

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

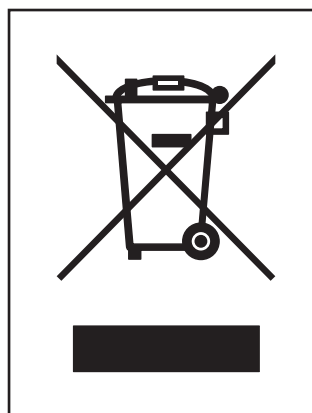
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- 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.



PRO-FORM[®]

ENDURANCE 720 E

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. PFEVEL89716.0
Серийный No. _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше



Наклейка с
серийным
номером

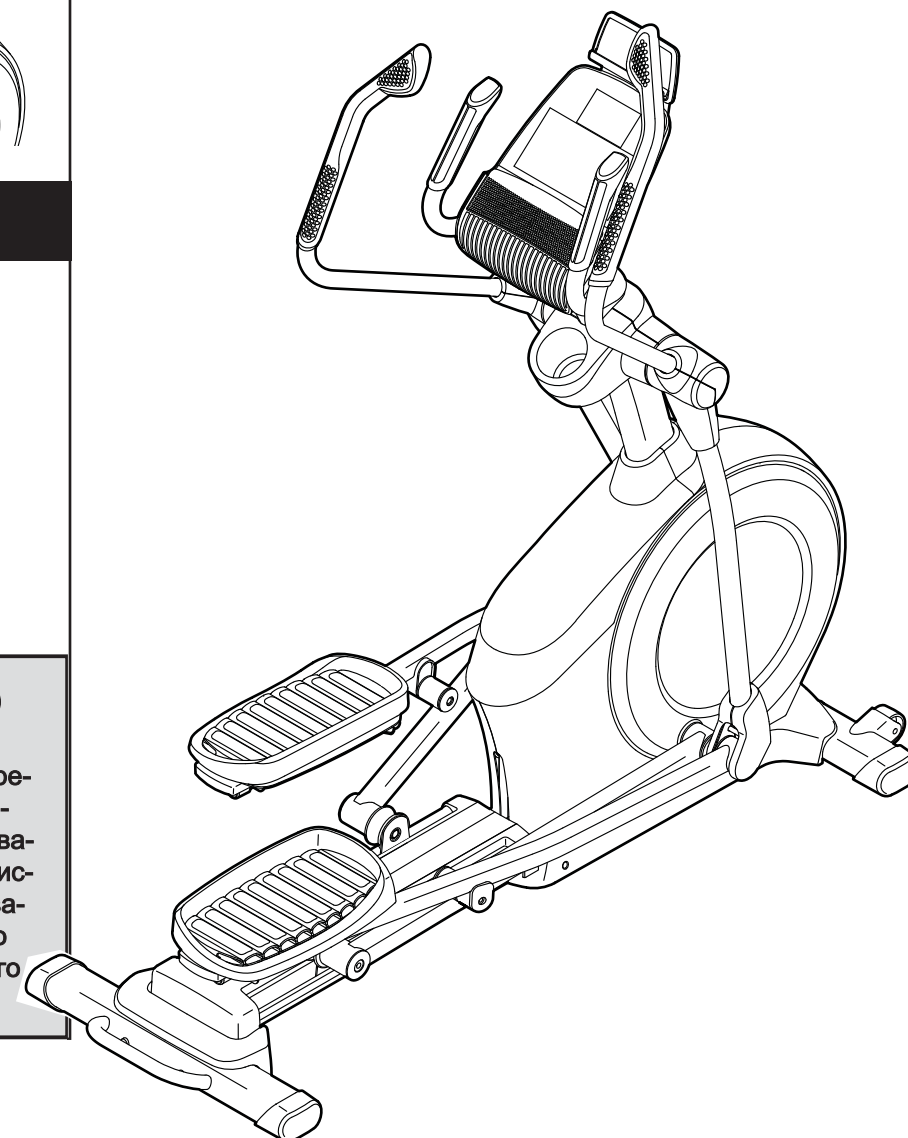
ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

ОСТОРОЖНО

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

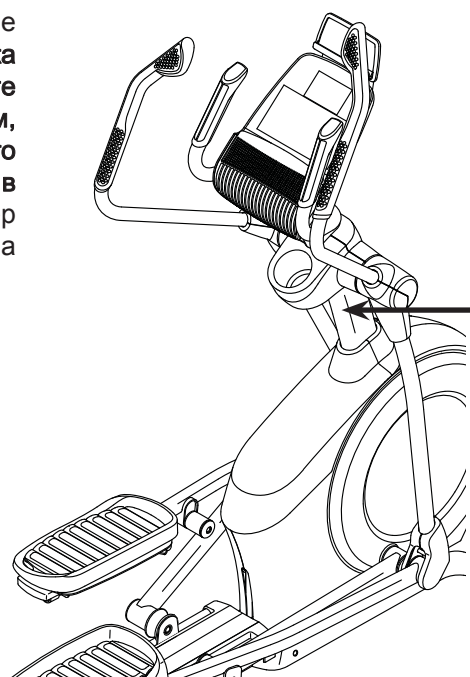
www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА.....	6
СБОРКА.....	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА.....	16
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	27
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.



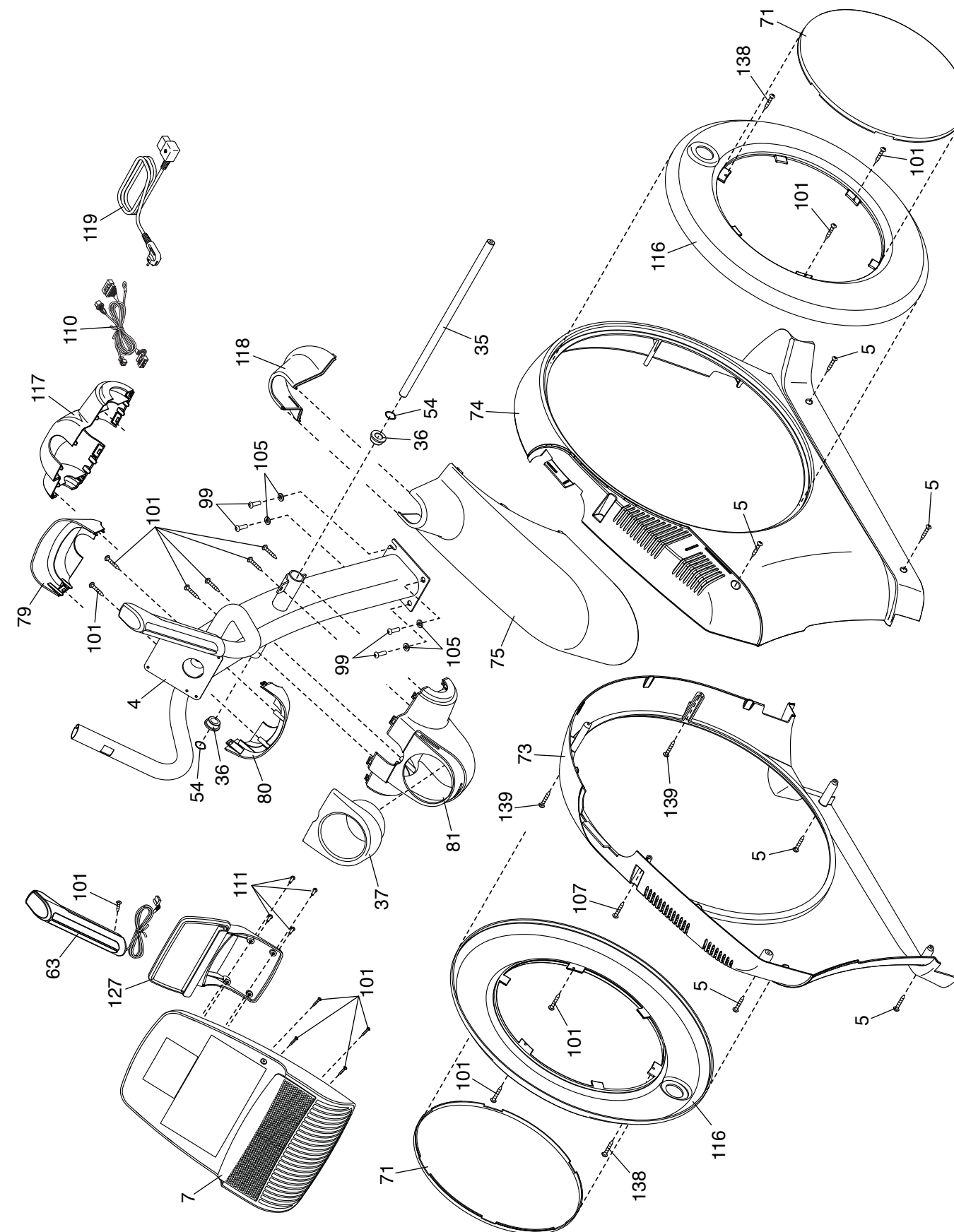
ВНИМАНИЕ

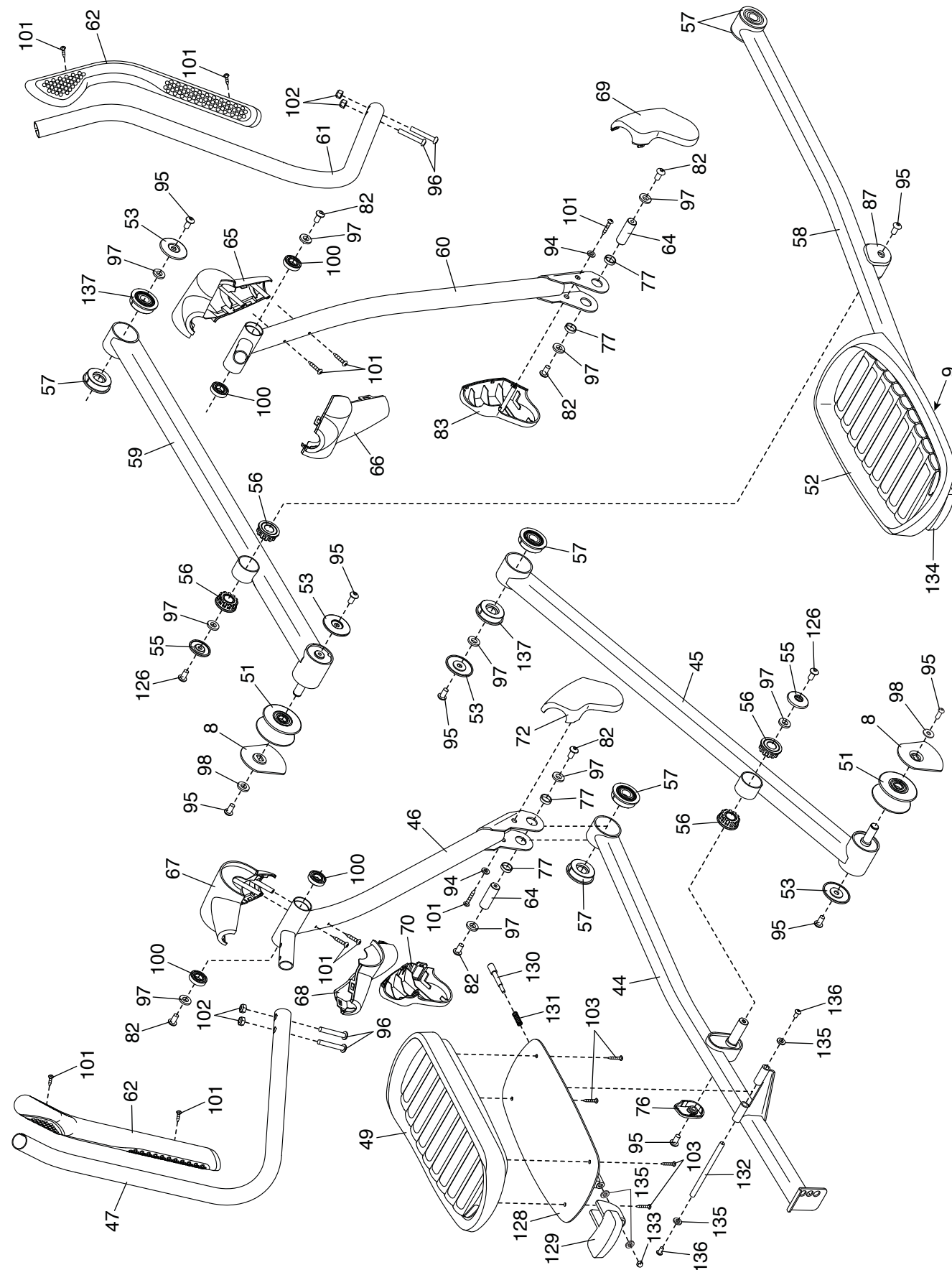
- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Педали продолжат вращаться после окончания тренировки
- Вращение педалей может быть причиной травм
- Контролируйте скорость 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 ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированные Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии. Google Maps торговая марка Google Inc. Wi-Fi зарегистрированный товарный знак Wi-Fi Alliance. WPA и WPA2 торговые марки Wi-Fi Alliance. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. PROFORM зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. PFEVEL89716.0 R1016A





⚠ 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. При подключении кабеля питания, вставьте шнур питания в заземленную цепь.
10. Если розетка не подходит, не переделывайте сетевой шнур и не ищите переходник. Храните сетевой шнур подальше от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
11. Не занимайтесь на тренажере, если он не работает должным образом или, если сетевой шнур или штекер повреждены.
12. **ОПАСНО:** Всегда отключайте сетевой шнур, когда тренажер не используется или перед его чисткой. Выполнять любые процедуры, кроме описанных в руководстве, может только представитель авторизованной сервисной службы.
13. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
14. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.
15. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
16. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
17. 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.

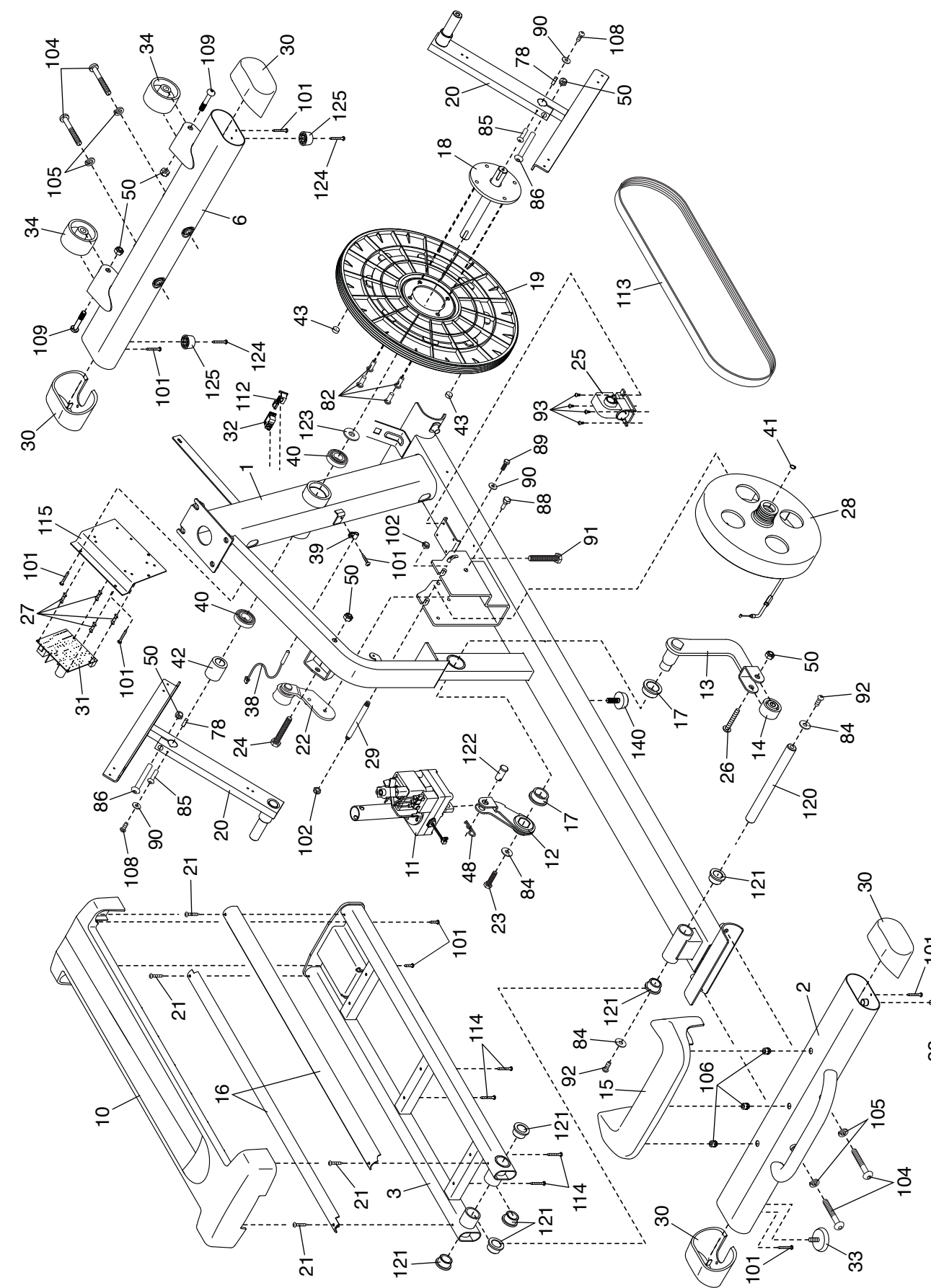
18. Данный тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
19. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо

20. 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.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

СБОРЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. PFEVEL89716.0 R1016A



№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
101	35	Винт М4 х 16мм	123	1	Пластиковое кольцо
102	6	Контргайка М8	124	2	Саморез М4 х 19мм
103	8	Винт М6 х 12мм	125	2	Амортизатор
104	4	Винт М10 х 122мм	126	2	Винт с буртиком М8 х 14мм
105	8	Шайба с прорезью М10	127	1	Держатель планшета
106	3	Крепежная крышка	128	1	Пластина левой педали
107	1	Винт М4 х 48мм	129	1	Ручка левой педали
108	2	Винт М6 х 13мм	130	2	Штифт педали
109	2	Болт М10 х 60мм	131	2	Пружина педали
110	1	Кабель	132	2	Ось
111	4	Винт #8 х 12мм	133	2	Глухая гайка М6
112	1	Разъем	134	1	Ручка правой педали
113	1	Приводной ремень	135	8	Маленькая шайба М6
114	4	Винт М4 х 42мм	136	4	Винт М6 х 12мм
115	1	Кронштейн контроллера	137	2	Малый подшипник оси
116	2	Кожух маховика	138	2	Машинный винт М4 х 16мм
117	1	Передняя крышка стойки	139	2	Винт М4 х 25мм
118	1	Заглушка крышки экрана	140	1	Регулировочная ножка
119	1	Шнур питания	*	—	Инструмент
120	1	Ось рампы	*	—	Смазка
121	6	Втулка	*	—	Руководство пользователя
122	1	Штифт			

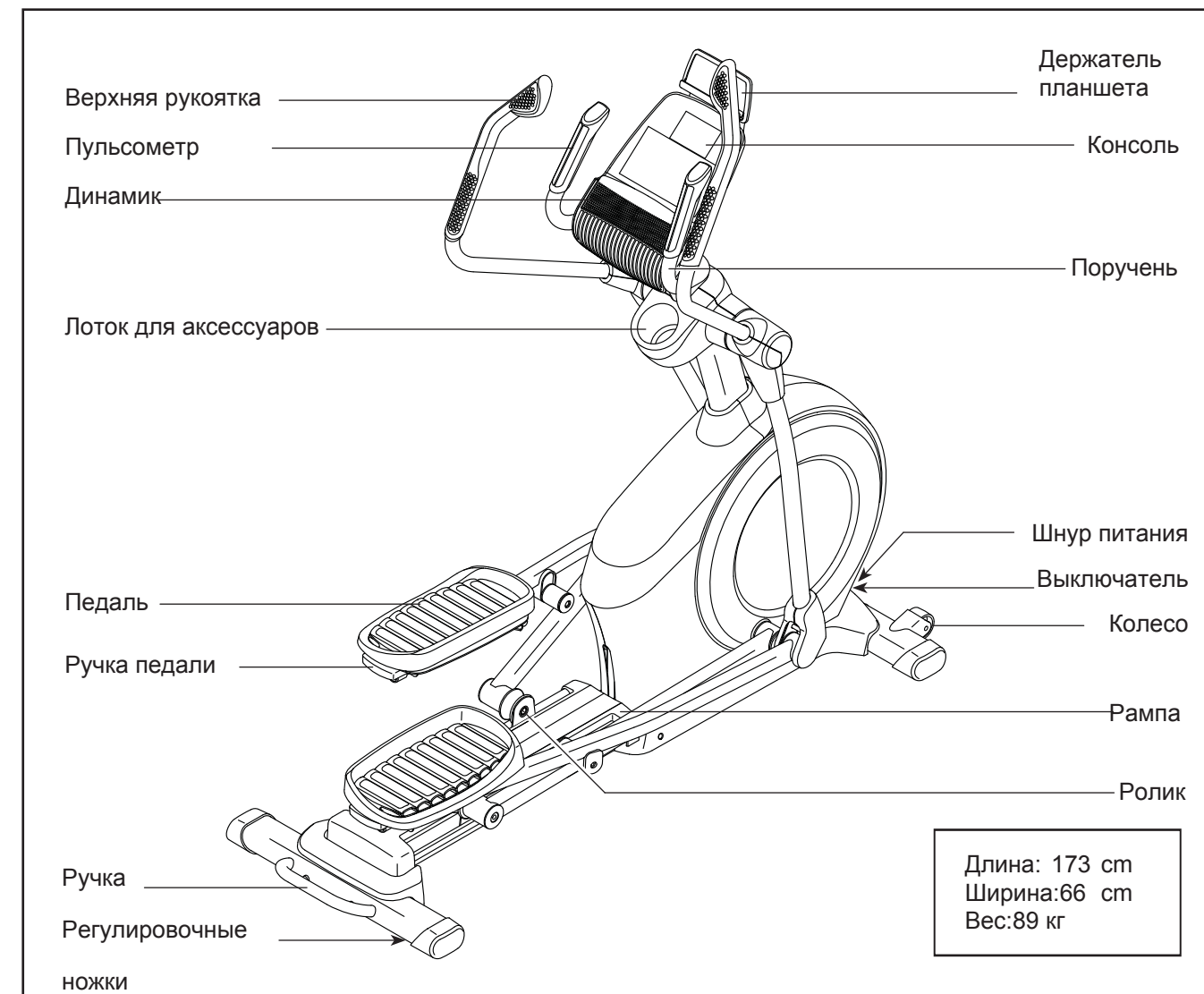
Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. *Эти детали не показаны.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за приобретение нового эллиптического тренажера PROFORM® ENDURANCE720 E. Эллиптический тренажер ENDURANCE 720 E предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

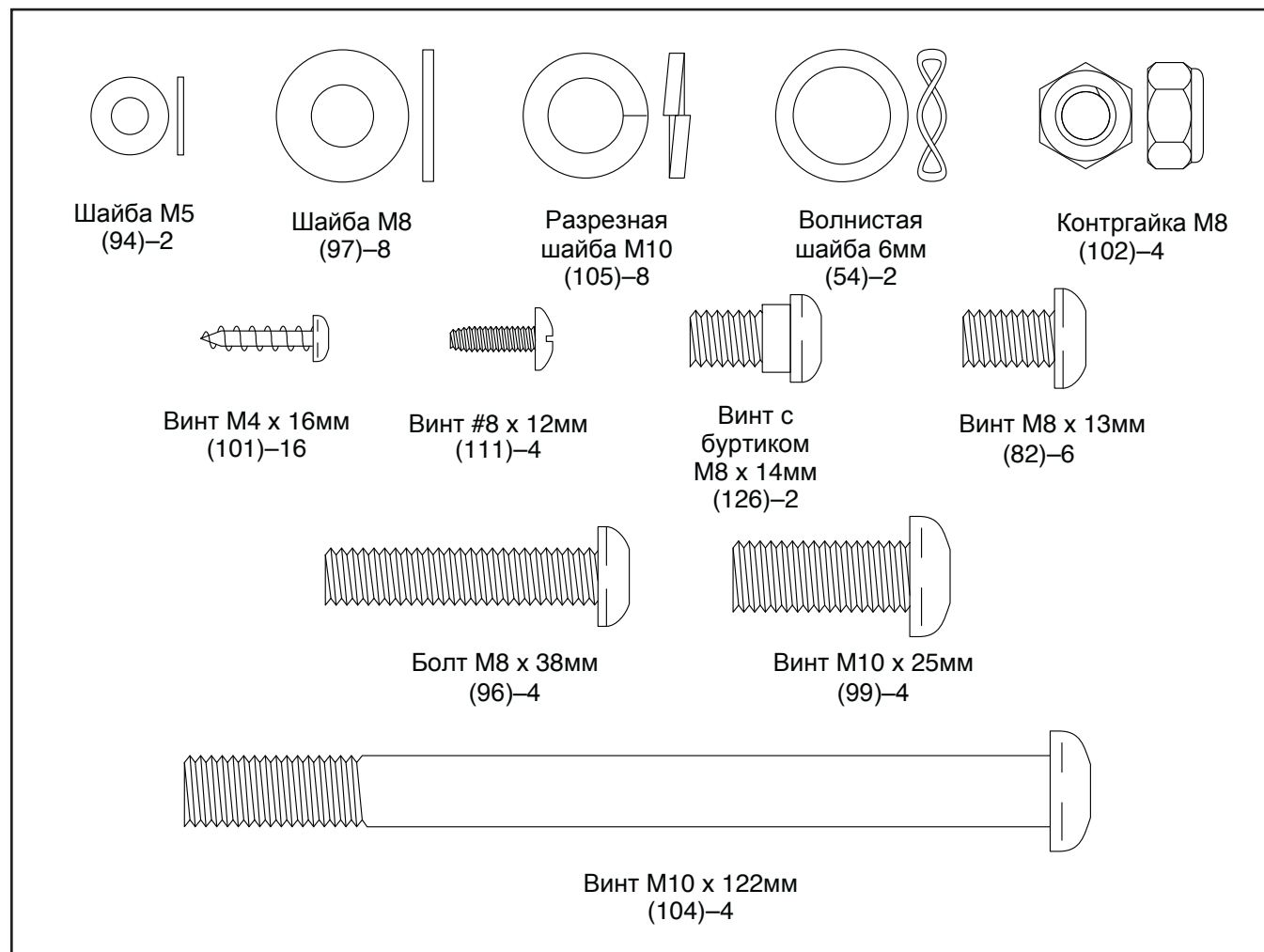
Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении

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.



СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных 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.**



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

модель No. PFEVEL89716.0 R1016A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задний стабилизатор	52	1	Педаль правая
3	1	Рампа	53	4	Крышка большой оси
4	1	Стойка	54	2	Волнистая шайба 16мм
5	6	Винт М4 х 19мм	55	2	Крышка малой оси
6	1	Передний стабилизатор	56	4	Втулка роликового рычага
7	1	Консоль	57	6	Подшипник рычага
8	2	Направляющий ролик	58	1	Опора правой педали
9	1	Пластина правой педали	59	1	Правый роликовый рычаг
10	1	Крышка ramпы	60	1	Правый кронштейн
11	1	Привод подъема	61	1	Правый поручень
12	1	Ручка привода	62	2	Накладка левая
13	1	Ручка ramпы	63	2	Пульсометр/Кабель
14	1	Ролик ramпы	64	2	Ось опоры педали
15	1	Крышка заднего стабилизатора	65	1	Перед. крышка прав.поручня
16	2	Направляющая	66	1	Задн. крышка прав.поручня
17	2	Втулка рамы	67	1	Перед. крышка лев.поручня
18	1	Поворотный вал	68	1	Задн. крышка лев.поручня
19	1	Шкив	69	1	Наружн. крышка прав. кронштейна
20	2	Коленчатый рычаг	70	1	Наружн. крышка лев. кронштейна
21	4	Винт М4 х 1mm	71	2	Диск
22	1	Натяжной шкив	72	1	Внутр. крышка лев. кронштейна
23	1	Винт М10 х 15mm	73	1	Левый экран
24	1	Болт М10 х 95mm	74	1	Правый экран
25	1	Привод сопротивления	75	1	Крышка экрана
26	1	Болт М10 х 42mm	76	1	Бок.крышка опоры левой педали
27	4	Винт	77	4	Прокладка оси
28	1	Эдди Механизм	78	2	Шплинт
29	1	Ось механизма	79	1	Передняя крышка консоли
30	4	Заглушка стабилизатора	80	1	Задняя крышка консоли
31	1	Контроллер	81	1	Задняя крышка стойки
32	1	Выключатель	82	10	Винт М8 х 13mm
33	2	Регулировочная ножка	83	1	Внутр. крышка прав. кронштейна
34	2	Колесо	84	3	Шайба М10
35	1	Поворотная ось	85	2	Винт М4 х 14mm
36	2	Втулка стойки	86	2	Болт М10 х 58mm
37	1	Лоток	87	1	Бок.крышка опоры правой педали
38	1	Геркон/Кабель	88	1	Поворотный винт
39	1	Зажим	89	1	Винт направляющего шкива
40	2	Подшипник	90	3	Шайба М6
41	1	Прокладка	91	1	Винт регулировки ремня
42	1	Втулка	92	2	Винт М10 х 19mm
43	2	Магнит	93	4	Винт М4 х 12mm
44	1	Опора левой педали	94	2	Шайба М5
45	1	Левый роликовый рычаг	95	8	Винт М8 х 16mm
46	1	Левый кронштейн	96	4	Болт М8 х 38mm
47	1	Левый поручень	97	10	Шайба М8
48	1	Шпилька	98	2	Шайба М8 х 18mm
49	1	Педаль левая	99	4	Винт М10 х 25mm
50	6	Контргайка М10	100	4	Подшипник кронштейна

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 книг 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.

СБОРКА

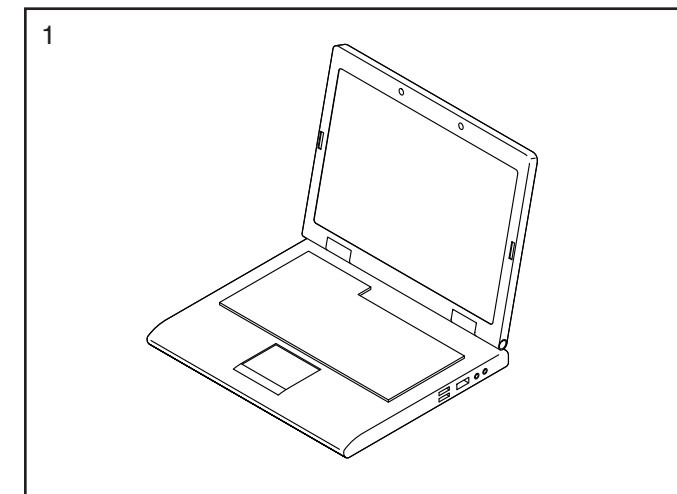
- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком "L" или "Left", а правые - "R" или "Right."
- Для определения мелких частей см. стр.6 .
- В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:
 - шестигранная отвертка
 - резиновый молоток

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, чтобы:

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

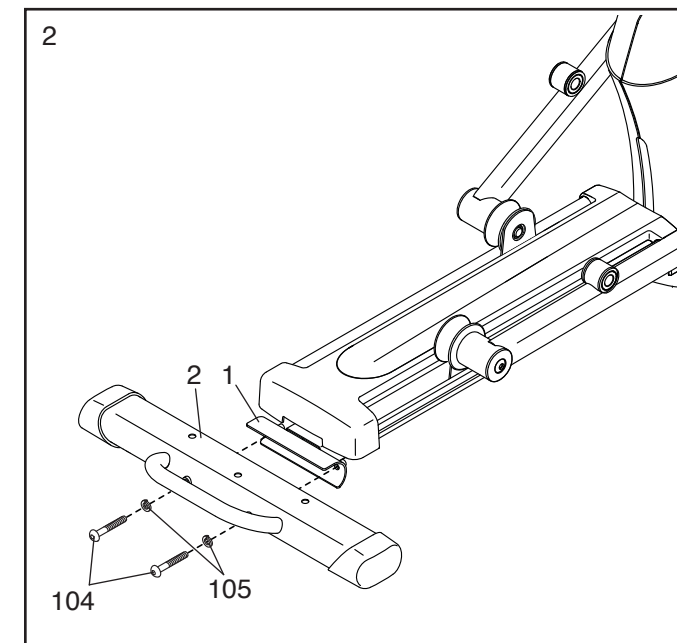
Замечание: Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



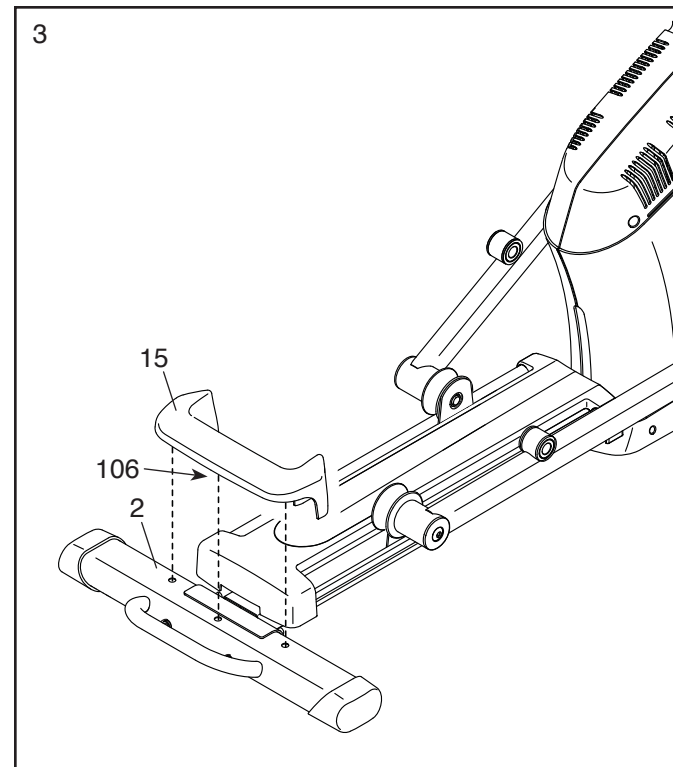
2. С помощью второго человека расположите большой кусок упаковочного картона под заднюю часть рамы (1). Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её перемещение из стороны в сторону в течение этого пункта сборки.

Прикрепите задний стабилизатор (2) к раме (1) двумя винтами M10 x 122mm (104) и двумя шайбами M10 (105).

Затем удалите упаковочный материал с задней части рамы (1).



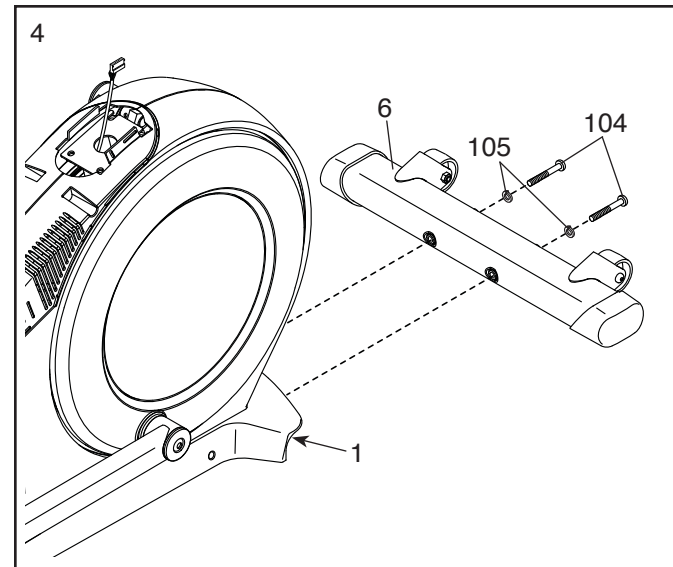
3. Установите крышку (15) на задний стабилизатор (2) так, чтобы крепления крышки (106) попали в отверстия на стабилизаторе и надавите на неё.



4. Вместе с помощником подложите под заднюю часть рамы (1) упаковочный материал (не показан). Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.

Прикрепите передний стабилизатор (6) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 122мм (104) и двух шайб с прорезью M10 (105).

Уберите упаковочный материал из под задней части рамы (1).

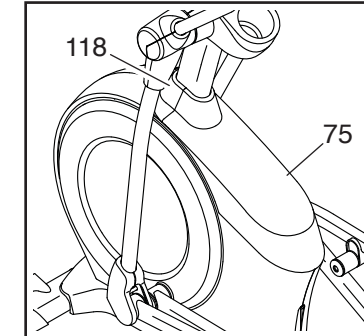


КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке.

Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала переведите выключатель в положение off и обесточьте тренажер.

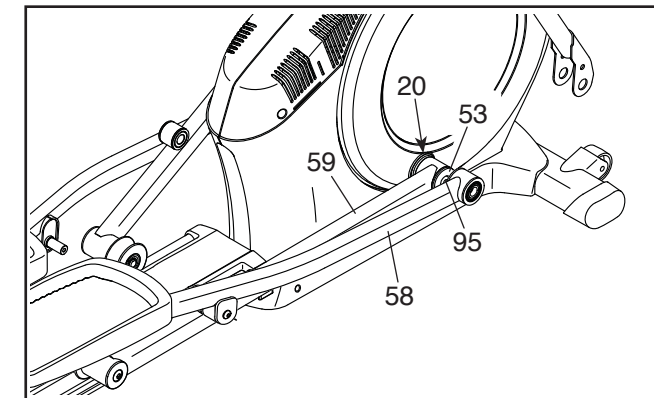
Далее, используя стандартную отвертку, снимите крышку экрана (75) и заглушку крышки экрана (118).



См. пункт сборки 15 на стр. 14. Удалите наружную заглушку правого верхнего рычага и внутренние крышки (69, 83).

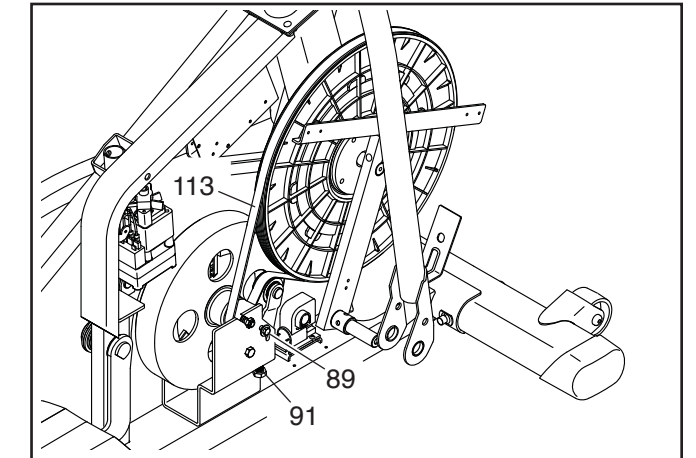
См. пункт 12 на стр. 12. Удалите опору правой педали (58) с правого кронштейна (60).

Затем удалите винт M8 x 16mm (95), крышку большой оси (53), шайбу M8 (не показана) с правого коленчатого рычага (20). Затем аккуратно снимите правый роликовый рычаг (59) и опору правой педали (58) с тренажера.



См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 35. Найдите левый и правый экраны (73, 74). Удалите винты M4 x 19мм (5), винты M4 x 25мм (139), и винты M4 x 48мм (107) с левого и правого экранов; **обязательно обратите внимание на расположение винтов каждого размера**. Затем снимите правый экран.

Найдите и ослабьте винт шкива (89). Затем затяните винт регулировки ремня (91) до тех пор, пока ремень (113) не натянется. Затяните обратно винт.

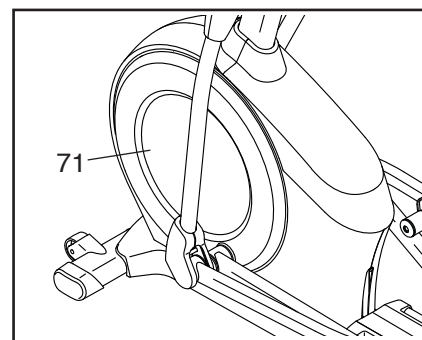


Снова прикрепите детали, которые были удалены. Затем подключите тренажер к сети.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

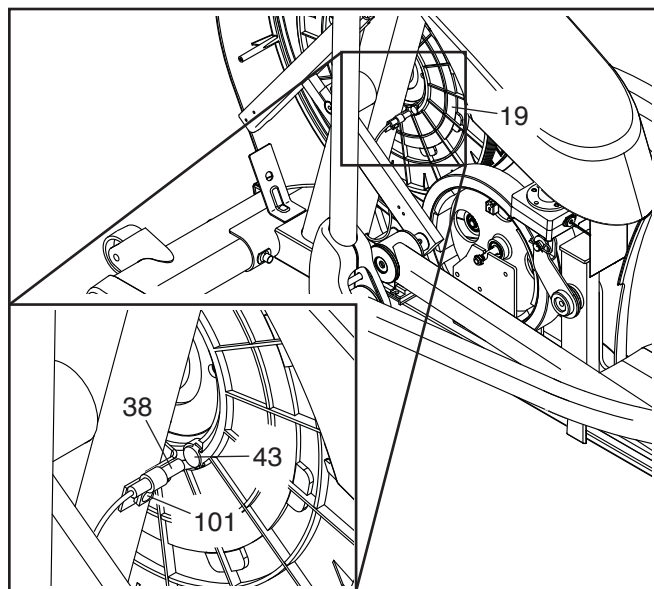
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, **вначале переключите выключатель в положение off и выключите провод из розетки.**

Далее, используя стандартную отвертку, снимите левый диск (71).



Примечание: для ясности левая крышка и левый диск не показаны на чертеже ниже.

Затем найдите геркон (38). Вращайте шкив (19), пока магнит (43) не совместится с герконом.



Затем ослабьте указанный винт М4 х 16 мм (101). Немного переместите геркон (38) от или к магниту (43), а затем затяните винт.

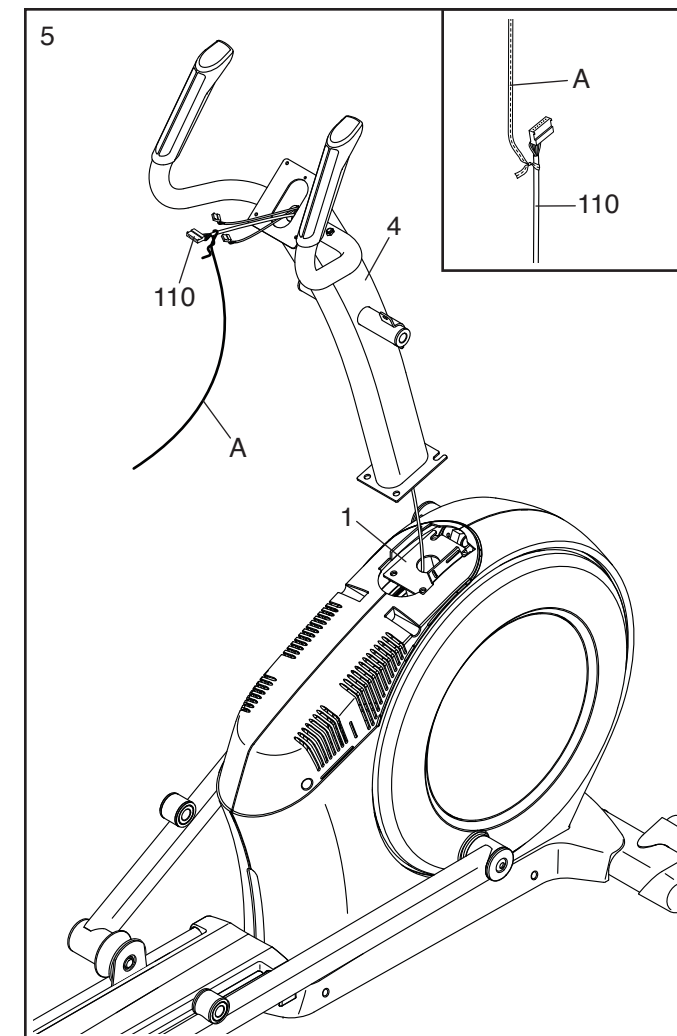
Затем, подключите питание, переведите выключатель в положение сброса и качните шкив (19) вперед и назад так, чтобы магнит (43) проходил геркон (38) неоднократно. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

Когда геркон будет отрегулирован, переведите выключатель в положение off, обесточьте тренажер и установите на свое место левый диск .

5. Расположите стойку (4), как показано на рисунке. Попросите помощника держать стойку над рамой (1).

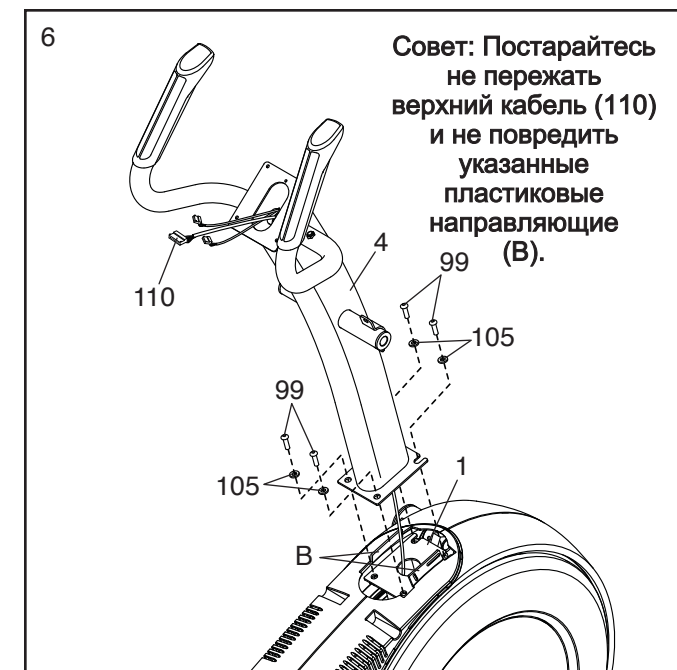
См.рисунок на врезке. Найдите в нижней части стойки (4) шнурок (А) и привяжите его к верхнему кабелю (110). Протяните кабель через стойку, потянув за верхний конец шнурка.

Совет: Чтобы верхний кабель (110) не падал внутрь стойки (4), привяжите основной кабель шнурком (А).



6. **Совет:** Постарайтесь не пережать верхний кабель (110) и не повредить указанные пластиковые направляющие (В). Попросите помощника держать стойку (4) над рамой (1).

Закрепите стойку (4) четырьмя винтами М10 х 25мм (99) и четырьмя шайбами с прорезью М10 (105); сначала наживите винты, затем затяните их.



7. Возьмите немного смазки из комплекта и смажьте поворотную ось (35) и две волнистые шайбы 16мм (54).

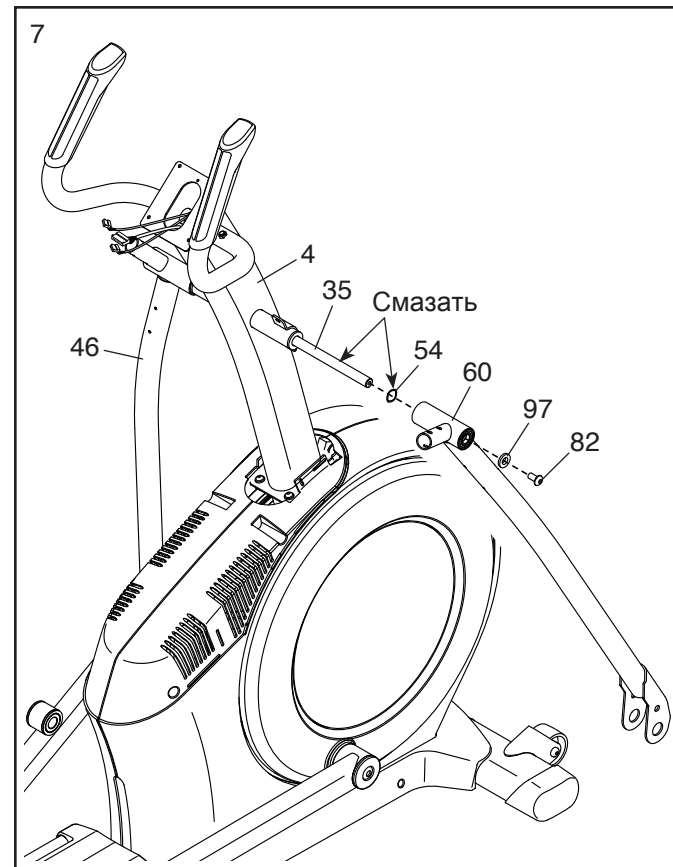
Вставьте поворотную ось (35) в стойку (4) и отцентрируйте её. **Совет: Для этого можно воспользоваться резиновым молотком.**

Возьмите правый кронштейн (60) и расположите его, как показано на рисунке.

Оденьте правый кронштейн (60) и волнистую шайбу 16 мм (54) на поворотную ось (35) с правой стороны.

Проделайте те же действия с левым кронштейном (46).

Закрутите в оба торца поворотной оси (35) по винту M8x13 (82) с шайбой M8 (97) и затяните их **одновременно**.

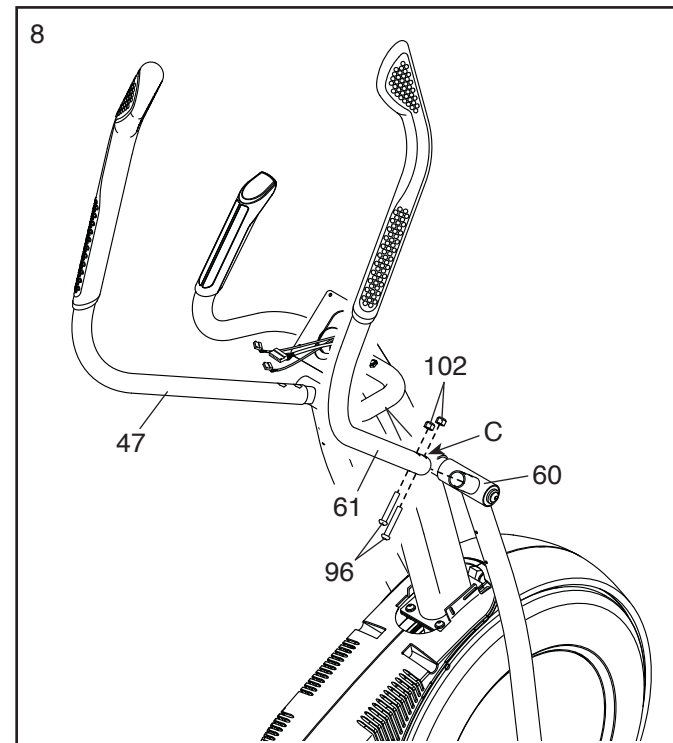


8. Возьмите правый поручень (61) и расположите его, как показано на рисунке.

Установите поручень (61) на правом кронштейне (60).

Закрепите поручень (61) двумя болтами M8x38 (96) и двумя контргайками M8 (102). **Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия (С).**

Проделайте то же самое с левым поручнем (47).



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера. 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 работает, убедитесь что шнур питания включен в сеть.

Если на экране консоли появляются полосы помех, см. **НАСТРОЙКА КОНСОЛИ** на стр. 26 и отрегулируйте уровень контрастности на экране.

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. 23.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК СИСТЕМЫ НАКЛОНА

Если рампа не двигается до нужного уровня наклона, см. пункт 3 на стр. 26 и откалибруйте систему наклона.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настройки.

Чтобы выбрать режим настройки, нажмите кнопку gear. Информация о настройках будет отображаться на экране.

2. Переход в режим настройки.

Если выбран режим настройки, матрица экрана будет отображать несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter несколько раз, чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

В нижней части экрана покажет инструкции для выбранного экрана. **Убедитесь в том, что вы следуете инструкциям, приведенным в нижней части экрана.**

3. Измените настройки при необходимости.

Единицы измерения—Выбранная в данный момент единица измерения будет отображаться на экране. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку Enter несколько раз. Для просмотра расстояния в милях, выберите ENGLISH. Для просмотра расстояния в километрах, выберите METRIC.

Калибровка системы наклона—Если система наклона не функционирует должным образом, то, возможно, потребуется выполнить калибровку. Для калибровки системы наклона, нажмите увеличение или уменьшения наклона рамп. Рампа будет двигаться вверх и вниз. Когда рампа перестает двигаться, система наклона будет откалибрована.

Уровень контраста —Выбранный в данный момент уровень контрастности будет отображаться на экране. Для регулировки уровня контрастности, нажмите кнопку увеличения или уменьшения сопротивления.

Пользовательская информация—На экране будет показано общее количество часов, которые эллипсоид использовался, и общее расстояние (в милях или километрах), которое проехал эллипсоид.

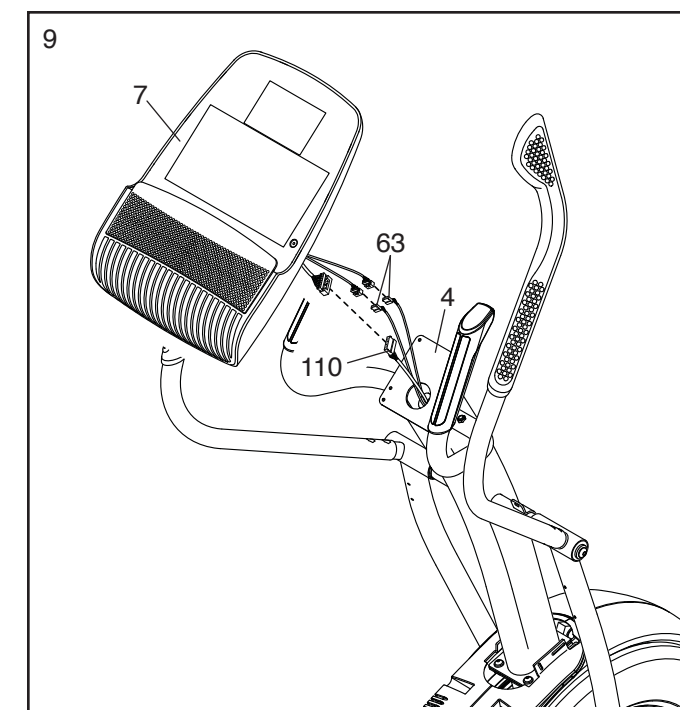
4. Выйти из режима настроек.

Нажмите кнопку gear, чтобы выйти из режима настроек.

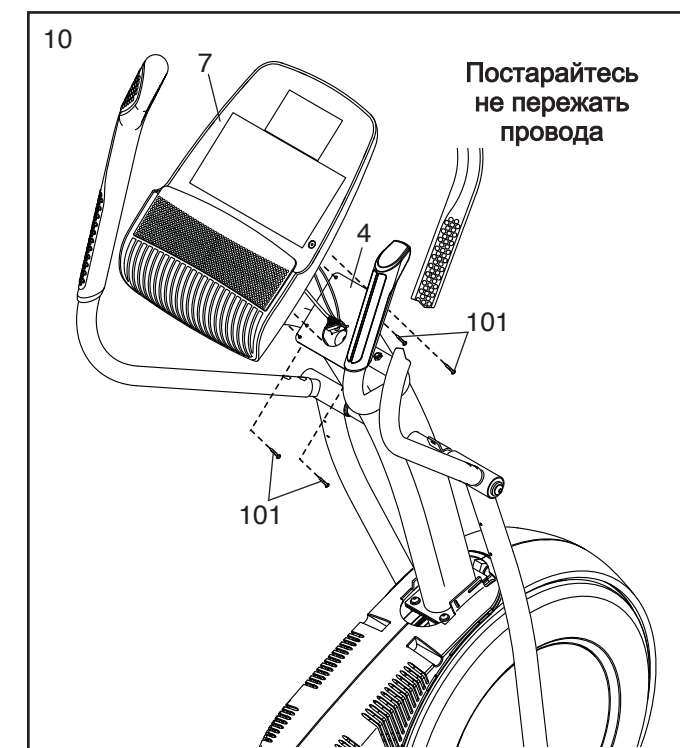
9. Отвяжите от верхнего кабеля (110) шнурок и уберите его.

Пока помощник держит консоль (7) рядом со стойкой (4), соедините кабели консоли с верхним кабелем (110) и кабелями пульсометра (63).

Спрячьте излишки проводов внутрь стойки (4).



10. **Совет: Постарайтесь не пережать провода.** Прикрепите консоль (7) к стойке (4) четырьмя винтами M4 x 16мм (101); сначала наживите винты, затем затяните крепеж.

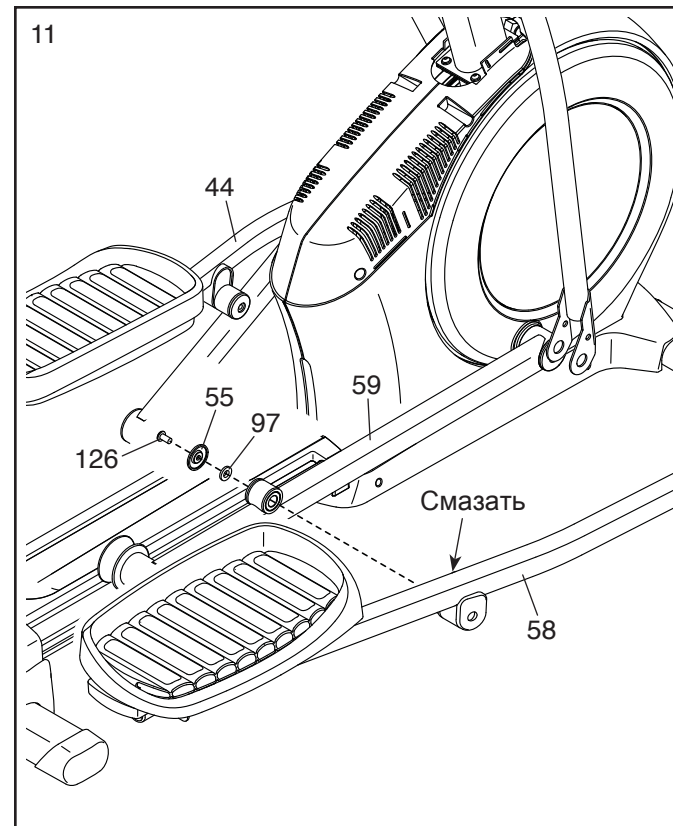


11. Расположите опору правой педали (58), как показано на рисунке.

Смажьте ось опоры правой педали (58).

Прикрепите опору (58) к правому роликовому рычагу (59) с помощью винта M8 x 14мм (126), крышки малой оси (55) и шайбы M8 (97).

Установите опору левой педали (44), повторите то же самое.



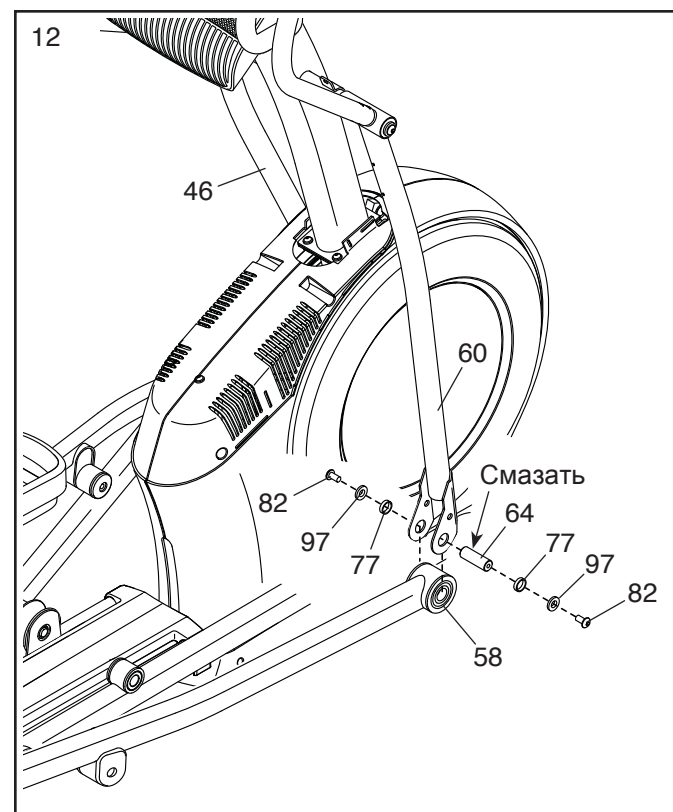
12. Возьмите немного смазки и смажьте одну из осей опор педалей (64).

Затем оденьте на винт M8x13 (82) шайбу M8 (97) и прокладку (77), и вкрутите винт в ось опоры педали (64) на несколько оборотов.

Пока помощник держит передний край опоры правой педали (58) внутри держателя правого кронштейна (60), соедините обе эти части осью опоры педали (64).

Оденьте шайбу M8 (97) и прокладку (77) на другой винт M8x13мм (82), и вкрутите этот винт в ось опоры педали (64) на несколько оборотов. **Затяните оба винта одновременно.**

Повторите эти действия с другой стороны тренажера.



КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает Bluetooth подключения смарт-устройств и пульсометров через приложение iFit. Примечание: **Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.**

1. Загрузите и установите приложение iFit Bluetooth Tablet на планшет.

В вашем iOS® или Android™ устройстве, откройте the App Store® или the Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настройки пользователя.

2. Подключите ваш пульсометр к консоли при необходимости.

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 на стр. 22.

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. 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.

4. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 21.

5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 22.

6. Включите вентилятор при необходимости.

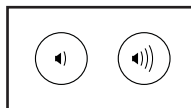
См. пункт 6 на стр. 22.

7. Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер.

См. пункт 7 на стр. 22.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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 MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**



Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере или другом личном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.

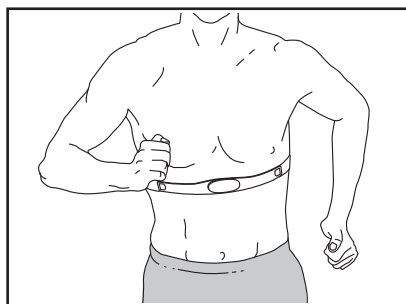
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО

Консоль имеет разъем, который можно использовать для зарядки USB-совместимых устройств, таких как смартфоны, во время занятий спортом.

Чтобы использовать разъем, подключите USB-кабель для зарядки (не входит в комплект) в зарядное гнездо на консоли и в гнездо на устройстве; **убедитесь, что USB-кабель для зарядки полностью вставлен.** Примечание: разъем не может быть использован для просмотра или передачи данных или для воспроизведения музыки через стерео систему консоли.

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.**



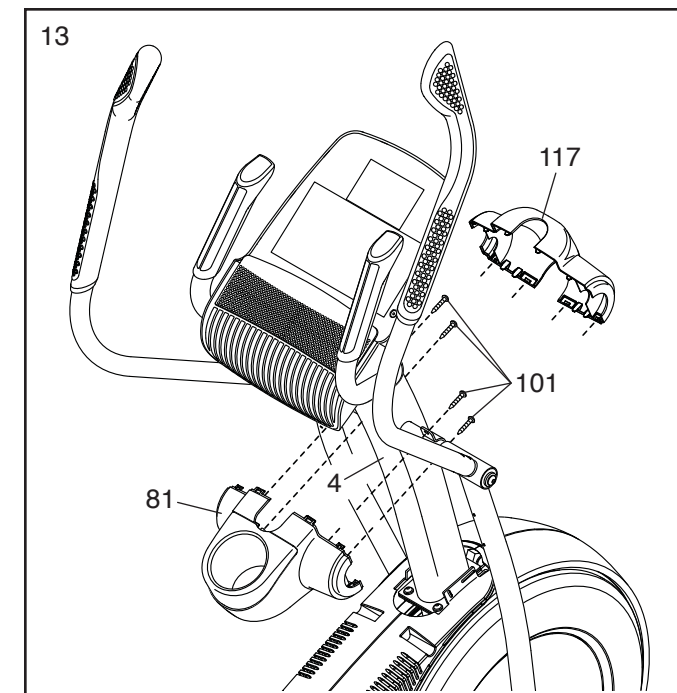
Примечание: Консоль совместима с монитором седечного ритма BLUETOOTH® Smart.

13. Расположите заднюю крышку стойки (81), как показано на рисунке.

Четырьмя винтами M4x16 (101) прикрутите крышку (81) к стойке (4). **Сначала наживите все винты, а потом затяните их.**

Расположите переднюю крышку стойки (117), как показано на рисунке.

Соедините крышку (117) на стойке (4), вставив лапки задней крышки стойки (81) в пазы передней крышки (117).



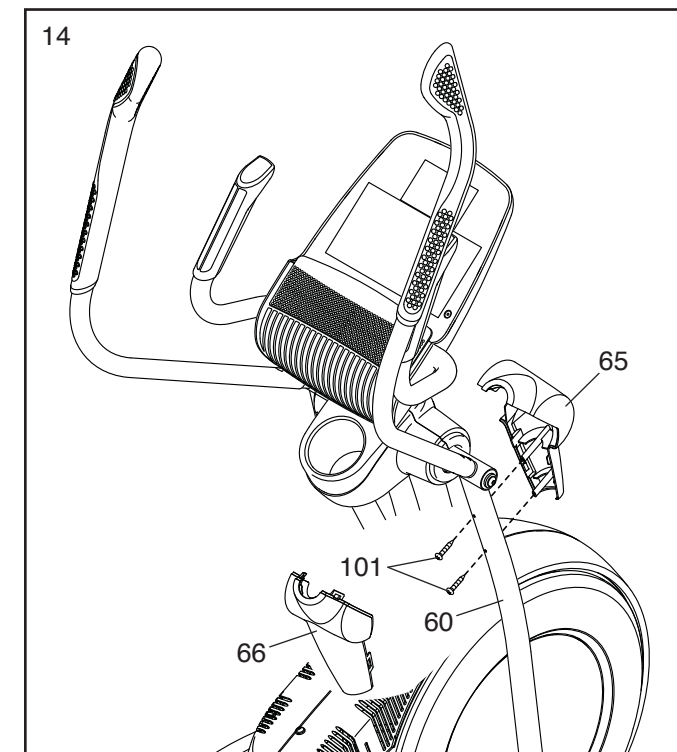
14. Возьмите переднюю крышку правого поручня (65) и расположите её, как показано на рисунке.

Прикрутите крышку (65) к правому кронштейну (60) двумя винтами M4x16 (101).

Возьмите заднюю крышку правого поручня (66) и расположите её, как показано на рисунке.

Состыкуйте заднюю крышку правого поручня (66) с передней (65) через правый кронштейн (60), вставив её лапки в пазы передней крышки правого поручня (65).

Проделайте аналогичные действия с другой стороны тренажера.



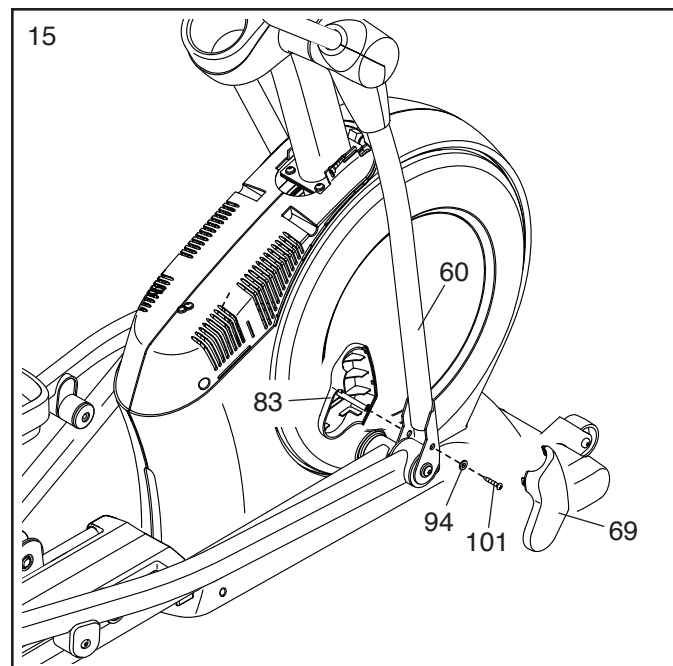
15. Возьмите внутреннюю крышку правого кронштейна (83) и расположите её, как показано на рисунке.

Прикрутите крышку (83) к правому кронштейну (60) винтом M4x16 (101) с шайбой M5 (94).

Возьмите наружную крышку правого кронштейна (69) и расположите её, как показано на рисунке.

Состыкуйте наружную крышку правого кронштейна (69) с внутренней (83) череправый кронштейн (60), вставив лапки внутренней крышки в пазы наружной.

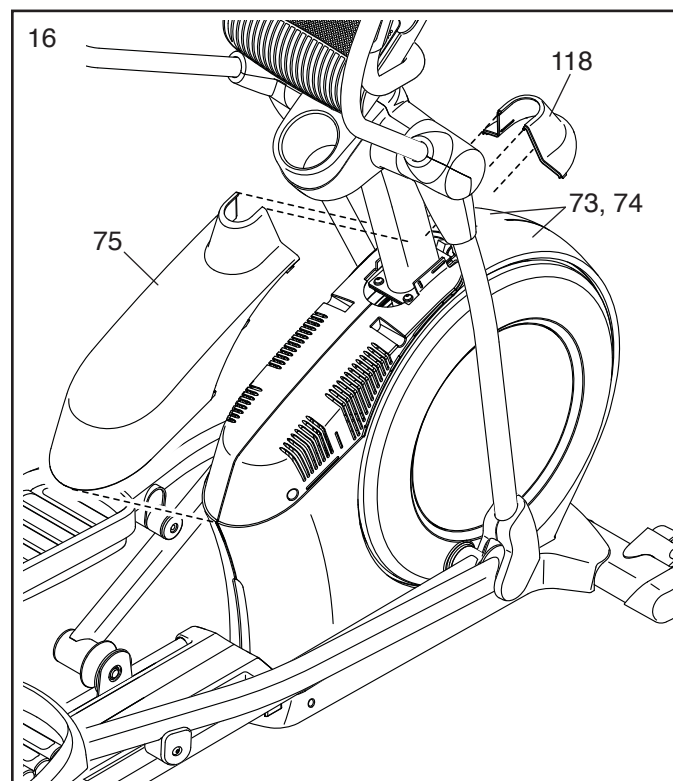
Прделайте аналогичные действия с другой стороны тренажера.



16. Расположите заглушку крышки экрана (118) и крышку экрана (75), как показано на рисунке.

Сперва установите заглушку (118) на левый и правый экраны (73, 74) так, чтобы её лапки попали в отверстия на экранах, и надавите на них.

Затем аналогичным образом установите на экраны (73, 74) крышку (75).



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Начните вращать педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 20.

2. **Выберите программу тренировки.**

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку бегунка в нижней части экрана. Меню тренировок появятся на экране.

Когда вы выберете тренировку, на экране появятся название и продолжительность тренировки. На экране также будет указано приблизительное количество калорий, которое вы будете сжигать во время тренировки и профиль параметров сопротивления и наклона тренировки. На экране также отобразится максимальная скорость педалирования (г/м), максимальный уровень сопротивления и максимальный наклон.

3. **Начните тренировку.**

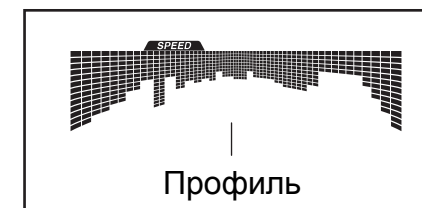
Нажмите кнопку Quick Start или начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка состоит из одноступенчатых сегментов. Уровень сопротивления и количество оборотов в минуту (скорость) запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые сопротивление и скорость

Сопротивление, и скорость вращения маховика первого сегмента появятся в матрице.

Во время тренировки диаграмма будет показывать ваш прогресс.

Мигающий сегмент профиля показывает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление для текущего момента тренировки.



В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другое сопротивление, наклон рамы, и/или скорость вращения педалей, то новые значения сопротивления, наклона рамы, и/или скорость вращения педалей появятся на дисплее на несколько секунд. Затем, сопротивление педалей и наклон изменятся.

Во время занятий старайтесь поддерживать скорость вращения педалей близкую, к установленной в этом сегменте. **Когда на экране появится стрелка направленная вверх**, увеличьте вашу скорость вращения. **Когда на экране появится стрелка направленная вниз**, уменьшите вашу скорость вращения. **Если стрелка не появляется**, то поддерживайте темп вашего педалирования.

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

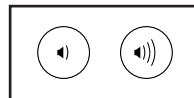
Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента, слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку увеличения/уменьшения сопротивления или на одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance. **ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.**

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

Чтобы приостановить работу консоли, нажмите кнопку Pause/End или кнопку Home или просто прекратите вращать педали. Когда консоль приостановится, время начнет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Чтобы завершить тренировку, когда она приостановлена, нажмите кнопку Pause/End снова. Результаты тренировки появятся на экране на несколько секунд.

Отрегулируйте уровень громкости нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.



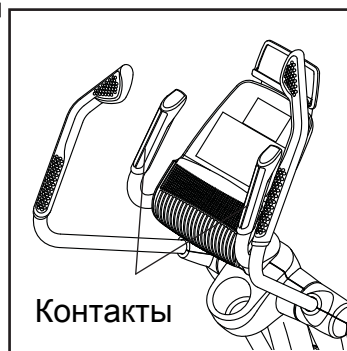
5. Измерьте свой пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 24 с более подробной информацией о нагрудном пульсометре). Замечание: Консоль синхронизируется со всеми BLUETOOTH® Smart пульсометрами

Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные нагрудного пульсометра будут в приоритете.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их.

Также убедитесь, что ваши руки чистые. Для измерения вашей частоты сердечбиений удерживайте металлические пластины пульсометра ладонями. **Не рекомендуется** плотно обхватывать пластины руками.

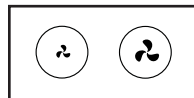


Когда ваш пульс будет измерен, на экране появится значение вашего пульса. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

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, чистите 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. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения несколько раз, чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.



Примечание: Если педали не крутятся некоторое время, вентилятор автоматически отключится.

7. Когда вы закончили занятия, выключите тренажер.

Если педали не двигаются несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал и консоль приостановит работу.

Если педали не двигаются несколько минут и кнопки не нажимаются, консоль выключится и экран перезагрузится.

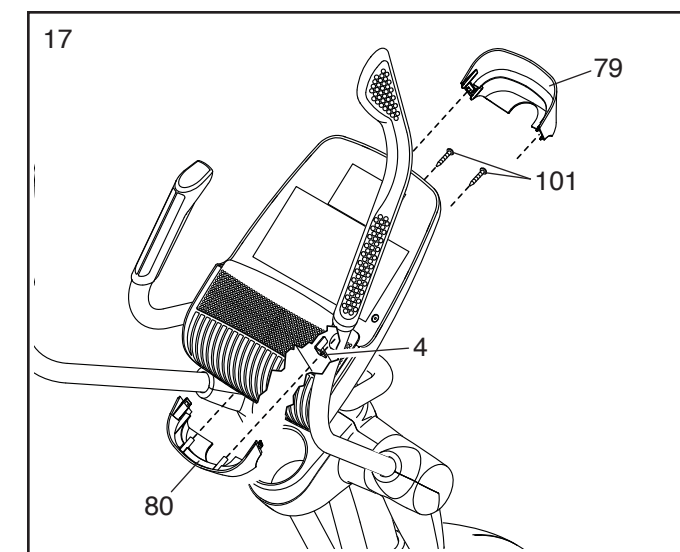
Когда вы закончили занятия, переведите выключатель в положение ВЫКЛ и вытащите шнур питания. **ВАЖНО:** Если вы этого не сделаете, электрические компоненты тренажера могут быть повреждены.

17. Расположите заднюю крышку консоли (80), как показано на рисунке.

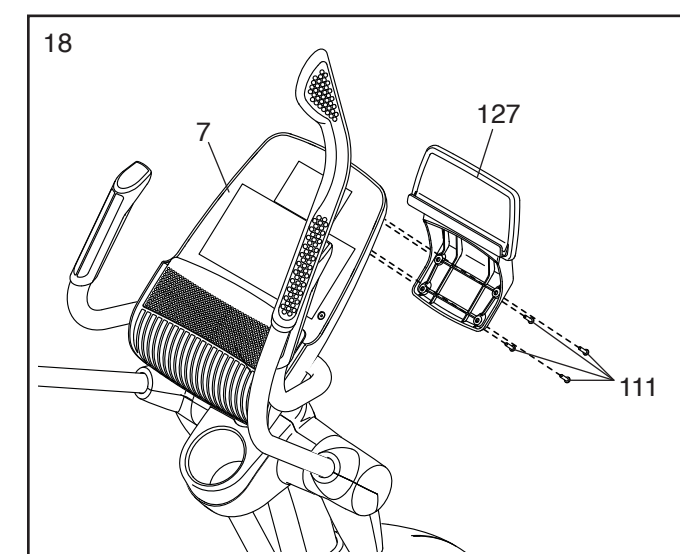
Прикрепите заднюю крышку консоли (80) к стойке (4) двумя винтами M4 x 16mm (101).

Расположите переднюю крышку консоли (79), как показано на рисунке.

Прикрепите переднюю крышку консоли (79) вокруг стойки(4), соединив ее с задней крышкой консоли (80).



18. Прикрепите держатель планшета (127) к задней части консоли (7) четырьмя винтами #8 x 12мм(111); сначала наживите все винты, затем затяните их.



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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

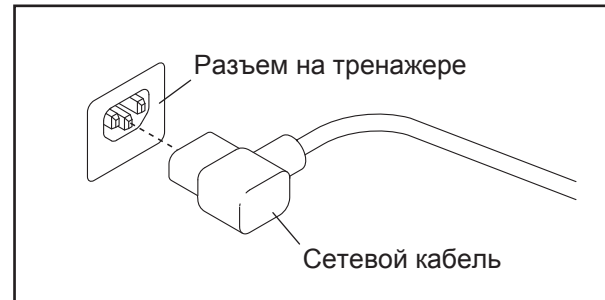
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление достигается для электрического тока путём уменьшения сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО:** Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.

ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

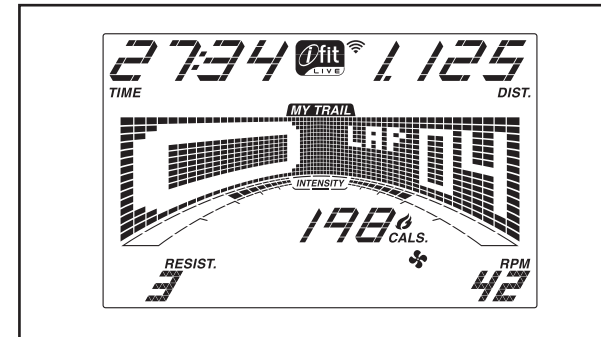
1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

4. Следите за вашими достижениями на экране.

Экран может показывать следующую информацию:



Калории (Cals.) — 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.

Наклон — Этот режим покажет профиль настроек тренировки с изменением угла наклона. Новый сегмент будет появляться в конце каждой минуты.

Пuls — Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или грудной пульсометр (см. пункт 5).

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

RPM — этот режим покажет вашу скорость вращения педалей в минуту (rpm).

Скорость — Этот режим покажет вашу скорость в км/ч или милях.

Время — Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

Диаграмма представляет собой несколько вкладок экрана. Нажимайте кнопки увеличения и уменьшения, а затем кнопку Enter несколько раз пока необходимый экран не появится.

Скорость — эта диаграмма покажет профиль скоростных настроек тренировки. Новый сегмент будет появляться в конце каждой минуты.

Круги — Вкладка показывает дорожку длиной 400м (1/4 мили). Во время тренировки мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

Калории — показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента. В этом режиме на дисплее отображается количество сожженных калорий в час.

Сопротивление — эта вкладка покажет приблизительный профиль настроек сопротивления для тренировки. Новый сегмент появится в конце каждой минуты. Замечание: текст заголовка для этой вкладки не будут отображаться в матрице.

Во время тренировки диаграмма интенсивности покажет приблизительный уровень интенсивности вашей тренировки.



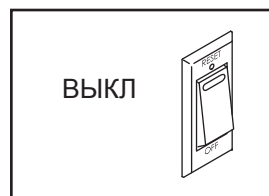
Чтобы приостановить работу консоли, нажмите кнопку Pause/End или кнопку Home или просто прекратите вращать педали. Когда консоль приостановится, время начнет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Нажмите кнопку Home несколько раз, чтобы приостановить тренировку, увидеть результаты тренировки и выйти из тренировки или вернуться в ручной режим.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ на стр. 16). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «ВЫКЛ».



Экран загорится и консоль будет готова к работе.

Замечание: При первом включении наклон рамп может быть откалиброван автоматически. Рампа будет двинаться вверх и вниз, как и должна при калибровке. Когда рампа прекратит движение, значит она откалибрована.

ВАЖНО: если рампа не калибруется автоматически, см. КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ РАМПУ пункт 3 на стр. 26 и откалибруйте рампу вручную.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Нажмите любую кнопку или начните крутить педали, чтобы включить консоль.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 20.

2. Выберите ручной режим.

Нажмите кнопку Manual или Home на консоли, чтобы выбрать ручной режим.

Если вы уже выбрали тренировку, но хотите вернуться в ручной режим, нажмите кнопки Home или Onboard Workouts несколько раз.

3. Измените сопротивление педалей и наклон рампы при необходимости.

Во время вращения педалей вы можете изменить сопротивление, нажав кнопки увеличения/уменьшения сопротивления или одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance.

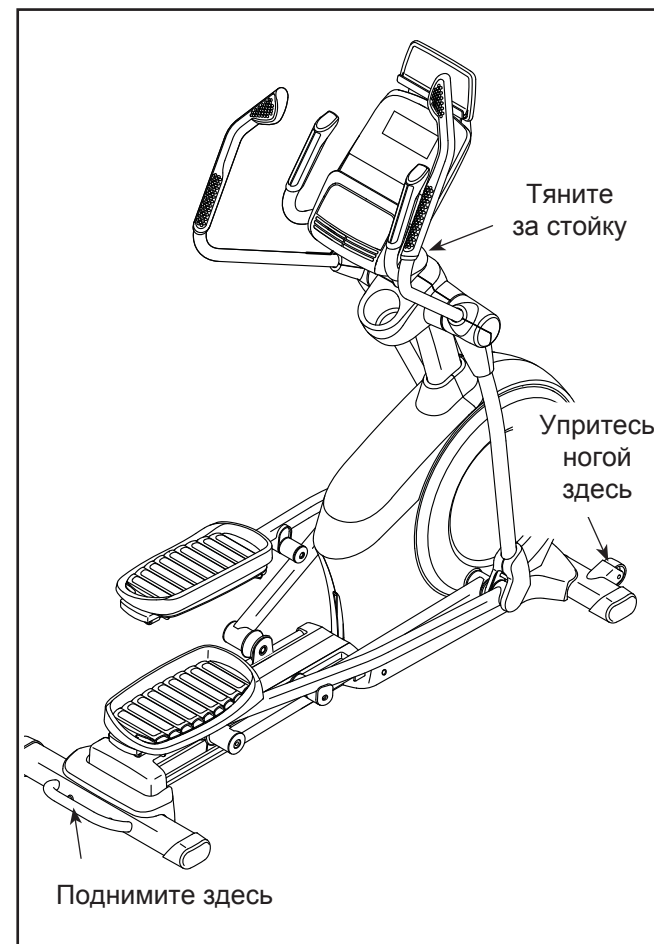
Примечание: после нажатия на кнопку, пока не добьётся некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

Чтобы разнообразить процесс тренировки, вы можете изменять наклон рамп. Чтобы изменить наклон, нажмите кнопки увеличения/уменьшения наклона или одну из пронумерованных кнопок Quick Ramp.

Примечание: после нажатия на кнопку, пока не добьётся некоторое время, чтобы достигнуть требуемого уровня наклона.

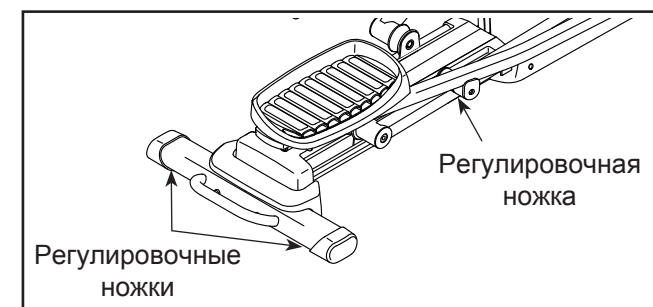
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед тренажёром, держите его вертикально, упритесь одной ногой в колесо. Потяните вверх, а ваш напарник должен приподнять задний стабилизатор до тех пор, пока эллипсоид не встанет на колеса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, а затем опустите его на пол.



КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

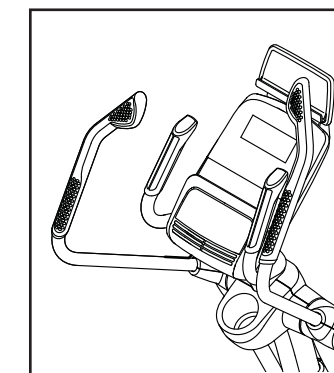
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки в заднем стабилизаторе. Затем выкрутите регулировочную ножку центрального стабилизатора так, чтобы она коснулась пола.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

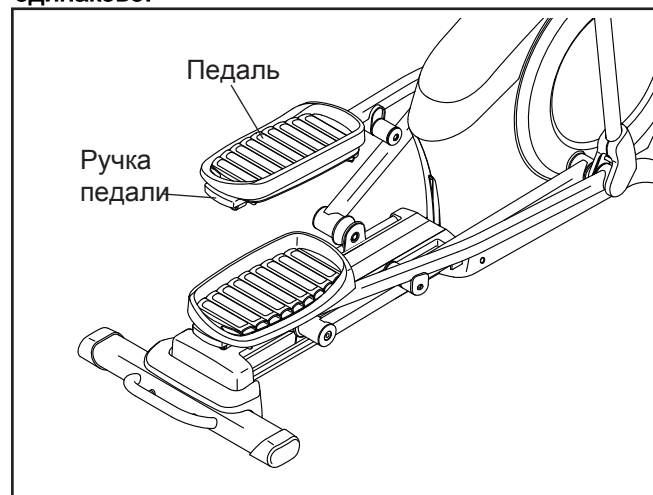
ВАЖНО: Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лоток. **Убедитесь, что планшет надёжно закреплён в держателе планшета.** Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.



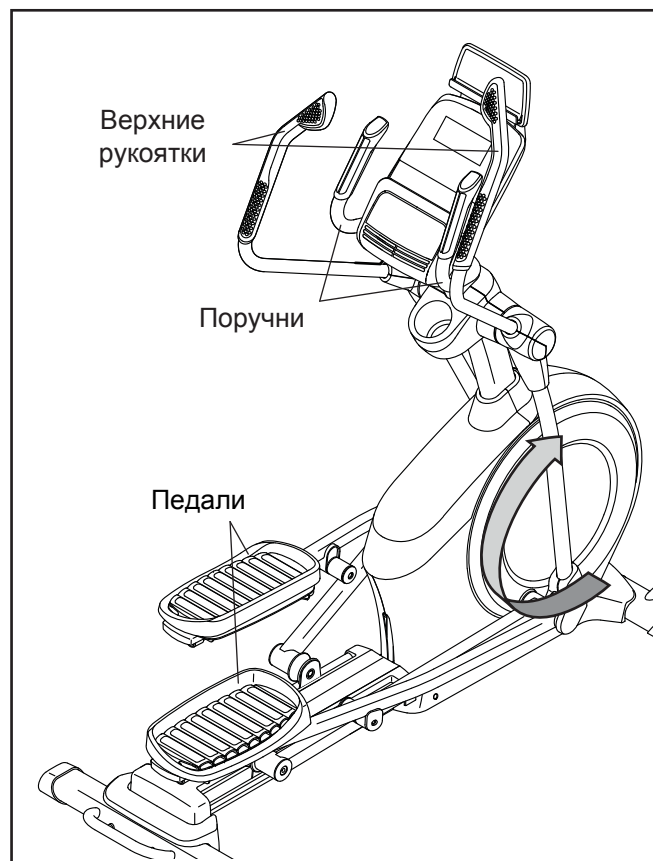
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждую педаль можно отрегулировать в нескольких положениях. Чтобы отрегулировать каждую педаль, достаточно просто нажать на ручку педали наружу, переместите педаль в нужное положение, а затем отпустите ручку педали в регулировочное отверстие под педалью. **Убедитесь, что обе педали отрегулированы одинаково.**



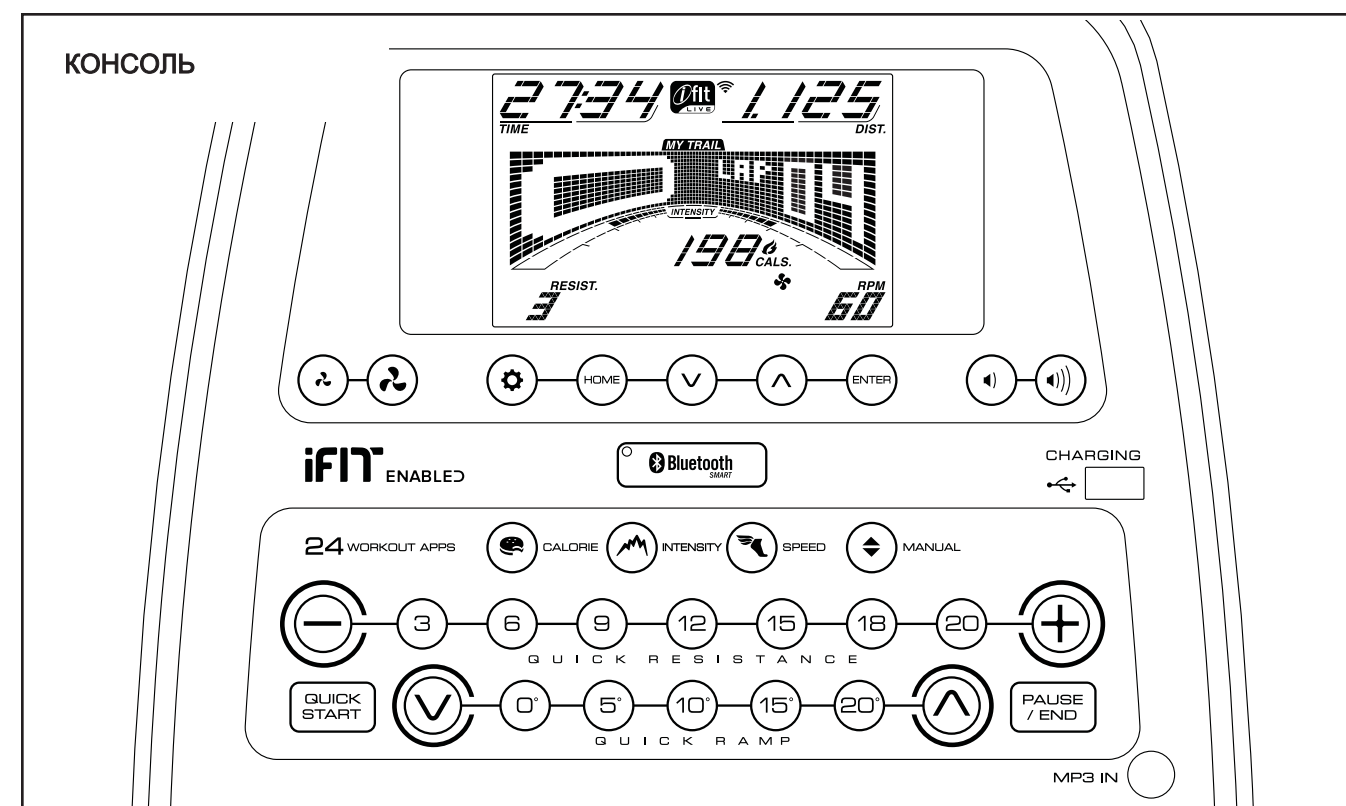
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние рукоятки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. 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. **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.

КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делаючи ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педелей и наклон рампы одним нажатием кнопки. процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсометра (см. 24 для дополнительной информации).

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педелей и наклон рампы и заставляет изменять вас скорость вращения педелей, что увеличит эффективность тренировок.

Вы так же можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth чтобы записывать и отслеживать вашу тренировку.

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

Вы также можете использовать разъем консоли для зарядки своих портативных устройств посредством USB во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 20. Чтобы воспользоваться встроенными программами тренировок, см. стр. 23.

Чтобы воспользоваться стерео-системой, см. стр. 24. Чтобы воспользоваться разъемом для зарядки, см. стр. 24. Чтобы подключить ваше устройство к консоли, см. стр. 25. Чтобы подключить пульсометр к консоли, см. стр. 25. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 26.

Замечание: если на экране остались защитные пленки, удалите их.

Примечание: Консоль может отображать скорость и расстояние либо в милях, либо километрах. Чтобы найти, какие единицы измерения выбраны, см шаг 3 на стр 26. Для простоты, все инструкции в этом разделе, относятся к милям.