

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 ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы сможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.



NordicTrack® FUSION CST

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель No. NTEVSY22917.0
Серийный No. _____

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с
серийным
номером

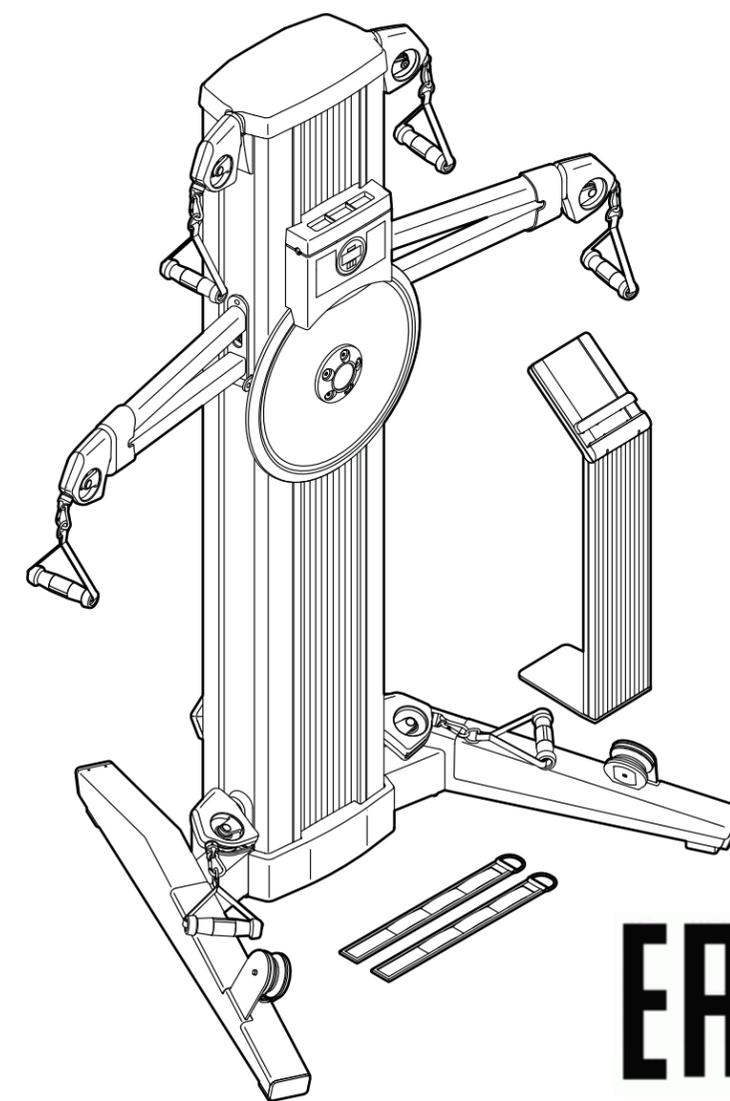
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

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



EAC

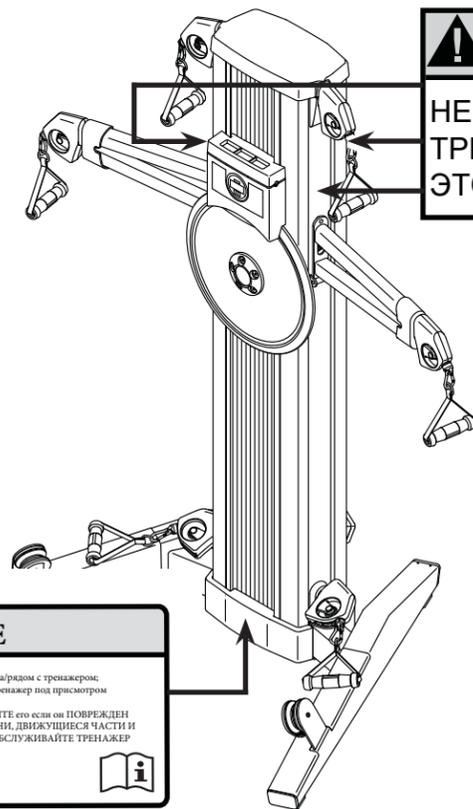
iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	4
СБОРКА	5
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА.....	10
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛОВУЮ СИСТЕМУ	11
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	16
РЕКОМЕНДАЦИИ К КАРДИОТРЕНИРОВКАМ	18
РЕКОМЕНДАЦИИ К СИЛОВЫМ ТРЕНИРОВКАМ.....	19
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	20
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	22
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
ИНФОРМАЦИЯ 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
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР С ЭТОЙ СТОРОНЫ

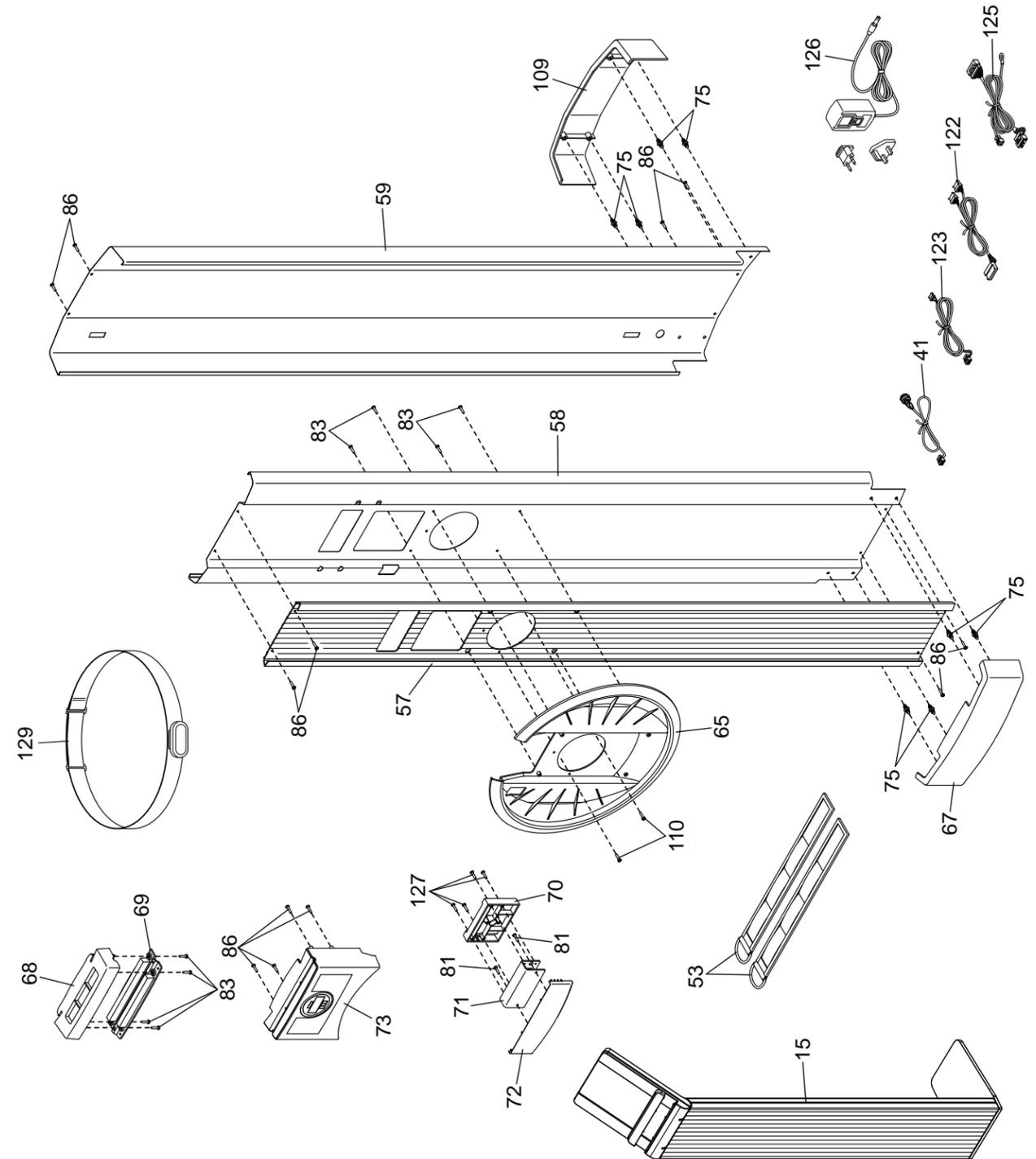
⚠ ВНИМАНИЕ

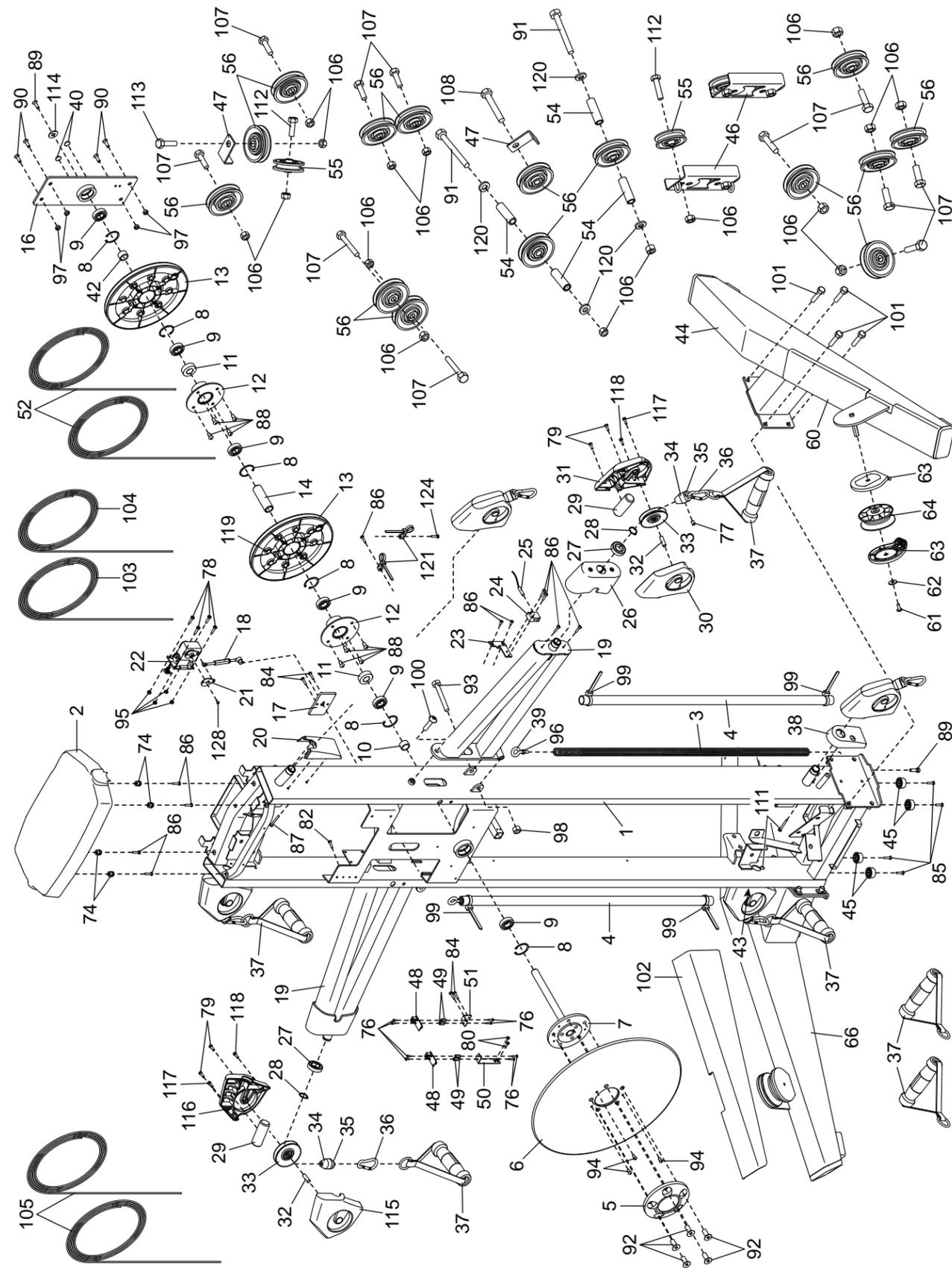
- Следуйте всем предупреждениям и инструкциям
- Пройдите медицинское обследование перед началом тренировок
- Проверьте тренажер; не используйте его, если он поврежден
- Держите тело и одежду вдали от движущихся частей тренажера
- Перезомление может быть причиной серьезных травм
- Не используйте аксессуары, предоставленные не производителем

- Не позволяйте детям находиться на/рядом с тренажером; подросткам должны использовать тренажер под присмотром взрослых.
- Не снимайте этот ярлык, ЗАМЕНИТЕ его если он ПОВРЕЖДЕН
- ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ТРОСЫ, РЕМНИ, ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ И ФИКСАТОРЫ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ОБСЛУЖИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИЯМ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. NTEVSY22917.0 R0418A





ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения 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, понесённый в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Все пользователи беговой дорожки должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Силовая установка не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного за их безопасность лица, ознакомленного с данным руководством.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте его в любых коммерческих целях или в целях аренды.
6. Держите силовую установку в помещении, в защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или открытых площадках вблизи воды.
7. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы вокруг него было не менее 1,8 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под силовую систему подстилку.
8. Проверяйте и должным образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете тренажер. Немедленно замените изношенные детали.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
11. Держите руки и ноги подальше от движущихся частей тренажера.
12. Тяните и отпускайте рукоятки и фиксатор лодыжек под контролем.
13. Убедитесь, что тросы остаются на шкивах в любое время. Если тросы сорвутся во время тренировки, немедленно остановитесь и убедитесь, что тросы на шкивах.
14. 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.

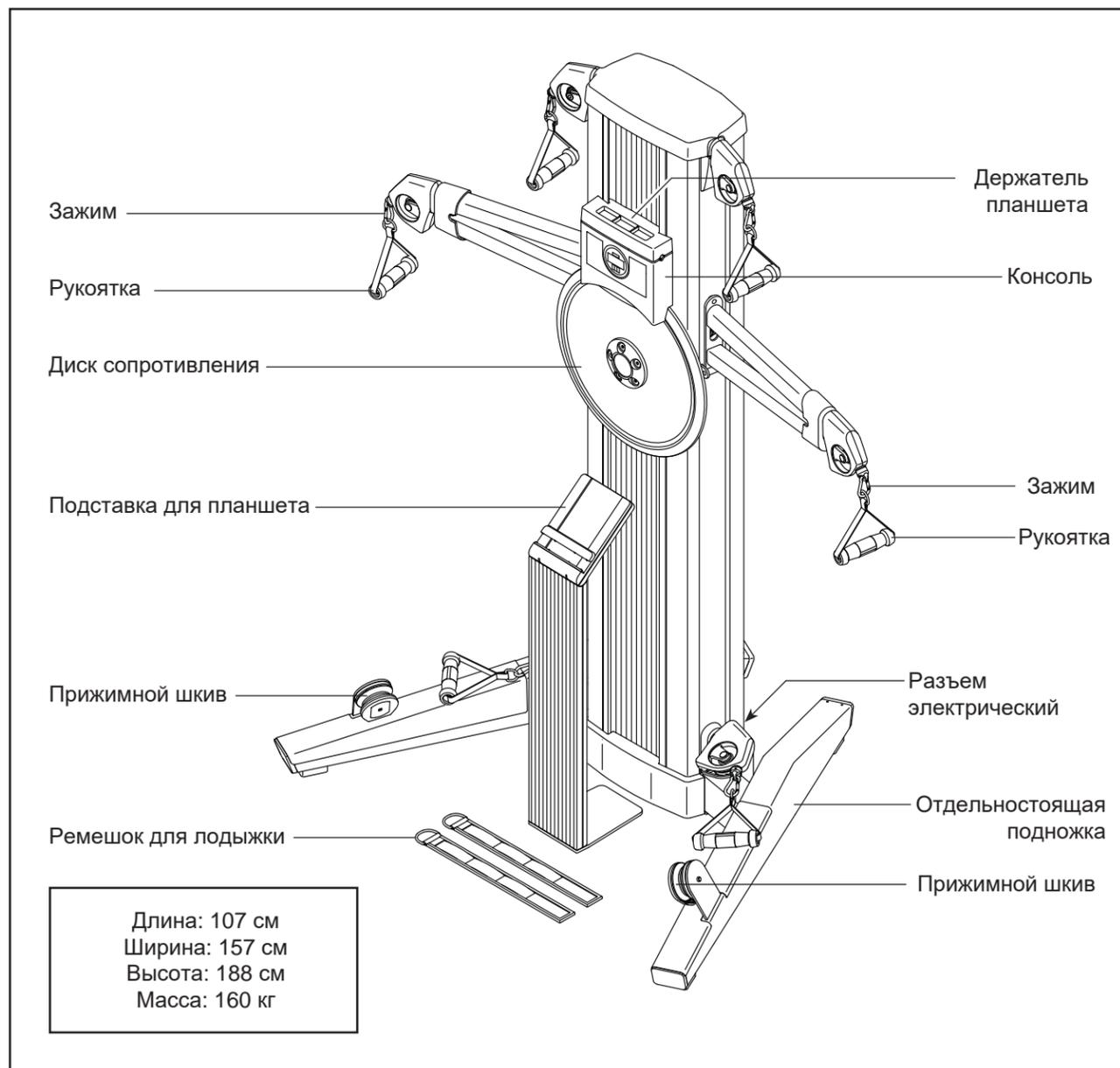
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременной силовой системы NORDICTRACK® FUSION CST. Тренажер FUSION CST не похож на обычные силовые системы. Независимо от того какова ваша цель - поддерживать тонус тела, нарастить мышечную массу или улучшить свою сердечно-сосудистую систему, силовая система имеет множество инновационных функций, которые помогут вам достичь конкретных результатов, которые вы хотите.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом

использования тренажёра. 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 тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



№.	Кол-во	Наименование	№.	Кол-во	Наименование
101	8	M10 x 25мм Шестигр. винт	116	3	Левая накладка шкива B
102	1	Левая накладка ножки	117	6	M4 x 20мм Винт
103	1	73" Трос	118	6	M4 x 25мм Винт
104	1	82" Трос	119	36	Магнит
105	2	169 1/2" Трос	120	4	M8 Шайба
106	19	M8 Контргайка	121	7	Установленная стяжка
107	11	M8 x 30мм Болт	122	1	КАбель датчика
108	1	M8 x 30мм Винт	123	1	Удлинитель
109	1	Задняя нижняя накладка	124	1	#8 x 5/8" Шуруп
110	2	#8 x 5/8" Винт с плоской гол.	125	1	Основной кабель
111	2	#8 x 1 3/8" Винт	126	1	Силовой адаптер
112	5	M8 x 33мм Болт	127	4	#8 x 3/4" Винт
113	1	M8 x 68мм Болт	128	1	#6 x 3/8" Винт
114	1	M10 Шайба	129	1	Нагрудный пульсометр
115	3	Левая накладка шкива A	*	-	Руководство пользователя

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

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVSY22917.0 R0418A

№.	Кол-во	Наименование	№.	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	51	1	Короткий кронштейн датчика
2	1	Верхняя крышка колонны	52	2	201" Трос
3	2	Пружина	53	2	Ремешок для лодыжек
4	2	Накладка пружины	54	4	Проставка рукоятки шкива
5	1	Крышка диска	55	5	Малый шкив
6	1	Диск сопротивления	56	15	Большой шкив
7	1	Ось сопротивления	57	1	Накладка кожуха
8	6	Удерживающее кольцо	58	1	Передний кожух
9	6	Основной подшипник	59	1	Задний кожух
10	1	Передняя проставка ступицы	60	1	Накладка правой ножи
11	2	Проставка подшипника	61	2	M6 x 12мм Винт
12	2	Ступица шкива	62	2	M6 Шайба
13	2	Механический блок	63	4	Внешняя направляющая
14	1	Распорка шкива	64	2	Прицепной шкив
15	1	Подставка для планшета	65	1	Кожух диска
16	1	Кронштейн колонны	66	1	Левая подножка
17	1	Кронштейн скользящей рамы	67	1	Передняя нижняя крышка
18	1	Рукоятка сопротивления	68	1	Держатель пданшета
19	2	Рычаг колонны	69	1	Кронштейн держателя
20	2	Верхняя крышка колонны	70	1	Скользкая рама
21	1	Диск сопротивления	71	1	Кронштейн машинита
22	1	Привод сопротивления	72	1	световая накладка
23	1	Кронштейн геркона	73	1	Коносьль
24	1	Зажим геркона	74	4	Зажим-застежка
25	1	Геркон/Кабель	75	8	Крепежная деталь
26	2	Накладка рукоятки колонны	76	8	#4 x 6мм Винт
27	6	Поворотный подшипник	77	6	M4 x 5мм Установочный винт
28	6	Стопорное кольцо	78	4	M4 x 12мм Болт
29	6	Противовес	79	12	M4 x 30мм Винт машинный
30	3	Правая накладка шкива А	80	2	#6 x 3/8" Винт
31	3	Правая накладка шкива В	81	2	#8 x 3/8" Винт
32	6	Ось поворотного шкива	82	1	#8 x 1/2" винт консоли
33	6	Поворотный шкив	83	8	#8 x 1/2" Винт
34	6	Тяговый трос	84	4	#8 x 5/8" Винт
35	6	Наконеник троса	85	4	#8 x 3/4" Винт
36	6	Зажим	86	30	#8 x 3/4" Винт
37	6	Рукоятка	87	4	#8 x 1 1/4" Винт
38	1	Правая накладка колонны	88	8	M6 x 16мм Винт
39	2	Рым-болт	89	3	M6 x 20мм Шестигранный винт
40	2	Бампер	90	4	M8 x 35мм Болт
41	1	Разъем питания/Кабель	91	2	M8 x 115мм Болт
42	1	Задняя проставка ступицы	92	5	M10 x 25мм Винт с плоской гол.
43	1	Левая накладка колонны	93	2	M10 x 67мм Болт
44	1	Правая подножка	94	3	M6 x 13мм Винт
45	4	Ножка	95	4	M4 Стопорная гайка
46	2	Салазки шкива	96	2	M6 Гайка
47	2	Захват троса	97	4	M8 Стопорная гайка
48	2	D датчик	98	2	M10 Стопорная гайка
49	4	Standoff	99	4	Стяжка
50	1	Длинный кронштейн датчика	100	2	M10 x 30мм Винт

СБОРКА

- Из-за размеров установки сборка осуществляется вдвоем.
- 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."

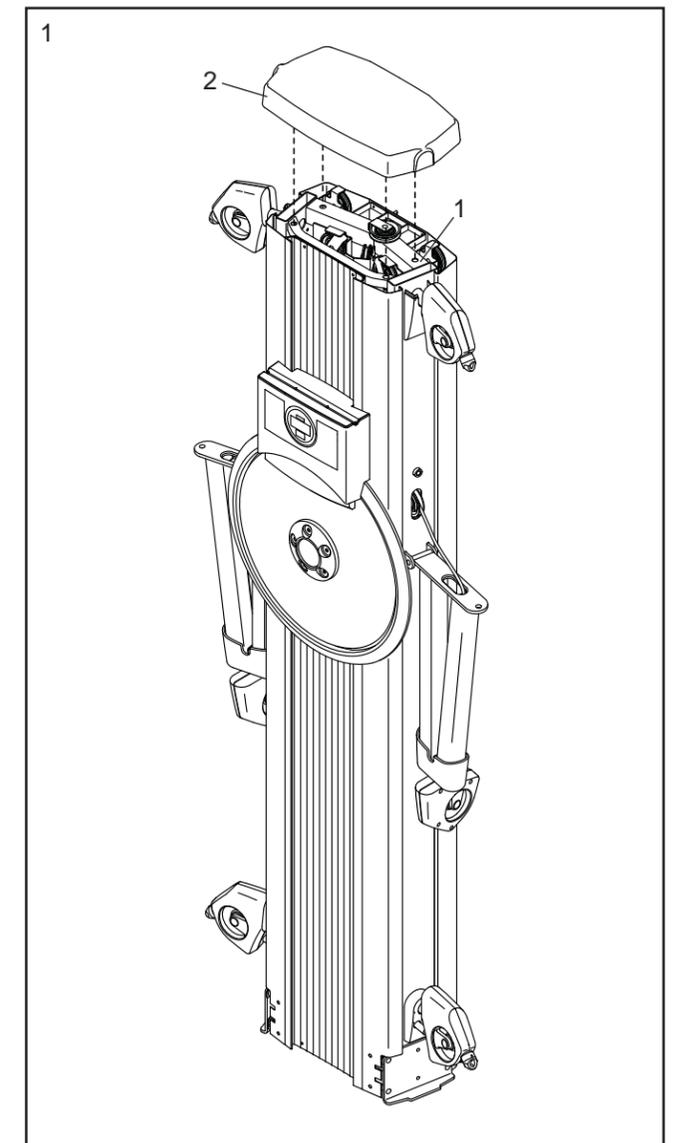
- Для сборки требуется следующий инструмент:

Разводной ключ



Сборка может стать проще, если у вас будет набор ключей. Чтобы не повредить крепеж, не используйте электроинструмент.

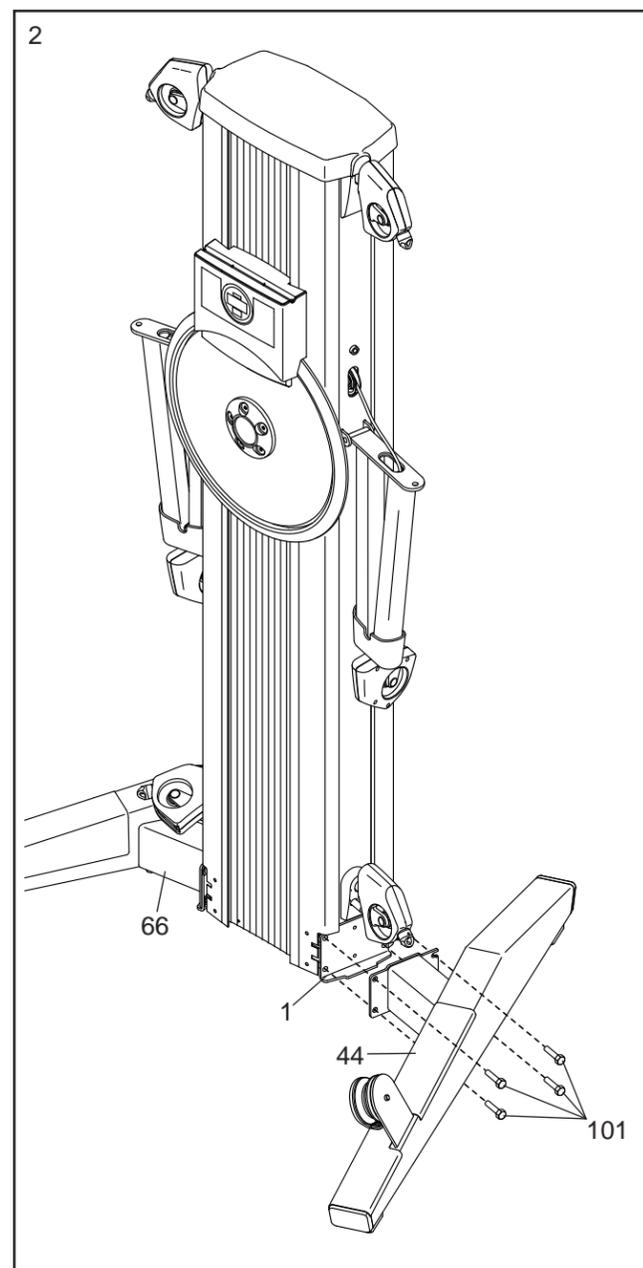
1. Расположите верхнюю крышку колонны (2) как показано, и зафиксируйте её в верхней части рамы (1).



2. **Совет:** Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под силовую систему подстилку.

Прикрепите правую подножку (44) с правой стороны рамы (1) с помощью четырех шестигранных винтов M10 x 25мм (101); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Прикрепите левую подножку (66) аналогичным способом.



РЕКОМЕНДАЦИИ К СИЛОВЫМ ТРЕНИРОВКАМ

ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Замечание: "повторение" - это один полный цикл упражнения, как одно приседание. "Подход" - это несколько повторений.

Накачивание мышц—тренировка с максимальной нагрузкой и постепенным увеличением интенсивности. Отрегулируйте уровень интенсивности упражнения индивидуально следующим образом:

- Измените количество или нагрузку
- Измените количество повторений или подходов.

Определите самостоятельно количество повторений, которое подходит именно вам. Начните с 3 подходов из 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты между подходами. Когда вы сможете легко сделать 3 подхода из 12 повторений, увеличьте количество повторений.

Тонус—тонус мышц поддерживается тренировкой с умеренной нагрузкой. Выберите умеренную нагрузку и увеличивайте количество повторений при каждом подходе. Сделайте как можно больше подходов с 15 - 20 повторениями, не испытывая дискомфорта. Отдыхайте 1 минуту между подходами. Мышцы работают из-за большого количества подходов, а не из-за многократных повторений.

Потеря веса—чтобы похудеть, используйте низкую нагрузку и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь от 20 до 30 минут, отдыхая в течение максимум 30 секунд между подходами.

Циклическая тренировка—комбинированная силовая и аэробная тренировка, включающая в себя следующие типы:

- Силовая тренировка в понедельник, среду и пятницу.
- 20 - 30 минутная аэробная нагрузка в четверг и субботу.
- Один полный день отдыха каждую неделю, чтобы дать вашему организму восстановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ознакомьтесь с тренажером и правильным выполнением упражнений. Решите самостоятельно про-

должительность каждой тренировки, количество подходов и повторений. Отслеживайте ваш прогресс и прислушивайтесь к сигналам вашего организма. После силовой тренировки следует делать день отдыха.

Разминка— начинайте занятие с 5–10 минут растяжки и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечбиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Тренировка—включает в себя от 6 до 10 различных упражнений. Выбирайте упражнения для всех основных группы мышц, особенно на проблемные зоны. Чтобы сбалансировать и разнообразить ваши тренировки, меняйте упражнения от тренировки к тренировке.

Восстановление— заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

Двигайтесь с полной амплитудой при каждом упражнении и задействуйте только определенные части тела. Выполняйте повторения в подходе равномерно без пауз. Продолжительность напряжения должна составлять половину от обратного хода. Выдыхайте на стадии физической нагрузки каждого повторения и вдыхайте при обратном ходе. Никогда не задерживайте дыхание.

Отдых между подходами:

- Нарращивание мышечной массы—отдых в течение трех минут между подходами.
- Тонус—отдых в течение одной минуты.
- Потеря веса—отдых в течение 30 секунд.

МОТИВАЦИЯ

Для мотивации, ведите учет каждой тренировки. Записывайте дату, название упражнения, нагрузку, количество сделанных подходов и повторений. Записывайте свой вес и замеры объемов тела один раз в месяц. Для достижения хороших результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью вашей жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ К КАРДИОТРЕНИРОВКАМ

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

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

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны 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, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

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

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

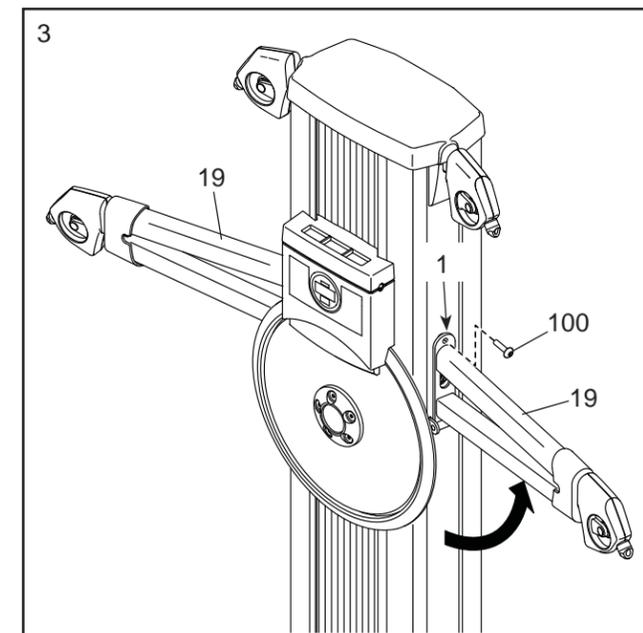
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

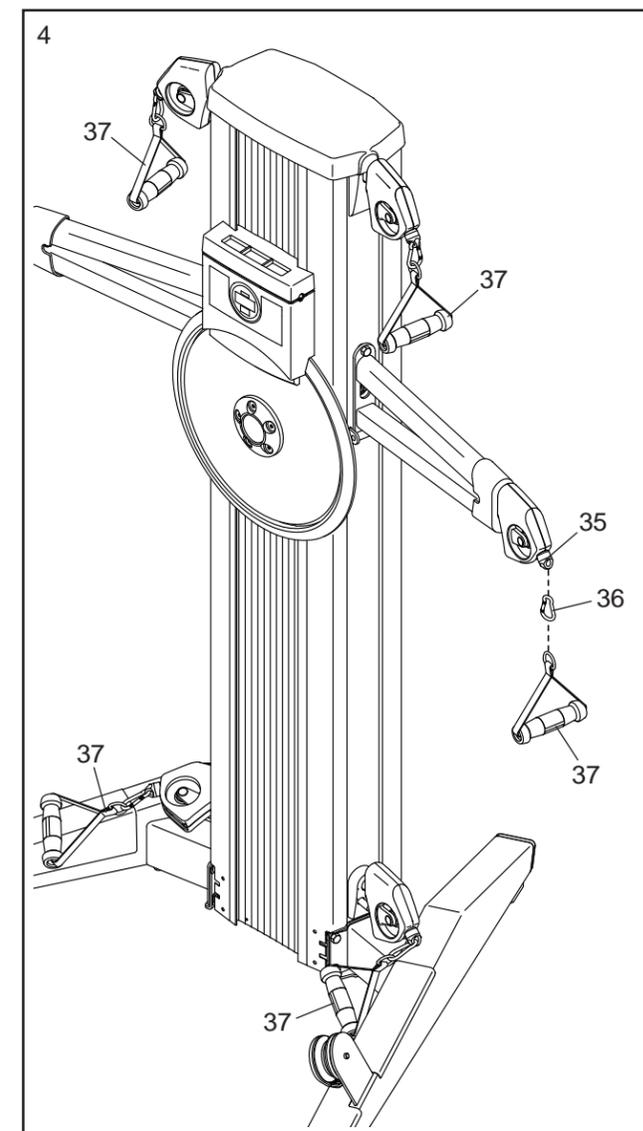
3. **Совет: не повредите тросы (не показано).** С помощью другого человека, установите правый рычаг колонны (19) наверху и закрепите его на раме (1) с помощью винта M10 x 30мм (100).

Повторите этот пункт для левого рычага колонны (19).

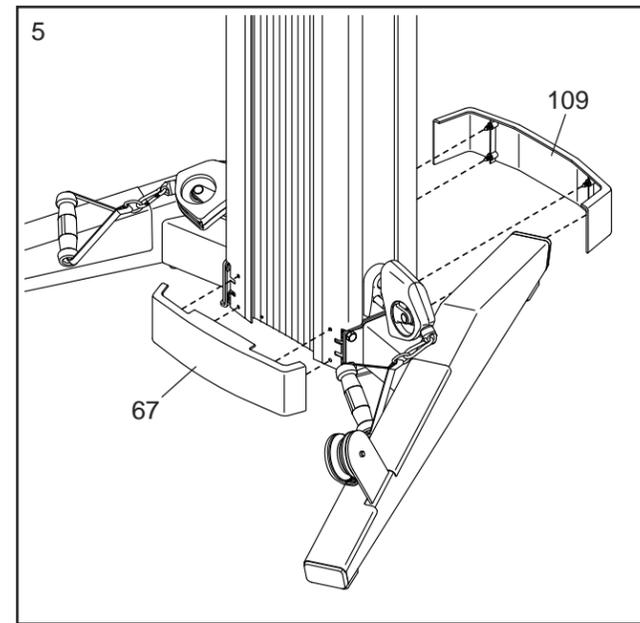


4. Прикрепите рукоятку (37) к наконечнику троса (35) с помощью зажима (36).

Прикрепите другую рукоятку (37) аналогичным способом.

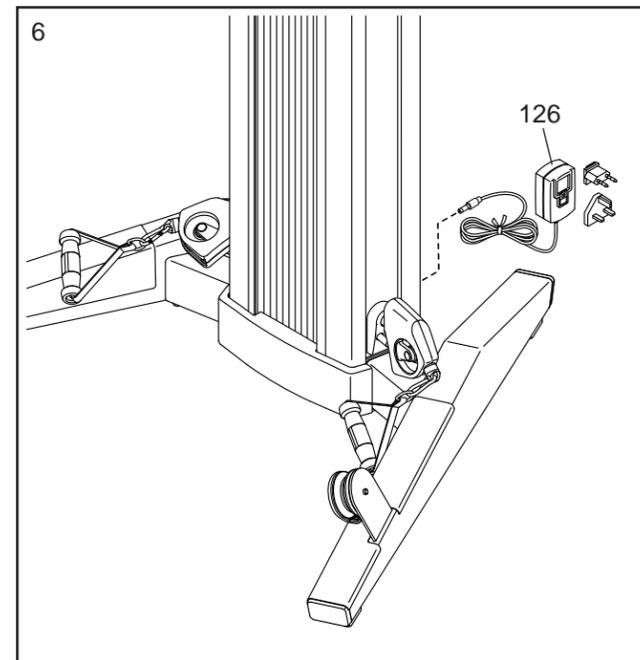


5. Найдите переднюю и заднюю нижние накладки (67, 109) и зафиксируйте их на месте, как показано.



6. Подключите адаптер питания (126) к разъему с обратной стороны силовой системы.

Затем подключите адаптер питания (126) к розетке (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 11.)



КАК ЗАМЕНИТЬ ТРОСЫ

Тросы со временем могут растянуться. Если в тросах есть провисание до момента подачи сопротивления, тросы необходимо натянуть. Чтобы подтянуть тросы, **сначала отключите сетевой адаптер**, а затем выполните следующие действия:

См. пункт сборки 5 на стр. 8. Снимите переднюю и заднюю нижние накладки (67, 109) внизу силовой системы.

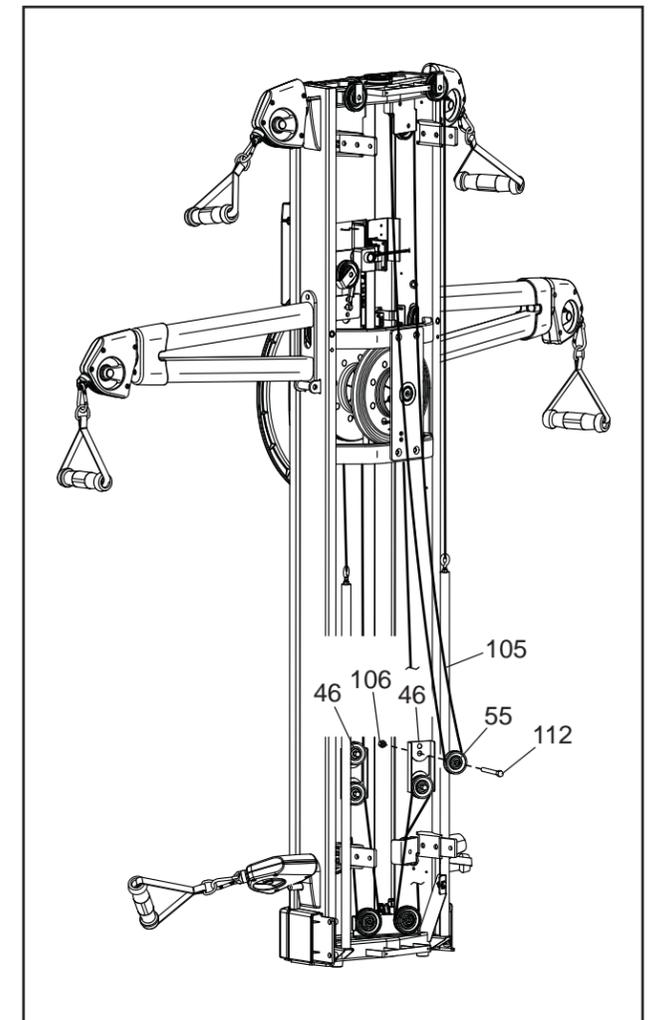
См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В на стр. 23. Найдите задний кожух (59) с обратной стороны силовой системы. Удалите четыре винта #8 x 3/4" (86) и задний кожух.

См. рисунок справа. Расположите салазки шкива (46). Снимите контргайку М8 (106), болт М8 x 33мм (112) и малый шкив (55) через верхнее отверстие в салазках шкива.

Прикрепите обратно малый шкив (55) к другому отверстию салазок (46). **Убедитесь, что трос (105) и малый шкив двигаются плавно.**

Расположите другие салазки шкива (46) и повторите эти действия.

Затем прикрепите обратно детали, которые вы сняли ранее. Подключите сетевой адаптер.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

КАК ОБСЛУЖИВАТЬ СИЛОВУЮ СИСТЕМУ

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 беговой дорожкой.

Для очистки силовой системы 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.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что сетевой адаптер полностью вставлен в разъем.

Если консоль не показывает ваш пульс, когда вы используете нагрудный пульсометр, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 10.

Если вам необходимо заменить сетевой адаптер, см. обложку данного руководства. **ВАЖНО: чтобы предотвратить повреждение консоли, используйте только поставляемый производителем сетевой адаптер питания.**

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

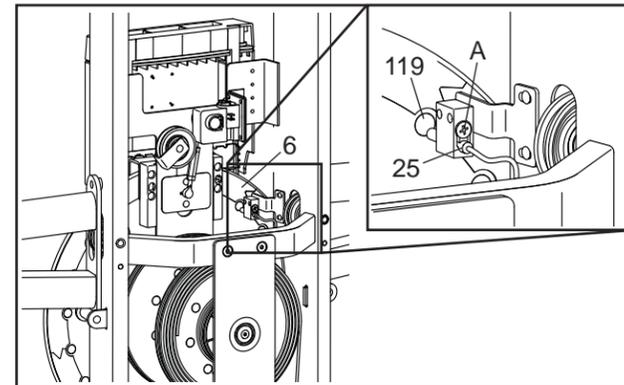
Если консоль некорректно отображает обратную связь, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, **сначала отключите сетевой адаптер**, а затем выполните следующие шаги.

См. пункт 5 сборки на стр. 8. Снимите переднюю и заднюю нижние накладки (67, 109) в нижней части силовой установки.

См. **СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В** на стр. 23. Найдите задний кожух (59). Выкрутите четыре винта #8 x 3/4" (86) и снимите задний кожух с обратной стороны силовой установки.

Далее найдите геркон (25). Слегка ослабьте указанный винт (A).



Затем поворачивайте диск сопротивления (6) пока магнит (119) не совместится с герконом (25). Немного покачайте геркон вперед и назад от магнита. Затем затяните винт (A).

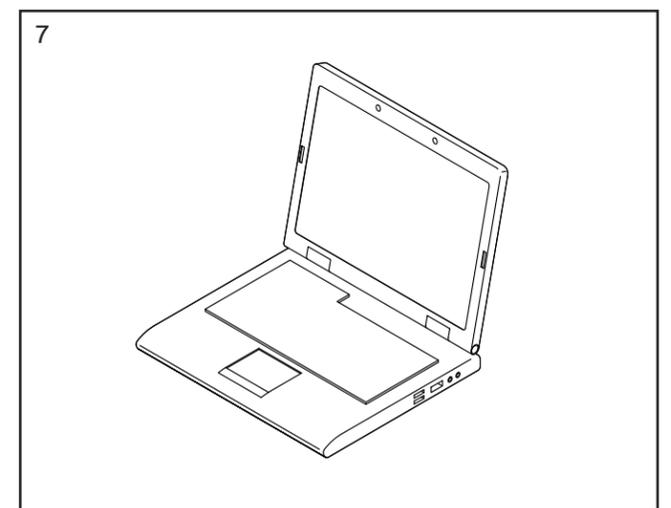
Подключите сетевой адаптер и немного поверните диск сопротивления (6). Повторяйте эти действия, пока консоль не отобразит правильную обратную связь.

Когда геркон будет отрегулирован, верните на место детали, которые вы ранее сняли. Затем подключите сетевой адаптер.

7. Посетите 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.



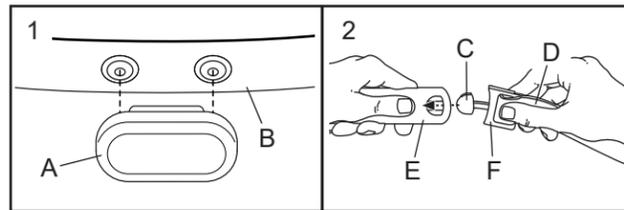
8. Убедитесь, что все детали плотно зафиксированы. Использование оставшихся частей будет объяснено в КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СИЛОВОЙ СИСТЕМОЙ, начиная со стр. 11.

Прежде чем использовать силовую систему, потяните каждую рукоятку несколько раз, чтобы убедиться, что тросы плавно перемещаются по шкивам. Если одна из тросов двигаются не плавно, найдите и исправьте проблему.

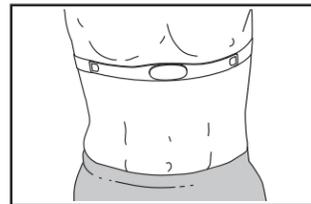
НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

Если пульсометр выглядит как на рис. 1, зажмите передатчик (A) в защелках нагрудного ремня (B). Если пульсометр выглядит как на рис. 2, вставьте лапку (C) на одном конце нагрудного ремня (D) в отверстие на конце датчика (E). Затем вставьте конец датчика под пряжку (F) нагрудной ленты; Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.

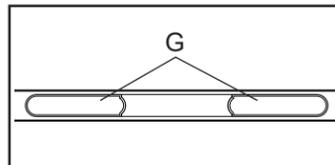


Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке; Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, чтобы он плотно прилегал к коже.



Убедитесь, что логотип располагается справа вверх. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода (G).



Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик и нагрудный ремень на прежнее место на груди.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.

- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество жидкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ

- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не вспотели, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердечбиений отображалась на консоле, вам следует находиться от неё не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

5. Закончите тренировку и посмотрите результаты при необходимости

Через несколько секунд после прекращения тренировки консоль остановится и покажет ваши результаты:

Калории (Cal)—этот экран покажет приблизительное количество калорий, которые вы сожгли во время тренировки.



Среднее максимальное выходное усилие (Ave)—этот экран покажет ваше среднее максимальное выходное усилие в ваттах за вашу тренировку.



Примечание: если вы не возобновите тренировку через несколько минут, информация о тренировке будет сброшена, и дисплей выключится.

6. Когда вы закончите тренировку, выключите консоль.

Несколько раз нажмите кнопку питания, чтобы вручную отключить консоль. Консоль перейдет в режим паузы, отобразит отчет о тренировке, запустится режим обратного отсчета, а затем сбросьте информацию о тренировке и выключите экран.

Если силовая система не используется в течение нескольких минут, консоль автоматически отключится.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА К КОНСОЛИ

Чтобы воспользоваться нагрудным пульсометром, см. НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА на стр.10.

Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма BLUETOOTH Smart.

Для подключения вашего пульсометра BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли; на экране появится список сопряжений. Когда соединение будет установлено, индикатор на экране мигнет красным цветом два раза.

Примечание: Если имеется более одного совместимого пульсометра возле консоли, консоль будет соединяться с тем, который обладает самым сильным сигналом.

Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли до тех пор, пока индикатор не загорится зеленым цветом.

Примечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, мониторы сердечного ритма, и т.д.) будут отключены.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ

1. Нажмите кнопку писания на консоли.

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

2. Начните тренироваться и изменять сопротивление по своему усмотрению.

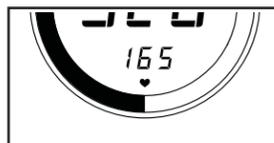
Во время тренировки измените сопротивление, нажимая кнопки увеличения и уменьшения.

Примечание: после нажатия на кнопку, сопротивление силовой установки достигнет выбранного уровня.

3. Следите за вашим прогрессом на экране.

Консоль может отображать следующую информацию:

Пuls (символ сердца)— этот экран показывает ваш puls уд/мин, когда вы используете вложенный нагрудный пульсометр (см. пункт 4).

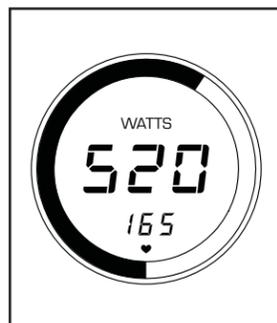


Сопротивление— этот экран показывает уровень сопротивления на несколько секунд каждый раз, когда уровень сопротивления изменяется.



Ватты— этот экран показывает приблизительное максимальное выходное усилие в ваттах на каждое движение.

Счетчик— Счетчик Вт загорится, чтобы обеспечить визуальное представление приблизительной макс. выходной мощности в ваттах для каждого хода.



4. Наденьте включенный пульсометр и измерьте ЧСС, если это необходимо.

Вы можете надеть приложенный пульсометр для измерения частоты сердечных сокращений. Чтобы использовать пульсометр, см. **НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА** на стр. 10. Примечание. Консоль совместима со всеми мониторами сердечного ритма **BLUETOOTH® Smart**.

Чтобы подключить пульсометр к консоли, см. **КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ** на стр. 15.

Когда ваше сердцебиение будет обнаружено, ваш puls появится на дисплее.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛОВУЮ УСТАНОВКУ

В этом разделе объясняется, как настроить установку. Для получения подробной информации о том, как извлечь максимальную выгоду из вашей программы тренировок, см. **РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ** на стр. 18 и стр. 19. Кроме того, обратитесь к дополнительной литературе, чтобы увидеть, как правильно выполнять каждое упражнение.

Убедитесь, что все детали плотно затянуты, делайте это каждый раз, когда используется силовая установка. Немедленно замените изношенные детали.

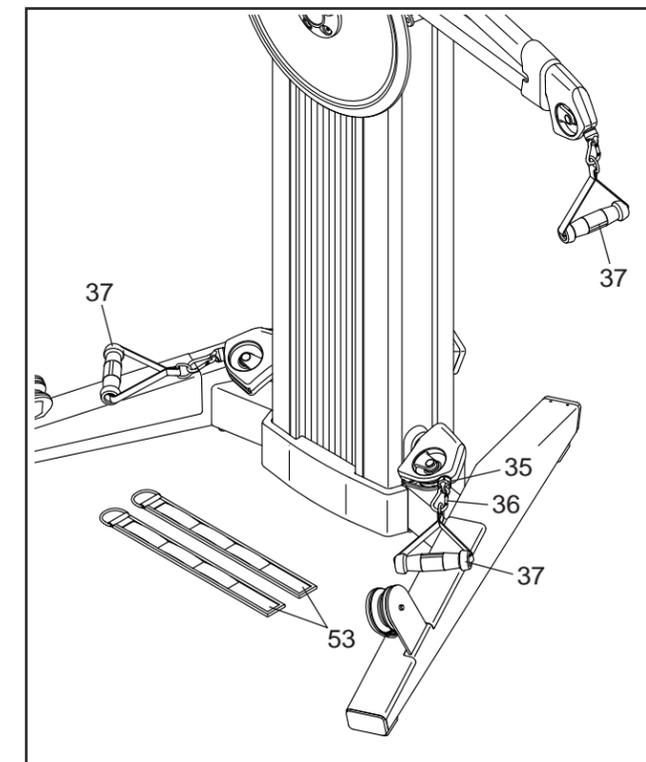
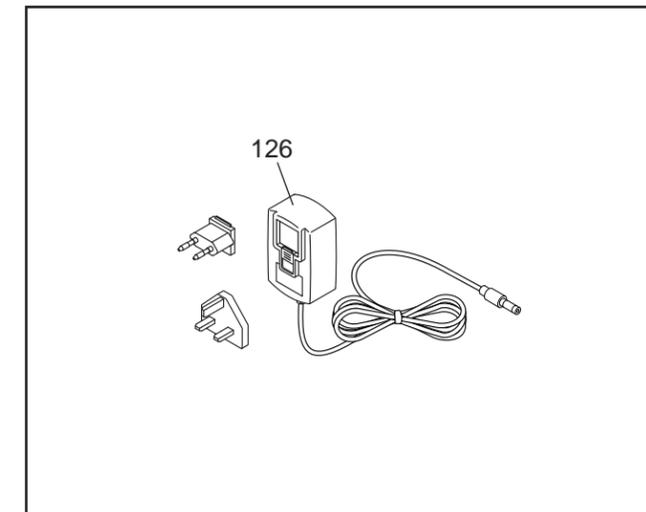
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

ВАЖНО: Если тренажер подвергается воздействию низких температур, дайте ему нагреться до комнатной температуры, прежде чем подключать адаптер питания (126). Если вы этого не сделаете, вы можете повредить детали консоли или другие электронные компоненты.

Вставьте адаптер питания (126) в гнездо на задней стороне силовой системы. В случае необходимости вставьте переходник в адаптер питания. Затем подключите адаптер питания к соответствующей розетке, которая правильно установлена в соответствии со всеми местными стандартами и нормами.

КАК ПРИКРЕПИТЬ РУКОЯТКИ И РЕМЕШКИ ДЛЯ ГОЛЕНЕЙ

Прикрепите рукоятку (37) или ремешок для голени (53) к наконечнику троса (35) с помощью зажима (36). **Прикрепите другую рукоятку или ремешок аналогичным способом.**



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА

ВАЖНО: держатель планшета (68) предназначена для использования полноразмерных планшетов. Не размещайте никакие другие электронные устройства или предметы в держателе. Не устанавливайте ничего поверх держателя планшета.

Чтобы вставить планшет в держатель (68), сдвиньте его вверх, установите планшет в лоток (A), а затем потяните держатель планшета вниз удерживая верхний край планшета. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе.** Выполните эти действия в обратном порядке, чтобы удалить планшет из держателя планшета.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДСТАВКУ ПОД ПЛАНШЕТ

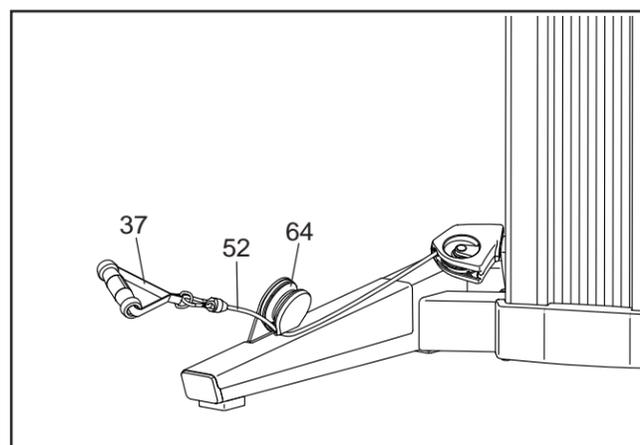
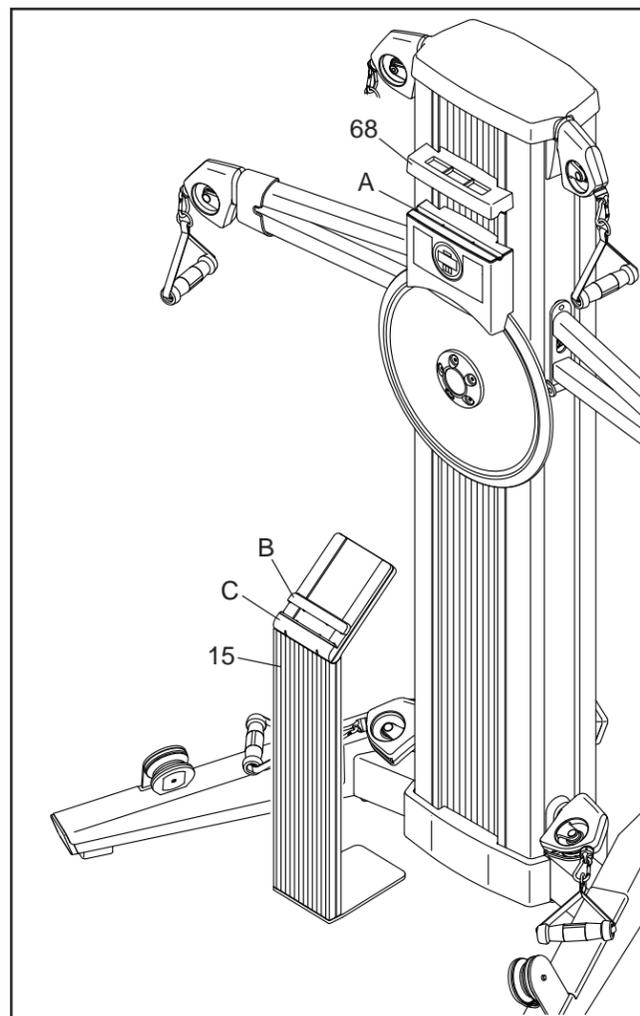
ВАЖНО: подставка (15) предназначена для использования полноразмерных планшетов. Не размещайте никакие другие электронные устройства или предметы на подставке.

Чтобы вставить планшет в подставку (15), поднимите ползунок (B) вверх и затем установите планшет в лоток (C). Затем потяните держатель планшета вниз удерживая верхний край планшета. **Убедитесь, что планшет надежно закреплен в планшетной стойке.** Отмените эти действия, чтобы удалить планшет из планшета.

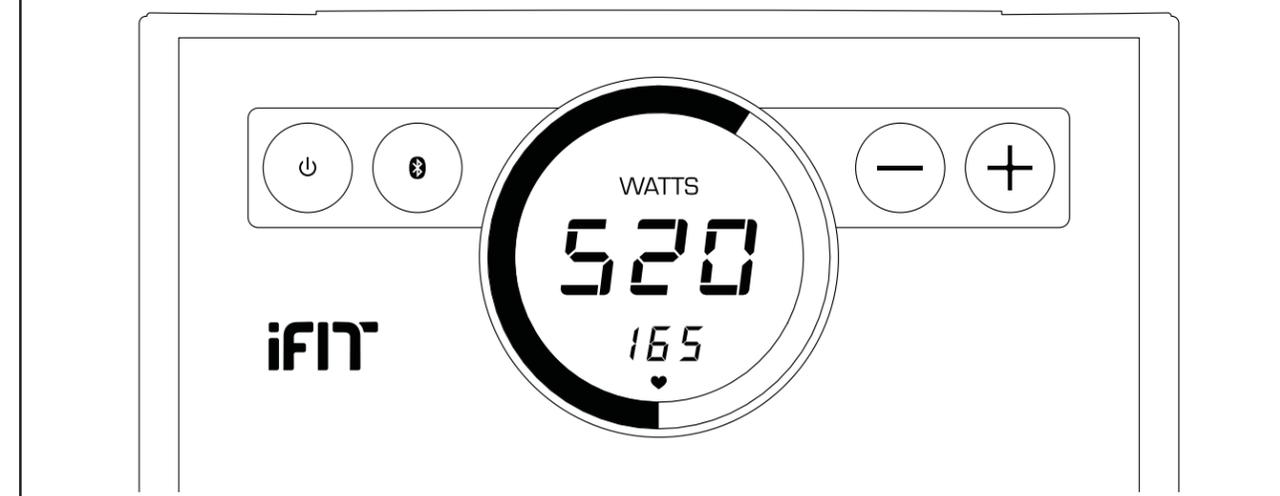
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЖИМНОЙ ШКИВ

Потяните нижнюю рукоятку (37) наружу и направьте трос (52) под прижимным шкивом (64); убедитесь, что трос надежно проложен под прижимным шкивом.

Повторите эти действия с другим прижимным шкивом (не показано).



КОНСОЛЬ



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Интерактивное приложение iFit

Загрузите приложение iFit для доступа к расширенным функциям вашего FUSION CST.

Приложение iFit предоставляет вам интерактивные и захватывающие тренировки с высокой энергозатратой, экономией времени и кардиотренировками во главе с виртуальным персональным тренером. Каждая тренировка iFit автоматически регулирует сопротивление установки во время тренировки.

Используя приложение iFit, вы также можете записывать и отслеживать информацию о ваших тренировках и здоровье, чтобы вы могли видеть свой прогресс в достижении ваших фитнес целей.

Тренировки в ручном режиме

Вы также можете выполнять ручные тренировки с помощью силовой системы. Во время тренировки вы можете изменить сопротивление силовой системы одним нажатием кнопки. Консоль будет отображать непрерывную обратную связь с упражнением о вашей выходной мощности в ваттах.

Нагрудный пульсометр

Во время тренировки вы можете измерить ваш пульс используя вложенный нагрудный пульсометр.

Чтобы загрузить приложение iFit, см. эту стр..

Чтобы воспользоваться консолью, см. стр. 14.

Чтобы подключить ваш пульсометр к консоли, см. стр. 15.

Примечание: если защитные пленки находятся на консоли, удалите их.

КАК ЗАГРУЗИТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ IFIT

На вашем устройстве iOS® или планшете Android™ откройте веб-браузер и перейдите на сайт iFit.com/fusion.

Следуйте инструкциям на веб-сайте, чтобы загрузить соответствующее приложение iFit. **Убедитесь, что на вашем устройстве включена опция BLUETOOTH.** Примечание: приложение iFit для Android доступно только для планшетов. Некоторые модели силовых установок могут включать планшет в комплект поставки.

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям по настройке учетной записи iFit, настройке параметров и началу работы с использованием тренировок iFit, настройке целей и отслеживанию вашего прогресса.