

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

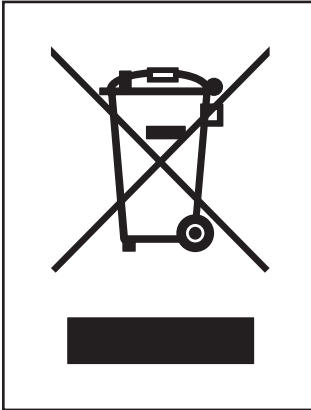
Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- 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.

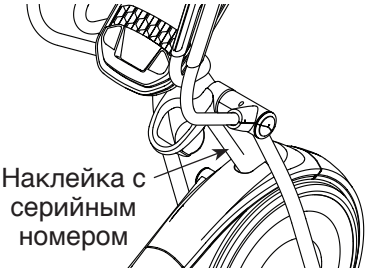


NordicTrack C 5.5

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEL69818.1
Серийный номер _____

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



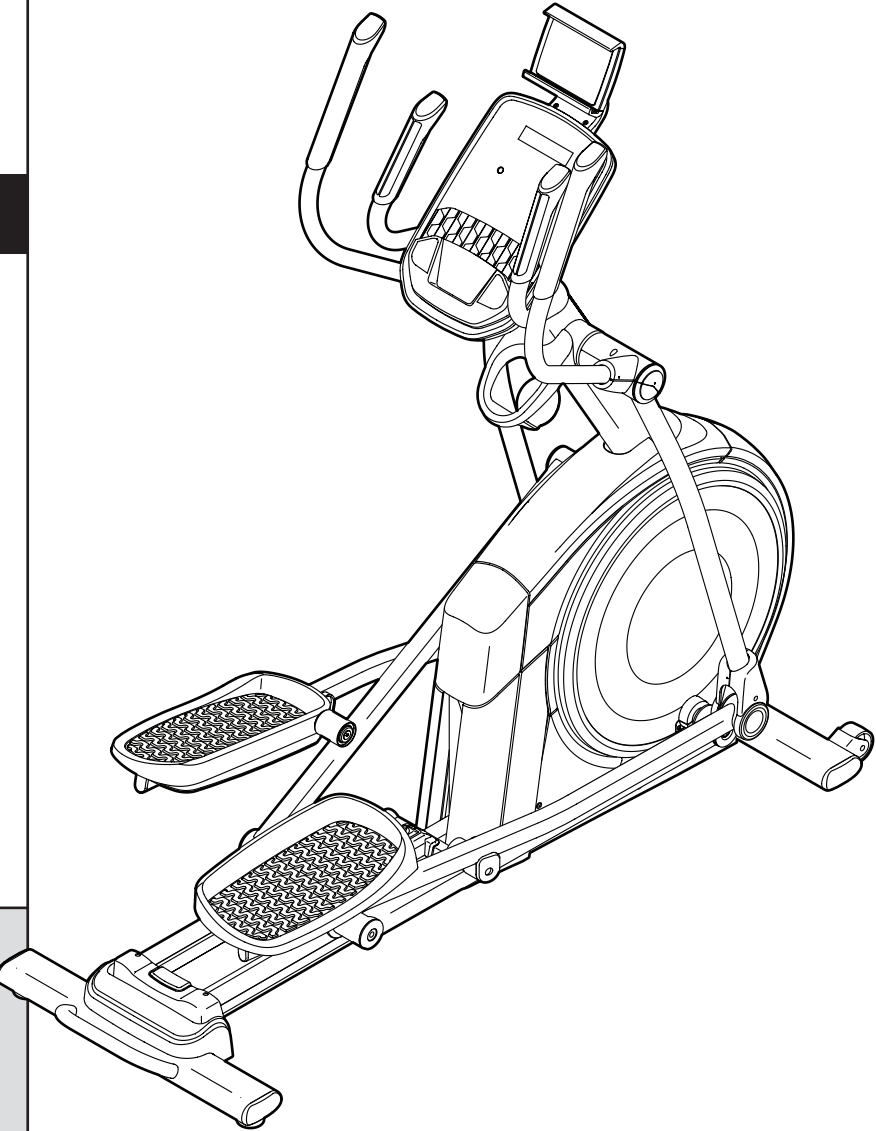
СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

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 ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....16

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....26

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....29

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....31

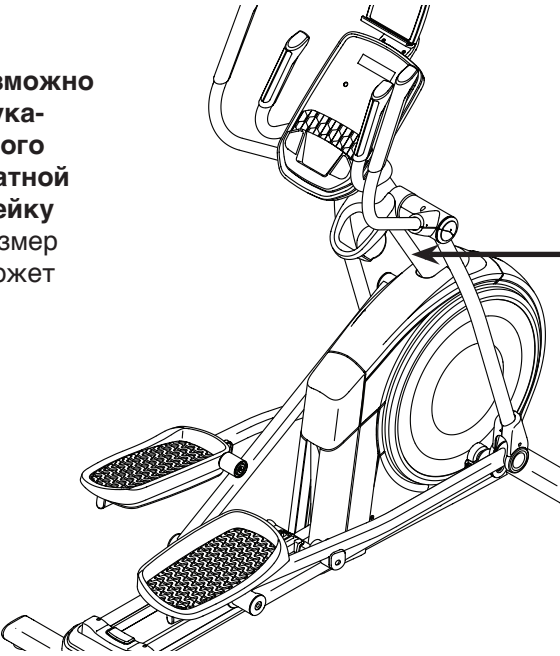
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....33

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....Задняя обложка

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

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

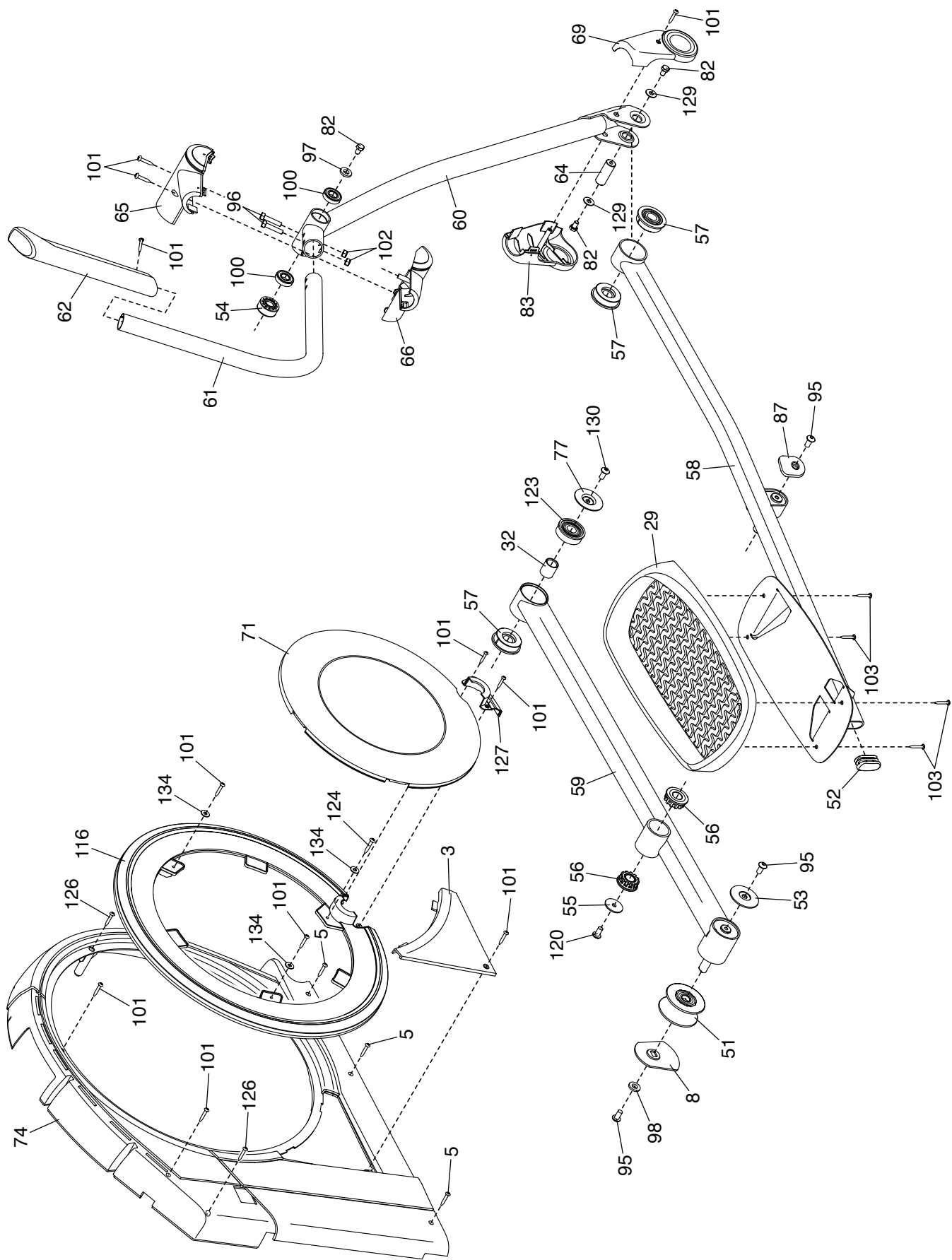


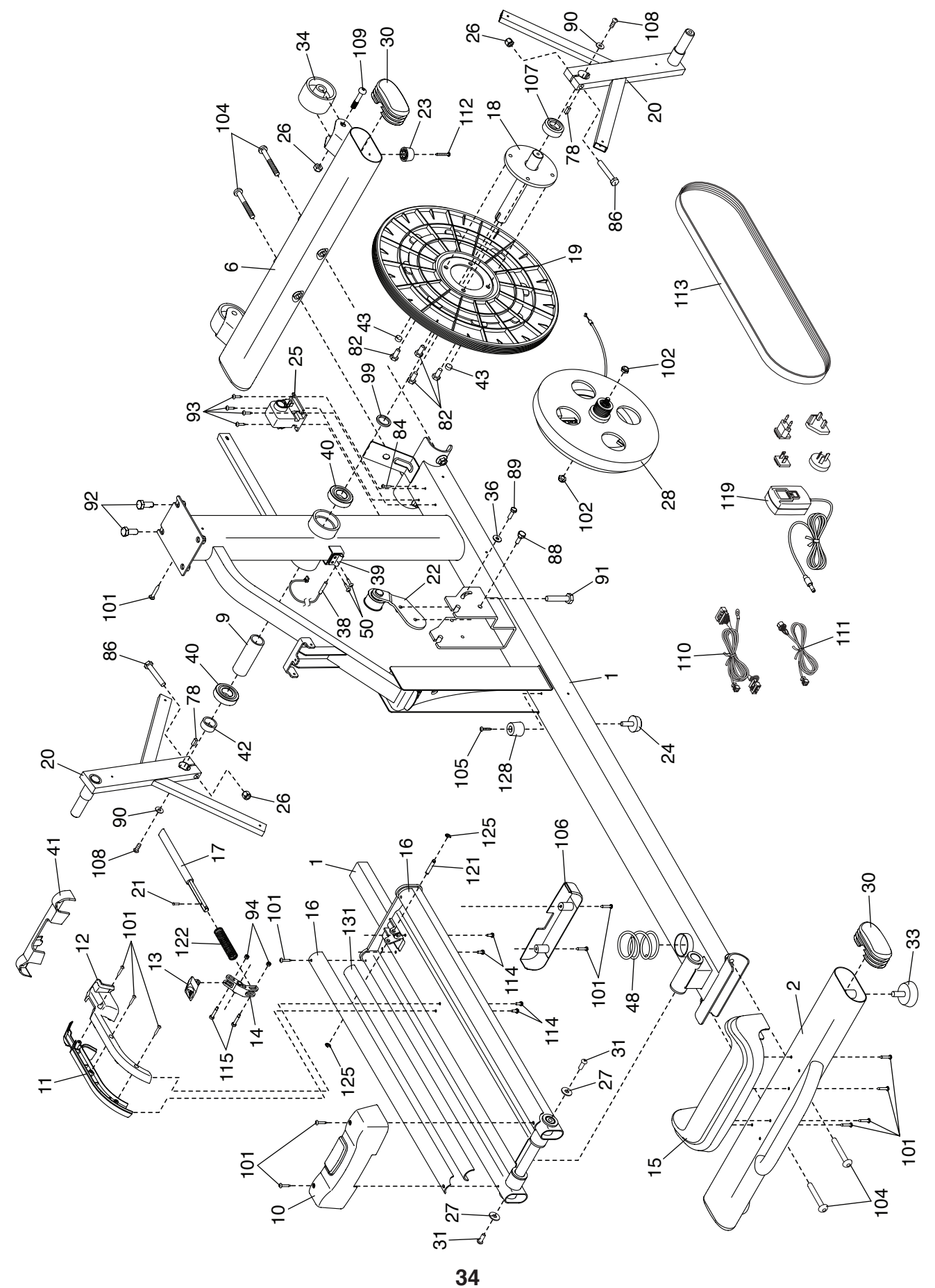
WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 lbs/125kg.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

NORDICTRACK 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 C Модель № NTEVEL69818.1 R1119A





ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

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 м свободного пространства перед тренажером и позади его, а также по 0,6 м 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 125 килограммов.
11. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части эллиптического тренажера. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.
12. Держитесь за поручни или верхние рычаги шатунов, вставая на эллиптический тренажер, во время тренировки или когда сходите с тренажера.
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.

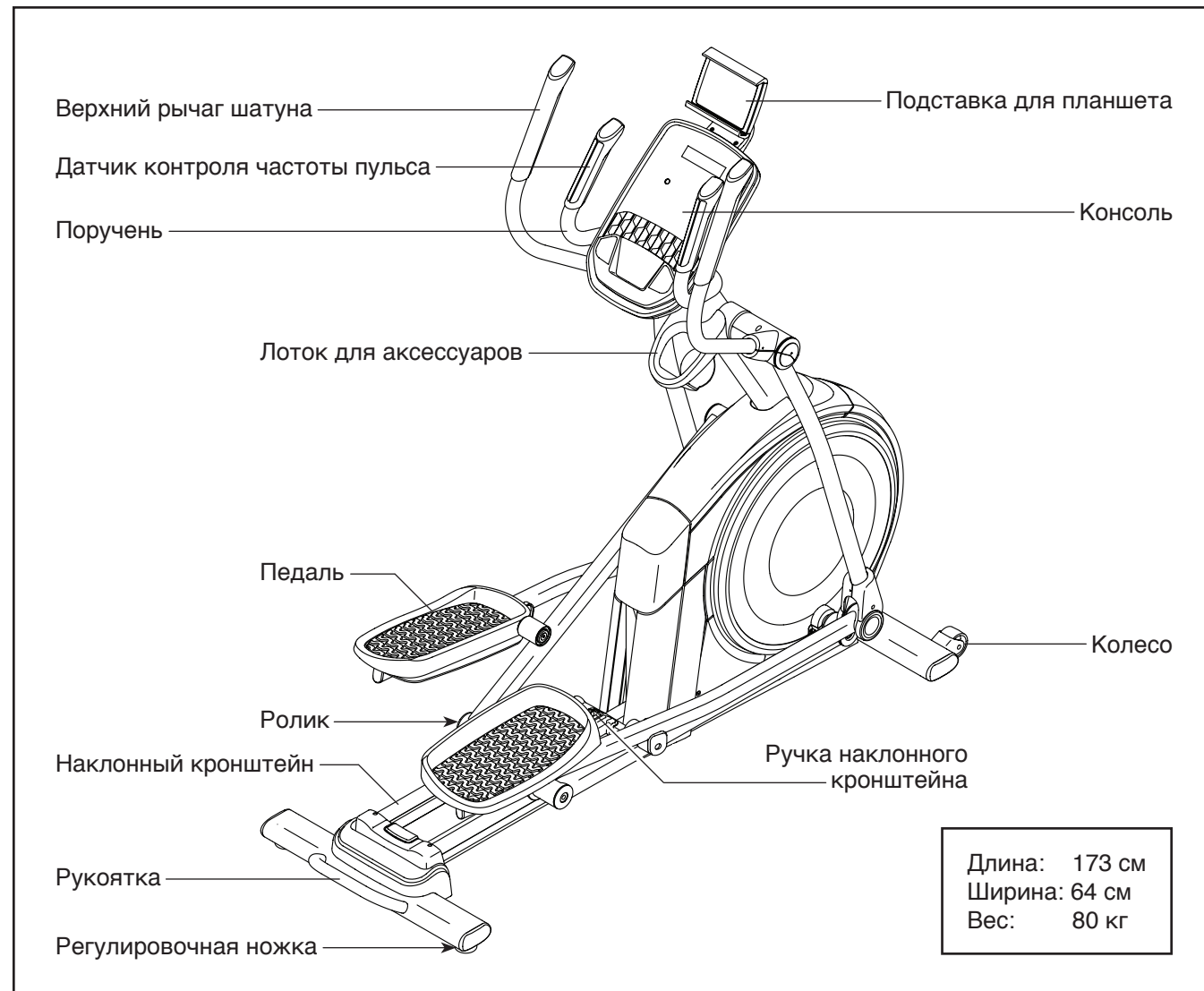
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор инновационного эллиптического тренажера NORDICTRACK® C 5.5. Эллиптический тренажер C 5.5 предлагает впечатляющий набор функций, разработанных для того, чтобы сделать ваши тренировки дома более эффективными и приятными.

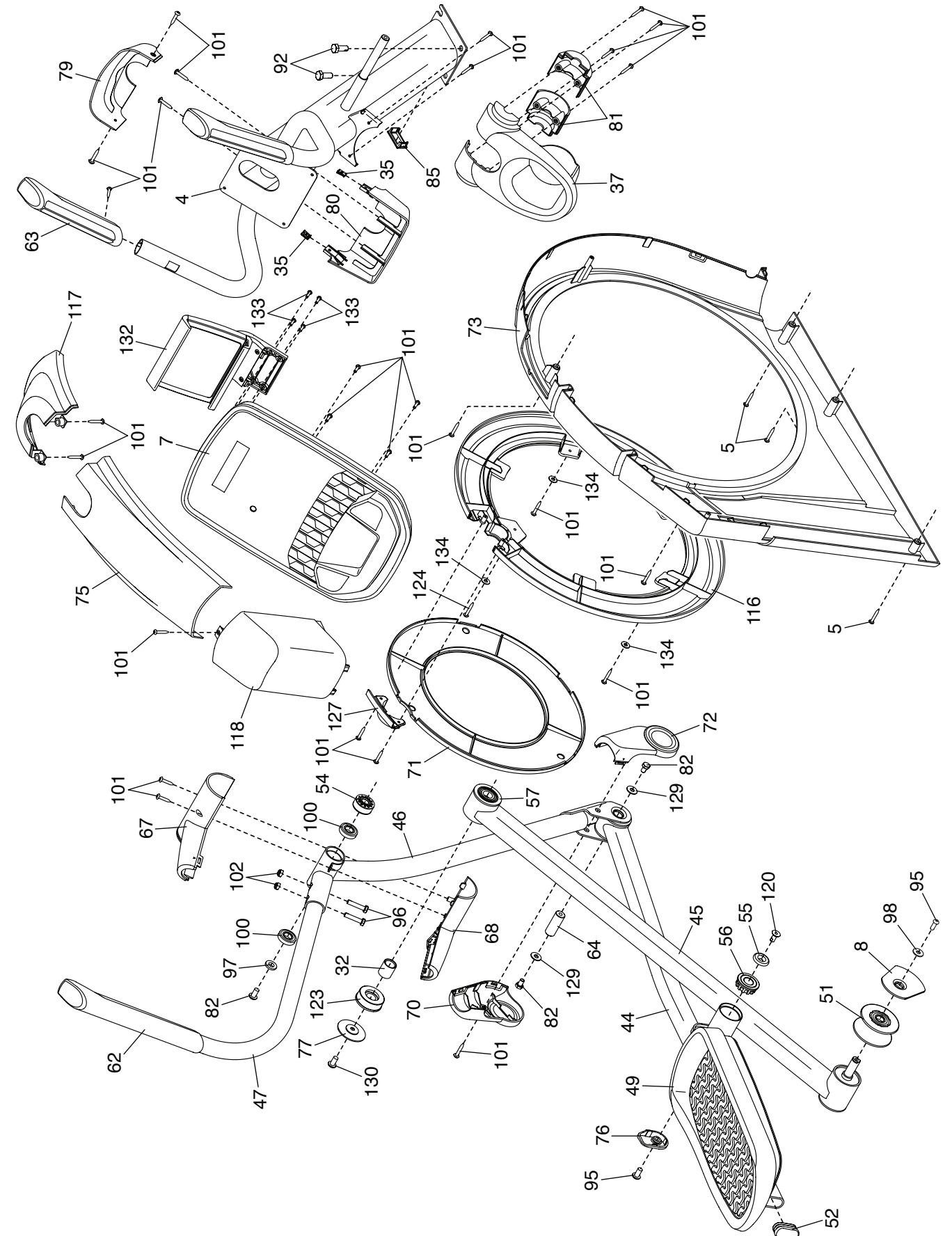
Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. Если у вас возникнут вопросы после прочтения данного руководства,

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

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



ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ А Модель № NTEVEL69818.1 R1119A

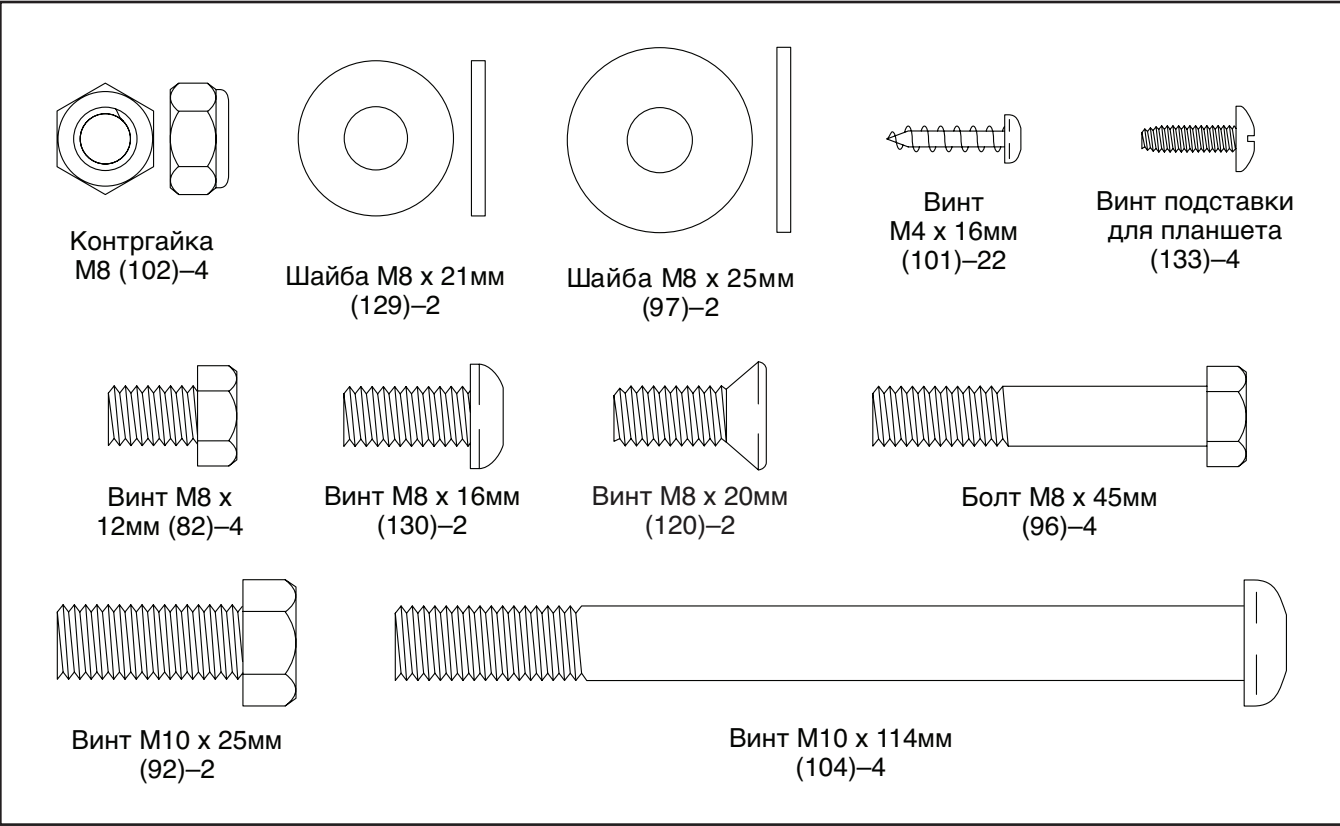


Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
99	1	Распорная втулка шкива кривошипа	118	1	щитка
100	4	Подшипник рычага	119	1	Крышка заднего защитного щитка
101	54	Винт М4 х 16мм	120	2	Адаптер питания
102	6	Контргайка М8	121	1	Винт М8 х 20мм
103	8	Винт М6 х 12мм	122	1	Ось фиксатора
104	4	Винт М10 х 114мм	123	1	Шпилька пружины
105	1	Винт М4 х 30мм	124	2	Малый подшипник шатуна
106	1	Нижняя крышка наклонного кронштейна	125	2	Крепежный винт М4 х 16мм
107	1	Распорная прокладка кривошипа	126	2	Пружинное кольцо
108	2	Винт М6 х 13мм	127	2	Винт М4 х 25мм
109	2	Болт М10 х 60мм	128	2	Кронштейн диска
110	1	Верхний провод	129	1	Длинный упор
111	1	Нижний провод	130	4	Шайба М8 х 21мм
112	2	Самонарезающий винт М4 х 16мм	131	2	Винт М8 х 16мм
113	1	Приводной ремень	132	2	Изоляционная лента
114	4	Винт М4 х 10мм	133	1	Подставка для планшета
115	2	Болт М4 х 25мм	134	4	Винт подставки для планшета
116	2	Кольцо диска	*	6	Шайба М4
117	1	Крышка переднего защитного	*	—	Инструмент для сборки
			*	—	Упаковка со смазкой
			*	—	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.

СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

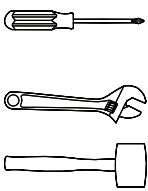
На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках под каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. Цифра после номера детали обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание: если деталь отсутствует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



СБОРКА

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

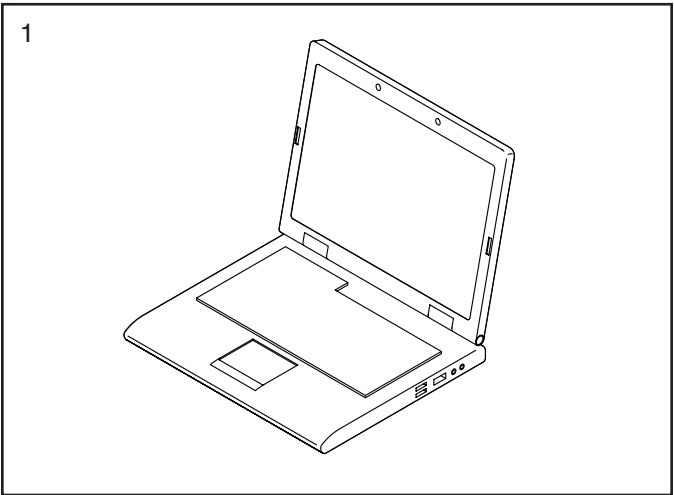
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется:
 - одна крестообразная отвертка
 - два разводных ключа
 - один резиновый молоток
- Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические 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

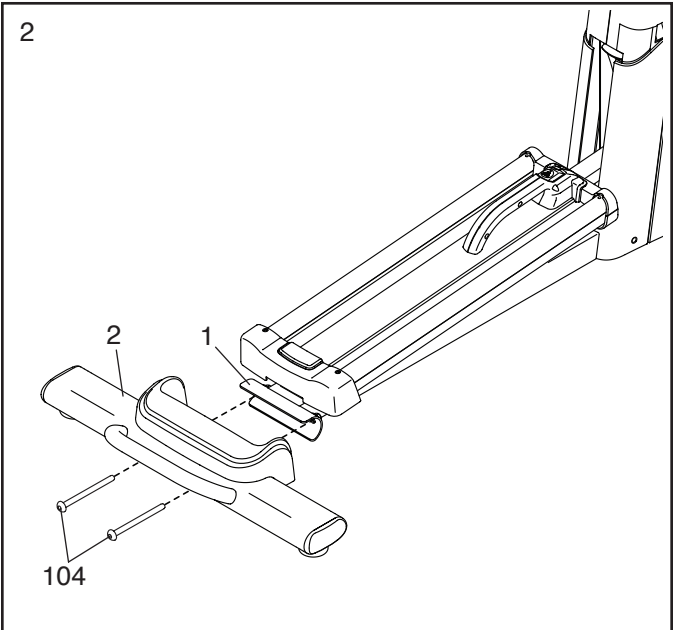
Примечание: при отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.



2. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под заднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.**

Закрепите задний стабилизатор (2) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 114мм (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под задней части рамы (1).



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL69818.1 R1119A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама/Наклонный кронштейн	52	2	Крышка рычага педали
2	1	Задний стабилизатор	53	2	Крышка оси
3	1	Крышка	54	2	Распорная втулка оси
4	1	Стойка	55	2	Стопорная шайба
5	6	Винт M4 x 19мм	56	4	Втулка рычага ролика
6	1	Передний стабилизатор	57	6	Большой подшипник шатуна
7	1	Консоль	58	1	Рычаг правой педали
8	2	Направляющая ролика	59	1	Рычаг правого ролика
9	1	Распорная втулка подшипника шатуна	60	1	Правый нижний рычаг шатуна
10	1	Задняя крышка наклонного кронштейна	61	1	Правый верхний рычаг шатуна
11	1	Левая рукоятка фиксатора	62	2	Рукоятка
12	1	Правая рукоятка фиксатора	63	2	Датчик пульса/провод
13	1	Кнопка фиксатора	64	2	Ось рычага педали
14	1	Кронштейн фиксатора	65	1	Передняя крышка правого рычага
15	1	Крышка заднего стабилизатора	66	1	Задняя крышка правого рычага
16	2	Дорожка	67	1	Передняя крышка левого рычага
17	1	Шпилька фиксатора	68	1	Задняя крышка левого рычага
18	1	Кривошип	69	1	Наружная крышка правого рычага
19	1	Шкив	70	1	Наружная крышка левого рычага
20	2	Шатун	71	2	Диск
21	1	Крепежный винт M4 x 10мм	72	1	Внутренняя крышка левого рычага
22	1	Направляющий ролик	73	1	Левый защитный щиток
23	2	Короткий упор	74	1	Правый защитный щиток
24	1	Малая регулировочная ножка	75	1	Крышка центрального защитного щитка
25	1	Двигатель сопротивления	76	1	Боковой колпачок левого рычага педали
26	4	Контргайка M10	77	2	Крышка кривошипа
27	2	Шайба M10	78	2	Ключ
28	1	Вихревой механизм	79	1	Передняя крышка консоли
29	1	Правая педаль	80	1	Задняя крышка консоли
30	4	Крышка стабилизатора	81	2	Нижняя крышка лотка
31	2	Винт 3/8" x 16мм	82	10	Винт M8 x 12мм
32	2	Распорная втулка рычага ролика	83	1	Внутренняя крышка правого рычага
33	2	Большая регулировочная ножка	84	1	Винт M4 x 12мм
34	2	Колесо	85	1	Изолирующая втулка стойки
35	2	Зажим	86	2	Болт M10 x 58мм
36	1	Шайба направляющего ролика	87	1	Боковой колпачок правого рычага педали
37	1	Лоток для аксессуаров	88	1	Осевой винт направляющего ролика
38	1	Герконовое реле/Провод	89	1	Винт направляющего ролика
39	1	Зажим герконового реле	90	2	Шайба M6
40	2	Подшипник рамы	91	1	Регулировочный винт приводного ремня
41	1	Передняя крышка наклонного кронштейна	92	4	Винт M10 x 25мм
42	1	Насадка	93	4	Винт с буртиком M4 x 12мм
43	2	Магнит	94	2	Гайка M4
44	1	Рычаг левой педали	95	6	Винт M8 x 19мм
45	1	Рычаг левого ролика	96	4	Болт M8 x 45мм
46	1	Левый нижний рычаг шатуна	97	2	Шайба M8 x 25мм
47	1	Левый верхний рычаг шатуна	98	2	Шайба M8 x 18мм
48	1	Пружина наклонного кронштейна			
49	1	Левая педаль			
50	2	Самонарезающий винт M4 x 12мм			
51	2	Ролик			

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 мышц задней поверхности бедра

Сядьте и выпрямите одну ногу. Расположите стопу другой ноги у внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Старайтесь тянуться вперед как можно дальше. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: подколенных сухожилий, нижней части спины и паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллова сухожилия

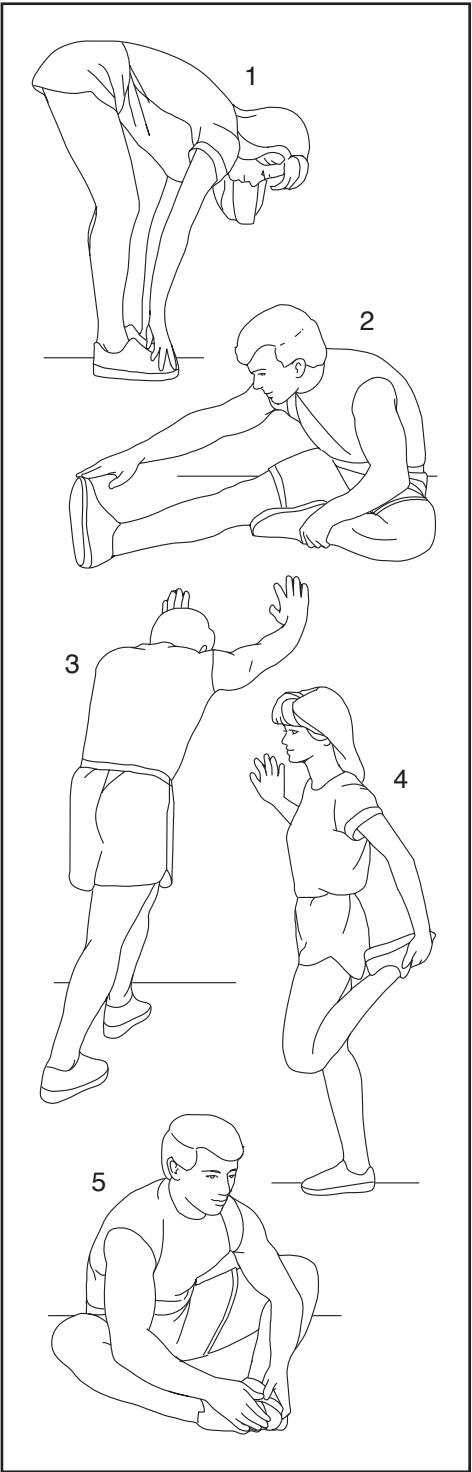
Поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и поставьте ладони на стену. Следите за тем, чтобы задняя нога оставалась прямой, а стопа была плотно прижата к полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и направьте бедра к стене. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. 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

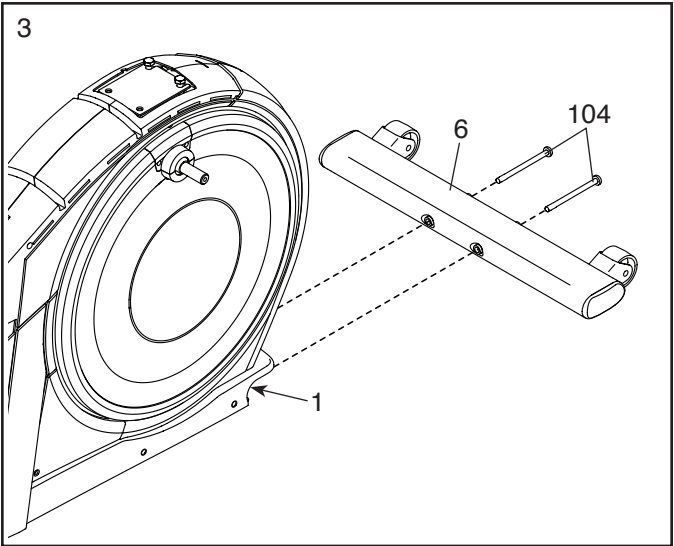
Сядьте на пол, соединив перед собой ступни ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы к паховой области насколько возможно. Сосчитайте до 15, оставаясь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжка: четырехглавых мышц и мышц бедра.



3. Вместе с помощником поместите часть упаковочных материалов (не показаны на рисунке) под переднюю часть рамы (1). **Попросите помощника удерживать раму от падения до завершения этого этапа.**

Закрепите передний стабилизатор (6) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 114мм (104).

Затем удалите упаковочные материалы из-под передней части рамы (1).

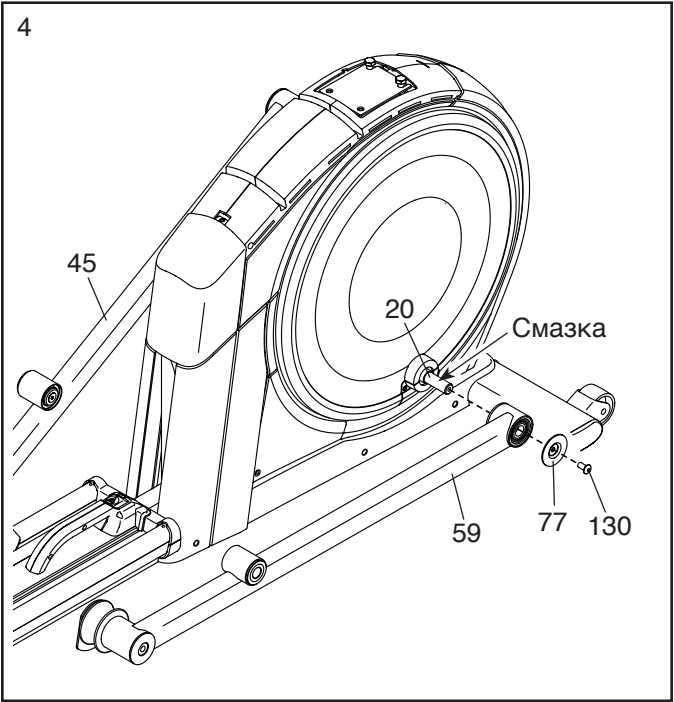


4. Воспользуйтесь пластиковым пакетом для защиты кожи пальцев от загрязнений и нанесите смазку, входящую в комплект поставки, на правый шатун (20).

Найдите рычаг правого ролика (59), расположите его, как показано на рисунке, и вставьте в правый шатун (20).

Закрепите рычаг правого ролика (59) с помощью винта M8 x 16мм (130) и крышки кривошипа (77).

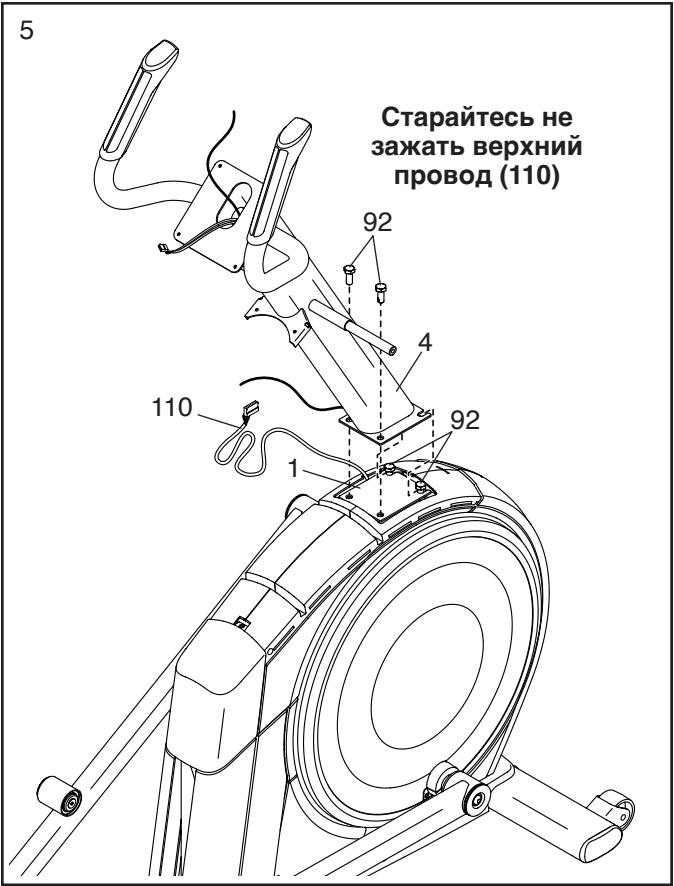
Повторите эти действия для рычага левого ролика (45).



5. **Рекомендация:** старайтесь не зажать верхний провод (110). Попросите помощника удерживать стойку (4) на раме (1).

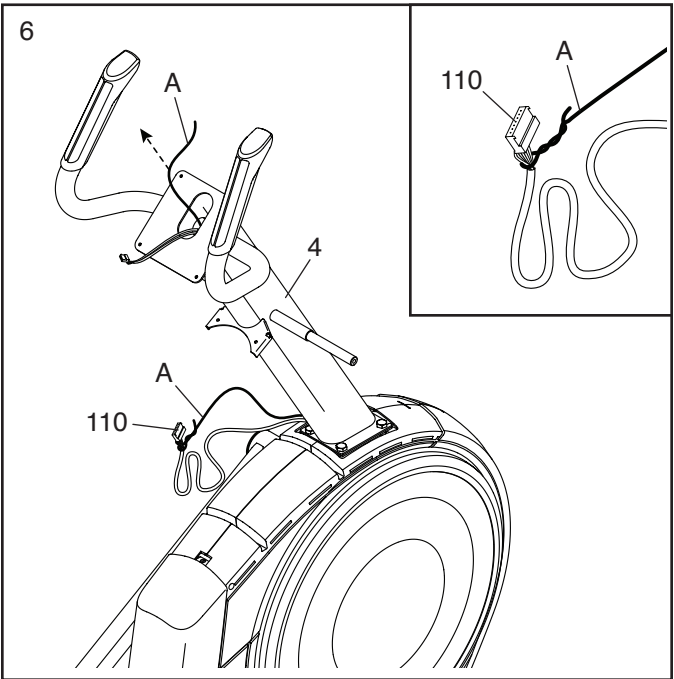
Рекомендация: два винта M10 x 25мм (92) предварительно закреплены на раме (1).

Закрепите стойку (4) на раме (1) с помощью двух дополнительных винтов M10 x 25мм (92); **вначале установите винты, а затем затяните их.**



6. Найдите хомут провода (A) в нижней части стойки (4). Закрепите хомут для провода на верхнем проводе (110), как показано на рисунке. Затем потяните верхний конец хомута для провода так, чтобы верхний провод разместился внутри стойки.

Рекомендация: чтобы верхний провод (110) не упал внутрь стойки (4), закрепите верхний провод с помощью хомута для провода (A).



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 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 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.

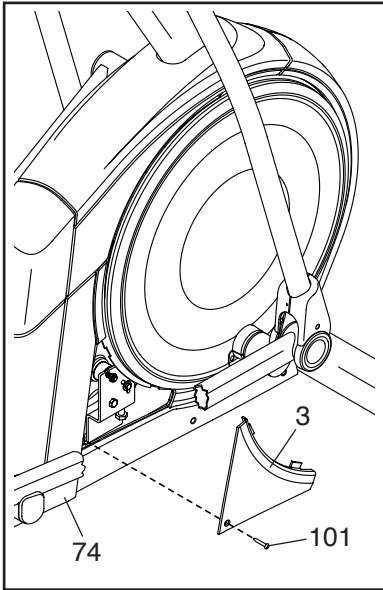
ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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.

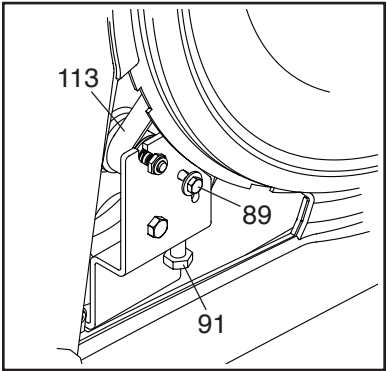
РЕГУЛИРОВКА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

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

Затем расположите крышку (3) на правом защитном щитке (74). Удалите винт М4 х 16мм (101) и затем снимите крышку.

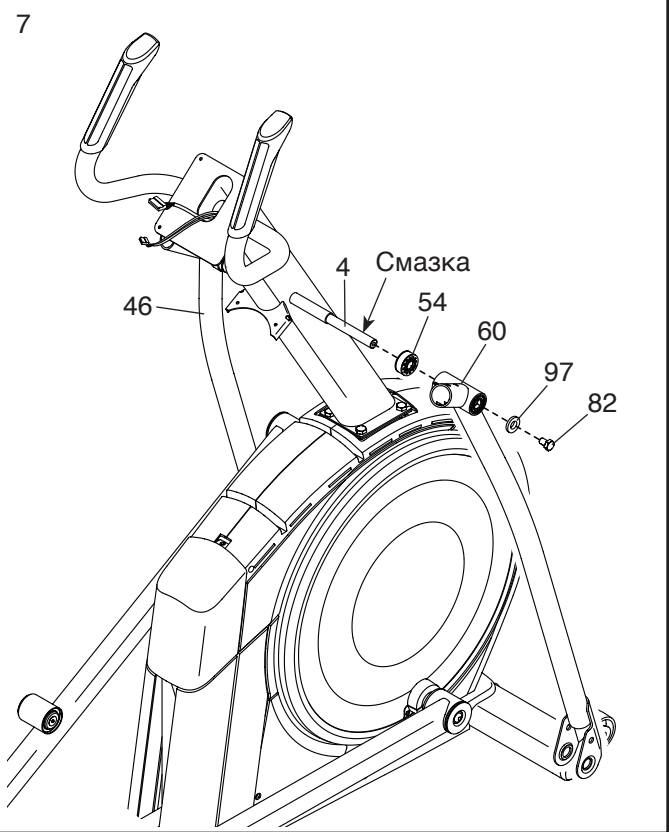


Найдите и ослабьте винт направляющего ролика (89). Затяните регулировочный винт приводного ремня (91) так, чтобы приводной ремень (113) был туго натянут. Затем снова затяните винт направляющего ролика.

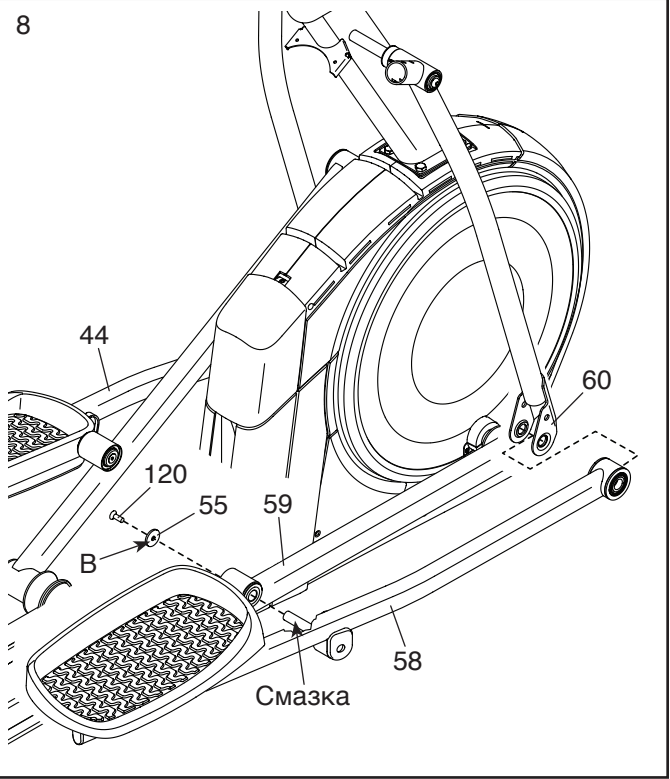


Когда приводной ремень будет отрегулирован, закрепите на прежнем месте ранее снятые детали. После этого подключите адаптер питания.

7. Нанесите смазку на ось с правой стороны стойки (4).
- Затем установите распорную втулку оси (54) на правую сторону стойки (4).
- После этого найдите правый нижний рычаг шатуна (60), расположите его, как показано на рисунке и установите на правую сторону стойки (4).
- Закрепите правый нижний рычаг шатуна (60) с помощью винта М8 х 12мм (82) и шайбы М8 х 25мм (97).
- Повторите эти действия для левого нижнего рычага шатуна (46).**



8. Установите рычаг правой педали (58), как показано на рисунке и нанесите смазку на ось.
- Вставьте рычаг правой педали (58) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правого ролика (59).
- Закрепите рычаг правой педали (58) на рычаге правого ролика (59) с помощью винта М8 х 20мм (120) и стопорной шайбы (55); **убедитесь, что плоская сторона (В) стопорной шайбы обращена к рычагу правого ролика.**
- Повторите эти действия для рычага левой педали (44).**



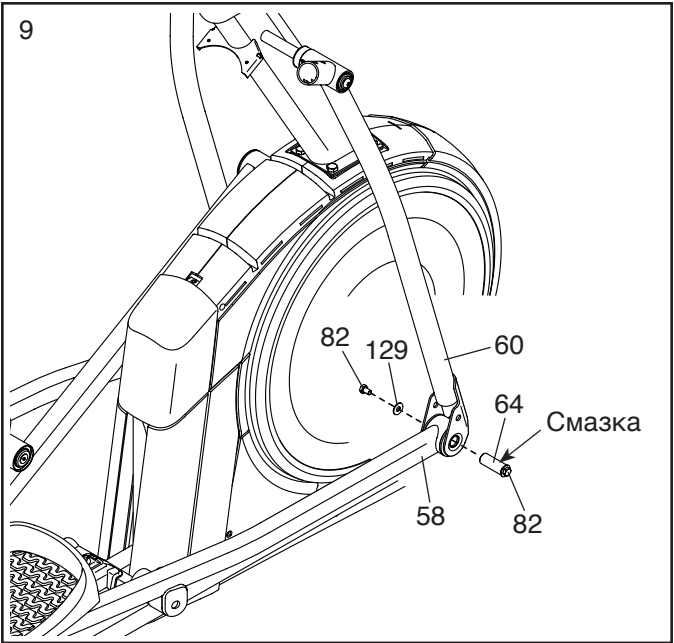
9. Нанесите смазку на одну из осей рычага педали (64).

Вставьте ось рычага педали (64) в правый нижний рычаг шатуна (60) и рычаг правой педали (58) в направлении, указанном на рисунке.

Затем наденьте шайбу M8 x 21мм (129) на винт M8 x 12мм (82) и затяните винт на несколько оборотов на оси рычага педали (64).

Затем затяните оба винта M8 x 12мм (82) одновременно.

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



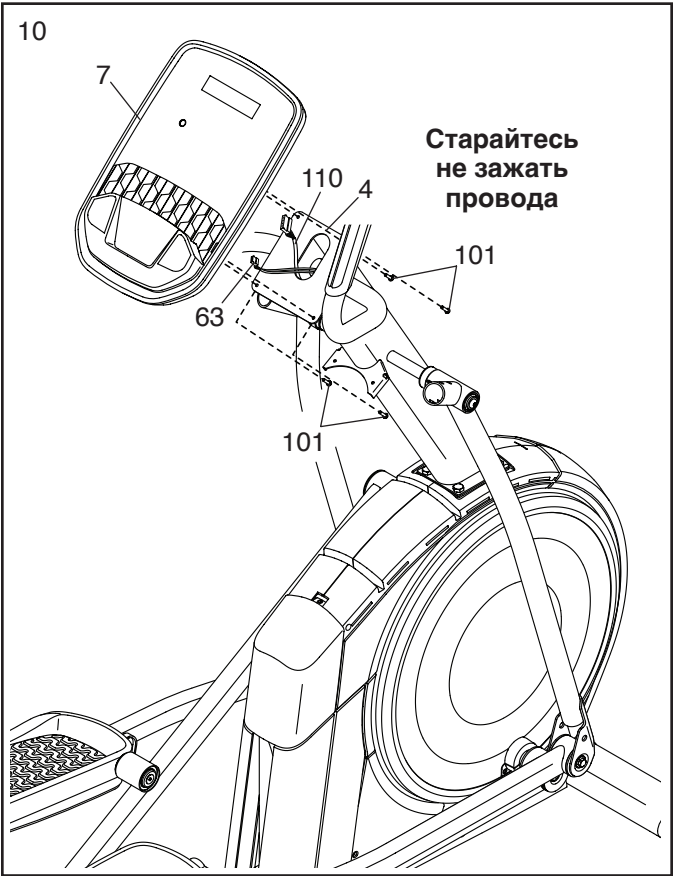
10. Снимите и выбросьте хомут верхнего провода (110).

Удерживая консоль (7) рядом со стойкой (4) (потребуется помощь второго человека), вставьте верхний провод (110) и провод датчика пульса (63) в розетки на консоли.

Разъемы проводов (110, 63) должны легко соединиться и зафиксироваться. Если разъем не соединяется с розеткой, переверните его и повторите попытку. Неправильное соединение разъемов может привести к повреждению консоли (7) при использовании эллиптического тренажера.

Уберите оставшуюся часть провода в стойку (4) или в консоль (7).

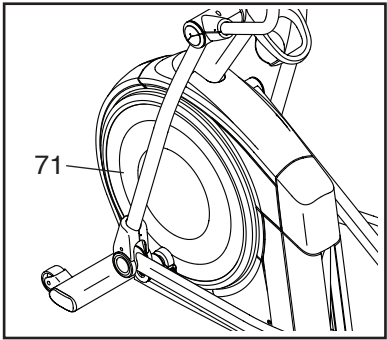
Рекомендация: старайтесь не зажать провода. Закрепите консоль (7) на стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (101); установите все винты и затем затяните их.



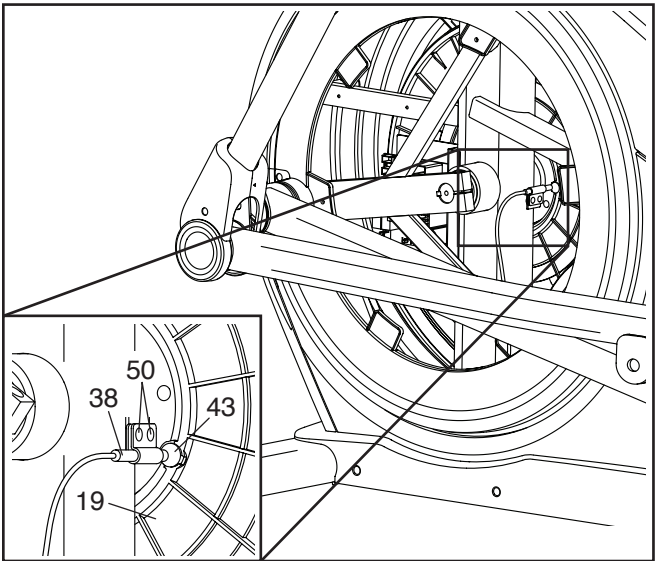
РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

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

Затем с помощью стандартной отвертки осторожно снимите левый диск (71).



Затем найдите герконовое реле (38). Поворачивайте шкив (19) до тех пор, пока магнит (43) не совместится с герконовым реле.



Немного ослабьте два указанных самонарезающих винта M4 x 12мм (50). Подвиньте герконовое реле (38) ближе или дальше от магнита (43) и затем вновь затяните самонарезающие винты.

Затем вставьте адаптер питания и качните шкив (19) вперед и назад так, чтобы магнит (43) несколько раз прошел мимо герконового реле (38). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не появятся корректные показания.

Когда герконовое реле будет отрегулировано правильно, установите на место левый диск и подключите адаптер питания.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и немного мыла. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

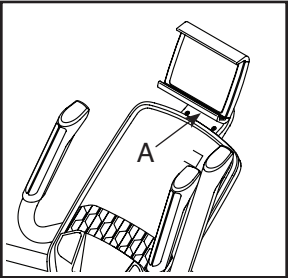
Если на консоли не отображается частота сердечных сокращений, когда вы держитесь за датчик контроля частоты пульса на рукоятке, или же частота сердечных сокращений кажется слишком высокой или слишком низкой, см. этап 5 на стр. 20.

Если на дисплее консоли появляются линии, обратитесь к этапу 3 на стр. 24 и отрегулируйте уровень контрастности дисплея.

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.**

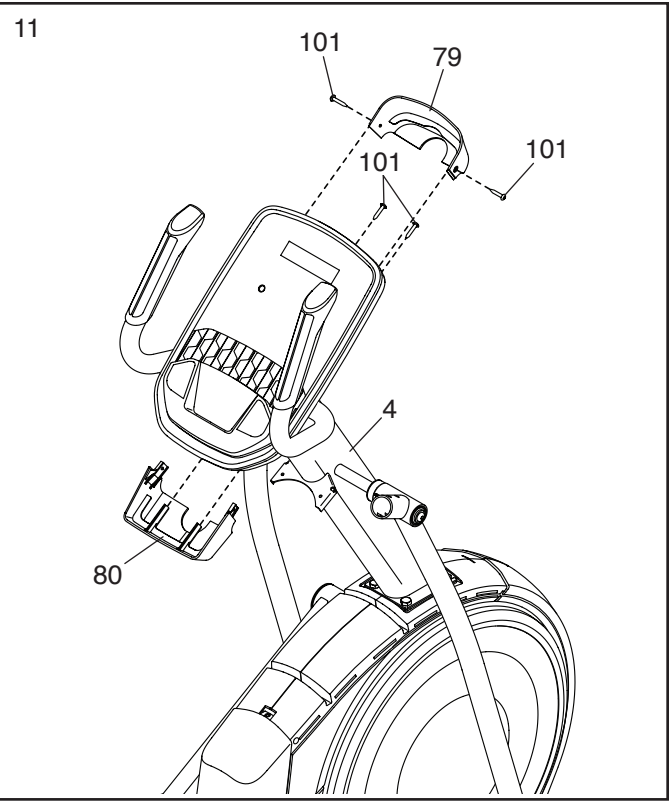
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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

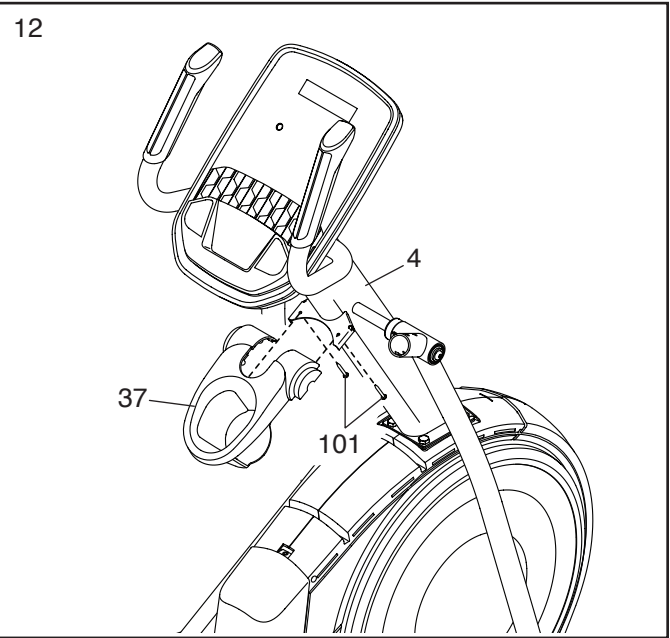


11. Расположите заднюю крышку консоли (80), как показано на рисунке, и закрепите ее на стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

Затем расположите переднюю крышку консоли (79), как показано на рисунке, и соедините ее с задней крышкой консоли (80) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).

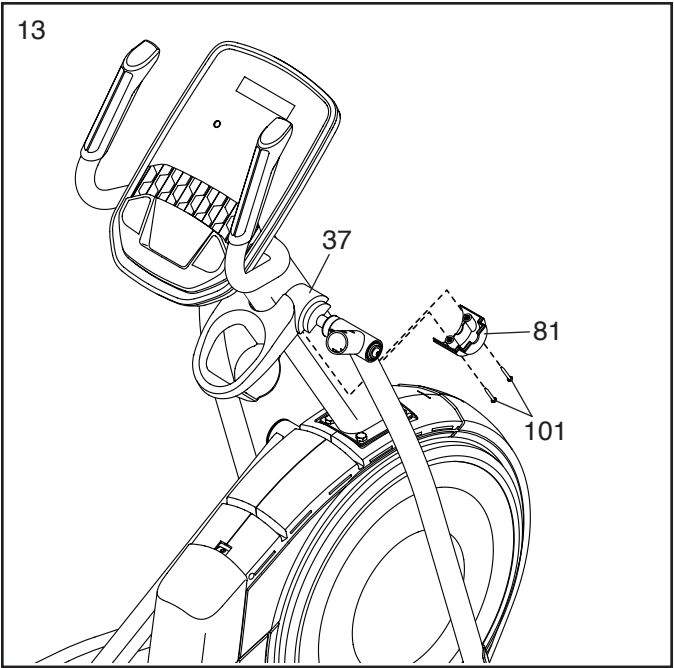


12. Расположите лоток для аксессуаров (37), как показано на рисунке, и закрепите его на стойке (4) с помощью двух винтов М4 х 16мм (101).



13. Расположите нижнюю крышку лотка (81), как показано на рисунке, и закрепите ее на правой стороне лотка для аксессуаров (37) с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

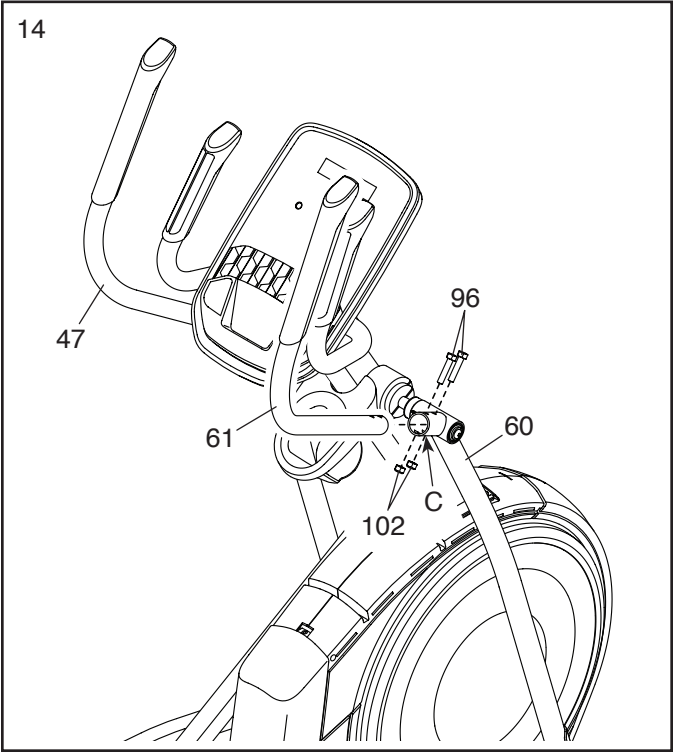
Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



14. Найдите правый верхний рычаг шатуна (61), расположите его, как показано на рисунке и установите на правый нижний рычаг шатуна (60).

Закрепите правый верхний рычаг шатуна (61) с помощью двух болтов M8 x 45мм (96) и двух контргайек M8 (102); **убедитесь, что контргайки находятся в шестиугольных отверстиях (C).**

Повторите эти действия для левого верхнего рычага шатуна (47).



Демонстрационный режим – Заданные параметры демонстрационного режима появятся на дисплее. В консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе эллиптического тренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Включить демонстрационный режим можно последовательным нажатием кнопки увеличения Resistance (сопротивления). Для включения демонстрационного режима выберите DON (включить демонстрационный режим). Для отключения демонстрационного режима выберите DOFF (отключить демонстрационный режим).



4. **Выйдите из режима настроек.**

Нажмите кнопку Settings (настройки), чтобы выйти из режима настройки.

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Если выбран ручной режим или запрограммированная тренировка, необходимо прекратить вращение педалей, выйти из программы тренировки и выбрать режим настроек.

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

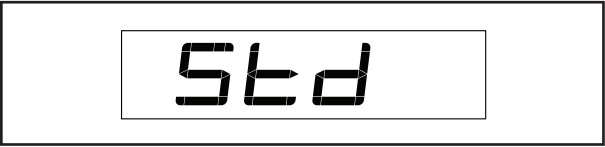
2. Перейдите к режиму настроек.

При выборе режима настроек на дисплее можно переключаться между дополнительными экранами настроек. Для выбора режима работы дисплея последовательно нажимайте кнопку Next Display (следующий дисплей).

3. Измените настройки по желанию.

Номер версии программного обеспечения – На экране появится номер версии программного обеспечения.

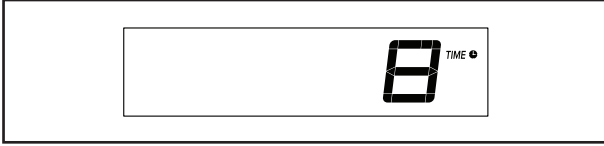
Единицы измерения – На дисплее появятся заданные единицы измерения. Скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для просмотра информации о тренировке в стандартных единицах измерения выберите STD (стандартные). Для просмотра информации о тренировке в метрических единицах измерения выберите MET (метрические).



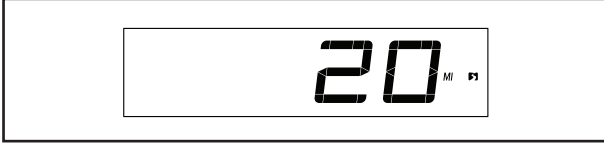
Проверка дисплея – Функция предназначена для выявления нарушений в работе дисплея специалистами по обслуживанию оборудования.

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

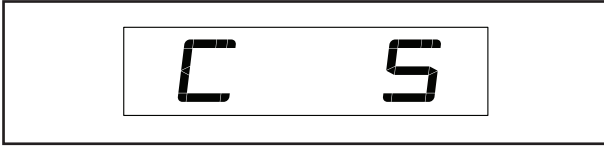
Общее время – На дисплее появится слово TIME (время). На этом дисплее отображается общее количество часов использования эллиптического тренажера.



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

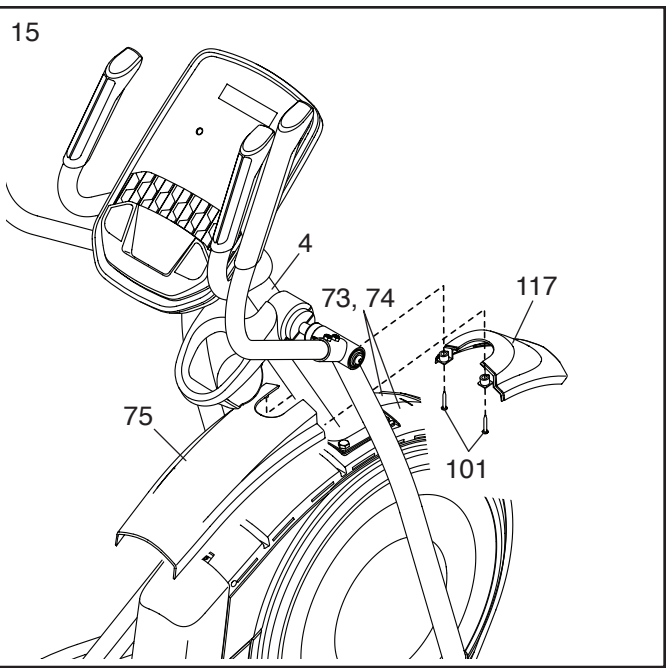


Контрастность – На дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Контрастность дисплея регулируется нажатием кнопок увеличения и уменьшения Resistance (сопротивление).



15. Расположите крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) вокруг стойки (4), как показано на рисунке. Затем соедините их между собой с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

Затем вставьте крышку переднего защитного щитка (117) и крышку центрального защитного щитка (75) в левый и правый защитный щитки (73, 74).

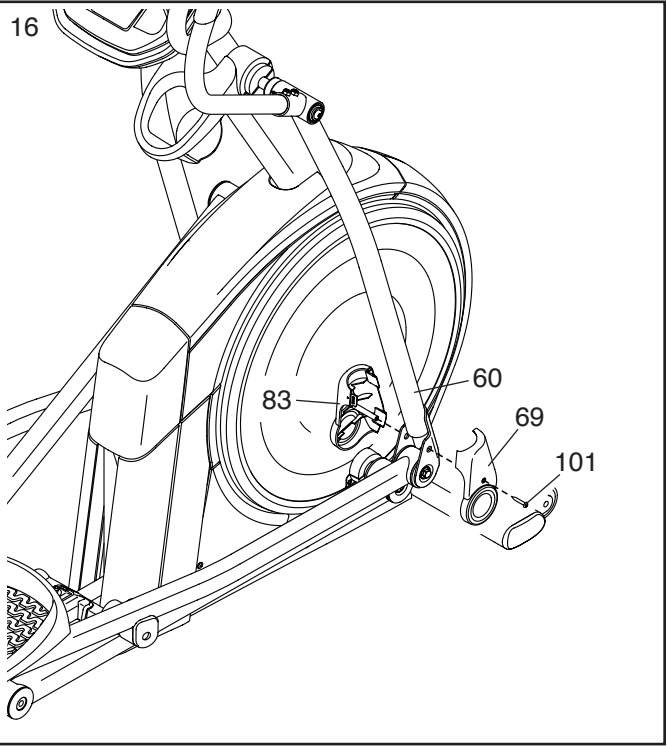


16. Найдите внутреннюю крышку правого рычага (83), расположите, как показано на рисунке и вставьте в правый нижний рычаг шатуна (60).

Затем найдите наружную крышку правого рычага (69), расположите, как показано на рисунке и прижмите ее к внутренней крышке правого рычага (83).

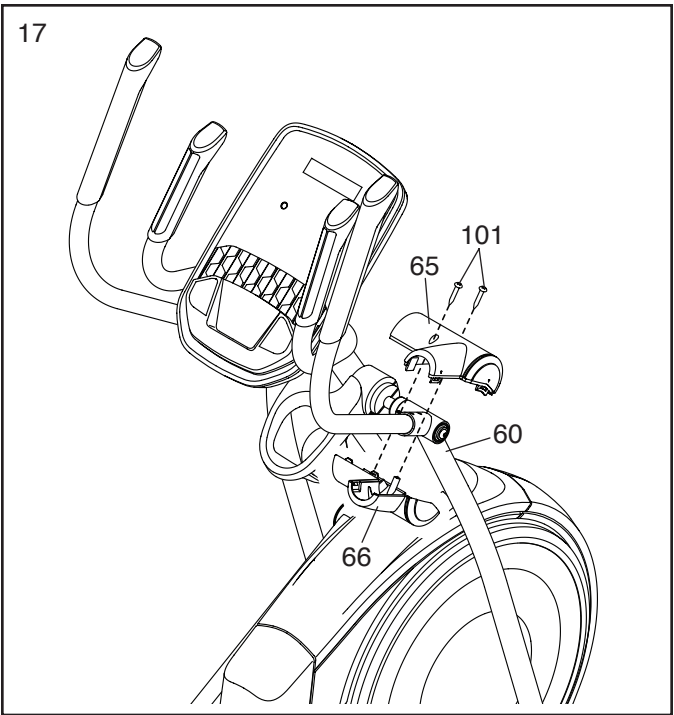
Соедините между собой наружную и внутреннюю крышки правого рычага (69, 83) с помощью винта M4 x 16мм (101).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.

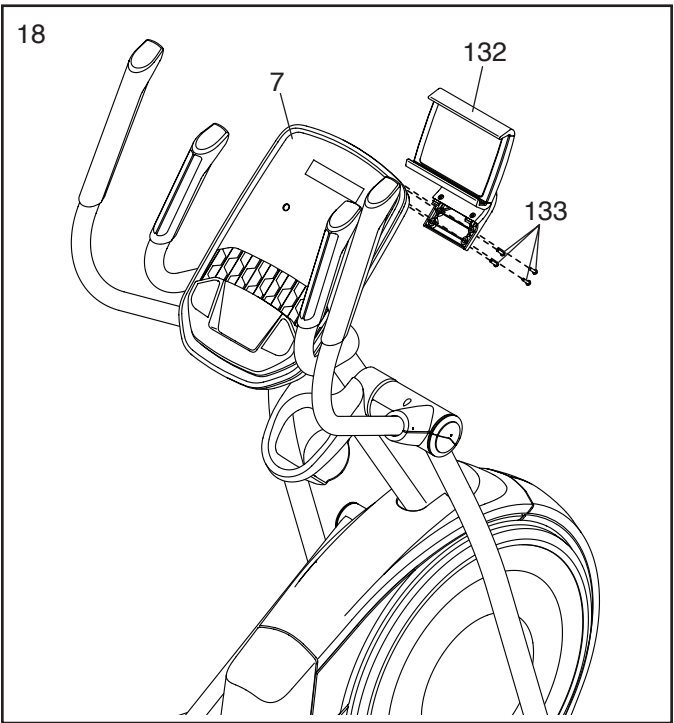


17. Расположите переднюю и заднюю крышки правого рычага (65, 66) на правом нижнем рычаге шатуна (60), как показано на рисунке и закрепите их с помощью двух винтов M4 x 16мм (101).

Повторите эти действия с другой стороны эллиптического тренажера.



18. Закрепите подставку для планшета (132) на консоли (7) с помощью четырех винтов подставки для планшета (133); **установите все винты подставки для планшета и затем затяните их.**



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 StoreSM или Google PlayTM, 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 справа.

3. Подключите планшет 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. Отследите и запишите информацию о ходе тренировки.

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

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.

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

Если уровень сопротивления 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.

Тренировка продолжится в таком формате до завершения последнего сегмента. Чтобы перевести консоль в режим ожидания, прекратите вращать педали. При переходе консоли в режим ожидания время на дисплее начнет мигать. Для возобновления тренировки начните вращать педали.

4. Отслеживайте результаты на дисплее.

См. этап 4 на стр. 19.

5. При желании можно измерить частоту пульса.

См. этап 5 на стр. 20.

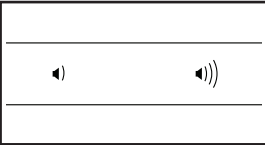
6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

См. этап 6 на стр. 21.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОСИСТЕМЫ

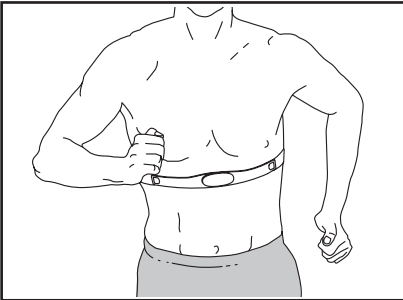
Для воспроизведения музыки или аудиокниг через аудиосистему консоли во время занятия подключите аудиокабель с разъемами 3,5 мм на концах (не включен в комплект поставки) в гнездо на консоли и в разъем аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подсоединен.** **Примечание: приобрести аудиокабель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

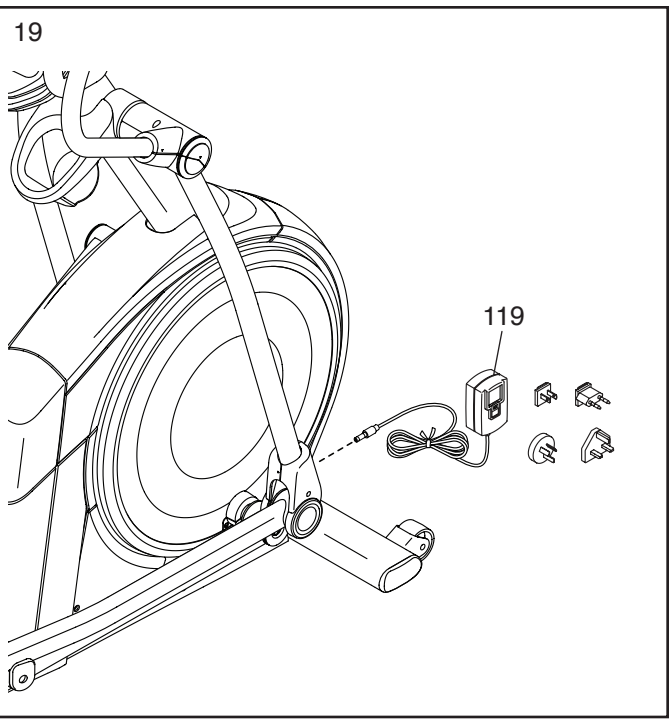
Если вы хотите уменьшить процент жира или укрепить сердечно-сосудистую систему, ключевым фактором является поддержание заданной частоты пульса в процессе тренировок. Дополнительный нагрудный датчик контроля частоты пульса позволит непрерывно отслеживать частоту сердечных сокращений во время занятия, 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.

19. Подключите адаптер питания (119) в розетку на раме эллиптического тренажера.

Примечание: включение адаптера питания (119) в розетку описано в разделе ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ на стр. 16.



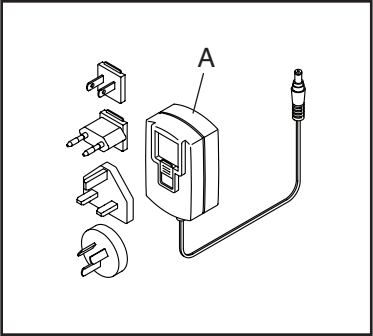
20. Перед использованием эллиптического тренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены. Положите под эллиптический тренажер коврик для защиты пола. Примечание: в комплекте поставки могут быть дополнительные детали.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ПОДКЛЮЧЕНИЕ АДАПТЕРА ПИТАНИЯ

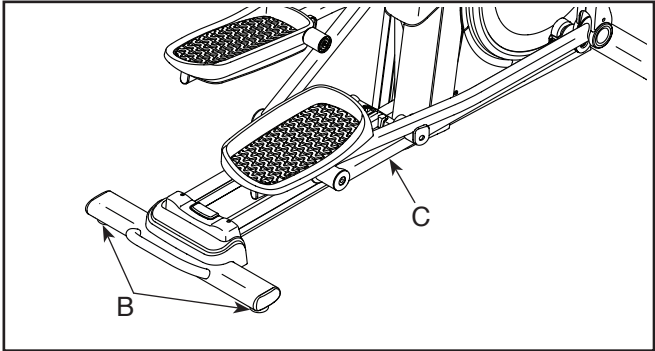
ВНИМАНИЕ! Если эллиптический тренажер находился на холоде, перед включением адаптера питания (А) оставьте его на время при комнатной температуре. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

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



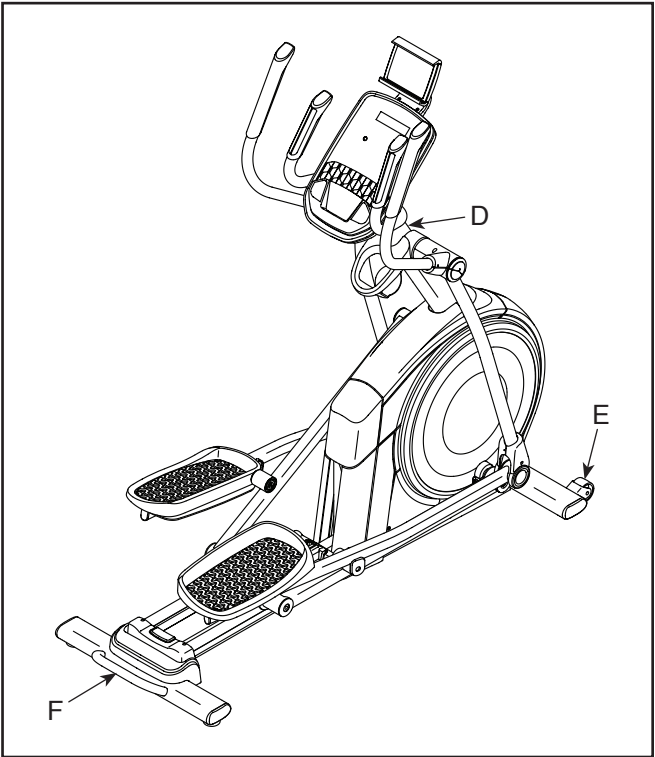
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Если эллиптический тренажер при использовании качается на полу, поверните одну или обе регулировочные ножки (В) под задней частью рамы или поверните регулировочную ножку (С) под центральной частью рамы так, чтобы устранить раскачивание.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Ввиду размера и веса эллиптического тренажера, перемещать его следует вдвоем. Встаньте перед эллиптическим тренажером, возьмитесь за стойку (D) и поставьте одну ногу напротив одного из колес (E). Потяните за стойку, при этом помощник должен поднять рукоятку (F) так, чтобы эллиптический тренажер покатился на колесах. Осторожно переместите эллиптический тренажер в нужное место и поставьте его на пол.



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

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

6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

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

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

Примечание: в консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется при показе эллиптического тренажера в торговом зале. Если включен демонстрационный режим, то по окончании тренировки консоль не отключится, и дисплей продолжит работать. Чтобы отключить демонстрационный режим, обратитесь к разделу ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ на стр. 24.

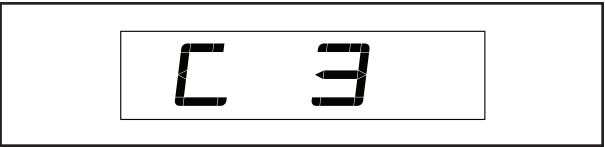
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК

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

При включении консоли включается дисплей. Консоль готова к работе.

2. Выберите запрограммированную тренировку.

Чтобы выбрать запрограммированную тренировку, нажимайте кнопку Calorie (калории) или Performance (нагрузка) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная тренировка. Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее появится информация о продолжительности тренировки или целевом расходе калорий, а также о максимальном сопротивлении и максимальной скорости.



3. Начало тренировки.

Для запуска программы тренировки начните вращать педали.

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.

Если для следующего сегмента запланирован другой уровень сопротивления, то на экране на несколько секунд появится значение уровня сопротивления. Сопротивление педалей затем меняется.

В процессе тренировки вам будет предложено поддерживать скорость вращения педалей, близкую к заданной для текущего сегмента. **Если на дисплее появляются слова TOO SLO (слишком медленно),** увеличьте скорость вращения педалей. **Если появляются слова TOO FAST (слишком быстро),** снизьте скорость вращения педалей. **Если указанные сообщения не появляются,** поддерживайте текущую скорость вращения педалей.



Нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей) для просмотра следующей информации о тренировке на дисплее.



Режим сканирования – Консоль имеет режим сканирования, в котором информация о тренировке отображается циклически. **Для включения режима сканирования** нажмите кнопку Multi-scan (мультисканирование); на дисплее появится индикатор режима сканирования (A) и слово SCAN (сканирование).



Для ручного ускорения цикла режима сканирования, несколько раз нажмите на кнопку Multi-scan (мультисканирование).

Для отключения режима сканирования нажмите кнопку Next Display (следующий дисплей); индикатор режима сканирования и слово SCAN (сканирование) исчезнут.

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

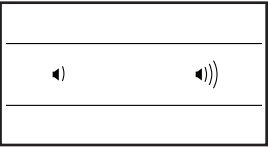
Для настройки режима сканирования нажимайте на кнопку Next Display (следующий дисплей), пока на дисплее не появится информация о тренировке, которую вы хотите добавить или удалить из цикла.

Затем нажмите кнопку Add/Subtract (добавить/отклонить), чтобы добавить или удалить информацию о тренировке из цикла. **При добавлении информации о тренировке** включается индикатор на дисплее. **При удалении информации о тренировке** индикатор выключается.

Затем нажмите кнопку Multi-scan (мультисканирование), чтобы включить режим сканирования.

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

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



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

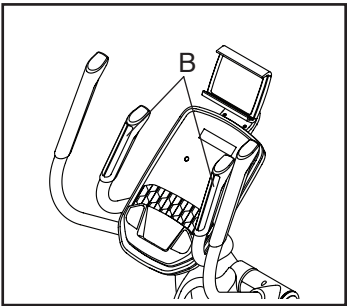
Примечание: скорость и расстояние на консоли могут отображаться в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

5. При желании можно измерить частоту пульса.

Вы можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика контроля частоты пульса на поручне тренажера или дополнительного нагрудного датчика контроля частоты пульса (**информацию о нагрудном датчике контроля частоты пульса см. на стр. 22**). Примечание: консоль совместима с датчиками контроля частоты пульса формата Bluetooth® Smart.

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 (B) датчика контроля частоты пульса на поручне тренажера.

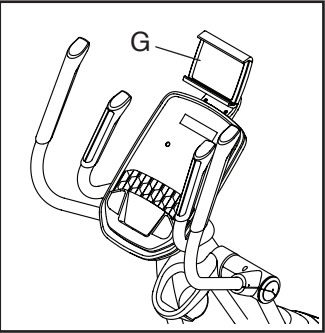


Для измерения частоты сердечных сокращений возьмитесь за датчик контроля частоты пульса на поручне, при этом ладони должны находиться на контактах. Старайтесь держать руки неподвижно и не держаться за контакты слишком сильно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

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

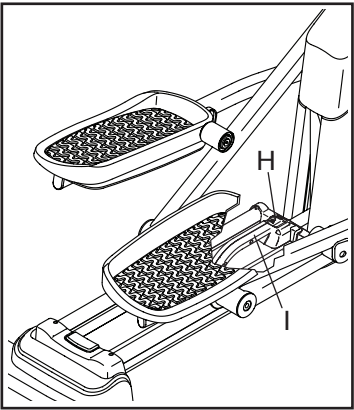
Чтобы закрепить планшет на подставке (G), установите нижний край планшета в лоток. Затем зафиксируйте верхнюю часть корпуса планшета с помощью зажима. **Убедитесь, что планшет надежно расположен на подставке.**



Поверните подставку для планшета в нужное положение. Чтобы снять планшет с подставки, выполните эти действия в обратном порядке.

ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА КРОНШТЕЙНА

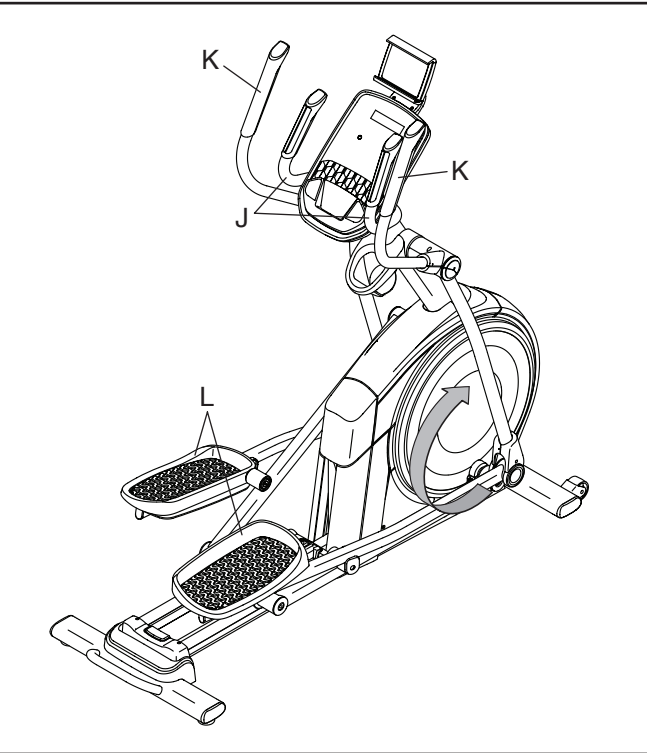
Для изменения сопротивления педалей можно изменить угол наклона кронштейна. Для подъема наклонного кронштейна нажмите кнопку фиксатора (H) и потяните рукоятку наклонного кронштейна (I) вверх до нужного уровня наклона.



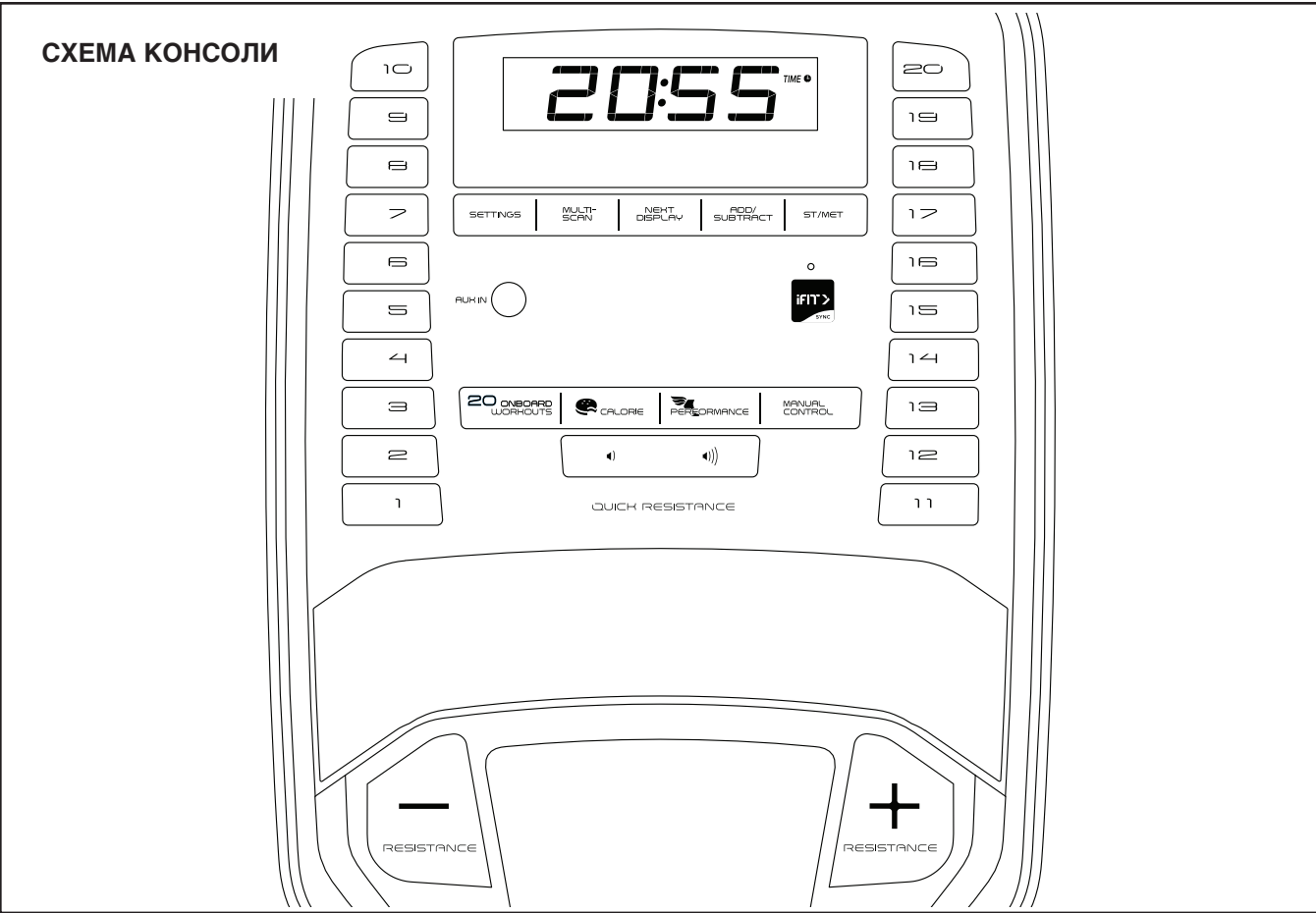
Чтобы опустить наклонный кронштейн, нажмите кнопку фиксатора (H), потяните рукоятку наклонного кронштейна (I) и опустите наклонный кронштейн в нужное положение. Затем отпустите кнопку фиксатора и вставьте шпильку фиксатора в одно из регулировочных отверстий на раме. **Убедитесь, что шпилька фиксатора надежно закреплена в одном из регулировочных отверстий на раме.**

ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Чтобы встать на эллиптический тренажер, возьмитесь за поручни (J) или верхние рычаги шатунов (K) и встаньте на педаль (L), которая находится в более низком положении. Затем встаньте на другую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут двигаться непрерывно. **Примечание: педали могут вращаться в любом направлении. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; однако также допускается их вращение в обратном направлении.**



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



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. 22.**

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

На консоли доступны запрограммированные тренировки. Каждая программа автоматически меняет сопротивление педалей и предлагает поддерживать заданную скорость вращения педалей, что делает тренировку более эффективной.

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

Для использования ручного режима воспользуйтесь инструкциями на стр. 19. **Для выбора запрограммированной тренировки** воспользуйтесь инструкциями на стр. 21. **Для использования аудиосистемы** воспользуйтесь инструкциями на стр. 22. **Для подключения планшета к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для подключения датчика контроля частоты пульса к консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 23. **Для изменения настроек консоли** воспользуйтесь инструкциями на стр. 24.

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

Примечание: скорость и расстояние могут отображаться на консоли в стандартных или метрических единицах измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические). Для удобства данная инструкция содержит только стандартные единицы измерения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУЧНОГО РЕЖИМА

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

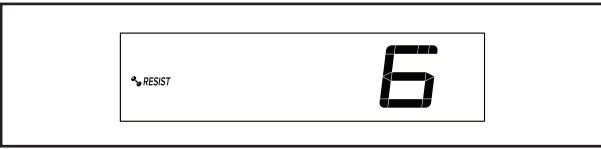
При включении консоли включается дисплей. Консоль готова к работе.
- Выберите ручной режим.**

При включении консоли по умолчанию выбирается ручной режим.

Если выбрана тренировка, нажмите кнопку Manual Control (ручной режим) для повторного выбора ручного режима управления.
- Установите нужное сопротивление педалей.**

Для запуска ручного режима начните вращать педали.

В процессе вращения педалей можно менять их сопротивление. Чтобы изменить уровень сопротивления, нажмите одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance (быстрый выбор сопротивления) или кнопки увеличения или уменьшения сопротивления Resistance (сопротивление).



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

4. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

На дисплее может отображаться следующая информация:

CALS (калории) – В режиме ручного управления и большинства запрограммированных тренировок отображается примерное количество потраченных калорий. Если выбрана программа сжигания калорий, отображается приблизительное количество калорий, которые должны быть потрачены во время тренировки.

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

MI или KM (расстояние) – На дисплее отображается расстояние в милях или километрах, которое вы преодолели. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

Рассе (темп) – Скорость вращения педалей в минутах на милю или в минутах на километр. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

BPM и символ сердца (пульс) – В этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете датчик контроля частоты пульса на поручне тренажера или совместимый датчик контроля частоты пульса (см. этап 5).

RESIST (сопротивление) – На дисплее отображается уровень сопротивления педалей.

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

MPH или KPH (скорость) – На дисплее отображается скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час. Для изменения единиц измерения нажмите кнопку St/Met (стандартные/метрические).

Time (время) – Если выбрано ручное управление или программа сжигания калорий, отображается пройденное время. Если выбрана запрограммированная тренировка, отображается оставшееся время.