

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

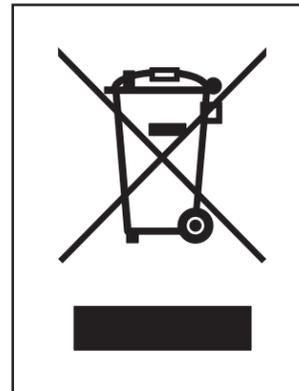
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- 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 можете 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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. NTEVEL13016.1
Серийный No. _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше



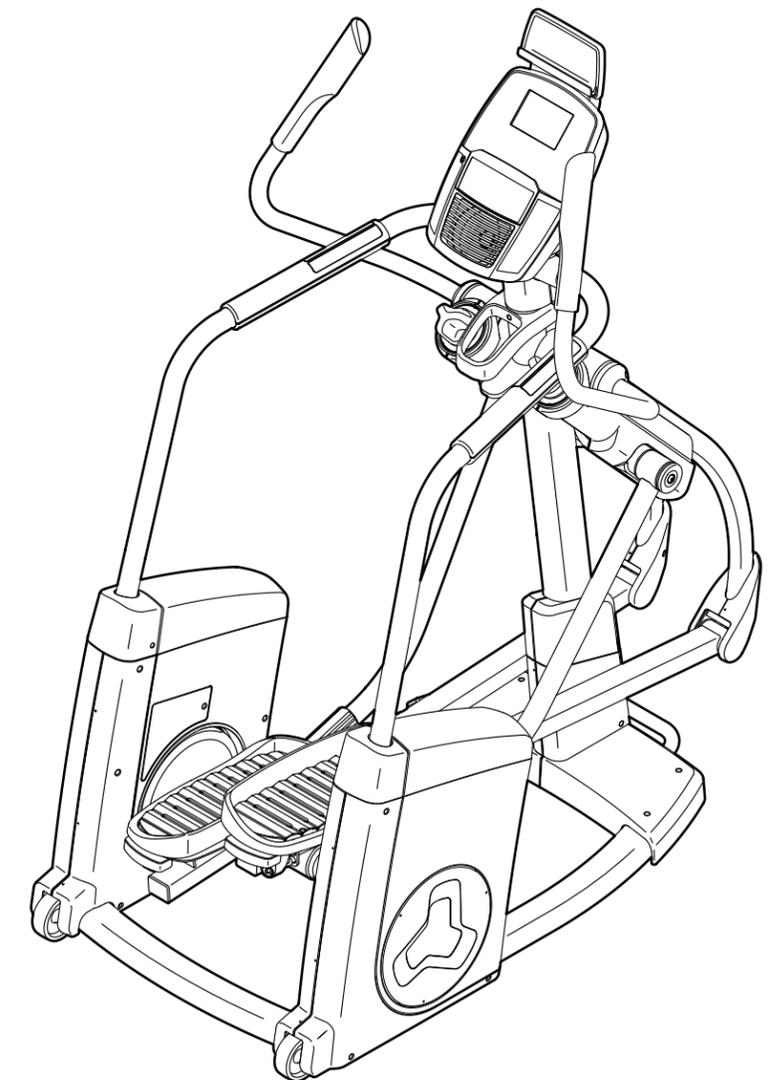
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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.



EAC

www.iconeurope.com

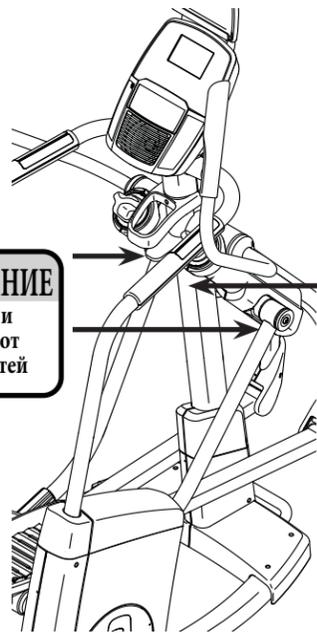
СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА	5
СБОРКА	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	20
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	22
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	23
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	25
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

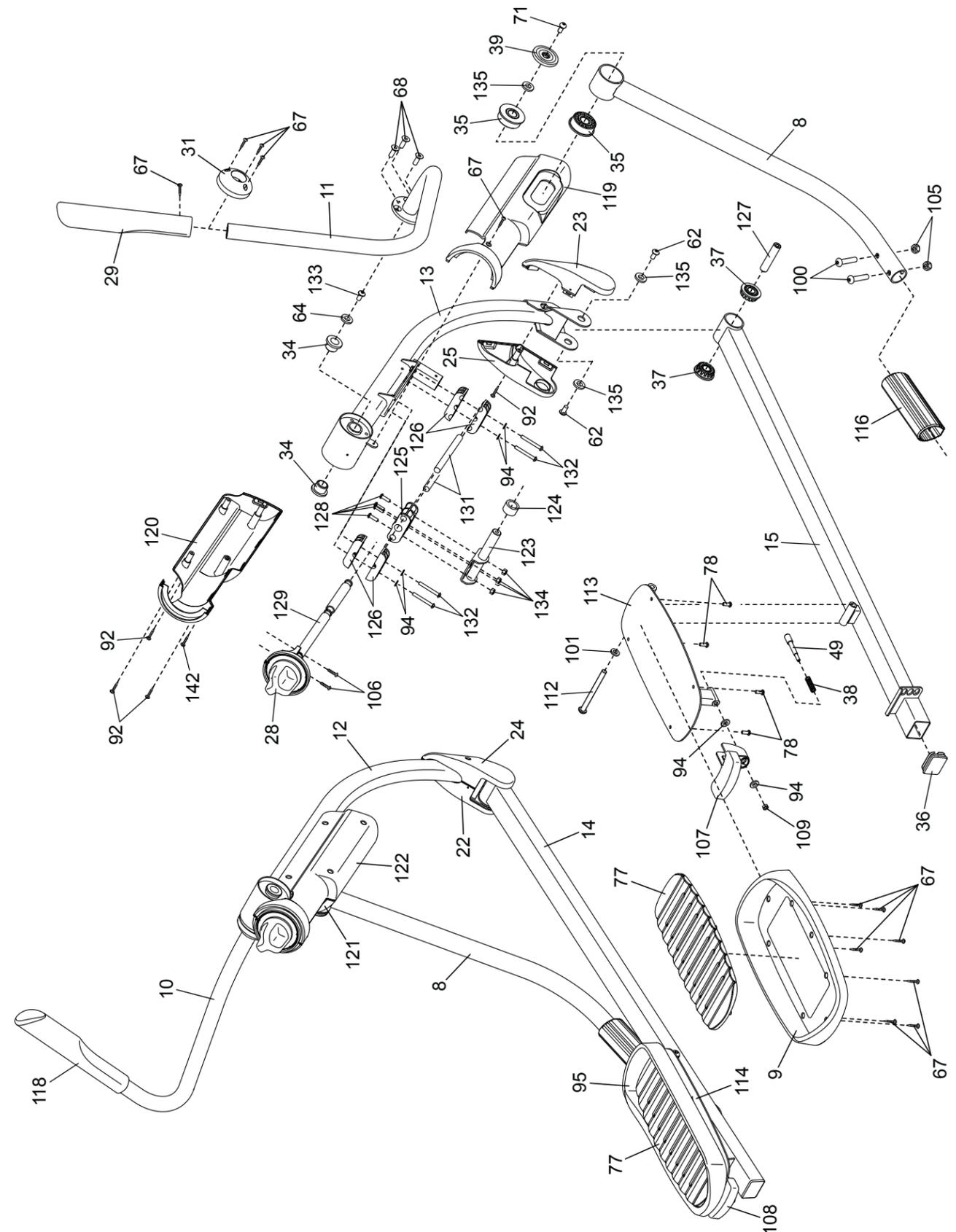


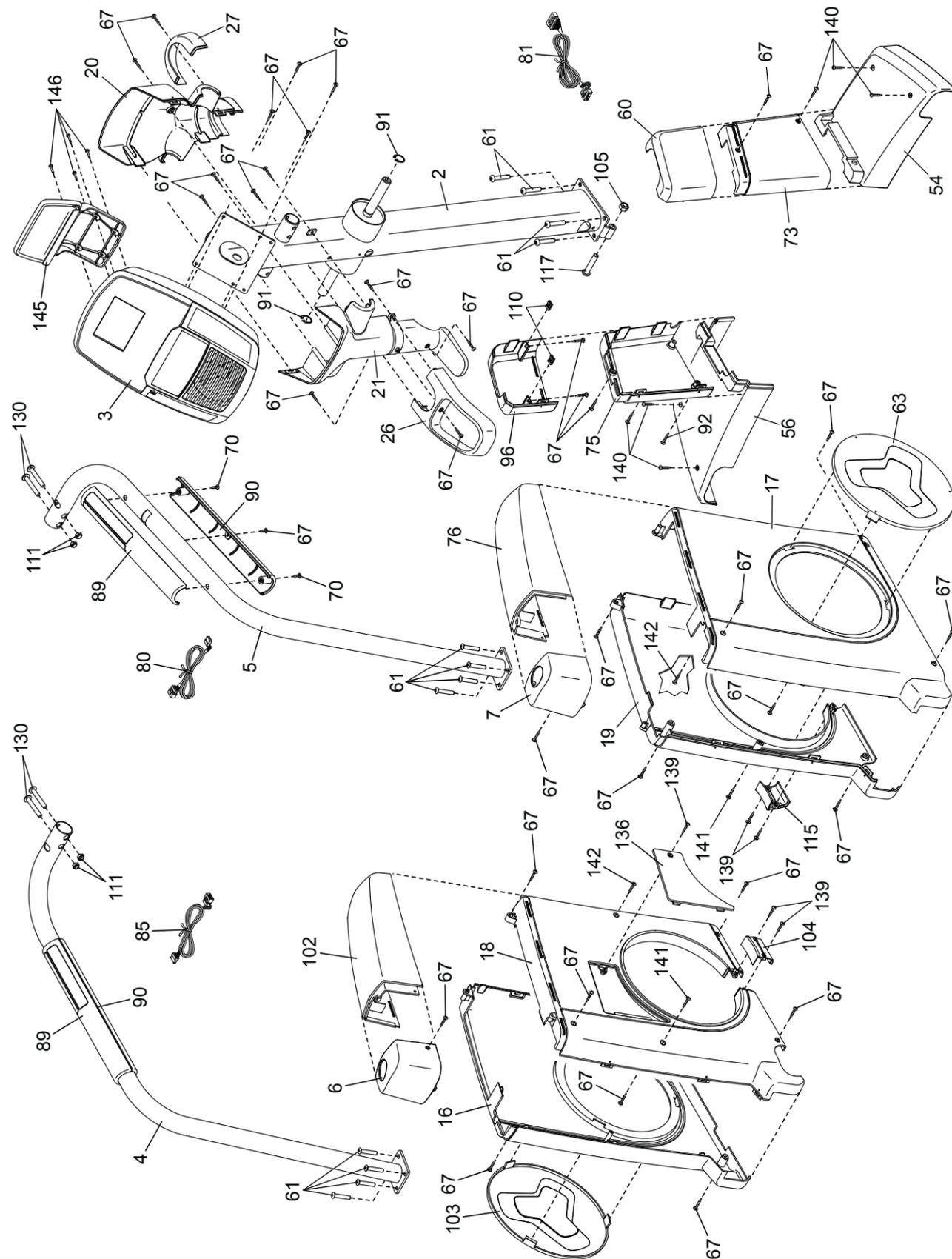
- ВНИМАНИЕ**
- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
 - Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
 - Не подпускайте детей к тренажёру.
 - Педали продолжают вращаться после окончания тренировки
 - Вращение педалей может быть причиной травм
 - Контролируйте скорость вращения педалей самостоятельно
 - Вес пользователя не должен превышать 135 кг
 - Данный продукт должен использоваться на ровной поверхности.
 - Данный продукт не предназначен для терапевтических целей
 - Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными торговыми марками ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android и Google Play являются торговыми марками компании Google Inc. BLUETOOTH® в качестве понятия и логотипа являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc. и используются по лицензии. IOS является и зарегистрированной торговой маркой компании Cисков США и других странах и используются по лицензии.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NTEVEL13016.1 R1016A





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.

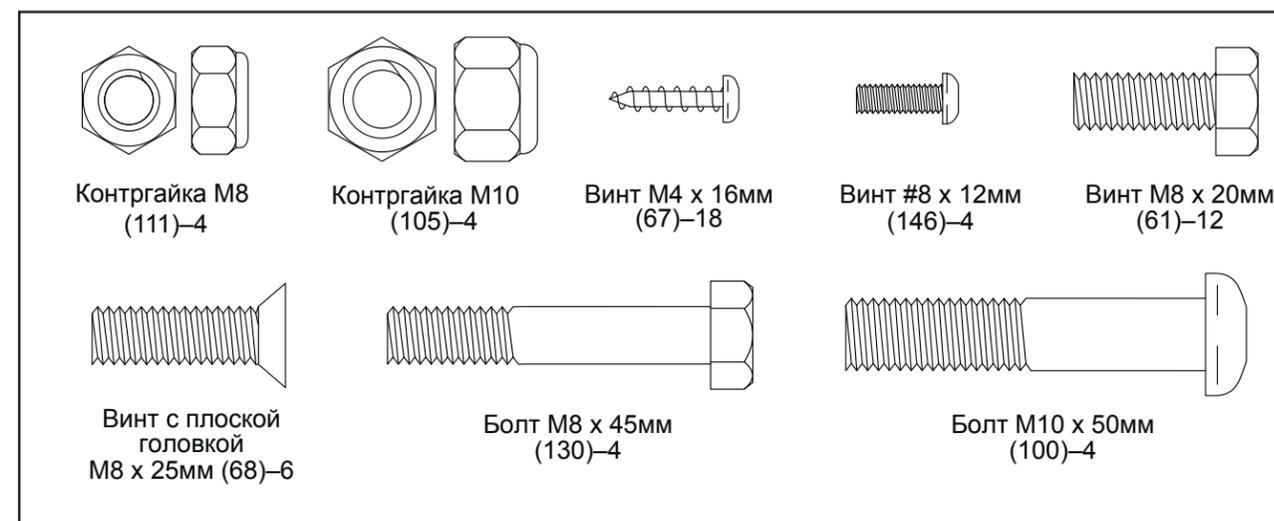
1. Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. 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 135 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. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рычаги.
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.

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	2	Пружинная шайба M10	127	2	Ось рычага педали
102	1	Накладка левого корпуса	128	8	Болт M6 x 36мм
103	1	Диск левого корпуса	129	2	Регулировка
104	1	Вставка левого корпуса	130	4	Болт M8 x 45мм
105	7	Контргайка M10	131	4	Направляющая ось
106	10	Винт M4 x 19мм	132	8	Винт M6 x 45мм
107	1	Поручень правой педали	133	2	Винт M10 x 20мм
108	1	Поручень левой педали	134	8	Контргайка M6
109	2	Глухая гайка M6	135	6	Шайба M8
110	2	Зажим кожуха	136	1	Крышка для доступа
111	4	Контргайка M8	137	1	Широкая шайба M6
112	2	Винт M10 x 123мм	138	4	Пружинная шайба M8
113	1	Опора правой педали	139	9	Винт M4 x 12мм
114	1	Опора левой педали	140	6	Винт M4 x 30мм
115	1	Вставка правого корпуса	141	2	Винт M4 x 25мм
116	2	Накладка рычага	142	4	Винт M4 x 48мм
117	1	Болт M10 x 46мм	143	1	Кронштейн правого шатуна
118	1	Левая накладка	144	1	Проставка кронштейна 143
119	1	Правая наружная крышка	145	1	Держатель планшета
120	1	Правая внутренняя крышка	146	4	Винт #8 x 12мм
121	1	Левая наружная крышка	147	2	Проставка шатуна
122	1	Левая внутренняя крышка	148	2	Шестигр. Винт M8 x 16мм
123	2	Кронштейн рычага	149	2	Проставка рамы
124	2	Проставка рычага	*	–	Инструмент
125	2	Ползун	*	–	Смазка
126	4	Наконечник в сборе	*	–	Руководство пользователя

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

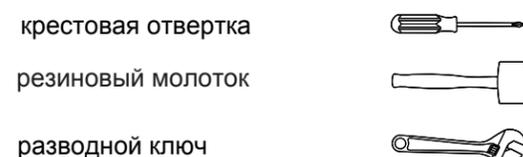
Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер в разделе ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа,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



СБОРКА

- Собирать тренажёр следует вдвоём.
- Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты (в комплект не входят):

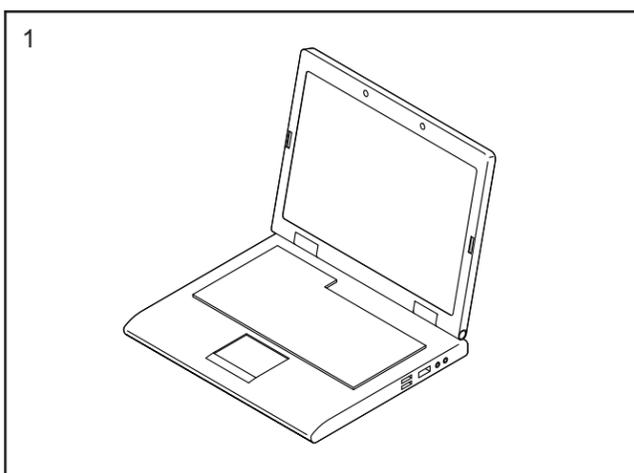


Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. Зайдите на www.iconsupport.eu и зарегистрируйте свой тренажёр. Это позволит:

- активировать гарантию
- не тратить время на звонки в клиентский отдел
- быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

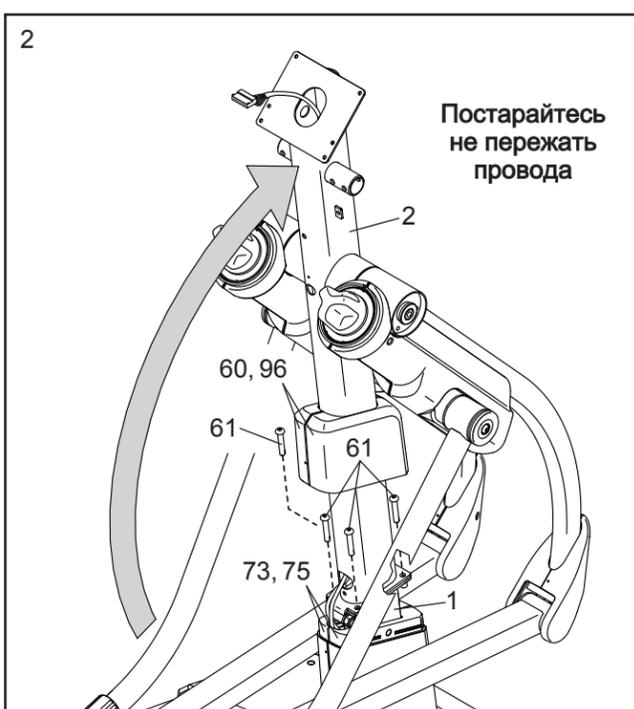
Примечание: Если у вас нет выхода в интернет, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте свой тренажёр через неё.



2. Попросите помощника поднять стойку (2) и удерживать её, как показано на рисунке.

Прижмите правую и левую накладки стойки (60, 96) по бокам, как показано.

Прикрепите стойку (2) к раме (1) с помощью четырех винтов M8 x 20мм (61); пока не закручивайте полностью винты.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVEL13016.1 R1016A

№	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 крышка рамы
5	1	Правый поручень	55	1	Эдди Механизм
6	1	Накладка левого поручня	56	1	Левая крышка рамы
7	1	Накладка правого поручня	57	1	Приводной ремень Стопорная
8	2	Рычаг	58	2	гайка M8
9	1	Правая педаль	59	2	Шайба M8 x 28мм
10	1	Левая рукоятка	60	1	Правая накладка стойки
11	1	Правая рукоятка	61	12	Винт M8 x 20мм
12	1	Рычаг левой рукоятки	62	8	Винт M8 x 16мм
13	1	Рычаг правой рукоятки	63	1	Правая крышка диска
14	1	Рычаг левой педали	64	2	Шайба M10
15	1	Рычаг правой педали	65	2	Шестигр. болт M12 x 55мм
16	1	Левый внешний кожух	66	2	Контргайка M12
17	1	Правый внешний кожух	67	60	Винт M4 x 16мм
18	1	Левый внутренний кожух	68	6	Винт с плоск.гол. M8 x 25мм
19	1	Правый внутренний кожух	69	2	Винт M10 x 65мм
20	1	Передняя накладка стойки	70	4	Винт с кругл.гол. M4 x 12мм
21	1	Задняя накладка стойки	71	4	Винт с буртиком M8 x 14мм
22	1	Левая внешняя крышка	72	4	Винт мотора сопротивления
23	1	Правая внешняя крышка	73	1	Правая крышка рамы
24	1	Левая внутренняя крышка	74	1	Малое стопорное кольцо
25	1	Правая внутренняя крышка	75	1	Левая крышка рамы
26	1	Держатель бутылки	76	1	Правый кожух
27	1	Заглушка держателя	77	2	Вставка педали
28	2	Ручка регулировки/винт	78	8	Винт M6 x 12мм
29	1	Правая накладка	79	1	Регулировочный винт ремня
30	1	Механизм сопротивления	80	1	Провод правого пульсометра
31	2	Накладка поручня	81	1	Верхний кабель
32	1	Натяжной шкив	82	1	Нижний кабель
33	2	Подножка	83	1	Разъем питания/кабель
34	4	Втулка рычага поручня	84	1	Сетевой адаптер
35	4	Втулка рычага	85	1	Провод 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	Верхнее стопорное кольцо
40	1	Кривошип	90	2	Нижнее стопорное кольцо
41	1	Кронштейн левого кривошипа	91	2	Большое стопорное кольцо
42	2	Вставка крышки кривошипа	92	9	Винт M4 x 38мм
43	2	Кронштейн рычага	93	1	Винт натяжного шкива
44	8	Подшипник кривошипа	94	12	Шайба M6
45	2	Упорная шайба	95	1	Левая педаль
46	2	Ролик рычага педали	96	1	Левая накладка стойки
47	2	Проставка кривошипа	97	1	Винт
48	2	Крышка кривошипа	98	1	Проставка левого кронштейна
49	2	Регулировочный штифт	99	1	Винт с плоск.гол. M5 x 16мм
50	4	Подшипник рамы	100	4	Болт M10 x 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 тренировки". 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.

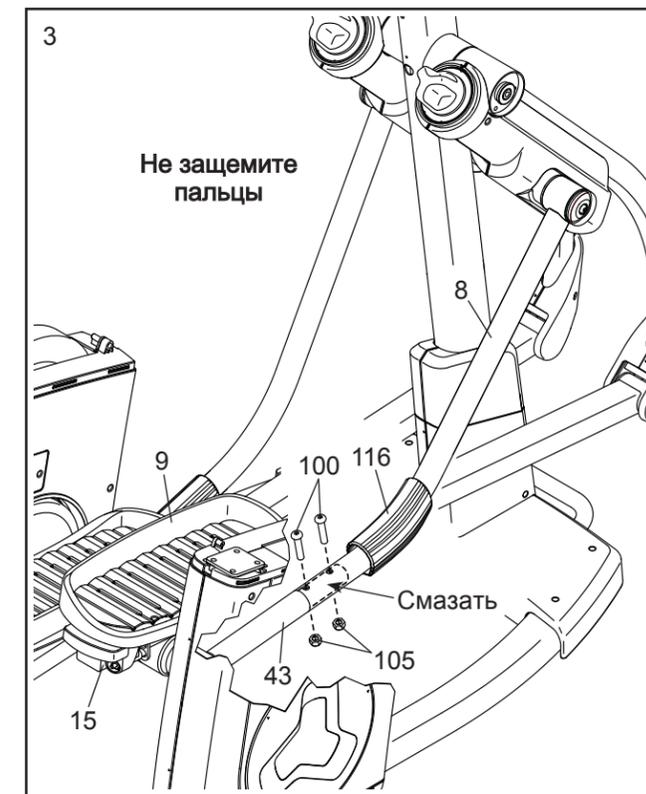
3. Попросите помощника опустить правую педаль (9) опоры педали (15).

Используйте резиновые перчатки, чтобы не запачкать пальцы, нанесите немного смазки на правый соединительный рычаг кронштейна (43) в указанном месте.

Совет: не зажмите ваши пальцы. Вставьте правый рычаг (8) в кронштейн рычага (43). Закрепите правый кронштейн с помощью двух болтов M10 x 50мм (100) и двух контргайк M10 (105).

Затем прикрепите крышку рычага (116) с помощью болта M10 x 50мм (100) и контргайки M10 (105).

Проделайте те же действия с левой стороны эллипсоида.

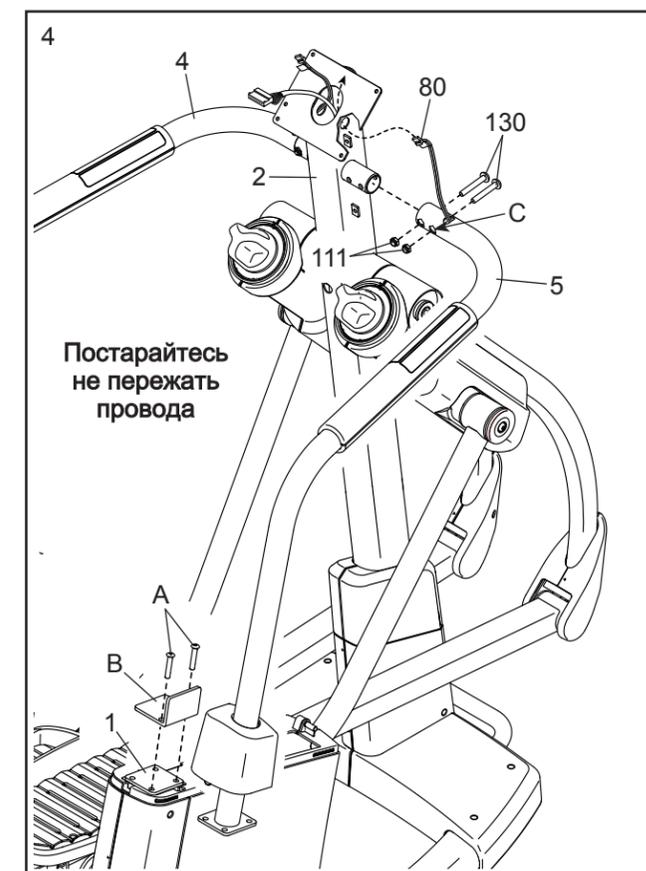


4. Удалите два винта (A) и транспортировочный кронштейн (B) с правой стороны рамы (1). Их можно выбросить.

Совет: не пережмите провода. Наденьте верхний конец правого поручня (5) с правой стороны на стойку (2). Прикрепите правый поручень (5) с помощью двух болтов M8 x 45мм (130) и двух контргайк M8 (111); убедитесь, что контргайки вошли в шестигранные отверстия (C), но не затягивайте пока полностью болты.

Затем вставьте конец правого провода пульсометра (80) в отверстие с правой стороны стойки (2) и вытащите его через верхушку стойки

Проделайте те же действия с левой стороны эллипсоида.



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

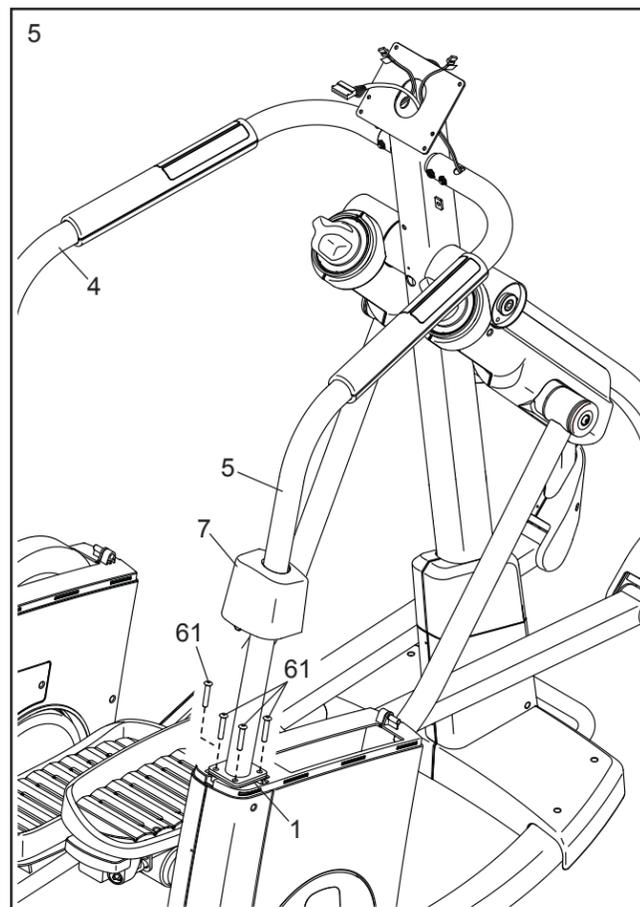
Прикрепите нижний конец левого поручня (4) аналогичным образом.

См. пункт 2. Затяните четыре винта М8 х 20мм (61). Затем, опустите правую и левую накладки стойки (60, 96) вниз и прижмите их к правой и левой крышкам рамы (73, 75); постарайтесь не зажать провода.

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

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

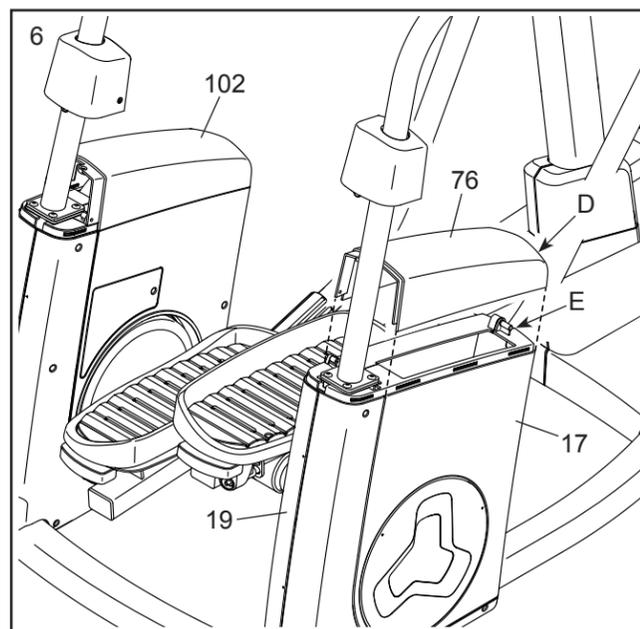
Не фиксируйте пока на месте правую и левую накладки поручней (7, не показана).



6. Вставьте лапки (D) правого кожуха (76) в пазы (E) внутреннего и наружного правых накладок (17, 19).

Надавите на правый кожух (76), чтобы он зафиксировался в накладках (17, 19).

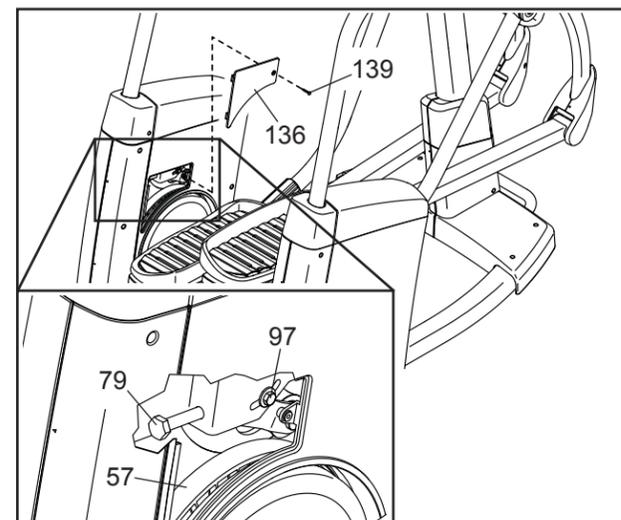
Прикрепите левый кожух (102) аналогичным способом.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке. Перед тем как начать регулировку, **обесточьте тренажер.**

Удалите указанные винты М4 х 12мм (139) и крышку доступа (136).



Затем ослабьте винт шкива (97), затягивайте винт регулировки ремня (79) до тех пор, пока ремень (57) не натянется, и затем затяните обратно винт шкива.

Когда привод (57) отрегулирован, верните на место крышку доступа (136). Затем включите тренажер в сеть.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное обслуживание - это важный пункт для корректного функционирования 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 на дисплее появились бегущие линии, см. **КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ** на стр. 19 и отрегулируйте контрастность.

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. 16.

Если необходимо заменить адаптер питания, обратитесь по телефону на обложке журнала. **ВАЖНО:** во избежание повреждения консоли, только производитель имеет право поставлять адаптер питания.

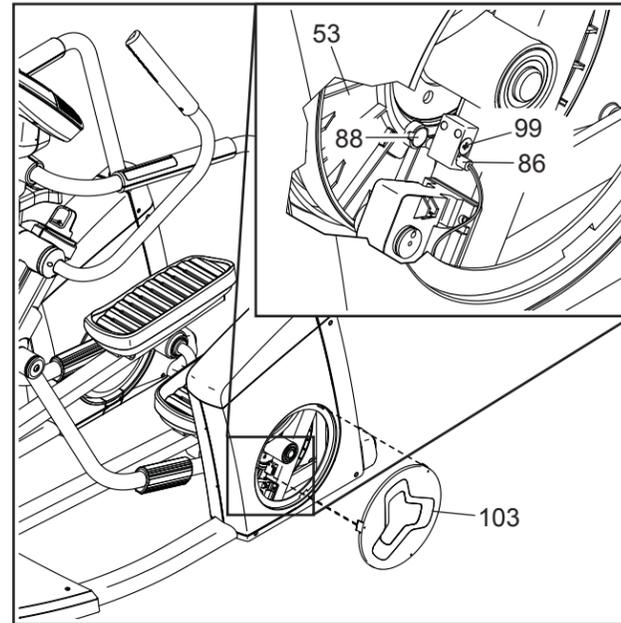
КАК ВЫРОВНИТЬ ТРЕНАЖЕР

Если эллипсоид качается при использовании, см. **КАК ВЫРОВНИТЬ ТРЕНАЖЕР** на стр. 12.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Перед тем как начать настройку, **обесточьте тренажер.**

Используя стандартную отвертку аккуратно снимите левый диск (103).



Затем найдите геркон (86). Вращайте шкив (53), пока магнит (88) не совместится с герконом. Затем ослабьте указанный винт М5 x 16 мм (99). Немного переместите геркон от или к магниту, а затем затяните винт.

Подключите адаптер питания и немного прокрутите педали вперед и назад так, чтобы магнит (88) прошел геркон (86) несколько раз. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не будет отображать корректную информацию.

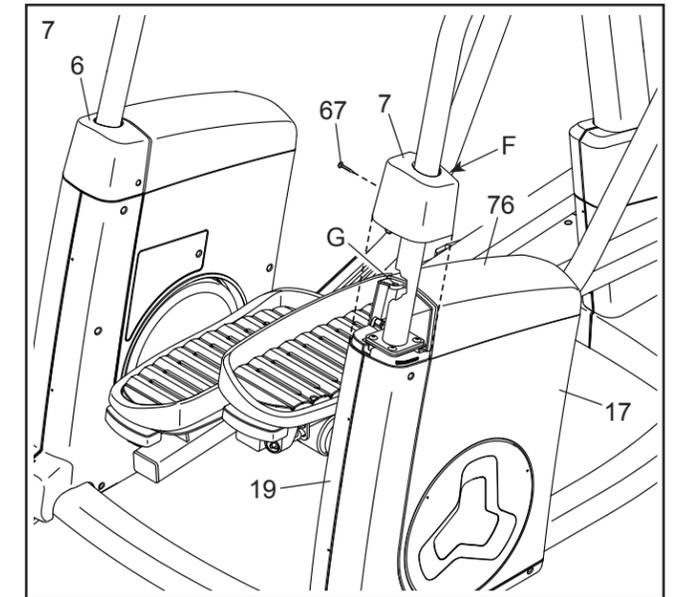
Когда геркон (86) будет отрегулирован, **отсоедините адаптер питания.** Затем верните на место диск (103) и подключите адаптер снова.

7. Опустите пластиковую вставку (F) внутри правой накладке поручня (7) с указанным отверстием (G) на правую накладку (76).

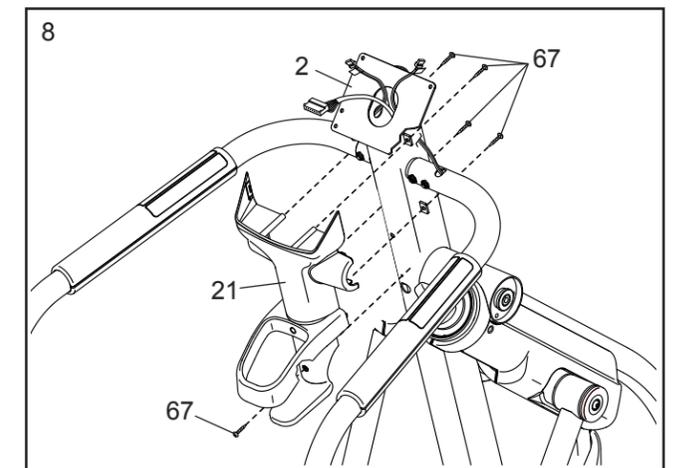
Прижмите правую накладку поручня (7) к правому кожуху (76) и внутренней и наружной правым накладкам (17, 19).

Прикрепите правую накладку (7) с помощью винта М4 x 16мм (67).

Прикрепите левую накладку поручня (6) аналогичным способом.



8. Прикрепите заднюю крышку стойки (21) к стойке (2) пятью винтами М4 x 16мм (67); **пока не затягивайте винты.**

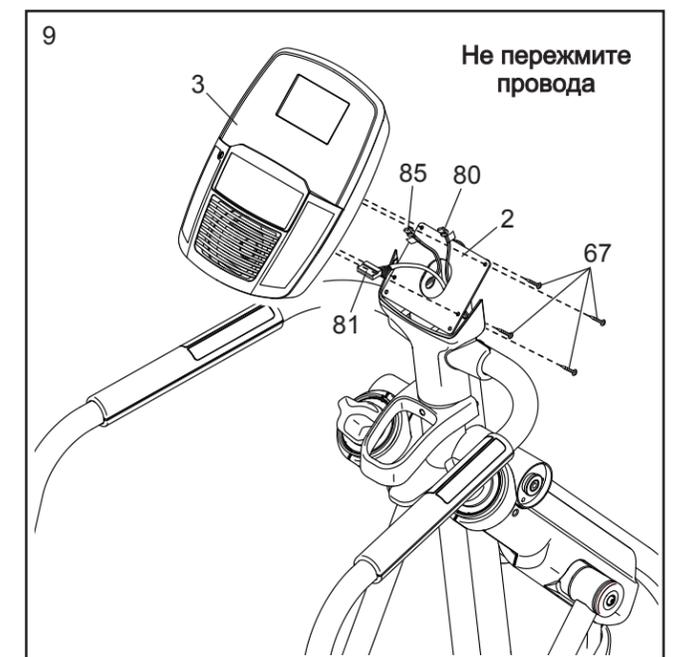


9. Попросите вашего помощника удерживать консоль (3) около стойки (2), в это время подсоедините провода (80, 81, 85) к соответствующим разъемам на задней части консоли.

Разъемы проводов (80, 81, 85) должны вставляться легко в гнезда и фиксироваться в них. Если этого не происходит, вытащите их и попытайтесь снова. **Если вы вставите разъемы неверно, то это может стать причиной повреждения консоли.**

Спрячьте остаток проводов в стойке (2).

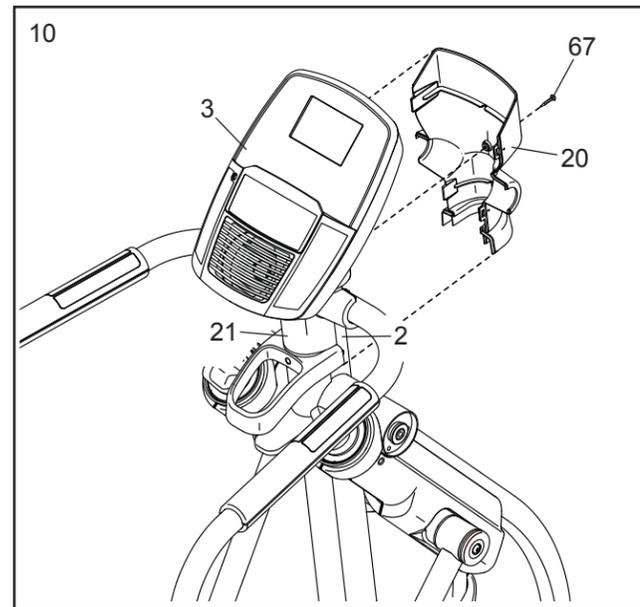
Совет: не пережимайте провода. Прикрепите консоль (3) к стойке (2) с помощью четырех винтов М4 x 16мм (67); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



10. Удерживайте заднюю накладку стойки (21) у стойки (2) и консоли (3).

См. пункт 8. Затяните пять винтов М4 x 16mm (67).

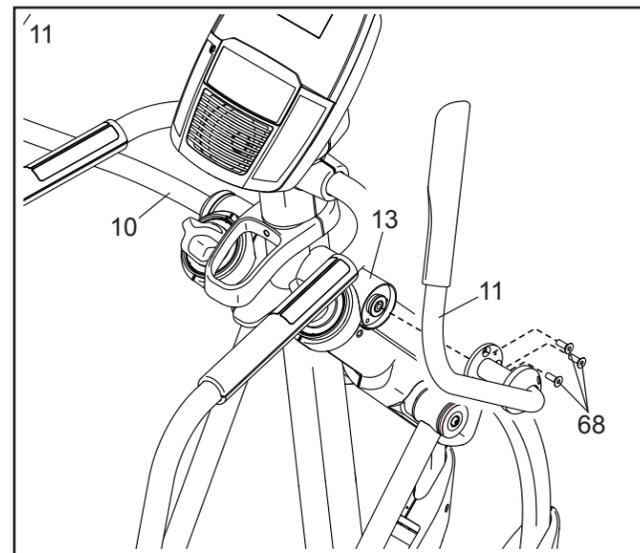
Далее вдавите лапки на передней крышке стойки (20) в заднюю крышку стойки (21). Затем прикрепите переднюю крышку стойки к стойке (2) винтом М4 x 16mm (67).



11. Найдите правый поручень (11).

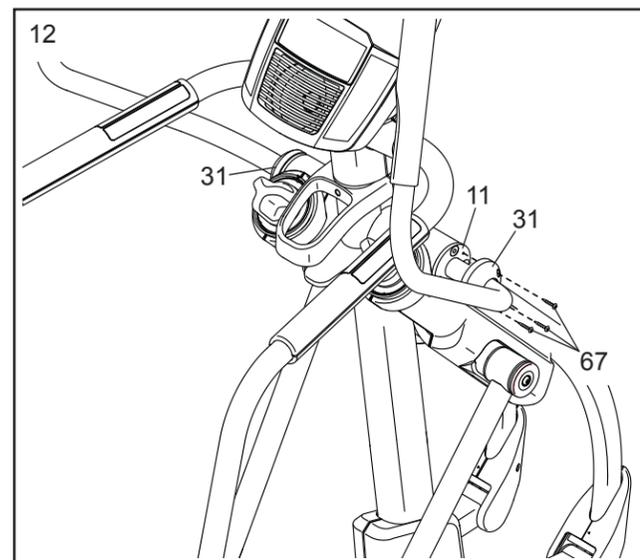
Прикрепите правый поручень (11) к правому кронштейну (13) с помощью трех винтов с плоской М8 x 25mm (68).

Прикрепите левый поручень (10) аналогичным способом.



12. Прикрепите правую накладку поручня (31) к правому поручню (11) с помощью трех винтов М4 x 16mm (67).

Прикрепите левую накладку поручня (31) аналогичным способом.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ 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 вашего персонального аудио-плеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.** **Замечание:** По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

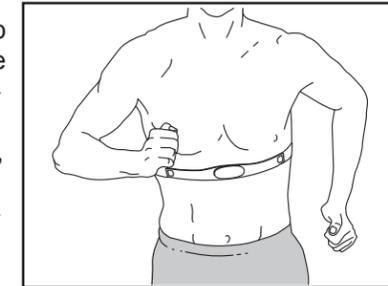
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли или на вашем личном аудио-плеере.



НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсометра, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима с монитором седечного ритма BLUETOOTH® Smart.



КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Для выбора режима настроек нажмите кнопку Settings. Информация по настройкам не появится на экране.

2. Перейдите в режим настроек.

Если выбран режим настройки, дисплей отобразит несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения рядом с кнопкой Enter, чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

Нижняя часть экрана покажет инструкции для выбранного экрана. **Убедитесь, что следуете приведенным ниже инструкциям.**

3. Смените настройки при необходимости.

Units (Единицы измерения)—выбранная в данный момент единица измерения появится на экране. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter несколько раз. Чтобы видеть расстояние в милях, выберите ENGLISH. Чтобы видеть расстояние в километрах, выберите METRIC.

Contrast Level (Контрастность)—текущий уровень контрастности появится на экране. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения Resistance, чтобы отрегулировать контрастность.

Usage information (Информация об использовании)—дисплей покажет общее число часов, что эллиптический тренажер был использован и общее расстояние (в милях или километрах), которое было пройдено.

4. Выход из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings, чтобы покинуть режим настроек.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH с планшетом через приложение iFit Bluetooth Tablet и совместима с мониторами сердечного ритма. Примечание: Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.

1. Скачайте и установите приложение iFit Bluetooth Tablet на ваш планшет.

На вашем устройстве iOS® или Android™, откройте App Store или Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet, затем установите его на ваше устройство. **Убедитесь, что функция BLUETOOTH включена на вашем планшете.** Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям для создания учетной записи iFit и настройке параметров.

2. Подключите ваш монитор сердечного ритма при желании.

Если у вас одновременно подключены к консоли пульсометр и планшет, **вы должны подключить сначала пульсометр, и только потом планшет.** См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ справа.

3. Подключите ваш планшет к консоли.

Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли; на экране появится список сопряжений. Затем следуя инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, подключите планшет к консоли.

Когда соединение установлено, светодиод на консоли загорится синим.

4. Записывайте и отслеживайте ваши тренировки

Следуя инструкциям в приложении iFit Bluetooth Table записывайте и отслеживайте ваши тренировки.

5. Отключите ваш планшет от консоли при необходимости.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала выберите опцию отключения в приложении iFit Bluetooth Table. Затем нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли, пока светодиод на консоли не загорится зеленым цветом.

Примечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, мониторы сердечного ритма, и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма BLUETOOTH Smart.

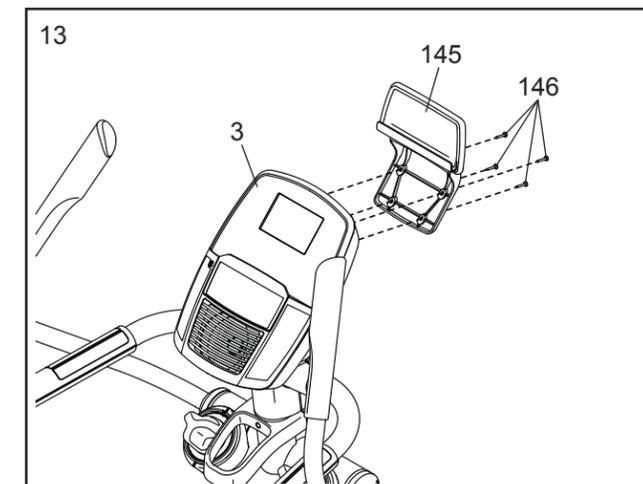
Для подключения вашего пульсометра BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли; на экране появится список сопряжений. Когда соединение будет установлено, индикатор на экране мигнет красным цветом два раза.

Примечание: Если имеется более одного совместимого пульсометра возле консоли, консоль будет соединяться с тем, который обладает самым сильным сигналом.

Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли до тех пор, пока индикатор не загорится зеленым цветом.

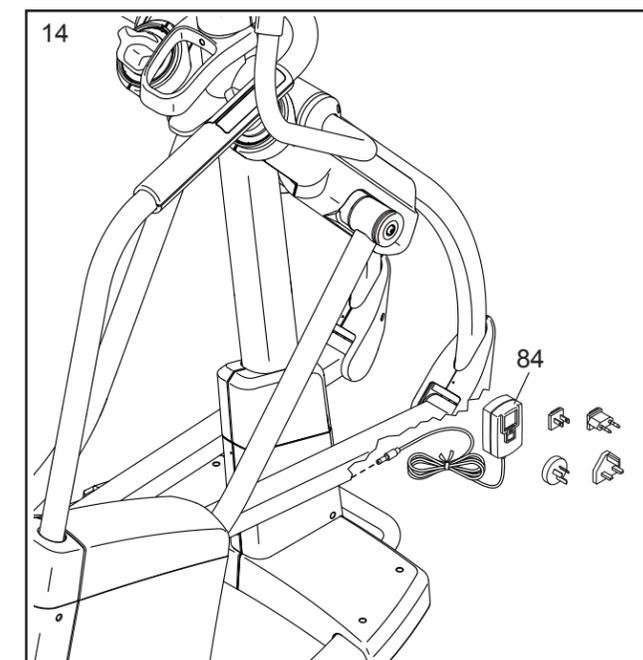
Примечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, мониторы сердечного ритма, и т.д.) будут отключены.

13. Прикрепите держатель планшета (145) к консоли (3) с помощью четырех винтов #8 x 12мм (146); **сначала наживите все винты, а потом затяните.**



14. Подключите адаптер питания (84) в разъем на раме эллипсоида.

Замечание: как подключить адаптер питания (84) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 14.



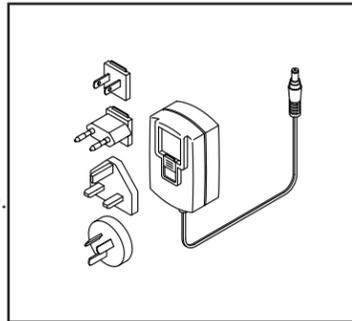
15. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что весь крепеж надежно затянут.** Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защиты пола от повреждений кладите под тренажёр коврик.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПСОИД

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

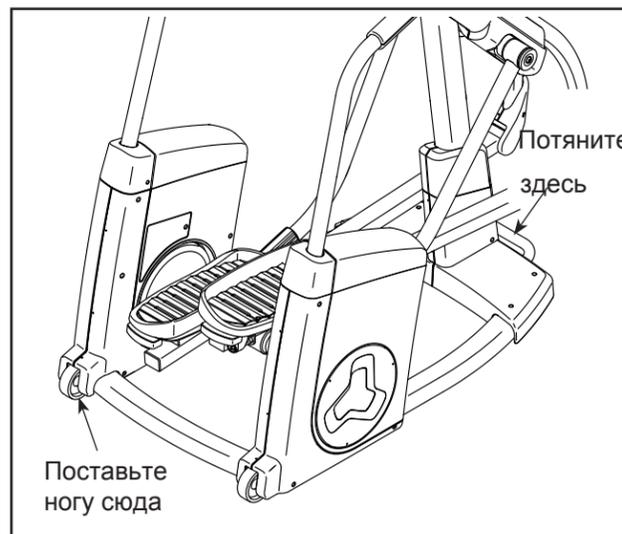
ВАЖНО: Если эллипсоид подвергался воздействию низких температур, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем подключать адаптер питания. Если вы не сделаете этого, вы можете повредить экран консоли или другие электронные компоненты.

Вставьте адаптер питания в разъем на раме эллипсоида. Вставьте соответствующий переходник в адаптер питания, если это необходимо. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.



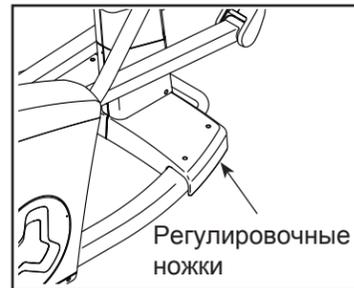
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Пусть помощник поставит одну ногу на одно из колес. Возьмитесь за ручку и поднимайте раму, до тех пор, пока эллипсоид не начнет катиться на колесах. Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите его на пол.



КАК ВЫРОВНИТЬ ТРЕНАЖЕР

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



КАК НАСТРОИТЬ ШАГ ЭЛЛИПСОИДА

Для регулировки шага эллипсоида, поверните ручки регулировки по часовой стрелке или против часовой стрелки. Убедитесь, что обе ручки регулировки находятся на одном уровне.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

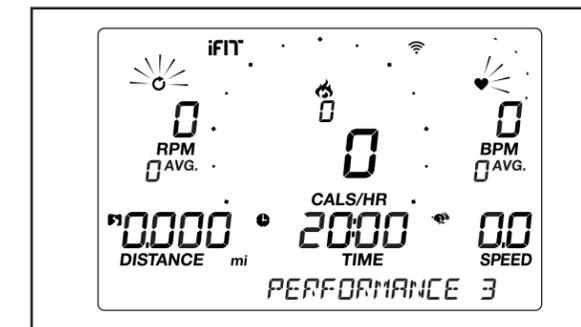
1. Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

При включение консоли, загорится дисплей. После этого консоль готова к использованию.

2. Выберите программу тренировки.

Выберете программу тренировки, нажимая кнопки Calorie или Performance повторно, пока желаемая тренировка не появится на экране.

Когда вы выберете программу тренировки, на экране появится название и продолжительность тренировки и количество калорий, которые будут сожжены во время тренировки.



Максимальная скорость и максимальный уровень сопротивления для тренировки также появятся на экране.

3. Начните крутить педали, чтобы тренировка началась.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Один уровень сопротивления и одна целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же параметры могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента прозвучит серия звуковых сигналов. Если для следующего сегмента запрограммированы другое сопротивление и/или скорость вращения педалей,

то новые значения сопротивления и/или скорость вращения педалей появятся на дисплее на несколько секунд. Затем, сопротивление педалей изменится.

Во время занятий старайтесь поддерживать заданную скорость вращения педалей.

ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если сопротивление педалей для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Resistance. **ВАЖНО:** когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не подойдет к концу.

Чтобы приостановить тренировку в любой момент, прекратите вращать педали. Время начнет мигать на дисплее. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

Для завершения тренировки, нажмите кнопку End/Summary. Результат тренировки появится на экране.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

5. Измерьте свой пульс при желании

См. пункт 5 на стр. 16.

6. Включите вентилятор при желании

См. пункт 6 на стр. 16.

7. Когда вы закончите тренировку, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 16.

Нажмите кнопку Home для выхода из тренировки или вернуться в главное меню. При необходимости нажмите Home снова.

Нажмите кнопку End/Summary, чтобы закончить тренировку и посмотреть результаты тренировки. Результаты тренировки появятся на экране на несколько секунд.

Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения громкости.

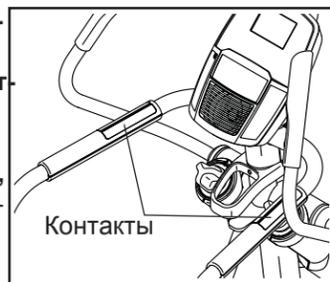


5. Измерьте ваш пульс при желании.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (См. стр. 19 для получения информации о приобретении дополнительного нагрудного пульсомера). Примечание: Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Важно: Если вы одновременно используете оба пульсомера, то данные нагрудного пульсомера будут иметь приоритет.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые защитные пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердечбиения



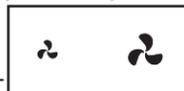
удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями.

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.**

6. Включите вентилятор при необходимости

Вентилятор имеет несколько скоростных режимов, включая авто режим. Когда выбран авто режим, скорость вентилятора автоматически будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от интенсивности тренировки. Нажмите кнопку уменьшения/увеличения, чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его.



Примечание: Если педали не крутятся около 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

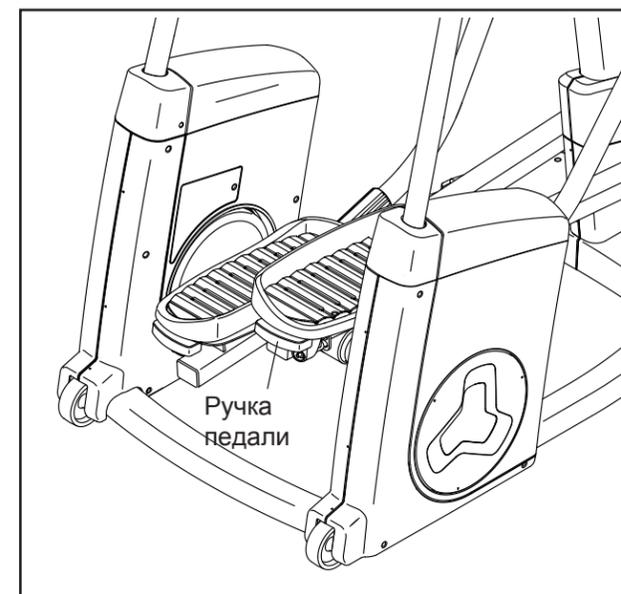
7. Когда вы закончили занятия, консоль выключится автоматически.

Если педали не крутятся несколько секунд, раздастся звуковой сигнал, консоль приостановится и время начнет мигать на экране. Для возобновления тренировки просто начните крутить педали.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль выключится, а дисплей погаснет.

КАК НАСТРОИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

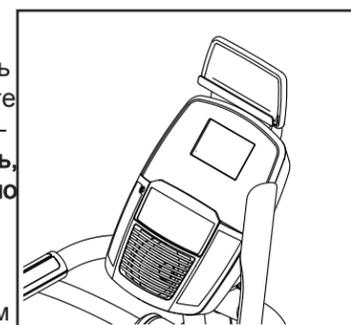
Каждая педаль может быть установлена в несколько позиций. Для настройки каждой педали, просто потяните ручку педали наружу, переместите педаль в нужное положение, а затем отпустите ручку в регулировочное отверстие под педалью. Убедитесь в том, что обе педали установлены в одном положении.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

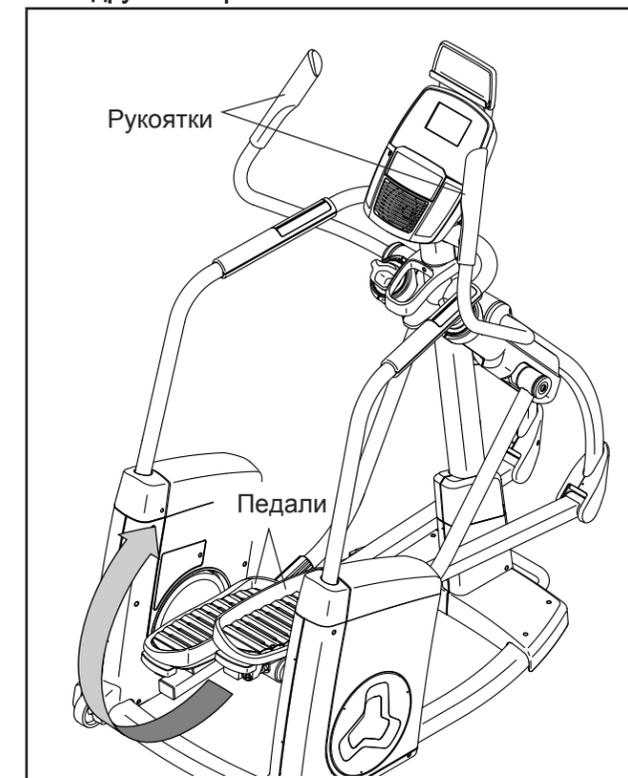
ВАЖНО: Держатель планшета был разработан для использования с полноразмерными планшетами. Не размещайте любое другое электронное устройство или объект в держатель планшета.

Чтобы вставить планшет в держатель планшета, установите нижний край планшета в лотке. Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета. Прделайте эти действия, в обратном порядке чтобы вынуть планшет из держателя планшета.

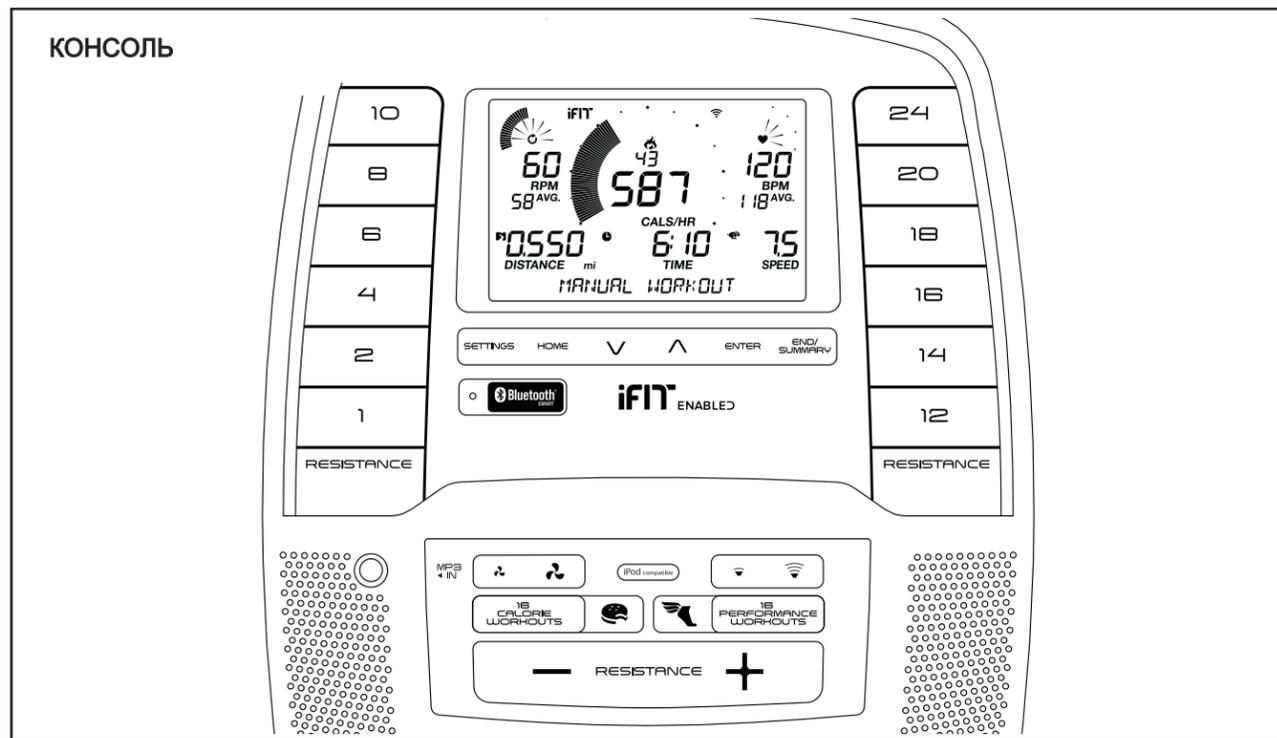


КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая ручки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Замечание:** Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.



Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки шатуна. **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.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

В ручном режиме работы консоли можно изменять сопротивление педалей касанием кнопки. В процессе тренировки на консоли постоянно отображается текущая информация об упражнении. Вы даже можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью датчика пульса на рукоятке или дополнительного нагрудного датчика пульса. См. стр. 19 для получения информации о приобретении дополнительного нагрудного пульсометра.

Вы также можете подключить ваше смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации по тренировкам.

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

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

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 15. **Чтобы воспользоваться встроенными тренировками,** см.стр. 17. **Чтобы подключить ваш планшет к консоли,** см. стр. 18. **Чтобы подключить ваш нагрудный датчик к консоли,** см. стр.18.

Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 19. **Чтобы изменить настройки консоли,** см. стр.19.

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

Примечание: Консоль может отображать скорость и расстояние либо в милях, либо километрах. Чтобы найти, какие единицы измерения выбраны, см пункт 3 на стр 19. Для простоты, все инструкции в этом разделе, относятся к милям.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

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

При включение консоли, загорится дисплей. После этого консоль готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

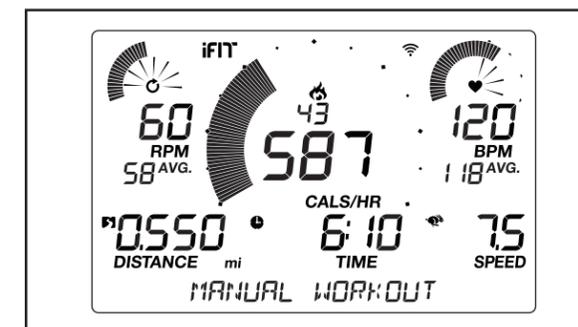
Нажмите Home или Calorie Workouts или Performance Workouts несколько раз для выбора ручного режима.

3. Измените сопротивление педалей при необходимости.

При вращении педалей их сопротивление можно поменять, нажимая на кнопки увеличения или уменьшения Resistance. Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку с небольшой задержкой.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показать следующую информацию:



Калории (икона пламени) — Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — Этот режим покажет приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция (Dist.) — Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали, в милях или в км.

Пульс(BPM)— Этот режим покажет ваш сердечный ритм в ударах в минуту, если вы используете ручной или грудной пульсомер (см. пункт 5).

Средний пульсе (BPM AVG)—Этот режим покажет ваш средний сердечный ритм в ударах в минуту, если вы используете ручной или грудной пульсомер (см. пункт 5).

Сопротивление (Resist.) — Этот режим покажет уровень сопротивления педалей несколько секунд при каждом его изменении.

Скорость вращения(RPM) - Этот режим покажет скорость вращения педалей в оборотах в минуту.

Средняя скорость вращения (RPM AVG)— Этот режим покажет среднюю скорость вращения педалей в оборотах в минуту.

Скорость (Speed)—Этот режим покажет скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час.

Время(Time) -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет осавшееся время тренировки.

Мощность (Watts)— покажет вашу выходную мощность в ваттах.

Средняя мощность(AVG.)—покажет вашу среднюю выходную мощность в ваттах за тренировку.

Scan mode (режим сканирования) и Priority Mode (приоритетный режим)— калории и ватты отображается в сменяющемся цикле (режим сканирования). Чтобы выбрать дискрей либо калорий, или ватт для непрерывного отображения (режим приоритета), нажимайте кнопку увеличения или уменьшения следующую за кнопкой Enter до тех пор, пока нужный дисплей не появится на экране. Чтобы вернуться в режим сканирования, нажмите несколько раз на кнопку увеличения, пока не появится слово SCAN.

