

## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

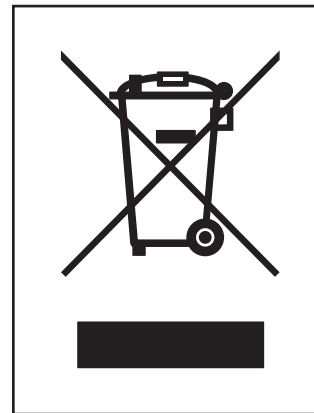
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

## СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь помощью специальных служб, занимающихся сбором подобных отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природоохранные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.



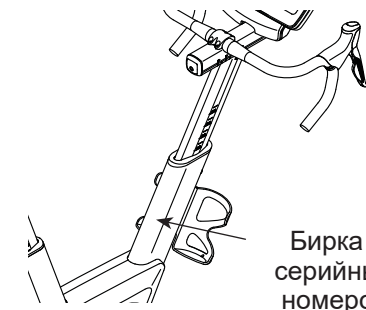
# PRO-FORM®

# Le de TOUR FRANCE

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. PFEVEX71516.0  
Серийный No. \_\_\_\_\_

Запишите серийный номер,  
указанный строчкой выше



Бирка с  
серийным  
номером

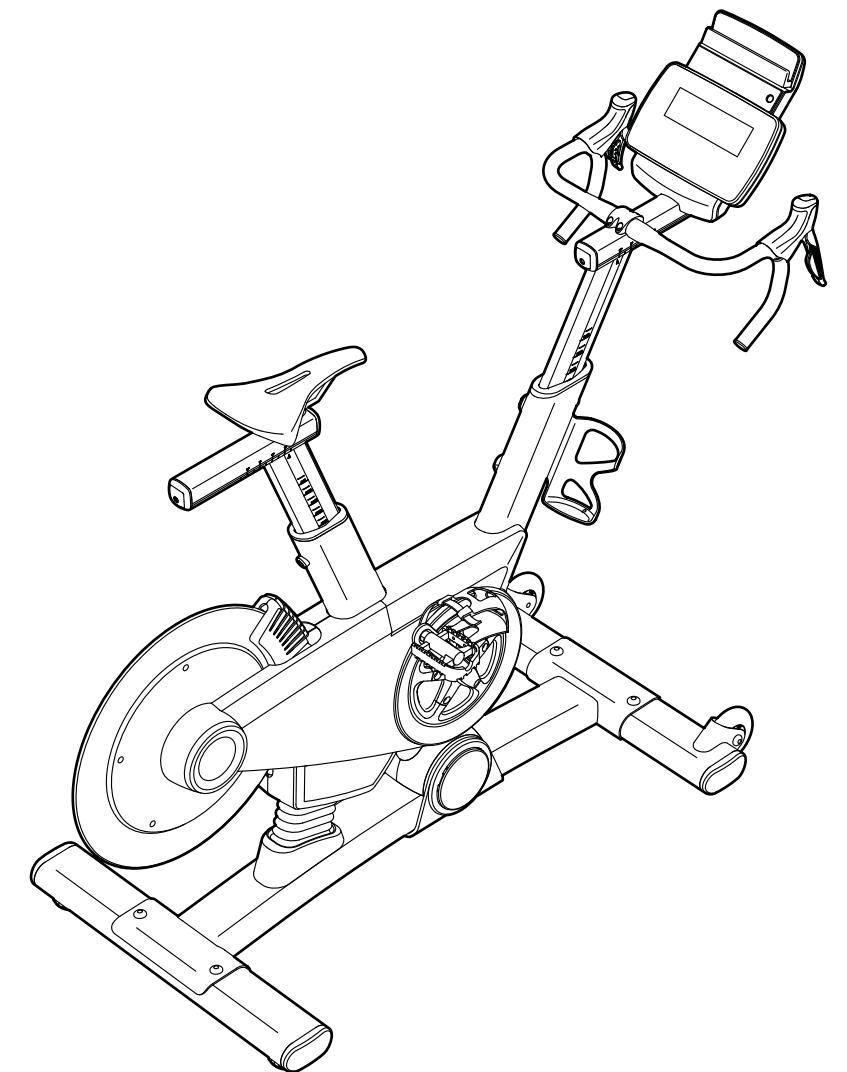
### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки, контакты которой указаны на задней обложке данного руководства.

Посетите наш сайт:  
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.



# EAC

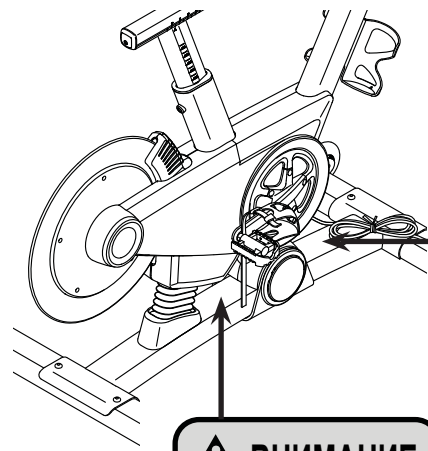
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	5
СПЕЦИФИКАЦИЯ .....	6
СБОРКА .....	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁРОМ .....	12
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК .....	27
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	28
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ .....	29
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	31
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ .....	Задняя обложка

# РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



**ВНИМАНИЕ**  
 ДЕРЖИТЕ РУКИ И ПАЛЬЦЫ ВДАЛИ ОТ ЭТОЙ ПОВЕРХНОСТИ

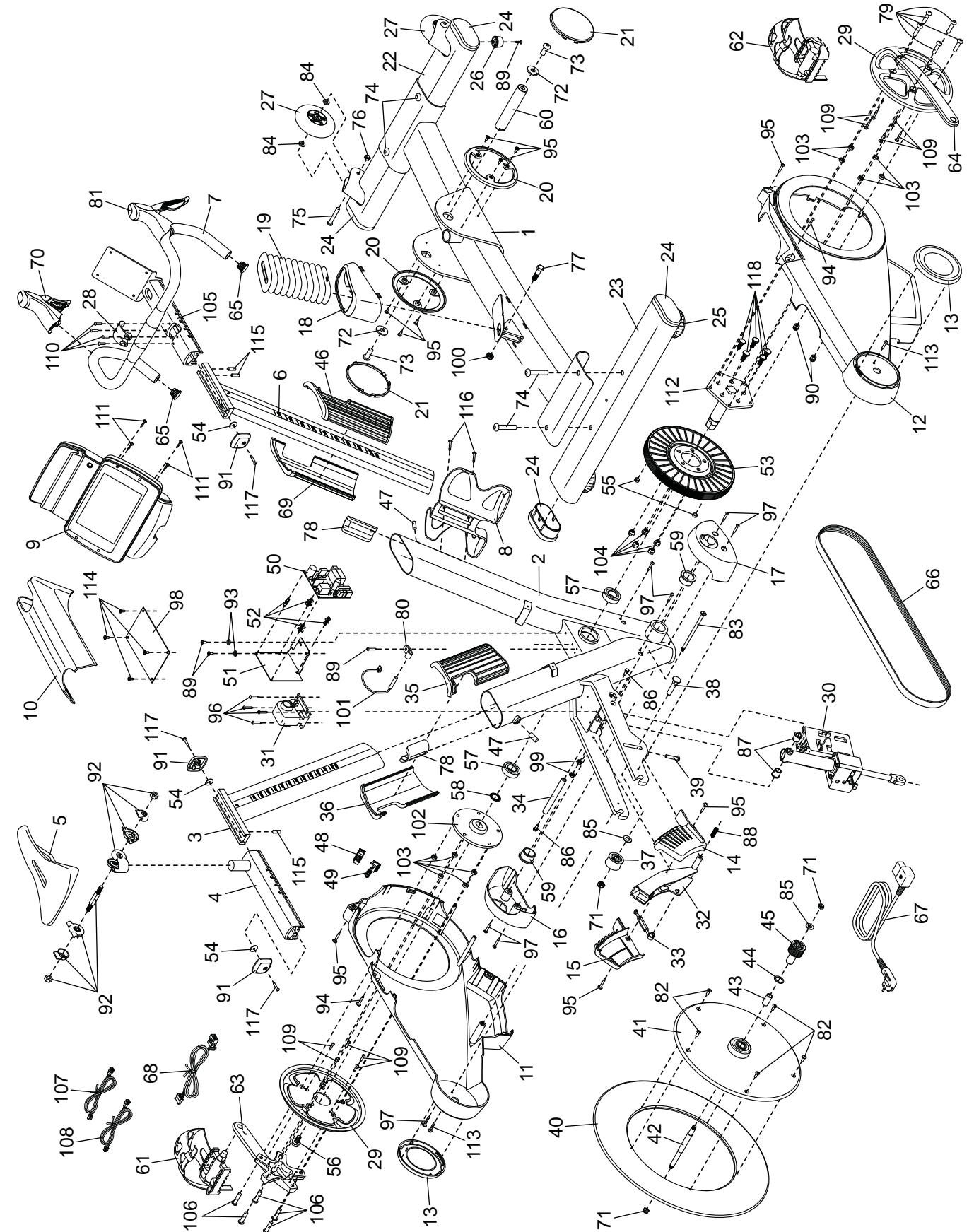
**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

IFIT и PROFORM зарегистрированные товарные знаки ICON Health & Fitness. LE TOUR DE FRANCE является торговой маркой Société du Tour de France. BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированные Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии. Android являются торговой маркой компании Google Inc. Google Maps являются торговой маркой компании Google Inc. iPad является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. iPad® в комплекте не поставляется. Wi-Fi является зарегистрированной торговой маркой Wi-Fi Alliance.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

Модель No. PFEVEX71516.0 R0716A



№.	Шт.	Наименование	№.	Шт.	Наименование
101	1	Геркон/Кабель	112	1	Кривошип
102	1	Ступица кривошипа	113	2	#8 x 1/2" Винт
103	10	Проставка кривошипа	114	4	#8 x 1/2" Винт
104	4	M8 Контргайка	115	3	M8 x 15мм Винт с круглой головкой
105	1	Салазки руля	116	2	M4 x 10мм Винт
106	5	M8 x 20мм Винт	117	3	M4 x 14мм Винт
107	1	Правый удлинитель	118	5	M8 x 30мм Винт
108	1	Левый удлинитель M4	*	—	Упаковка со смазкой
109	10	x 9мм Винт	*	—	Набор инструментов
110	4	M6 x 16мм Винт	*	—	Руководство пользователя
111	4	M4 x 12мм Винт			

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

\*Эти детали не показаны.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности таким образом, чтобы вокруг него было 0.6 м свободного пространства с каждой стороны. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
8. Проверяйте и подтягивайте все крепежи каждый раз, когда собираетесь воспользоваться тренажером. Немедленно замените поврежденные детали.
9. Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Когда вы подключаете шнур питания к тренажеру, подключайте его к заземленной цепи.
11. Не заменяйте шнур питания и не используйте адаптер для подключения шнура питания к неправильной розетке. Держите шнур питания подальше от нагреваемых поверхностей. Не используйте удлинитель.
12. Не используйте велотренажер, если шнур питания или вилка повреждены, или если тренажер работает неправильно.
13. **ОПАСНО:** Всегда отключайте шнур питания и переводите выключатель в положение "ВЫКЛ" перед очисткой или когда тренажер не используется. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.
14. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.

15. Вес пользователя тренажера не должен превышать 150 кг.

16. Будьте аккуратны поднимаясь и спускаясь с тренажера.

17. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.

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

## СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. PFEVEX71516.0 R0716A

№.	Шт.	Наименование	№.	Шт.	Наименование
1	1	Основание	51	1	Кронштейн для плат
2	1	Рама	52	4	Элемент жесткости
3	1	Стойка сидения	53	1	Коленчатый вал/Крутящий вал
4	1	Салазки сидения	54	3	M4 Шайба
5	1	Сидение	55	8	Магнит
6	1	Стойка руля	56	1	Винт кривошипа
7	1	Руль	57	2	Подшипник
8	1	Лоток	58	1	Нажимная гайка
9	1	Консоль	59	2	Втулка рамы
10	1	Верхний кожух	60	1	Поворотная ось
11	1	Левый кожух	61	1	Левая педаль
12	1	Правый кожух	62	1	Правая педаль
13	2	Защитная накладка	63	1	Левый рычаг кривошипа
14	1	Правая накладка магнита	64	1	Правый рычаг кривошипа
15	1	Левая накладка магнита	65	2	Заглушка руля
16	1	Левая накладка рамы	66	1	Приводной ремень
17	1	Правая накладка рамы	67	1	Шнур питания
18	1	Кожух основания	68	1	Основной кабель
19	1	Гибкая накладка	69	1	Левая втулка стойки руля
20	2	Изогнутая накладка	70	1	Левый переключатель/Кабель
21	2	Накладка основания	71	3	3/8" Стопорная гайка
22	1	Передний стабилизатор	72	2	1/2" Шайба
23	1	Задний стабилизатор	73	2	1/2" x 1" Винт
24	4	Заглушка стабилизатора	74	4	M10 x 58мм Винт
25	2	Регулировочная ножка	75	2	5/16" x 1 3/4" Болт
26	2	Подножка	76	2	5/16" Контргайка
27	2	Колесо	77	1	M10 x 35мм Шестигранный винт
28	1	Рулевой зажим	78	2	Стопор стойки
29	2	Накладка криаошипа	79	5	M8 x 17мм Винт
30	1	Подъемный механизм	80	1	Зажим
31	1	Механизм сопротивления	81	1	Правый переключатель/Кабель
32	1	Магнит сопротивления	82	5	#10 x 12мм Винт с полоской гол.
33	1	Рукоятка	83	1	1/4" x 125мм Винт с полоской гол.
34	1	Ось магнита	84	4	Проставка колеса
35	1	Правая втулка стойки сидения	85	2	M10 Шайба
36	1	Левая втулка стойки сидения	86	2	M8 x 15мм Винт
37	1	Натяжной шкив	87	2	Втулка механизма подъема
38	1	Натяжной болт	88	1	Пружина магнита
39	1	Натяжной регулировочный винт	89	5	M4 x 16мм Винт
40	1	Кольцо маховика	90	2	Фрикционная задвижка
41	1	Ступица маховика	91	3	Накладка на салазки
42	1	Ось маховика	92	1	Сборочный узел сидения
43	1	Проставка маховика	93	2	#8 Зубчатая шайба
44	1	Упорная шайба	94	2	M4 x 16мм Винт
45	1	Шкив маховика	95	10	#8 x 1/2" Саморез
46	1	Правая втулка стойки руля	96	4	M4 x 12мм Фланцевый винт
47	2	Регулировочный винт	97	7	M4 x 19мм Винт
48	1	Выключитель	98	1	Кожух для электроники
49	1	Гнездо приемника	99	2	1/4" Гайка
50	1	Пульт управления	100	1	M10 Контргайка



## 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.

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 тренировок". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

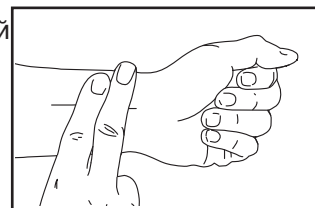
**Сжигание жира** - Чтобы эффективно сжигать жир, Вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки Ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения Ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если Вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, реко-

мендованном 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.

### КАК ИЗМЕРЯТЬ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Чтобы измерить сердечный ритм, выполняйте упражнение не менее четырех минут. Затем прекратите упражнение и поместите два пальца на запястье, как показано на рисунке. Посчитайте количество сердечных сокращений за 6 секунд и умножьте результат на 10, чтобы узнать свой пульс. Например, если ваш шестисекундный сердечный ритм равен 14, ваш пульс составляет 140 ударов/минуту.



### 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 - 30 минут с Вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте Ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

**Завершение тренировки** - Закончите 5-ю - 10-ю минутами 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.

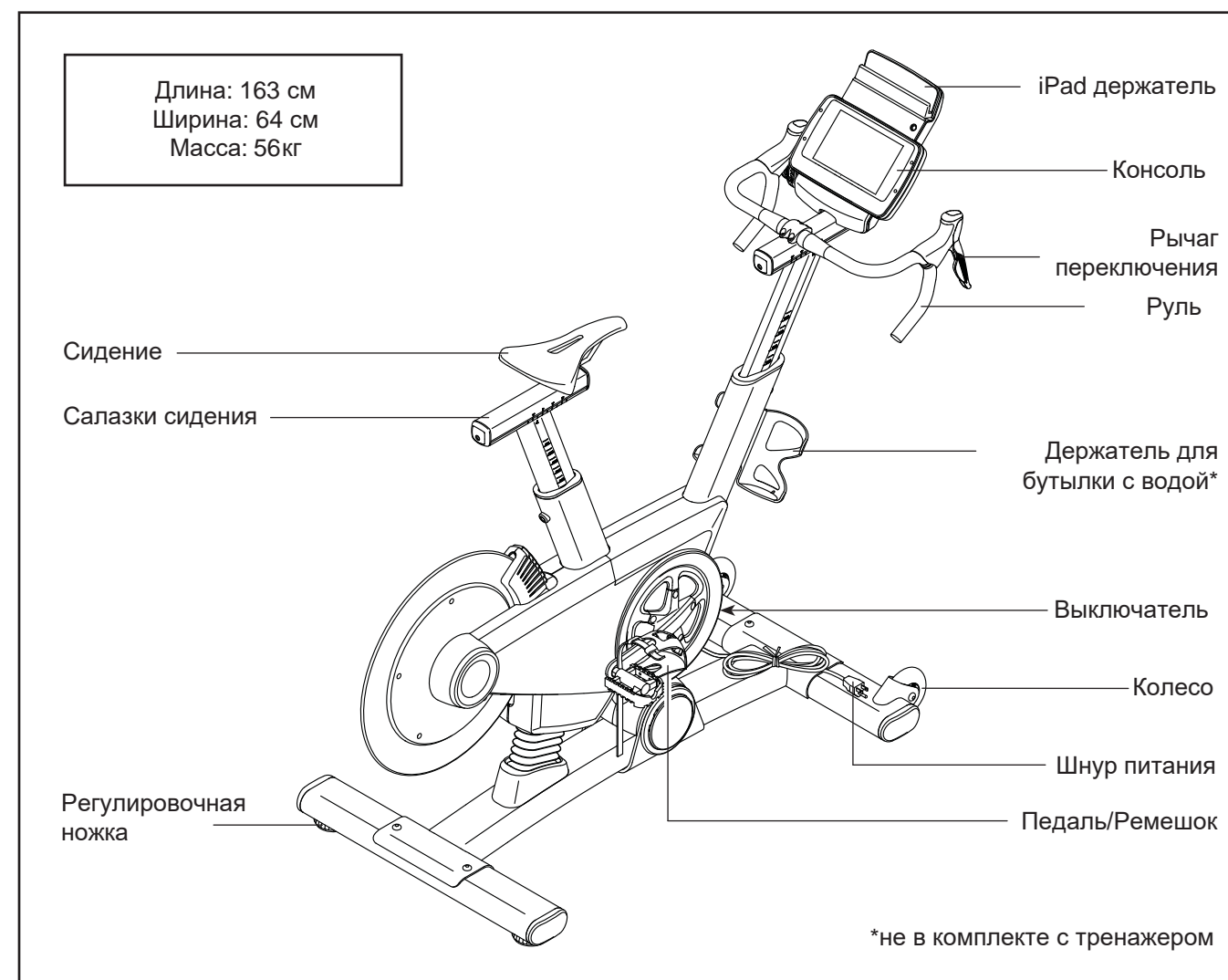
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение революционного велотренажера PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Тренажер LE TOUR DE FRANCE не похож на привычный велотренажер. Благодаря возможности полноценной настройки, консоли с Wi-Fi®, механизму наклона, имитирующему реальный рельеф местности, а также множеству других инновационных функций, тренажер LE TOUR DE FRANCE предназначен для того, чтобы вы могли тренироваться в помещении, как на открытом воздухе.

### Ради удобства и безопасности внимательно

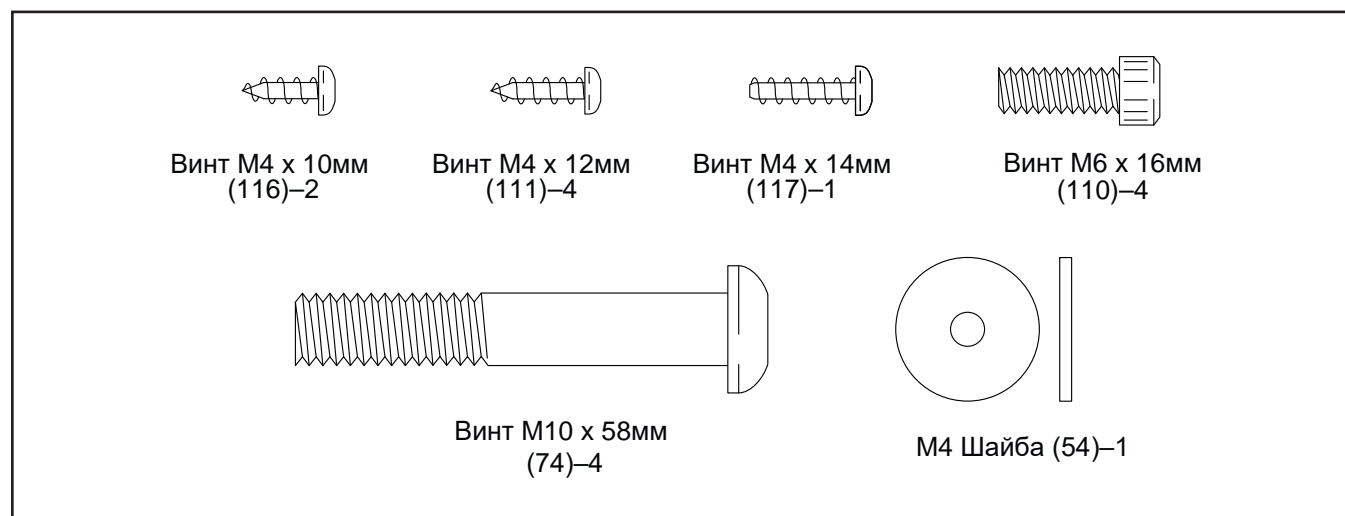
прочтите данное руководство перед началом использования тренажера. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



## ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

### КАК ОБСЛУЖИВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для обеспечения работоспособности и уменьшения износа деталей. Проверяйте надежно ли затянуты все детали каждый раз перед тем, как воспользоваться велотренажером.

Для очистки тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество жидкого моющего средства. **ВАЖНО: Во избежание повреждения консоли держите жидкость подальше от консоли и не допускайте попадания на нее прямых солнечных лучей.**

### КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ НАКЛОННУЮ СИСТЕМУ

Если наклонная система велотренажера работает некорректно, её необходимо откалибровать. Чтобы откалибровать систему, нажмите и удерживайте кнопку Display несколько секунд до тех пор, пока режим тестирования не появится на экране.

Затем снова нажмите кнопку Display. Затем нажмите кнопки увеличения/уменьшения Quick % Grade, чтобы запустить калибровку системы. Тренажер начнет двигаться вперед и назад.

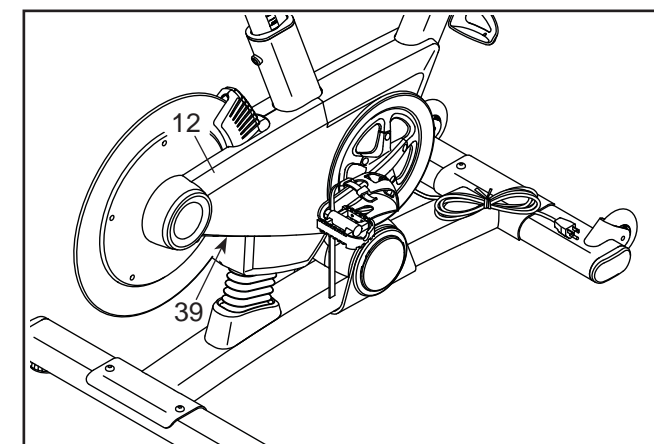
Когда тренажер прекратит двигаться, наклонная система будет откалибрована. Затем нажмите кнопку Display несколько раз, чтобы выйти из режима калибровки.

### КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если педали скользят во время педалирования, возможно, потребуется отрегулировать приводной ремень.

Чтобы отрегулировать приводной ремень, сначала **переведите выключатель в положение off и отсоедините шнур питания.**

Затем найдите отверстие для доступа в нижней части правого кожуха (12). Используя шестигранный ключ, затягивайте натяжной регулировочный винт (39) до тех пор, пока приводной ремень (не показан) не натянется.



## 5. Используйте WiFi-Advanced для настройки беспроводного соединения.

Эта опция позволяет вам настроить беспроводное сетевое соединение с помощью компьютера, смартфона, планшета или другого устройства с функцией Wi-Fi.

На вашем компьютере, смартфоне, планшете или другом устройстве с Wi-Fi откройте список доступных сетей, к которым ваше устройство может подключиться. Одним из вариантов будет IFIT\_SETUP; выберите эту сеть. Если эта сеть не отображается, убедитесь, что ваше устройство Wi-Fi находится в зоне действия консоли, а затем закройте и снова откройте список сетей. Также см. CLEAR WIFI на стр. 24, чтобы скинуть все предыдущие настройки для беспроводной сети на консоли.

**Примечание.** Сеть IFIT\_SETUP не появится, если консоль уже настроена для подключения к беспроводной сети. Кроме того, устройства Android™ не смогут обнаружить IFIT\_SETUP.

На консоли отобразится IP-адрес, например 192.168.0.1:8080. Откройте веб-браузер на своем компьютере, смартфоне, планшете или другом устройстве с Wi-Fi. Затем введите IP-адрес на консоли в строку URL-адреса вашего браузера. Пример: <http://192.168.0.1:8080>.

Ваш браузер загрузит веб-страницу. Если веб-страница не отображается, дважды проверьте IP-адрес и предыдущие инструкции этого пункта. Следуйте инструкциям на веб-странице, чтобы подключить велотренажер к беспроводной сети.

Примечание. Может появиться предупреждение о том, что сервер не может быть идентифицирован. Если это произойдет, убедитесь, что вы правильно ввели IP-адрес.

**Если вы не можете выполнить какую-либо пункт или если у вас есть какие-либо вопросы, обратитесь за помощью на <http://support.ifit.com>.**

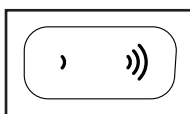
## 6. Выйти из режима настроек.

Чтобы выйти из режима настроек, нажмите кнопку Settings.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУДИО СИСТЕМОЙ

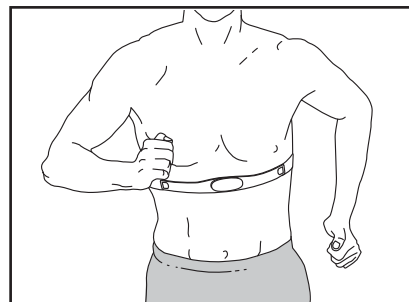
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Замечание: по вопросам приобретения кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем персональном аудио-плеере. Затем отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости на консоли.



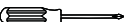
## НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**



Примечание: Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH® Smart.

## СБОРКА

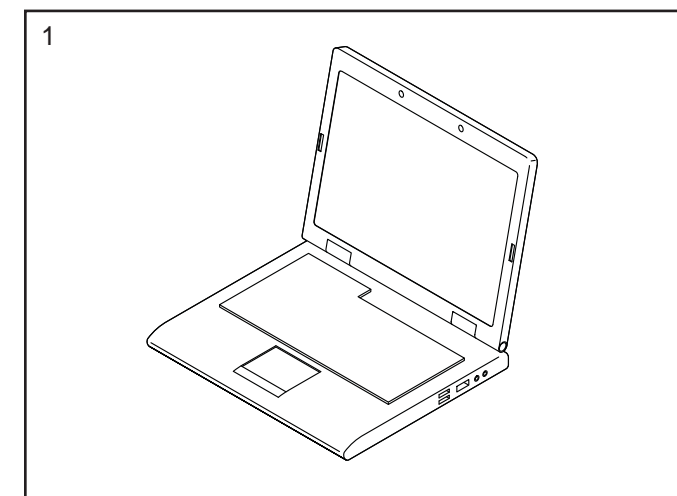
- Сборка осуществляется вдвоем.
- Для сборки требуется следующий инструмент:  
крестовая отвертка 
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком "L" или "Left", а правые - "R" или "Right."
- Для определения мелких частей см. стр. 6.

Сборка может быть легче, если вы воспользуетесь своим набором ключей. Чтобы предотвратить повреждение крепежа, не используйте электроинструмент.

### 1. Посетите [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

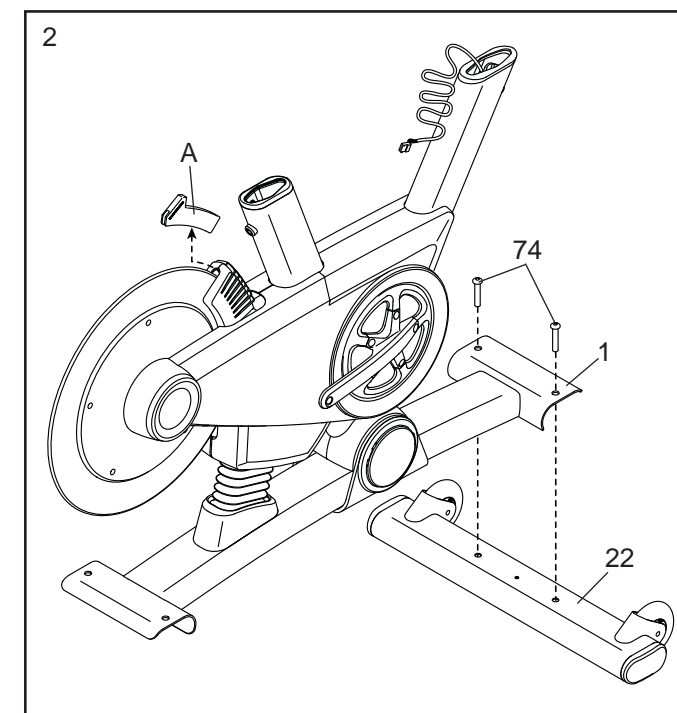
- активировать свою гарантию
- сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр
- получать уведомления об обновлениях

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



### 2. Снимите и выбросьте указанную транспортную вставку (A). Если в переднем стабилизаторе (22) установлены транспортировочные винты, снимите и выбросьте их.

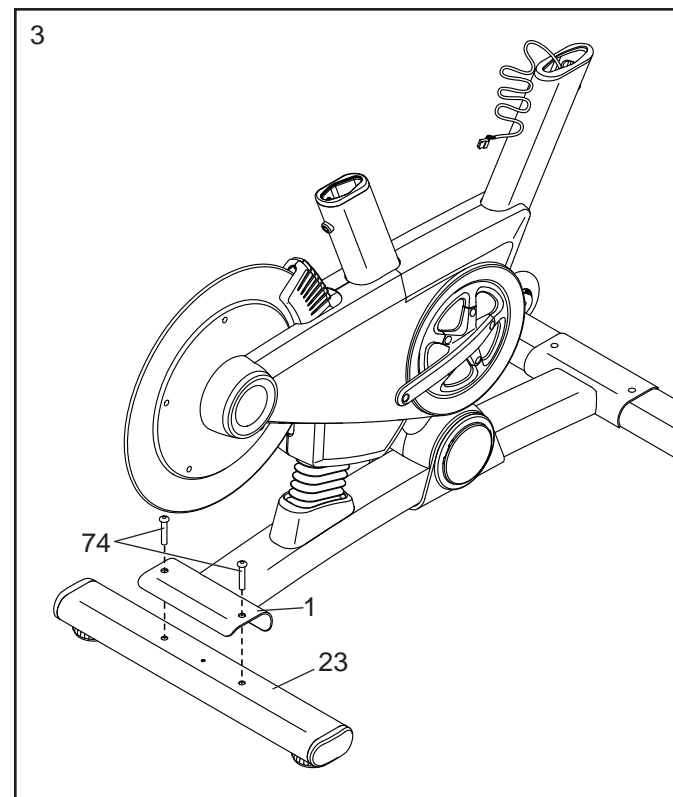
Прикрепите передний стабилизатор (22) к основанию (1) с помощью двух винтов M10 x 58мм (74).





3. Если транспортировочные винты установлены в заднем стабилизаторе (23), снимите и удалите их.

Прикрепите задний стабилизатор (23) к основанию (1) с помощью двух винтов M10 x 58мм (74).

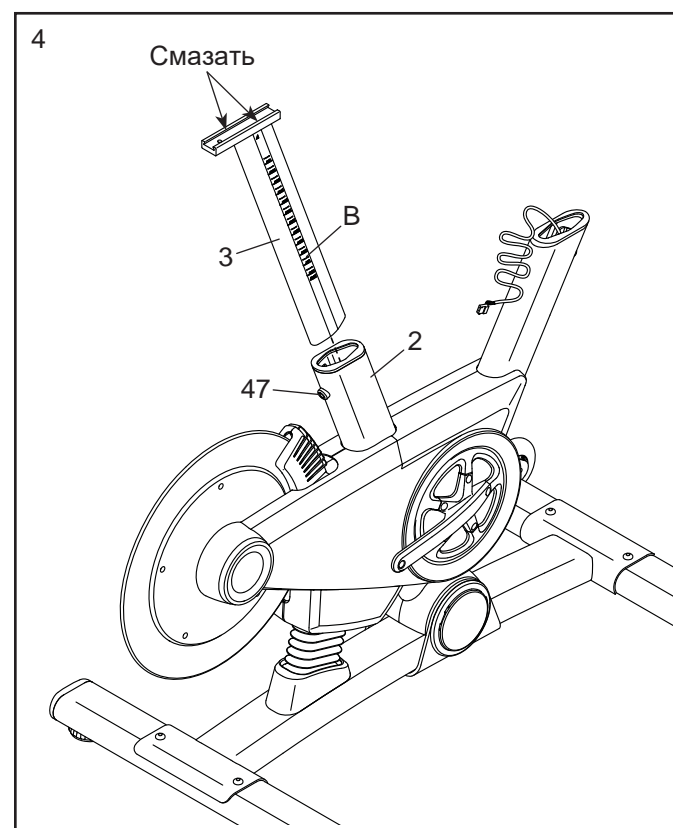


4. Воспользуйтесь полиэтиленовыми перчатками, чтобы ваши пальцы остались чистыми, и нанесите небольшое количество смазки (входит в комплект) по бокам желоба в верхней части стойки седла (3).

Далее расположите стойку седла (3) таким образом, чтобы указатель высоты сидения (B) располагался с указанной стороны.

Ослабьте указанный регулировочный винт (47), вставьте стойку седла (3) в раму (2).

Подвиньте стойку седла (3) вверх или вниз в желаемую позицию, а затем затяните регулировочный винт (47).



Опция **передней** и **задней передачи** позволяет вам настроить передачи на велотренажере, так, чтобы имитировать различные варианты передач, используемые на дорожных велосипедах.

**ВАЖНО:** Для получения подробной информации о вариантах передач, просмотрите инструкцию дорожного велосипеда или другие ресурсы о дорожных велосипедах.

**Передняя передача**—нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы выбрать желаемое переднее передаточное число велотренажера.

**Задняя передача**—нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы выбрать желаемое заднее передаточное число велотренажера.

**Блокировка наклона**—консоль оснащена стопором, который предотвратит подъем/снижение велотренажера. Чтобы включить или выключить блокировку наклона, нажмите кнопку Enter.

Замечание: если вы используете тренировку Le Tour de France, когда включена блокировка наклона, сопротивление педалей будет изменяться в соответствии с запрограммированным уровнем наклона тренировки.

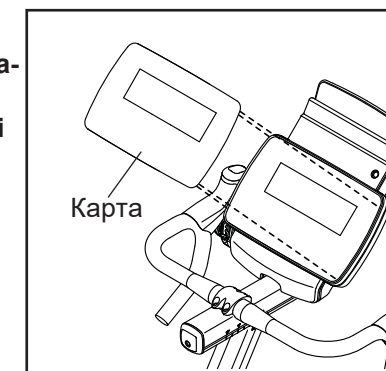
4. Используйте WiFi-Normal для настройки беспроводного соединения.

Этот параметр позволит вам настроить беспроводное сетевое соединение с помощью консоли.

Замечание: вам необходимо знать название вашей беспроводной сети (SSID). Если ваша беспроводная сеть имеет пароль, вам тоже надо его знать.

Чтобы настроить беспроводное сетевое соединение с помощью консоли, сначала нажмите кнопку Enter.

**ВАЖНО:** Установите прилагаемую карту настройки WiFi на консоль. Кнопки на установочной карте WiFi указаны в следующих инструкциях.



На экране появится список сетей. Нажмите кнопки вверх и вниз, чтобы выделить нужную сеть. Затем нажмите кнопку Enter. Примечание: не выбирайте IFIT\_SETUP.

Примечание: экран времени покажет номер выбранной в данный момент точки доступа. На экране расстояния отобразится общее количество обнаруженных точек доступа.

Если сеть запаролена, введите пароль.

На экране появится клавиатура. При необходимости нажмите кнопки на установочной карте WiFi, чтобы выбрать опцию caps, цифры или буквы.

Нажимайте кнопки вверх, вниз, влево и вправо, чтобы отметить нужную букву или цифру. Затем нажмите кнопку Enter, чтобы выбрать букву, цифру или символ. Когда вы закончите вводить пароль, нажмите кнопку Done.

Затем на экране появится числовой код и веб-адрес.

Откройте интернет браузер на вашем компьютере, смартфоне, планшете или другом интернет-совместимом устройстве и перейдите на указанный веб-адрес.

Войдите в свою учетную запись iFit на веб-странице. Затем введите числовой код в указанное поле на веб-странице. Следуйте другим инструкциям на веб-странице.

Затем отсоедините шнур питания, подождите несколько секунд и снова подключите шнур питания. Примечание: чтобы консоль была готова к использованию, может потребоваться несколько минут.

Когда консоль подключена к беспроводной сети, символ беспроводной сети на дисплее перестанет мигать и станет постоянным. Беспроводной символ покажет уровень вашего беспроводного сигнала; четыре дуги указывают на полную мощность сигнала.

Если вы не можете выполнить какой-либо пункт этой установки или у вас есть какие-либо вопросы, обратитесь за помощью на <http://support.ifit.com>.



## КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

Консоль имеет режим настроек, позволяющий просматривать информацию об использовании, персонализировать настройки консоли, а также настраивать и управлять беспроводным сетевым подключением.

### 1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings. Режим настроек появится на экране.

Экран со временем покажет общее количество часов использования велотренажера.

Экран с расстояниями покажет общее число миль (или км), которое проехал данный велотренажер.

### 2. Перейдите в меню режима настроек.

На экране отобразится меню параметров режима настройки.

Нажмите кнопки увеличения/уменьшения рядом с кнопкой Enter, чтобы выделить опцию.

В нижней части экрана появятся инструкции для выделенной опции. **Обязательно следуйте инструкциям, отображаемым в нижней части экрана.**

### 3. Измените настройки при необходимости.

**IP-адрес**—на экране появится IP-адрес. Примечание: этот IP-адрес предназначен для справки.

**Демо**—Консоль имеет демонстрационный режим, предназначенный для использования, если велотренажер выставлен в магазине. Пока демо режим включен, экран не переходит в спящий режим, когда тренажер не используется. Если демо режим включен, на экране появится слово ON. Чтобы включить или отключить демо режим, нажмите кнопку Enter.

**Единица измерения**—выбранная единица измерения появится на экране. Чтобы её изменить, нажмите кнопку Enter. Чтобы отображать дистанцию в милях, выберите ENGLISH. Чтобы отображать дистанцию в км, выберите METRIC.

**Контраст**—уровень контраста появится на экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения громкости, чтобы отрегулировать уровень контраста.

**Обновление прошивки**—для получения наилучших результатов регулярно проверяйте обновления прошивки.

Замечание: на экране появится NOT CONNECTED, если консоль не подключена к беспроводной сети.

Нажмите кнопку Enter для проверки обновлений прошивки с использованием вашей беспроводной сети. Если обновление доступно, оно начнется автоматически.

**ВАЖНО: Чтобы не повредить велотренажер, не отключайте шнур питания во время обновления прошивки. Обновление может занять несколько минут.**

Замечание: иногда обновление прошивки может привести к тому, что ваша консоль начнет работать несколько иначе. Эти обновления всегда предназначены для улучшения.

**Настройка по умолчанию**—Чтобы восстановить заводские настройки консоли, нажмите кнопку Enter. Примечание. Консоль стирает любую информацию, сохраненную в памяти.

Опция **WiFi-Normal** позволит вам настроить беспроводное сетевое соединение с помощью консоли. См. инструкции в пункте 4.

Опция **WiFi-Advanced** позволит вам настроить беспроводное сетевое соединение с помощью компьютера, смартфона, планшета или другого устройства с Wi-Fi. См. инструкции в пункте 5.

**Настройки пользователя iFit** —чтобы настроить другую учетную запись iFit, но поддерживать существующее беспроводное соединение, следуйте инструкциям на экране. **Примечание: этот параметр будет использоваться редко.**

**Очистка WiFi**—Чтобы стереть настройки беспроводной сети консоли и забыть о текущей выбранной беспроводной сети, следуйте инструкциям на экране.

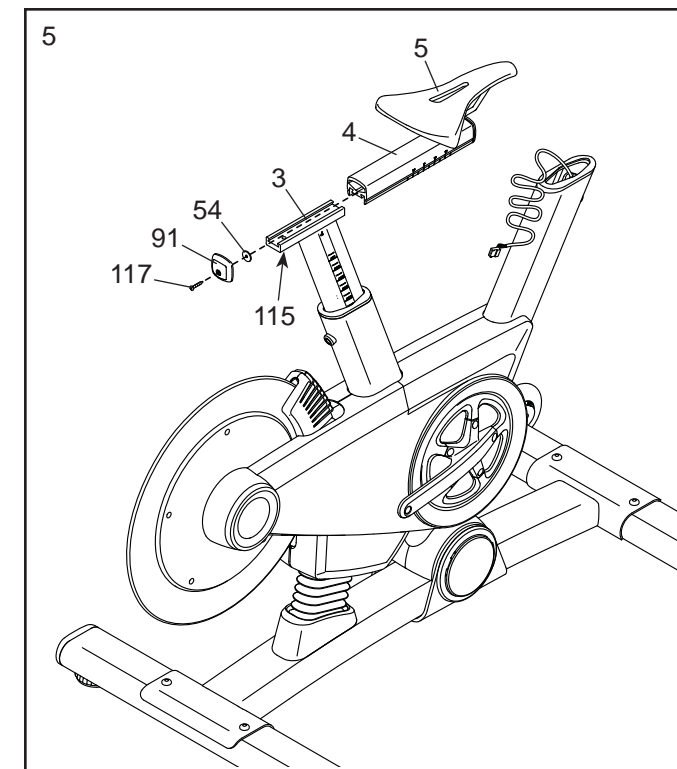
5. **Совет: вы можете прикрепить ваше собственное седло к салазкам (4) при желании.** Ослабьте крепежное приспособление (не показано) под сидением (5) и снимите его. Затем присоедините свое собственное седло и затяните крепежное оборудование.

Расположите салазки сидения (4), как показано.

Ослабьте указанный винт с круглой головкой M8 x 15мм (115), и вставьте салазки сидения (4) в стойку сидения (3).

Подвиньте салазки (4) в желаемую позицию и затяните винт с круглой головкой M8 x 15мм (115).

Затем прикрепите шайбу M4 (54) и накладку салазок (91) к салазкам сидения (4) с помощью винта M4 x 14мм (117).



6. **См. пункт 8. Если рулевой зажим (28) и четыре винта M6 x 16мм (110) предустановлены на салазках руля (105), выкрутите их и и отложите их до пункта 8.**

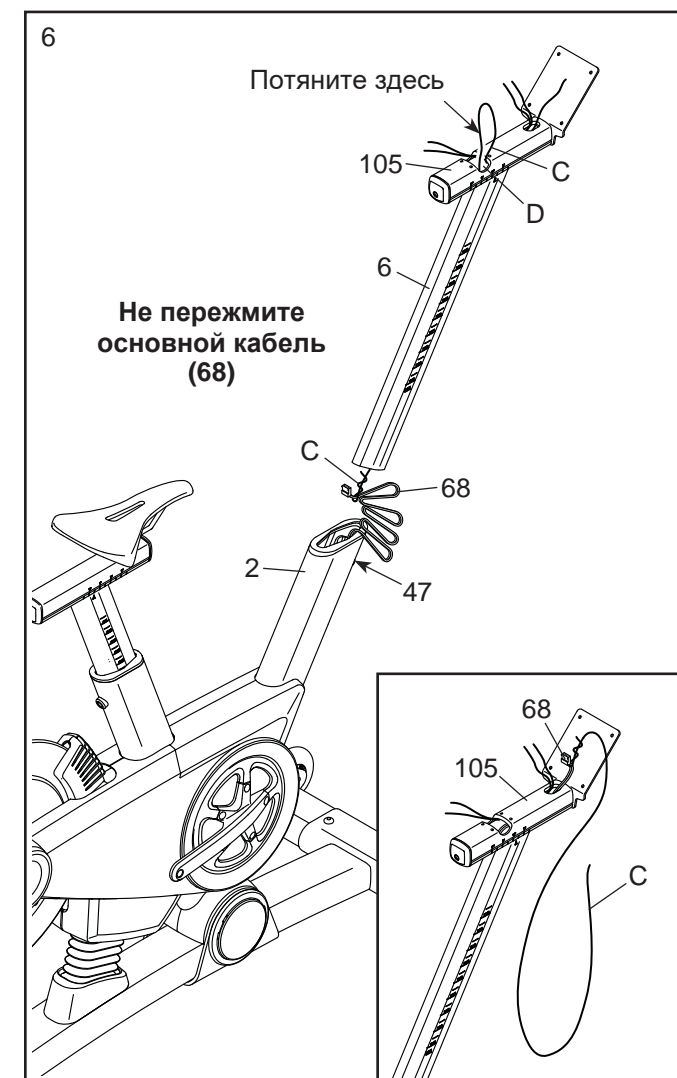
Попросите вашего помощника удерживать стойку руля (6) около рамы (2).

Расположите длинный хомут кабеля (C) в стойке руля (6). Привяжите нижний конец длинного хомута кабеля к основному кабелю (68). Затем найдите тот же кабель в отверстии доступа (D) в салазках руля (105). Тяните верхний конец хомута до тех пор, пока конец основного кабеля не появится в отверстии доступа.

**См. врезку на рисунке.** Далее тяните верхний конец длинного хомута кабеля (C) до тех пор, пока основной кабель (68) не проденется через салазки руля (105), как показано. Затем отвяжите и выбросьте хомут.

**Совет: постарайтесь не пережать основной кабель (68).** Ослабьте указанный регулировочный винт (47) и вставьте стойку руля (6) в раму (2).

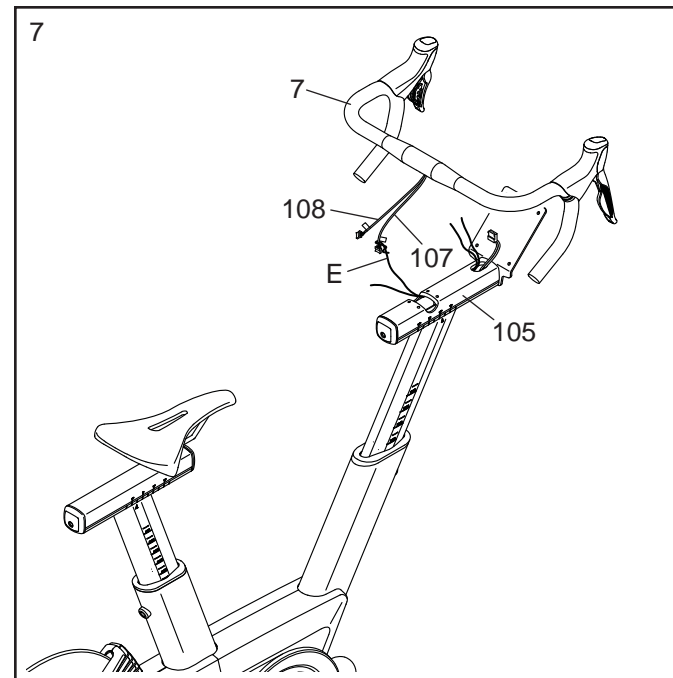
Подвиньте стойку руля (6) вверх или вниз в желаемое положение, а затем затяните регулировочный винт (47).



7. Попросите помощника удерживать руль (7) рядом с салазками (105).

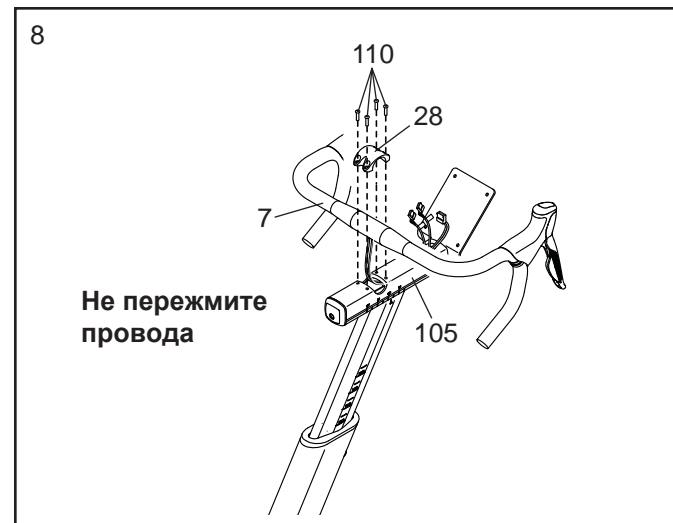
Проденьте один из указанных хомутов кабеля (E) в салазки руля (105). Свяжите указанный конец хомута с правым удлинителем кабеля (107). Затем тяните за другой конец хомута до тех пор, пока правый удлинитель не проденется через салазки. Затем отвяжите и выбросьте хомут.

Протяните левый удлинитель (108) через салазки руля (105) аналогичным способом.



8. **Совет: постарайтесь не передать провода.** Удерживайте руль (7) на салазках (105), и поверните руль на желаемый угол наклона; убедитесь, что руль отцентрован относительно салазок.

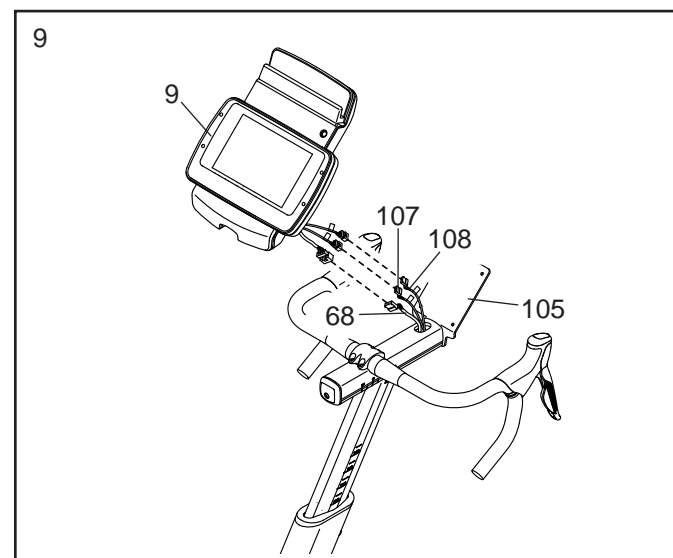
Прикрепите руль (7) с помощью рулевого зажима (28) и четырех винтов M6 x 16мм (110); сначала наживите все винты, а затем затяните их.



9. Попросите помощника удерживать консоль (9) около салазок руля (105).

Соедините провода консоли с основным кабелем (68) и удлинителями (107, 108); убедитесь, что соединили провода консоли таким образом, что удлинитель с меткой "L" соединен с проводом с меткой "L", а удлинитель с меткой "R" - с проводом с меткой "R".

Вставьте лишние провода в консоль (9).



4. **Выберите пользователя.**

Если в вашей учетной записи iFit зарегистрировано более одного пользователя, вы можете переключать пользователей на главный экран iFit. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter, чтобы выбрать пользователя.

5. **Выберите iFit тренировку.**

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

**Чтобы загрузить тренировку iFit с iFit.com на консоль, нажмите кнопку iFit Enabled.**

Следующая тренировка будет загружена в ваш график. Примечание. Вы можете получить доступ к демонстрационным тренировкам с помощью этой кнопки, даже если вы не входите в свою учетную запись iFit.

**Для получения дополнительной информации о тренировках iFit перейдите на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Когда вы выбрали тренировку iFit, на экране появится название, предполагаемая продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.

Если вы выбрали iFit гонку или соревнование, на экране начнется обратный отсчет.

6. **Начните тренировку.**

Начните крутить педали, чтобы начать тренировку. См. пункт 3 на стр. 21.

Во время некоторых тренировок аудио-тренер будет сопровождать вас (см. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТЕРЕО СИСТЕМОЙ на стр. 26).

Замечание: вы можете вручную перенастроить установку наклона, нажав кнопку Quick % Grade. **ВАЖНО: когда текущий сегмент тренировки закончится, велотренажер автоматически настроит уровень наклона, запрограммированный для следующего сегмента.**

Чтобы остановить тренировку в любое время, прекратите вращать педали. Время будет мигать на экране. Чтобы возобновить тренировку, просто начните крутить педали.

7. **Следите за вашими достижениями.**

См. пункт 5 на стр. 19.

Во время гонки, экран покажет вашу позицию в гонке относительно других конкурентов.

8. **Наденьте пульсометр и измерьте ваш сердечный ритм при необходимости.**

См. пункт 6 на стр. 21.

9. **Когда вы закончите тренировку, отсоедините шнур питания.**

См. пункт 7 на стр. 21

**Для получения дополнительной информации о функциях iFit перейдите на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

**ВАЖНО:** когда текущий сегмент тренировки закончится, велотренажер автоматически настроит уровень наклона, запрограммированный для следующего сегмента.

**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. Ваш темп вращения педалей также влияет на число сжигаемых калорий.

Тренировка будет продолжаться таким образом, пока не закончится последний сегмент.

Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку Pause/End или прекратите вращать педали. Время будет мигать на экране. Чтобы восстановить тренировку, когда консоль приостановится, просто начните крутить педали.

Чтобы закончить тренировку, когда консоль приостановлена, нажмите кнопку Pause/End снова. Затем нажмите кнопку Home, чтобы закончить тренировку.

#### 4. Следите за вашими достижениями.

См. пункт 5 на стр. 19.

Несколько режимов экрана покажут ваш прогресс на тренировке. Нажмите кнопку Display или нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter, пока не отобразится нужный экран с информацией.

#### 5. Наденьте пульсометр и измерьте ваш сердечный ритм при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 21.

#### 6. Когда вы закончите тренировку, отсоедините шнур питания.

См. пункт 7 на стр. 21.

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ iFIT

Чтобы использовать тренировку iFit, вы должны иметь следующее:

- Доступ к беспроводной сети. Чтобы настроить беспроводное сетевое подключение к консоли, см. стр. 24 и выберите режим настроек и опцию WiFi-Normal или WiFi-Advanced.

- Учетную запись iFit. Чтобы создать учетную запись iFit, см. пункт 1 на стр. 18.

Чтобы использовать тренировку iFit, следуйте приведенным ниже инструкциям.

#### 1. Добавьте тренировки в ваш график на Fit.com.

Откройте интернет браузер, перейдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com), войдите в вашу учетную запись iFit.

Затем перейдите в Меню> Библиотека на веб-сайте. Просмотрите программы тренировок в библиотеке и добавьте понравившиеся тренировки в свой график.

Затем перейдите в Меню> График, чтобы просмотреть ваш график. Все тренировки, которые вы добавили, будут отображаться в вашем графике; вы можете скомпоновать или удалить тренировки по вашему усмотрению. Найдите время, чтобы изучить сайт iFit.com, прежде чем выйти из системы.

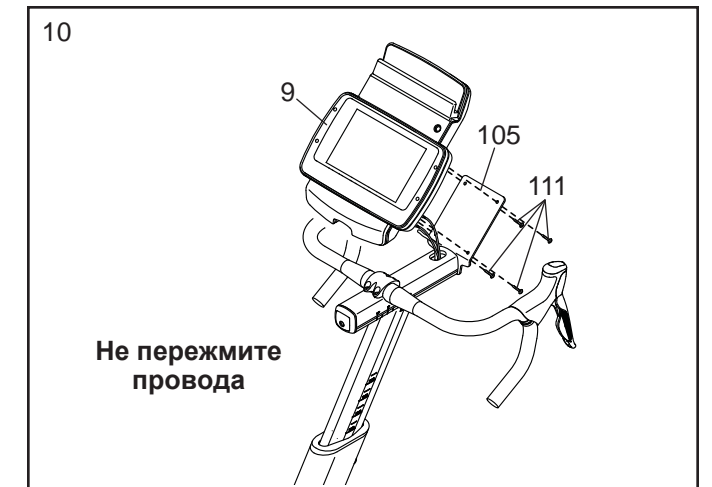
#### 2. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли.

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к работе.

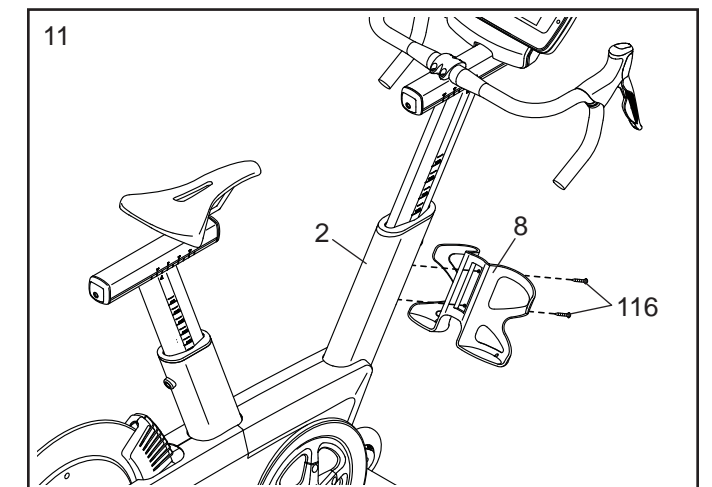
#### 3. Выберите режим iFit.

Нажмите кнопку Home несколько раз, чтобы выбрать режим iFit. Приветственное сообщение iFit появится на экране.

10. **Совет: постарайтесь не пережать провода.** Прикрепите консоль (9) к салазкам руля (105) с помощью четырех винтов М4 x 12мм (111).



11. Прикрепите лоток (8) к раме (2) с помощью двух винтов М4 x 10мм (116).

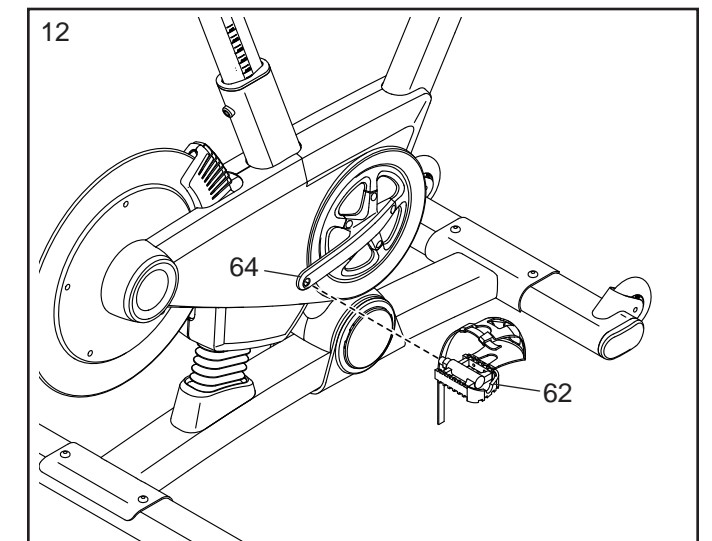


12. **Совет: при желании вы можете прикрепить свои педали.**

Найдите правую педаль (62).

Используя плоскую отвертку из поставляемого комплекта инструментов, **плотно закрутите** правую педаль (62) **по часовой стрелке** на правом рычаге кривошипа (64).

**Плотно затяните** левую педаль (не показано) **против часовой стрелки** на левом рычаге кривошипа (не показано). **ВАЖНО:** вам необходимо вращать левую педаль против часовой стрелки, чтобы закрепить её.



13. После окончания сборки велотренажера, убедитесь, что сборка произведена корректно и тренажер правильно функционирует. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер. Замечание: в комплекте могут быть дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковер положите коврик под тренажер.



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

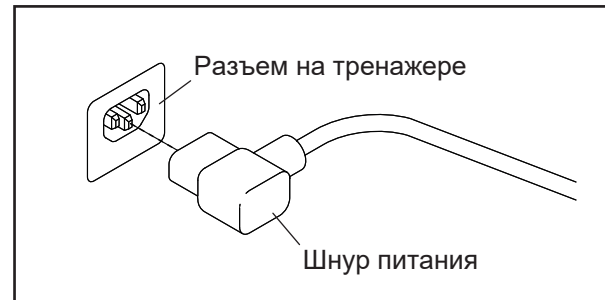
## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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

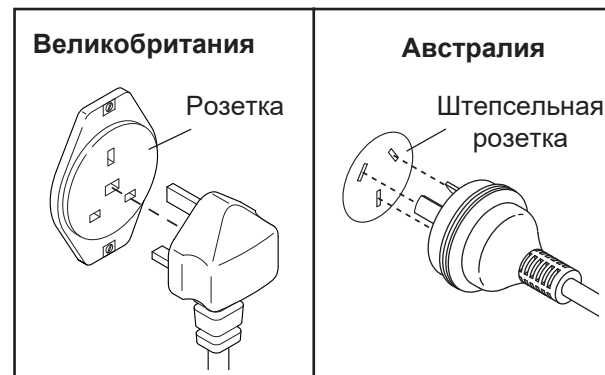
**ОПАСНО:** Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте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

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

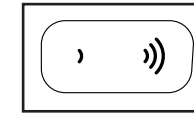
1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



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



При необходимости отрегулируйте уровень громкости, нажав на кнопки увеличения/уменьшения громкости.



6. Наденьте пульсометр и измерьте ваш сердечный ритм при необходимости.

Вы можете надеть дополнительный монитор сердечного ритма, чтобы замерить ваш пульс. Дополнительную информацию о мониторе сердечного ритма см. на стр. 26. Замечание: консоль совместима со всеми пульсометрами с функцией BLUETOOTH® Smart.

Когда ваш пульс определится, он появится на экране консоли.

7. Когда вы закончите тренировку, отсоедините шнур питания.

Когда вы закончите тренировку переведите выключатель в положение off и отсоедините шнур питания. **ВАЖНО: если вы этого не сделаете, электрические компоненты велотренажера могут быть подвержены преждевременному износу.**

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ LE TOUR DE FRANCE

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли.

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к работе.

2. Выберите тренировку Le Tour de France.

Чтобы выбрать тренировку Le Tour de France, нажмите кнопку Le Tour de France несколько раз до тех пор, пока название желаемой тренировки не появится на экране.

На экране появится предполагаемая продолжительность и дистанция. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете во время тренировки, а так же карта маршрута.

3. Начните тренировку.

Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка делится на несколько сегментов. Один уровень наклона (сопротивления) запрограммирован для каждого сегмента. Примечание. Один и тот же уровень наклона может быть запрограммирован для последовательных сегментов.

Во время тренировки на экране будет отображаться карта маршрута и мигающий маркер, указывающий на ваш прогресс.

В конце первого сегмента тренировки, наклон автоматически отрегулируется в соответствии с уровнем наклона для следующего сегмента.

Когда наклон меняется, сопротивление педалей также изменяется. Чтобы поддерживать устойчивый ритм вращения педалей, переключайте передачи, нажимая кнопки на переключателях.

Замечание: вы можете вручную перенастроить установку наклона, нажав кнопку Quick % Grade.

**Дистанция (Dist.)** — Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали, в милях или в км.

**Перепад высот**—когда выбрана тренировка, экран покажет общий перепад высот относительно уровня моря.

**Передняя передача**—на экране отображается номер выбранной текущей передачи.

**Наклон**—этот режим экрана показывает уровень наклона (сопротивления) велотренажера.

**Интенсивность**—этот режим экрана показывает приблизительный темп вашей тренировки.

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

**Пульс** — Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете дополнительный монитор сердечного ритма (см. пункт 6).

**Задняя передача**—на экране отображается номер выбранной текущей передачи.

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

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

**Время**—этот режим экрана отображает прошедшее время.

**Ватты**—этот экран отображает вашу выходную мощность в ваттах.

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

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

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

**Сопротивление**—когда выбрана тренировка, этот режим экрана покажет историю настроек сопротивления (наклона) вашей тренировки. Новый сегмент появляется в конце каждой минуты.

**Маршрут**—Когда выбрана тренировка, в этом режиме экран отображает карту маршрута тренировки. Мигающий маркер будет указывать на ваш прогресс по маршруту.

Чтобы приостановить ручной режим или тренировку, нажмите кнопку Pause/End или прекратите вращать педали. Время будет мигать на экране. Чтобы восстановить тренировку, когда консоль приостановится, просто начните крутить педали.

Чтобы завершить ручной режим или тренировку, когда консоль будет приостановлена, нажмите кнопку Pause/End еще раз. Затем нажмите кнопку Home, чтобы выйти из ручного режима или тренировки.

Когда консоль подключится к беспроводной сети, значок беспроводной связи на экране покажет силу сигнала беспроводной сети. Четыре дуги указывают на максимальный сигнал. Если значок беспроводной сети мигает, консоль не подключена к сети.



## ОСОБЕННОСТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

### Измерение Ватт

Каждый велотренажер индивидуально откалиброван для измерения выходной мощности и позволяет контролировать ваши ватты и ритм вращения педалей непосредственно на консоли.

Контролируя свои ватты и ритм вращения педалей, вы можете увидеть, насколько сильно вы тренируетесь и бросить вызов себе и начать совершенствоваться.

### Наклонная система

Велотренажер может подниматься и опускаться на 20 процентов от горизонтали, чтобы реалистично имитировать езду на открытой местности. Во время тренировки создайте карты ваших реальных маршрутов на iFit.com (более подробную информацию см. в инструкциях к консоли, начиная со стр. 16), велотренажер будет автоматически подниматься и опускаться в соответствии с рельефом ваших тренировочных маршрутов.

### Рулевые переключатели

Велотренажер позволяет вам переключать передачи так же, как на горном велосипеде. Правый и левый рулевые переключатели имитируют передний и задний переключатели, которые вы можете настроить в соответствии с настройками передач на вашем горного велосипеда (более подробную информацию см. в инструкциях к консоли, начиная со стр. 16).

### Способы вращения педалей

Велотренажер имеет несколько функций, которые позволят вам набрать правильную форму педалирования:

**Freewheel** - велотренажер имеет колесо свободного хода, которое имитирует дорожный велосипед, а не велосипед с фиксированным приводом. Это заставит вас прикладывать усилия в нижней и верхней точке при вращении педалей.

**Flywheel**—маховик на тренировочном велосипеде имеет правильную инерцию, чтобы вы могли плавно крутить педали, одновременно нарабатывая правильную форму педалирования.

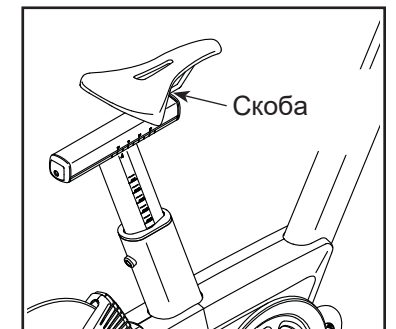
## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕОМЕТРИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Велотренажер можно отрегулировать в соответствии с геометрией вашего дорожного велосипеда, что позволяет вам правильно крутить педали и обеспечит надлежащую нагрузку на мышцы. **Внесите изменения постепенно и после этого, проверьте настройки, покрутив немного педали.**

### Как регулировать угол наклона сидения

Вы можете отрегулировать угол наклона сидения в наиболее комфортное положение. Вы также можете подвинуть сидение вперед или назад для увеличения чувства комфорта или изменения расстояние между рулем и сидением.

Чтобы отрегулировать сидение, сначала ослабьте крепежную скобу под сидением на несколько оборотов. Затем наклоните сидение вверх или вниз или сдвиньте его вперед или назад, затем затяните крепежную скобу.



**Замечание: вы можете снять установленное сидение и поставить свое собственное.**

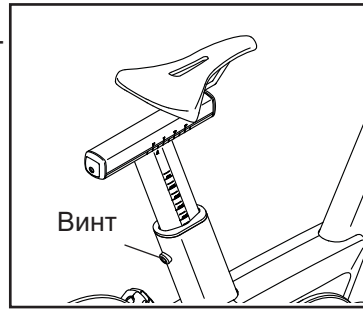
### Как регулировать салазки сидения

Чтобы отрегулировать положение салазок сидения, ослабьте регулировочный винт, подвиньте салазки вперед или назад, а затем затяните обратно винт.



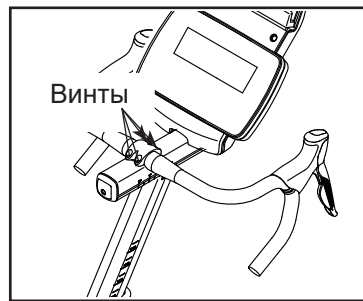
### Как регулировать стойку седла

Для того, чтобы тренировка была эффективной, сидение должно быть на правильной высоте. Когда вы крутите педали, нога должна быть слегка согнута в колене, когда она находится в нижней позиции. Чтобы отрегулировать высоту стойку сидения, ослабьте регулировочный винт, подвиньте стойку вверх и вниз и затяните винт обратно.



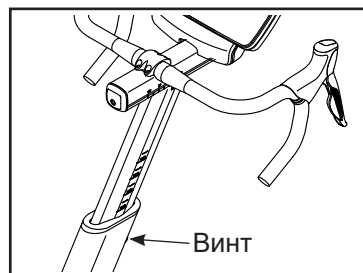
### Как регулировать поворот(угол наклона) руля

Чтобы повернуть руль в соответствии с положением тела на велотренажере, ослабьте указанные винты, поверните руль и снова затяните винты.



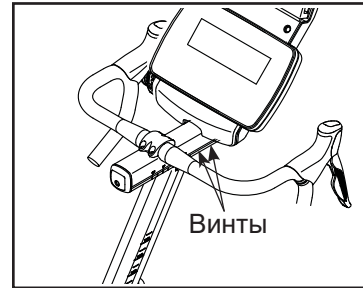
### Как регулировать стойку руля

Чтобы отрегулировать высоту стойки руля, ослабьте регулировочный винт, подвиньте стойку руля вверх или вниз и затяните винт обратно.



### Как регулировать салазки руля

Чтобы отрегулировать положение салазок руля вашего велотренажера, ослабьте указанные винты, подвиньте салазки руля вперед или назад, а затем закрутите винты обратно.



### КАК УСТРАНИТЬ КАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Если велотренажер слегка качается на полу во время использования, крутите одну или обе регулировочные ножки на заднем стабилизаторе до тех пор, пока качение не устранится.



### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

#### 1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли.

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к работе.

#### 2. Выберите ручной режим.

Ручной режим будет выбран автоматически при каждом включении консоли.

Примечание: если консоль подключена к iFit через вашу беспроводную сеть, на экране будет циклично отображаться ручной режим и приветственное сообщение iFit. Нажмите кнопку Home несколько раз, чтобы выбрать ручной режим.

Если у вас выбрана тренировка, для смены тренировки на ручной режим нажмите кнопку Manual или кнопку Home несколько раз.

Вы так же можете нажать кнопку Le Tour de France несколько раз, чтобы выбрать ручной режим.

#### 3. Измените наклон (сопротивление) велотренажера при необходимости.

Чтобы изменить наклон (сопротивление) во время педалирования нажмите кнопки увеличения/уменьшения Quick % Grade или нажмите одну из пронумерованных кнопок Quick % Grade.

Примечание: после нажатия кнопки велотренажеру понадобится немного времени, чтобы установить новый уровень наклона. **Вы услышите звук мотора, когда наклон будет меняться. Это нормально.**

**ВНИМАНИЕ:** велотренажер может перемещаться по широкому диапазону наклонных уровней. Держите ручки и будьте готовы к тому, чтобы велотренажер начнет двигаться, когда вы поменяете наклон.

#### 4. Измените передачу при необходимости.

Вы можете настроить велотренажер, чтобы имитировать тренировку на горном велосипеде. Чтобы выбрать функции переключения передач, см. **КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ** на стр. 24.

Примечание: велотренажер имитирует переключение передач, но не имеет реальных.

Измените передачи, нажимая кнопки на переключателях. Примечание. После того, как вы нажмете кнопку, потребуется время, чтобы велотренажер переключился на выбранную передачу. **Чтобы избежать повреждения переключателей, не тяните и не сжимайте их.**

Нажимайте кнопки на левом переключателе, чтобы изменить переднюю передачу; нажимайте кнопки на правом переключателе, чтобы изменить заднюю передачу.

На левом переключателе: нажмите переднюю кнопку, чтобы увеличить сопротивление; заднюю кнопку - чтобы уменьшить.

На правом переключателе: нажмите переднюю кнопку, чтобы увеличить сопротивление; заднюю кнопку - чтобы уменьшить.

Номера текущих выбранных передней и задней передач появятся на экране.

#### 5. Следите за вашими достижениями.

Экран может отображать следующую информацию о тренировке:

**Калории**—этот режим экрана показывает приблизительное количество сожженных калорий.

**Калории в час (Ккал/ч)**—этот режим экрана показывает приблизительное количество сжигаемых калорий в час.



## КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ

Перед тем как воспользоваться велотренажером в первый раз, настройте консоль.

### 1. Создайте учетную запись iFit.

**Чтобы создать учетную запись iFit или получить дополнительную информацию об учетной записи, перейдите на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

На вашем компьютере, смартфоне, планшете или другом устройстве, поддерживающем интернет, откройте интернет-браузер и зайдите на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com). Следуйте инструкциям на веб-сайте, чтобы получить членство в iFit. Если у вас есть код активации, выберите вариант активации кода.

### 2. Подключение к беспроводной сети.

Замечание: Для того, чтобы получить доступ к интернету, скачать iFit тренировки и использовать другие функции консоли, вы должны быть подключены к беспроводной сети. См. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЖИМ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ на стр. 24, чтобы подключить консоль к сети.

### 3. Проверьте обновление встроенного ПО.

См. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 24 и проверьте наличие обновлений для встроенного ПО.

### 4. Откалибруйте наклонную систему.

См. КАК КАЛИБРОВАТЬ НАКЛОННУЮ СИСТЕМУ на стр. 27 и откалибруйте велотренажер.

Теперь консоль готова к тренировкам. Следующие страницы подробно описывают различные тренировки и функции, предлагаемые консолью.

**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 19. Чтобы воспользоваться тренировкой Le Tour de France, см. стр. 21. Чтобы воспользоваться iFit тренировкой, см. стр. 22.**

**Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 24. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 26.**

Замечание: Если есть защитные пленки на консоли, удалите их.

Примечание. Консоль может отображать расстояние в милях или километрах. Чтобы определить, какая единица измерения выбрана, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 24. Для простоты все величины в этом разделе отображены в милях.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕДАЛЯМИ

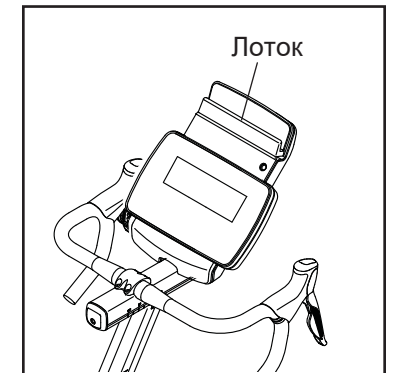
Чтобы использовать педали, вставьте ботинки в выемку для ног и потяните концы ремешков. Чтобы отрегулировать ремешки, нажмите и удерживайте язычок на пряжке, отрегулируйте лапки в нужном положении и отпустите язычок.

**Замечание: вы можете прикрепить свои педали при необходимости.**

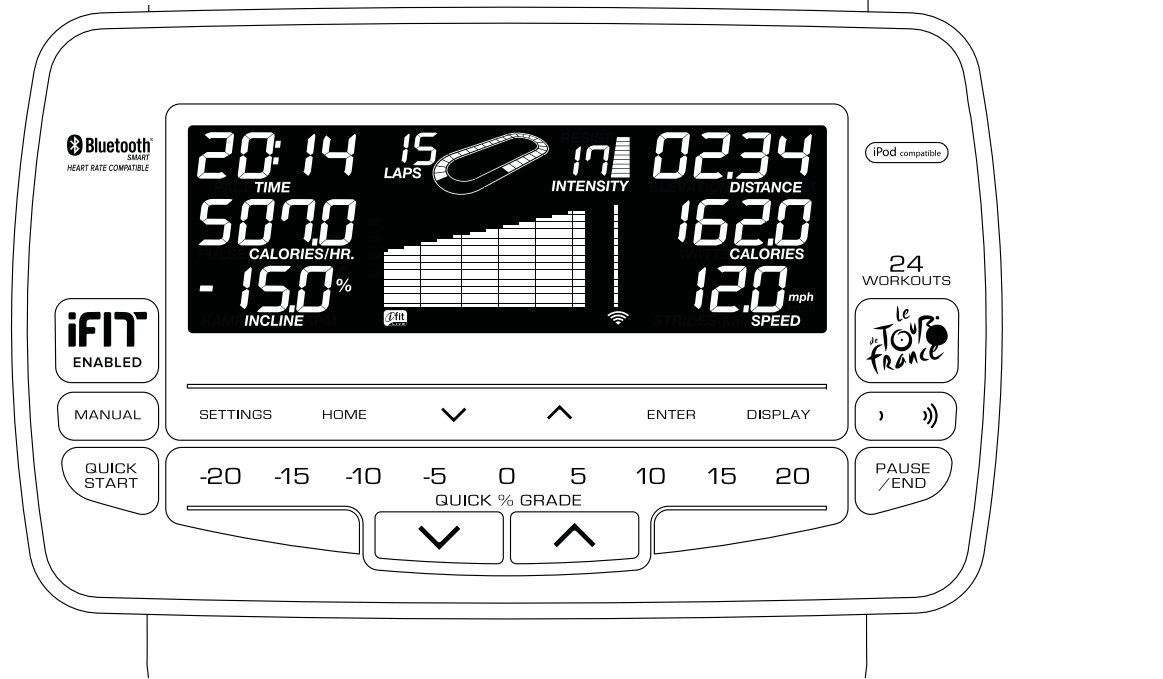
## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ IPAD ДЕРЖАТЕЛЬ

**ВАЖНО: держатель iPad® предназначен для большинства полноформатных iPads. Не устанавливайте iPad mini или любые другие электронные устройства или объекты в iPad держатель.**

Вставьте iPad в iPad держатель, установите нижний край iPad в лоток. **Убедитесь, что iPad надежно закреплен в iPad держателе.** Прделайте эти действия в обратном порядке, чтобы вынуть iPad из iPad держателя.



## КОНСОЛЬ



### СДЕЛАЙТЕ ВАШИ ФИТНЕС МЕЧТЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ С IFIT.COM

С помощью нового iFit оборудования для фитнеса, вы сможете использовать множество функций на iFit.com, чтобы сделать ваши фитнес мечты реальностью:



Занимайтесь в любой точке мира с помощью настраиваемых Google Maps.



Скачайте тренировки, которые помогут вам достичь ваших личных целей.



Измерьте ваш прогресс, конкурируя с другими пользователями в сообществе



Добавьте результаты тренировок в пространство iFit и отслеживайте ваши достижения



Установите калорий, время или расстояние в качестве цели тренировки



Выберите и скачайте набор тренировок по потере веса

Полную информацию ищите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете изменить наклон (сопротивление) велотренажера и переключить передачу одним нажатием кнопки.

В процессе тренировки на экране консоли будет отображаться ваш результат на данный момент, включая ватты и обратную связь от педалей.

Вы так же можете измерить ваш пульс, используя дополнительный монитор сердечного ритма.

Кроме того, консоль предлагает выбор тренировок Le Tour de France. Каждая тренировка автоматически изменяет наклон (сопротивление) тренажера в соответствии с реальной местностью велопробега Le Tour de France и позволяет вам переключать передачи для поддержания желаемой частоты вращения педалей.

На консоли также реализована технология iFit, которая позволяет консоли взаимодействовать с вашей беспроводной сетью. С технологией iFit вы можете загружать индивидуальные тренировки, создавать свои собственные тренировки, отслеживать результаты тренировок и получать доступ ко многим другим функциям. **Для получения полной информации см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Вы даже можете подключить свой персональный аудиоплеер к звуковой системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время тренировки.

**Чтобы включить питание, см. эту стр. Чтобы настроить консоль, см. стр. 18.**

## КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

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

Подключите сетевой кабель (см. стр. 12). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, рядом с разъемом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «ВЫКЛ».



Экран консоли загорится и будет готов к работе.

**Примечание.** Когда вы включаете питание в первый раз, система наклона может автоматически начать калибровку. Тренажер начнет двигаться вверх и вниз по мере его калибровки. Когда велотренажер остановится значит система наклона откалибрована.

**ВАЖНО:** Если система наклона автоматически не калибруется, см. **КАК КАЛИБРОВАТЬ НАКЛОННУЮ СИСТЕМУ** на стр. 27 и вручную отрегулируйте систему наклона.

**ВАЖНО:** консоль имеет демонстрационный режим отображения, предназначенный для использования, если тренажер находится на витрине в магазине. Если демо-режим включен, консоль не будет отключена, и при завершении тренировки дисплей не будет гаснуть. Чтобы отключить демонстрационный режим, см. стр. 24.