

NordicTrack[®]

COMMERCIAL 12.9

Модель No. NTEVEL15017.0
Серийный No. _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с
серийным
номером

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Звоните по тел.: 0330 123 1045

Для Ирландии: 053 92 361 02

Website: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Почта:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

АВСТРАЛИЯ

Звоните по тел.: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

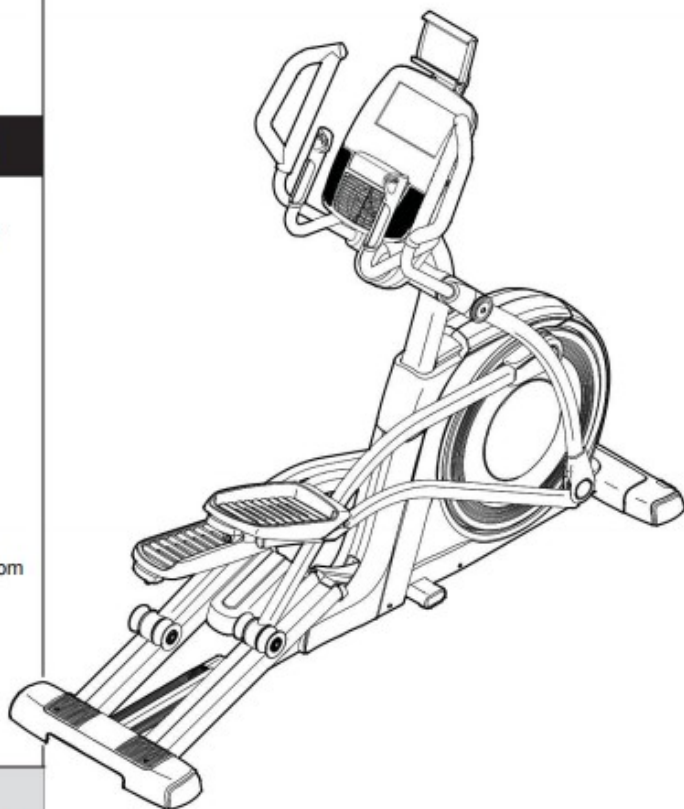
Почта:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

АВСТРАЛИЯ



ВНИМАНИЕ

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

EAC

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

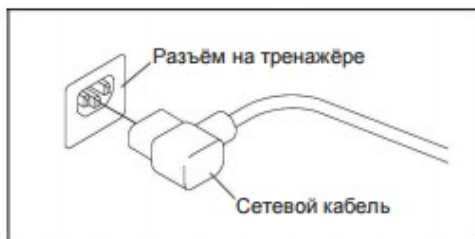
Данное изделие должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой шнур данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом.

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

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

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

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

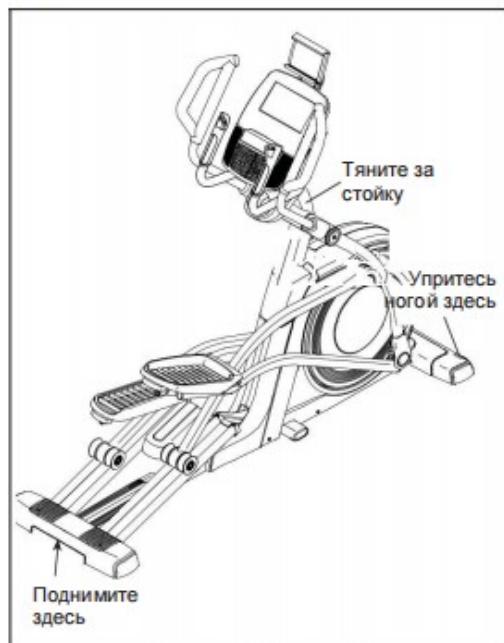


2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.



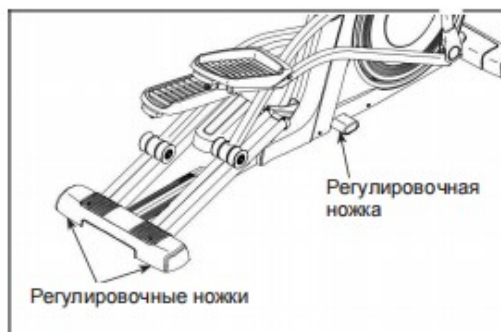
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИпсоИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед тренажёром, держите его вертикально, упритесь одной ногой в колесо. Потяните за стойку, а ваш помощник этот момент должен тянуть за ручку, пока тренажёр не станет опираться на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, а затем опустите его на пол.



КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИпсоИД

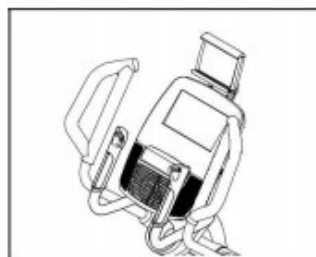
Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну или обе регулировочные ножки в задней части рамы, или поверните регулировочную ножку к центру рамы, пока качение не прекратится.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

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

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лоток. Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета.



Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

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

Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание:** тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

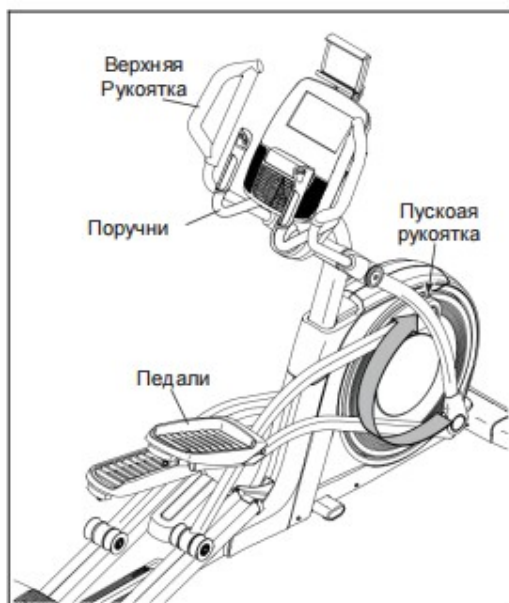
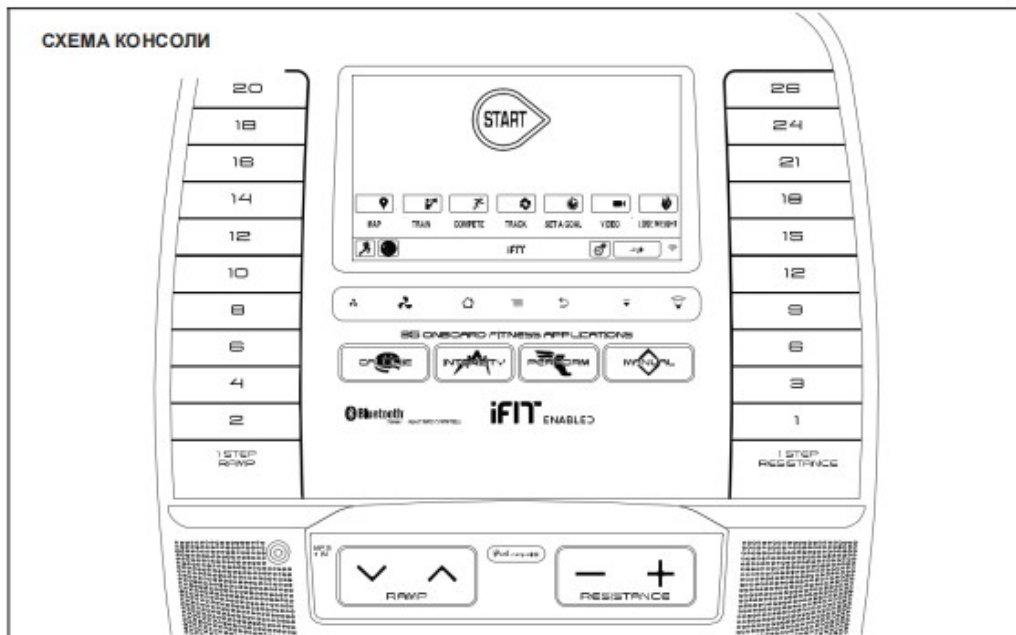




СХЕМА КОНСОЛИ




ДОСТИГАЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ ВМЕСТЕ С ПОРТАЛОМ iFIT.COM

Ваш новый тренажёр поддерживает режим iFit, дающий вам возможность пользования многочисленными функциями портала iFit.com для достижения своих целей в улучшении физической формы.

 Тренируйтесь в разных уголках мира с помощью персонализации карт Google.

 Загружайте программы тренировок, которые помогут вам в достижении ваших целей.

 Проверьте себя, соревнуясь с другими членами сообщества iFit.



Загружайте результаты своих тренировок в облако iFit и следите за своими достижениями.



Устанавливайте конкретные цели своих тренировок: время, дистанцию или количество калорий.



Смотрите видео с высоким разрешением во время тренировки.



Выбирайте и скачивайте комплекты программ тренировок для похудения.

Узнайте больше на портале iFit.com.

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

На консоли также предусмотрен режим iFit, в котором консоль может подключаться к вашей беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С режимом iFit вы можете загружать индивидуальные программы тренировок, создавать свои собственные программы, следить за своими результатами, соревноваться с другими пользователями iFit, а также пользоваться многими другими функциями.

Для получения дополнительной информации посетите сайт www.iFit.com.

Кроме того, на консоли есть выбор встроенных тренировок и несколько демонстрационных режимов iFit. Для каждой программы тренировки подразумевается автоматический контроль наклона тренажёра и сопротивления педалей. Однако вы можете вручную изменить скорость вращения педалей для максимальной эффективности вашей тренировки. Также у вас есть возможность настроить целевую программу тренировки, для достижения собственно поставленных задач.

При использовании ручного режима консоли, вы можете изменить угол наклона (сопротивление педалей) велотренажёра или изменить скорость (передачи) одним нажатием кнопки.

В процесс тренировки консоль будет отображать ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиения можно измерить с помощью нагрудного или ручного пульсометра.

Вы также можете подключить дисковый или MP3-проигрыватель к аудиосистеме консоли и слушать любимую музыку или аудиокнигу во время тренировки.

Чтобы включить питание, см. данную страницу. Чтобы узнать, как использовать сенсорный экран, см. стр. 18. Чтобы воспользоваться настройками консоли, см. стр. 18.

ВАЖНО: Если велотренажёр находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. Если не следовать этой рекомендации, то возможно повреждение дисплеев консоли или других электронных компонентов.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ на стр.13). Затем найдите переключатель на раме тренажёра, рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положение «СБРОС».



Как только включится экран, консоль будет готова к работе.

Примечание: При первом подключении тренажёра наклонная система может автоматически начать калибровку.

Чтобы откалибровать наклонную систему, велотренажёр начнёт двигаться вверх, а затем вниз. Прекращение движения говорит о том, что калибровка окончена.

ВАЖНО: Если калибровка наклонной системы не запустится автоматически, см. пункт 4 на стр. 28 и вручную откалибруйте систему.

ВАЖНО: консоль имеет демо-режим, который используется при демонстрации велотренажёра в магазине. При включённом демонстрационном режиме, после завершения тренировки консоль не выключится, и на дисплее все данные будут сохранены. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. пункт 6 на стр. 26.

Консоль включает в себя планшет с полноцветным сенсорным экраном. Следующая информация поможет вам ознакомиться с передовой технологией планшета:

- Панель управления работает как планшетный компьютер. Вы можете проводить пальцами по экрану или нажимать на него, чтобы передвигать определённые изображения, такие как показатели тренировки. Однако менять масштаб изображений движениями пальцев по экрану нельзя.

- Если нужно ввести текстовую информацию, дотронуться до поля ввода, чтобы появилась клавиатура. Для ввода цифр и символов с клавиатуры коснитесь клавиши ?123. Чтобы увидеть больше символов, коснитесь клавиши Alt. Снова коснитесь клавиши Alt, чтобы вернуться к вводу цифр. Для возврата к буквенной клавиатуре коснитесь клавиши ABC. Для ввода заглавных букв коснитесь клавиши с направленной вверх стрелкой. Чтобы ввести несколько заглавных букв подряд, снова коснитесь клавиши со стрелкой. Для возврата к строчным буквам коснитесь клавиши в третий раз. Чтобы стереть введённый символ, коснитесь клавиши с направленной назад стрелкой и крестиком.

- Используйте эти кнопки на консоли для навигации по планшету. Нажмите кнопку «Домой», чтобы вернуться в главное меню.



Для доступа к меню настроек нажмите центральную кнопку (см. стр. 26). Если же вы хотите вернуться к предыдущему пункту в настройках меню, нажмите кнопку «Назад».

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ КОНСОЛИ

Перед тем, как начать работу с велотренажёром, обратитесь к инструкциям, представленным ниже. Данные инструкции позволяют вам настроить консоль.

1. Подключитесь к беспроводной сети.

Примечание: Для того, чтобы получить доступ к интернету, скачать iFit тренировки и пользоваться другими возможностями консоли, требуется подключение к беспроводной сети. См. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ на стр. 29, чтобы подключить консоль к сети.

Проверьте наличие обновлений ПО.

Сначала см. пункт 1 на стр. 26 и пункт 2 на стр. 28 и выберите режим настройки. Затем см. пункт 3 на стр. 28 и проверьте наличие обновлений.

2. Откалибруйте систему наклона.

См. пункт 4 на стр. 28 и откалибруйте систему наклона велотренажёра.

4. Создайте свой аккаунт iFit.

Нажмите на сферическую кнопку внизу экрана, а затем нажмите на кнопку iFit.

Примечание: Для получения дополнительной информации о навигации по интернет браузеру см. стр. 30.

Интернет-браузер откроет домашнюю страницу портала iFit.com. Следуйте инструкциям на веб-сайте, чтобы стать участником iFit программы. Если у вас есть код активации, выберите вариант активации кода.

Теперь консоль готова к работе. Инструкции о том, как пользоваться различными программами тренировок и другими функциями тренажёра, представлены на следующих страницах.

Информация по работе на тренажёре в ручном режиме представлена на странице 19. **Работа в автономном режиме** описана на стр. 21. **Чтобы воспользоваться целевыми тренировками**, см. стр. 23. **Чтобы воспользоваться iFit Live тренировками**, см. стр. 24.

Как использовать стерео систему, см. стр. 26. **Чтобы воспользоваться интернет браузером**, см. стр. 28. **Чтобы выбрать режим настройки тренажёра**, см. стр. 29. **Для входа в режим техподдержки**, см. стр. 30. **Чтобы войти в режим беспроводной сети**, см. стр. 30.

Примечание: Перед началом работы на тренажёре необходимо убрать полиэтиленовую пленку с консоли.

Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажёра в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы узнать, какая единица измерения принята за стандартную, см. пункт 14 на стр. 27.

1. **Нажмите на экран или на любую кнопку консоли, чтобы включить консоль.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. **Выберите ручной режим.**

После подключения консоли дождитесь её полной загрузки, после чего на экране отобразится главное меню.

Чтобы в любое время вернуться в главное меню, нажмите кнопку Home (Домой) в нижней части экрана.

3. **Измените наклон (сопротивление) тренажёра при необходимости.**

Для запуска тренажёра нажмите на кнопку Start (Пуск) или начните крутить педали.

Когда вы крутите педали, вы можете изменить сопротивление педалей. Для этого нажмите на консоли кнопки увеличения/уменьшения сопротивления или же воспользуйтесь кнопками, расположенными справа на поручне.

Примечание: После нажатия кнопки понадобится некоторое время, чтобы педали тренажёра достигли нужного уровня сопротивления.

Чтобы изменить скорость вращения педалей, необходимо изменить угол наклона тренажёра. Для этого нажмите на консоли кнопки увеличения/уменьшения наклона или же воспользуйтесь кнопками, расположенными слева на поручне.

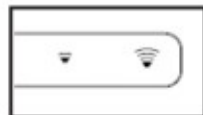
Примечание: После нажатия кнопки понадобится некоторое время, чтобы тренажёр достиг нужного наклона.

4. **Следите за вашими достижениями.**

Консоль предлагает несколько режимов отображения. От выбранного вами режима зависит, какая информация будет отображаться на экране.

Чтобы выбрать нужный режим отображения, просто пролистайте или сдвиньте экран. Вы также можете просмотреть дополнительную информацию о тренировке, нажав на значок в виде красного квадрата.

При необходимости отрегулируйте уровень громкости, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.



Чтобы приостановить тренировку, прекратите движение педалей или коснитесь кнопки «Назад» или «Домой» в нижней части экрана. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить). Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку End Workout (Завершить тренировку).

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Чтобы использовать нагрудный пульсометр, см. стр. 12. Чтобы использовать наручный пульсометр, следуйте инструкциям, представленным ниже. **Примечание:** Если одновременно использовать ручной и нагрудный мониторы, консоль не сможет правильно отображать ваш сердечный ритм.

Перед использованием ручного пульсометра, удалите защитную плёнку с

металлических контактов. Для измерения вашей частоты сердцебиения, удерживайте датчики пульсометра ладонями, при этом старайтесь не двигать руками.

Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.

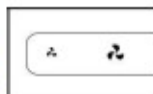


Если на экране не отображаются данные о частоте вашего сердечного ритма, убедитесь, что ваши руки расположены таким образом, как описано в инструкции.

Будьте осторожны, не совершайте резких движений во время измерения вашего пульса и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы пульсометра, протирайте контакты мягкой тканью; никогда не используйте для чистки контактов спирт, абразивные материалы или химикаты.

6. Включите вентилятор, если это необходимо.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости и автоматический режим. Если выбран автоматический режим, то скорость вентилятора будет автоматически увеличиваться и уменьшаться в зависимости от скорости движения бегового полотна.



Примечание: Если не крутить педали в течение длительного времени, вентилятор отключится автоматически.

7. После завершения тренировки отключите сетевой кабель.

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

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. **Зайдите в основное меню.**

См. пункт 2 на стр. 19.

3. **Выберите необходимую тренировку.**

Чтобы выбрать необходимую тренировку, сначала нажмите кнопку со значком бегуна внизу экрана. На экране отобразится меню тренировок.

Примечание: Вы также можете нажать следующие кнопки на консоли: Calorie (Калории), Intensity (Интенсивность), или Perform (Рабочий режим).

Подберите желаемую программу тренировки, после чего выберите в меню нужную тренировку. Примечание: Для просмотра всех параметров тренировки может потребоваться прокрутка изображения на экране.

На экране отобразится имя пользователя и общая продолжительность тренировки. На экране также отобразится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время тренировки, и данные по уровню наклона тренажера и сопротивлению педалей.

4. **Начните тренировку.**

Чтобы начать тренировку, нажмите на кнопку Start Workout (Пуск).

One resistance level, one ramp incline level, and one target cadence (speed) are programmed for each segment. Каждая тренировка разделена на несколько сегментов. Для каждого сегмента запрограммирован определенный уровень наклона тренажера, сопротивление и скорость вращения педалей.

Во время тренировки на экране отобразится ваш прогресс. Чтобы просмотреть все данные, прокрутите экран вниз.

Во время тренировки на экране будет отображена маршрутная карта и отметки о вашем прогрессе. Чтобы выбрать нужные параметры карты, нажмите соответствующие кнопки на экране.

Во время тренировки следите за тем, чтобы ваша фактическая частота вращения педалей была близкой к целевому значению для текущего сегмента. Специальный измеритель предложит вам увеличить, уменьшить или поддерживать скорость вращения педалей. Для просмотра требуемого диапазона частоты пролистайте экран вниз. Примечание: Данные о частоте вращения педалей отображаются в оборотах в минуту (об/мин).

ВАЖНО: Целевая частота предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая частота вращения педалей может быть медленнее, чем целевая частота. Удостоверьтесь, что вы крутите педали со скоростью, удобной для вас.

Если во время тренировки параметры наклона и скорости вращения педалей оказываются для вас слишком высокими или слишком низкими, вы можете изменить настройки, нажав на кнопки Resistance (Сопротивление) или Ramp (Наклон). При нажатии на кнопку «Сопротивление» вы можете вручную настроить сопротивление педалей (см. пункт 3 на стр. 19). При нажатии на кнопку «Наклон» вы можете вручную настроить угол наклона тренажера (см. пункт 3 на стр. 19). Чтобы вернуться к запрограммированным настройкам, нажмите на кнопку Follow Workout (Стандартные настройки).

Примечание: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, в том числе и от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените скорость или наклон беговой дорожки во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

Чтобы приостановить тренировку, прекратите движение педалей или коснитесь кнопки «Назад» или «Домой» в нижней части экрана. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку Resume (Возобновить). Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку End Workout (Завершить тренировку).

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончится. На экране появятся итоговые данные по тренировке. После просмотра отчета, нажмите кнопку Finish (Готово), чтобы вернуться в главное меню. Вы также можете сохранить или опубликовать свои результаты, используя один из вариантов на экране.

5. Следите за вашими достижениями.
См. пункт 4 на стр. 19.
6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.
См. пункт 5 на стр. 20.
7. Включите вентилятор, если это необходимо.
См. пункт 6 на стр. 20.
8. После завершения тренировки отключите сетевую кабель.
См. пункт 7 на стр. 20.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК С УСТАНОВКОЙ ЦЕЛИ

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

2. Выберите основное меню.

См. пункт 2 на стр. 19.

3. Выберите целевую тренировку.

Чтобы выбрать целевую тренировку, нажмите кнопку Set A Goal (Установить цель) на консоли.

Чтобы выбрать необходимую цель тренировки, нажмите одноименную кнопку на экране консоли. Затем нажмите на кнопки увеличения или уменьшения, чтобы выбрать требуемые значения. На экране будут показаны продолжительность и пройденное расстояние, а также приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время тренировки.

4. Начните тренировку.

Чтобы начать тренировку, нажмите на кнопку Start Workout (Пуск).

Тренировка будет проходить так же, как в ручном режиме (см. на стр. 19).

Во время тренировки на экране будет отображена маршрутная карта и отметки о вашем прогрессе. Чтобы выбрать нужные параметры карты, нажмите соответствующие кнопки на экране.

Во время тренировки следите за тем, чтобы ваша фактическая частота вращения педалей была близкой к целевому значению для текущего сегмента. Специальный измеритель предложит вам увеличить, уменьшить или поддерживать скорость вращения педалей. Для просмотра требуемого диапазона частоты пролистайте экран вниз. Примечание: Данные о частоте вращения педалей отображаются в оборотах в минуту (об/мин).

Если во время тренировки параметры наклона и скорости вращения педалей оказываются для вас слишком высокими или слишком низкими, вы можете изменить настройки, нажав на кнопки Resistance (Сопrotивление) или Ramp (Наклон). При нажатии на кнопку «Сопrotивление» вы можете вручную настроить сопротивление педалей (см. пункт 3 на стр. 19).

При нажатии на кнопку «Наклон» вы можете вручную настроить угол наклона тренажера (см. пункт 3 на стр. 19). Чтобы вернуться к запрограммированным настройкам, нажмите на кнопку Follow Workout (Стандартные настройки).

Примечание: Если вы вручную измените уровень наклона тренажера или скорость вращения педалей в режиме тренировки по сжиганию калорий, продолжительность тренировки автоматически изменится для максимального сжигания калорий.

Примечание: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, в том числе и от вашего веса. Кроме того, если во время тренировки вы вручную измените угол наклона тренажера или скорость вращения педалей, это повлияет на количество калорий, которые вы сжигаете.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент профиля не закончится. На экране появятся итоговые данные по тренировке. После просмотра отчета, нажмите кнопку Finish (Готово), чтобы вернуться в главное меню. Вы также можете сохранить или опубликовать свои результаты, используя один из вариантов на экране.

5. Следите за вашими достижениями.

См. пункт 4 на стр. 19.

6. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 20.

7. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 20.

8. После завершения тренировки отключите сетевую кабель.

См. пункт 7 на стр. 20.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ iFIT

Для занятий с модулем iFit, консоль должна быть подключена к беспроводной сети (см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ на стр. 29). Вы также должны быть зарегистрированным пользователем портала iFit.

1. Добавьте тренировки в свой график на портале iFit.com.

Зайдите в свой персональный аккаунт на портале www.iFit.com при помощи вашего компьютера смартфона, планшета или другого устройства, поддерживающего интернет.

Затем на указанном веб-сайте перейдите в раздел «Меню» => «Библиотека». Просмотрите в библиотеке предлагаемые программы тренировок и добавьте к себе желаемые тренировки.

Затем перейдите в «Меню» => «Расписание», чтобы просмотреть расписание. Все тренировки, которые вы добавили, появятся в вашем расписании; вы также можете систематизировать или удалять тренировки их вашего расписания.

Найдите время, чтобы изучить веб-сайт iFit.com до выхода из системы.

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

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 17.

3. Зайдите в главное меню.

См. пункт 2 на стр. 19.

4. Войдите в свой аккаунт iFit.

Если вы этого ещё не сделали, нажмите кнопку Войти, чтобы попасть в вашу учетную запись. На экране появится запрос на ваше имя и пароль на iFit.com. Введите данные и нажмите кнопку Войти.

Для переключения аккаунтов в учетной записи iFit, нажмите кнопку пользователя внизу экрана. Если к вашей учетной записи iFit подключено несколько аккаунтов, на экране высветится список пользователей. Выберите имя нужного пользователя.

5. Выберите iFit тренировку.

ВАЖНО: Перед тем, как загрузить тренировку, вы должны добавить её в свой график на iFit.com (см. пункт 1).

Чтобы добавить iFit тренировки в своё расписание, нажмите на кнопки Map (карты), Train (тренировки), Video (видео), или Lose Weight (потеря веса). После этого соответствующая тренировка будет добавлена в ваше расписание. Примечание: У вас есть возможность получить демо-версии тренировок, даже если вы не вошли в систему.

Чтобы участвовать в соревнованиях вместе с другими пользователями iFit.com, нажмите на кнопку Compete (Конкурировать). Нажмите кнопку Track (трек), чтобы увидеть историю ваших тренировок. Чтобы использовать целевые тренировки, нажмите кнопку Set A Goal (см. стр. 23).

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

Когда вы выберете iFit тренировку, на экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране также появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время занятий. Если вы выберете тренировку в режиме соревнования, то на дисплее начнется обратный отсчет до начала гонки.

6. Начните тренировку.

См. пункт 4 на стр. 21. Некоторые программы тренировок включают в себя аудио-сопровождение.

7. Следите за вашими достижениями.

См. пункт 4 на стр. 19. Во время тренировки на экране будет отображена маршрутная карта и отметки о вашем прогрессе. Чтобы выбрать нужные параметры карты, нажмите соответствующие кнопки на экране.

Во время гонки или соревнования экран консоли показывает ваше положение относительно других участников.

8. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 20.

9. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 20.

10. После завершения тренировки отключите сетевой кабель.

См. пункт 7 на стр. 20.

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

ВАЖНО: Некоторые из описанных функций могут быть недоступны. Иногда обновление прошивки может привести к тому, что ваша консоль будет работать немного по-другому.

1. Выберите настройку главного меню.

Включите консоль и зайдите в главное меню (см. пункты 1 и 2 на стр. 19). Затем нажмите кнопку запуска в нижней части экрана, чтобы выбрать главное меню настроек.

Примечание: Для доступа к главному меню настроек вы также можете нажать центральную кнопку на консоли.

2. Выберите режим настройки оборудования.

В настройках главного меню нажмите кнопку Equipment Settings (Настройка оборудования).

Примечание: Для просмотра всех параметров тренировки может потребоваться прокрутка изображения на экране.

3. Включение или отключение функции автоматического перезапуска.

Включите эту функцию, чтобы консоль автоматически подсоединяла вас к вашей учетной записи iFit при включении питания. **Примечание:** Эта функция рекомендована только для частных владельцев тренажеров.

Чтобы включить или отключить функцию автоматического запуска, сначала коснитесь кнопки Auto Relogin (Автоматический перезапуск), после чего установите флажок напротив графы Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

4. Включение или отключение автоматического обновления консоли.

Чтобы включить или отключить автоматическое обновление консоли, сначала нажмите кнопку Auto Update (Автоматическое обновление), после чего установите флажок напротив графы Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

Примечание. Чтобы выбрать время для автоматического обновления консоли, см. пункт 13.

5. Включение или отключение интернет-браузера.

Чтобы включить или отключить интернет-браузер, сначала нажмите кнопку Browser (Браузер), после чего установите флажок напротив графы Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

6. Включите или выключите демо-режим экрана.

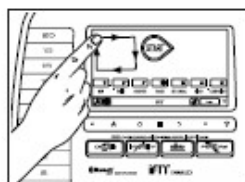
Консоль оснащена функцией демо-режима, предназначенного для демонстрации тренажера в магазине. Пока демо-режим включен, на экране отображается демонстрационная презентация.

Чтобы включить или выключить демонстрационный режим дисплея, сначала нажмите на кнопку Demo Mode (Демонстрационный режим), после чего установите флажок напротив графы Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

7. Скрыть или отобразить кнопку запуска.

Консоль имеет возможность скрыть кнопку запуска, чтобы предотвратить несанкционированный доступ пользователей к главному меню настроек.

Чтобы скрыть или отобразить кнопку запуска, нажмите кнопку «Скрыть настройки» и установите флажок в предусмотренном для этого ячейке. Затем следуйте инструкциям на экране.



ВАЖНО: Для доступа к главному меню настроек, когда кнопка запуска скрыта, проведите пальцем по экрану в направлении часовой стрелки, очерчивая при этом квадрат.

8. Выберите язык.

Выберите необходимый язык, нажав на кнопку Language (Язык). Затем следуйте инструкциям на экране.

9. Создание и удаление пароля.

Консоль имеет код безопасности для детей, предназначенный для того, чтобы предотвратить использование эллипсоида неавторизованными пользователями.

Чтобы включить или отключить код доступа, нажмите кнопку Passcode (Код доступа), после чего установите флажок напротив графы Вкл. Затем введите 4-значный код доступа по вашему выбору. Нажмите кнопку Save (Сохранить), чтобы использовать этот код доступа, или же кнопку Cancel (Отмена), чтобы вернуться в режим настроек оборудования и не использовать код доступа. Чтобы отключить код доступа, нажмите Disable (Отключить). Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

10. Выберите время обновления.

Примечание. Если пароль активирован, консоль будет регулярно запрашивать у вас ввод пароля. Консоль останется заблокированной до тех пор, пока не будет введен правильный пароль. **ВАЖНО:** Если вы забыли свой пароль, введите следующий мастер-код, чтобы разблокировать консоль: 1985.

11. Просмотрите вводную презентацию.

Чтобы просмотреть вводную презентацию о работе консоли, нажмите кнопку Start Intro Slideshow (Начать слайд-шоу).

12. Включить или отключить функцию "улица".

В некоторых тренировках на экране отображается карта. Чтобы включить или отключить функцию "улица", нажмите на кнопку Street View, после чего установите флажок напротив графы Вкл или Выкл. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

13. Выберите часовой пояс.

Чтобы выбрать часовой пояс, нажмите кнопку Timezone (Часовой пояс) и выберите нужное для вас время. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

Чтобы выбрать время для автоматического обновления консоли, нажмите кнопку Update Time (Время обновления) и выберите нужное время. Затем нажмите кнопку «Назад» на экране.

При выборе времени обновления необходимо также включить автоматическое обновление консоли (см. пункт 4).

ВАЖНО: После завершения работы с тренажёром вы должны отключить сетевой кабель. Установите обновление консоли на то время, когда вы обычно используете свой тренажёр, и сможете отключить сетевой кабель после обновления

14. Выберите единицу измерения.

Нажмите кнопку US/Metric, чтобы увидеть выбранные единицы измерения. Измените единицы измерения, если это необходимо. Затем нажмите кнопку "Назад" на экране.

15. Выйти из режима настроек.

Чтобы выйти из меню настроек, нажмите кнопку "Назад" на экране или одноименную кнопку на самой консоли.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОЙ СЕТИ

Консоль имеет режим беспроводной сети, который позволит вам настроить беспроводное сетевое соединение.

Примечание. У вас должна быть собственная беспроводная сеть и маршрутизатор 802.11b/g/n с включенной поддержкой SSID (скрытые сети не поддерживаются).

1. Выберите главное меню настроек.

См. пункт 1 на стр. 26.

2. Выберите режим беспроводной сети.

В главном меню нажмите кнопку «Настройка сети», чтобы войти в режим беспроводной сети.

Примечание. Также для входа в режим беспроводной сети вы можете нажать на кнопку с изображением символа беспроводной сети в нижней части экрана.

3. Включите Wi-Fi.

Убедитесь, что флажок Wi-Fi отмечен зеленой галочкой. Если это не так, нажмите на меню Wi-Fi один раз и подождите несколько секунд. Консоль автоматически начнет искать доступные беспроводные сети.

4. Настройте беспроводное сетевое соединение и управляйте им.

При подключении к Wi-Fi® на экране отображается список доступных сетей. Примечание: Может потребоваться несколько секунд перед загрузкой перечня беспроводных сетей.

Убедитесь, что флажок в пункте «Уведомление сети» отмечен зеленым цветом, чтобы консоль могла отправлять вам уведомления, когда беспроводная сеть находится в зоне действия и доступна.

Когда на консоли отобразится перечень доступных сетей, выберите ту, которая подходит именно вам.

Примечание: вам нужно будет узнать ваше сетевое имя (SSID). Если в вашей сети есть пароль, вам также необходимо знать пароль.

Информационное окно спросит, хотите ли вы подключиться к беспроводной сети. Нажмите кнопку Connect (Подключиться) для подключения к сети или нажмите кнопку Cancel (Отмена), чтобы вернуться к списку сетей. Если в сети есть пароль, коснитесь поля ввода пароля. На экране появится клавиатура. Чтобы просмотреть пароль по мере его ввода, нажмите кнопку Show Password (Показать пароль).

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН на стр. 18.

Когда консоль будет подключена к вашей беспроводной сети, опция меню Wi-Fi вверху экрана отобразит на дисплее слово ПОДКЛЮЧЕНО.

Чтобы отключиться от беспроводной сети, выберите беспроводную сеть, а затем нажмите кнопку Forget (Забудь).

Если у вас возникли проблемы с подключением к зашифрованной сети, убедитесь, что ваш пароль правильный. Примечание: Пароли чувствительны к регистру клавиатуры.

Примечание: Режим iFit поддерживает незащищенное и защищенное (WEP, WPA™ и WPA2™) шифрование. Рекомендуется широкополосное соединение; производительность зависит от скорости соединения.

Примечание: Если после прочтения инструкции у вас остались вопросы, обратитесь за поддержкой на портал support.iFit.com.

5. Выйдите из режима беспроводной сети.

Чтобы выйти из режима беспроводной сети, нажмите кнопку «Назад» на экране или одноименную кнопку на консоли.

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо вашего или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен.**

Примечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем 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.



Примечание: Чтобы воспользоваться браузером, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, в том числе 802.11b/n маршрутизатор с SSID broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

Чтобы открыть браузер, нажмите кнопку с глобусом в нижнем левом углу экрана. Затем выберите сайт.

Чтобы производить перемещения по основному меню в интернет-браузере, нажимайте на экране кнопки Back (Назад), Refresh (Обновить) и Forward (Вперёд). Чтобы выйти из интернет-браузера, нажмите на экране кнопку Return (Возврат).

Чтобы воспользоваться клавиатурой, см. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН на стр. 18.

Для ввода другого веб-адреса в адресной строке, сначала проведите пальцем вниз по экрану, чтобы посмотреть, что находится в адресной строке, если это необходимо. Затем коснитесь URL окна, при помощи клавиатуры введите адрес, и нажмите кнопку.

Примечание: В то время как вы используете браузер, кнопки регулирования скорости, наклона, громкости звука, а также кнопки вентилятора всё ещё будут функционировать, но тренировочные кнопки работать не будут.

Примечание: Если после прочтения инструкции у вас остались вопросы, обратитесь за поддержкой на портал support.iFit.com.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ



ВНИМАНИЕ:

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

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

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши "зоны тренировок". Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка – количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка – количество сердечных сокращений для аэробных упражнений.

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

Аэробные упражнения – Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на верхнем значении, рекомендованном для вас. I

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

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

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

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

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

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

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

1. Наклоны вперёд.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжка подколенного сухожилие.

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. 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, подойдите ближе к стене, упритесь в неё руками. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и двигайте бёдрами 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.

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. 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. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

