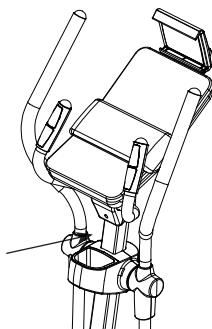


# NordicTrack® € 500

Номер модели: NTIVEL57016.0  
Серийный номер \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер в приведенное выше поле для дальнейшего использования.



Наклейка с серийным номером

## СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ

### ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Веб-сайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Адрес электронной почты:

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 1D, The Gateway

Fryers Way, Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TJ

UNITED KINGDOM

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## ⚠ ВНИМАНИЕ

Перед эксплуатацией оборудования изучите все меры предосторожности и инструкции настоящего руководства. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

# EAC

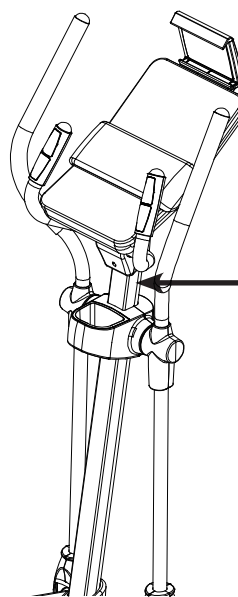
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЙ НАКЛЕЙКИ .....	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	4
СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА .....	11
ФУНКЦИИ ПУЛЬТА .....	12
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	16
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК .....	17
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....	18
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	Задняя сторона обложки
ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕРАБОТКЕ .....	Задняя сторона обложки
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	Задняя сторона обложки


## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЙ НАКЛЕЙКИ

На рисунке показано местоположение предупреждающей наклейки (или наклеек). **Если наклейка отсутствует или нечитаема, ознакомьтесь с информацией, приведенной на передней стороне обложки данного руководства для получения новой наклейки. Разместите наклейку в указанном месте.** Примечание. Действительный размер наклеек может отличаться от приведенного.



**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



IFIT и PROFORM являются зарегистрированными товарными знаками корпорации ICON Health & Fitness. App Store является товарным знаком корпорации Apple, зарегистрированным в США и других странах. Android и Google Play являются товарными знаками корпорации Google. Словесный знак BLUETOOTH® и соответствующие логотипы являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Bluetooth SIG и используются по лицензии. IOS является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Чтобы уменьшить риск получения серьезной травмы, перед использованием эллиптического тренажера внимательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и рекомендациями, приведенными в данном руководстве, а также со всеми предупреждениями, имеющимися непосредственно на эллиптическом тренажере. Компания ICON не несет ответственность за травмы и повреждения имущества, возникшие вследствие эксплуатации данного изделия.

1. Прежде чем приступить к выполнению любой тренировочной программы, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также при наличии ограничений по состоянию здоровья.
2. Используйте эллиптический тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
3. Владелец эллиптического тренажера должен проинформировать всех пользователей о мерах предосторожности, связанных с его эксплуатацией.
4. Эллиптический тренажер предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте эллиптический тренажер в коммерческих или ведомственных целях, а также не сдавайте его в аренду.
5. Храните эллиптический тренажер в помещении, защищенном от влаги и пыли. Расположите эллиптический тренажер на ровной поверхности, установив его на коврик для защиты пола или ковра от повреждений. Убедитесь, что перед эллиптическим тренажером и сзади него имеется свободное пространство 0,9 м, а по бокам — 0,6 м.
6. Регулярно проверяйте и закрепляйте все части эллиптического тренажера. Незамедлительно заменяйте изношенные части.
7. Не допускайте к эллиптическому тренажеру детей до 12 лет и домашних животных.
8. Запрещается использование эллиптического тренажера людьми, чей вес превышает 115 кг.
9. На время тренировки надевайте соответствующую одежду. Не следует надевать одежду свободного покроя, поскольку она может застрять в частях эллиптического тренажера. Для защиты ступней во время занятий всегда надевайте кроссовки.
10. При установке, разборке или использовании эллиптического тренажера удерживайте рукоятки или верхние рычаги.
11. Датчик пульса не является медицинским устройством. Различные факторы могут повлиять на точность измерения частоты сердцебиения. Датчик пульса является вспомогательным приспособлением для определения общих тенденций изменения частоты сердцебиения.
12. Эллиптический тренажер не оборудован системой свободного хода, педали продолжают двигаться вплоть до остановки маховика. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
13. При использовании эллиптического тренажера держите спину прямо, не сутультесь.
14. Избыточная продолжительность тренировки может повлечь возникновение серьезной опасности здоровью или смерть. При возникновении во время тренировки боли или головокружения следует немедленно прекратить занятие и отдохнуть.

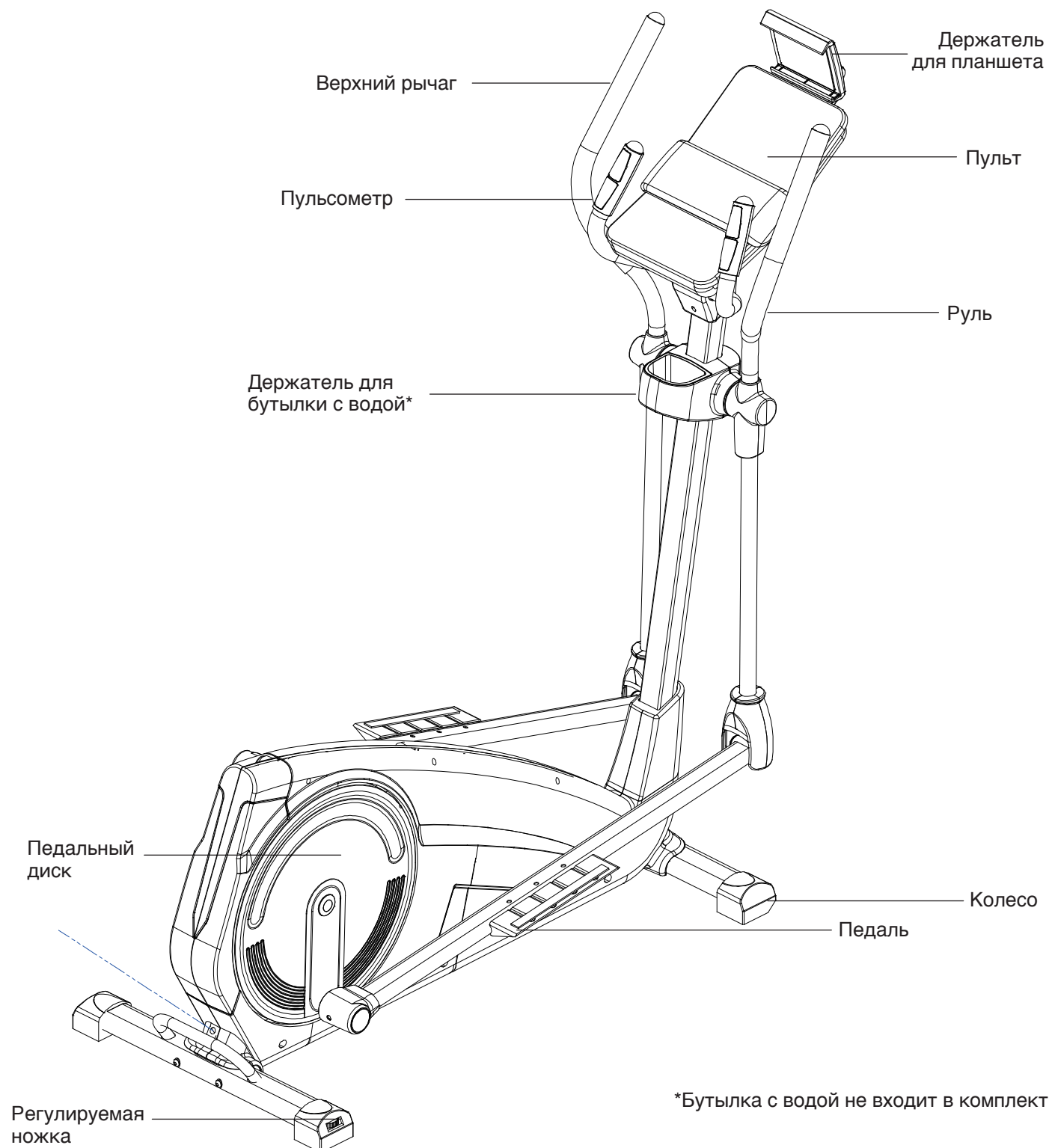
## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Благодарим за выбор эллиптического тренажера NORDICTRACK E500. Эллиптический тренажер E500 обладает рядом функций, позволяющих сделать тренировки более эффективными и приятными.

**Рекомендуем внимательно ознакомиться с данным руководством перед началом эксплуатации эллиптического тренажера.** Если после прочтения руководства у вас возникнут вопросы, воспользуйтесь информацией, приведенной на передней стороне

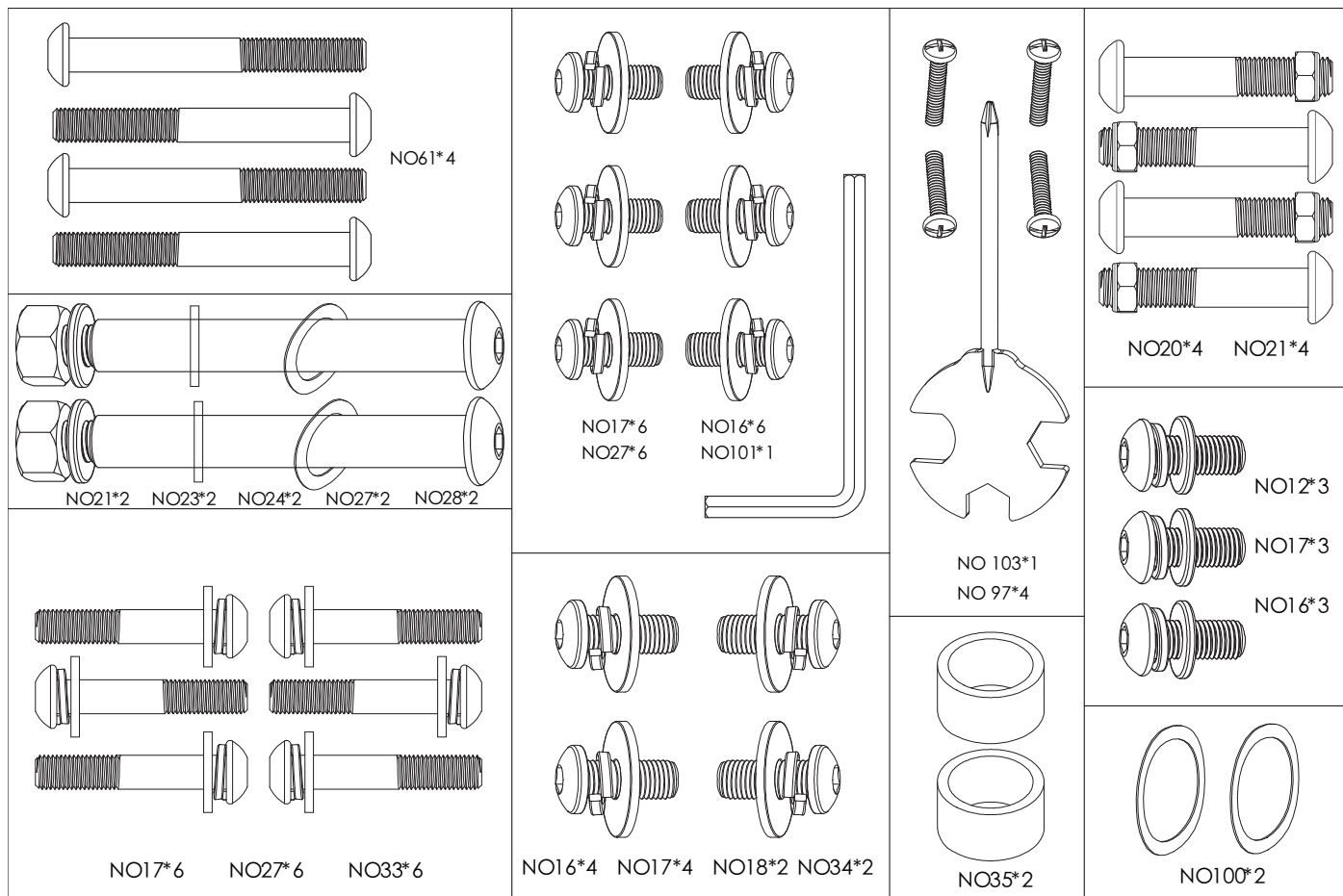
обложки руководства. Перед обращением в отдел обслуживания клиентов запишите номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и местоположение наклейки с серийным номером указаны на передней стороне обложки руководства.

Перед дальнейшим чтением внимательно ознакомьтесь с компонентами изделия, представленными на приведенном ниже рисунке.



# СХЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ ДЕТАЛЕЙ

Для идентификации мелких деталей, необходимых для сборки, воспользуйтесь приведенными ниже рисунками. Номера на рисунках соответствуют цифровым кодам деталей из раздела СПИСОК ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после цифрового кода — количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание.** Если деталь не входит в комплект поставки, проверьте, не установлена ли она на тренажере.



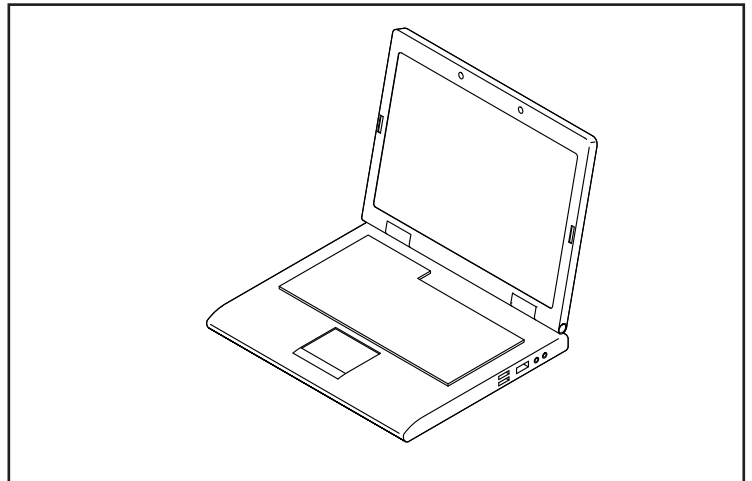
# СБОРКА

- Для сборки необходимо два человека.
- Разместите все компоненты на свободном пространстве и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.
- Левые и правые компоненты помечены как «L» или «левый» и «R» или «правый».
- Для идентификации мелких деталей см. стр. 18.
- При сборке эллиптического тренажера используйте приведенные ниже рисунки для идентификации мелких деталей. Номер в скобках под каждым рисунком является цифровым кодом компонента из раздела СПИСОК ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — количество, необходимое для сборки.
- Помимо прилагаемых при сборке потребуются следующие инструменты:
  - один разводной ключ;
  - одна крестовая отвертка Phillips.
- Примечание. Если деталь не входит в комплект поставки, проверьте, не установлена ли она на тренажере.

Перейдите по ссылке [www.iconservice.ca/CustomerService/registration](http://www.iconservice.ca/CustomerService/registration) и зарегистрируйте продукт.

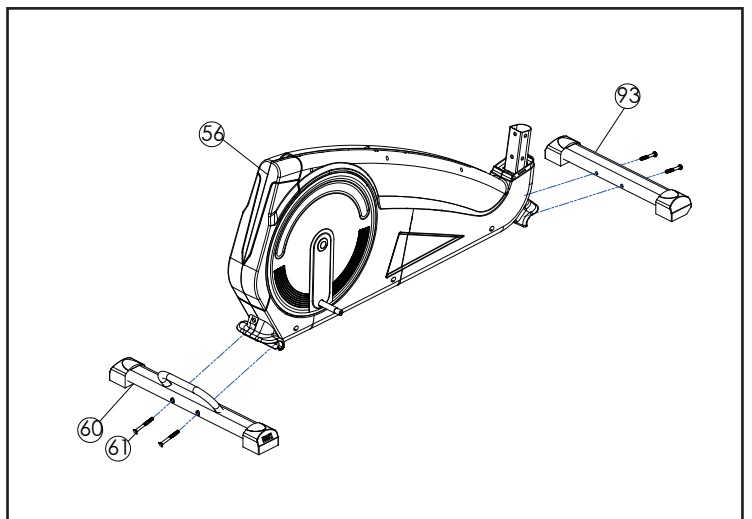
- активирует гарантию
- экономит время, если необходимо обратиться в службу поддержки клиентов
- позволяет уведомлять пользователей об обновлениях и предложениях

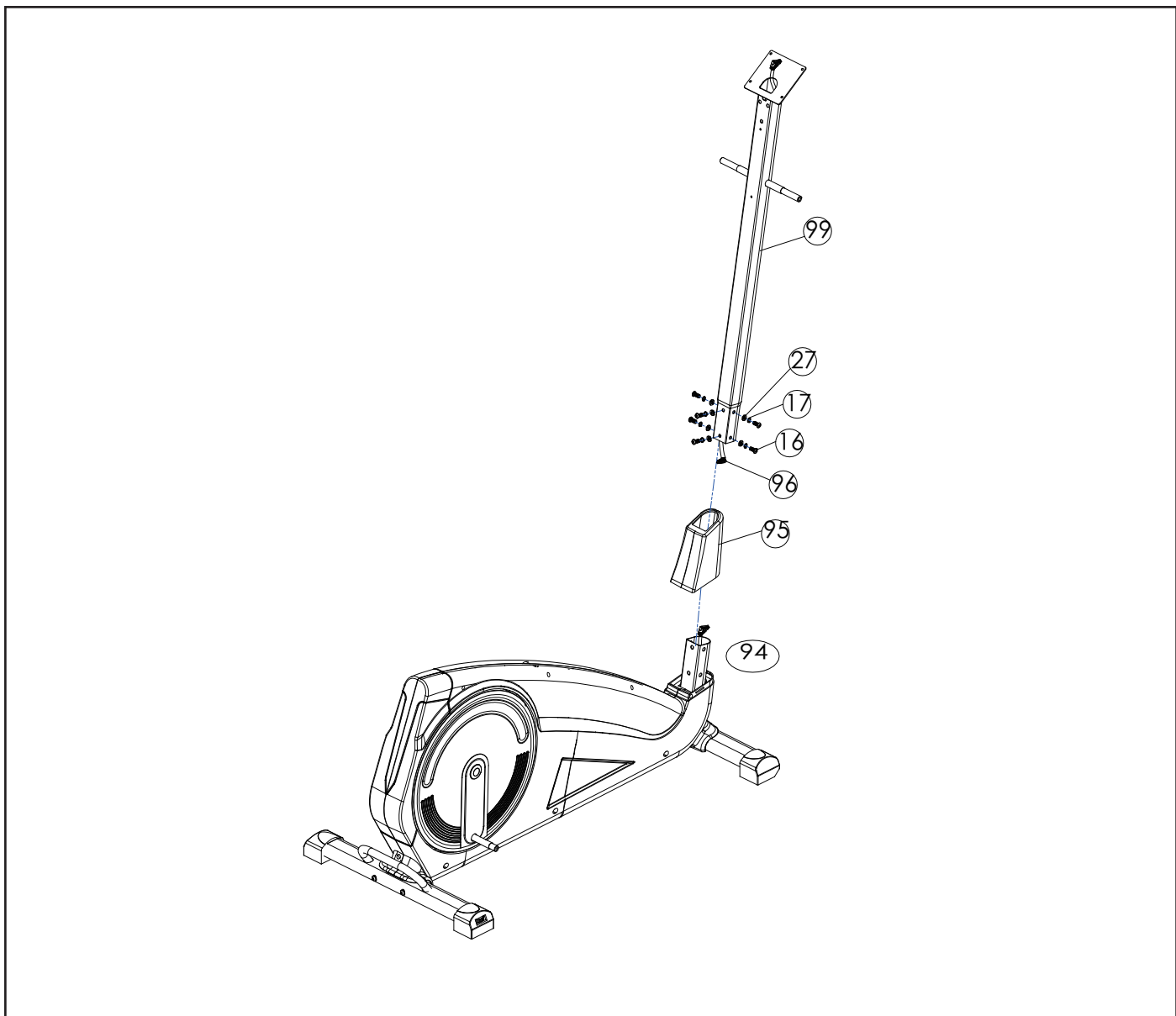
Примечание. При отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. переднюю сторону обложки данного руководства) и зарегистрируйте продукт.



## ШАГ 1

Закрепите передний стабилизатор (93) с помощью двух болтов с внутренним шестигранником (61) в нижней части стабилизатора. Закрепите задний стабилизатор (60) с помощью двух болтов с внутренним шестигранником (61).

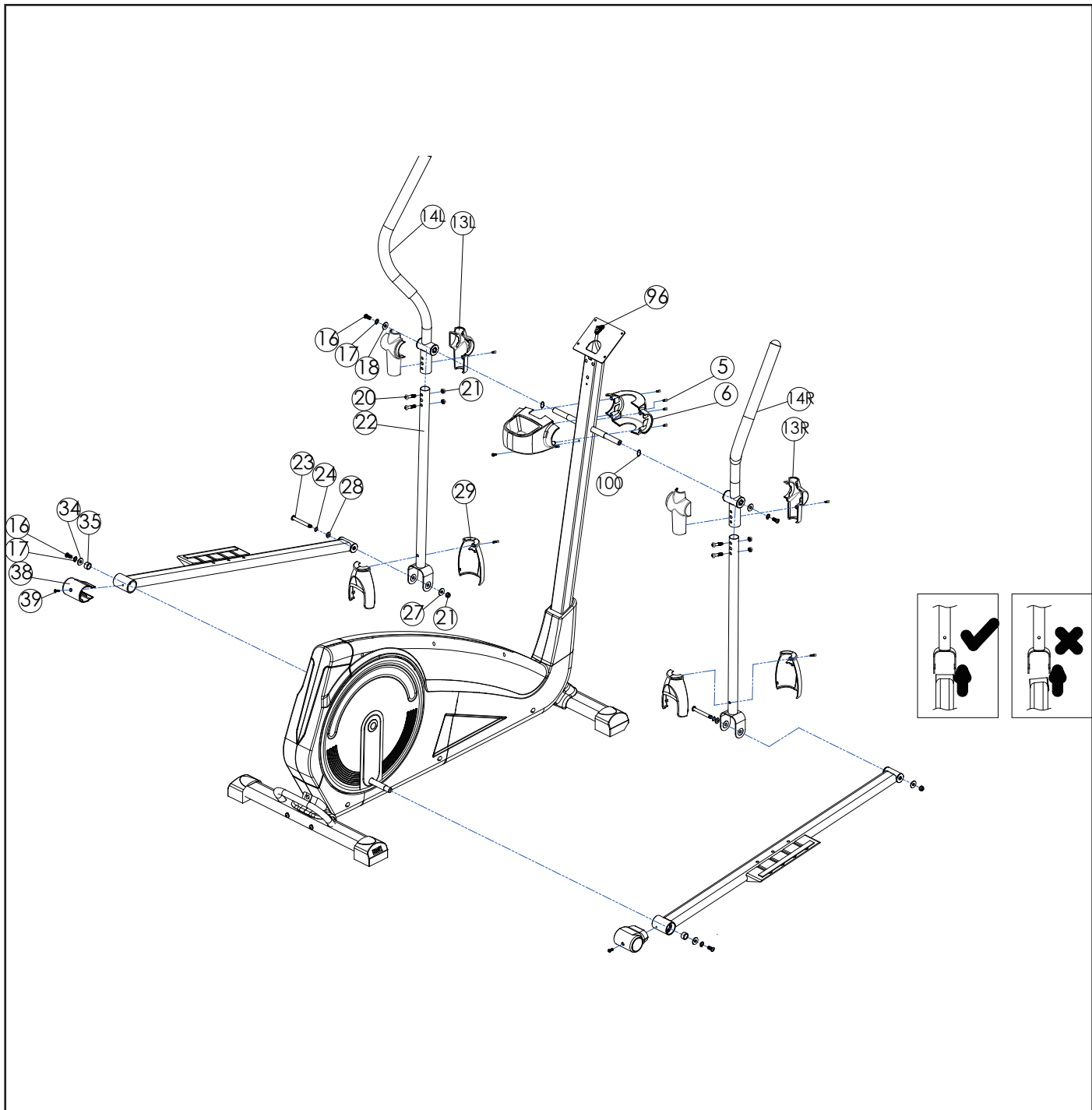




## ШАГ 2

I. Аккуратно поднимите рулевую стойку (99) и переведите ее в вертикальное положение. Установите переднюю пластиковую крышку (95) на рулевую стойку (99). Подсоедините верхний (96) и нижний (94) кабели компьютера.

II. Извлеките из станины свободно ввинченные болты с внутренним шестигранником (16), пружинные шайбы (17) и шайбы (27) и опустите рулевую стойку (99) на место. Установите на место болт с внутренним шестигранником (16), пружинную шайбу (17) и шайбы (27) и выпрямите рулевую стойку. Плотнo затяните болты с внутренним шестигранником.



### ШАГ 3

I. Закрепите опоры педалей (26R+L) со стороны шатуна с помощью винтов с внутренним шестигранником с покрытием (16), пружинных шайб (17), шайб (34) и проставки (35). Закрепите пластиковую крышку (38) на опоре педали с помощью винта (39).

II. Наденьте левый и правый верхние качающиеся рычаги (14) на центральный вал и зафиксируйте их с помощью изогнутых шайб (100), двух болтов с внутренним шестигранником с покрытием (16), двух шайб (18) и двух пружинных шайб (17).

III. Установите левый и правый нижние качающиеся рычаги (22), вставив их в левый и правый верхние качающиеся рычаги (14) и неплотно зафиксируйте их с помощью четырех болтов с внутренним шестигранником (20) и четырех гаек (21).

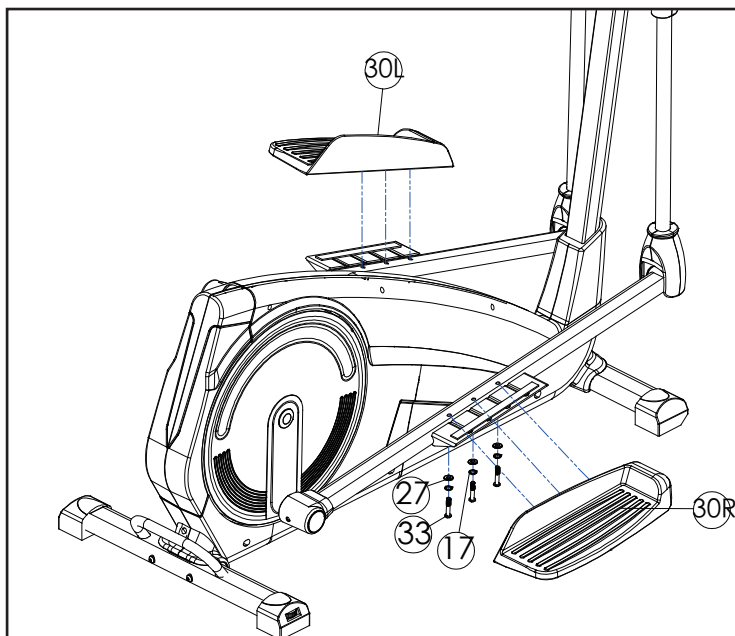
IV. Прикрепите опоры педалей (26 R+L) параллельно (без наклона) к нижним качающимся рычагам (22 R+L) и зафиксируйте их с помощью болтов с внутренним шестигранником (23), волнистых шайб (24), шайбы (28), шайбы (27) и гаек (21). Затем закрепите пластиковую крышку (29) на опоре педали слева и справа с помощью винтов.

V. Установите верхний и нижний качающиеся рычаги, зафиксируйте их с помощью четырех болтов с внутренним шестигранником (20) и четырех гаек (21) и плотно затяните. Затем установите пластиковую крышку (13) на левый и правый качающиеся рычаги и зафиксируйте крышку (6) с помощью винтов (5).



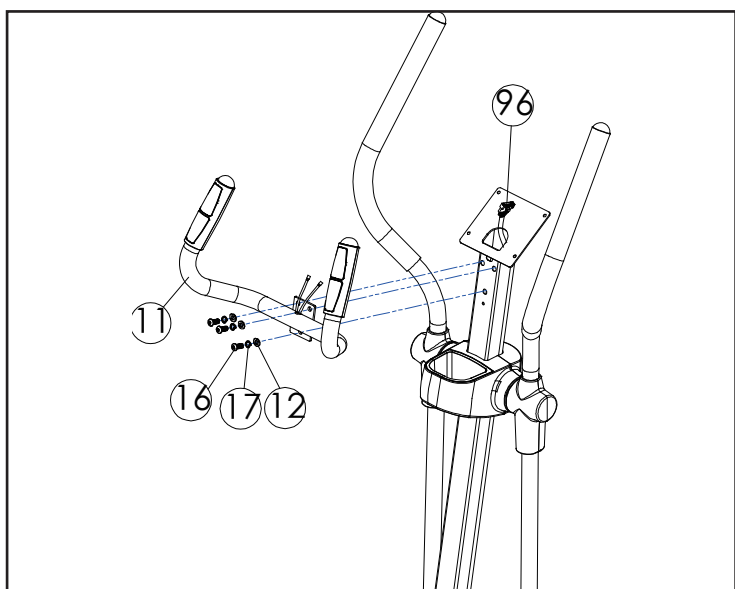
#### ШАГ 4

Закрепите правую педаль (30R) с помощью болтов с внутренним шестигранником (33), пружинной шайбы (17) и шайбы (27) со стороны правой опоры педали и плотно зафиксируйте соединение. Таким же образом установите левую педаль.



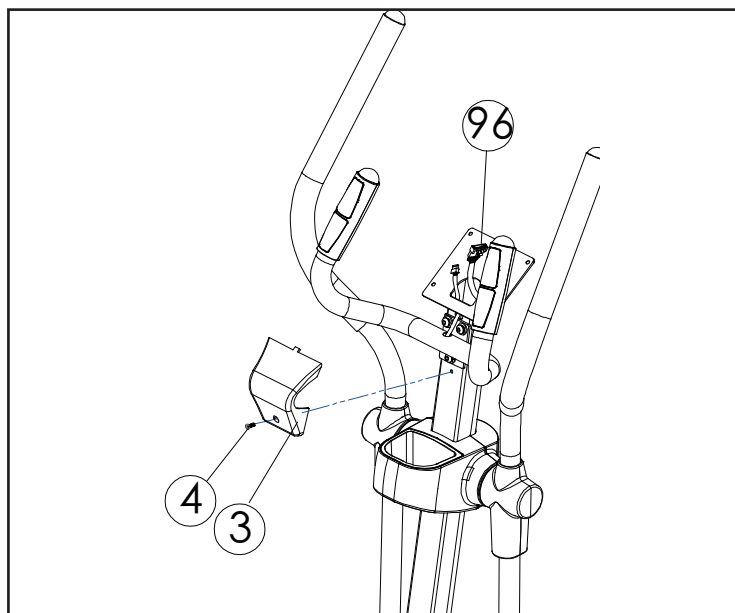
#### ШАГ 5

Закрепите рукоятку (11) на рулевой стойке и зафиксируйте ее с помощью болта с внутренним шестигранником (16), шайбы (12) и пружинной шайбы (17).



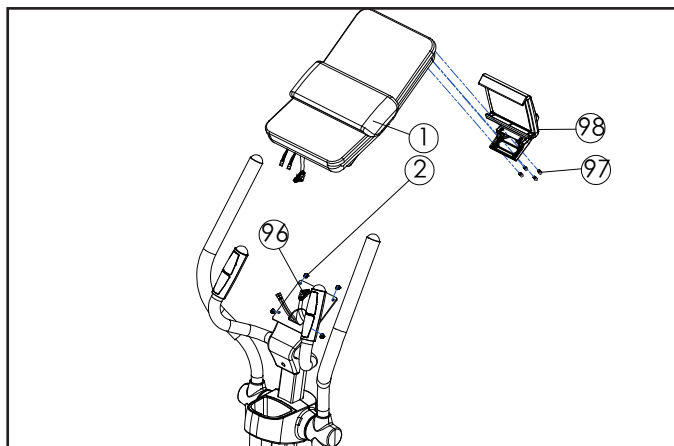
#### ШАГ 6

Закрепите стойку для компьютера (3) на рулевой стойке и зафиксируйте ее винтами (4).



## ШАГ 7

Подсоедините верхний кабель компьютера (96) и два кабеля датчика измерения пульса на руке к задней части компьютера (1). Установите компьютер (1) в кронштейн и закрепите его с помощью четырех винтов. Прикрепите держатель для планшета (98) к компьютеру (1) с помощью четырех винтов (97): вставьте все винты, затем затяните их.

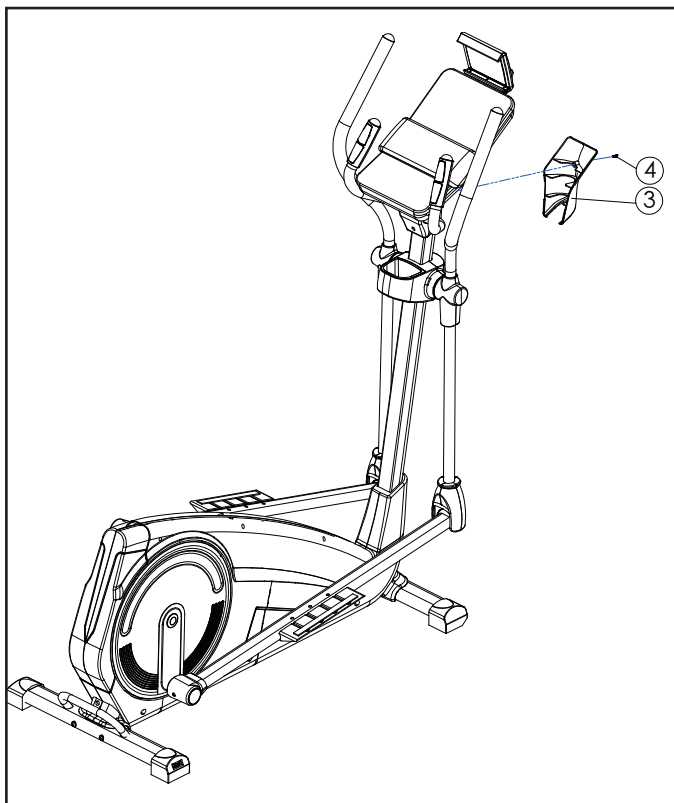


## ШАГ 8

Зафиксируйте пластиковую крышку на рулевой стойке с помощью винта (4).

Примечание. Перед использованием тренажера убедитесь, что все винты тренажера плотно затянуты.

Тренажер готов к использованию.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

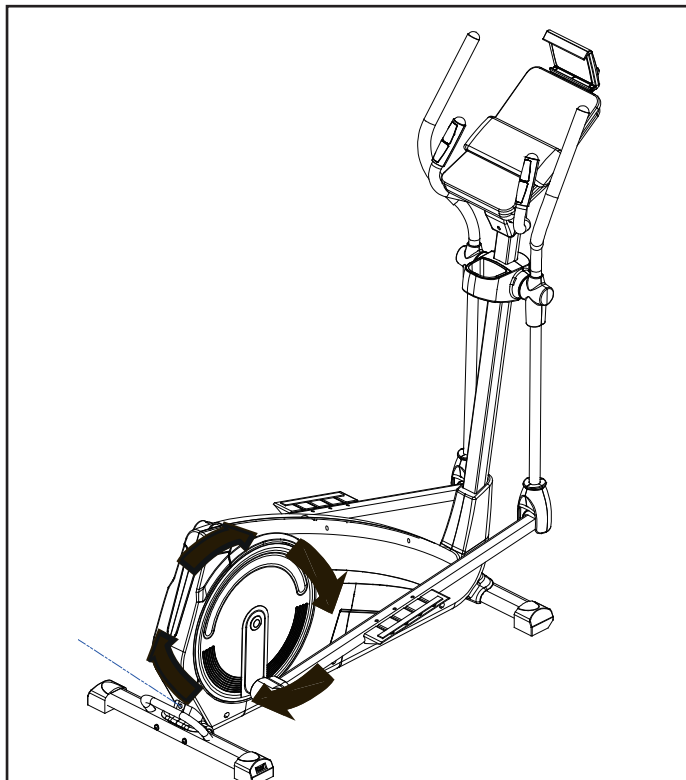
## ЗАНЯТИЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Возьмитесь за верхние рычаги эллиптического тренажера и поставьте ногу на расположенную в нижнем положении педаль. Другую ногу поставьте на вторую педаль. Нажимайте на педали, пока они не начнут равномерно перемещаться.

Примечание. Педальные диски могут вращаться в обоих направлениях. Рекомендуется вращать педальные диски в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия можно вращать их в противоположном направлении.

Верхние рычаги служат для физической нагрузки на верхнюю часть тела во время занятий. В процессе занятий тяните и толкайте верхние рычаги для тренировки мышц рук, плеч и спины. Чтобы сосредоточиться на тренировке нижней части тела, во время занятий удерживайте верхние рычаги, но не тяните и не толкайте их.

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, подождите, пока педали полностью остановятся.



Примечание. Эллиптический тренажер не оборудован системой свободного хода, педали продолжают двигаться вплоть до остановки маховика. Когда педали полностью остановятся, сначала уберите ногу с педали, расположенной вверху. Затем уберите ногу со второй педали.

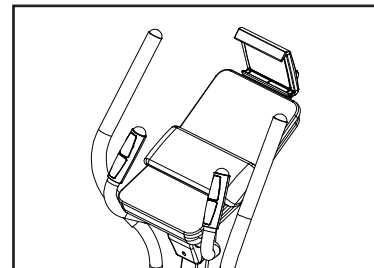
## ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Если в течение нескольких минут не вращаются педали и не нажимаются кнопки, пульт выключается, а индикация на дисплее сбрасывается.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ ПЛАНШЕТА

### ВАЖНО!

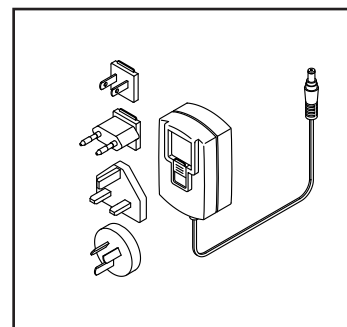
Держатель для планшета подходит для большинства полноформатных планшетов. Не помещайте в держатель другие электронные устройства или объекты.



Для вставки планшета в держатель поместите нижнюю часть планшета в лоток. Затем наденьте зажим на верхний край планшета. Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе. Поверните планшет, насколько это необходимо. Выполните действия в обратном порядке, чтобы извлечь планшет из держателя.

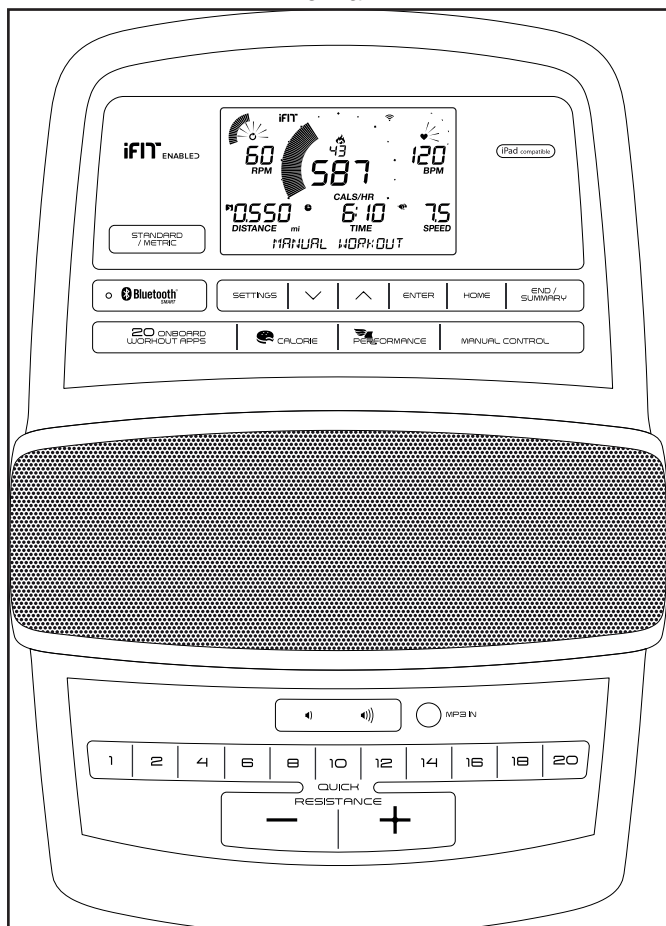
**ВАЖНО!** Если эллиптический тренажер подвергался воздействию низких температур, перед включением питания необходимо подождать, пока тренажер нагреется до комнатной температуры. В противном случае можно повредить дисплей на пульте или другие электронные компоненты.

Подключите блок питания к разъему, расположенному на станине эллиптического тренажера. При необходимости вставьте соответствующий переходник в блок питания. Вставьте блок питания в розетку сети электропитания, установленную в соответствии с действующими нормативами.



# ФУНКЦИИ ПУЛЬТА

## Контакты



## ФУНКЦИИ ПУЛЬТА

Дополнительный пульт предлагает набор функций, позволяющих сделать тренировки более эффективными и приятными.

Когда используется режим ручной настройки пульта, сопротивление педалей можно изменять нажатием кнопки.

Пользователь также может создавать альтернативные режимы тренировки, в которых чередуются режимы высокой и низкой интенсивности.

Во время тренировки на пульте отображаются постоянно обновляемые сведения о ее ходе. С помощью пульсометра на рукоятке или другого совместимого пульсометра можно даже измерять пульс. **Информацию о приобретении дополнительного нагрудного пульсометра см. на передней стороне обложки.**

К пульту можно подключить смартфон или планшет и использовать приложение iFit® для регистрации и обработки информации о тренировке.

Пульт также позволяет выбрать один из встроенных режимов тренировки. Каждый встроенный режим тренировки автоматически изменяет сопротивление педалей и уведомляет о необходимости поддерживать целевой расход энергии, чтобы тренировка была эффективной.

Благодаря акустической системе пульта во время тренировки можно даже слушать любимую музыку или аудиокнигу.

**Для использования ручного режима настройки см. стр. 13. Для использования встроенного режима тренировки см. стр. 14.**

**Для использования акустической системы см. стр. 15. Для подключения смартфона или планшета к пульту см. стр. 14. Для подключения пульсометра к пульту см. стр. 15. Для использования режима настройки см. стр. 15.**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

1. Для включения пульта начните вращение педалей или нажмите любую кнопку на пульте.

При включении пульта его дисплей загорится. После этого пульт готов к использованию.

2. Выберите режим ручной настройки.

Нажмите кнопку MANUAL CONTROL для выбора режима ручной настройки.

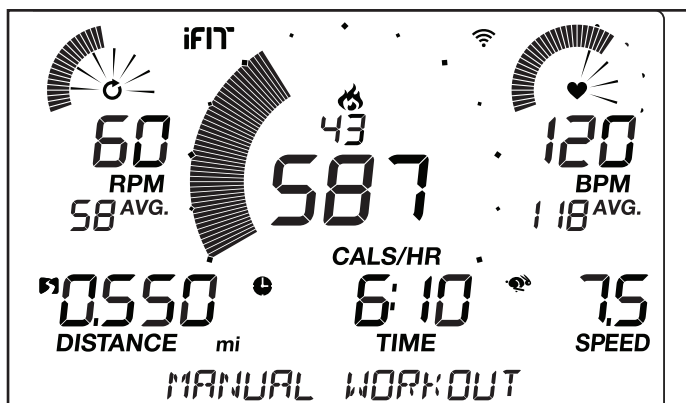
3. Установите необходимое сопротивление педалей.

Во время вращения педалей изменяйте их сопротивление, нажимая кнопки быстрого изменения сопротивления для его увеличения или уменьшения, либо используйте одну из нумерованных кнопок быстрого изменения сопротивления.

Примечание. После нажатия кнопки потребуется некоторое время для переключения педалей на выбранный уровень сопротивления.

4. Контроль тренировки на дисплее.

На дисплее отображается следующая информация о тренировке:



**Calories (Калории) (значок в виде пламени)** — этот параметр показывает приблизительное количество затраченных калорий. При выборе одного из встроенных режимов тренировки этот параметр показывает количество калорий, которые предстоит затратить во время тренировки.

**Calories per Hour (Cals/Hr) (Калорий/час)** — этот параметр показывает приблизительное количество калорий, затрачиваемых в час.

**Distance (Расстояние)** — этот параметр показывает пройденное расстояние в милях (mi) или километрах (km).

**Pulse (BPM) (Пульс, ударов в минуту)** — этот параметр показывает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту при использовании пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (см. шаг 5).

**Pulse Average (BPM AVG) (Средний пульс, ударов в минуту)** — этот параметр показывает среднюю частоту сердечных сокращений в ударах в минуту при использовании пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (см. шаг 5).

**Resistance (Сопротивление)** — этот параметр в течение нескольких секунд показывает уровень сопротивления педалей при каждом изменении уровня сопротивления.

**RPM (Об/мин)** — этот параметр показывает скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об/мин).

**RPM Average (RPM AVG) (Средняя скорость, об/мин)** — этот параметр показывает среднюю скорость вращения педалей в оборотах в минуту (об/мин).

**Speed (Скорость)** — этот параметр показывает скорость вращения педалей в милях в час или в километрах в час. Для изменения единиц измерения нажимайте кнопку STANDARD/METRIC.

**Time (Время)** — при выборе ручного режима этот параметр показывает время, прошедшее с начала тренировки. При выборе одного из встроенных режимов тренировки данный параметр показывает время, оставшееся до конца тренировки.

**Watts (Ватты)** — этот параметр показывает приблизительный расход энергии в ваттах.

**Average Watts (AVG.) (Среднее кол-во ватт)** — этот параметр показывает средний расход энергии в ваттах для данной тренировки.

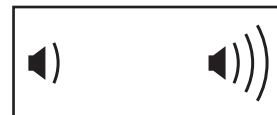
**Scan Mode and Priority Mode (Режим сканирования и приоритетный режим)** — калории и ватты будут отображаться попеременно (режим сканирования). Для выбора постоянного отображения калорий или ватт (приоритетный режим) нажимайте кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой ENTER до появления необходимого параметра. Для возврата в режим сканирования нажимайте кнопку увеличения до появления слова «SCAN» (Сканирование).



Нажмите кнопку HOME для завершения тренировки и возврата в главное меню. При необходимости нажмите кнопку HOME еще раз.

Нажмите кнопку END/SUMMARY для завершения тренировки и просмотра результатов. Результаты тренировки будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд.

Измените уровень громкости пульта, нажимая кнопки увеличения или уменьшения громкости.



5. При желании измеряйте свой пульс.

Частоту сердечных сокращений можно измерять с помощью пульсометра на рукоятке или дополнительного нагрудного пульсометра (**информацию о дополнительном нагрудном пульсометре см. на стр. 15**). Примечание. Пульт совместим с пульсометрами BLUETOOTH® Smart. **Примечание. При одновременном использовании обоих пульсометров приоритет отдается нагрудному пульсометру.**

Если на металлических контактах пульсометра на рукоятке имеются пластиковые предохранители, снимите их. Чтобы измерить частоту пульса, разместите ладони на металлических контактах пульсометра на рукоятке. Не перемещайте руки и не сжимайте контакты слишком сильно.



Как только пульс будет зарегистрирован, на дисплее отобразится частота сердечных сокращений. Удерживайте контакты не менее 15 секунд для получения достоверной информации.

### 6. По окончании тренировки пульт автоматически отключится.

Если педали не вращаются в течение нескольких секунд, прозвучит сигнал, пульт приостановит работу, а на дисплее замигает время. Для возобновления тренировки просто продолжите вращение педалей.

Если в течение нескольких минут не вращаются педали и не нажимаются кнопки, пульт выключается, а индикация на дисплее сбрасывается.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННОГО РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

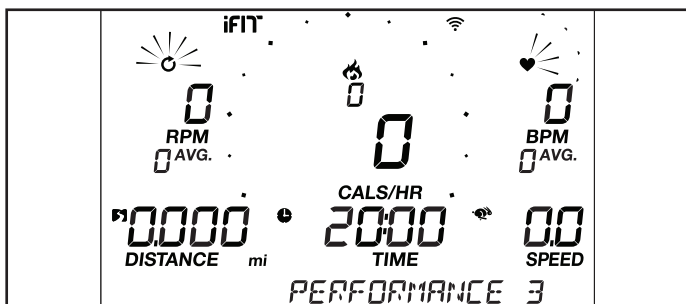
### 1. Для включения пульта начните вращение педалей или нажмите любую кнопку на пульте.

При включении пульта его дисплей загорится. После этого пульт готов к использованию.

### 2. Выберите встроенный режим тренировки.

Для выбора встроенного режима тренировки нажимайте кнопку CALORIE или PERFORMANCE до появления на дисплее требуемого режима тренировки.

При выборе встроенного режима тренировки на дисплее будет отображаться название режима и продолжительность тренировки или количество калорий, которое необходимо затратить.



На дисплее также будет отображена максимальная скорость и максимальный уровень сопротивления для данного режима тренировки.

### 3. Для начала тренировки начните вращение педалей.

Каждая тренировка делится на отрезки продолжительностью в одну минуту. Для каждого отрезка запрограммировано одно значение сопротивления и одна целевая скорость. Примечание. Одно и то же значение сопротивления и целевая скорость могут использоваться для нескольких последовательных отрезков.

В конце каждого отрезка тренировки звучит серия сигналов. Если для следующего отрезка запрограммирован другой уровень сопротивления и/или целевая скорость, они в течение нескольких секунд будут отображаться на экране для уведомления пользователя. После этого сопротивление педалей изменится.

Во время тренировки будет отображаться предупреждение, указывающее на необходимость поддержания скорости вращения педалей близко к целевой скорости для данного отрезка. Если на дисплее отображаются слова GO FASTER (Быстрее), увеличьте темп. Если на дисплее отображаются слова SLOW DOWN (Медленнее), уменьшите темп. Если на дисплее отображаются слова IN RANGE TARGET (В Целевом диапазоне), поддерживайте текущий темп.

**ВАЖНО!** Целевая скорость необходима только для поддержания мотивации. Реальная скорость вращения педалей может быть меньше целевой скорости. Вращайте педали с подходящей для вас скоростью.

Если уровень сопротивления на текущем отрезке слишком велик или слишком низок, можно вручную перезадать значение, нажимая кнопки быстрого изменения сопротивления. **ВАЖНО!** После завершения текущего отрезка тренировки уровень сопротивления педалей автоматически изменится в соответствии с настройками следующего отрезка.

Тренировка будет продолжаться до завершения последнего отрезка. Чтобы приостановить тренировку в любое время, прекратите вращение педалей. На дисплее замигает время. Для возобновления тренировки просто продолжите вращение педалей.

Для завершения тренировки нажмите кнопку END/SUMMARY. Результаты тренировки будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд.

### 4. Контроль тренировки на дисплее.

См. шаг 4 на стр. 13.

### 5. При желании измеряйте свой пульс.

См. шаг 5 на стр. 13.

### 6. По окончании тренировки пульт автоматически отключится.

См. шаг 6 на стр. 14.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ СМАРТФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА К ПУЛЬТУ

Пульт можно подключить к смартфону и планшету по протоколу BLUETOOTH с помощью приложения iFit. Также возможно подключение к совместимым пульсометрам. Примечание. Другие способы подключения по протоколу BLUETOOTH не поддерживаются.

### 1. Загрузите и установите приложение iFit на смартфон или планшет.

На смартфоне или планшете с операционными системами iOS® или Android™ откройте App Store<sup>SM</sup> или магазин Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit и установите приложение на устройство. **Убедитесь, что на смартфоне или планшете включен протокол BLUETOOTH.**

Откройте приложение iFit и следуйте инструкциям для настройки учетной записи iFit и изменения параметров.

### 2. Подключите смартфон или планшет к пульту.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения смартфона или планшета к пульту.

Когда соединение будет установлено, на пульте замигает синий светодиодный индикатор. Нажмите на пульте кнопку BLUETOOTH SMART для подтверждения подключения. Светодиодный индикатор на пульте загорится синим.

### 3. Регистрация и обработка информации о тренировке.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для регистрации и обработки информации о тренировке.

### 4. При необходимости отключите устройство от пульта.

Для отключения устройства от пульта нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку BLUETOOTH SMART на пульте.

Примечание. Все соединения BLUETOOTH между пультом и другими устройствами (включая смартфоны, планшеты, пульсометры и т. д.) будут отключены.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА К ПУЛЬТУ

Пульт совместим со всеми пульсометрами BLUETOOTH® Smart.

Для подключения пульсометра BLUETOOTH® Smart к пульту нажмите на пульте кнопку BLUETOOTH SMART. Когда соединение будет установлено, светодиодный индикатор на пульте дважды мигнет красным.

Примечание. Если рядом с пультом имеется несколько совместимых пульсометров, пульт подключится к пульсометру с самым сильным сигналом.

Для отключения пульсометра от пульта нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку BLUETOOTH SMART на пульте.

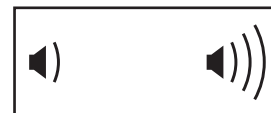
Примечание. Все соединения BLUETOOTH между пультом и другими устройствами (включая смартфоны, планшеты, пульсометры и т. д.) будут отключены.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКУСТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Для воспроизведения во время тренировки музыки или аудиокниг посредством акустической системы пульта, вставьте кабель с двумя штекерами 3,5 мм (не входит в комплект) в гнездо на консоли и гнездо на аудиоплеере. **Убедитесь, что аудиокабель вставлен полностью.** Примечание. Аудиокабель можно приобрести в любом магазине электроники.

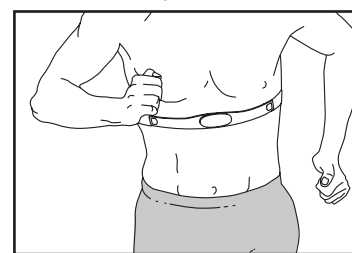
Нажмите кнопку воспроизведения на аудиоплеере.

Отрегулируйте уровень громкости с помощью кнопок увеличения и уменьшения громкости на пульте или с помощью средств управления громкостью на аудиоплеере.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ПУЛЬСОМЕТР

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание калорий или укрепление сердечно-сосудистой системы, ключевой фактор для достижения наилучших результатов — это поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время тренировок.



Дополнительный нагрудный пульсометр позволит непрерывно следить за пульсом во время тренировки, помогая достижению поставленных целей. **Информацию о приобретении нагрудного пульсометра см. на передней стороне обложки данного руководства.**

Примечание. Пульт совместим со всеми пульсометрами BLUETOOTH® Smart

## ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК ПУЛЬТА

### 1. Выберите режим настройки.

Для перехода в режим настройки нажмите кнопку SETTINGS. На экране появится информация о настройках.

### 2. Навигация в режиме настройки.

При выборе режима настроек на дисплее будет отображаться несколько экранов с параметрами. Нажмите несколько раз кнопки увеличения или уменьшения рядом с кнопкой ENTER для выбора нужного экрана с параметрами.

В нижней части дисплея будут отображаться инструкции для выбранного экрана. **Обязательно следуйте инструкциям, приведенным в нижней части экрана.**

### 3. Установка необходимых настроек.

**Units (Единицы измерения)** — этот параметр отображает заданные единицы измерения. Для изменения единиц измерения несколько раз нажмите клавишу ENTER. Для просмотра расстояния в милях выберите ENGLISH (АНГЛИЙСКАЯ). Для просмотра расстояния в милях выберите ENGLISH (АНГЛИЙСКАЯ). Для просмотра расстояния в километрах выберите METRIC (МЕТРИЧЕСКАЯ).

**Contrast Level (Уровень контрастности)** — этот параметр отображает заданный уровень контрастности. Нажимайте кнопки быстрого увеличения или уменьшения сопротивления для регулировки уровня контрастности.

**Usage Information (Информация об использовании)** — этот параметр отображает

общее количество часов использования эллиптического тренажера и общее пройденное расстояние (в милях или километрах).

#### 4. Выход из режима настройки.

Нажмите кнопку SETTINGS для выхода из режима настройки.

---

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для обеспечения оптимальной производительности и снижения износа необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. Каждый раз при использовании эллиптического тренажера осматривайте и должным образом затягивайте все компоненты. Незамедлительно заменяйте изношенные части.

Для чистки эллиптического тренажера используйте влажную тряпку с небольшим количеством мягкого мыльного раствора. **ВАЖНО! Во избежание повреждения пульта избегайте попадания на него жидкости и прямых солнечных лучей.**

### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬТА

Если пульт не отображает частоту пульса при удерживании пульсометра на рукоятке или отображаемая частота сердцебиения чрезмерно велика, см. шаг 5 на стр. 11.

**Если требуется замена блока питания, позвоните по номеру телефона, указанному на передней стороне обложки данного руководства. ВАЖНО! Во избежание повреждения пульта используйте только блок питания, поставляемый производителем.**



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.




Прежде чем приступить к этой или любой другой программе тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также при наличии ограничений по состоянию здоровья.

Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность измерения частоты сердцебиения. Пульсометр является вспомогательным приспособлением для определения общих тенденций изменения частоты сердцебиения.

Данные рекомендации помогут вам составить тренировочную программу. Для составления подробной тренировочной программы воспользуйтесь заслуживающей доверия литературой или посоветуйтесь с врачом. Помните, что для достижения успешных результатов необходимы правильное питание и отдых.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание калорий или укрепление сердечно-сосудистой системы, ключевым фактором для достижения наилучших результатов — это поддержание правильной частоты сердечных сокращений во время тренировок. Для определения правильного уровня интенсивности тренировок можно использовать показатель частоты сердцебиения. Ниже приведенная таблица показывает рекомендуемую частоту сердцебиения при упражнениях, направленных на сжигание калорий и аэробных упражнениях.

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

Для определения правильного уровня интенсивности найдите в нижней части таблицы свой возраст (возраст округлен). Три числа над возрастом определяют «тренировочную зону». Наименьшее означает частоту сердцебиения для сжигания калорий, среднее — частоту сердцебиения для максимально быстрого сжигания калорий, наибольшее — частоту сердцебиения для аэробных упражнений.

**Сжигание калорий** — для эффективного сжигания калорий необходимо тренироваться продолжительное время с минимальной интенсивностью. В первые минуты тренировки для получения энергии организм использует «углеводные» калории. Только через несколько минут он начинает использовать запасы «жировых» калорий. Если целью тренировки является сжигание калорий, то следует выбрать такую интенсивность тренировки, при которой частота сердцебиения будет иметь минимальное значение, лежащее в тренировочной зоне. Для максимально быстрого сжигания калорий частота сердцебиения должна соответствовать показателю, указанному в середине тренировочной зоны.

**Аэробные упражнения** — если целью тренировок является укрепление сердечно-сосудистой системы, то необходимо выполнять аэробные упражнения, требующие от организма переработки большого количества кислорода в течение продолжительного времени. Для выполнения аэробных упражнений выберите такую интенсивность тренировки, при которой частота сердцебиения будет достигать верхнего предела тренировочной зоны.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

**Разминка** — начните тренировку с 5–10-минутной разминки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиения и ускоряет кровообращение, подготавливая организм к тренировке.

**Упражнения в пределах тренировочной зоны** — в течение 20–30 минут выполняйте упражнения, при которых частота сердцебиения будет оставаться в пределах тренировочной зоны. (В первые недели выполнения тренировочной программы не удерживайте частоту сердцебиения в пределах тренировочной зоны более чем на 20 минут.) Во время выполнения упражнений дышите равномерно и глубоко, не задерживайте дыхание.

**Заминка** — завершите тренировку 5–10 минутным растяжением мышц. Разминка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить возможные осложнения после выполнения упражнений.

## ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания и улучшения физической формы проводите по три тренировки в неделю, делая между ними перерыв хотя бы в один день. При регулярных тренировках в течение нескольких месяцев можно увеличить количество тренировок до пяти в неделю. Помните, для достижения успеха необходимо сделать тренировки постоянной и приятной частью вашей жизни.

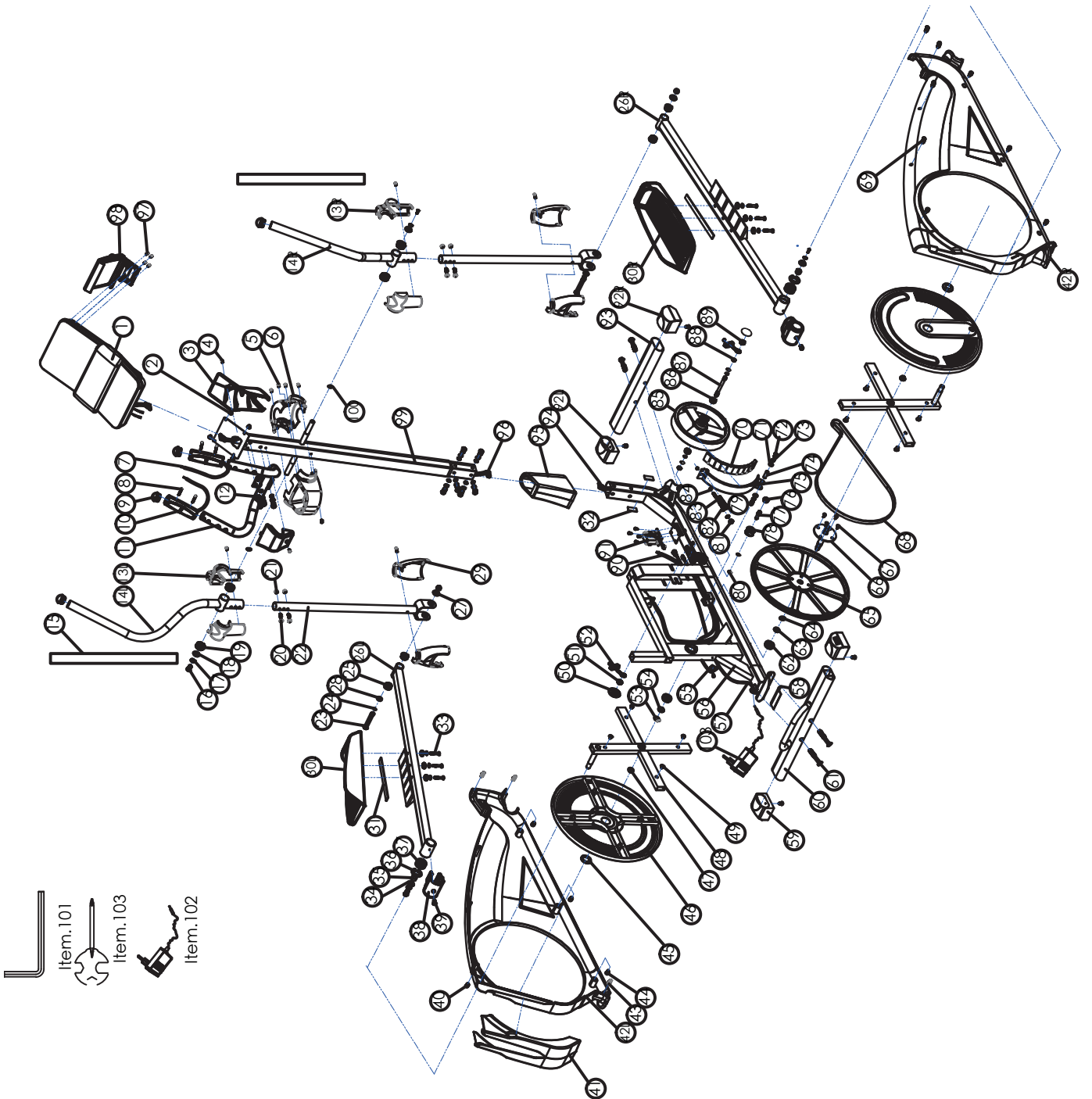
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер модели: NTIVEL57016.0

Цифровой код	Кол-во	Описание	Цифровой код	Кол-во	Описание
1	1	Компьютер	49	8	Саморез М4,5*15
2	4	Саморез М4*16	50	2	Колпачок на ось
3	1	Стойка для компьютера	51	1	Гайка М10*1,25*6Т
4	3	Винт М5-0,8*15	52	2	Набор натяжителя цепи
5	8	Саморез М4*20	53	1	С-образная защелка Ф20
6	1	Крышка центрального вала	54	1	Шайба Ф20*Ф25*2.0Т
7	1	Кабель датчика измерения пульса на руке, 650 мм	55	1	Датчик с кабелем длиной 1000 мм
8	4	Винт М2,5-0,45*33	56	1	Станина
9	4	Колпачок Ф32*36	57	1	Кабель DC, 1000 мм
10	2	Ручки для измерения пульса Ф32	58	2	Ленты из EVA 60*90*2
11	1	Рукоятка	59	2	Задняя заглушка
12	3	Шайба Ф8*Ф16*1,5Т	60	1	Задний стабилизатор
13L	1	Пластиковая крышка центрального вала (левая)	61	4	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*92 мм
13R	1	Пластиковая крышка центрального вала (правая)	62	2	Подшипник 6004-2RS
14L	1	Поручень (левый)	63	3	Шайба Ф20*Ф25*1.0Т
14R	1	Поручень (правый)	64	1	Волнистая шайба Ф20*Ф25*0.5Т
15	2	Вспененный материал Ф32*3Т*510 мм	65	1	Шкив ременной передачи Ф440*20,2
16	13	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*20	66	1	Круглая металлическая пластина
17	19	Пружинная шайба Ф8	67	4	Винт М8-1,25*12
18	2	Шайба Ф8*Ф32*3Т	68	1	Ремень 690J6
19	4	Подшипник (изготовленный методом порошковой металлургии) 38*17*15Т	69	5	Саморез М4,5*25
20	4	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*43	70	10	Магнит 40*25*10
21	6	Гайка М8	71	3	Шайба Ф6*Ф14*1.5Т
22	2	Нижний качающийся рычаг	72	2	Болт с внутренним шестигранником М6*15
23	2	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*86	73	2	Пружина Ф6
24	4	Волнистая шайба Ф10*Ф15*0,5Т	74	1	Вращающийся шпиндель Ф12*33.2
25	4	Подшипник (из порошка на основе железа) Ф32*Ф10*14,5Т	75	1	Станина из магнитной стали
26L	1	Опора педали (левая)	76	1	Гайка М10-1,25*10Т
26R	1	Опора педали (правая)	77	1	Сердечник не приводного колеса Ф10*42 мм
27	14	Шайба Ф8*Ф19*2Т	78	1	Не приводное колесо Ф37*20,5L
28	2	Шайба Ф10*Ф19*2Т	79	1	Шайба 8*16*2Т
29	2	Пластиковая крышка	80	2	С-образная защелка Ф10
30L	1	Педаль (левая)	81	1	Гайка М6
30R	1	Педаль (правая)	82	1	Пружина Ф1*12
31	2	Ленты из EVA 20*250*3 мм	83	1	Винт М6*80
32	2	Ленты из EVA 20*40*3	84	2	Гайка М6
33	6	Болт с внутренним шестигранником М8-1,25*45 5 мм	85	1	Маховик Ф300*34
34	2	Шайба Ф8*Ф24*2Т	86	2	Подшипник 6000-2RS
35	2	Проставка Ф17,5*Ф22*12 мм	87	1	Сердечник М10*1,25
36	2	С-образная защелка Ф40	88	2	Гайка М10*1.25
37	2	Подшипник 2203-2RS	89	1	Фланцевый винт М10*1,25*10Т
38	2	Соединительная крышка шатуна	90	1	Провод, 1000 мм
39	2	Винт М5*7,5	91	1	Двигатель
40	6	Сверло М5*20	92L	1	Передний колпачок (левый)
41	1	Пластиковая крышка	92R	1	Передний колпачок (правый)
42L	1	Кожух цепи (левый)	93	1	Передний стабилизатор
42R	1	Кожух цепи (правый)	94	1	Нижний кабель для подключения компьютера, 800 мм
43	3	Пластиковый винт	95	1	Передняя пластиковая крышка
44	11	Сверло М5*15	96	1	Верхний кабель для подключения компьютера, 1250 мм
45	2	Заглушка шатуна	97	4	Винт М4-0.7*15
46	2	Круглая крышка	98	1	Держатель для планшета
47	2	Фланцевый винт М10-1,25*10Т	99	1	Рулевая стойка
48	2	Перекрестие	100	2	Волнистая шайба Ф17*Ф25*0,5Т
			101	1	Торцовый ключ 5 мм
			102	1	Переходник
			103	1	Комбинированный ключ

Примечание. Характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Информацию о заказе запасных частей см. на задней стороне обложки данного руководства. \*Эти компоненты не отображены на рисунке.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Чтобы заказать запасные части, см. переднюю сторону обложки настоящего руководства. Будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении (это ускорит обслуживание):

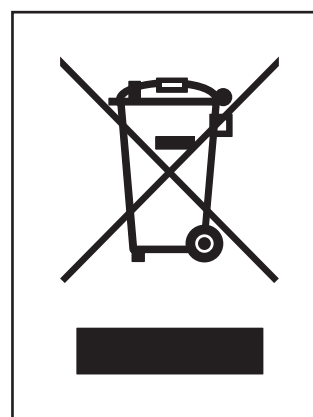
- номер модели и серийный номер изделия (см. переднюю сторону обложки руководства)
- название изделия (см. переднюю сторону обложки руководства)
- цифровой код и описание запасных частей (см. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

---

## ВАЖНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕРАБОТКЕ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ В СТРАНАХ ЕС

Данное электронное изделие не должно быть утилизировано вместе с городскими отходами. С целью защиты окружающей среды по окончании срока службы это изделие подлежит переработке в соответствии с законом.

Используйте местные заводы по переработке, авторизованные для утилизации подобного рода отходов. Это поможет сохранить природные ресурсы и усовершенствовать европейские стандарты охраны окружающей среды. Для получения более подробных сведений о безопасных и правильных методах утилизации необходимо связаться с местным представительством компании или учреждением, у которого было приобретено данное изделие.



---

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Габаритные размеры: (Д x Ш x В) : 172 x 61 x 163 см  
Масса изделия: 59,5 кг