

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

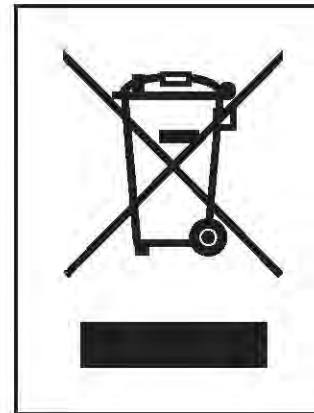
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы сможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

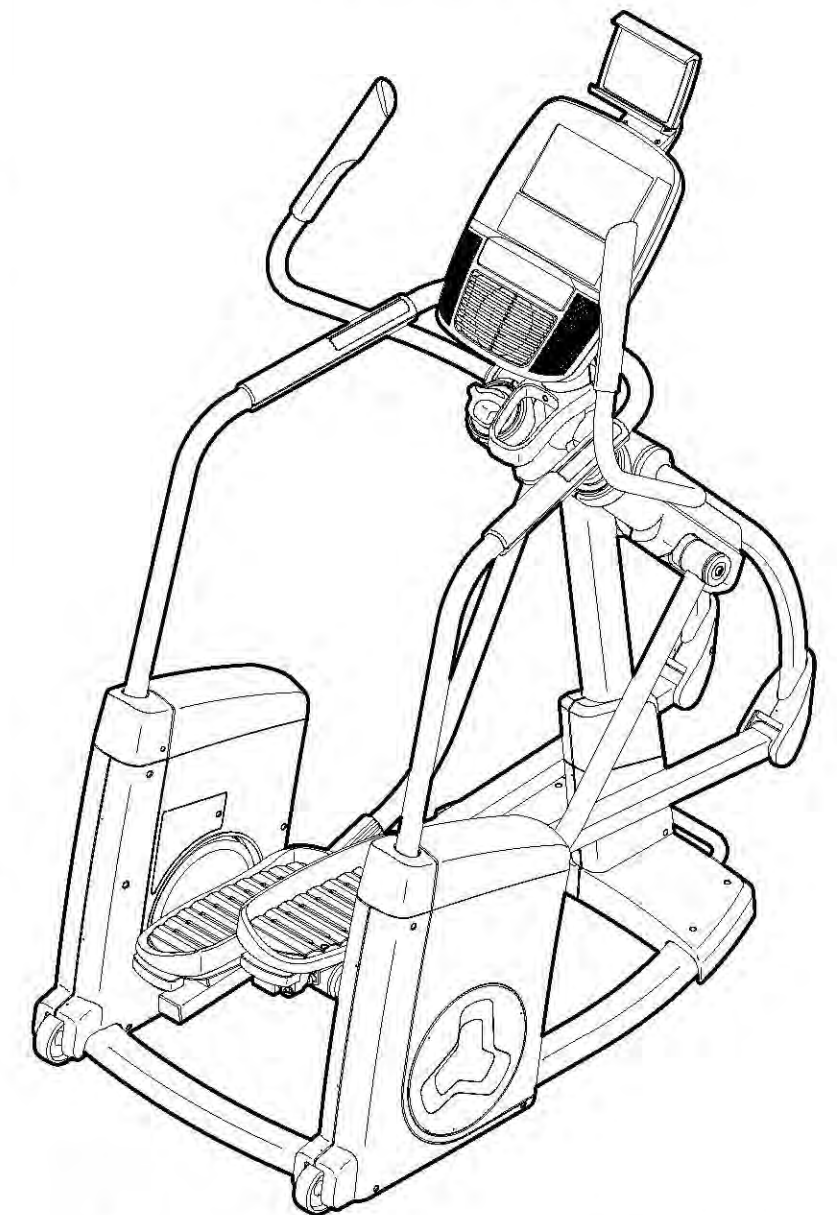


NordicTrack® A.C.T.

COMMERCIAL 7

NEW

Руководство пользователя

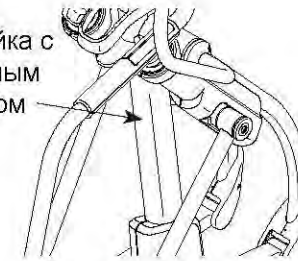


EAC

Модель No. NTEVEL15518.0
Серийный No. _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше

Наклейка с
серийным
номером



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

▲ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

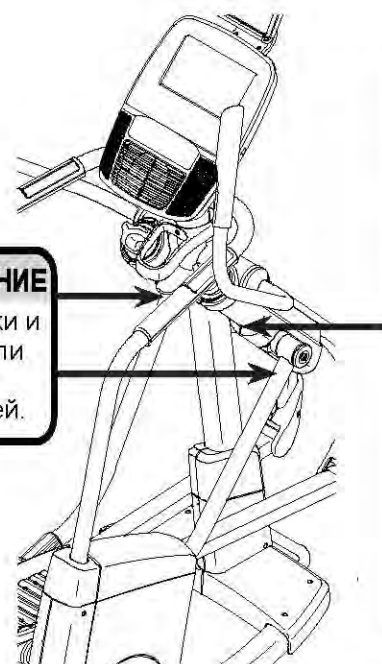
СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	13
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА	14
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ	28
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	30
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	31
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	33
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.

ВНИМАНИЕ
Держите руки и пальцы вдали от этих поверхностей.

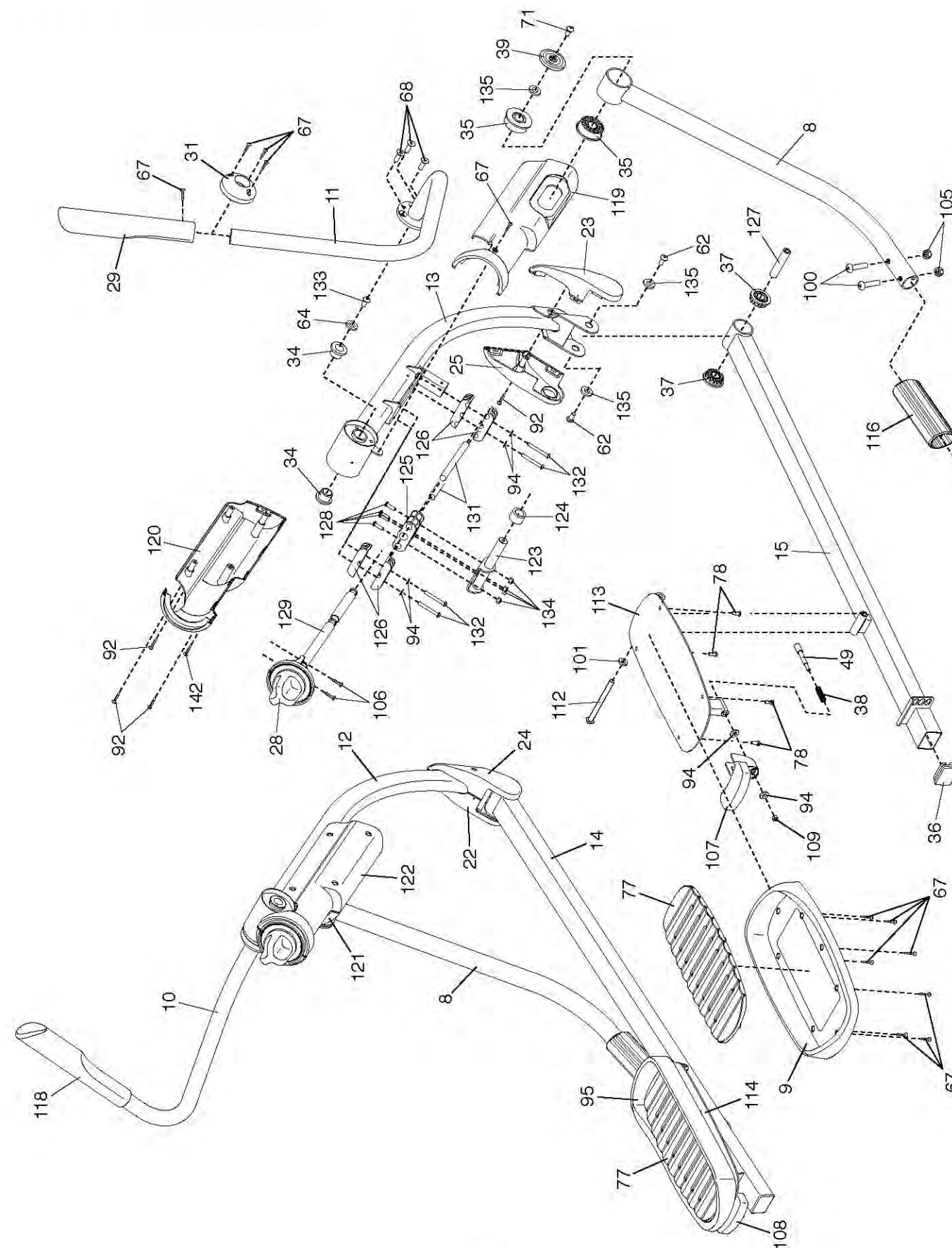


ВНИМАНИЕ

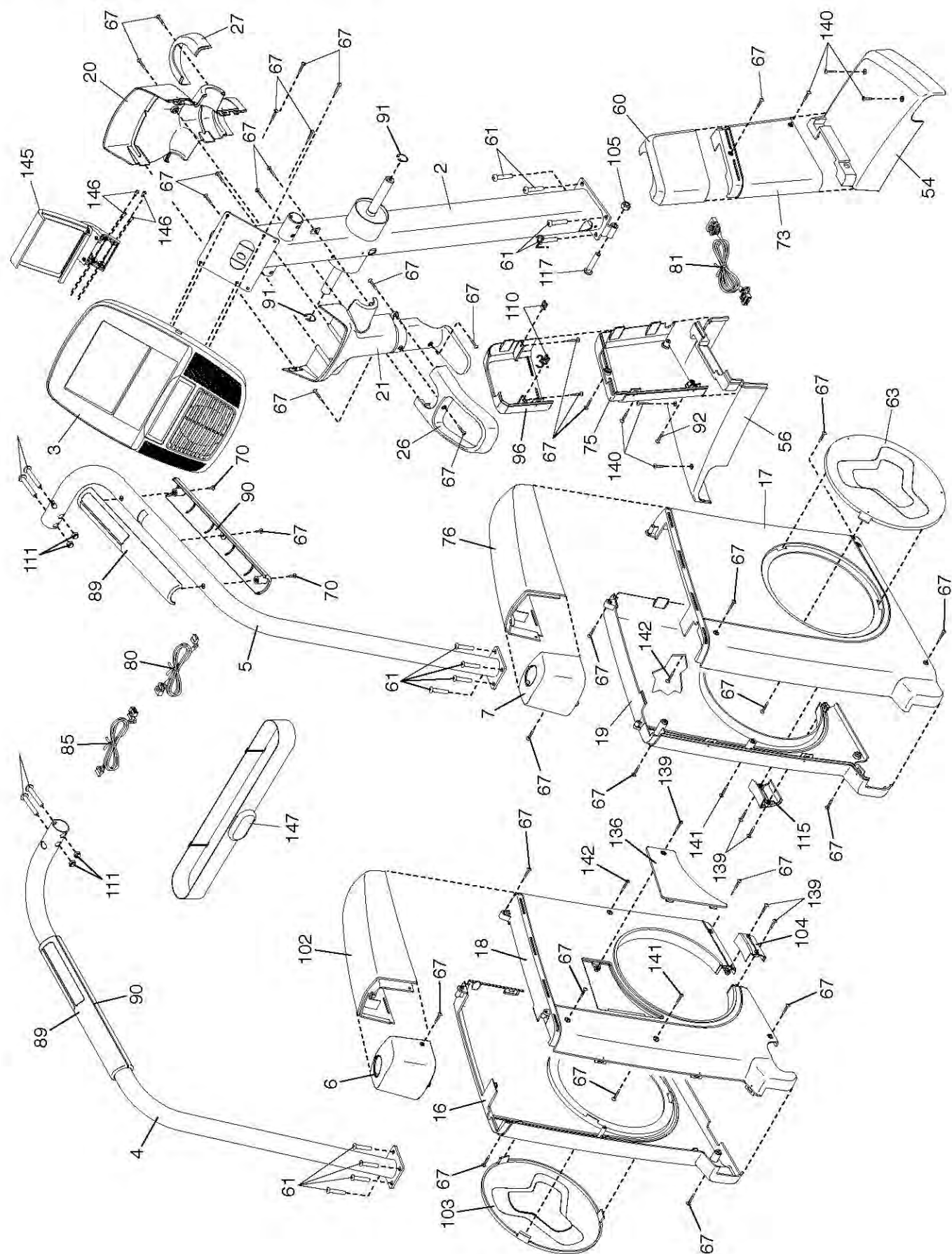
- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажеру.
- Педали продолжают вращаться после окончания тренировки.
- Вращение педалей может быть причиной травм.
- Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Данный продукт должен использоваться на ровной поверхности.
- Данный продукт не предназначен для терапевтических целей.
- Если фольгированный материал поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NTEVEL15518.0 R0718A



NORDICTRACK и IFIT зарегистрированные товарные знаки ICON Health & Fitness, Inc. The BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированные Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии Google Maps торговая марка Google LLC. Wi-Fi зарегистрированная торговая марка Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 торговые марки Wi-Fi Alliance.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед началом использования эллиптического тренажера прочитайте важные предостережения и инструкции, содержащиеся в данном Руководстве, а также все предупреждения на эллиптическом тренажере. ICON не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, причиненные в результате использования данного изделия.

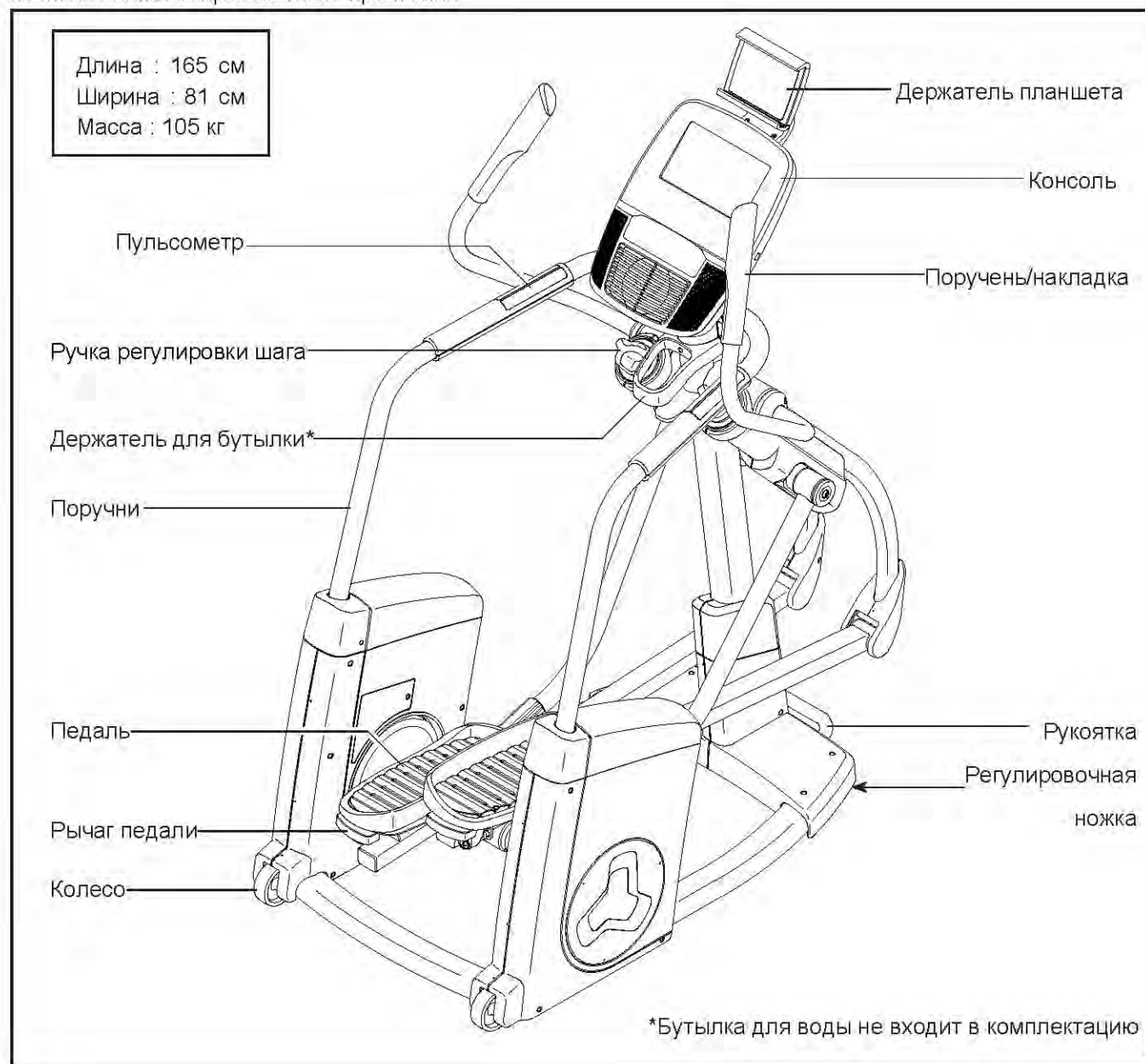
1. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим 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, арендных или социальных учреждениях.
6. Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы спереди и сзади него было 0,9 м, а по бокам - 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений положите под тренажер специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.
11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
12. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
13. Монитор сердечного ритма - не медицинский прибор. На точность его показаний может влиять много факторов. Монитор помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
14. Данный тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим Вас за приобретение нового эллиптического тренажера NORDICTRACK® ACT COMMERCIAL 7. Эллиптический тренажер ACT 7 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

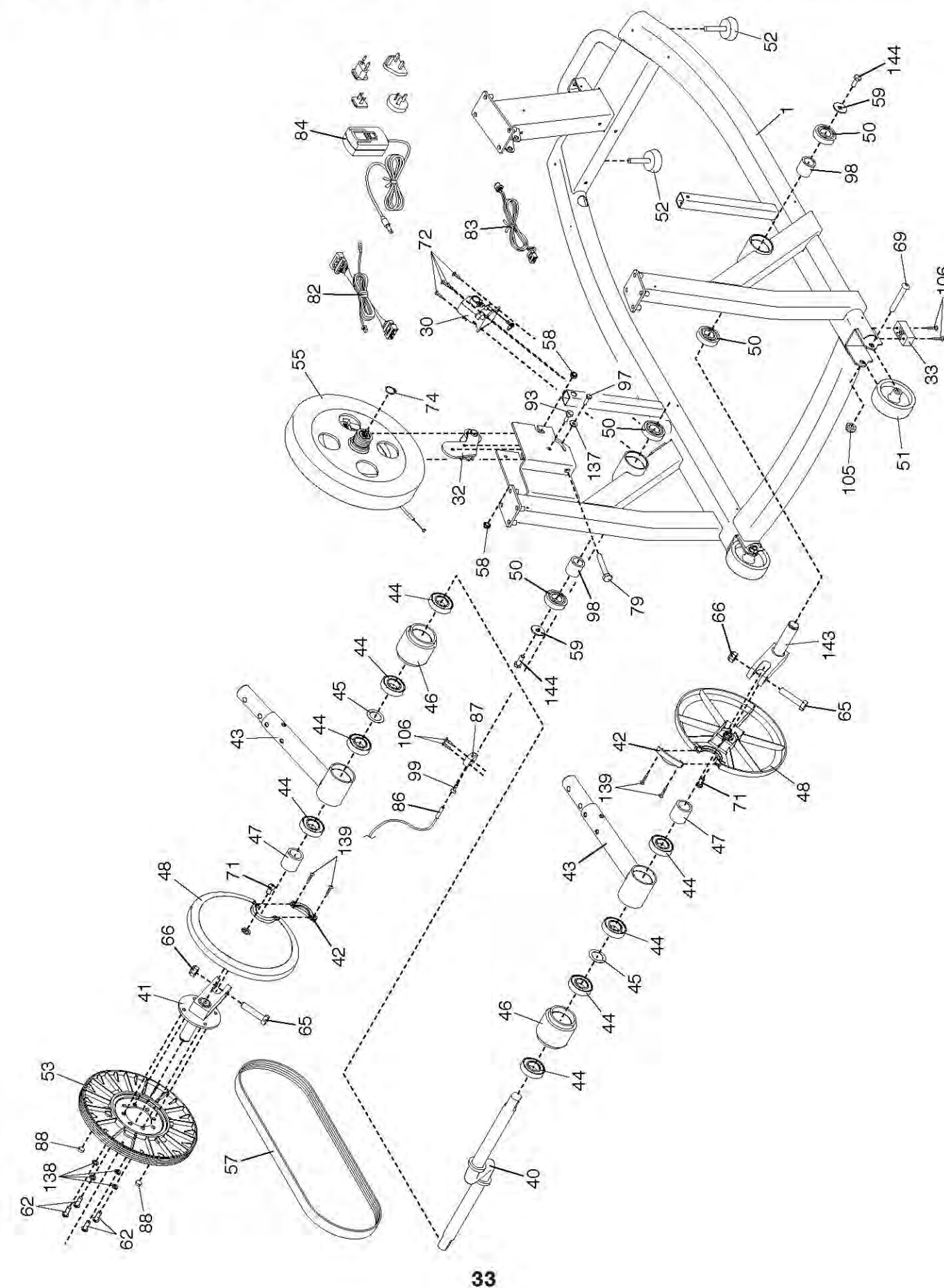
Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении вопросов после прочтения

руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства. Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. NTEVEL15518.0 R0718A

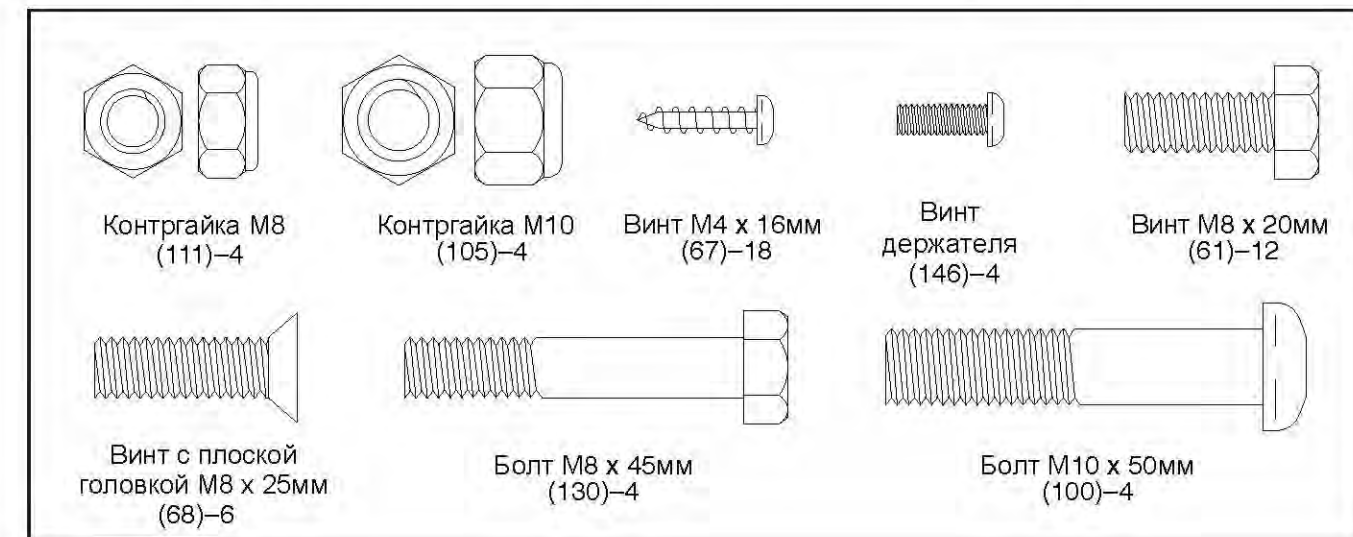


№. кол-во	Наименование	№. кол-во	Наименование	
101	2	126	4	Концевой блок
102	1	127	2	Ось рычага педали
103	1	128	8	Болт М6 х 36мм
104	1	129	2	Регулировка
105	7	130	4	Болт М8 х 45мм
106	10	131	4	Направляющая
107	1	132	8	Винт М6 х 45мм
108	1	133	2	Винт М10 х 20мм М6
109	2	134	8	Контргайка
110	2	135	6	М8 Шайба
111	4	136	1	Защитный кожух М6
112	2	137	1	Шайба широкая М8
113	1	138	4	Разрезная шайба
114	1	139	9	Винт М4 х 12мм
115	1	140	6	Винт М4 х 30мм
116	2	141	2	Винт М4 х 25мм
117	1	142	4	Винт М4 х 48мм
118	1	143	1	Кронштейн правого рычага
119	1	144	2	Шестигр. винт М8 х 16мм
120	1	145	1	Держатель планшета
121	1	146	4	Винт держателя
122	1	147	1	Пульсометр
123	2	*	–	Набор инструментов
124	2	*	–	Руководство пользователя
125	2	*	–	Смазка

Примечание : Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления . Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства.
*Эти детали не показаны .

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер в разделе ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства . Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект могут быть включены дополнительные детали.**



СБОРКА


• Сборка осуществляется вдвоем


• Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.

• Левые части промаркированы значком "L" или "Left", а правые - "R" или "Right".

• Для определения мелких частей см. стр.5

• В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:

крестообразная отвертка 

резиновый молоток 

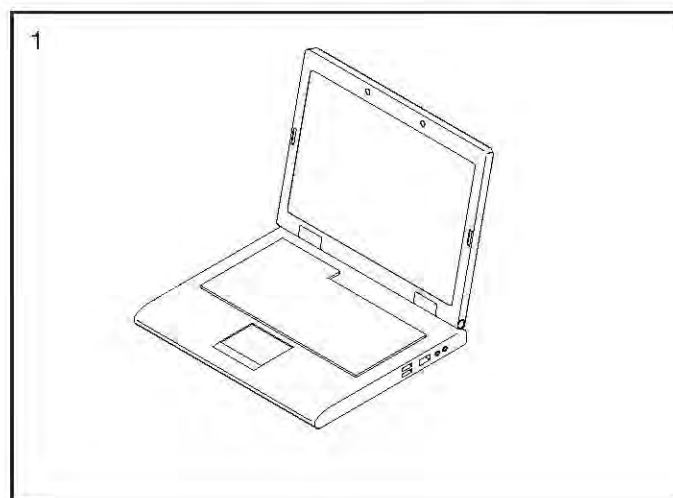
разводной ключ 

Сборка будет проще, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт,

- активировать свою гарантию.
- сохранить свое время, если Вам придется обратиться в сервисный центр.
- получать уведомления об обновлениях.

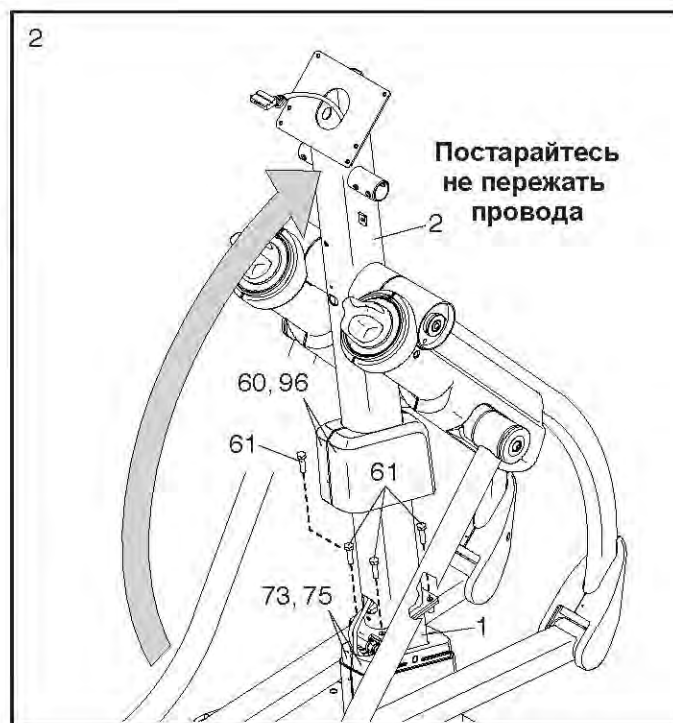
Замечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



2. С помощью второго человека поднимите стойку (2) и удерживайте в указанной позиции.

Сдвиньте правую и левую накладки стойки (60, 96) вверх, как показано.

Зафиксируйте стойку (2) на раме (1) с помощью четырех винтов М8 х 20мм(61); **не затягивайте пока винты.**



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

İtaâeü No. NTEVEL15518.0 R0718A

№. Кол-во	Наименование	№. Кол-во	Наименование		
1	1	Рама	51	2	Колесо
2	1	Стойка	52	2	Регулировочная ножка
3	1	Консоль	53	1	Шкив
4	1	Левый поручень	54	1	Правая накладка рамы
5	1	Правый поручень	55	1	Механизм Эдди
6	1	Накладка левого поручня	56	1	Левая накладка рамы Приводной ремня
7	1	Накладка правого поручня	57	1	Рычаг
8	2	Рычаг	58	2	М8 Стопорная гайка
9	1	Правая педаль	59	2	М8 х 28мм Шайба
10	1	Левый поручень	60	1	Правая накладка стойки
11	1	Правый поручень	61	12	Винт М8 х 20мм
12	1	Рычаг левого поручня	62	8	Винт М8 х 16мм
13	1	Рычаг правого поручня	63	1	Правый защитный диск
14	1	Рычаг левой педали	64	2	М10 Шайба
15	1	Рычаг правой педали	65	2	Болт с шестигр. гол. М12 х 55мм
16	1	Левый наружный кожух	66	2	М12 Контргайка
17	1	Правый наружный кожух	67	60	Винт М4 х 16мм
18	1	Левый внутренний кожух	68	6	Винт с плоской гол. М8 х 25мм
19	1	Правый внутренний кожух	69	2	Винт М10 х 65мм
20	1	Передний защитный кожух	70	4	Винт с круглой гол. М4 х 12мм
21	1	Задний защитный кожух	71	4	Винт с буртиком М8 х 14мм
22	1	Левая наружная накладка рычага	72	4	Винт механизма сопротивления
23	1	Правая наружная накладка рычага	73	1	Правая крышка
24	1	Левая внутренняя накладка рычага	74	1	Малое стопорное кольцо
25	1	Правая внутренняя накладка рычага	75	1	Левая крышка
26	1	Держатель для бутылки	76	1	Правый защитный кожух
27	1	Заглушка держателя	77	2	Вставка педали
28	2	Регулировочная ручка/набор винтов	78	8	Винт М6 х 12мм
29	1	Правая накладка	79	1	Винт регулировки ремня
30	1	Механизм сопротивления	80	1	Кабель правого пульсометра
31	2	Накладка поручня	81	1	Верхний кабель
32	1	Натяжной шкив	82	1	Нижний кабель
33	2	Подножка рамы	83	1	Гнездо питания / Провод
34	4	Втулка рычага поручня	84	1	Силовой адаптер
35	4	Втулка рычага	85	1	Кабель левого пульсометра
36	2	Заглушка рычага педали	86	1	Геркон/кабель
37	4	Втулка рычага педали	87	1	Зажим
38	2	Пружина	88	2	Магнит
39	2	Заглушка рычага	89	2	Верхняя пластина пульсометра
40	1	Кривошип	90	2	Нижняя пластина пульсометра
41	1	Кронштейн левого рычага	91	2	Широкое стопорное кольцо
42	2	Вставная крышка	92	9	Винт М4 х 38мм
43	2	Кронштейн рычага	93	1	Винт натяжного ролика
44	8	Подшипник кривошипа	94	12	М6 Шайба
45	2	Упорная шайба	95	1	Левая педаль
46	2	Ролик рычага педали	96	1	Левая накладка стойки
47	2	Проставка кривошипа	97	1	Поворотный винт
48	2	Накладка кривошипа	98	2	Проставка рамы
49	2	Регулировочный штифт	99	1	Винт с плоской гол. М5 х 16мм
50	4	Подшипник рамы	100	4	Болт М10 х 50мм

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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 найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировок". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

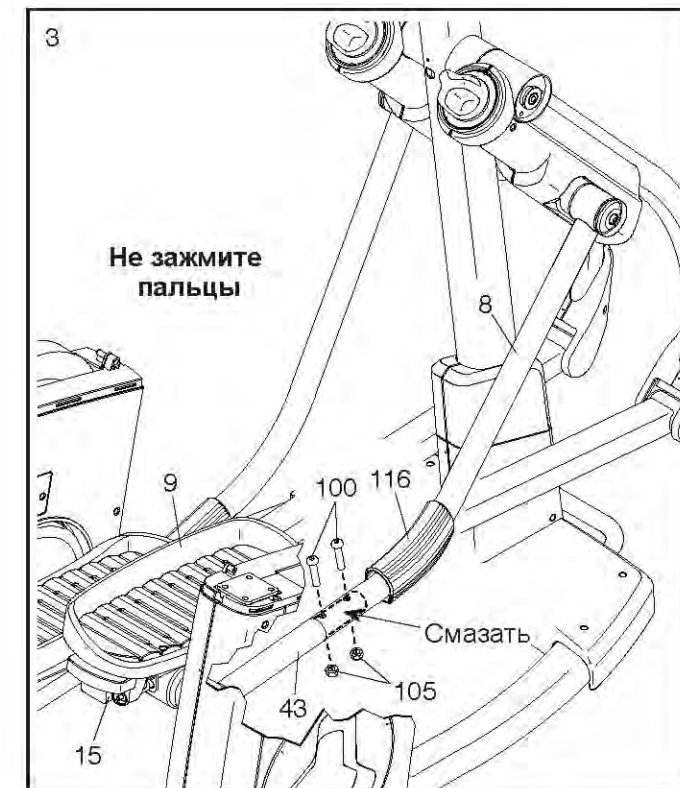
- С помощью второго человека поднимите правую педаль (9) и правый рычаг педали (15).

Используйте резиновые перчатки, чтобы сохранить руки чистыми, нанесите немного смазки из набора на правый кронштейн рычага (43) в указанной локации.

Совет: не зажмите свои пальцы. Наденьте правый рычаг (8) на кронштейн правого рычага (43). Прикрепите правый рычаг с помощью двух болтов M10 x 50мм (100) и двух контргайек M10 (105).

Затем зафиксируйте накладку (116) с помощью болта M10 x 50мм (100) и контргайки M10(105).

Повторите этот шаг с левой стороны тренажера.



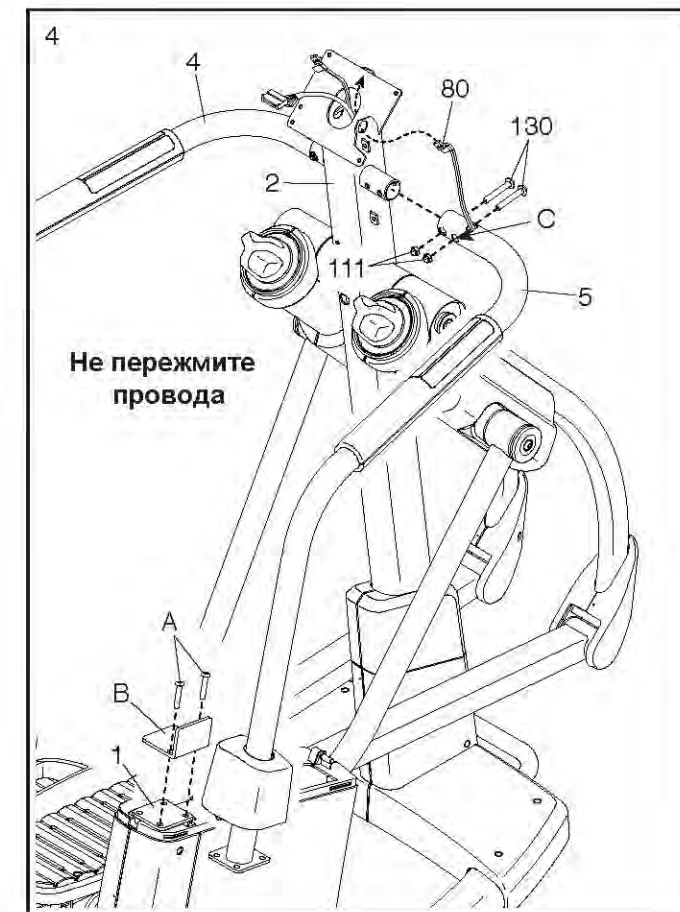
- Выкрутите два винта (A) и транспортировочный кронштейн (B) с правой стороны рамы (1). Выбросьте винты и кронштейн.

Совет: не пережмите провода. Сдвиньте верхний конец правого поручня (5) правее от стойки (2).

Прикрепите правый поручень (5) с помощью двух болтов M8 x 45мм (130) и двух контргайек M8 (111); убедитесь, что контргайки находятся внутри шестигранных отверстий (C), но не затягивайте пока болты.

Затем вставьте конец кабеля правого пульсометра (80) в отверстие с правой стороны стойки (2) и протяните его вверх стойки.

Повторите этот шаг с левой стороны тренажера.



5. Прикрепите нижний конец правого поручня (5) к раме (1) с помощью четырех винтов М8 х 20мм (61); **не затягивайте пока винты.**

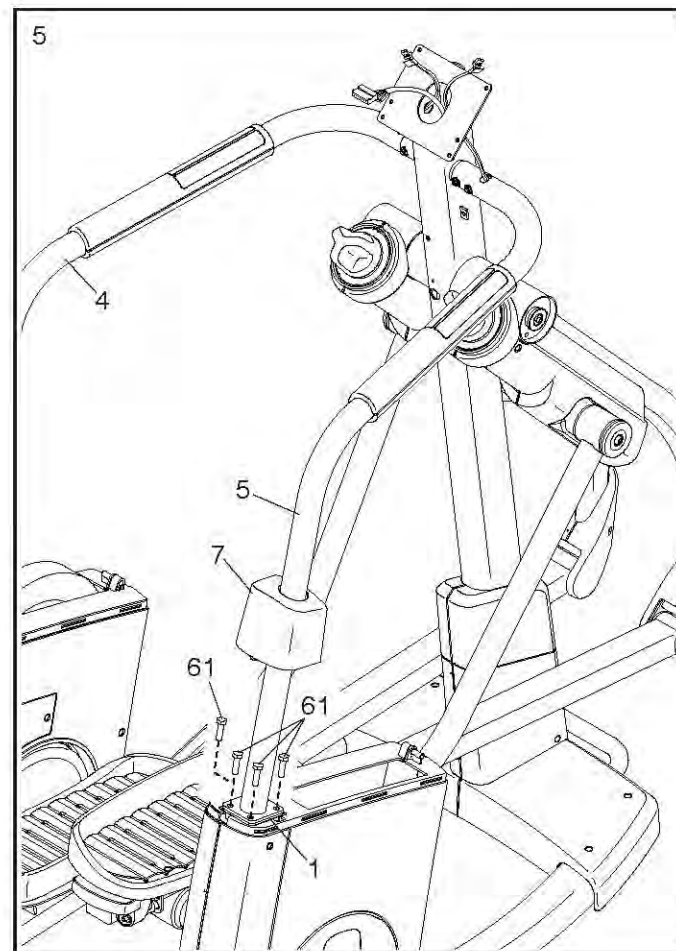
Прикрепите нижний конец левого поручня (4) аналогичным способом.

См. пункт 2. Затяните 4 винта М8 х 20мм (61). Затем опустите вниз правую и левую накладку стойки (60, 96) и зажмите их между правой и левой крышками рамы (73, 75); **не пережмите провода.**

См. пункт 4. Затяните четыре болта М8 х 45мм (130).

Затем затяните восемь винтов М8 х 20мм (61).

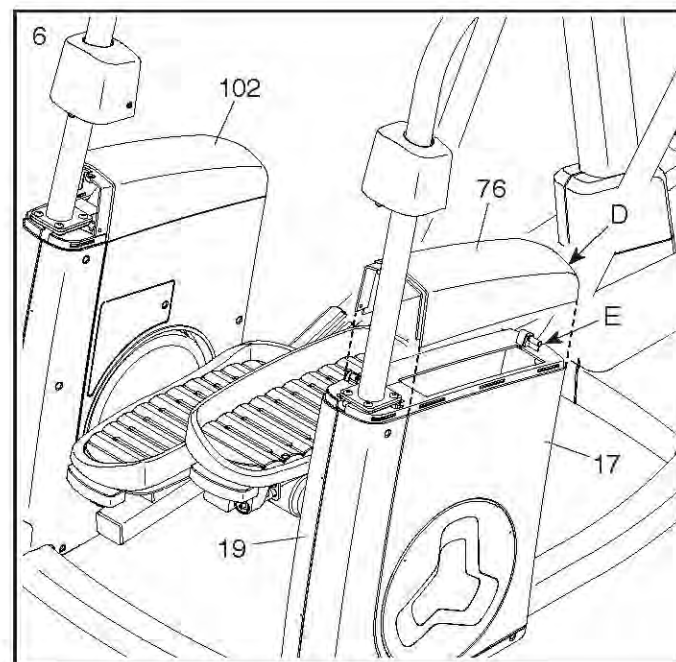
Не фиксируйте пока на месте провуду (7) и левую (не показан) накладку поручня.



6. Выровняйте лапку (D) на правом защитном кожухе (76) с указанным отверстием (E) на правом наружном и внутреннем кожухах (17, 19).

Зажмите правый защитный кожух (76) между правым наружным и внутренним кожухами (17, 19).

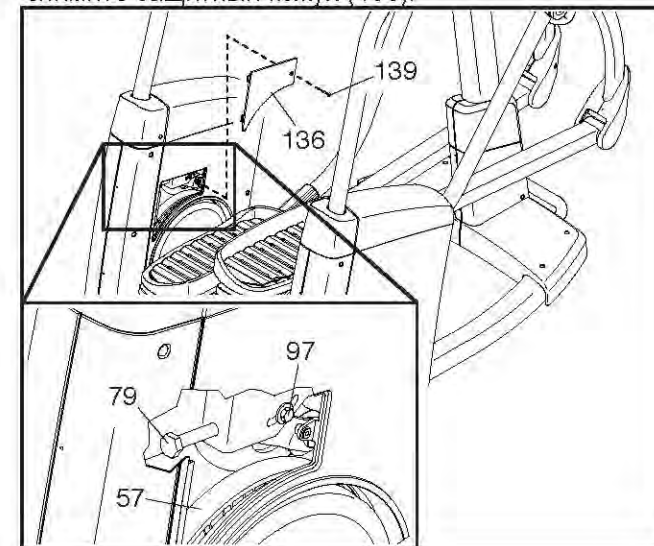
Закрепите левый защитный кожух (102) аналогичным способом.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если педали залипают во время вращения, даже если сопротивление настроено на самый высокий уровень, возможно, потребуется отрегулировать приводной ремень. Перед началом регулировки, **отключите силовой адаптер.**

Выкрутите указанные винты М4 х 12мм (139) и снимите защитный кожух (136).



Далее ослабьте поворотный винт (97), затягивайте винт регулировки ремня (79) до тех пор пока приводной ремень (57) не будет натянут, а затем закрутите обратно поворотный винт.

Когда приводной ремень (57) будет натянут, прикрепите обратно защитный кожух (136). Затем подключите силовой адаптер.

ОСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной работы и уменьшения износа. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера.

Немедленно заменяйте изношенные детали. Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей**

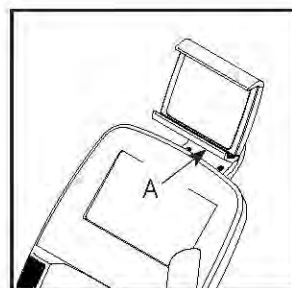
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что сетевой адаптер подключен. Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсометр, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 5 на стр. 20.

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете нагруженный пульсометр, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 13. **Если вам необходимо заменить силовой адаптер, позвоните по номеру, указанному на обложке руководства. ВАЖНО: чтобы предотвратить повреждение консоли, используйте только силовой адаптер, рекомендованный производителем**

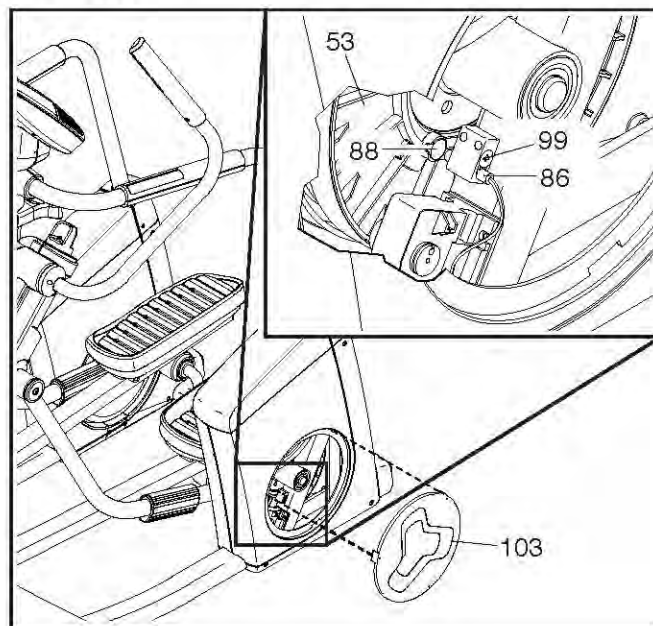
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА

Если держатель не фиксируется на месте, поверните держатель планшета назад и закрутите винт (A) таким образом, чтобы держатель фиксировался в желаемом положении.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, вначале отключите адаптер питания. Используя стандартную отвертку, аккуратно подцепите левый защитный диск (103).



Далее найдите геркон (86). Двигайте педали до тех пор, пока магниты (88) на шкиве (53) не совместятся с герконом. Затем ослабьте винт с плоской головкой M5 x 16мм (99), сместите слегка геркон вперед и назад от магнита, и затяните обратно винт.

Подключите сетевой адаптер и подвигайте педали немного вперед и назад так, чтобы магнит (88) прошел через геркон (86) несколько раз. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не отобразит правильную обратную связь.

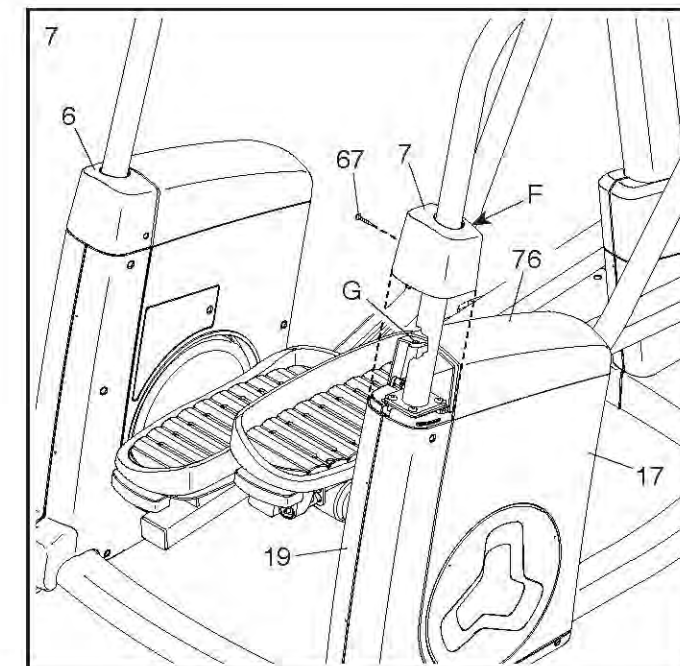
Когда геркон (86) будет отрегулирован, **подключите сетевой адаптер**. Затем прикрепите обратно левый защитный диск (103) и включите сетевой адаптер.

7. Совместите пластиковую стойку (F) внутри правой накладкой поручня (7) с указанным отверстием (G) на правом защитном кожухе (76).

Опустите правую накладку поручня (7) на правый защитный кожух (76) и на правую наружную и внутреннюю накладку (17, 19).

Прикрепите правую накладку поручня (7) с помощью винта M4 x 16мм (67).

Прикрепите левую накладку поручня (6) аналогичным способом.



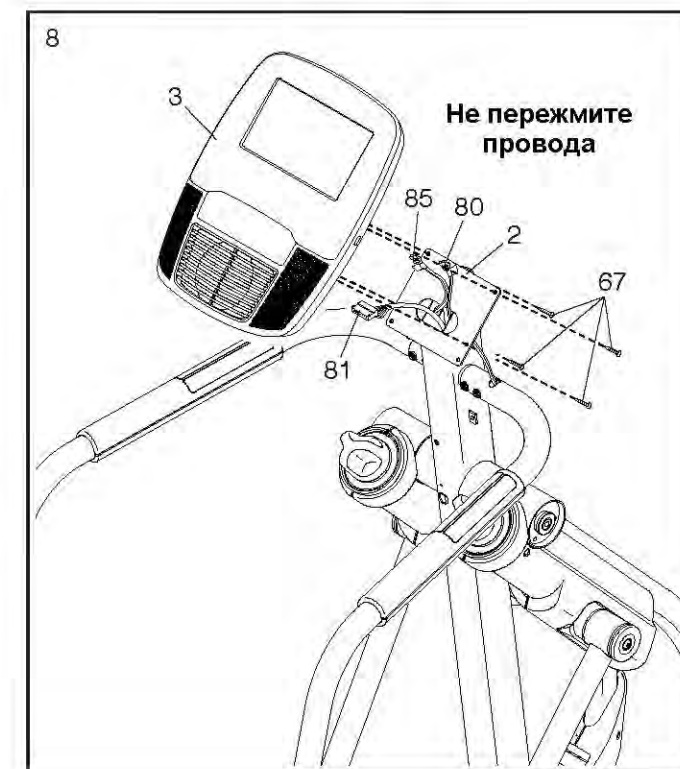
8. С помощью второго человека удерживайте консоль (3) рядом со стойкой (2).

Подключите верхний кабель (81) в большое гнездо на задней панели консоли (3). Далее подключите правый и левый провода пульсометра (80, 85) в правый и левый разъем. **Разъемы на проводах должны легко входить в гнезда и фиксироваться там.** Если этого не происходит, вытащите их и попробуйте снова. **Если вы вставите разъемы некорректно, консоль можно повредить.**

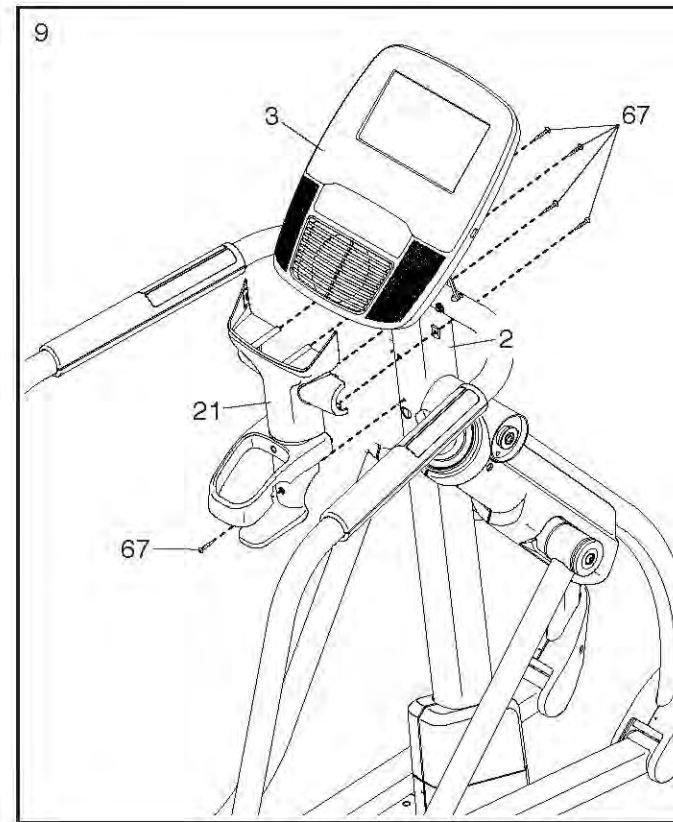
Далее спрячьте лишние провода в стойку (2).

Совет: не пережимайте провода.

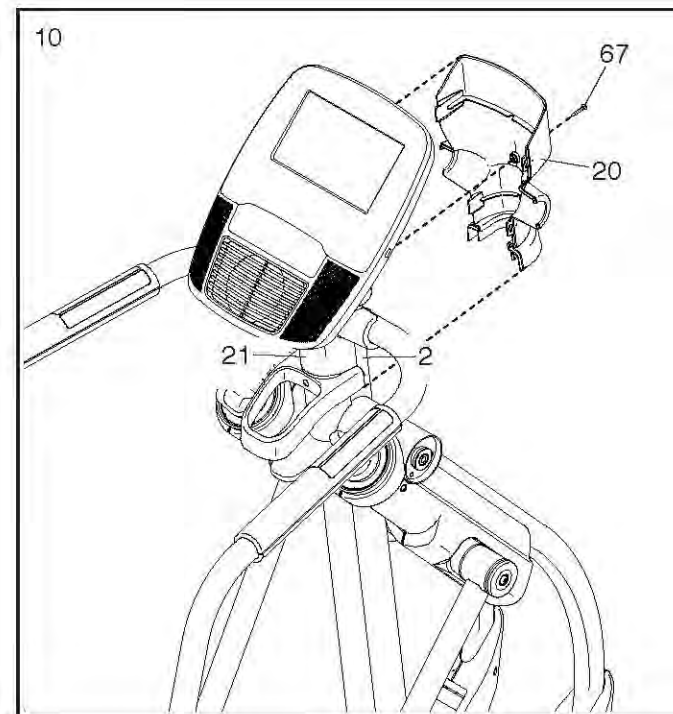
Прикрепите консоль (3) к стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



9. Удерживайте заднюю накладку стойки (21) рядом со стойкой (2) и консолью (3). Прикрепите заднюю накладку к стойке с помощью пяти винтов M4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



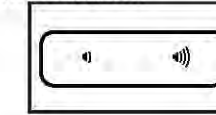
10. Вставьте лапки передней накладки стойки (20) в заднюю накладку стойки (21). Затем прикрепите переднюю накладку к стойке (2) с помощью винта M4 x 16мм (67).



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕО СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо любого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Замечание: по вопросам приобретения кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее нажмите кнопку воспроизведения на вашем персональном плеере. Отрегулируйте уровень громкости кнопками увеличения/уменьшения на консоли или на вашем плеере



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ КАБЕЛЬ HDMI

Чтобы показать экран консоли на телевизоре или мониторе, подключите кабель HDMI (не входит в комплект) в порт на консоли и в порт на вашем телевизоре или мониторе; **убедитесь, что кабель HDMI полностью подключен. Примечание: чтобы приобрести кабель HDMI, обратитесь в местный магазин электроники.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

Чтобы использовать тренировки iFit и некоторый функционал консоли, консоль должна быть подключена к беспроводной сети.

1. Выберите основное меню.

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). Примечание: подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

Далее выберите основное меню. Когда вы включите консоль, основное меню появится на экране после загрузки консоли. Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите *Pause*, нажмите *End*, затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в основное меню.

2. Выберите режим беспроводных сетей.

Нажмите кнопку Wi-Fi (значок беспроводной сети) в нижней части экрана, чтобы выбрать меню беспроводной сети.

3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что Wi-Fi® включен. Если это не так, нажмите флажок *Wi-Fi*, чтобы включить его.

4. Настройка и управление беспроводными сетями.

Когда Wi-Fi® будет включен, на экране будут показаны все доступные беспроводные сети. Замечание: Поиск сетей может занять некоторое время.

Замечание: вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b маршрутизатор с SSID broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

Когда появится список доступных сетей, нажмите на нужную сеть. Замечание: вы должны знать имя вашей беспроводной сети (SSID). Если сеть защищена, то вам необходимо знать пароль.

Следуйте указаниям на экране, чтобы ввести пароль и подключить беспроводную сеть. (чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН на стр. 18.)

Когда консоль подключена к вашей беспроводной сети, рядом с именем сети появится галочка.

Если у вас возникли проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что ваш пароль правильный. Примечание: Пароль учитывает регистр.

Замечание: Режим iFit содержит в себе различные шифровки (WEP, WPA, and WPA2). Рекомендуется широкополосное соединение; производительность зависит от скорости соединения.

Замечание: если у вас остались вопросы после прочтения, перейдите за помощью по ссылке support.iFit.com.

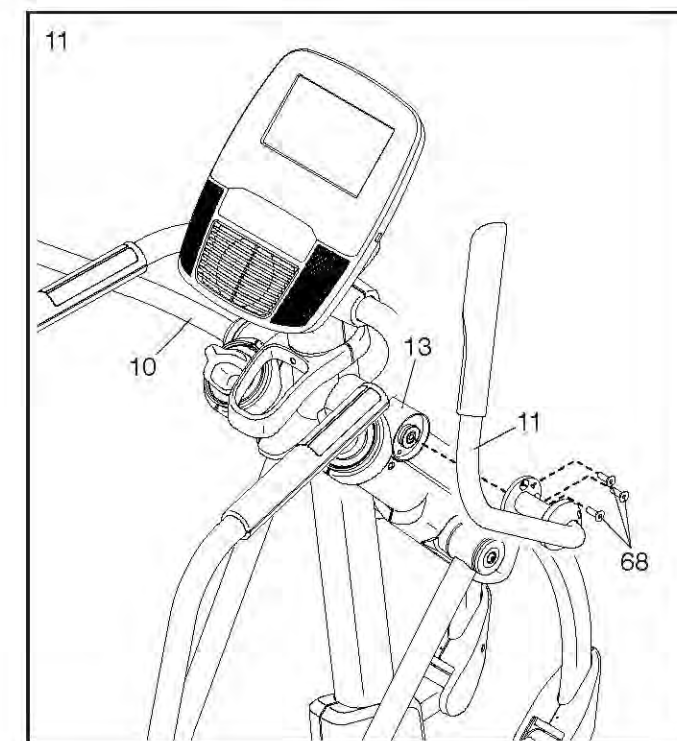
5. Выход из режим беспроводных сетей.

Чтобы выйти из режима беспроводных сетей, нажмите Назад (символ стрелка) на экране.

11. Найдите правый поручень (11).

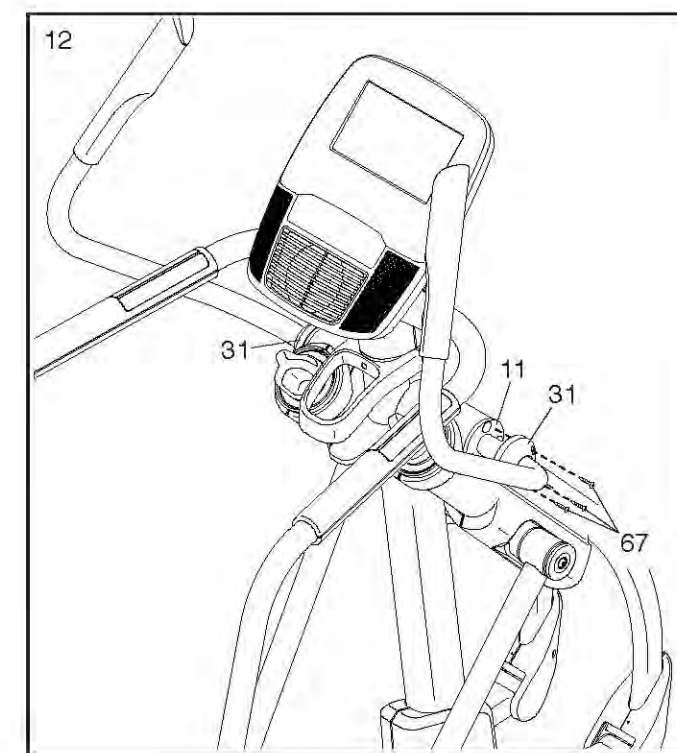
Прикрепите правый поручень (11) к правому рычагу (13) с помощью трех винтов с плоской головкой M8 x 25мм (68); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Прикрепите левый поручень (10) аналогичным способом.

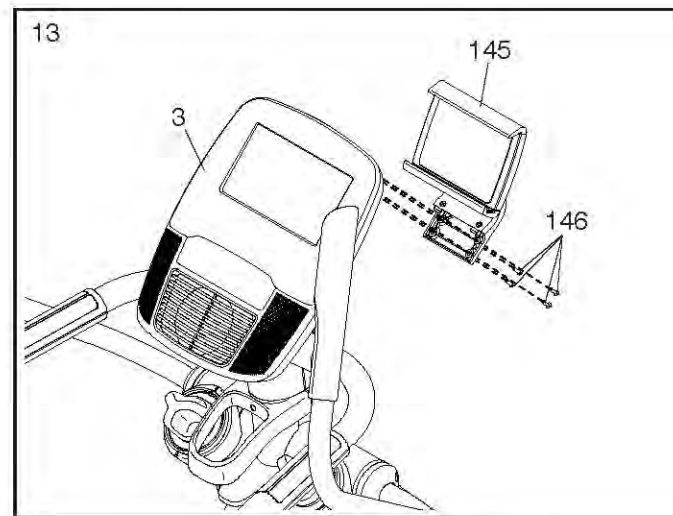


12. Прикрепите правую накладку поручня (31) к правому поручню (11) с помощью трех винтов M4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Прикрепите левую накладку поручня (31) аналогичным способом.

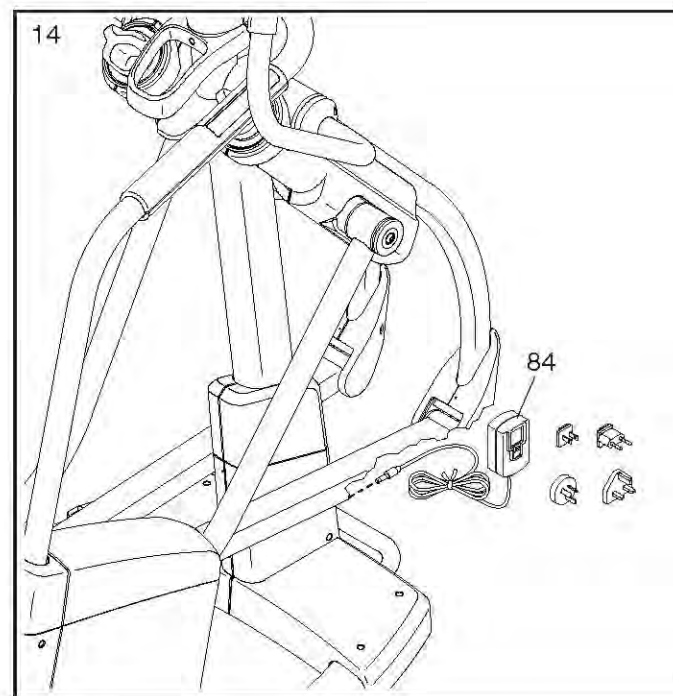


13. Прикрепите держатель планшета (145) к консоли (3) с помощью четырех винтов (146); сначала наживите все винты, а затем затяните их.



14. Подключите сетевой адаптер (84) в гнездо на раме эллипсоида.

Замечание: чтобы подключить сетевой адаптер (84) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 14.



15. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер. В наборе могут быть дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковер положите коврик под тренажер.

КАК МЕНЯТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

ВАЖНО: Некоторые из описанных настроек и функций могут быть недоступны. Иногда обновление прошивки может привести к тому, что ваша консоль будет работать несколько иначе.

1. Выберите настройки основного меню

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). Примечание: подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

Далее выберите основное меню. Когда вы включите консоль, оновное меню повится на экране после загрузки консоли. Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите *Pause*, нажмите *End*, затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в основное меню.

Далее нажмите кнопку профиля на экране, а затем надмите *Settings*. Меню настроек появится на экране.

2. Перейдите в меню настроек и измените настройки по своему усмотрению.

Прокрутите или кликните по экрану для прокрутки меню вверх или вниз, если необходимо. Чтобы просмотреть меню настроек, просто коснитесь раздела меню. Чтобы выйти из меню, нажмите кнопку «Назад» (символ стрелки). Вы можете просматривать и изменять настройки в следующих меню настроек:

Аккаунт

- Мой профиль
- При тренировке
- Управление учетными записями

Оборудование

- Информация
- Настройки оборудования
- Обслуживание
- Wi-Fi

Подробнее

- Как это работает
- Обратная связь
- Лицензия

3. Откройте презентацию консоли.

Чтобы просмотреть презентацию, которая познакомит вас с функционалом консоли, нажмите *How It Works*.

4. Настройка единиц измерения и других параметров.

Чтобы настроить единицы измерений, часовой пояс или другие настройки, нажмите *Equipment Settings*, а затем выберите нужную настройку.

Консоль может отображать скорость и расстояние в стандартных и метрических единицах измерения.

5. Обзор информации о тренажере.

Нажмите *Equipment Info*, а затем нажмите *Machine Info*, чтобы увидеть информацию.

6. Обновите прошивку консоли.

Для получения наилучших результатов регулярно проверяйте обновления ПО. Нажмите *Maintenance*, а затем нажмите *Update* чтобы проверить наличие обновлений. Обновление начнется автоматически. **ВАЖНО: Чтобы не повредить тренажер, не отключайте питание во время обновления прошивки.**

На экране отобразится ход обновления. Когда обновление будет завершено, тренажер выключится и снова включится. Если этого не произойдет, отключите питание, подождите несколько секунд, а затем снова включите питание. Примечание: чтобы консоль была готова к использованию, может потребоваться несколько минут.

Замечание: иногда обновление прошивки может привести к тому, что консоль будет работать несколько иначе. Эти обновления всегда направлены на улучшение процесса работы.

7. Выйдите из главного меню настроек.

Чтобы выйти из данного раздела, нажмите кнопку назад на экране. Затем нажмите кнопку выхода (x символ), чтобы выйти из режима настроек.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ iFIT ТРЕНИРОВКИ

Чтобы воспользоваться iFit тренировкой, консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕСПРОВОДНУЮ СЕТЬ на стр. 26). Так же вам понадобится iFit аккаунт.

1. Добавьте тренировку в расписание на iFit.com.

На вашем компьютере, смартфоне, планшете или другом устройстве откройте браузер, перейдите на iFit.com и войдите в аккаунт.

Далее перейдите Menu > Library на сайте. Просмотрите программы тренировок в библиотеке и присоединитесь к желаемым тренировкам.

Далее перейдите Menu > Schedule, чтобы увидеть расписание. Все тренировки, к которым вы присоединились, будут отображаться в вашем расписании; вы можете переставлять или удалять тренировки по своему усмотрению.

Найдите время, чтобы изучить сайт iFit.com, прежде чем выходить из системы.

2. Выберите главное меню.

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). Примечание: подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

Далее выберите основное меню. Когда вы включите консоль, основное меню появится на экране после загрузки консоли. Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите *Pause*, нажмите *End*, затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в основное меню.

3. Войдите в ваш iFit аккаунт.

Если вы еще этого не сделали, нажмите кнопку профиля (персональный символ) на экране, чтобы войти в свою учетную запись iFit. Следуйте инструкциям на экране, чтобы ввести свое имя пользователя и пароль.

Чтобы переключить пользователей в учетной записи iFit, нажмите кнопку профиля, а затем нажмите «Управление учетными записями». Если с учетной записью связано несколько пользователей, появится список пользователей. Нажмите на имя желаемого пользователя.

4. Выберите iFit тренировку, которую вы ранее добавили в расписание на iFit.com.

ВАЖНО: перед тем как загрузить iFit тренировку, вы должны добавить ее в расписание на iFit.com (см. пункт 1).

Чтобы загрузить iFit тренировку с iFit.com на консоль, нажмите на иконку календаря в нижней части экрана.

Когда вы загрузите тренировку, на экране появится обзор тренировки, который включает в себя такие данные, как продолжительность, расстояние и приблизительное количество калорий, которые вы сожжете во время тренировки.

5. Начните тренировку.

Нажмите *Start*, чтобы начать тренировку. Тренировка будет функционировать точно так же, как тренировка с картой или встроенная (см. стр. 21). Замечание: во время тренировки на скорость и расстояние карта не будет отображаться.

6. Следите за вашим достижением.

См. пункт 4 на стр. 20.

7. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 20.

8. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 20.

9. Когда вы закончите тренироваться, консоль отключится автоматически.

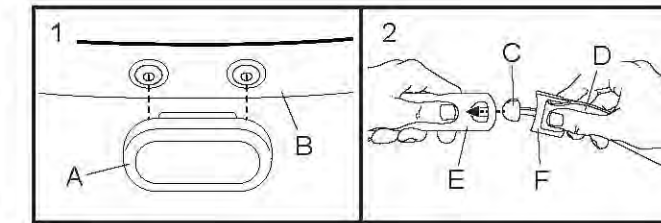
См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

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

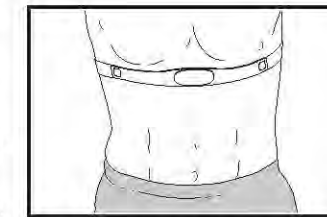
НАГРУННЫЙ МОНИТОР СЕДЕЧНОГО РИТМА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕТР

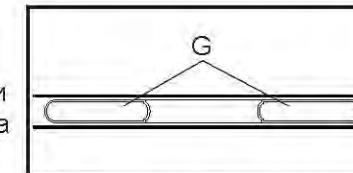
Если пульсометр выглядит как на рис. 1, зажмите передатчик (A) в защелках нагрудного ремня (B). Если пульсометр выглядит как на рис. 2, вставьте лапку (C) на одном конце нагрудного ремня (D) в отверстие на конце датчика (E). Затем вставьте конец датчика под пряжку (F) нагрудной ленты; Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.



Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке; Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, чтобы он плотно прилегал к коже. Убедитесь, что логотип располагается справа вверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.



Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода (G).



Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик и нагрудный ремень на прежнее место на груди.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.

- Храните монитор в сухом теплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество жидкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

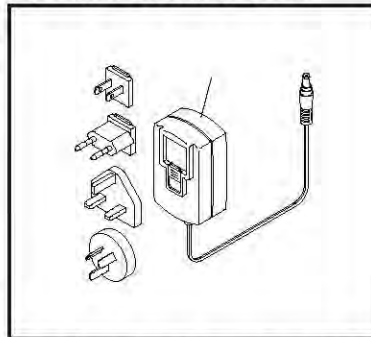
- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не вспотели, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердечбиений отображалась на консоле, вам следует находиться от неё не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

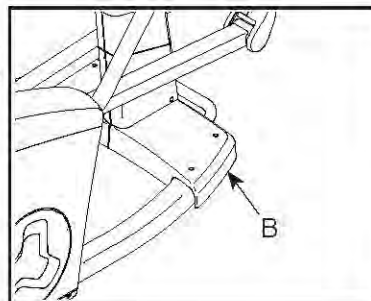
ВАЖНО: Если тренажер был подвержен низким температурам, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем вы подключите его к источнику питания. Если вы этого не сделаете, вы можете повредить консоль и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания (A) в гнездо на раме тренажера. Вставьте соответствующий разъем адаптера к блоку питания при необходимости. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии с местными нормами и правилами.



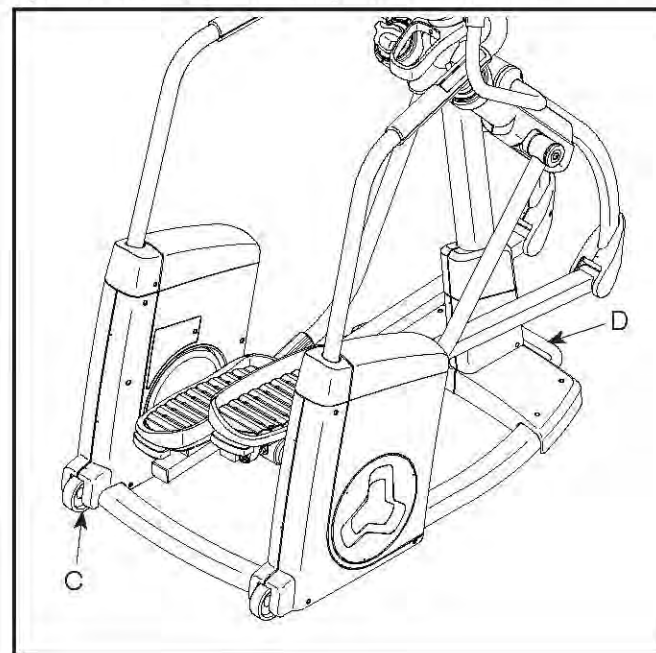
КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкручивать одну или обе регулировочные ножки (B) в задней части рамы, пока качение не прекратится.



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Попросите второго человека поставить одну ногу на одно из колес (C). Возьмитесь за ручку (D) и поднимайте раму до тех пор, пока эллипсоид не будет катиться на колесах. Осторожно переместите эллипсоид в нужное место, а затем опустите его на пол.



КАК НАРИСОВАТЬ СВОЮ КАРТУ ТРЕНИРОВКИ

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите любую кнопку, чтобы включить консоль.**

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). Примечание: подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

2. **Выберите режим создания своей карты.**

Когда вы включите консоль, оновное меню появится на экране после загрузки консоли.

Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите Pause, нажмите End, затем нажмите Finish, чтобы вернуться в основное меню. Если вы находитесь в меню настроек, нажмите кнопку «Назад» (символ стрелки), а затем нажмите кнопку закрытия (символ x), чтобы вернуться в главное меню.

Чтобы выбрать режим создания своей карты, нажмите кнопку Draw Your Own Map (символ карты) на экране.

3. **Нарисуйте вашу карту.**

Перейдите в область на карте, где вы хотите нарисовать свою тренировку, двигая пальцами по экрану. Коснитесь экрана, чтобы добавить начальную точку вашей тренировки. Затем коснитесь экрана, чтобы добавить конечную точку вашей тренировки. Примечание: если вы хотите начать и завершить тренировку в одной точке, используйте кнопки Loop или Out & Back в левой части экрана. Вы также можете выбрать, хотите ли вы, чтобы ваша тренировка была привязана к дороге.

Если вы сделали ошибку, вы можете использовать кнопку Undo с левой стороны экрана.

На экране отобразится перепады высот и расстояние вашей тренировки.

4. **Сохраните вашу тренировку.**

Нажмите *Save New Workout*, чтобы сохранить тренировку. При необходимости озаглавьте её и сделайте описание. Затем нажмите кнопку продолжения (> символ).

5. **Начните тренировку.**

Нажмите *Start*, чтобы начать тренировку. Тренировка будет функционировать точно так же, как тренировка с картой или встроенная (см. стр. 21).

6. **Следите за вашим достижением.**

См. пункт 4 на стр. 20.

7. **Измерьте ваш пульс при необходимости.**

См. пункт 5 на стр. 20.

8. **Включите вентилятор при необходимости.**

См. пункт 6 на стр. 20.

9. **Когда вы закончите тренироваться, консоль отключится автоматически.**

См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

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

Если сопротивление педалей слишком высокое или слишком низкое, то можно его вручную отрегулировать, нажав на кнопки Resistance.

Если вы нажали кнопку Resistance, вы вручную управляете уровнем сопротивления (см. пункт 3 на стр. 19). **Чтобы вернуться к запрограммированным настройкам сопротивления**, нажмите *Follow Workout*.

Примечание. Цель в виде калории, указанная в описании тренировки - это приблизительно количества калорий, которые вы будете сжигать во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, таких как ваш вес. Кроме того, если вы вручную измените уровень сопротивления во время тренировки, это повлияет на количество калорий, которые вы сжигаете.

Чтобы приостановить тренировку, просто коснитесь экрана или прекратите вращать педали. Для завершения тренировки коснитесь *End*. Чтобы продолжить тренировку, просто возобновите педалирование.

Когда тренировка подходит к концу, на экране появится итоги тренировки. При желании вы

можете опубликовать результаты, используя один из параметров на экране. Затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в главное меню.

5. Следите за вашим достижением.

См. пункт 4 на стр. 20.

6. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 20.

7. Включите вентилятор при необходимости.

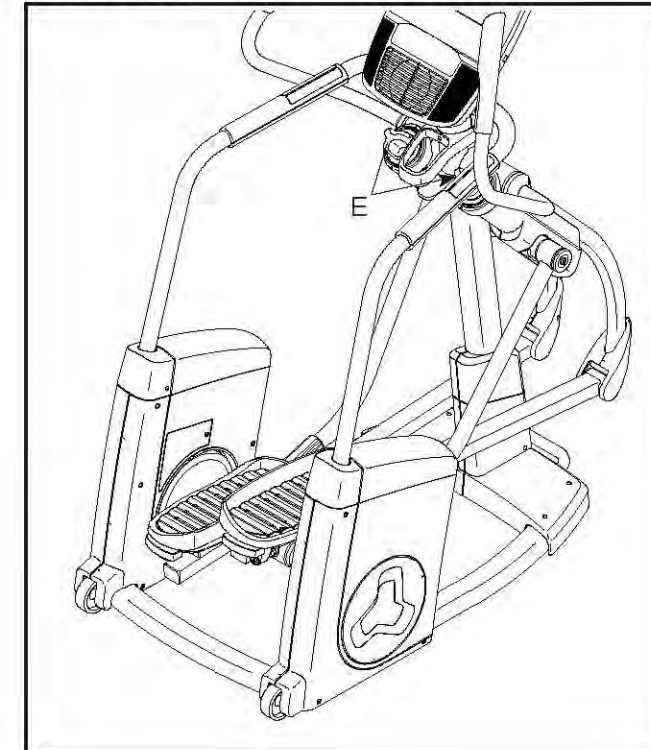
См. пункт 6 на стр. 20.

8. Когда вы закончите тренироваться, консоль отключится автоматически.

См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.

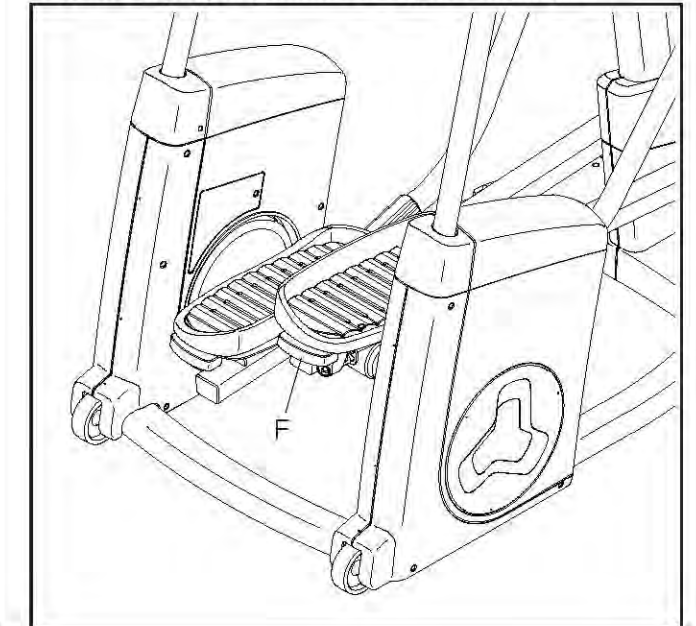
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ШАГ НА ЭЛЛИПСОИДЕ

Чтобы отрегулировать шаг, поверните ручку регулировки шага (E) по часовой или против часовой стрелки. **Убедитесь, что обе ручки отрегулированы в одной позиции.**



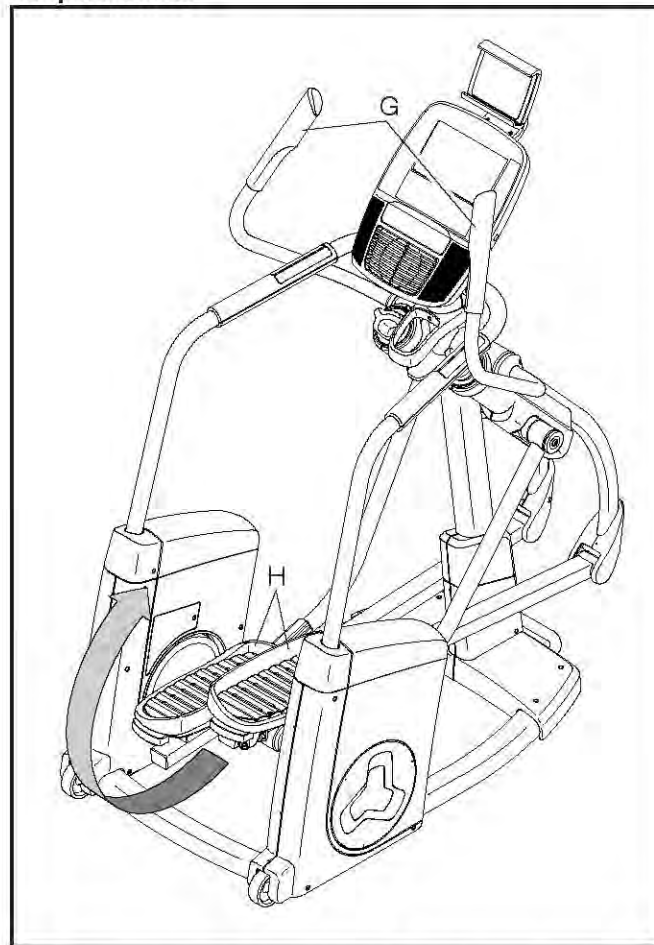
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может быть отрегулирована в нескольких позициях. Чтобы отрегулировать каждую педаль, просто потяните рукоятку педали (F) наружу, переместите педаль в нужное положение, а затем отпустите её в регулировочное отверстие под педалью. **Убедитесь, что обе педали отрегулированы в одной позиции.**



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая ручки (G), и шагните на педаль (H), которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой на педаль. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Примечание: Педали могут двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.**

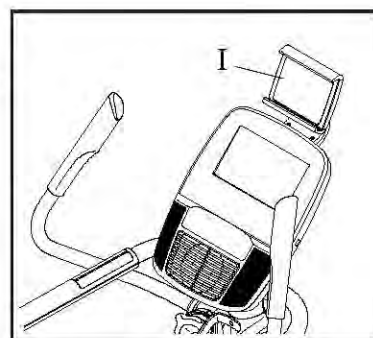


Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки педалей (H). **Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель (I), установите нижний край планшета в лоток. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.**



Если применимо к модели держателя планшета, поверните и / или поверните держатель планшета в нужное положение. Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ С КАРТАМИ И ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Дотроньтесь до экрана или нажмите любую кнопку, чтобы включить консоль.

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). **Примечание:** подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

2. Выберите режим создания своей карты.

Когда вы включите консоль, основное меню появится на экране после загрузки консоли.

Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите Pause, нажмите End, затем нажмите Finish, чтобы вернуться в основное меню. Если вы находитесь в меню настроек, нажмите кнопку «Назад» (символ стрелки), а затем нажмите кнопку закрытия (символ X), чтобы вернуться в главное меню.

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

3. Выберите тренировку.

Чтобы выбрать тренировку из главного меню или библиотеки тренировок, просто нажмите нужную иконку тренировки на экране. Прокрутите или кликайте по экрану для прокрутки вверх или вниз, если необходимо.

Примечание: чтобы воспользоваться тренировкой с картой, консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ БЕПРОВОДНУЮ СЕТЬ на стр. 26).

Представленные на консоли карты будут периодически меняться. Чтобы сохранить одну из представленных карт для использования в будущем, вы можете добавить её в избранное, нажав кнопку с сердцем. Вы можете зайти в ваш iFit аккаунт, чтобы сохранить предпочтенную карту (см. пункт 3 на стр.24).

Чтобы нарисовать свою собственную карту тренировки, см. КАК СОЗДАТЬ СВОЮ КАРТУ ТРЕНИРОВКИ на стр. 23.

Когда вы выберете тренировку, на экране появится обзор тренировки, который включает в себя такие данные, как продолжительность, расстояние и приблизительное количество калорий, которые вы сожжете во время тренировки.

4. Начните тренировку.

Нажмите *Start*, чтобы начать тренировку.

Во время некоторых тренировок на экране отобразится карта маршрута и маркер, указывающий на ваш прогресс. Коснитесь кнопок на экране, чтобы выбрать нужные параметры карты.

Дополнительные экраны также покажут ваш прогресс. Чтобы выбрать нужный режим экрана или просмотреть статистику и диаграммы, проведите пальцем по экрану вниз. Вы также можете нажать кнопку больше (+ символ), чтобы просмотреть статистику или диаграммы.

Тренировка будет функционировать так же как и в ручном режиме (см. стр. 19).

Во время некоторых тренировок на экране может отображаться целевая скорость. Когда вы тренируетесь, держите свою скорость вблизи целевой скорости, показанной на экране. Может появиться сообщение, подсказывающее вам что пора увеличивать, уменьшать или поддерживать скорость неизменной.

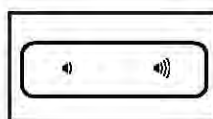
ВАЖНО: целевая скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Ваша фактическая скорость педалирования может быть медленнее, чем целевая скорость. Удостоверьтесь, что вращаете педали со скоростью, удобной для вас.

4. Следите за вашим прогрессом.

Консоль предлагает несколько режимов отображения. Выбранный режим отображения определяет, какая информация о тренировке видна на экране.

Чтобы выбрать нужный режим отображения или просмотреть статистику и диаграммы, потяните вниз скрытую панель. Вы также можете нажать кнопку больше (+ символ), чтобы просмотреть статистику или диаграммы.

При желании отрегулируйте уровень громкости, нажав кнопку увеличения и уменьшения громкости на консоли.



Чтобы приостановить тренировку, просто коснитесь экрана или прекратите вращать педали. Чтобы продолжить тренировку, просто возобновите педалирование.

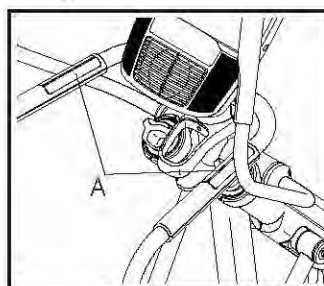
Чтобы закончить тренировку, сначала нажмите на экран, чтобы остановить тренировку. Далее нажмите *End*; итоги тренировки появятся на экране. При необходимости вы можете опубликовать ваши результаты, используя одну из функций экрана. Затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в основное меню.

5. Измерьте пульс при необходимости.

Вы можете измерить ваш пульс либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью дополнительного нагрудного пульсометра. Примечание: консоль совместима со всеми BLUETOOTH® Smart пульсометрами.

Чтобы воспользоваться нагрудным пульсометром, см. стр. 13. Чтобы воспользоваться ручным пульсометром, см. инструкцию справа. **Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то приоритетнее будет нагрудный монитор ЧСС.**

Если вы обнаружили посторонние пластиковые защитные пленки на металлических контактных пластинах (A), удалите их.



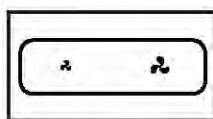
Для измерения вашей частоты сердечбиения удерживайте металлические пластины пульсометра ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**

Когда ваш пульс будет измерен, значение пульса появится на экране. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, очистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

6. Включите вентилятор при необходимости.

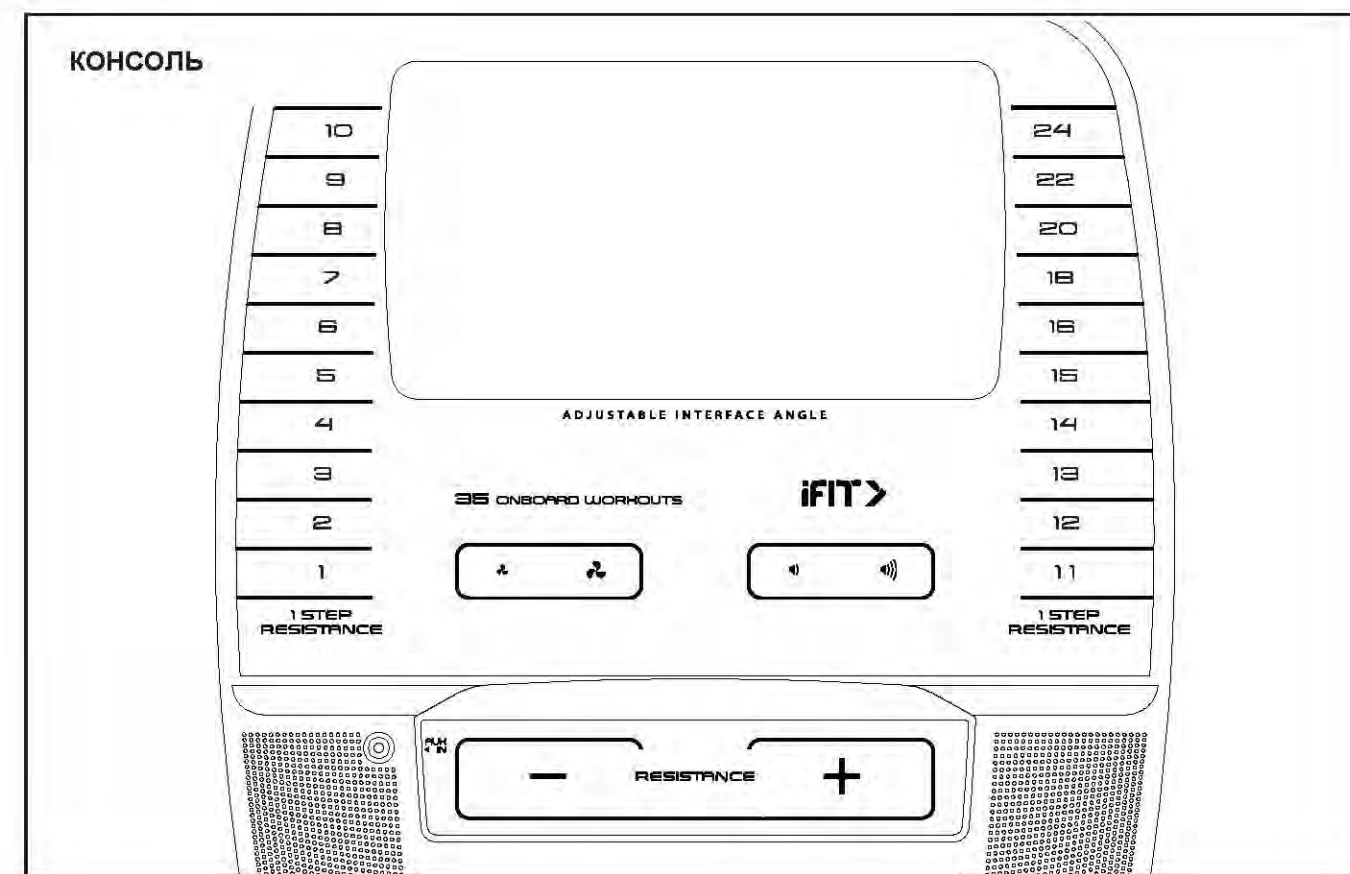
Вентилятор имеет несколько скоростных режимов, включая авто-режим. Когда выбран автоматический режим, скорость обдува автоматически увеличивается и уменьшается в соответствии со скоростью педалей. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения скорости несколько раз, чтобы выбрать режим обдува или выключить вентилятор.



Примечание. Если педали не вращаются некоторое время, когда выбрано главное меню, вентилятор автоматически выключится.

7. Когда вы закончите тренироваться, консоль отключится автоматически.

См. КАК ВЫКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18.



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

В усовершенствованной консоли представлен ряд функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки более эффективными и приятными.

Консоль снабжена беспроводными технологиями, которые позволяют подключать консоль к iFit. С системой iFit вы можете получить доступ к большой и разнообразной библиотеке тренировок, создавать свои собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и получать доступ ко многим другим функциям.

Консоль также предлагает широкий выбор - встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, что увеличит эффективность тренировок.

Когда вы используете ручной режим работы, консоль может изменять сопротивление педалей касанием кнопки.

В процессе тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы даже можете измерить ЧСС с помощью датчика пульса на рукоятке или дополнительного нагрудного датчика пульса.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы включить/выключить консоль, см. стр. 18. Чтобы узнать как пользоваться сенсорным экраном, см. стр. 18. Чтобы настроить консоль, см. стр. 19.

КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ

С эллипсоидом можно использовать только адаптер питания, который идет в комплекте. См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 14. Когда силовой адаптер подключен, отроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку чтобы включить консоль.

КАК ОТКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ

Если педали не двигаются в течение нескольких секунд, консоль приостанавливается.

Если педали не двигаются в течение нескольких минут, к экрану не прикасаются, а кнопки не нажимаются, консоль отключится.

Когда вы закончите тренироваться, консоль отключится автоматически. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты эллипсоида могут преждевременно выходить из строя.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Консоль оборудована полноцветным сенсорным экраном. Следующая информация поможет вам познакомиться с передовыми технологиями:

- Консоль работает аналогично другим планшетам. Вы можете сдвинуть или щелкнуть пальцем по экрану, чтобы переместить определенные изображения на экране, например, дисплеи о данных тренировки.
- Чтобы ввести информацию в текстовое пространство, нажмите на текстовое поле и появится клавиатура. Чтобы ввести цифры или символы, нажмите клавишу "?123". Чтобы увидеть больше символов, нажмите клавишу "Alt". Нажмите клавишу "Alt" еще раз, чтобы вернуться в числовое пространство клавиатуры. Чтобы вернуться в режим письма, нажмите клавишу "ABC". Чтобы использовать заглавные буквы, нажмите на символ в виде стрелки, направленной вверх. Чтобы вернуться к прописным буквам, нажмите символ со стрелкой снова. Чтобы вернуться в нижний регистр, нажмите на стрелку в третий раз. Чтобы удалить последний символ, нажмите клавишу с обратной стрелкой и "X".

КАК НАСТРАИВАТЬ КОНСОЛЬ

Перед тем как вы воспользуетесь тренажером впервые, консоль необходимо настроить.

1. Подключитесь к вашей беспроводной сети.

Чтобы пользоваться iFit тренировками и некоторыми другими функциями консоли, консоль необходимо подключить к беспроводной сети. Следуйте указаниям на экране, чтобы подключиться к беспроводной сети.

2. Настройте параметры.

Следуйте указаниям на экране, чтобы настроить желаемые единицы измерения и часовой пояс.

Примечание. Чтобы изменить эти настройки позже, см. раздел КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 25.

3. Войдите или создайте аккаунт iFit.

Следуйте указаниям на экране, чтобы войти в ваш аккаунт iFit или создать его.

4. Обзор консоли.

При первом использовании консоли, презентация ознакомит вас с функционалом консоли. Примечание. Чтобы снова просмотреть презентацию в любое время, нажмите кнопку профиля (персональный символ) на экране, нажмите *Settings*, а затем нажмите *How It Works*.

5. Проверьте обновления.

Сначала нажмите кнопку профиля, нажмите *Settings*, нажмите *Maintenance*, а затем нажмите *Update*. Консоль проверит обновления. Более подробную информацию см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 25.

Теперь консоль готова к работе. На следующих страницах описаны тренировки и другие функции, предлагаемые консолью.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. эту стр. Чтобы воспользоваться встроенной тренировкой и тренировкой с картой, см. стр. 21. Чтобы создать свою карту, см. стр. 23. Чтобы воспользоваться iFit тренировкой, см. стр. 24.

Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 25. Чтобы подключить беспроводную сеть, см. стр. 26. Чтобы воспользоваться стереосистемой, см. стр. 27. Подключить HDMI кабель, см. стр. 27.

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Дотроньтесь до экрана или нажмите любую кнопку, чтобы включить консоль.

Сначала включите питание (см. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 18). Примечание: подготовка консоли к работе может занять некоторое время.

2. Выберите режим создания своей карты.

Когда вы включите консоль, основное меню появится на экране после загрузки консоли.

Если вы тренируетесь, дотроньтесь до экрана, нажмите *Pause*, нажмите *End*, затем нажмите *Finish*, чтобы вернуться в основное меню. Если вы находитесь в меню настроек, нажмите кнопку «Назад» (символ стрелки), а затем нажмите кнопку закрытия (символ X), чтобы вернуться в главное меню.

3. Измените сопротивление педалей, если необходимо.

Нажмите *Manual Start* и начните вращать педали.

Вы можете изменить сопротивление педалей, нажав одну из пронумерованных кнопок сопротивления или кнопки увеличения/уменьшения сопротивления.

Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы педали достигли выбранного уровня сопротивления.