ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую сторону обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

Part No. 371694 R0515A

NordicTrack® E 7.2

Модель № NTEVEL77911.5
Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

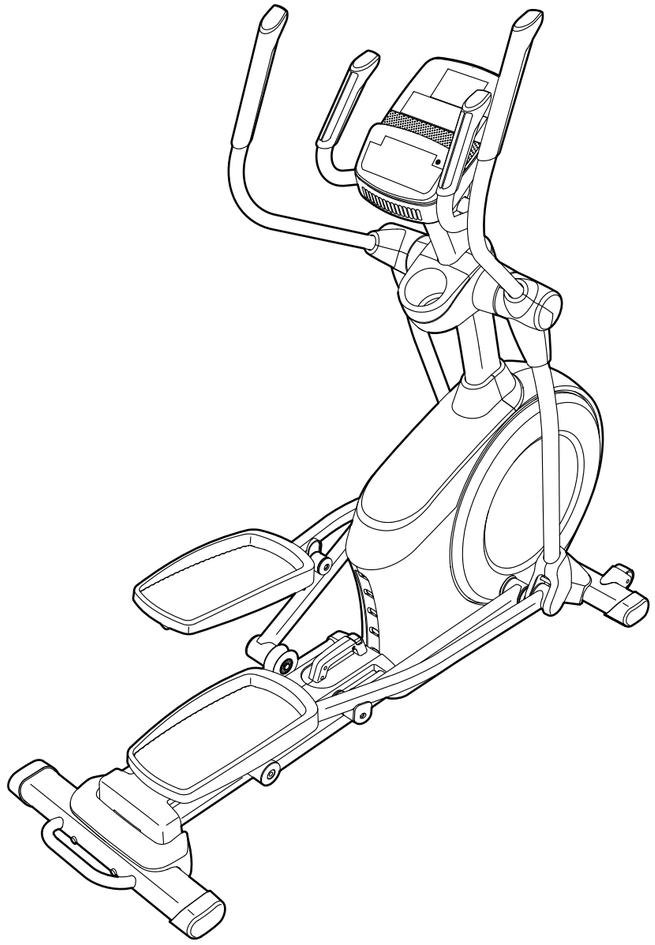
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.nordic-track.ru

⚠ 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.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

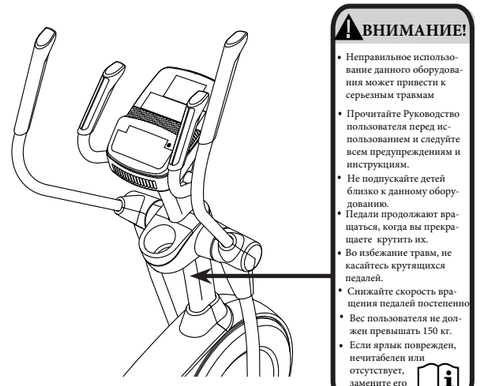


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ 4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА. 5
СБОРКА 6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА 17
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ 26
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ 28
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. **Поместите наклейку в указанное место.** Примечание: Размер наклейки может отличаться от показанной на рисунке.



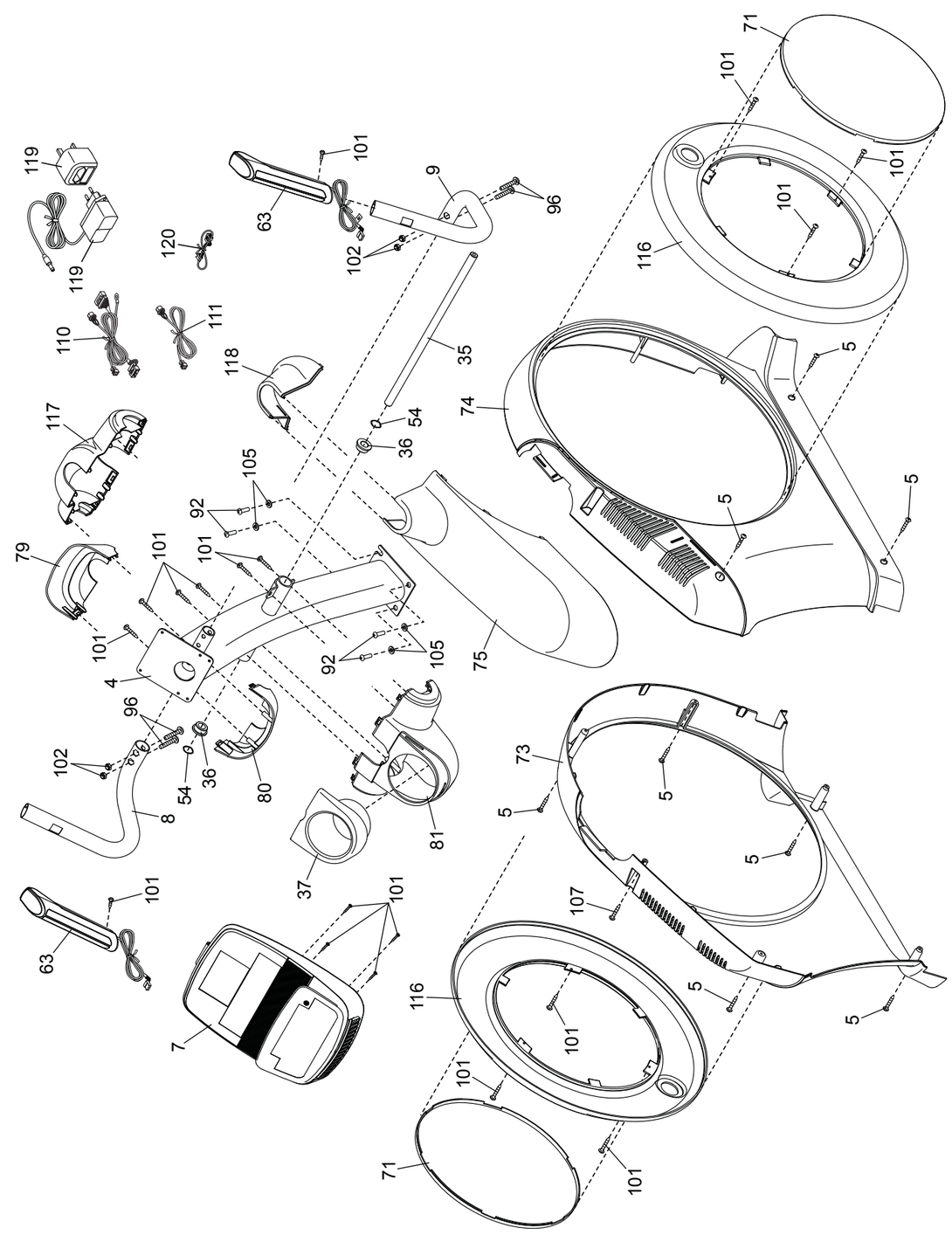
ВНИМАНИЕ!

- Неправильное использование данного оборудования может привести к серьезным травмам
- Прочитайте Руководство пользователя перед использованием и следуйте всем предупреждениям и инструкциям.
- Не подпускайте детей близко к данному оборудованию.
- Педали продолжают вращаться, когда вы прекращаете крутить их.
- Во избежание травм, не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его

NORDICTRACK является зарегистрированным товарным знаком ICON IP, Inc

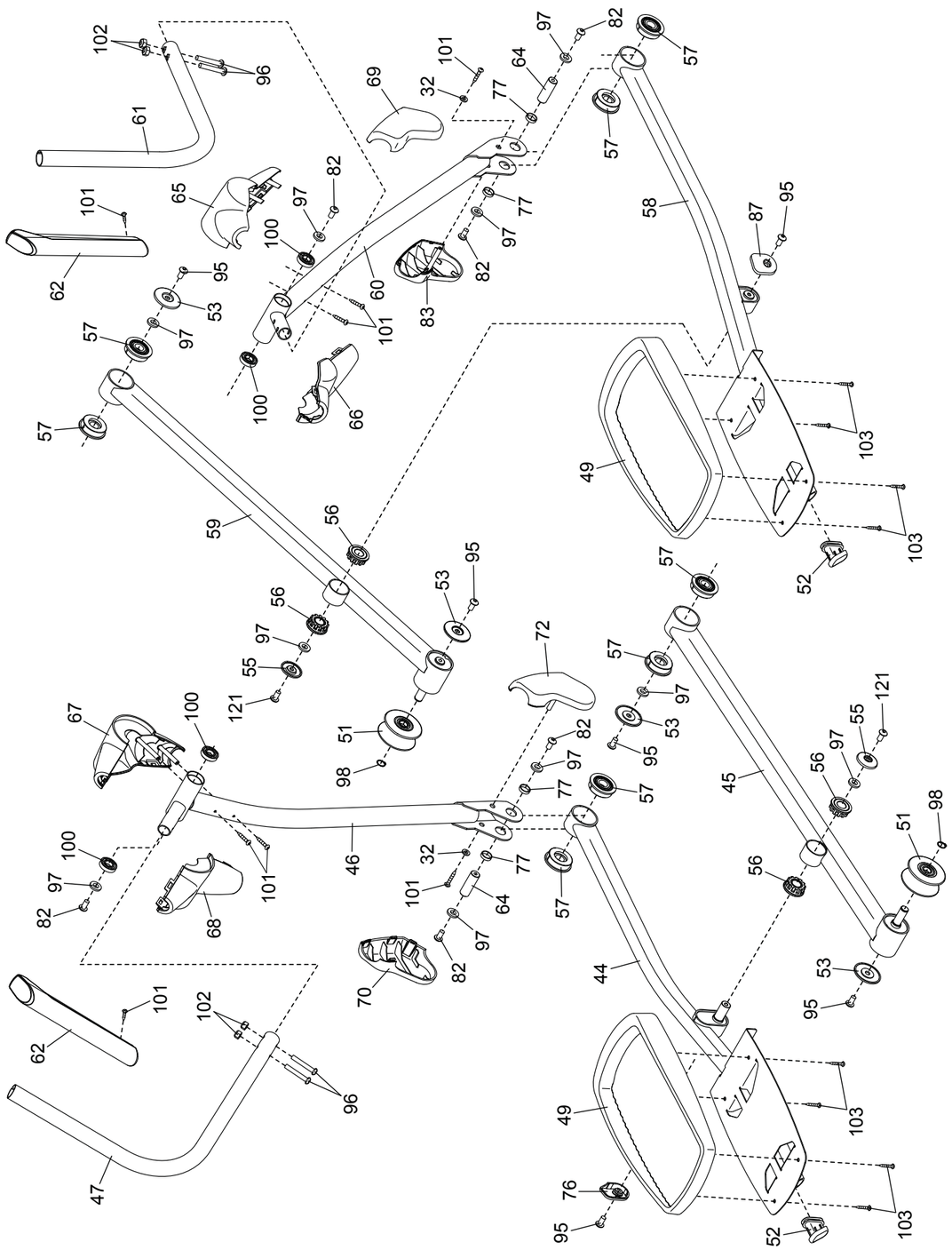
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. NTEVEL77911.5 R0515A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель No. NTEVEL77911.5 R0515A



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

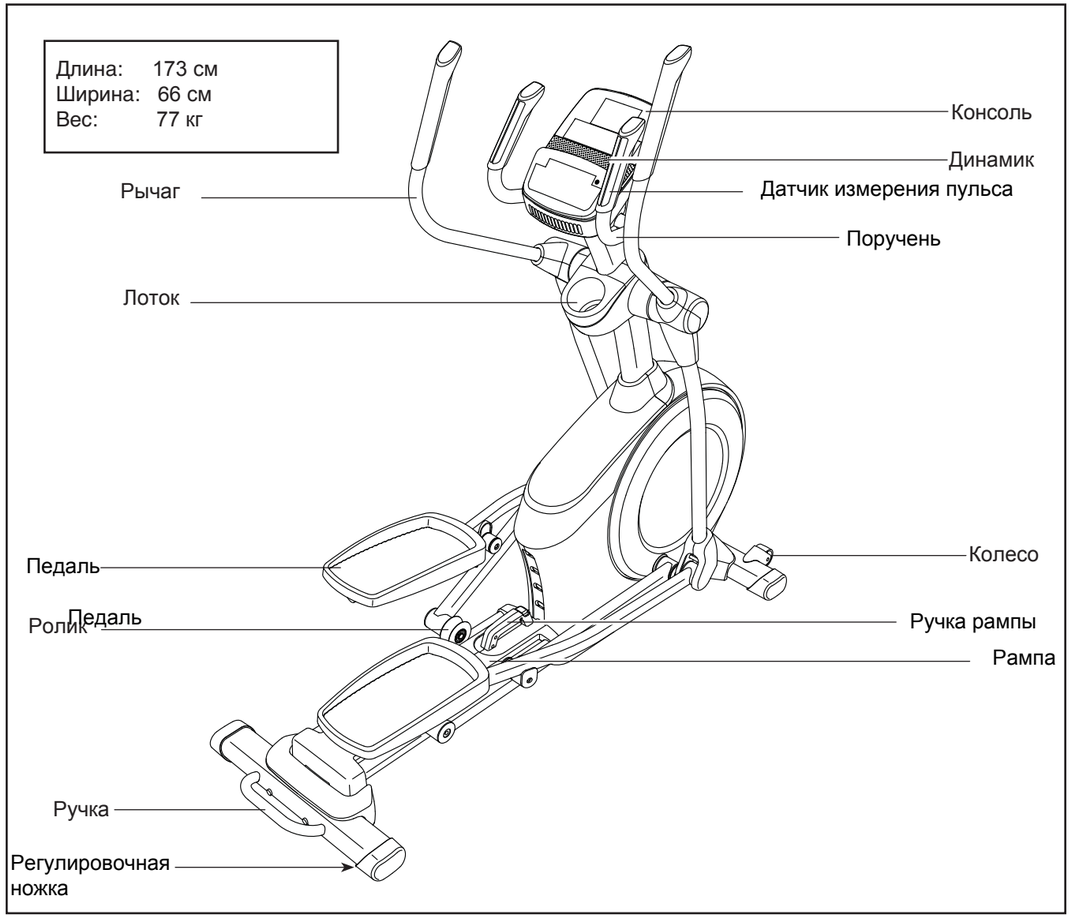
1. **Владелец эллиптического тренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.**
2. **Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.**
3. **Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с инструкциями.**
4. **Эллиптический тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный эллиптический тренажер в коммерческих, арендных или о ициальных учреждениях.**
5. **Храните эллиптический тренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.**
6. **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 полодите под тренажер специальный коврик.**
7. **Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.**
8. **Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.**
9. **Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.**
10. **Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком сободную, иначе она может попасть в движужиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.**
11. **Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рычаги.**
12. **Монитор сердечного ритма - не медицинский прибор. На точность его показаний может влиять много факторов. Монитор помогает лишь в общих чертах отслживать изменения работы сердца во время занятий.**
13. **Данний тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.**
14. **Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо.**
15. **Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за приобретение эллиптического тренажера NORDICTRACK® E 7.2. Эллиптический тренажер E 7.2 предлагает множество функций, специально разработанных для более эффективных и приятных тренировок дома.

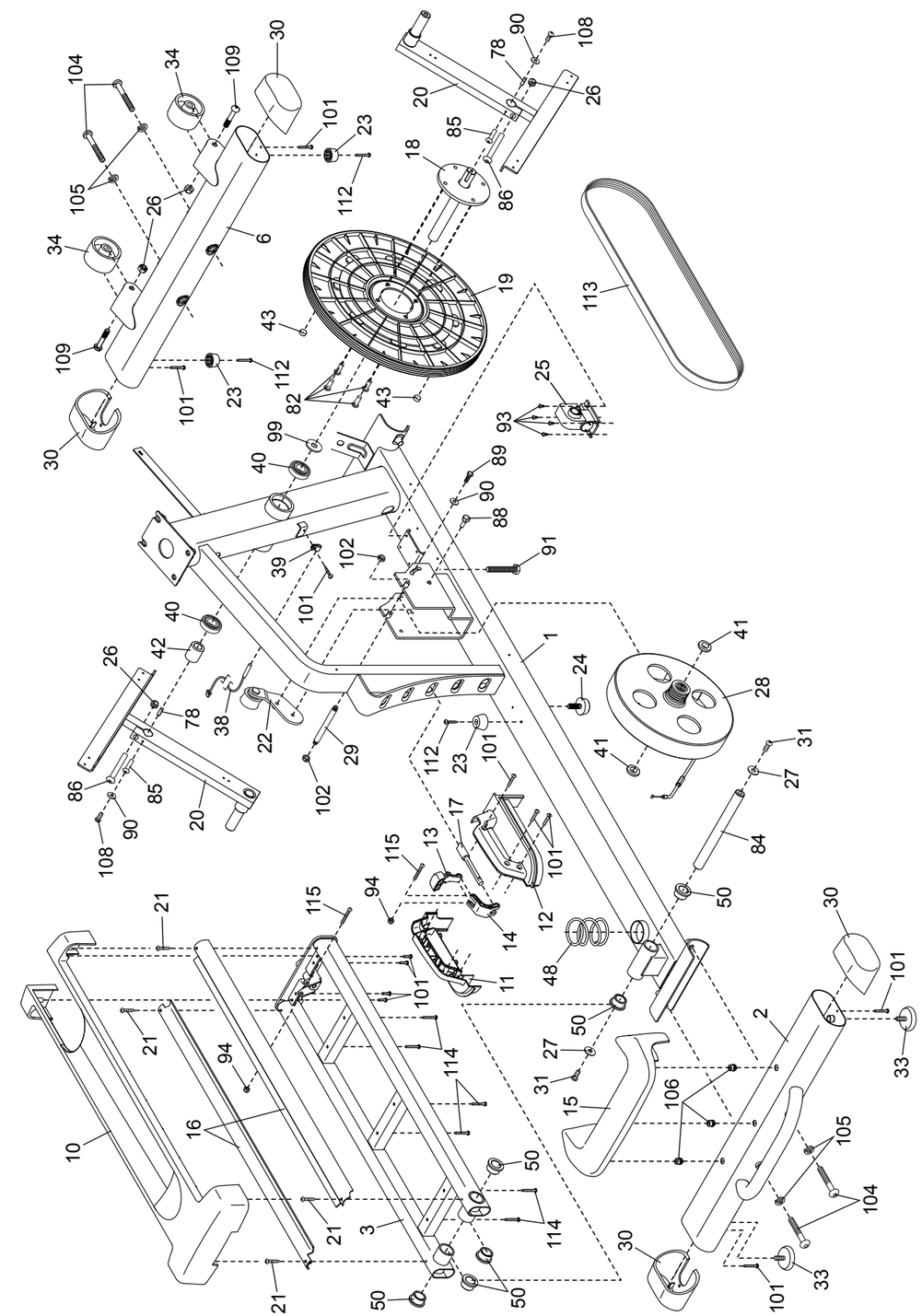
Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера.

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



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ A

Модель No. NTEVEL77911.5 R0515A

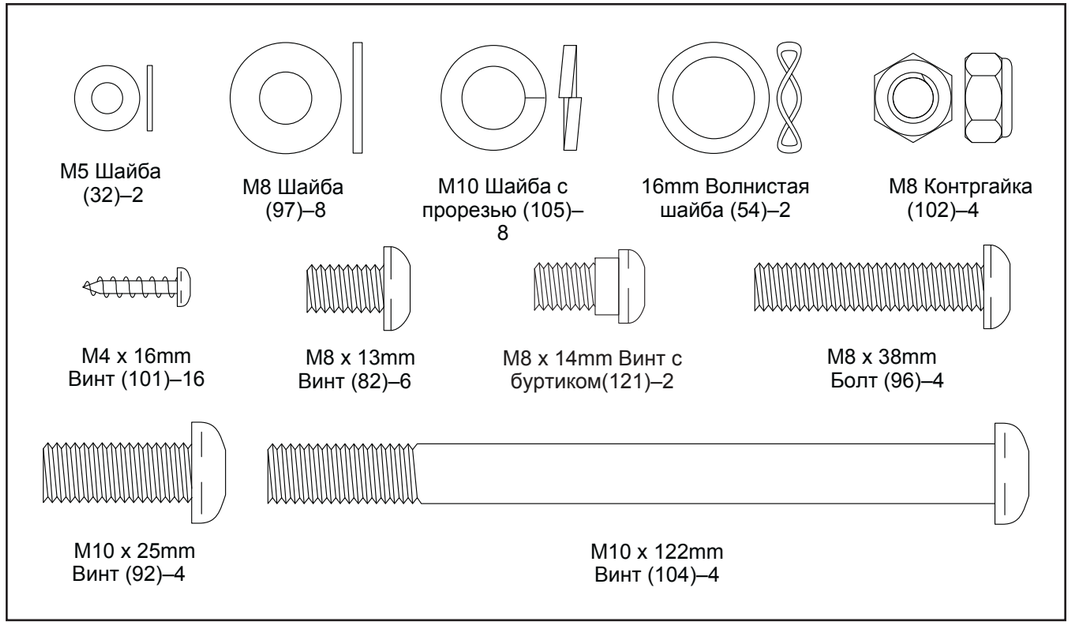


№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	38	Винт M4 x 16mm	113	1	Приводной ремень
102	10	Контргайка M8	114	6	Винт M4 x 42mm
103	8	Винт M6 x 12mm	115	2	Винт M4 x 30mm
104	4	Винт M10 x 122mm	116	2	Кольцо
105	8	Шайба с прорезью M10	117	1	Передняя крышка стойки
106	3	Крепление крышки	118	1	Заглушка крышки экрана
107	1	Винт M4 x 48mm	119	1	Сетевой адаптер
108	2	Винт M6 x 13mm	120	1	Удлинитель
109	2	Болт M10 x 60mm	121	2	Винт с буртиком M8 x 14mm
110	1	Верхний кабель	*	–	Инструмент
111	1	Нижний кабель	*	–	Смазка
112	3	Саморез M4 x 19mm	*	–	Руководство пользователя

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки данного руководства.
*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА

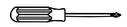
Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер в разделе ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа,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



СБОРКА

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

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

крестовая отвертка 

резиновый молоток

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

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVEL77911.5 R0515A

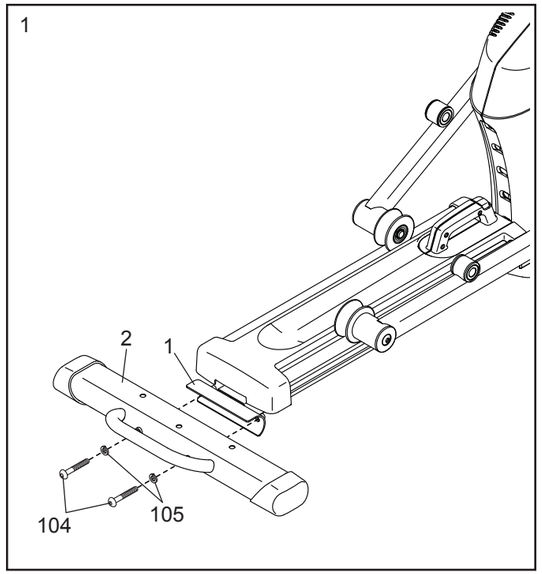
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	2	Ролик
2	1	Задний стабилизатор	52	2	Задняя крышка опоры педали
3	1	Рампа	53	4	Крышка большой оси
4	1	Стойка	54	2	Волнистая шайба 16mm
5	8	Винт M4 x 19mm	55	2	Крышка малой оси
6	1	Передний стабилизатор	56	4	Втулка роликового рычага
7	1	Консоль	57	8	Подпишник рычага
8	1	Левая рукоятка	58	1	Опора правой педали
9	1	Правая рукоятка	59	1	Правый роликовый рычаг
10	1	Крышка рампы	60	1	Правый кронштейн
11	1	Лев. часть ручки фиксатора	61	1	Правый поручень
12	1	Прав. часть ручки фиксатора	62	2	Накладка
13	1	Фиксирующая кнопка	63	2	Пульсометр/кабель
14	1	Фиксирующий кронштейн	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	1	Фиксатор	67	1	Перед.крышка лев. поручня
18	1	Поворотный вал	68	1	Задн.крышка лев. поручня
19	1	Блок	69	1	Наружн. крышка прав. кронштейна
20	2	Коленчатый рычаг	70	1	Наружн. крышка лев. кронштейна
21	4	Винт M4 x 10mm	71	2	Диск
22	1	Натяжной шкив	72	1	Внутр. крышка лев. кронштейна
23	3	Амортизатор	73	1	Левый экран
24	1	Мал. регулировочная ножка	74	1	Правый экран
25	1	Привод сопротивления	75	1	Крышка экрана
26	4	Контргайка M10	76	1	Бок. крышка опоры лев. педали
27	2	Шайба M10	77	4	Прокладка оси
28	1	Механизм вращения	78	2	Шплинт
29	1	Ось механизма	79	1	Передн. крышка консоли
30	4	Заглушка стабилизатора	80	1	Задняя крышка консоли
31	2	Винт M10 x 19mm	81	1	Задняя крышка стойки
32	2	Шайба M5	82	10	Винт M8 x 13mm
33	2	Регулировочная ножка	83	1	Внутр. крышка прав. кронштейна
34	2	Колесо	84	1	Ось платформы
35	1	Поворотная ось	85	2	Винт M4 x 14mm
36	2	Втулка стойки	86	2	Болт M10 x 58mm
37	1	Лоток	87	1	Бок. крышка опоры прав. педали
38	1	Геркон/кабель	88	1	Поворотный винт натяжного шкива
39	1	Зажим геркона	89	1	Винт направляющего шкива
40	2	Подшипник рамы	90	3	Шайба M6
41	2	Прокладка механизма	91	1	Винт регулировки винта
42	1	Большое стопорное кольцо	92	4	Винт M10 x 25mm
43	2	Магнит	93	4	Винт M4 x 12mm
44	1	Опора левой педали	94	2	Гайка M4
45	1	Левый роликовый рычаг	95	6	Винт M8 x 16mm
46	1	Левый кронштейн	96	8	Болт M8 x 38mm
47	1	Левый поручень	97	10	ШайбаM8
48	1	Пружина рампы	98	2	Среднее стопорное кольцо
49	2	Педаль	99	1	Пластиковая прокладка
50	6	Втулка рамы	100	4	Подшипник кронштейна

ЗАМЕТКИ

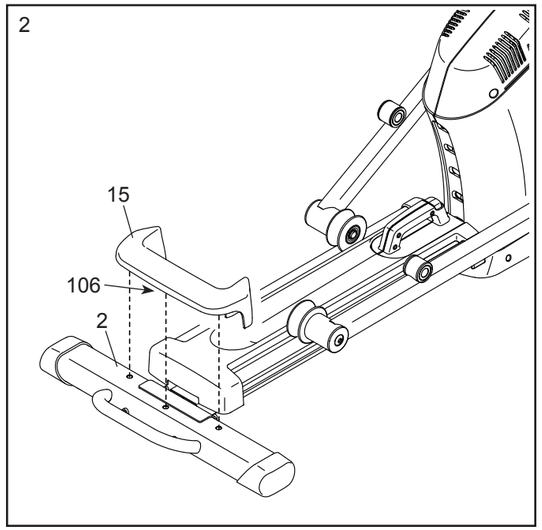
1. Вместе с помощником подложите под заднюю часть рамы (1) упаковочный материал (не показан). **Чтобы рама не опрокинулась, попросите помощника придерживать её, пока вы не закончите данный шаг.**

   Взяв два винта M10 x 122 (104) с разрезными шайбами M10 (105), прикрепите к раме (1) задний стабилизатор (2).

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



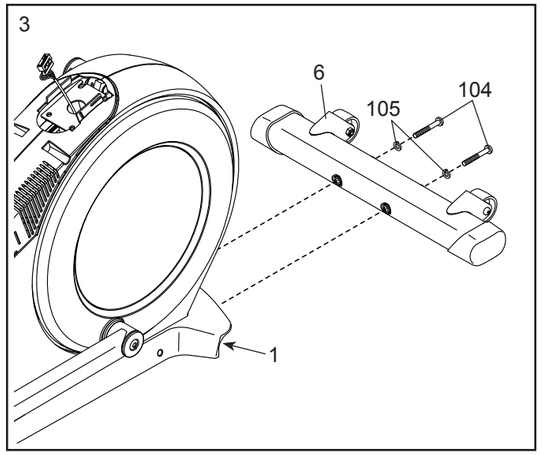
2. Установите крышку (15) на задний стабилизатор (2) так, чтобы крепления крышки (106) попали в отверстия на стабилизаторе, и надавите на неё.



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

Взяв два винта M10 x 122 (104) с разрезными шайбами M10 (105), прикрепите к раме (1) передний стабилизатор (6).

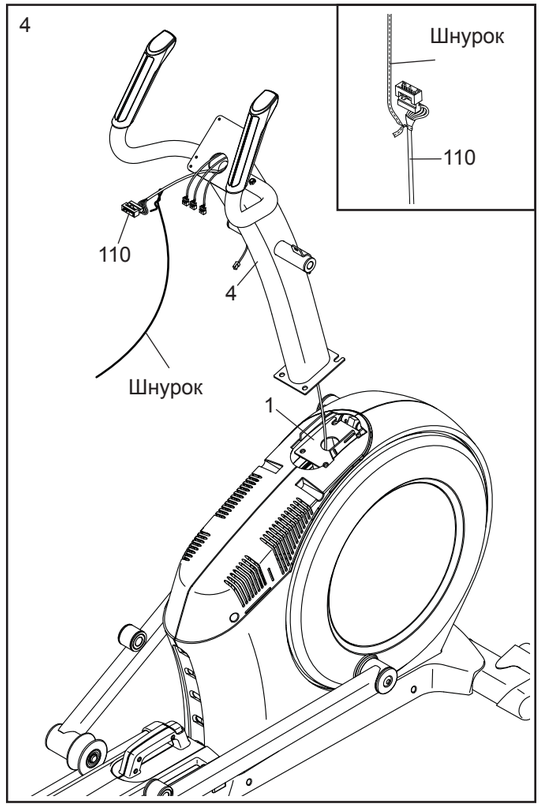
Уберите из-под передней части рамы (1) упаковочный материал.



4. 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 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), замотайте место соединения кабеля со шнурком липкой лентой.



ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

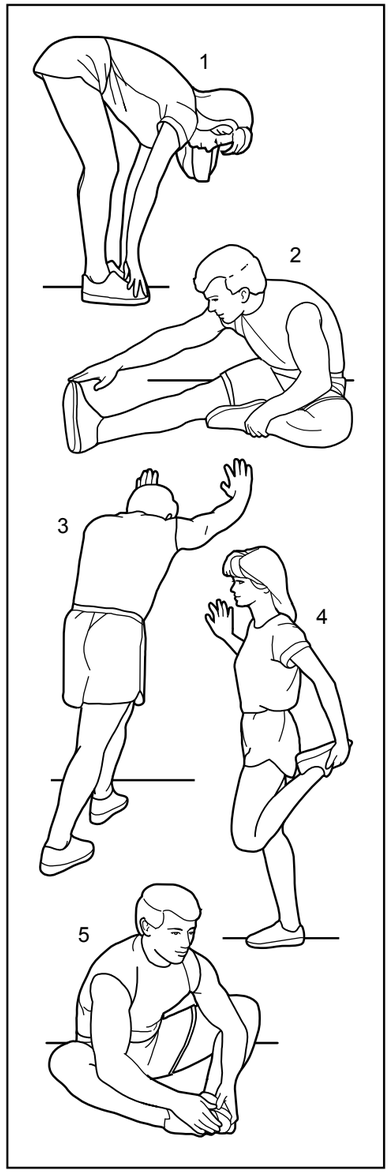
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

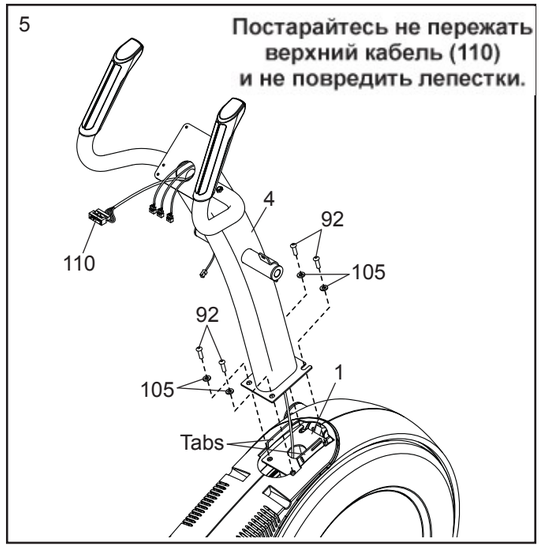
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

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.

5. **Совет: Постарайтесь не пережать верхний кабель (110) и не повредить указанные пластиковые лепестки.**

Закрепите стойку (4) четырьмя винтами M10 x 25 (92) с разрезными шайбами M10 (105).



6. Возьмите немного смазки из комплекта и смажьте поворотную ось (35) и две волнистых шайбы 16 мм (54). Чтобы не испачкать пальцы, используйте полиэтиленовый пакет.

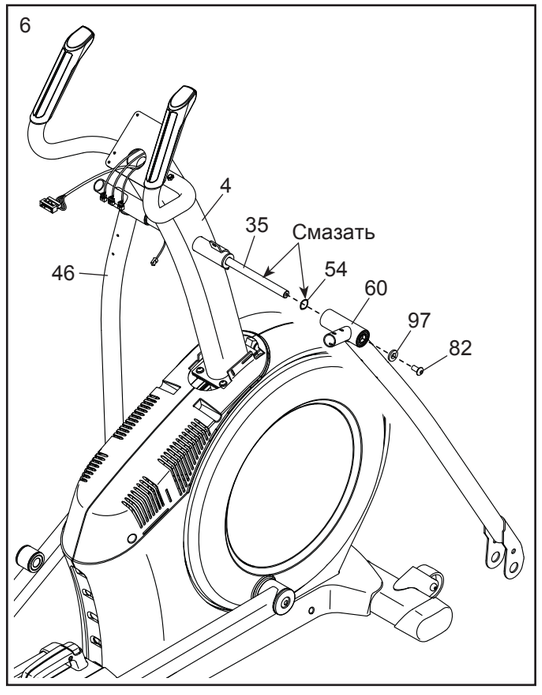
Вставьте поворотную ось (35) в стойку (4) и отцентрируйте её. **Совет: Для этого можно воспользовать резиновым молотком.**

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

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

Проделайте те же действия с левым кронштейном (46).

Закрутите в оба торца поворотной оси (35) по винту M8 x 13 (82) с шайбой M8 (97) и затяните их **одновременно.**

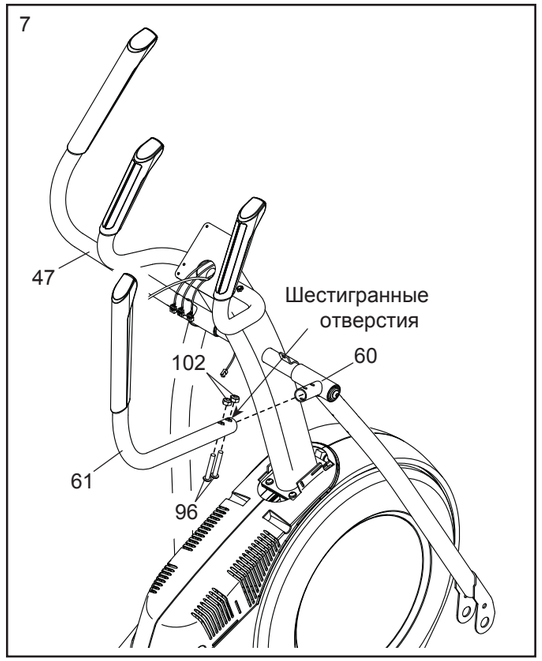


7. Возьмите правый поручень (61) и расположите его, как на рисунке.

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

Закрепите поручень (61) двумя болтами M8 x 38 (96) и двумя контргайками M8 (102). **Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия.**

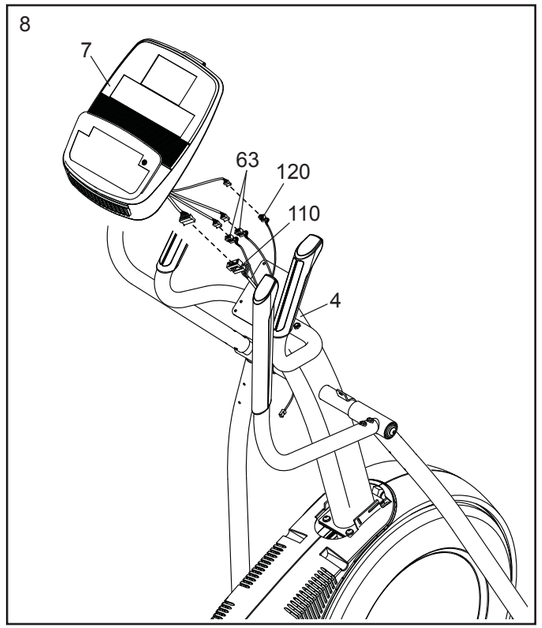
Проделайте то же самое с левым поручнем (47).



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

Пока помощник держит панель управления (7) рядом со стойкой (4), соедините кабели панели с верхним кабелем (110), кабелями пульсометра (63) и удлинительным кабелем (120).

Спрячьте излишки проводов внутрь стойки (4) или панели управления (7).



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

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

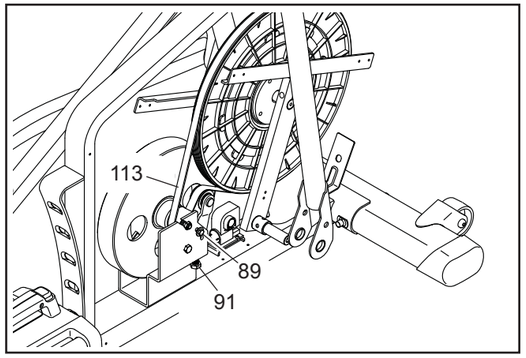
Чтобы отрегулировать ремень привода, сперва, см. инструкцию по сборке шаг 15 на стр 14. С помощью обычной отвертки снимите крышку экрана (75) и заглушку крышки экрана (118). Затем см. пункт 15 сборки на стр. 13 и удалите наружную заглушку правого верхнего рычага и внутренние крышки (69, 83).

Затем см. пункт 11 сборки на стр. 12 и удалите опору правой педали (58) с правого кронштейна (60).

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 34 и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А на стр. 33. Снимите правый роликовый рычаг (59) с правого коленчатого рычага (20). Затем аккуратно снимите правый роликовый рычаг в собранном виде с эллипсоида.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 35.Удалите винты M4 x 19mm (5) и винты M4 x 48mm (107) с левого и правого экранов (73, 74). Затем снимите правый экран.

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



Верните на место правый экран, правый роликовый рычаг, правый коленчатый рычаг, заглушку и защитную крышку.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕГУЛИРОВКИ

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера. Немедленно заменяйте изношеные детали.

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

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 5 на стр. 21.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Если во времязанятия эллипсоид немного качается, КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА на стр. 17.

КАК СМАЗАТЬ РОЛИКИ

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства. Если при движении по направляющим (16) ролики (51) скрипят, значит их необходимо смазать. При этом на каждый ролик должно уйти одинаковое (но небольшое) количество смазки. Равномерно распределите смазку по поверхности роликов. Запустите эллипсоид, пока на направляющих не появится тонкая пленка смазки; лишнюю смазку удалите.

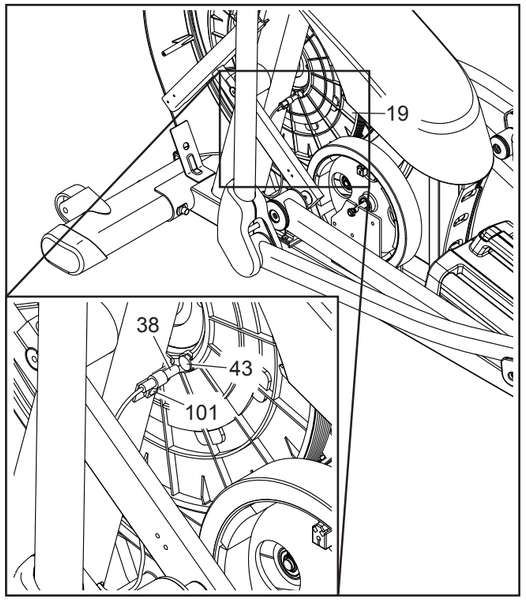
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С на стр. 35. С помощью обычной отвертки, снимите левый диск (71).

Примечание: Для большей ясности, эллипсоид на рисунке ниже показан без левого экрана.

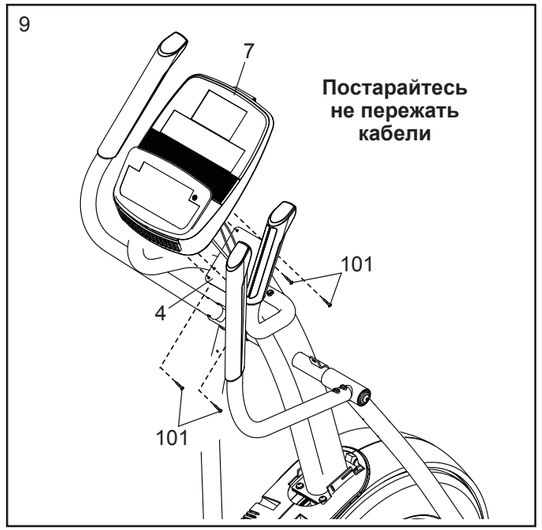
Найдите геркон(38). Поверните блок (19), чтобы магнит (43) совместился с герконом.



Ослабьте, но не выкручивайте указанный винт M4 x 16mm (101). Сдвиньте геркон (38) немного в сторону магнита (43) или от него, затем затяните винт. Покачайте блок (19) из стороны в сторону, чтобы магнит несколько раз прошел мимо геркона.

Повторяйте эти действия, пока обратная связь понели управления не будет настроена как надо. Когда геркон будет настроен, установите левый диск.

9. **Совет: Постарайтесь не пережать кабели.** Прикрутите панель управления (7) к стойке (4) четырьмя винтами M4 x 16 (101).

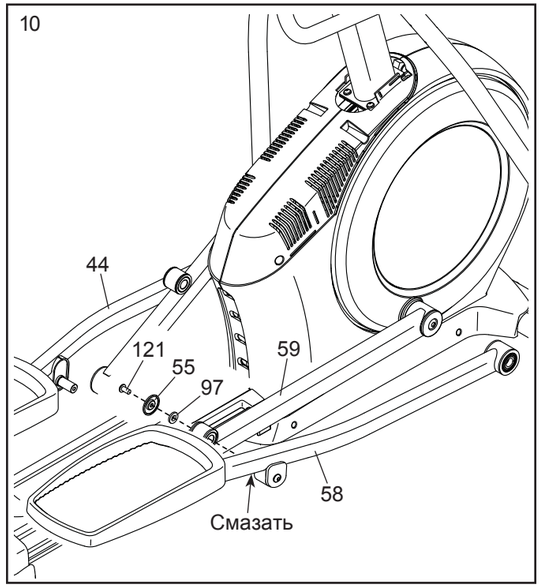


10. Расположите опору правой педали (58), как показано на рисунке.

Смажьте ось опоры правой педали (58).

Прикрепите опору (58) к правому роликовому рычагу (59) с помощью винта M8 x 13 (82), крышки малой оси (55) и шайбы M8 (97).

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



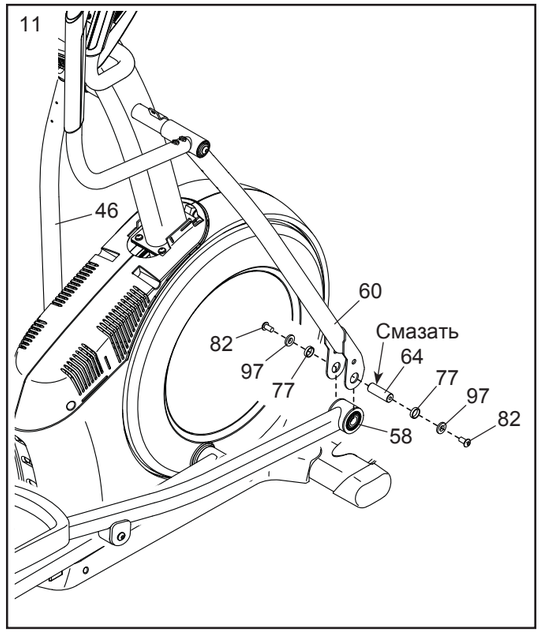
11. Возьмите немного смазки и смажьте одну из осей опор педалей (64).

Затем оденьте на винт M8 x 13 (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 M8 x 13 (82) и вкрутите этот винт в ось опоры педали (64) на несколько оборотов. **Затяните оба винта одновременно.**

Повторите эти действия с другой стороны эллипсоида.



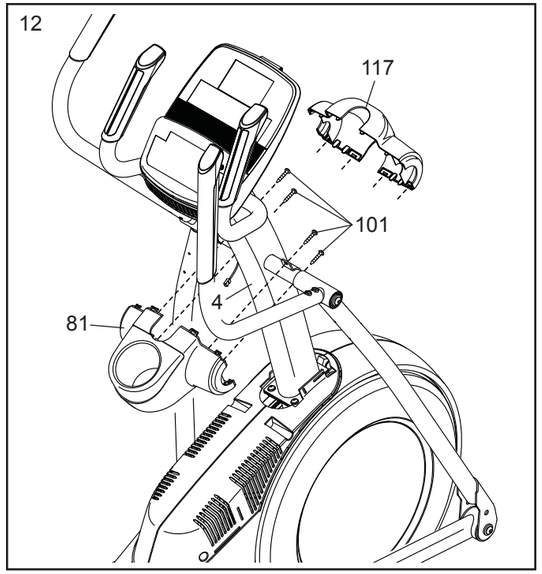
12 **Примечание: Если вы приобрели дополнительный нагрудный монитор сердечного ритма (см. стр. 25), см. шаг 19 на стр.16 , чтобы установить поставляемый в комплекте с монитором ресивер.**

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

Четырьмя винтами M4 x 16 (101) прикрутите крышку (81) к стойке (4).

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

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

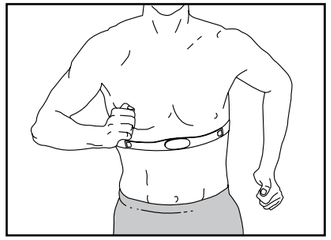


КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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 консоле.

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 (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**

КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет пользовательский режим, позволяющий посмотреть информацию о работе ренажера, выбрать единицы измерения и изменить контрастность дисплея.
Если к панеле управления подключен модуль iFit, в информационном режиме можно настроить голос личного тренера, задать меню по умолчанию, проверить состояние модуля iFit и загрузок.

1. Выберите информационный

Для этого нажмите и удерживайте кнопку Display, пока на экране не появится информационный режим.

2. Посмотрите информацию о работе тренажера

На дисплее отобразится общее количество часов работы эллипсоида, а также общее пройденное расстояние (в милях или километрах).

3. Выберите единицы измерения при необходимости.

Выбранные на данный момент единицы измерения обозначаются на дисплее словом English (мили) или METRIC (километры).

Чтобы выбрать желаемые единицы измерения, нажмите несколько раз клавишу Enter.

4. Отрегулируйте контрастность дисплея при необходимости

Если нажать на кнопку уменьшения, на дисплее отобразиться текущий уровень контрастности. Для изменения контрастности выберите кнопки увеличения или уменьшения сопротивления.

5. Определите, подключен ли к панели управления модуль iFit.

Если к панели управления подключен iFit, на экране появятся слова WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модули не подключены, на экране появятся слова NO IFIT MODULE. В этом случае см. шаг 10 в разделе СБОРКА.

6. Поменяйте настройки голоса личного тренера при необходимости.

Нажмите на кнопку уменьшения, чтобы отобразить на экране текущие настройки голоса личного тренера.

Голос личного тренера можно ВКЛЮЧИТЬ или ВЫКЛЮЧИТЬ. Для этого нужно несколько раз нажать на кнопку Enter.

7. Задайте меню по умолчанию при необходимости

Меню по умолчанию (главное) - меню, появляющееся при включении панели управления. Чтобы отобразить его настройки, нажмите кнопку уменьшения. Чтобы сделать меню ручного режима или меню iFit главным, нажмите Enter несколько раз.

8. Проверьте состояние модуля iFit при необходимости

Чтобы открыть окно состояния iFit, нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB .
Затем нажмите Enter. Через несколько секунд на дисплее отобразиться состояние модуля iFit. Чтобы закрыть это окно, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Display.

9. Проверьте состояние загрузок при необходимости.

Для этого нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова SEND/RECEIVE DATA .

Нажмите Enter, и панель управления начнет проверку на наличие программ iFit и обновлений ПО, которые можно загрузить.

10. Выйдите из информационного режима

Для выхода из информационного режима нажмите клавишу Display.

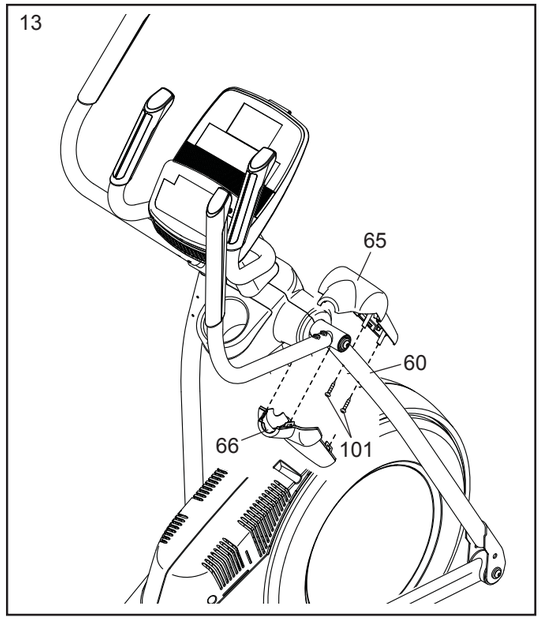
13. Возьмите переднюю крышку правого поручня (65) и расположите её, как на рисунке.

Прикрутите крышку (65) к правому кронштейну (60) двумя винтами M4 x 16 (101).

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

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

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



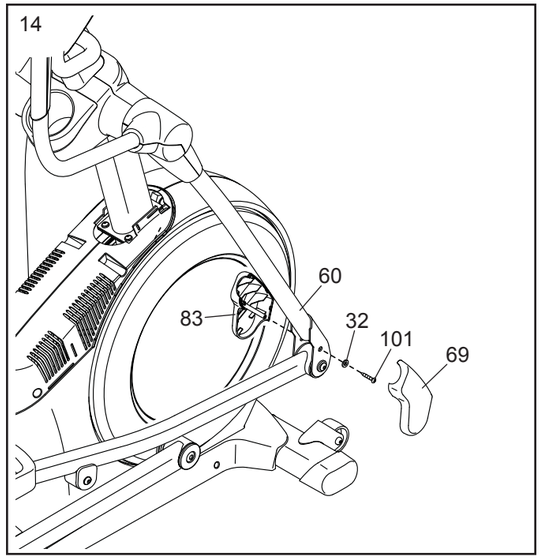
14 Возьмите внутреннюю крышку правого кронштейна (83) и расположите её, как на рисунке.

Прикрутите крышку (83) к правому кронштейну (60) винтом M4 x 16 (101) с шайбой M5 (32).

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

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

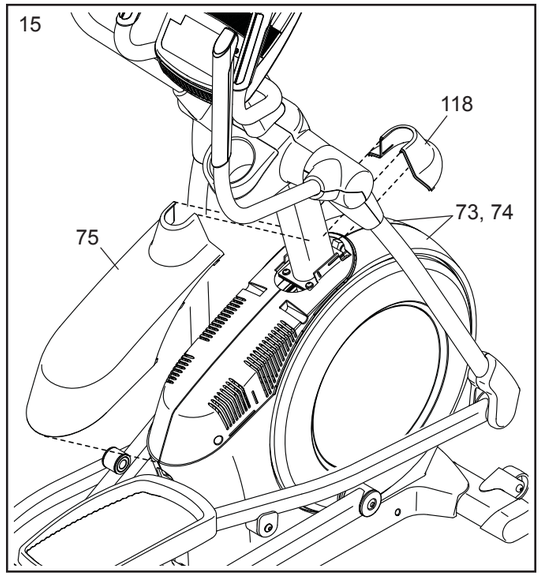
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



15 Расположите заглушку крышки экрана (118) и крышку экрана (75), как 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 неё.

Затем точно так же установите на экраны (73, 74) крышку (75).

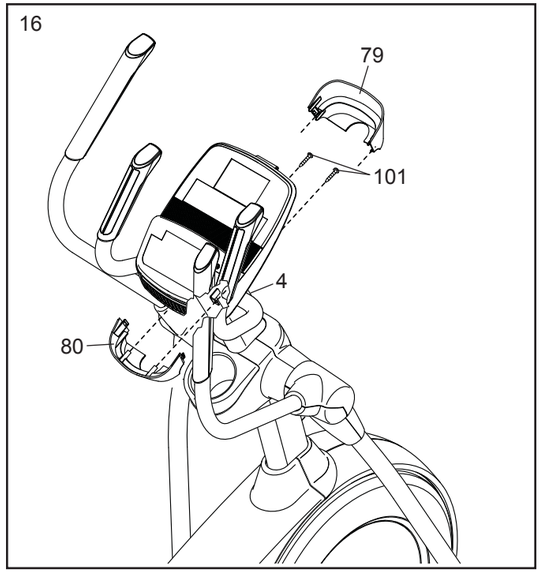


16. Расположите заднюю крышку панели управления (80), как показано на рисунке.

Прикрутите её к стойке (4) двумя винтами M4 x 16 (101).

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

Состыкуйте её с задней крышкой (80) так, чтобы лапки задней крышки встали в пазы на передней крышке (79).



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ IFIT

Чтобы воспользоваться iFit тренировками, вам необходимо иметь iFit модуль.

Чтобы купить iFit модуль в любое время, перейдите на www.iFit.com или позвоните по телефону на обложке данногоруководства.

Замечание: чтобы пользоваться iFit тренировками, вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID broadcast включен (скрытые сети не поддерживаются).

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

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

2. **Установите iFit модуль в консоль.**

   Чтобы воспользоваться iFit тренировками, убе-дитесь, что iFit модуль установлен в консоль.
   ВАЖНО: Для корректной работы антенна и пе-редатчик iFit модуля должны быть на расстоя-нии не менее 20 см до каждого человека, не должны быть рядом или связанны с любыми другими антеннами и передатчиками.

3. **Выберите пользователя.**

   Если больше чем один пользователь зарегистрирован, вы можете переключать пользователей в iFit на главном экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения пользователей, а затем кнопку Enter для выбора пользователя.

4. **Выберите iFit тренировку.**

   Для выбора тренировки iFit, нажмите одну из кнопок iFit. До того, как некоторые тренировки будут скачены, вы должны добавить их в сой график на www.iFit.com.

   Чтобы повторно запустить недавнюю iFit тренировку из вашего графика, сначала нажмите кнопку Track. Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать нужную тренировку. Затем нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

Когда вы выберите тренировку iFit, на экране появятся название, продолжительность, максимальный наклон рампы и расстоние тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий, и профиль настроек сопротивления для данной тренировки.

5. **Начните тренировку.**

   См. пункт 3 на стр. 22.

   В течение тренировки голос персонального тренера будет вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ на стр.24).

   Чтобы приостановить тернировку, прекратите вращать педали. Время на экране приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

6. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   См. пункт 4 на стр 20.

   Вкладка My Trail (Мой маршрут) покажет трек, который вы проехали иои покажет количество пройденных кругов.

   Во время тренировки в режиме соревнований таблица соревнования покажет ваш результат. Если вы соревнуетесь, то верхняя строка покажет количество соревнований, в которых вы приняли участие. В других строчках будет информация о ваших оппонентах. В конце таблицы появятся результаты гонки.

7. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 5 на стр. 21.

8. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте тренажер**

   См. пункт 6 на стр. 21.

Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите www.iFit.com.

КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. **Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.**

   При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. **Выберите предустановленную программу.**

   Для этого нажмите несколько раз на кнопку 10 Calorie Workouts или 10 Performance Workouts, пока на дисплее не отобразится нужная вам программа.

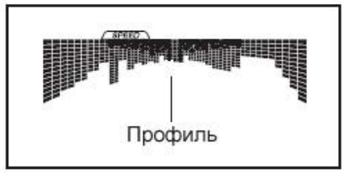
   При выборе предустановленной программы экран будет показывать длительность и название тренировки, а на матричном дисплее появится профиль сопротивления.

   Также на дисплее появятся максимальные значения сопротивления и скорости для данной тренировочной программы.

3. **Крутите педали, чтобы начать занятие.**

   Все тренировки разделены на 1-минутные этапы. Для каждого задано своё сопротивление педалей и своя целевая скорость. Примечание: Та же нагрузка и/или та же целевая скорость могут быть запрограммированы и для других этапов.

   Во время занятия ваш прогресс будет показываться в виде профиля на вкладке скорости.



   Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение сопротивления педалей на данном этапе.

   В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент профиля. Если для следующего этапа задано отличное от предыдущего значение нагрузки и/или целевой скорости, оно появится на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей изменится на новое.

   В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевой. Если появившаяся на экране стрелка указывает вверх, значит нужно прибавить шагу, если вниз — наоборот, замедлиться. Если стрелка не появляется, сохраняйте текущую скорость.

   ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

   Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления. **ВАЖНО: По окончании текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.**

   Тренировка будет продолжаться подобным образом до конца последнего этапа. Чтобы в любое время прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.

4. **Следите за своим прогрессом на дисплее.**

   См. пункт 4 на стр. 20.

5. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   См. пункт 5 на стр. 21.

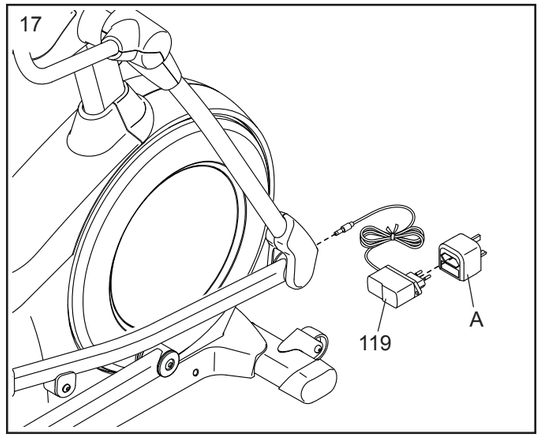
6. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

   См. пункт 6 на стр. 21.

17. Воткните штекер сетевого адаптера (119) в разъём на раме эллипсоида.

    Если нужно, подключите к адаптеру (119) передходник (A).

    Примечание: Чтобы включить сетевой адаптер (119) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 17.



18. **Перед началом использования эллипсоида убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут.** Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защтиы пола от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

Если вы приобрели опциональный монитор сердечного ритма (см. стр. 25), выполните описанный ниже шаг, чтобы установить идущий в комплекте с монитором ресивер.

19. **См. шаги 16 и 12.** Если нужно, снимите переднюю и заднюю крышки панели управления (79, 80), а также переднюю и заднюю крышки стойки (117, 81).

    Снимите бумажку с клейкой пластинки на задней стороне ресивера (B). Приклейте ресивер в указанное место внутри задней крышки стойки (81) **под** лотком (37).

    См. рисунок на врезке. Убедитесь, что антенна ресивера (B) расположена горизонтально и параллельно полу.

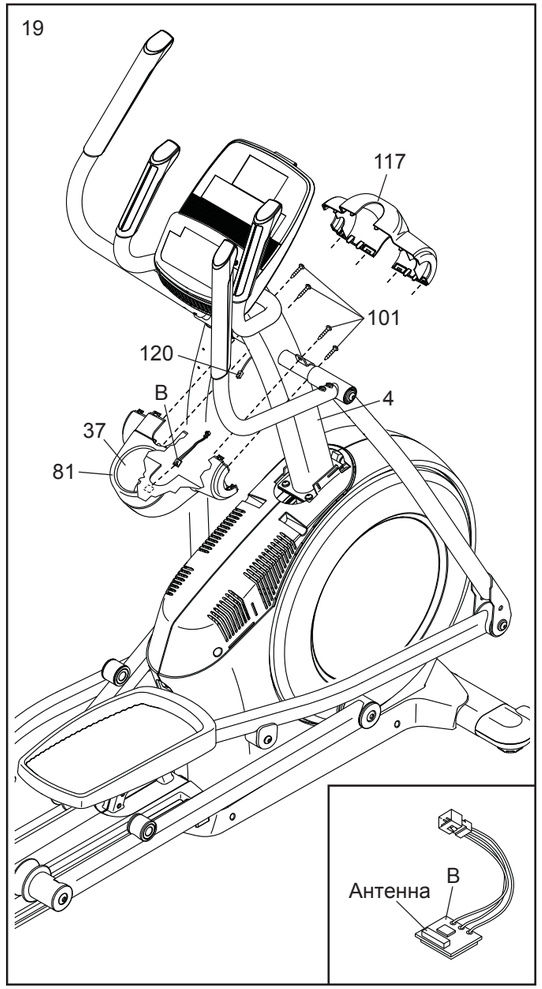
    Соедините кабель ресивера (B) с удлинительным кабелем (120).

    Затем четырьмя винтами M4 x 16 (101) прикрутите к стойке (4) заднюю крышку (81).

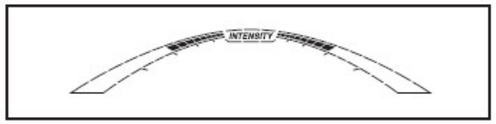
    Пристыкуйте переднюю крышку стойки (117) к задней (81), вставив лапки задней стойки в пазы передней стойки.

    См. шаг 16 и установите переднюю и заднюю крышки панели управления (79, 80), если необходимо. Примечание: Если ресивер устанавливается не по окончании, а в процессе сборки, вернитесь к шагу 13 и продолжайте сборку.

    Примечание: Все незадействованные провода, идущие в комплекте с монитором сердечного ритма, следует отложить.



В ходе занятия приблизительная интенсивность тренировки будет обозначаться на дуге интенсивности.

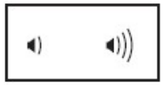


Для возврата в главное меню нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать главное меню, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 24). Если нужно, нажмите Home ещё раз.

Если подключен модуль iFit, силу беспроводного сигнала будет показывать символ вверху дисплея. Сила сигнала максимальна, если видны все четыре дуги.

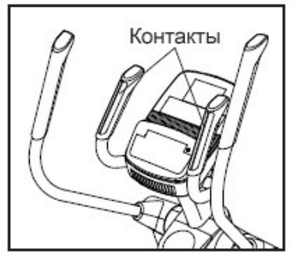
Для выхода из ручного режима или тренировочной программы нажмите кнопку Home. Если нужно, нажмите Home снова.

Громкость динамиков панели управления можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



5. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

   Сердечный ритм можно измерить либо с помощью ручного, либо с помощью дополнительного нагрудного монитора (о нагрудном мониторе сердечного ритма читайте на стр. 25).



Если на металлических контактах ручного монитора осталась защитная плёнка, снимите её. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на контакты монитора. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.**

Когда пульс будет определён, на дисплее появится символ в форме сердца, мигающий с каждым ударом сердца, потом высветится одна или две чёрточки, а затем — ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

Если сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как надо. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

6. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

   Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, панель управления приостановит работу, а время на дисплее замигает. Чтобы возобновить занятие, просто продолжите крутить педали.

   Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. **Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.**

   При включении панели управления загорится дисплей, затем панель будет готова к работе.

2. **Выберите ручной режим.**

   Для этого нажмите кнопку Manual Control (Ручной контроль) на панели управления.

   Если беспроводной модуль iFit не вставлен в панель управления и не подключен к iFit, ручной режим запустится автоматически.

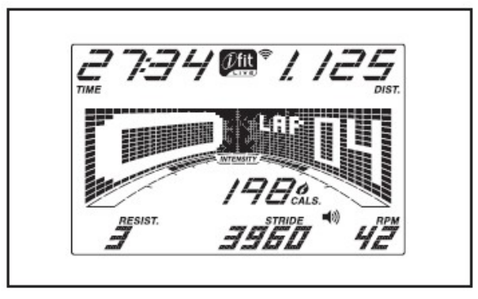
3. **Измените сопротивление педалей по желанию.**

   При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения нагрузки.

   Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

4. **Следите за своим прогрессом на дисплях.**

   На экране может быть показана следующая информация о тренировке:



Калории (Cals.) — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых вами калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — В этом режиме на дисплее будет отображаться примерное число калорий, сожжённых вами за час.

Дистанция (Dist.) — В этом режиме на экране отображается пройденная вами дистанция, в милях или километрах.

Пусль (Pulse) — Если вы используете ручной или дополнительный нагрудный монитор, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм (см. пункт 5 на стр. 21).

Сопротивление (Resist.) — В этом режиме экран при каждом изменении сопротивления педалей на несколько секунд показывает его значение.

Обороты (RPM) — В этом режиме на дисплее отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги (Stride) — В этом режиме дисплей будет показывать общее число пройденных шагов.

Время (Time) — В ручном режиме на дисплее будет отображаться истёкшее время, а если выбрана предустановленная тренировка — время до конца занятия.

Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Чтобы выбрать нужную, нажимайте клавишу Display (Дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter (Ввод).

Скорость (Speed) — На этой вкладке отобразится установленный профиль скорости. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

Мой путь (My Trail) — На этой вкладке будет показана трасса длиной 400 м (1/4 мили). Ваш прогресс будет отображаться мигающим прямоугольником. Также на данной вкладке будет показано количество пройденных кругов.

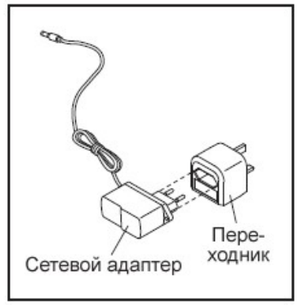
Калории (Calorie) — На этой вкладке будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента обозначает число калорий, сожжённое на данном этапе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

ВАЖНО: Если эллипсоид долгое время пробыл на холоде, перед подключением сетевого адаптера его необходимо отогреть до комнатной температуры. Иначе можно повредить дисплеи или другие электронные компоненты.

Воткните штекер сетевого адаптера в разъём на раме эллипсоида. Если нужно, подключите к адаптеру переходник. После этого воткните переходник в соответствующую розетку, установленную согласно всем местным нормативам и предписаниям.

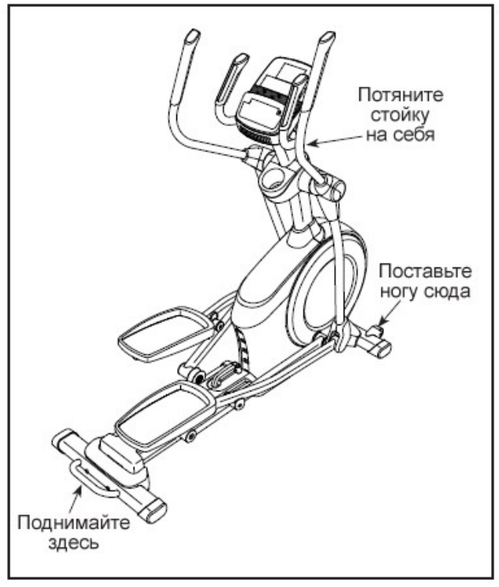


КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочных ножки под задней частью рамы, пока качание не будет устранено.

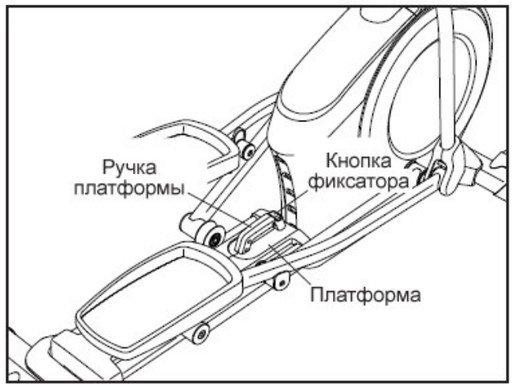
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажёра, передвигать его следует вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать тренажёр за ручку, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его.



КАК ИЗМЕНИТЬ НАКЛОН ПЛАТФОРМЫ

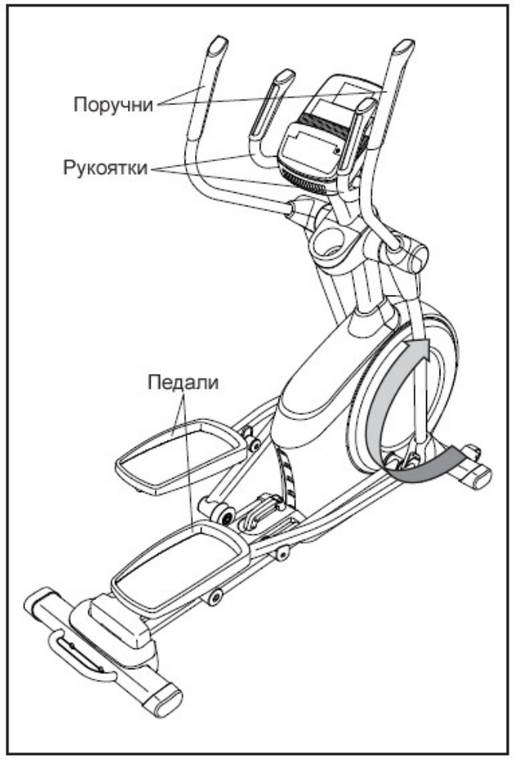
Варьировать движение педалей можно, меняя наклон платформы. Чтобы поднять платформу, просто потяните ручку вверх и установите нужный наклон.



Чтобы опустить платформу, зажмите кнопку фиксатора, потяните за ручку и опустите платформу, установив нужный наклон. Затем отпустите кнопку и вставьте фиксирующий стержень в одно из регулировочных отверстий на раме. **Убедитесь, что стержень надёжно вставлен в отверстие.**

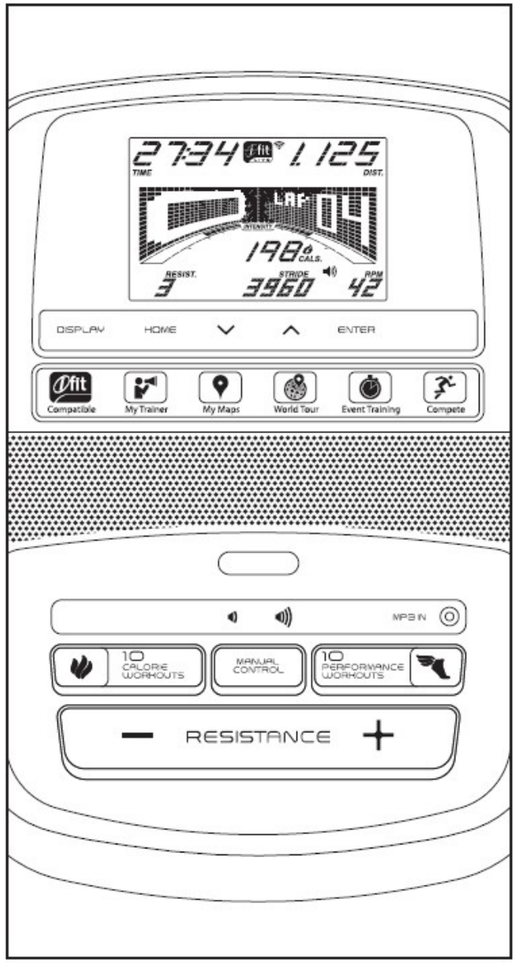
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание: Педали могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.**



Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Примечание: Тренажёр не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик.** После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованная панель управления тренажёра предлагает набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или дополнительного нагрудного монитора.

Панель управления предлагает 20 предустановленных тренировочных программ: десять — на снижение веса и десять силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически.

Также панель управления имеет режим iFit, позволяющий подключаться к беспроводной сети посредством дополнительного модуля iFit. В данном режиме можно загружать индивидуализированные тренировочные программы, создавать собственные прграамы, записывать результаты занятий, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы в любое время приобрести модуль iFit, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства.**

Также вы можете подключить к звуковой стереосистеме панели управления MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 20. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на стр. 24. **О тренировочных программах iFit** читайте на стр. 24. **Как менять настройки панели управления** см. на стр. 24. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 25.

Примечание: Если на дисплее осталась защитная плёнка, снимите её.