали гребного тренажера при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к гребному тренажеру детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части гребного тренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
11. Гребной тренажер предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 115 кг.
12. При использовании гребного тренажера держите спину прямо, не прогибая ее.
13. Не отпускайте рычаг для гребли, когда ремень вытянут.
14. 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.

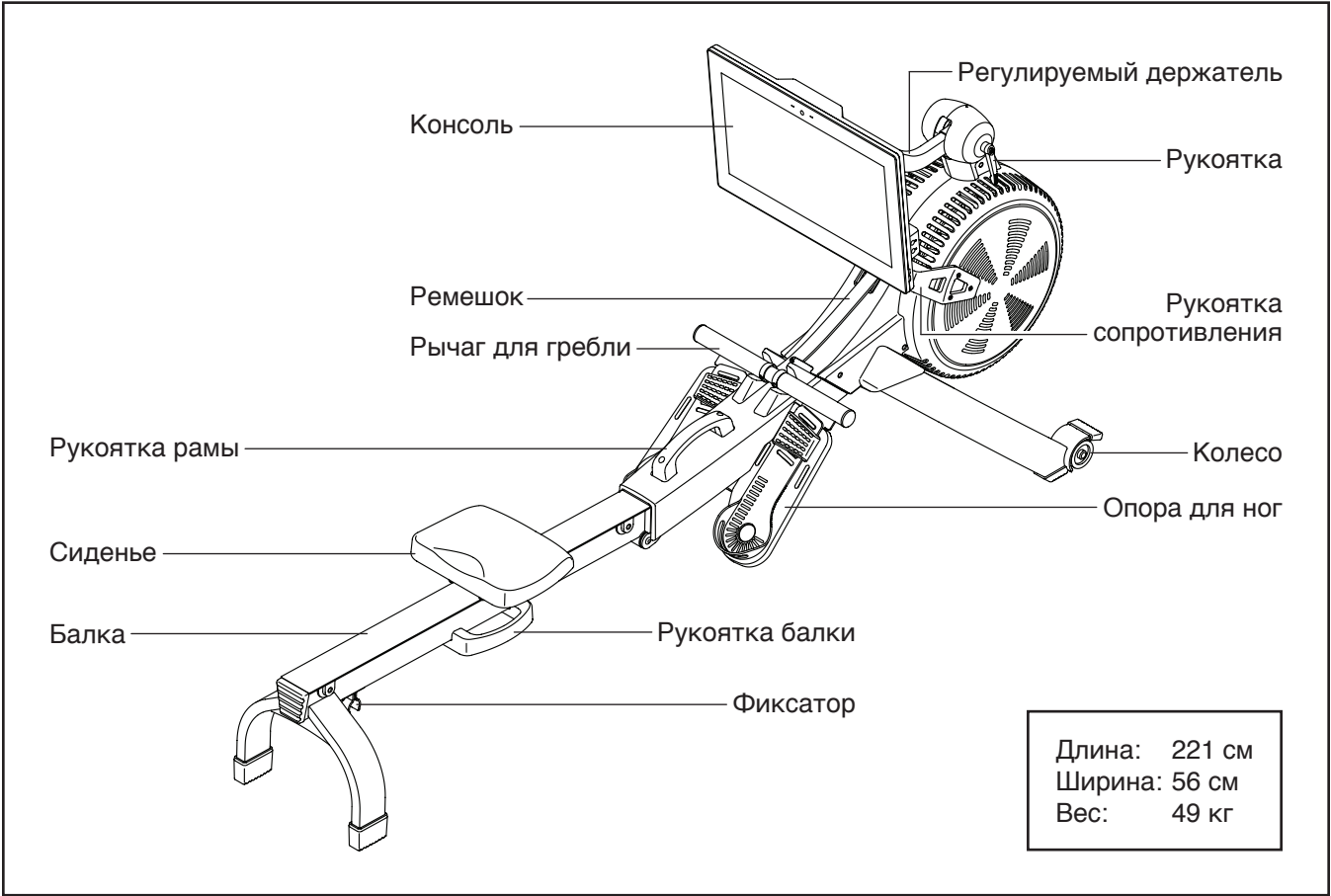
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор новой модели гребного тренажера NORDICTRACK® RW 900. Гребля – эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Гребной тренажер RW 900 создан для эффективных тренировок в домашней обстановке.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации гребного 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 прочтением руководства ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.



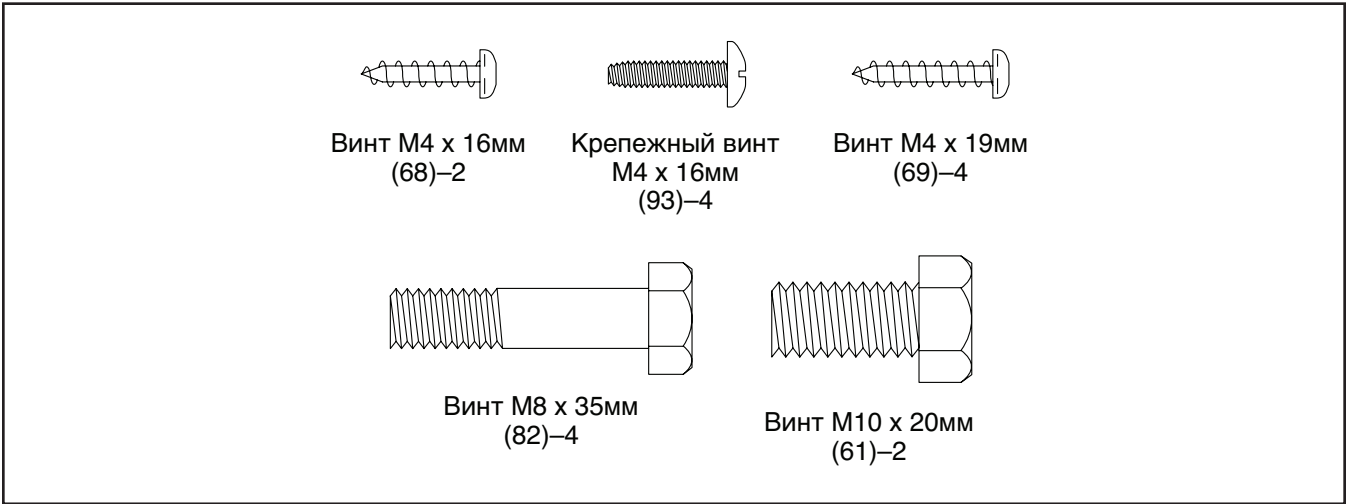
Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
95	2	Винт кронштейна рукоятки	106	1	Розетка/Провод питания
96	1	Винт с шестигранной головкой M6 x 12мм	107	1	Адаптер питания
97	1	Винт с шестигранной головкой M8 x 12мм	108	1	Кронштейн консоли
98	1	Шайба M6	109	2	Поворотный диск
99	8	Винт M4 x 12мм	110	1	Болт M8 x 80мм
100	1	Двигатель сопротивления	111	1	Винт с буртиком M6
101	2	Гайка M4	112	1	Провод держателя
102	1	Диск сопротивления	113	1	Кронштейн амортизатора сопротивления
103	1	Винт M3 x 8мм	114	–	(отсутствует)
104	2	Сиденье	*	–	Руководство пользователя
105	2	Пружина	*	–	Инструмент для сборки

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.

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	49	1	Опора рамы
2	1	Балка	50	1	Фиксатор
3	1	Стабилизатор	51	1	Опора для рычага для гребли
4	1	Левый вентилятор	52	1	Рукоятка рамы
5	1	Опора сиденья	53	1	Ось
6	2	Отражатель	54	12	Кронштейн отражателя
7	1	Правый защитный щиток	55	2	Кронштейн шкива
8	1	Левый защитный щиток	56	6	Шайба 6мм
9	1	Рукоятка сопротивления	57	9	Контргайка М6
10	1	Изолирующая шайба ремня	58	3	Шайба М8
11	1	Амортизирующий трос	59	2	Винт М8 х 12мм
12	1	Рычаг для гребли/Ремень	60	1	Болт М10 х 40мм
13	2	Амортизатор сопротивления	61	2	Винт М10 х 20мм
14	1	Правая втулка держателя	62	8	Шайба 5мм
15	1	Левая втулка держателя	63	8	Винт М5 х 10мм
16	2	Ремень опоры для ног	64	4	Винт #8 х 3/4"
17	1	Правая опора для ног	65	12	Винт М6 х 15мм
18	1	Правый упор для ног	66	2	Гайка с фланцем М10
19	1	Правый кронштейн опоры для ног	67	2	Зажим
20	1	Левый кронштейн опоры для ног	68	12	Винт М4 х 16мм
21	1	Левая опора для ног	69	32	Винт М4 х 19мм
22	1	Левый упор для ног	70	6	Винт М4 х 10мм
23	1	Сиденье	71	10	Винт М8 х 12мм
24	2	Подшипник А	72	1	Правый вентилятор
25	4	Пружинное кольцо	73	4	Шайба 8мм
26	1	Втулка	74	1	Односторонний подшипник
27	2	Подшипник В	75	1	Консоль
28	2	Волнистая шайба 15мм	76	1	Держатель
29	1	Шкив в сборе	77	1	Стойка
30	1	Ось	78	1	Рукоятка
31	2	Втулка оси	79	1	Изолирующая шайба провода
32	4	Ограничитель	80	1	Крышка правой стойки
33	1	Упор	81	1	Крышка левой стойки
34	1	Рукоятка балки	82	4	Винт М8 х 35мм
35	1	Фиксатор	83	1	Болт с шестигранной головкой М8 х 50мм
36	2	Опора балки			
37	2	Малый ролик опоры	84	1	Основной провод
38	1	Колпачок балки	85	4	Магнит
39	2	Большой ролик опоры	86	6	Контргайка М8
40	2	Ось опоры	87	12	Винт с плоской головкой М4 х 10мм
41	2	Опора стабилизатора			
42	4	Колесо	88	2	Кронштейн подшипника
43	2	Опора для хранения	89	1	Кронштейн рукоятки
44	5	Шкив балки	90	1	Соединительный рычаг
45	2	Ролик для ремня	91	1	Кронштейн магнита
46	2	Ось ремня	92	1	Магнит сопротивления
47	1	Герконовое реле/Провод	93	4	Крепежный винт М4 х 16мм
48	1	Шкив рамы	94	2	Винт магнита

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

ПРИМЕЧАНИЯ

- 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.
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 5.

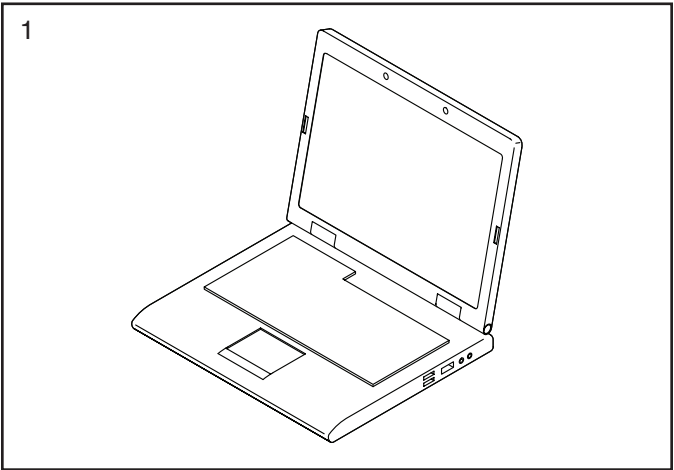
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:
 - одна крестообразная отвертка
 - один разводной ключ

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 с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

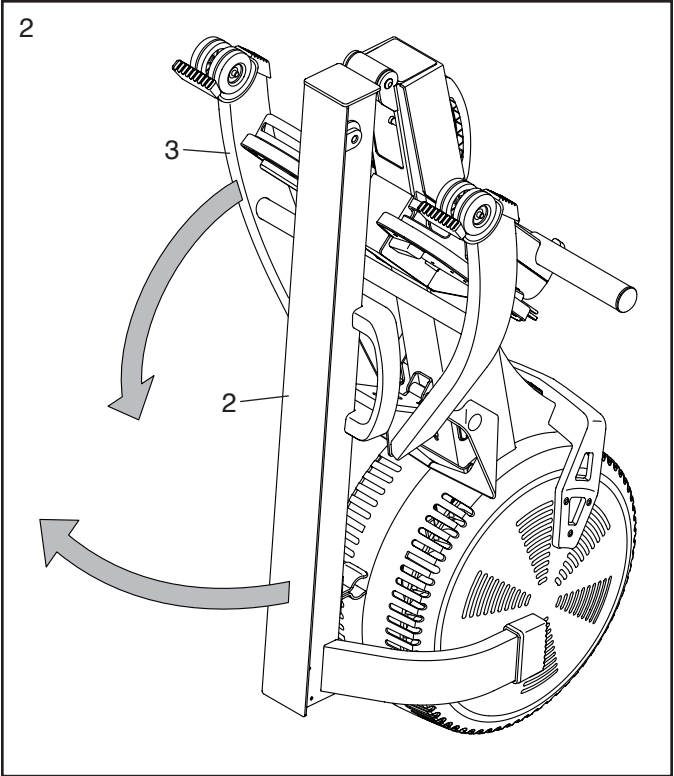
- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

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



2. При наличии транспортировочных деталей на гребном тренажере (не показано), удалите винты из транспортировочных опор и выбросьте винты и транспортировочные опоры.

Вместе с помощником потяните балку (2) наружу и поверните стабилизатор (3) вниз.



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 расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: подколенных сухожилий, задней части колена и спины.

2. Растяжка подколенных сухожилий

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 расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенных сухожилий, нижней части спины и паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

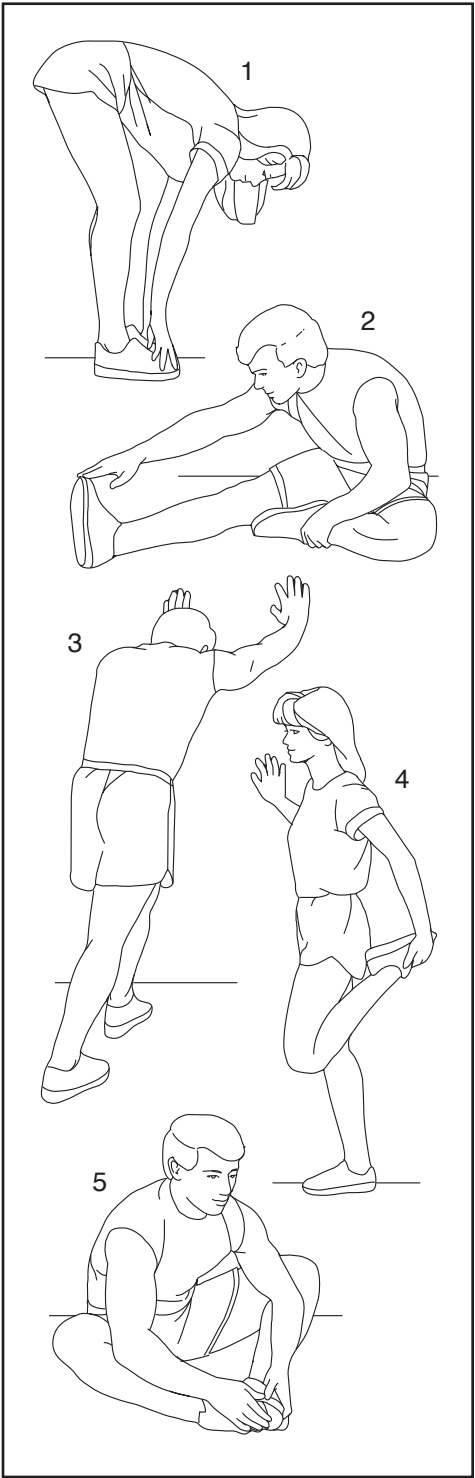
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для дополнительной растяжки ахиллова сухожилия согните заднюю ногу. Растяжка: мышц голени, ахилловых сухожилий и лодыжек.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Держась одной рукой за стену, отведите другую руку назад и возьмитесь за стопу. Поднимите пятку максимально близко к ягодицам. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

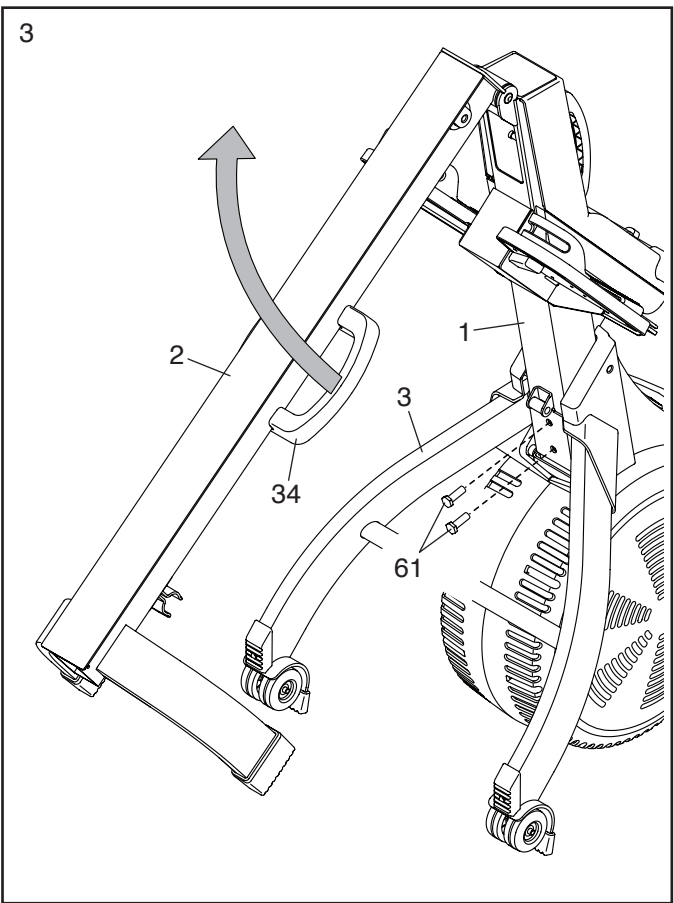
Сядьте на пол, соединив перед собой ступни ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.



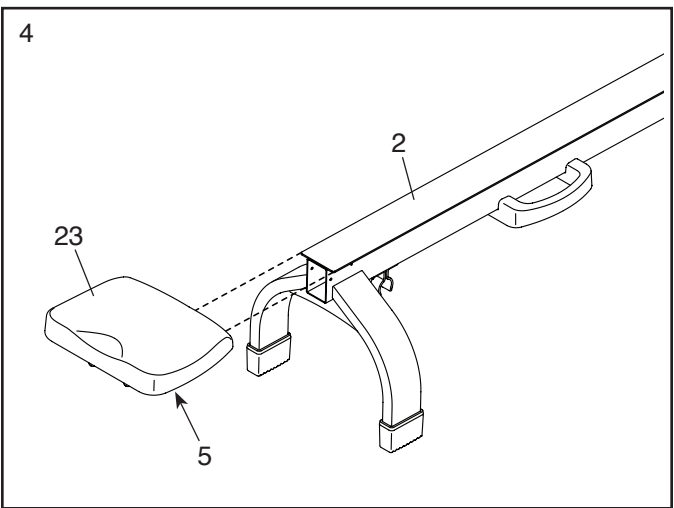
3. Попросите помощника удерживать балку (2) на этом этапе.

Закрепите стабилизатор (3) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 20мм (61).

Затем возьмитесь за рукоятку балки (34), вытяните балку (2) наружу и положите ее на пол (см. рисунок в описании этапа 4).



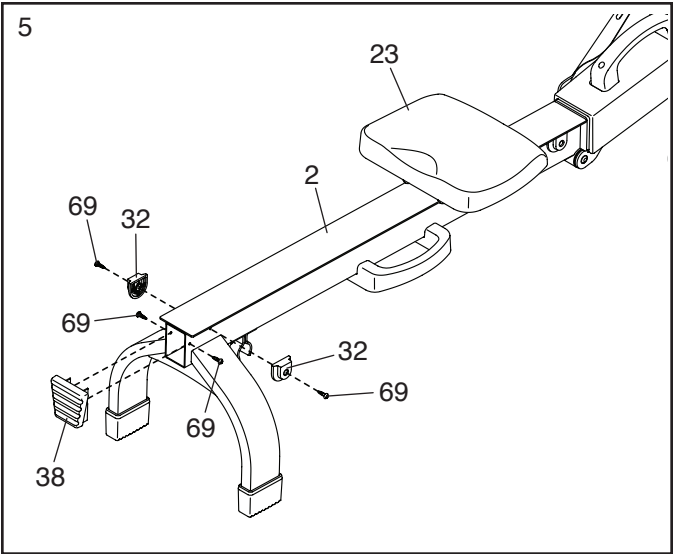
4. Расположите сиденье (23), как показано на рисунке, и вставьте опору сиденья (5) в балку (2).



5. Переместите сиденье (23) в переднюю часть балки (2).

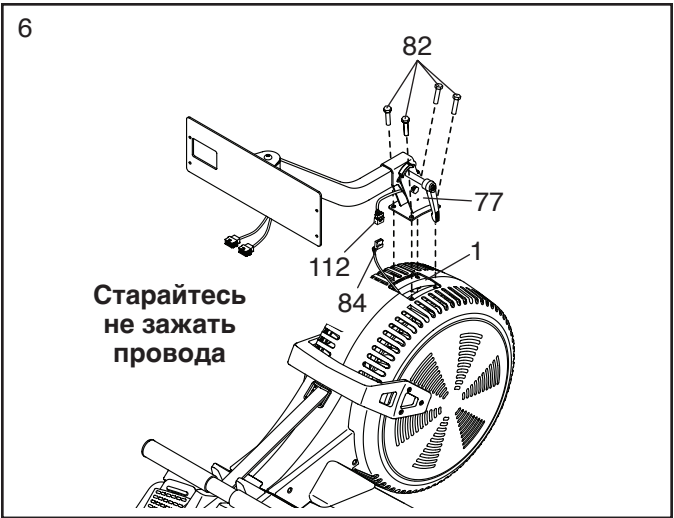
Закрепите ограничитель (32) с каждой стороны балки (2) с помощью винта М4 х 19мм (69).

Затем закрепите колпачок балки (38) на балке (2) с помощью двух винтов М4 х 19мм (69).



6. Расположив стойку (77) в сборе рядом с рамой (1) (потребуется помощь второго человека), соедините провод держателя (112) с основным проводом (84).

Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите стойку (77) на раме (1) с помощью четырех винтов М8 х 35мм (82); **вначале установите все винты, а затем затяните их.**

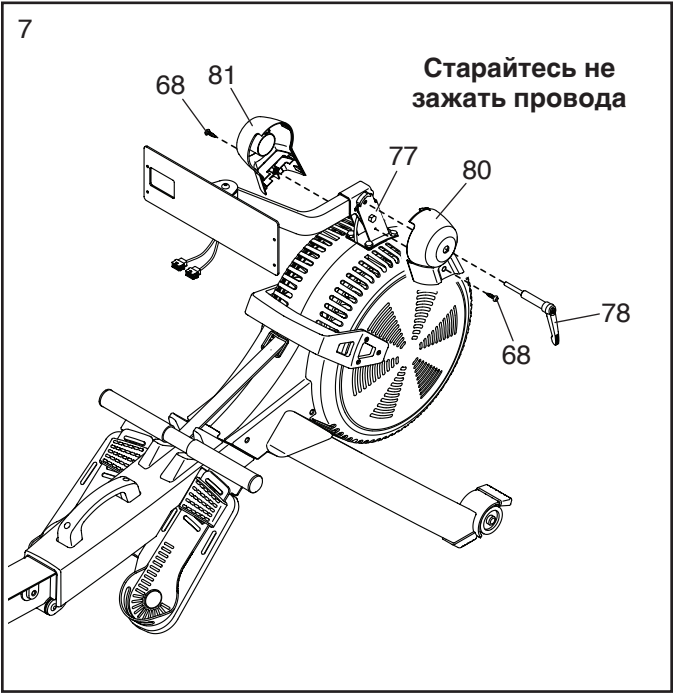


7. Ослабьте и снимите рукоятку (78) со стойки (77). Примечание: рукоятка работает как храповой механизм. Поверните рукоятку в нужное положение, потяните наружу, затем поверните ее в обратном направлении, нажмите на нее и вновь поверните рукоятку в нужное положение. При необходимости повторите действия до получения нужного результата.

Найдите правую и левую крышки стойки (80, 81) и расположите их, как показано на рисунке.

Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Нажатием соедините вместе правую и левую крышки стойки (80, 81) вокруг стойки (77) и закрепите их на стойке с помощью двух винтов М4 х 16мм (68).

Затем вставьте рукоятку (78) в крышку правой стойки (80) и затяните ее на стойке (77).



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Какой бы ни была цель ваших тренировок – сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы – залогом успешных результатов является правильная интенсивность тренировки. Ориентируясь на пульс, можно подобрать правильный уровень интенсивности. В 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.

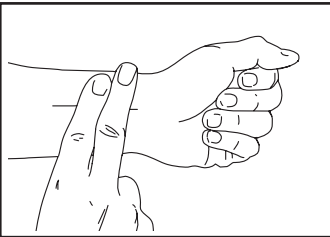
Сжигание жира – для эффективного сжигания жира необходимо тренироваться при относительно низком уровне интенсивности в течение продолжительного времени. Во время первых минут тренировки организм берет энергию из легкодоступных углеводов калорий. Только через несколько минут после начала тренировки начинается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

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

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

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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



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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

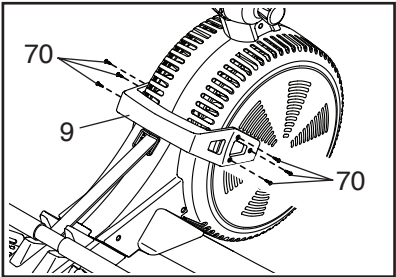
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

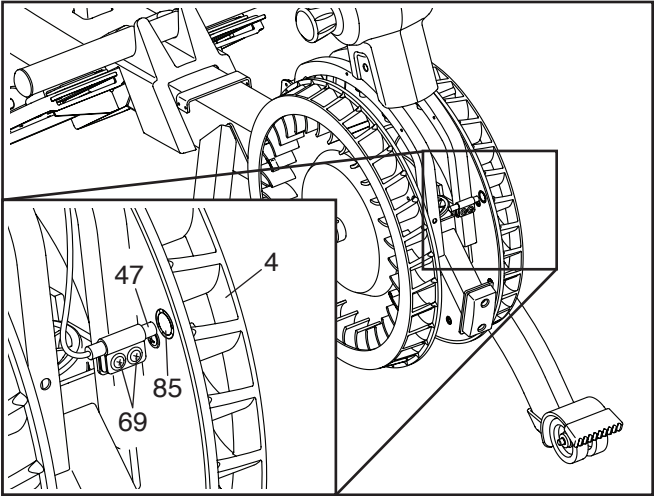
Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Чтобы отрегулировать герконовое реле, **сначала отсоедините адаптер питания**. Затем удалите указанные ниже элементы.

Сначала удалите шесть винтов М4 х 10мм (70) и осторожно снимите рукоятку сопротивления (9).



См. ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В на стр. 31. Найдите левый и правый защитные щитки (7, 8). Снимите четыре винта М4 х 19мм (69) и десять винтов М4 х 16мм (68) с правого и левого защитных щитков. Затем осторожно снимите правый и левый защитные щитки.

Затем найдите герконовое реле (47). Поворачивайте левый вентилятор (4) до тех пор, пока магнит (85) не совместится с герконовым реле. Затем немного ослабьте два указанных винта М4 х 19мм (69), слегка подвиньте герконовое реле ближе или дальше от магнита и затем вновь затяните винты.



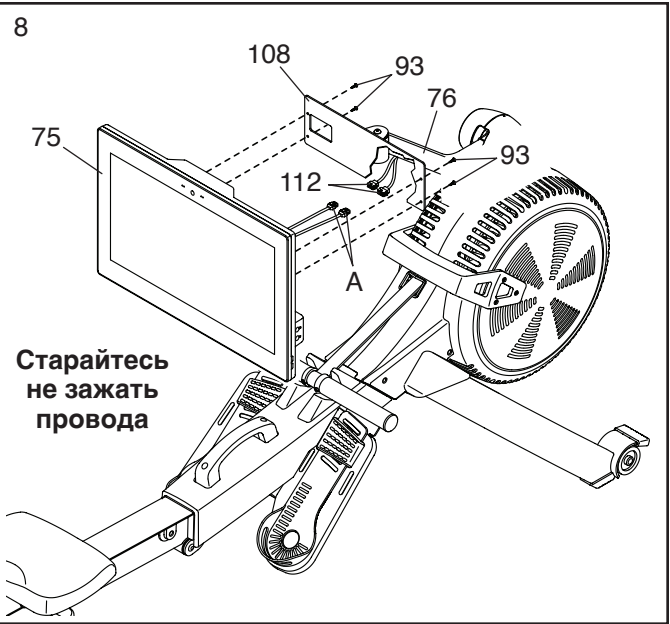
Подключите адаптер питания и затем поверните левый вентилятор (4), так чтобы магнит (85) несколько раз прошел мимо герконового реле (47). Повторяйте описанные действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, закрепите на прежнем месте ранее снятые детали.

8. Попросите помощника удерживать консоль (75) рядом с кронштейном консоли (108) и соедините провода (А) консоли с проводами держателя (112) на держателе (76).

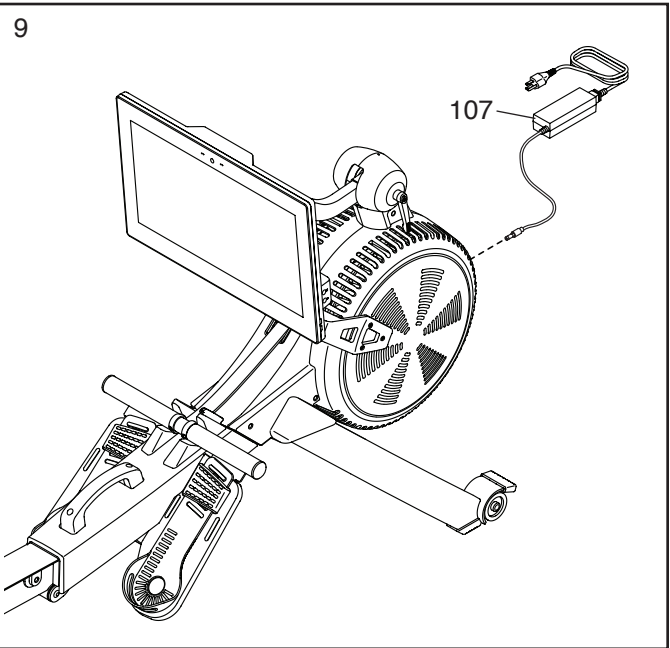
Вставьте оставшиеся провода в держатель (76), стараясь максимально разместить провода в держателе. **Рекомендация: вставляя провода в держатель, начните с провода с самым большим разъемом.**

Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Для удобства можно наклонить держатель (76) вперед. Закрепите консоль (75) на кронштейне консоли (108) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (93); **вначале установите все крепежные винты, после чего затяните их.**



9. Подключите адаптер питания (107) в розетку на раме гребного тренажера.

Примечание: включение адаптера питания (107) в розетку описано в разделе ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр.10.



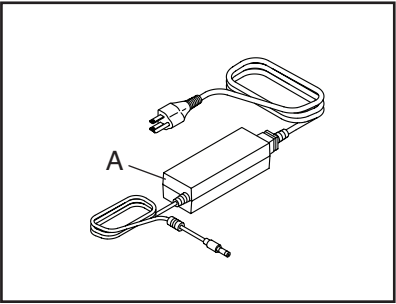
10. **Перед использованием гребного тренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены.** В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под гребной тренажер коврик для защиты пола.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

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

Подключите адаптер питания (A) в розетку на раме гребного тренажера. Вставьте подходящий адаптер в адаптер питания при необходимости. Затем вставьте адаптер питания в соответствующую розетку, установленную согласно местным требованиям и нормативам.

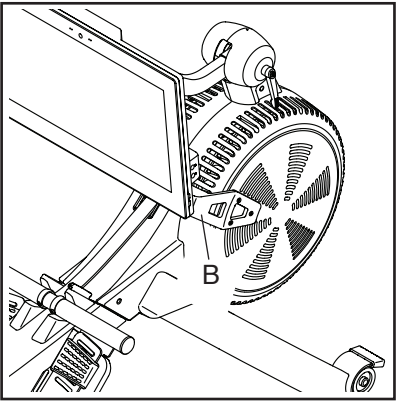


РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Чтобы отрегулировать интенсивность тренировки, можно изменить сопротивление рычага для гребли.

Уровень сопротивления регулируется кнопками и вручную. **Сначала отрегулируйте сопротивление на экране**, нажимая кнопки регулировки сопротивления (см. этап 3 на стр. 15).

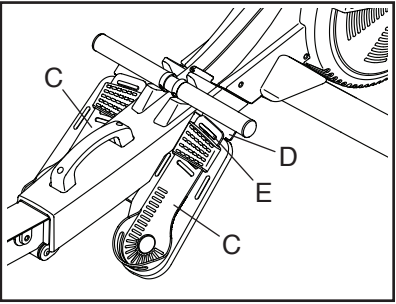
Затем **настройте уровень сопротивления вручную**, перемещая рукоятку сопротивления (B). **Чтобы увеличить сопротивление**, толкайте рукоятку сопротивления по направлению к передней части гребного тренажера; **чтобы уменьшить сопротивление**, толкайте рукоятку сопротивления по направлению к задней части гребного тренажера.



РЕГУЛИРОВКА УПОРОВ ДЛЯ НОГ

Сядьте на сиденье и поставьте ноги на упоры для ног (C).

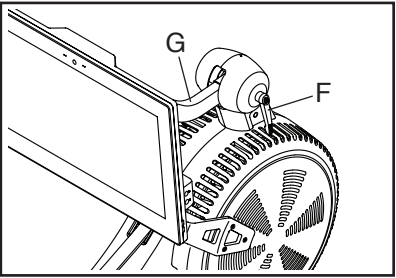
Затем нажмите на кронштейн опоры для ног (D), установите упор для ног (C) в нужное положение и отпустите кронштейн опоры для ног, следя за тем, чтобы выступ (E) оказался в отверстии упора для ног. После этого затяните ремень на ступне.



Аналогичным образом отрегулируйте другой упор для ног (C). Убедитесь, что оба упора для ног находятся в одинаковом положении.

РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА КОНСОЛИ

Чтобы установить консоль в нужное положение, ослабьте ручку (F), поднимите или опустите держатель (G) в нужное положение, затем затяните рукоятку; **не удерживайте консоль и не тяните за нее.**



Примечание: рукоятка (F) работает как храповой механизм. Поверните рукоятку в нужное положение, потяните наружу, затем поверните ее в обратном направлении, нажмите и снова поверните рукоятку в нужное положение. При необходимости повторите действия до получения нужного результата.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Для очистки гребного тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

Для лучших результатов ежедневно очищайте балку, опору сиденья и ролики опоры.

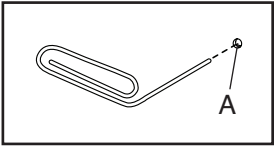
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

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

Если у вас возникли проблемы с подключением консоли к беспроводной сети или с учетной записью iFit или тренировками iFit, обратитесь за поддержкой на сайт support.ifit.com.

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

Если данные консоли не загружаются должным образом или если консоль зависает и не реагирует на команды, необходимо вернуть консоль к заводским настройкам по умолчанию. **ВНИМАНИЕ! Это приведет к удалению всех персональных настроек на консоли.** Для сброса настроек консоли потребуется помощник. Сначала отсоедините адаптер питания. Затем найдите небольшое отверстие для сброса настроек (A) 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 консоль выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините и затем подключите адаптер питания. После включения проверьте наличие обновлений встроенных программ консоли (см. этап 5 на стр. 20). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.



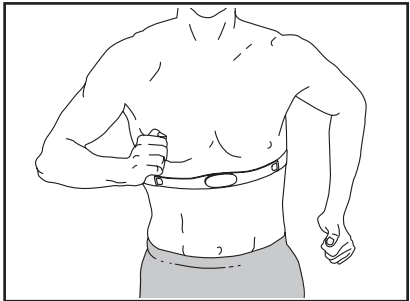
ПОДКЛЮЧЕНИЕ HDMI-КАБЕЛЯ

Чтобы транслировать 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 ближайшем магазине электроники.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ 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.**

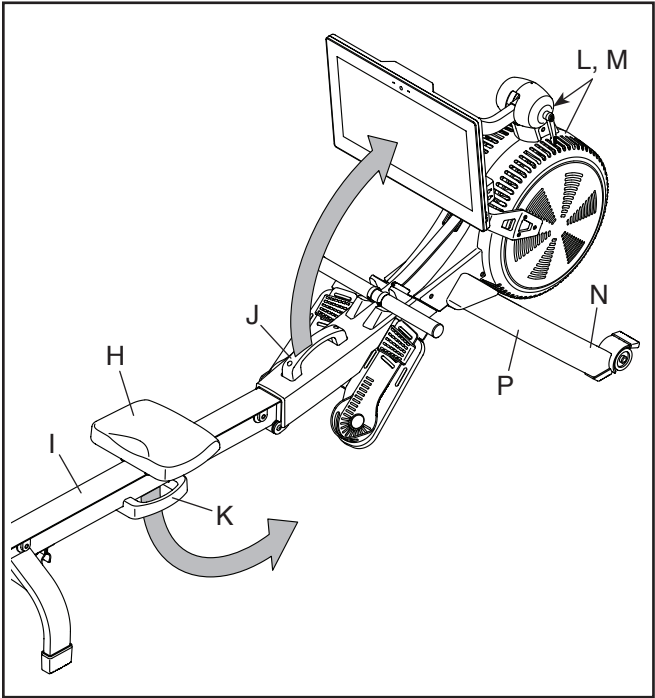
Примечание: консоль совместима со всеми датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth Smart.



КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

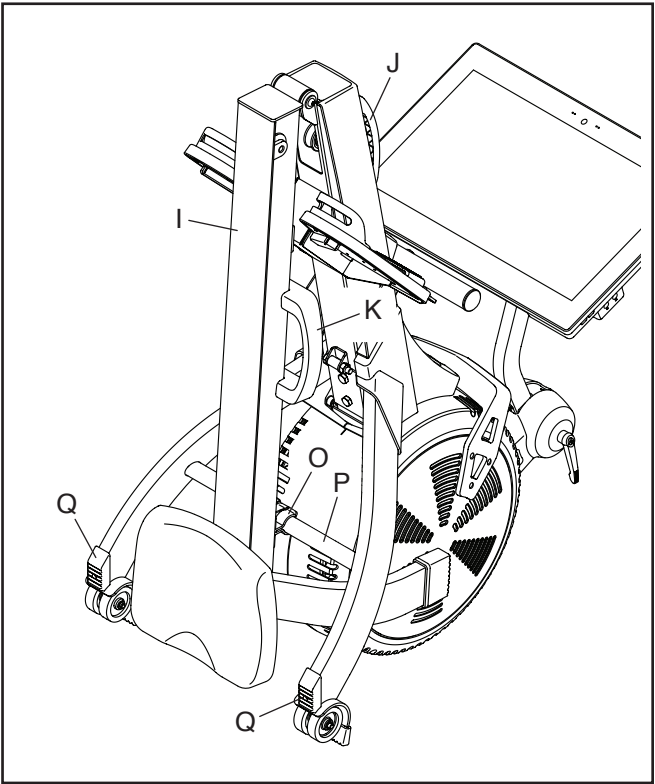
Гребной тренажер можно хранить в сложенном состоянии для экономии места в помещении. **Храните гребной тренажер в месте, недоступном для детей.** Во время хранения гребной тренажер должен быть отсоединен от сети.

Чтобы сложить гребной тренажер для хранения, сначала сдвиньте сиденье (H) к задней части балки (I).



Затем возьмитесь за рукоятку рамы (J) и рукоятку балки (K), поднимите и наклоните гребной тренажер вперед к защитным щиткам (L, M) и опоре для хранения (N) (см. рисунок ниже).

Затем потяните рукоятку балки (K) внутрь, чтобы перекладина стабилизатора (P) соединилась с фиксатором (O).

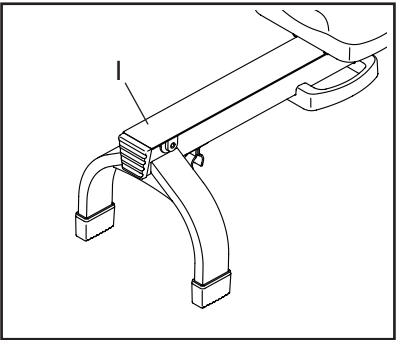


Чтобы разобрать гребной тренажер, сначала поставьте ногу на опору стабилизатора (Q) и потяните рукоятку балки (K) наружу, чтобы отсоединить фиксатор (O).

Затем возьмитесь за рукоятку балки (K) и рукоятку рамы (J), потяните рукоятку балки наружу и опустите балку (I) на пол.

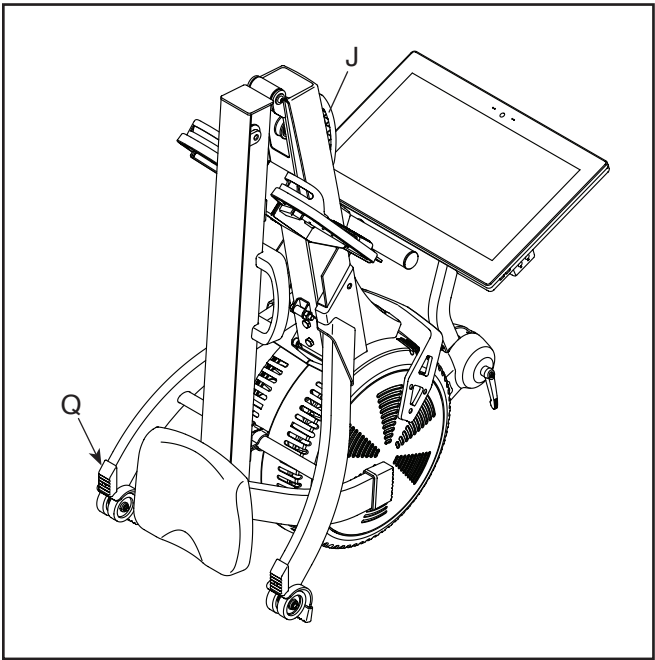
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ

Встаньте позади гребного тренажера и поднимите балку (I) так, чтобы тренажер покатылся на колесах. Осторожно переместите гребной тренажер в нужное место и опустите балку на пол. **Во время перемещения гребного тренажера не удерживайте консоль и не тяните за нее.**



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ

Сложите гребной тренажер, следуя инструкции в разделе КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР на стр. 11. Затем возьмитесь за рукоятку рамы (J), поставьте ногу на опору стабилизатора (Q) и наклоните гребной тренажер так, чтобы он покатылся на колесах. Осторожно переместите гребной тренажер в нужное место и поставьте его в положение для хранения. **Во время перемещения гребного тренажера не удерживайте консоль и не тяните за нее.**



ЗАНЯТИЯ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Сядьте на сиденье, поместите ноги на опоры для ног и закрепите стопы ремнями. Возьмитесь за рычаг для гребли верхним хватом.

Правильный гребок выполняется в три этапа:

- 1. Первый этап – ЗАХВАТ.** Двигайтесь на сиденье вперед до тех пор, пока колени не окажутся рядом с грудью. Потяните рычаг для гребли так, чтобы ладони оказались точно над стопами.
- 2. Второй этап – ДВИЖЕНИЕ.** Оттолкнитесь назад с помощью ног. Наклонитесь назад, слегка сгибая бедра, но не сгибаясь в поясе; держите спину прямо. Выпрямляете ноги и подтяните рычаг для гребли к груди. Держите локти наружу.
- 3. Третий этап – ЗАВЕРШЕНИЕ.** Ноги должны быть почти полностью выпрямлены. Продолжайте тянуть рычаг для гребли, пока ваши руки не окажутся у груди.

После окончания третьего этапа вытяните руки вперед и двигайтесь на сиденье вперед, сгибая ноги. Повторите эту последовательность действий, выполняя три этапа одним плавным движением. Во время тренировки не забывайте дышать ровно; не задерживайте дыхание.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

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

1. Выбор главного меню.

Сначала включите питание (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14). Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата в главное меню.

2. Выбор меню беспроводной сети.

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

3. Включение Wi-Fi.

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

4. Настройка подключения к беспроводной сети и управление.

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

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

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

Чтобы подключиться к нужной сети, введите пароль, следуя подсказкам на экране. (Для использования клавиатуры см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА на стр. 14.)

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 за поддержкой.

5. Выход из меню беспроводной сети.

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

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 правой стороне 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 в правой части консоли или с помощью регулятора громкости на аудиоплеере.

Чтобы использовать собственные вставные или накладные наушники, подключите их к разъему аудио, расположенному с правой стороны консоли.

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 консоль (см. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14).
Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

Затем выберите главное меню (кнопка Home). После включения консоли происходит загрузка данных, и на экране появляется главное меню. Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата в главное меню.

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

2. Просмотр меню настроек и изменение параметров по желанию.

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

- Account (учетная запись)
 - My Profile (мой профиль)
 - In Workout (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)
 - Legal (юридическая информация)

3. Настройка параметров.

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

4. Просмотр информации о тренажере.

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

5. 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 гребного тренажера не выключайте адаптер питания во время обновления встроенных программ.**

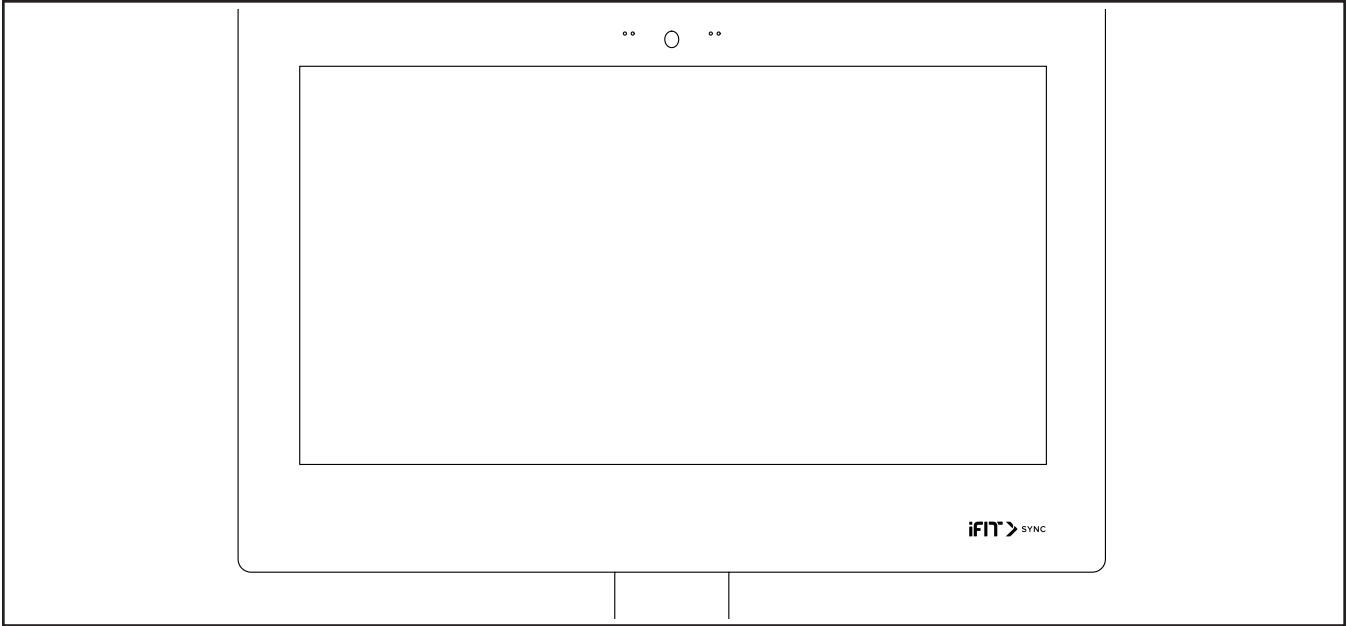
Процесс обновления отображается на экране. После завершения обновления гребной тренажер выключится и снова включится. Если этого не произошло, отсоедините и затем подключите адаптер питания. Примечание: процесс подготовки консоли к работе может занять несколько минут.

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

6. Выход из главного меню настроек.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

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

Кроме того, в консоли предусмотрен ряд запрограммированных тренировок. Во время каждой тренировки автоматически меняется сопротивление рычага для гребли, что делает тренировку более эффективной.

В ручном режиме работы консоли можно изменить сопротивление рычага для гребли нажатием кнопки.

Во время занятия на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса (подробную информацию см. на стр. 22).

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

Включение и выключение консоли описано на стр. 14. **Использование сенсорного экрана** описано на стр. 14. **Настройка консоли** описана на стр. 15.

ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Для работы гребного тренажера используется адаптер питания, включенный в комплект поставки. См. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр. 10. Для активации консоли достаточно коснуться экрана при включенном адаптере питания.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

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

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

ТРЕНИРОВКА iFIT

Для тренировки iFit консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 21). 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 (график) для просмотра своего графика. Все выбранные вами тренировки появятся в вашем расписании; тренировки можно планировать и удалять в расписании по желанию.

Ознакомьтесь подробнее с возможностями, предлагаемыми сайтом iFit.com.

2. Выбор главного меню.

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

Если выбрана программа тренировки, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь 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.

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

Для смены пользователя учетной записи iFit коснитесь кнопки меню, коснитесь кнопки *Settings* (настройки), а затем коснитесь кнопки *Manage Accounts* (управление учетными записями). Если в учетной записи 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 коснитесь кнопки Calendar (календарь) 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 занятия.

5. Начало тренировки.

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

6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 16.

7. При желании наденьте датчик контроля частоты пульса для измерения частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 16.

8. По окончании тренировки отключите адаптер питания.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.

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

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПО СОБСТВЕННОМУ МАРШРУТУ

1. Включите консоль, нажав любую кнопку.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.
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, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь 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 создания тренировки по собственному маршруту нажмите кнопку Create (создать) в нижней части экрана.

3. Создание собственного маршрута на карте.

Перемещая пальцы по экрану, перейдите к области карты, где вы хотите проложить маршрут. Для добавления начальной точки маршрута тренировки коснитесь экрана в нужном месте. Для добавления конечной точки маршрута тренировки коснитесь экрана в нужном месте.

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

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

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

4. Сохранение тренировки.

Чтобы сохранить тренировку, 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 Workout* (начать тренировку), чтобы приступить к занятию. Тренировка проходит аналогично тренировке по функции и запрограммированной тренировке (см. стр. 16).

6. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 16.

7. При желании наденьте датчик контроля частоты пульса для измерения частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 16.

8. По окончании тренировки отключите адаптер питания.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.

НАСТРОЙКА КОНСОЛИ

Перед первым использованием гребного тренажера настройте консоль.

1. Подключение к беспроводной сети.

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

2. Настройка параметров.

Установите время и другие параметры, следуя подсказкам на экране.

Примечание: изменение настроек описано в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 20.

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 появится презентация о возможностях консоли.

5. Проверка обновлений встроенных программ.

Сначала нажмите кнопку меню (три горизонтальные линии), затем нажмите *Settings* (настройки), нажмите *Maintenance* (техническое обслуживание), после чего нажмите *Update* (обновление). Начнется проверка обновлений встроенных программ. Подробное описание см. в разделе ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 20.

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 рекомендованной тренировки или запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 16. **Для создания тренировки по собственному маршруту** воспользуйтесь инструкциями на стр. 18. **Для выбора тренировки iFit** воспользуйтесь инструкциями на стр. 19.

Для изменения настроек консоли воспользуйтесь инструкциями на стр. 20. **Для подключения к беспроводной сети** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для подключения HDMI-кабеля** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

1. Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.
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, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь 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 нужный уровень сопротивления.

Коснитесь кнопки *Manual Start* (ручной запуск) и начните грести.

Можно отрегулировать сопротивление рычага для гребли с помощью кнопок и ручную.

Сначала отрегулируйте сопротивление в цифровом формате, нажимая кнопки регулировки сопротивления на экране. На экране появится выбранный уровень сопротивления.

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

Затем при желании настройте уровень сопротивления вручную, перемещая рукоятку сопротивления (см. раздел РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ на стр. 10).

4. Отслеживание результатов.

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

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

Коснитесь нужного раздела, чтобы увидеть подробные сведения о тренировке. Коснитесь кнопки дополнительной информации (символ +) для просмотра статистики и графиков. Коснитесь центра экрана, чтобы посмотреть другие параметры режима отображения.

Уровень громкости можно настроить нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости, расположенных в правой части консоли.

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

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

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

Можно воспользоваться дополнительным датчиком контроля частоты пульса для измерения частоты пульса. Подробную информацию о дополнительном датчике контроля частоты пульса можно найти на стр. 22. Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart.

После того как пульс обнаружен, на экране будет отображаться частота сердечных сокращений.

6. По окончании тренировки отключите адаптер питания.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ТРЕНИРОВКИ И ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Включите консоль, нажав любую кнопку.

См. раздел ВКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14. 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, коснитесь экрана и, следуя подсказкам, завершите тренировку и вернитесь в главное меню. Если выбрано меню настроек, нажмите кнопку возврата (символ стрелки) и затем нажмите кнопку закрытия (символ x) для возврата в главное меню.

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

3. Выбор тренировки.

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

Примечание: чтобы выбрать рекомендованную тренировку, необходимо подключить консоль к беспроводной сети (см. раздел ПОДКЛЮЧЕНИЕ К БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 21).

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

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

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

4. Начало тренировки.

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

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

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

Во время некоторых тренировок на экране может отображаться заданный темп. В процессе тренировки поддерживайте темп гребли близко к заданной скорости на экране. На экране может появиться сообщение о необходимости увеличить, уменьшить или поддерживать темп гребли.

ВНИМАНИЕ! Заданный темп указывается только в целях мотивации. Ваша

фактическая скорость движения может быть ниже заданного темпа. Занимайтесь в удобном для вас темпе.

Во время тренировки сопротивление рычага для гребли будет автоматически увеличиваться или уменьшаться. Если уровень сопротивления слишком высок или недостаточен, можно вручную изменить заданные настройки кнопками регулировки сопротивления на экране. **При нажатии кнопки регулировки сопротивления** можно вручную настроить уровень сопротивления (см. этап 3 на стр. 15). **Для возврата к запрограммированным настройкам сопротивления** нажмите кнопку *Follow Workout* (параметры тренировки).

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

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

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

После завершения тренировки на экране появится краткая информация о тренировке. При желании можно добавить тренировку в расписание (см. раздел ТРЕНИРОВКА iFIT на стр. 19) или в избранное. Затем нажмите кнопку *Save Workout* (сохранить тренировку) для возврата в главное меню.

5. Отслеживание результатов.

См. этап 4 на стр. 16.

6. При желании наденьте датчик контроля частоты пульса для измерения частоты пульса.

См. этап 5 на стр. 16.

7. По окончании тренировки отключите адаптер питания.

См. раздел ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14.