

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

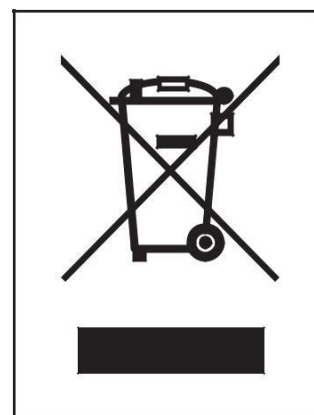
Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию, связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. 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, установленные 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 организацию, где вы приобрели данный продукт.



NordicTrack® SPACESAVER

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № NTEVEL90917.0
Партия № _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



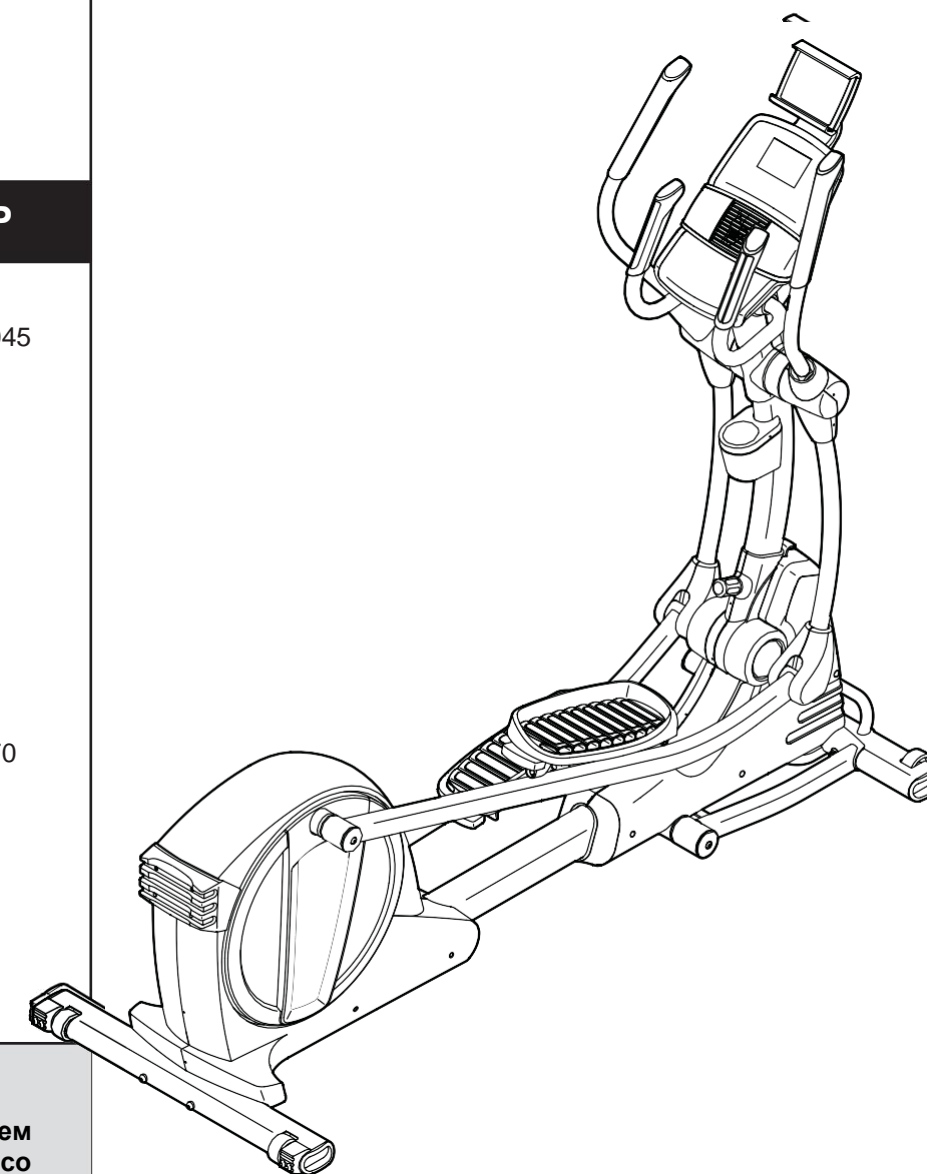
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Звоните по тел.: 0330 123 1045
Для Ирландии: 053 92 36102
Веб-сайт: iconsupport.eu
E-mail: csuk@iconeurope.com
Почта:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

АВСТРАЛИЯ
Звоните по тел.: 1800 993 770
E-mail:
australiacc@iconfitness.com
Почта:
ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
АВСТРАЛИЯ

ВНИМАНИЕ

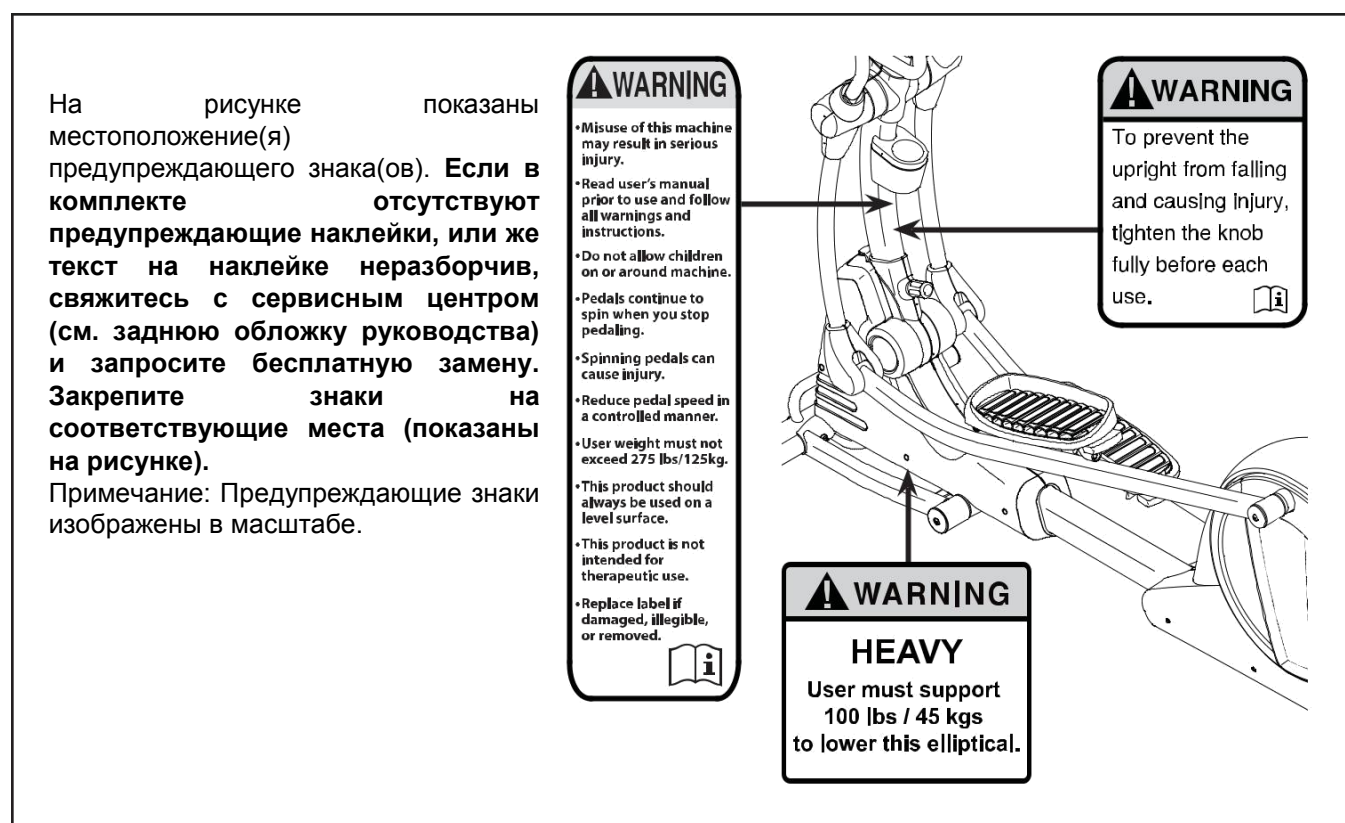
Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.



СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	5
СБОРКА	6
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЁР	9
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	20
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	22
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	23
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	25
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

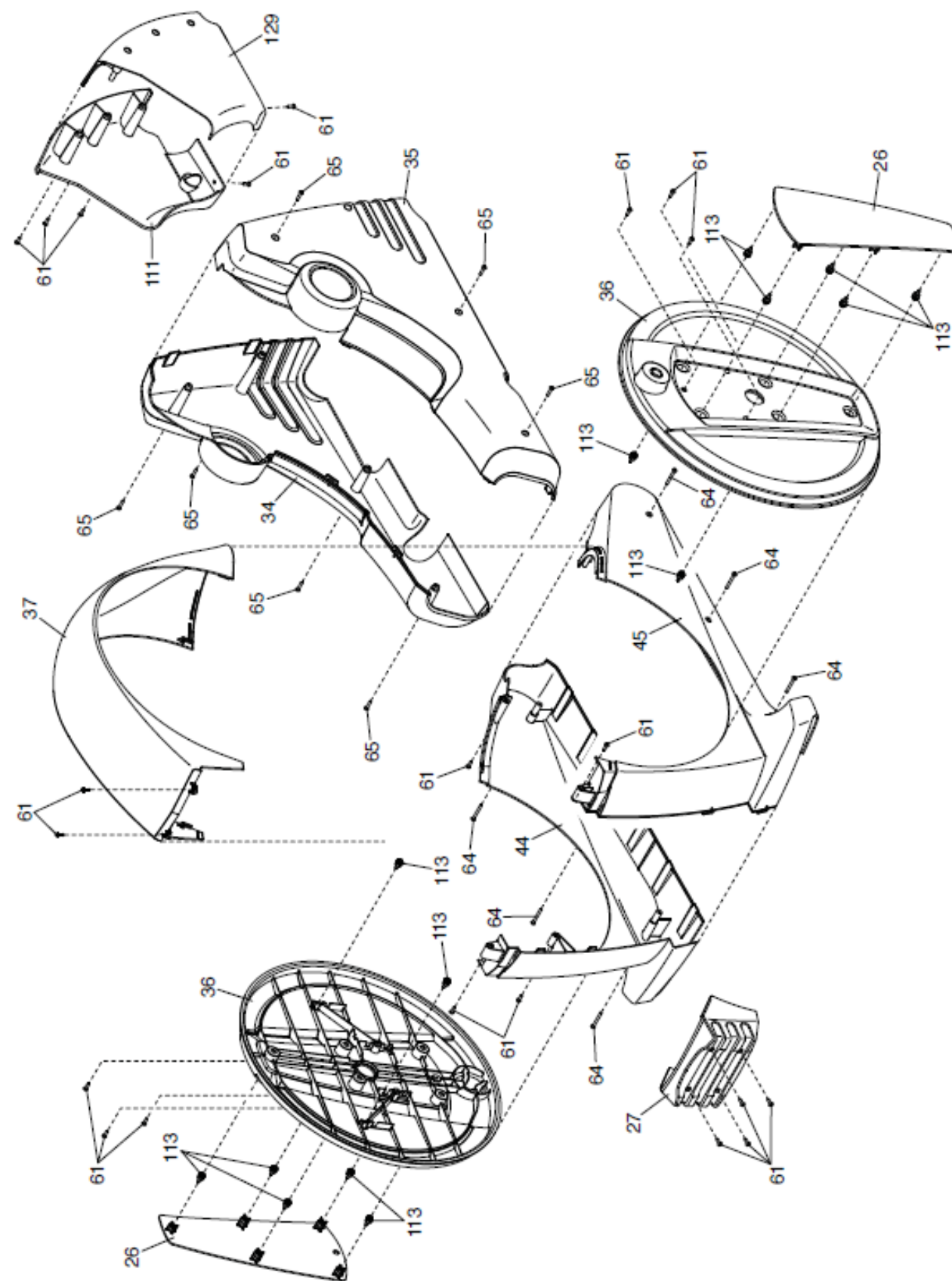
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

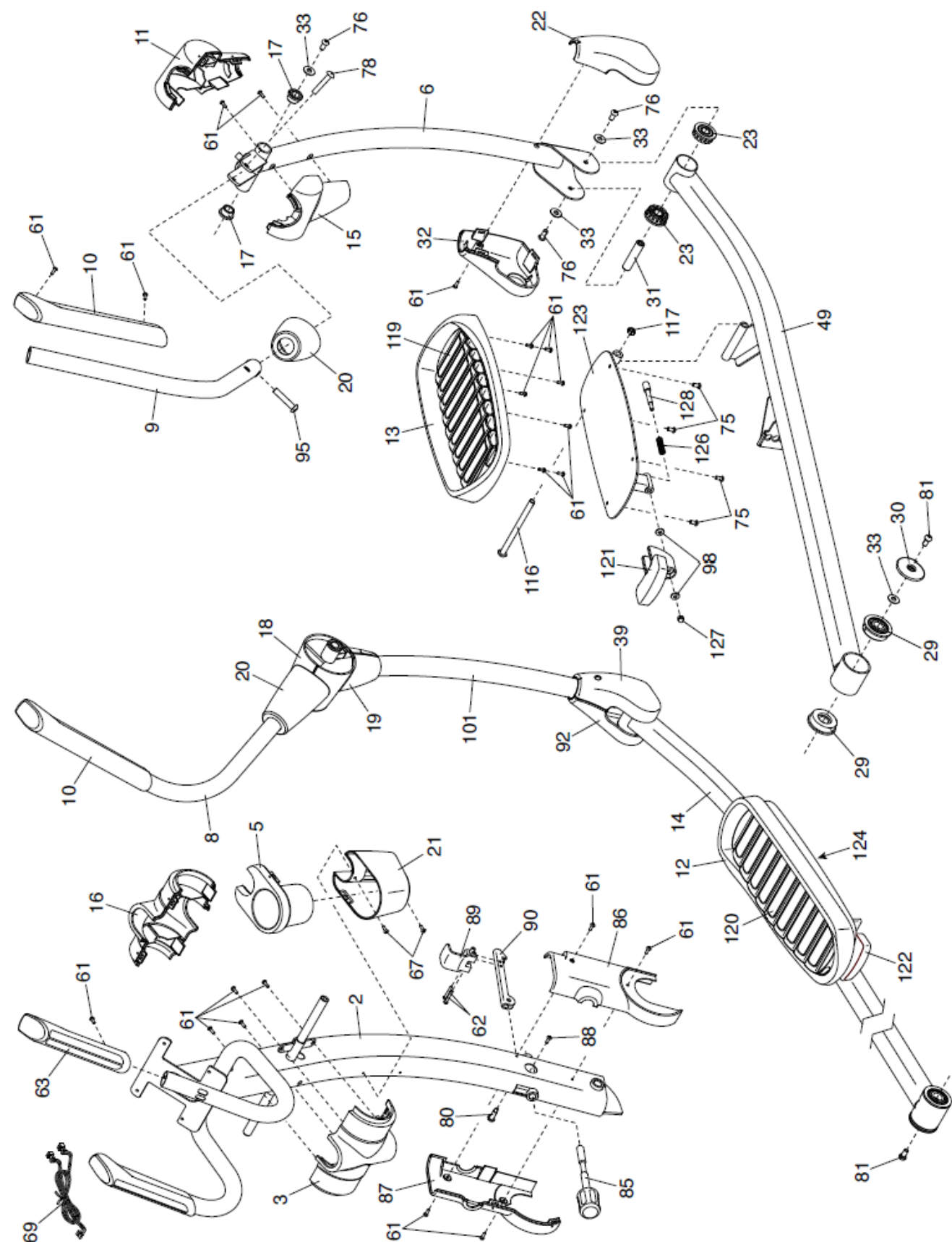


NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными товарными знаками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play товарные знаки компании Google Inc. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., используются по лицензии. IOS торговая марка Cisco, зарегистрированная в США и других странах, используются по лицензии.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ В

Модель № NTEVEL90917.0 R0517A





▲ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи эллипсоида должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования тренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Эллиптический тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Запрещается применять его в коммерческих или общественных целях.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам – 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под беговую дорожку подстилку.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Чтобы подключить тренажёр к сети (см. стр. 9), вставьте шнур питания в заземлённую цепь.
11. Не пытайтесь видоизменить сетевой кабель и не используйте адаптер для подключения сетевого кабеля к неподходящему разъёму. Держите сетевой кабель вдали от нагретых поверхностей. Не рекомендуется использовать удлинитель.
12. Не используйте эллиптический тренажёр, если шнур или вилка питания повреждены, или тренажёр работает некорректно.
13. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Никогда не снимайте кожух двигателя, если этого не требует специалист. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.
14. Перемещайте беговую дорожку только в сложенном состоянии и только после того, как тренажёр будет полностью собран. Во избежание травм вы должны быть в состоянии поднимать тяжести весом 45 кг, чтобы свободно переместить эллипсоид в нужное место.
15. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 135 кг.
16. При занятиях на эллипсоиде, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
17. Держитесь за рукоятки или центральный поручень, когда поднимаетесь на тренажёр или спускаетесь с него, а также непосредственно во время тренировки.

18. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.

19. Данный тренажёр не имеет муфты сводного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.

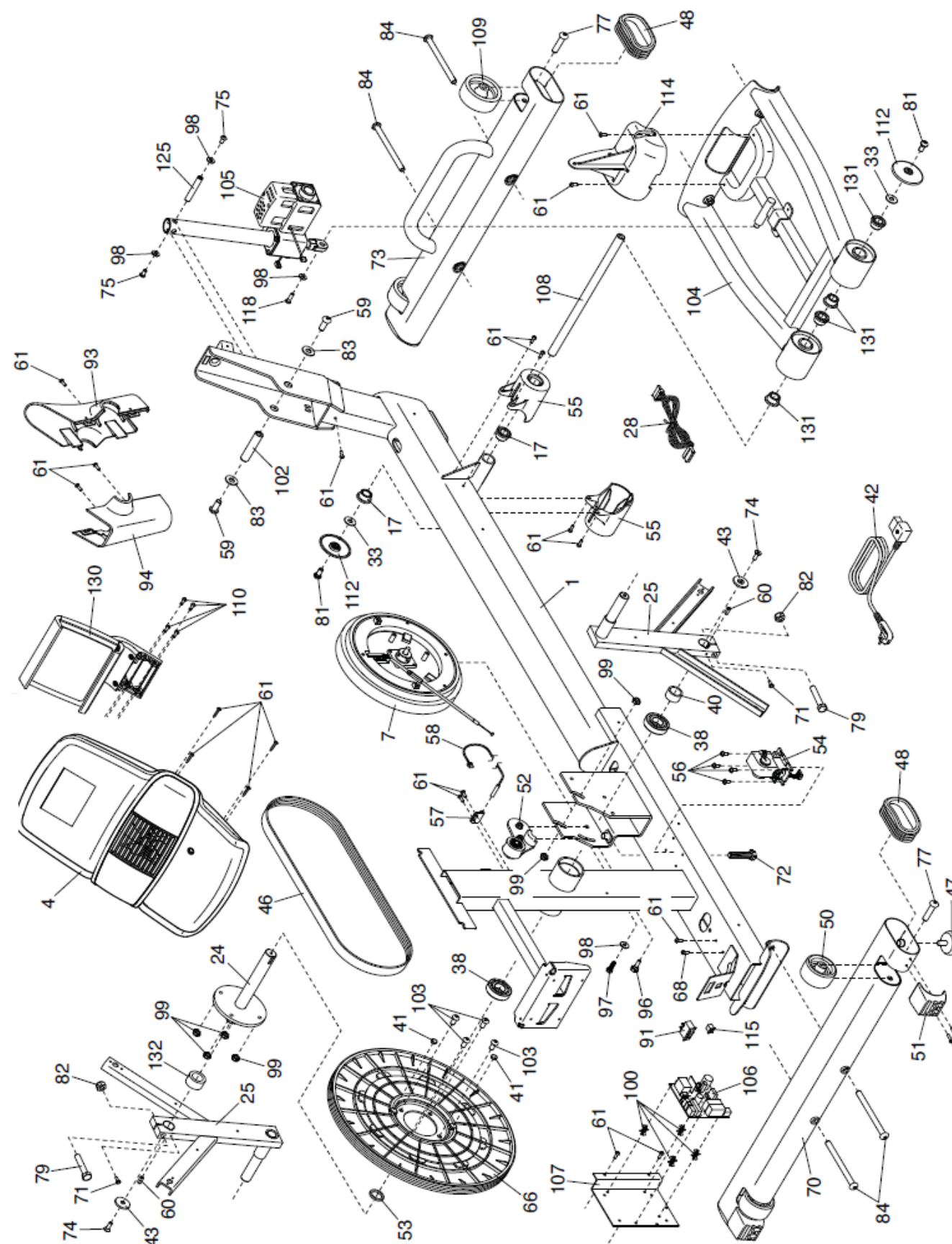
20. При занятиях на эллиптическом тренажёре держите спину прямо, не прогибая её.

21. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель № NTEVEL90917.0 R0517A



№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	1	Левая подвижная ножка	118	1	Винт М6 x 16мм
102	1	Ось стойки	119	1	Накладка для правой педали
103	4	Винт с шестигранным углублением М8 x 20мм	120	1	Накладка для левой педали
104	1	Наклонная рама	121	1	Рукоятка правой педали
105	1	Подъёмный двигатель	122	1	Рукоятка левой педали
106	1	Панель управления	123	1	Правая педальная пластина
107	1	Кронштейн для панели управления	124	1	Левая педальная пластина
108	1	Ось наклонной рамы	125	1	Ось подъёмного двигателя
109	2	Большое колесо	126	2	Пружина
110	4	Винт для держателя планшета	127	2	Колпачковая гайка М6
111	1	Левая заслонка подъёмного двигателя	128	2	Штифт
112	2	Крышка наклонной рамы	129	1	Правая заслонка подъёмного двигателя
113	14	Держатель/Винт	130	1	Держатель планшета
114	1	Защитная крышка наклонной рамы	131	4	Подшипник наклонной рамы
115	1	Изоляционная втулка	132	1	Распорная втулка кривошипной рукоятки
116	2	Болт М10 x 140мм	*	–	Руководство пользователя
117	2	Контргайка М10	*	–	Набор инструментов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

*Эти детали не показаны.

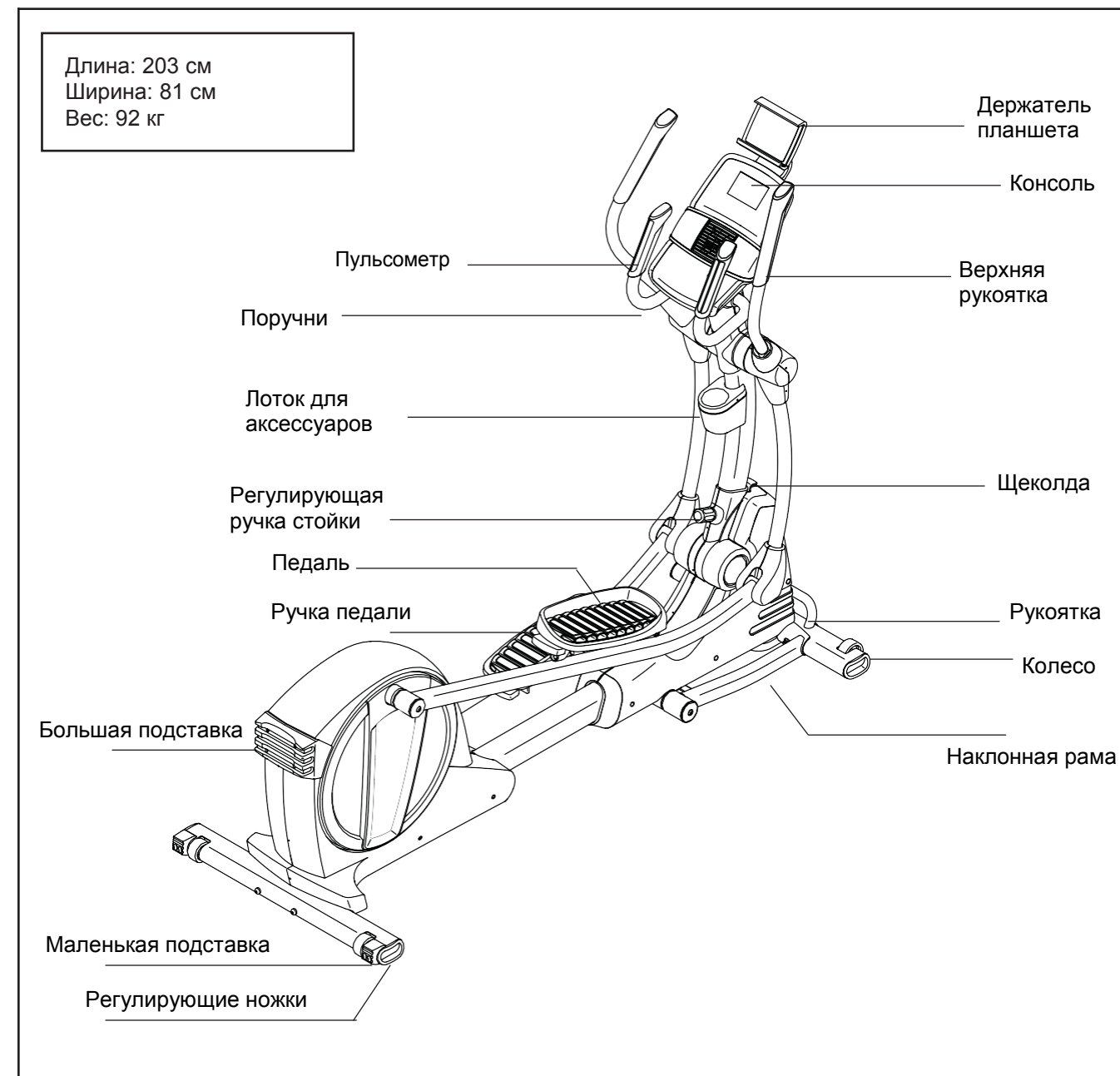
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллиптического тренажёра NORDICTRACK® SPACESAVER SE 71. Тренажёр SPACESAVER SE 71 обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.

- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.

- При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

крестообразная отвёртка



Использование набора гаечных ключей упростит процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

- Посетите iconsupport.eu, чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать вашу гарантию (для жителей Великобритании).

Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства).

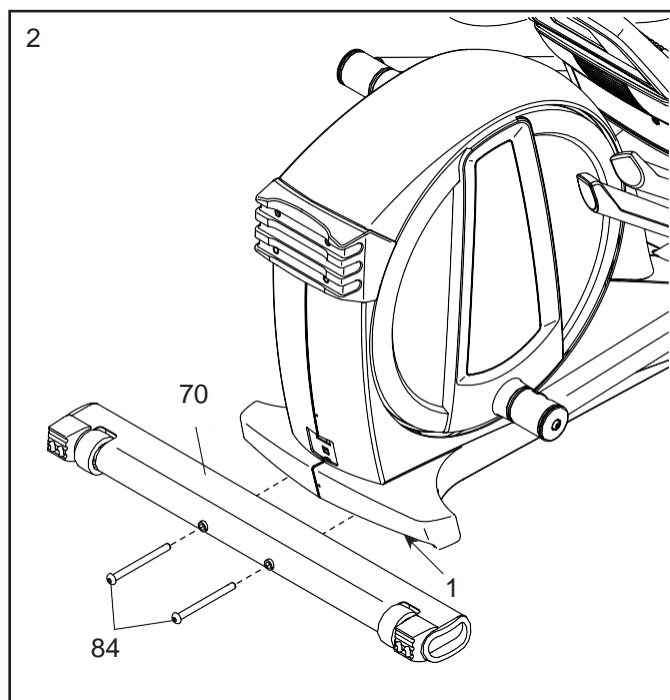
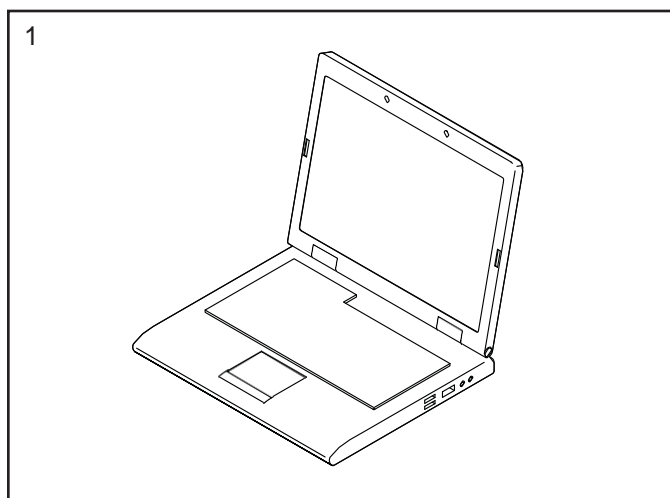
- Чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать вашу гарантию (для жителей Австралии), сделайте заявку на почтовый адрес, указанный на лицевой обложке данного руководства. В заявке укажите следующую информацию:

- ваш чек (убедитесь, что у вас сохранилась копия)
- ваше имя, адрес и телефонный номер
- наименование продукта, модель и серийный номер (см. лицевую обложку данного руководства)

- С помощью второго человека поместите упаковочные материалы под заднюю часть рамы (1). Попросите вашего помощника удерживать раму, чтобы предотвратить опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.

Если на задней части рамы (1) установлены опоры для транспортировки, выкрутите винты, закрепляющие опоры, и приберите эти детали.

Подсоедините задний стабилизатор (70) к раме (1) при помощи двух винтов M10 x 120мм (84). Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Модель № NTEVEL90917.0 R0517A

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Маленькая подставка для тренажёра
2	1	Стойка	52	1	Натяжной ролик
3	1	Задняя крышка стойки	53	1	Маленькая распорная втулка
4	1	Консоль	54	1	Двигатель сопротивления
5	1	Лоток для аксессуаров	55	2	Осевая крышка
6	1	Правая подвижная ножка	56	4	Винт с буртиком M4 x 12мм
7	1	Вихревой механизм	57	1	Фиксатор
8	1	Левая рукоятка	58	1	Геркон/Провод
9	1	Правая рукоятка	59	2	Шестигранный винт M10 x 20мм
10	2	Зажим	60	2	Ключ
11	1	Передняя крышка правой подвижной ножки	61	76	Винт M4 x 16мм
12	1	Левая педаль	62	2	Винт M4 x 30мм
13	1	Правая педаль	63	2	Датчики для измерения пульса
14	1	Левый педальный рычаг	64	6	Винт 3/16" x 1 1/2"
15	1	Задняя крышка правой подвижной ножки	65	7	Винт 3/16" x 3/4"
16	1	Передняя крышка стойки	66	1	Шкив
17	6	Втулка шарнира	67	2	Винт M4 x 15мм
18	1	Передняя крышка левой подвижной ножки	68	1	Винт заземления M4 x 16мм
19	1	Задняя крышка левой подвижной ножки	69	1	Провод пульсометра
20	2	Крышка рукоятки	70	1	Задний стабилизатор
21	1	Подставка под лоток для аксессуаров	71	2	Винт M4 x 12мм
22	1	Наружная крышка правой подвижной ножки	72	1	Регулируемый винт натяжного ролика
23	4	Втулка педального рычага	73	1	Передний стабилизатор
24	1	Кривошип	74	2	Винт с плоской головкой M6 x 12мм
25	2	Плечо кривошипа	75	10	Винт M6 x 12мм
26	2	Вставная пластина педального диска	76	6	Шестигранный винт M8 x 16мм
27	1	Большая подставка для тренажёра	77	4	Винт M10 x 60мм
28	1	Главный жгут проводов	78	2	Шестигранный винт M10 x 45мм
29	4	Подшипник педального рычага	79	2	Болт для кривошипа
30	2	Крышка педального рычага	80	1	Ступенчатый винт M6 x 25мм
31	2	Ось педального рычага	81	4	Ступенчатый винт M8 x 14мм
32	1	Внутренняя крышка правой подвижной ножки	82	2	Гайка для кривошипа
33	10	Шайба M8	83	2	Шайба M10
34	1	Левая передняя крышка	84	4	Винт M10 x 120мм
35	1	Правая передняя крышка	85	1	Ручка для стойки тренажёра
36	2	Диск педали	86	1	Правая крышка стойки
37	1	Верхняя защитная крышка	87	1	Левая крышка стойки
38	2	Подшипник для рамы	88	1	Винт M5 x 5мм
39	1	Внутренняя крышка левой подвижной ножки	89	1	Отпирающее устройство
40	1	Большая распорная втулка	90	1	Щеколда
41	2	Магнит	91	1	Переключатель
42	1	Сетевой кабель	92	1	Наружная крышка левой подвижной ножки
43	2	Шайба кривошипа	93	1	Передняя крышка консоли
44	1	Левая защитная крышка	94	1	Задняя крышка консоли
45	1	Правая защитная крышка	95	2	Винт M10 x 50мм
46	1	Беговое полотно	96	1	Осевой винт
47	2	Регулирующие ножки	97	1	Винт натяжного колеса
48	4	Крышка стабилизатора	98	8	Шайба M6
49	1	Правый рычаг педали	99	6	Контргайка M8
50	2	Малое колесо	100	4	Опорный изолятор

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. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

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 свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши "зоны тренировки". Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка - количество 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 минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых 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 на верхнем значении, рекомендованном 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.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

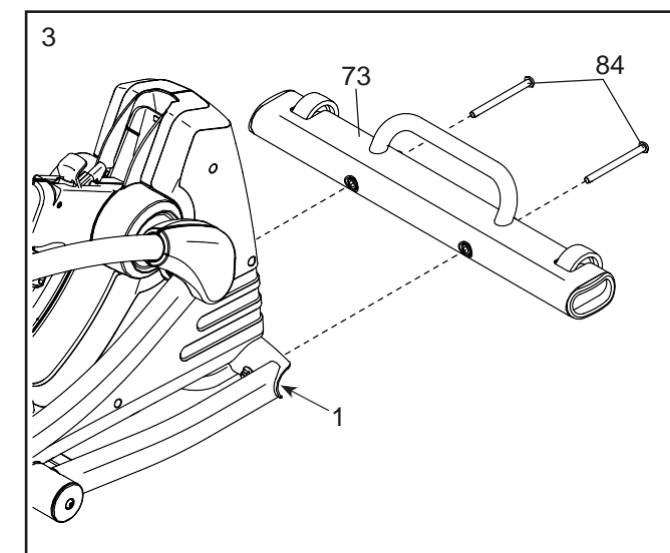
Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

3. С помощью второго человека поместите некоторые упаковочные материалы под переднюю часть рамы (1). Ваш помощник должен удерживать раму, чтобы предотвратить ее опрокидывание, пока вы выполняете этот шаг.

Если на задней части рамы (1) установлены опоры для транспортировки, выкрутите винты, закрепляющие опоры, и приберите эти детали.

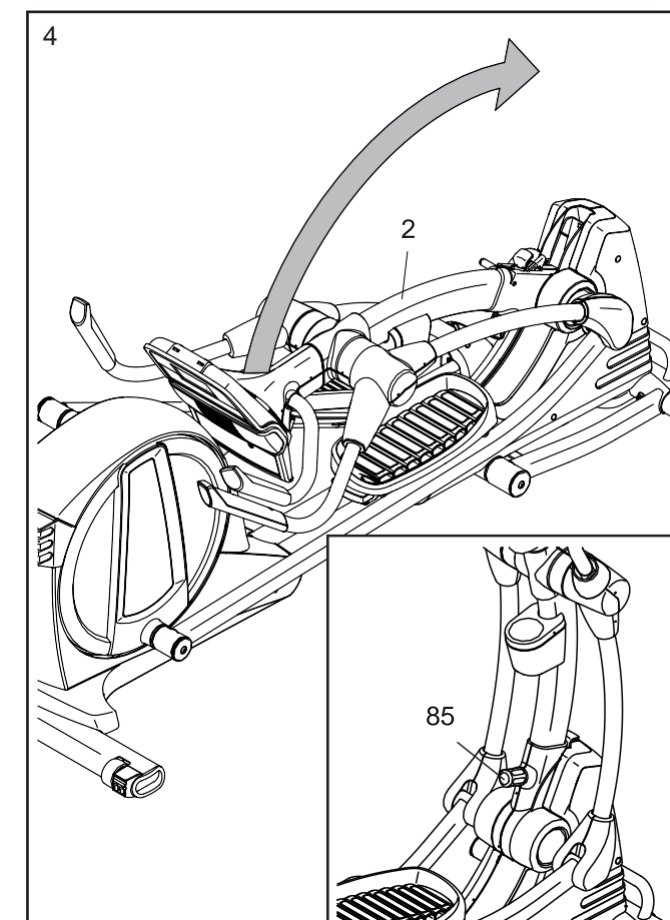
Подсоедините передний стабилизатор (73) к раме (1) при помощи двух винтов M10 x 120мм (84).

Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.



4. С помощью второго человека поднимите стойку (2) в вертикальное положение.

См. приложенный рисунок. Затяните ручку для стойки (85).



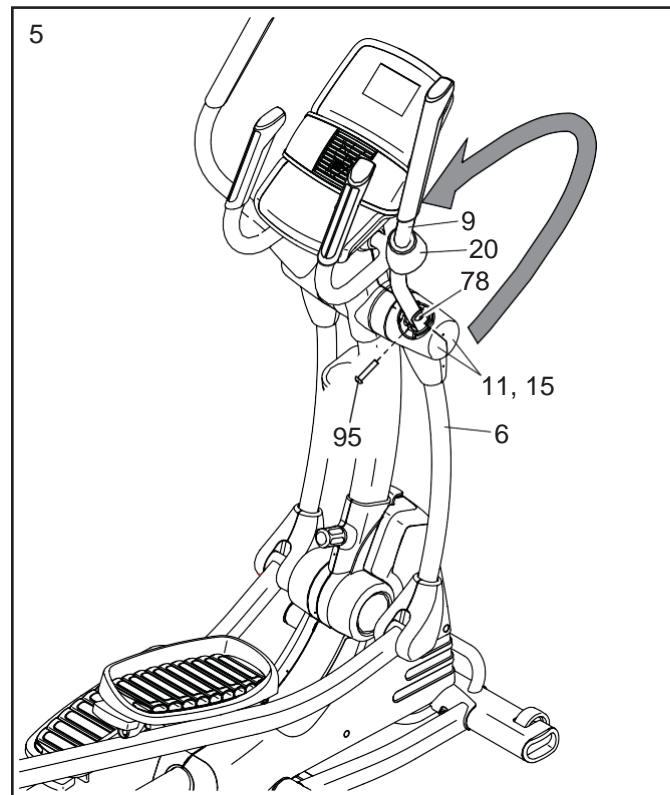
5. Поднимите правый верхний рычаг (9) в указанное положение.

Установите рычаг (9) на правой подвижной ножке тренажёра (6), после чего закрепите его при помощи винта M10 x 50 мм (95).

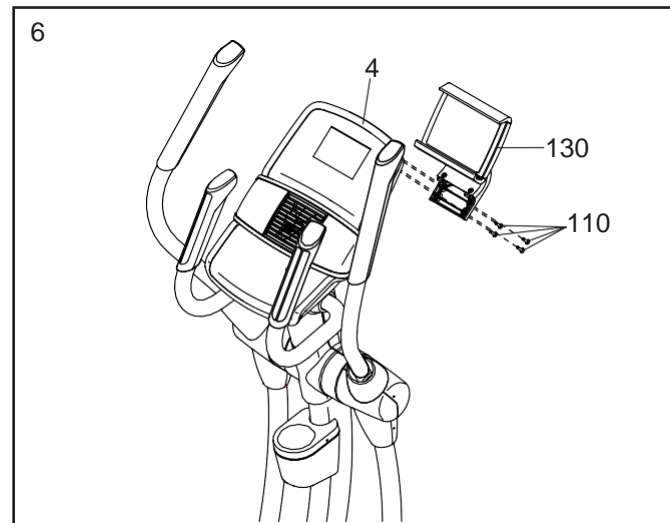
ВАЖНО: Обязательно затяните указанный шестигранный винт M10 x 45 мм (78).

Надавите на крышку верхнего рычага (20) с такой силой, чтобы она была на одном уровне с правой и задней крышками (11, 15).

Повторите вышеуказанные действия с другой стороны тренажёра.



6. Подсоедините держатель планшета (130) к консоли (4), а затем закрепите его при помощи четырех предназначенных для этого винтов (110); **сначала наживите винты, а затем затяните их.**

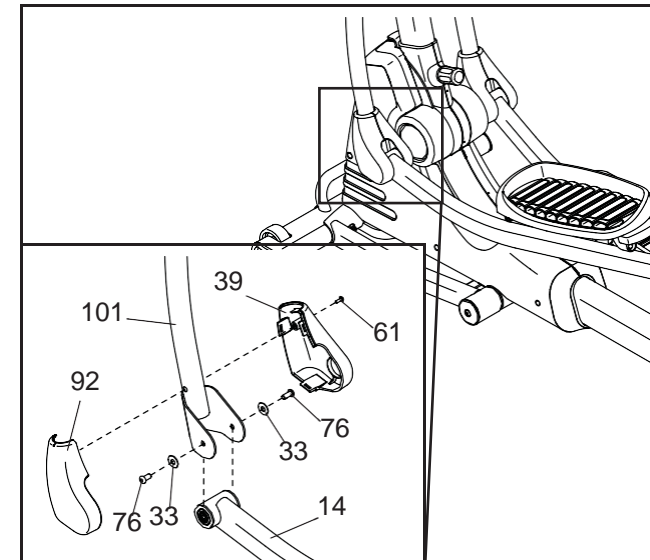


7. **Перед началом использования эллиптического тренажёра убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.** В наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

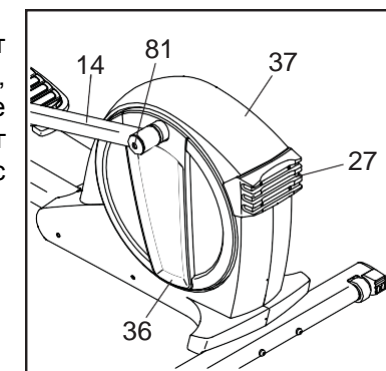
Если при нажатии на педаль она проскальзывает, даже если сопротивление установлено на максимальном уровне, возможно, вам потребуется отрегулировать приводной ремень. Для регулировки **сначала переведите выключатель в положение «ВЫКЛ» и отсоедините сетевой кабель.**

Затем выкрутите винт M4x16 мм (61), указанный на рисунке внизу, и снимите внутреннюю и наружную крышки левой педали (39, 92).



Выкрутите два шестигранных винта M8 x 16 мм (76) и две шайбы M8 (33) из верхней части левой подвижной ножки (101) и левого рычага педали (14).

Выкрутите винт M8 x 14 мм (81), после чего снимите левый рычаг педали (14) с эллипсоида.

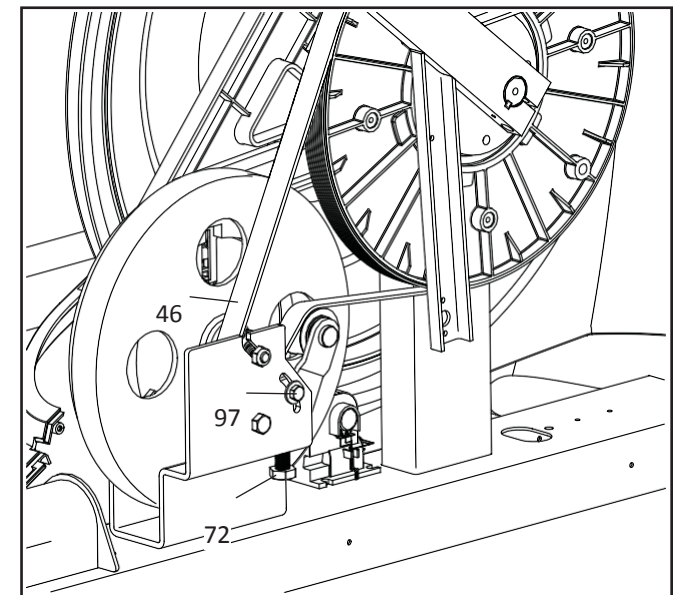


Выкрутите четыре винта M4 x 16мм (на рисунке не показаны) из большой подставки (27), предназначенной для хранения тренажёра. После этого снимите саму подставку.

Выкрутите два винта M4 x 16мм (на рисунке не показаны) из верхней защитной крышки (37), после чего снимите крышку при помощи стандартной отвёртки. Затем аккуратно вытащите левый диск педали (36).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ В на стр. 27. Найдите на тренажёре левый и правый защитные крышки (44, 45). Выкрутите из крышек все винты M4 x 16 мм (61) и винты 3/16 "x 1 1/2" (64). **Сделайте отметку по расположению всех винтов.** Затем осторожно снимите левую защитную крышку.

Ослабьте винт натяжного колеса (97). Закручивайте регулировочный винт (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не будет полностью затянут. Затем заново затяните винт натяжного колеса.



После того, как приводной ремень будет отрегулирован, заново подсоедините к тренажёру все детали, которые были сняты в процессе выполнения вышеуказанных этапов. Затем обратно подключите сетевой кабель.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для максимальной эффективности работы тренажёра и снижения износа его деталей, важно регулярно проводить техническое обслуживание. Проверяйте и надлежащим образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете эллиптический тренажёр. Немедленно замените изношенные детали.

Для чистки эллипсоида используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. **ВАЖНО:** держите жидкости подальше от консоли во избежание её повреждения, избегайте попадания на консоль прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

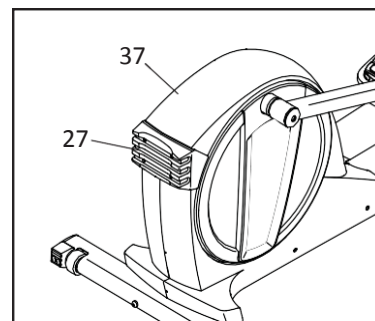
Если консоль не включается, убедитесь, что сетевой кабель полностью вставлен в розетку.

Если при использовании ручного пульсометра на дисплее не отображается частота вашего сердцебиения, или показания пульсометра кажутся вам некорректными, см. пункт 5 на стр. 15.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

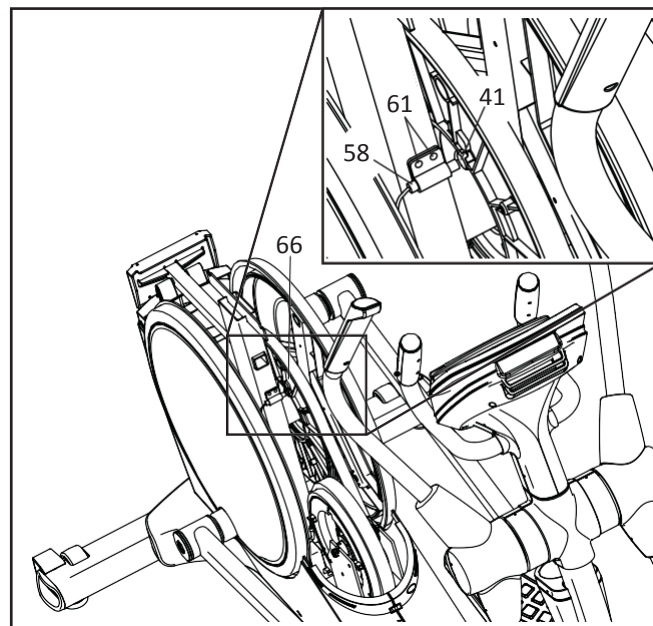
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, **сначала переведите выключатель в положение «ВЫКЛ» и отсоедините сетевой кабель.**

Выкрутите четыре винта М4 х 16мм (не показаны) из подножки для хранения тренажёра (27), после чего снимите подножку.



Затем выкрутите два винта М4 х 16мм (не показаны) из верхней защитной крышки (37) и снимите крышку при помощи стандартной отвёртки.

См. на рисунок справа. Вам откроется доступ к геркону (58). Поворачивайте шкив (66) до тех пор, пока магнит (41) не будет совмещен с герконом.



Затем ослабьте, но не выкручивайте два винта М4 х 16 мм (61), немного сдвиньте геркон (58) в сторону магнита (41) или от него, после чего затяните винты.

Подключите сетевой кабель, установите переключатель в положение сброса и поверните шкив. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

После того, как герконовый переключатель будет правильно настроен, переведите переключатель в положение «ВЫКЛ», отсоедините сетевой кабель и заново установите детали, которые были ранее сняты. После этого заново подключите сетевой кабель.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

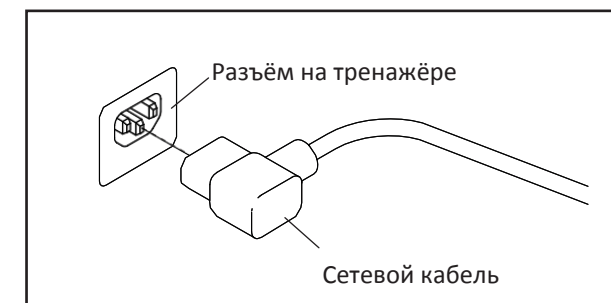
Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой шнур данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом.

ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить другим кабелем, рекомендованным производителем.

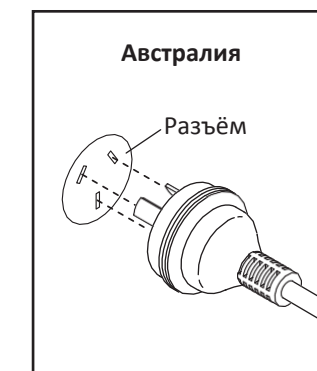
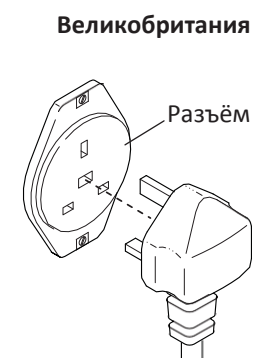
ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте 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 разъем на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



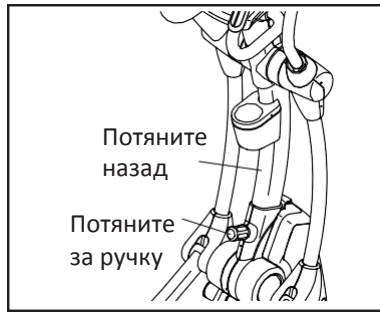
2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.



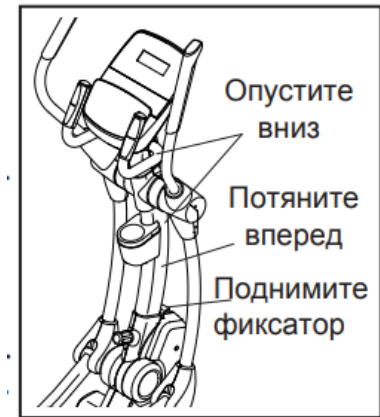
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека.

В первую очередь, ослабьте ручку, фиксирующую стойку тренажёра. Затем потяните ручку на себя и отодвигайте стойку назад до тех пор, пока защелка не встанет в вертикальную позицию, после чего отпустите ручку.

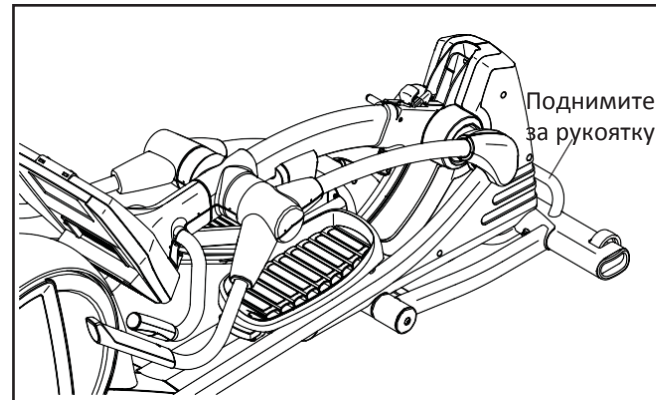


Наклоните стойку вперед, поднимите защелку, а затем сложите тренажёр - для этого вам необходимо опустить стойку к беговой платформе.



Во время сложения тренажёра, удерживайте стойку за одно из указанных мест (см. рисунок выше); не держитесь за верхние рукоятки.

Затем возьмитесь за рукоятку на переднем стабилизаторе и поднимите эллипсоид таким образом, чтобы тренажёр опирался на колёса (не показаны) на заднем стабилизаторе. Затем осторожно переместите эллипсоид в нужное место и опустите его на пол.



После того, как вы переместите тренажёр, поднимите стойку в вертикальное положение и затяните ручку.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

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

2. Перейдите в режим настроек.

При выборе режима настроек, дисплей отобразит несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения параметров, расположенную рядом с кнопкой Enter (Ввод), чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

В нижней части дисплея появятся необходимые инструкции для работы с выбранным экраном. **Обязательно следуйте данным инструкциям.**

3. Смените настройки при необходимости.

Единицы измерения — выбранная в данный момент единица измерения. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter (Ввод) несколько раз. Чтобы видеть расстояние в милях, выберите английскую систему мер, чтобы видеть расстояние в километрах — метрическую систему.

Калибровка наклонной системы — Если наклонная система работает неправильно, необходимо провести её калибровку. Чтобы откалибровать систему, воспользуйтесь кнопками увеличения или уменьшения наклона. Эллипсоид автоматически начнёт перемещаться вверх и вниз. Прекращение движения говорит о том, что калибровка окончена.

Контрастность — текущий уровень контрастности. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления, чтобы отрегулировать контрастность.

Информация об использовании — общее время (в часах), в течение которого использовался тренажёр и общее расстояние (в милях или километрах), которое было пройдено.

4. Выход из режима настроек.

Нажмите кнопку Настройки, чтобы покинуть режим настроек.

4.

Записывайте и отслеживайте параметры тренировок.

Следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы записывать параметры тренировок и отслеживать всю необходимую информацию.

5. При необходимости отключите планшет от консоли.

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

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку Bluetooth Smart; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды замигает красным цветом.

Примечание. Если рядом с консолью находится более одного пульсометра, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

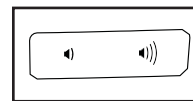
Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart, пока светодиод на консоли не загорится зелёным цветом.

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕО СИСТЕМЫ

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 или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен.** Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

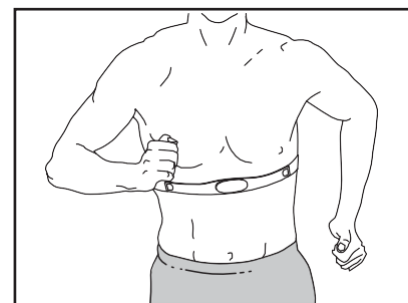
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере.



Отрегулируйте громкость нажатием на консоле кнопки увеличения и уменьшения громкости или настройте параметры звука на вашем персональном аудио-плеере.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С НАГРУДНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ

Независимо от того, хотите вы похудеть или тренируетесь с целью укрепления сердечно-сосудистой системы, ключом к достижению лучших



результатов является поддержание правильной частоты сердцебиения во время тренировок. Пульсометр позволит вам постоянно контролировать ваш пульс во время тренировки, помогая тем самым достичь лучших результатов. **Чтобы приобрести нагрудный пульсометр, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ЭЛЛИПСОИД

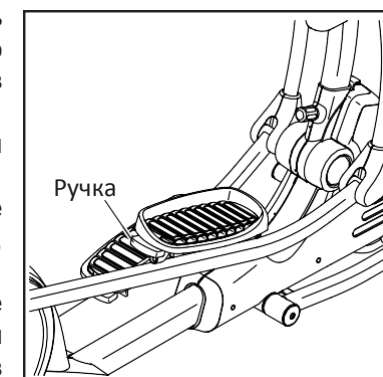
Если эллипсоид неустойчив и качается при использовании, выровняйте его при помощи регулировочных ножек, расположенных на заднем стабилизаторе.



Поворачивайте одну или обе регулировочные ножки, пока не установите их в такое положение, при котором качение тренажёра прекратится.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждую педаль эллипсоида можно установить в несколько положений. Чтобы отрегулировать педали, потяните ручку в сторону, переместите педаль в нужное положение, а затем установите ручку в регулировочное отверстие под педалью.

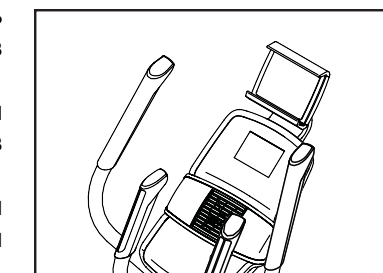


Обязательно проследите за тем, чтобы обе педали были установлены в одинаковое положение.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: Держатель планшета подходит для любых полноформатных планшетов. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в соответствующее отверстие. Затем установите зажим поверх планшета.

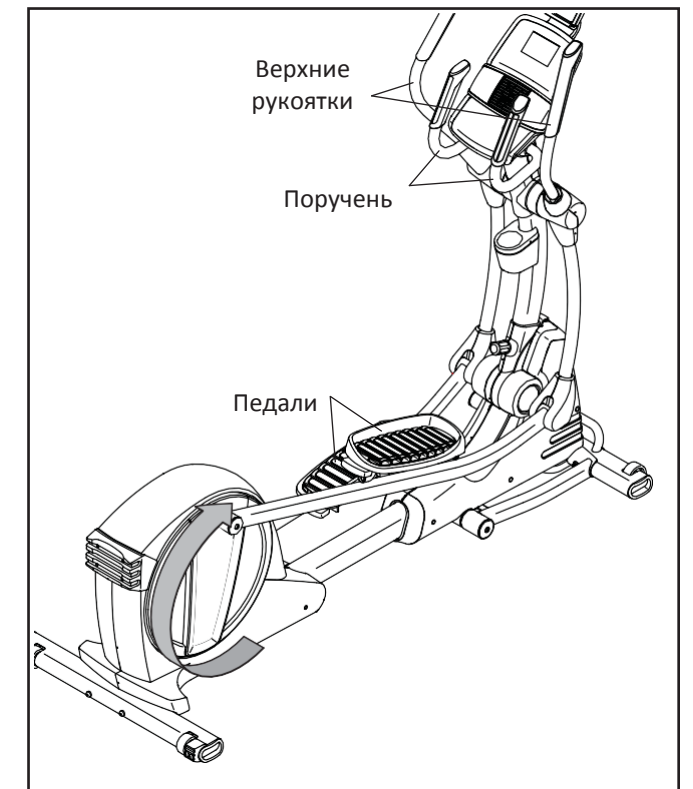


Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе. Поверните планшет в нужное вам положение. Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживаясь за поручень или за верхние рукоятки, после чего 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 тренажёра, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** При спуске с тренажёра сначала снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

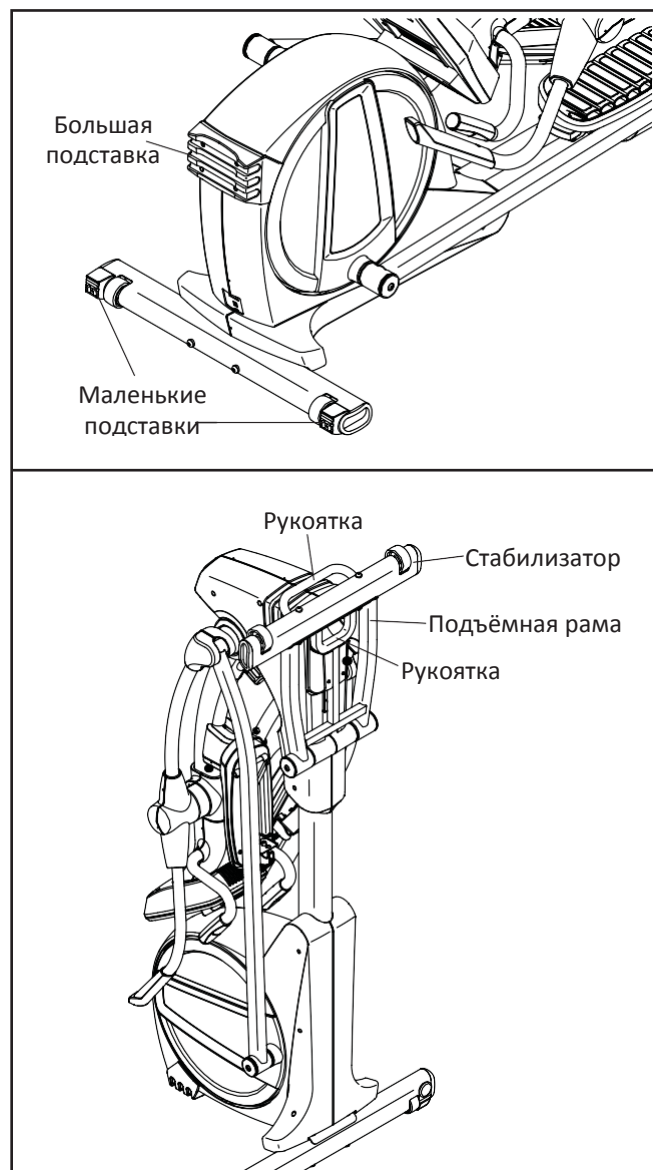
ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Из-за размеров и веса эллипсоида для его перемещения потребуется два человека. **ВНИМАНИЕ:** Во избежание травм вы должны быть в состоянии поднимать тяжести весом 45 кг, чтобы свободно переместить эллипсоид в нужное место.

См. КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 10, чтобы сложить тренажёр.

Возьмитесь за ручку (не показана) на переднем стабилизаторе и поднимите эллипсоид в вертикальное положение таким образом, чтобы тренажёр опирался на маленькие и большие подставки.

Чтобы заново разложить эллипсоид для его дальнейшего использования, возьмитесь одной рукой за ручку на подъёмной раме, а другой рукой удерживайте передний стабилизатор. Затем расположите раму перед собой и опускайте ее, пока не дойдете до ручки на переднем стабилизаторе. После этого возьмитесь обеими руками за ручку на переднем стабилизаторе и опустите эллипсоид на пол.



Во время тренировки старайтесь поддерживать выходную мощность около целевого значения, настроенного для текущего сегмента. Для достижения требуемого значения увеличивайте или уменьшайте скорость вращения педалей.

ВАЖНО: Целевая мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Следите за тем, чтобы сопротивление и скорость вращения педалей были для вас комфортны.

Если сопротивление педалей слишком высокое или слишком низкое, вы можете вручную изменить данный параметр, нажав кнопки увеличения и уменьшения уровня. **ВАЖНО:** По завершению текущего интервала тренировки, сопротивление педалей автоматически изменится до значения, установленного для следующего интервала.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не завершится последний сегмент программы. Чтобы переключить консоль в режим паузы, перестаньте крутить педали. Когда консоль будет приостановлена, на дисплее отобразится продолжительность тренировки. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку End/Summary (Завершение). На дисплее в течение нескольких секунд отобразятся результаты тренировки.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 14.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 15.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

См. пункт 6 на стр. 16

7. После завершения тренировки отключите сетевой кабель.

См. пункт 7 на стр. 16.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединение BLUETOOTH с планшетами через приложение iFit Bluetooth Tablet, а также с совместимыми пульсометрами. Примечание. Другие соединения BLUETOOTH не поддерживаются.

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

На планшете iOS® или Android™ откройте программу App Store™ или магазин Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что на вашем планшете включена опция BLUETOOTH.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы завести учетную запись iFit и настроить необходимые параметры.

2. При необходимости подсоедините пульсометр к консоли.

Если вам необходимо подключить к консоли одновременно и планшет, и пульсометр, **в первую очередь вы должны подключить пульсометр, а уже после этого планшет.** См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ на стр.18.

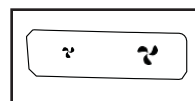
3. Подключите планшет к консоли.

Нажмите кнопку Bluetooth Smart, расположенную на консоли; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы подключить планшет к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли загорится синим цветом.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажимайте соответствующие кнопки увеличения и уменьшения параметров, чтобы настроить необходимую скорость или выключить вентилятор.



Примечание: Если не крутить педали более 30 секунд, вентилятор отключится автоматически.

7. После завершения тренировки отключите сетевую кабель.

Если не крутить педали в течение нескольких секунд, консоль издаст звуковой сигнал, после чего тренажёр перейдёт в режим паузы. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

Если не крутить педали в течение длительного времени, консоль выключится, и дисплей тренажёра перезагрузится.

После завершения тренировки переведите выключатель в положение «ВЫКЛ» и отсоедините сетевую кабель. **ВАЖНО:** Если не проводить данные профилактические мероприятия, электрические компоненты эллипсоида могут преждевременно выйти из срока.

КАК ЗАПУСТИТЬ ВСТРОЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ

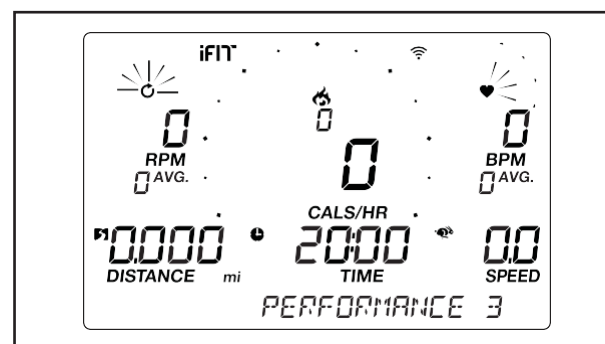
1. Чтобы включить консоль, начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 14.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировок, нажимайте кнопку Workout Apps до тех пор, пока на дисплее не появится наименование желаемой тренировки.

Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее отобразятся следующие показатели: наименование тренировки, её продолжительность и количество калорий, которые будут сожжены во время тренировки.



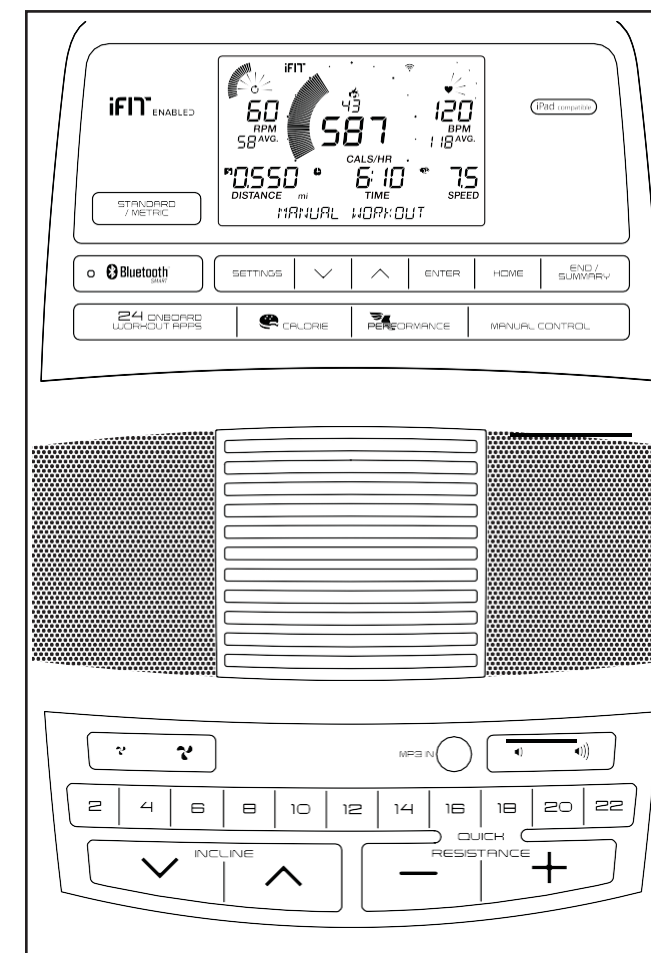
На дисплее также отобразятся максимальные значения скорости и сопротивления.

3. Начните крутить педали, чтобы запустить тренировку.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммирована определенная выходная мощность и сопротивление педалей. Примечание: Можно установить одинаковое значение параметров сразу для нескольких сегментов.

По окончании каждого интервала консоль издаст ряд звуковых сигналов. С целью предупреждения пользователя, в течение нескольких секунд на дисплее отобразится уровень сопротивления для следующего интервала тренировки. После этого сопротивление педалей примет заданное значение.

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

При использовании ручного режима работы консоли вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

Во время тренировки консоль обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы можете измерять частоту сердечных сокращений при помощи датчиков, расположенных на рукоятке, или с помощью совместимых с консолью пульсометров. **См. стр. 18 для получения информации о покупке дополнительного пульсометра.**

Вы также можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® Bluetooth Tablet для записи и отслеживания информации о тренировке.

В консоли также предусмотрен выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и при помощи оповещений напоминает пользователям о поддержании целевого значения мощности, с целью повышения эффективности тренировки.

Во время тренировки вы можете слушать любимую музыку или аудиокниги при помощи стерео-системы тренажёра.

Чтобы подключить питание, см. стр. 14. **Работа в ручном режиме тренировок** описана на стр. 14. **Инструкции по встроенным тренировкам** представлены на стр. 16. **Чтобы подключить планшет или пульсометр к консоли,** см. стр. 17 и 18 соответственно. **По работе со стерео-системой** обратитесь на стр.18. **Режим настроек** описан на стр. 19.

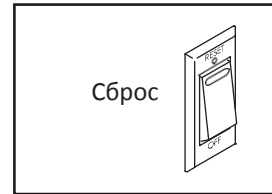
Примечание: Уберите с консоли остатки полиэтиленовой упаковки, если это необходимо.

Примечание: Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажёра в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Стандартная/Метрическая система мер. Для удобства все данные в инструкции указаны в милях.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если эллипсоид подвергался воздействию низких температур, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплеи консоли или другие электронные компоненты устройства.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ на стр.9). Затем найдите переключатель на раме тренажёра, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «СБРОС».



Как только включится экран, консоль будет готова к работе.

Примечание: При первом подключении тренажёра наклонная система может автоматически начать калибровку. Чтобы откалибровать наклонную систему, эллипсоид начнёт двигаться вверх, а затем вниз. Прекращение движения говорит о том, что калибровка окончена.

ВАЖНО: Если калибровка наклонной системы не запустится автоматически, см. пункт 3 на стр. 19 и вручную откалибруйте систему.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Чтобы включить консоль, нажмите на одну из кнопок консоли или просто начните крутить педали.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 14.

2. Выберите ручной режим.

Нажмите кнопку ручного управления, чтобы выбрать ручной режим.

3. При необходимости измените сопротивление педалей или уровень наклона тренажёра.

Вы можете изменить сопротивление педалей во время тренировки. Чтобы изменить сопротивление, нажмите одну из пронумерованных кнопок быстрого выбора сопротивления или нажмите обычные кнопки увеличения и уменьшения параметров.

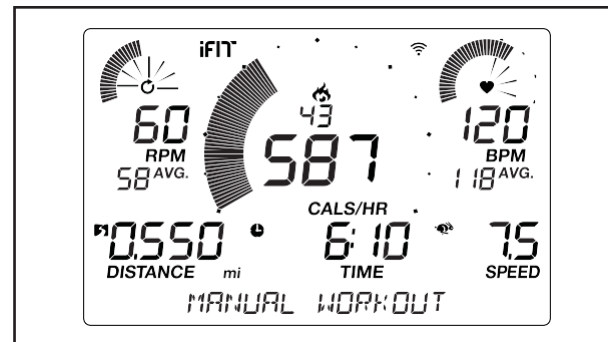
Примечание: после нажатия кнопки запуска тренажёр автоматически установит для педалей выбранное значение сопротивления.

Вы можете отрегулировать скорость и сопротивление педалей при помощи изменения наклона тренажёра. Чтобы изменить наклон, нажмите соответствующие кнопки увеличения и уменьшения параметров.

Примечание. После того, как вы установите значение, потребуется время, чтобы тренажёр достиг требуемого угла наклона.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

На дисплее во время тренировки отображается следующая информация:



Калории (значок пламени) — приблизительное количество сожженных калорий.

Калории в час (ккал/ч) — приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция — пройденная дистанция, в милях или в км.

Наклон — уровень наклона основной рамы тренажёра

Пульс (кол-во ударов в минуту) — частота сердечных сокращений, данный параметр отображается на дисплее при использовании ручного или нагрудного пульсометра (см. пункт 5).

Средний пульс (кол-во ударов в минуту) — среднее значение пульса, данный параметр отображается на дисплее при использовании ручного или нагрудного пульсометра (см. пункт 5).

Сопротивление — уровень сопротивления педалей (отображается в течение нескольких секунд при каждом его изменении).

Скорость вращения — скорость вращения педалей (в оборотах в минуту).

Средняя скорость вращения — средняя скорость вращения педалей (в оборотах в минуту).

Скорость — скорость вращения педалей (в милях в час или в километрах в час). Чтобы изменить единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Стандартная/Метрическая единица измерения

Время — текущая продолжительность тренировки (при выборе ручного режима) или время, оставшееся до конца тренировки (при выборе встроенной тренировки).

Мощность — выходная мощность (в ваттах).

Средняя мощность — средняя выходная мощность за тренировку (в ваттах).

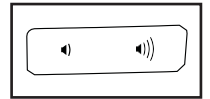
Режим сканирования и приоритетный режим — в режиме сканирования на дисплее отображаются калории и ватты в сменяющемся цикле, при выборе режима приоритета, для постоянного отображения одного из параметров, нажимайте кнопки увеличения или уменьшения, пока на дисплее не появится нужный параметр. Чтобы вернуться в режим сканирования, нажмите несколько раз на кнопку увеличения, пока на дисплее не появится слово SCAN (Сканирование).



Нажмите кнопку Home (главное меню) для выхода из режима тренировки и возврата в главное меню. При необходимости нажмите кнопку Home ещё раз.

Нажмите кнопку End/Summary (Завершение), чтобы закончить тренировку и посмотреть результаты тренировки. Результаты тренировки отобразятся на экране в течение нескольких секунд.

Для изменения громкости консоли воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения громкости

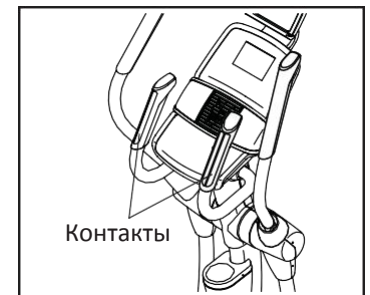


5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Вы можете надеть нагрудный датчик измерения пульса или измерять сердечный ритм посредством ручного пульсометра (см. стр. 18 для получения информации о работе с нагрудным датчиком). Примечание: консоль совместима с пульсометром BLUETOOTH® Smart.

Примечание: При одновременном использовании двух пульсометров нагрудный пульсометр имеет преимущество.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов.



Для измерения вашей частоты сердечбиения возьмитесь ладонями за контакты, расположенные на датчиках пульсометра. **Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.**

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