

iFIT®

ТРЕНИРОВОЧНАЯ КНИГА



ICON СОЗДАНЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ



Введение

Технология iFit была создана, чтобы изменить формат домашних тренировок. Наша миссия - помочь людям стать лучшей версией себя. Поддерживать их мотивацию и заинтересованность в тренировках, а также оказывать помощь в достижении спортивных целей.

Технология iFit доступна на всех тренажёрах для домашнего пользования от брендов ProForm и NordicTrack.

iFit является основным активом для продуктов Icon.

В данной книге Вы ознакомитесь с информацией, как правильно пользоваться технологией iFit на тренажёрах ProForm и NordicTrack.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 2

Концепция iFIT 4

ТРЕНИРОВКИ 5

УСТАНОВКА

ПРИЛОЖЕНИЯ iFIT CARDIO

ВСТРОЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ЗАГРУЗКА ЧЕРЕЗ МАГАЗИН ПРИЛОЖЕНИЙ... 5

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИЛОЖЕНИЯ

iFIT CARDIO 7

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 8

ИЗУЧЕНИЕ МЕСТНОСТИ 10

ТРЕНИРОВКИ В ПОМЕЩЕНИИ 16

ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ 22

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК 29

ПОДПИСКИ iFIT

ВАРИАНТЫ ПОДПИСОК 34

КАК ПРИОБРЕСТИ

ПОДПИСКУ 34

ОБНОВЛЕНИЕ 36

КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ

СТРАНИЦУ iFIT.....36

Основная концепция технологии iFit

iFit - технология, предназначенная для людей, которые тренируются дома. Данная технология направлена на индивидуальный подход к каждому пользователю, что делает домашние тренировки более захватывающими и увлекательными.

Технология iFit состоит из 4-х блоков, и для каждого блока предусмотрены соответствующие средства контроля:

Первый блок: ТРЕНИРОВКИ. Для работы в данном блоке можно использовать одно из приложений:

- **iFit Smart cardio** - используется при работе на фитнес-тренажёрах (таких как беговая дорожка, эллипсоид, велотренажёр или гребной тренажёр);
- **NordicTrack Fusion CST** - используется при работе на Fusion CST.

Второй блок: ПИТАНИЕ. Для данного блока используются продукты **iFit Nourish**.

Третий блок: СОН. Используется приложение **iFit Sleep**, а также специальные датчики **iFit Sleep**.

Четвёртый блок: АКТИВНОСТЬ. Используется приложение **iFit Coach**, а также аксессуары iFit.

« Важно не только то, что Вы сделали, но и то, что собираетесь делать дальше. »



ТРЕНИРОВКИ

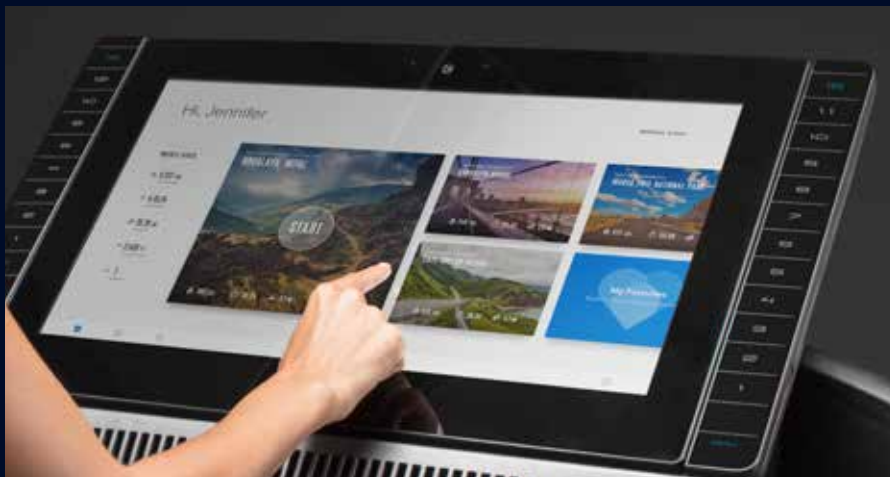
УСТАНОВКА ПРИЛОЖЕНИЯ IFIT CARDIO

Для того, что использовать технологию iFit, Вам потребуется установить приложение iFit Cardio на Ваш тренажёр.

Приложение iFit может быть уже «внутри» тренажёра или его необходимо установить «снаружи»:

1. Если приложение «внутри», это значит, что оно уже запрограммировано в Вашем тренажёре.

Для доступа ко всем функциям приложения iFit Cardio необходимо, чтобы тренажёр поддерживал беспроводную связь.



Убедитесь, что источник беспроводного соединения находится на расстоянии от 5 до 10 метров от тренажёра. Если расстояние до источника больше, это может отразиться на качестве соединения.

2. Для того, чтобы установить приложение «снаружи», Вам потребуется загрузить его через Google Play Store или Apple Store.

Зайдите в магазин приложений Google Play Store или Apple Store, найдите там приложение "iFit - Smart Cardio Equipment" и загрузите его на свой планшет. Убедитесь, что Ваш планшет поддерживает данное приложение.

Чтобы воспользоваться всеми возможностями приложения, необходимо приобрести один из вариантов подписок.

После приобретения подписки Вы можете установить соединение приложения с тренажёром.

Найдите на тренажёре кнопку iFit Sync или Bluetooth SMART. С помощью данных кнопок Вы можете установить bluetooth-соединение между тренажёром и приложением. При работе с планшетом для получения доступа ко всем функциям приложения, необходимо, чтобы планшет поддерживал wifi-соединение.

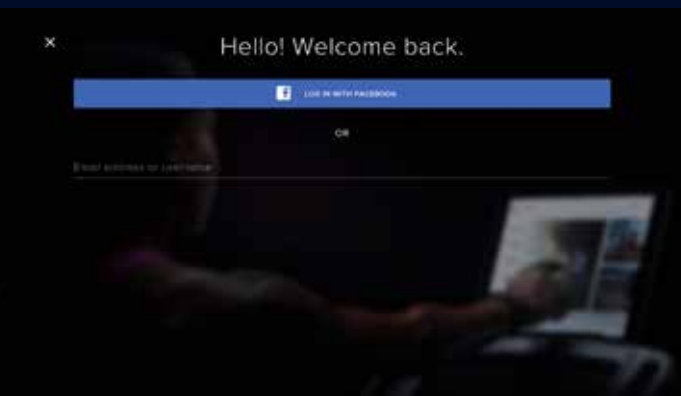
Кнопки Bluetooth SMART и iFit Sync



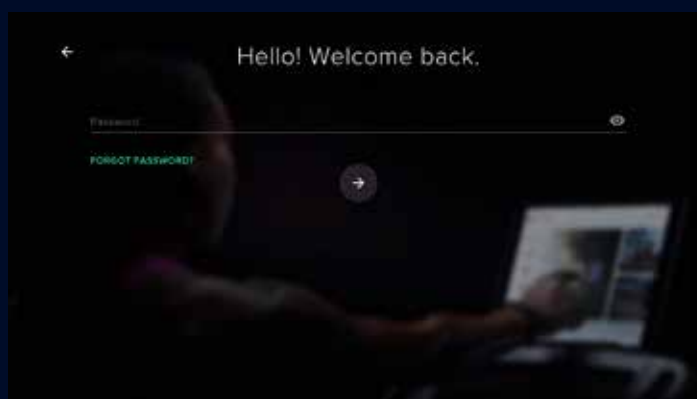
После того, как Вы регистрируетесь и зайдёте в свой аккаунт в приложении iFit-Smart Cardio Equipment, на дисплее появится сообщение о сопряжении тренажёра с приложением.



Шаг 1: Запустите приложение iFit Smart Cardio и зайдите в свой аккаунт, нажав на кнопку «LOG IN», расположенную в правом углу дисплея.



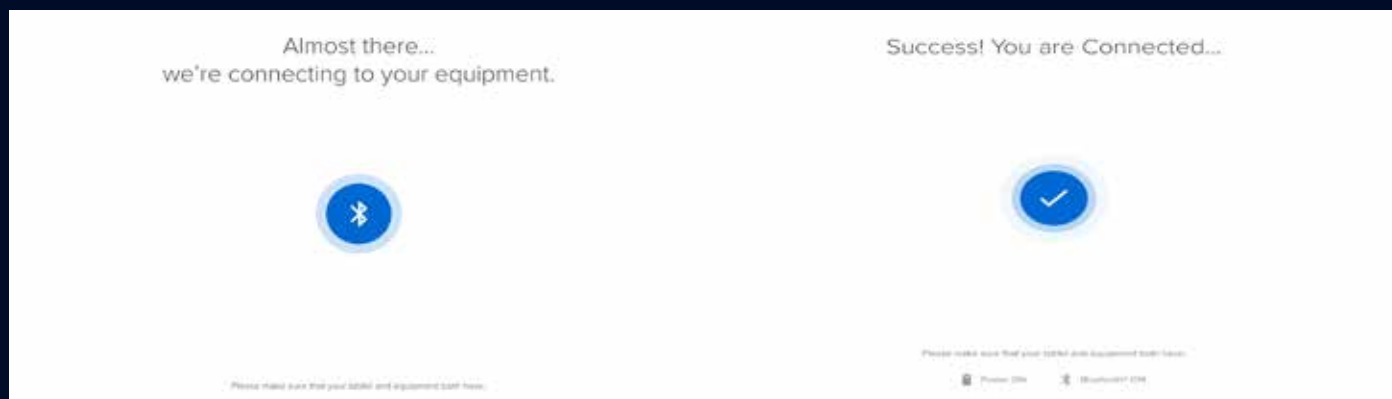
Шаг 2: Укажите адрес Вашей электронной почты или имя пользователя.



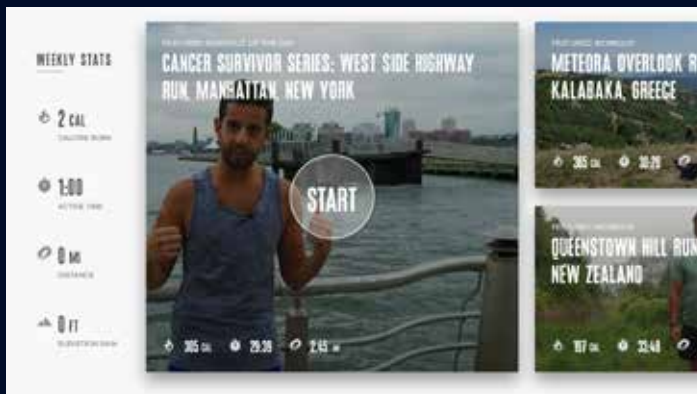
Шаг 3: Введите пароль.



Шаг 4: Нажмите на Вашем тренажёре кнопку iFit, а затем кнопку «Connect».



Шаг 5: Подождите 30 секунд, после чего соединение будет установлено. В качестве подтверждения на дисплее появится соответствующее сообщение.



Шаг 6: Наслаждайтесь работой с технологией iFit.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИЛОЖЕНИЯ iFIT CARDIO

iFit Cardio - приложение, которое открывает доступ к различным типам тренировок (интервальные/аэробные тренировки, тренировки на выносливость и т.д.) и используется на таких тренажёрах, как беговые дорожки, эллипсоиды, велотренажёры и гребные тренажёры.

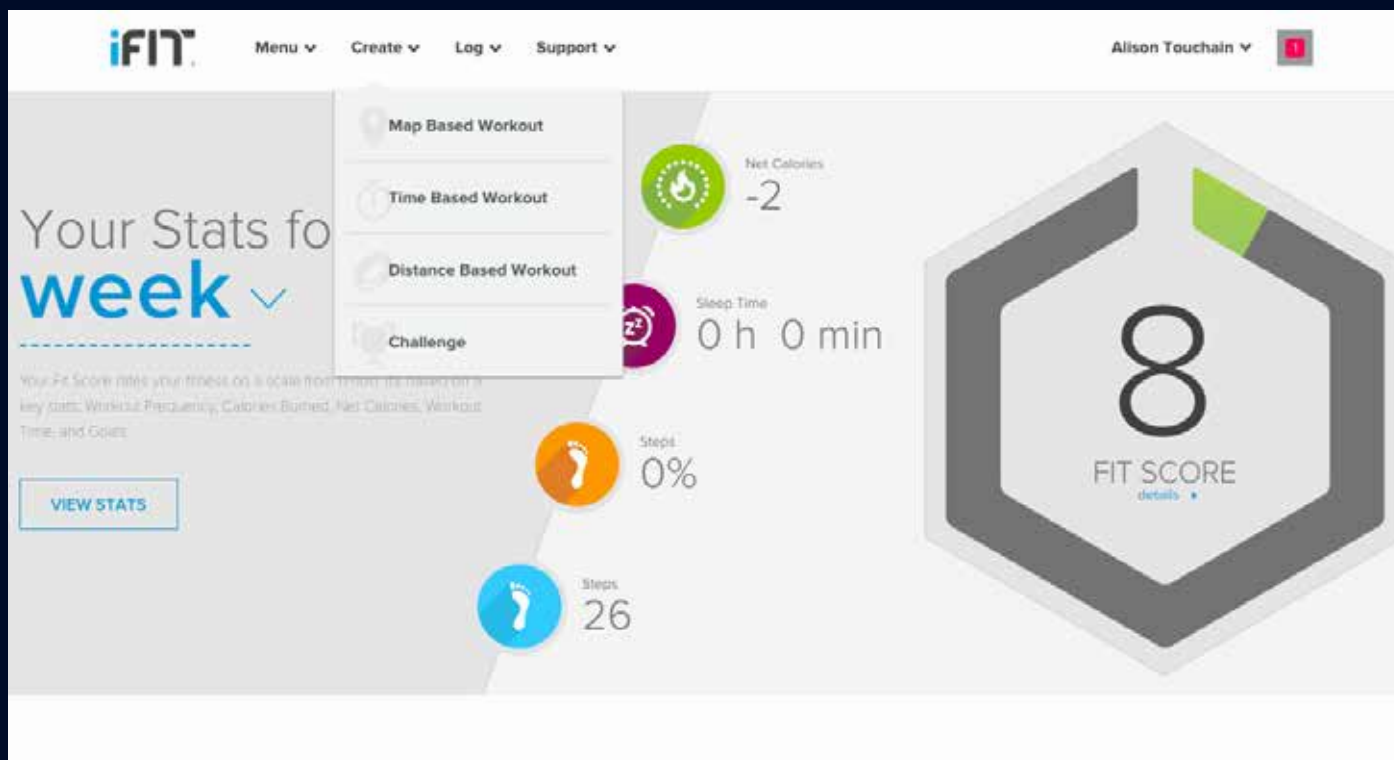
Формат таких тренировок разнообразен - это могут быть тренировки с видеоинструкциями, тренировки на местности (с использованием карт Google), тренировки на основе графических изображений т.д.

Какие дополнительные возможности даёт приложение iFit?

1. Интервальные тренировки [Создавайте свои программы тренировок на сайте iFit.com]
2. Изучение местности [Нарисуйте свою карту на Google Maps™]
3. Тренировки в помещении с тренером [Студийные занятия]
4. Тренировки на открытом воздухе с тренером [Занятия по всему миру]
5. Планирование своих занятий
6. Доступ к библиотеке карт [Карты можно скачать на сайте]
7. Советы по питанию [Все рецепты представлены в специальном блоге]
8. Возможность поделиться своими тренировками с другими пользователями iFit

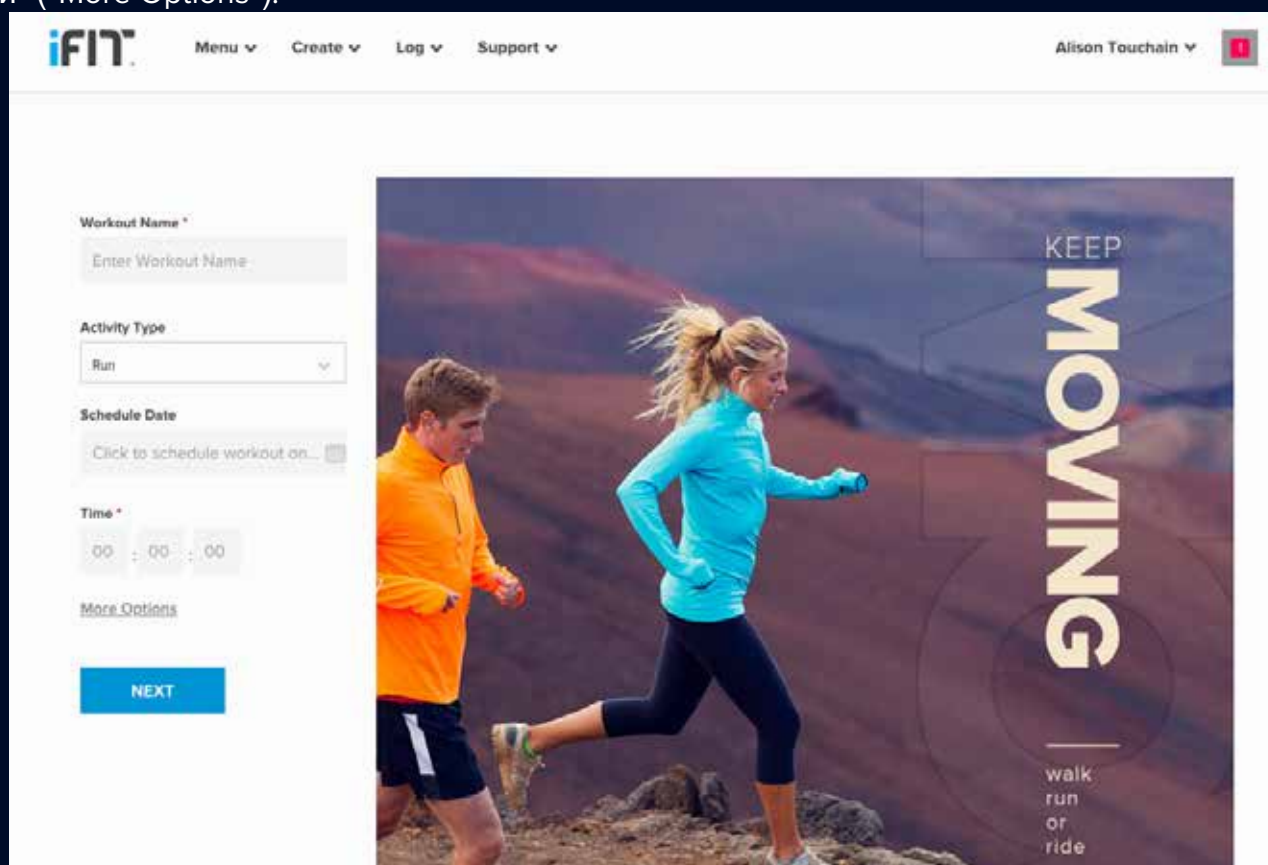
1. ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ШАГ 1: Запустите приложение iFit. В верхнем меню выберите раздел "Создать" ("Create"), после чего нажмите на строчку "Time Based Workout".



ШАГ 2: Далее пропишите параметры тренировки. Укажите название Вашей программы, тип активности («Run» или «Cycle») (при работе на эллипсоиде выбирайте параметр «Run»), общую продолжительность, а также дату тренировки (чтобы включить её в Ваше расписание).

Вы можете добавить описание Вашей тренировки, нажав на кнопку "Дополнительные опции" ("More Options").



ШАГ 3: После того, как все разделы будут заполнены, нажмите кнопку "ДАЛЕЕ" ("NEXT").

Workout Name *
Interval Training 30/30
177 characters remaining

Activity Type
Run

Schedule Date
October 27, 2018

Time *
00 : 45 : 00

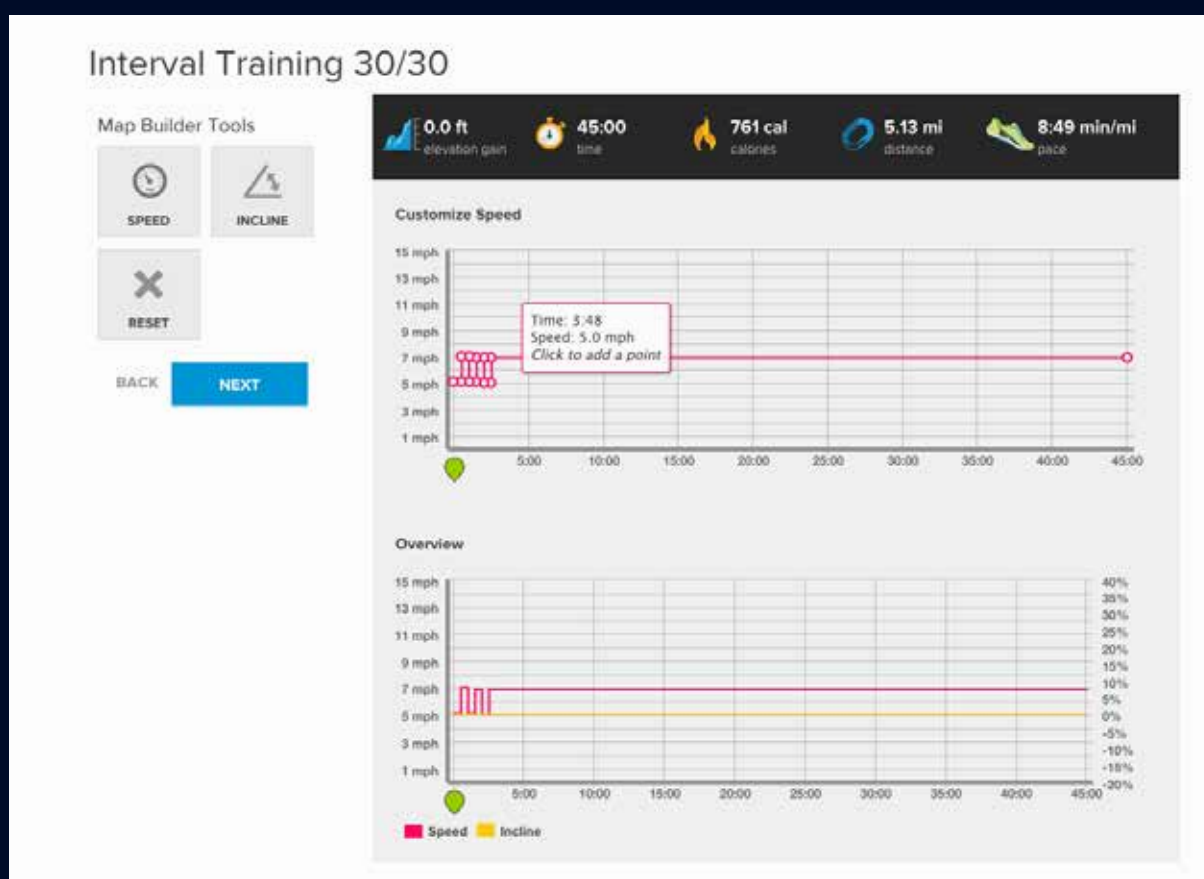
[More Options](#)

NEXT

KEEP MOVING
walk run or ride

ШАГ 4: Настройте скорость для Вашей программы тренировки. Перемещение линии на графике вверх или вниз позволяет Вам увеличить или уменьшить скорость соответственно, а с помощью перемещения линии вправо или влево Вы можете установить продолжительность работы при данной скорости.

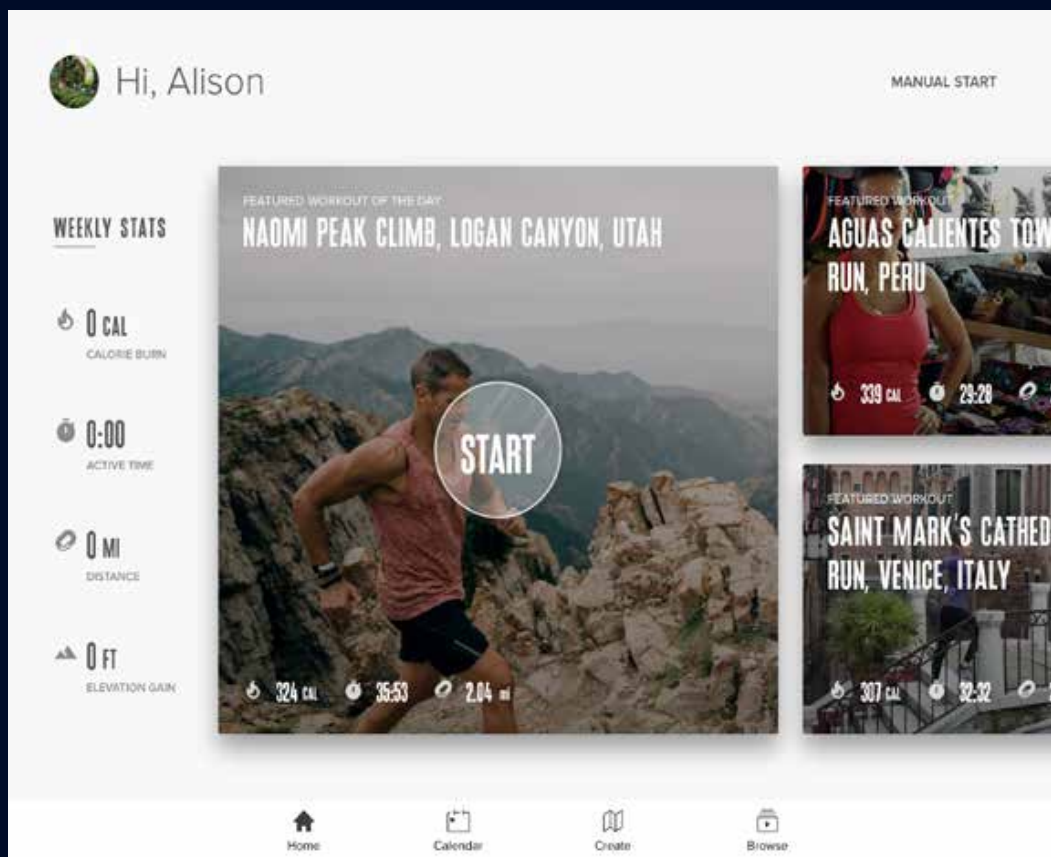
После настройки скорости нажмите кнопку "ДАЛЕЕ" ("NEXT").



2. ИЗУЧЕНИЕ МЕСТНОСТИ

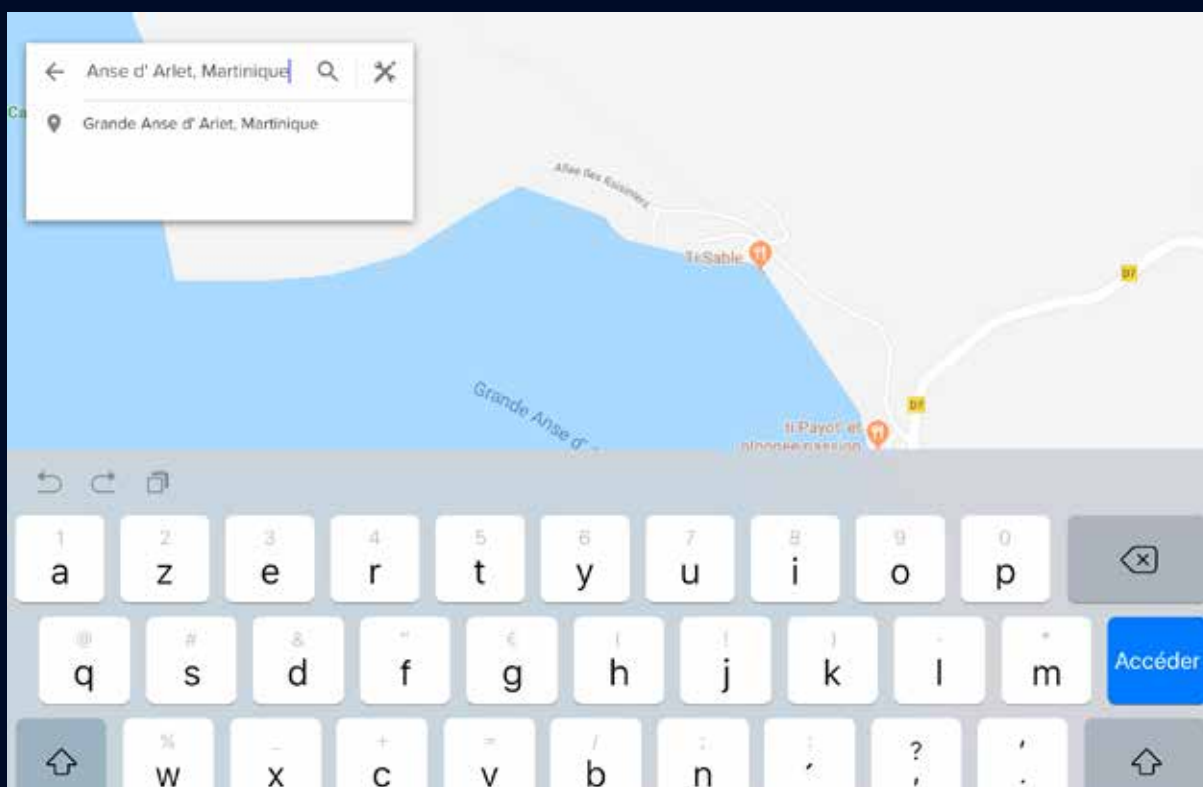
ШАГ 1: Запустите приложение iFit Smart Cardio и зайдите в Ваш персональный аккаунт через планшет или прямо с тренажёра, если он оборудован ЖК-дисплеем.

Также существует возможность подключения к данному приложению через компьютер, с помощью сайта iFit.com.

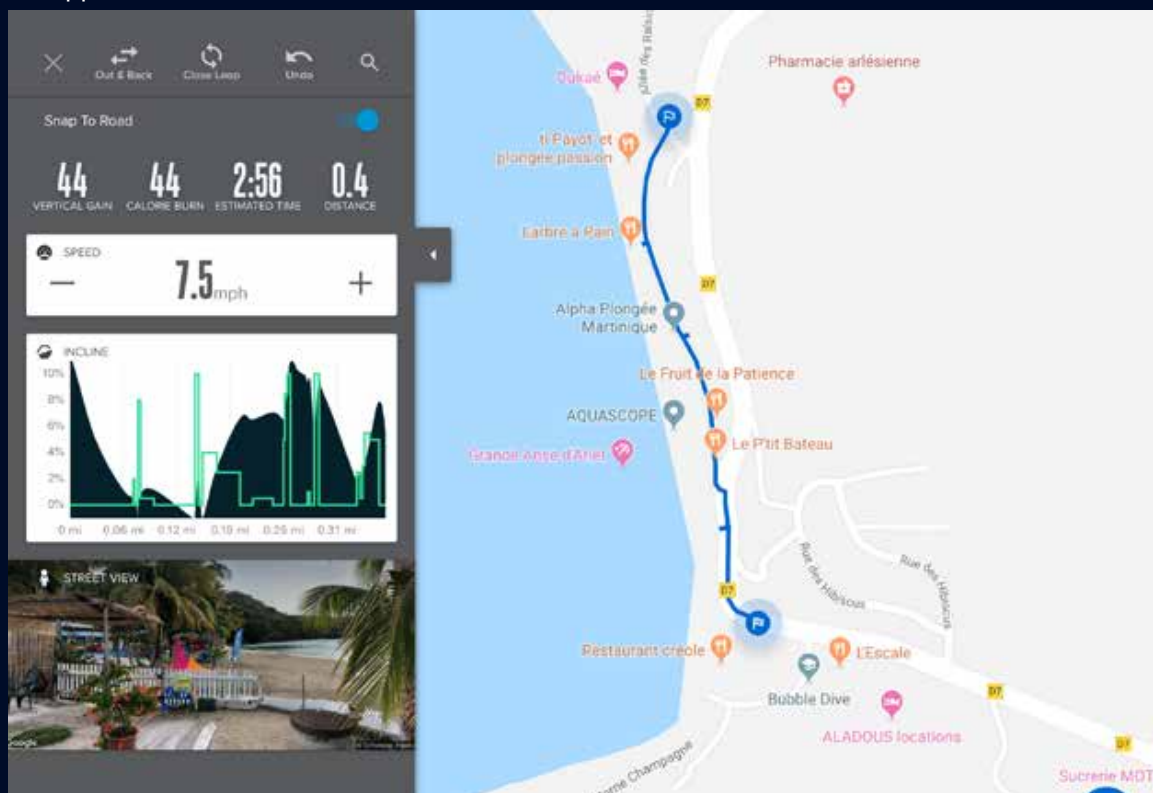


ШАГ 2: После запуска на дисплее отобразится главная страница приложения. При этом в нижней части дисплея появятся основные используемые разделы. Нажмите на кнопку "Создать" ("Create") с изображением карты.

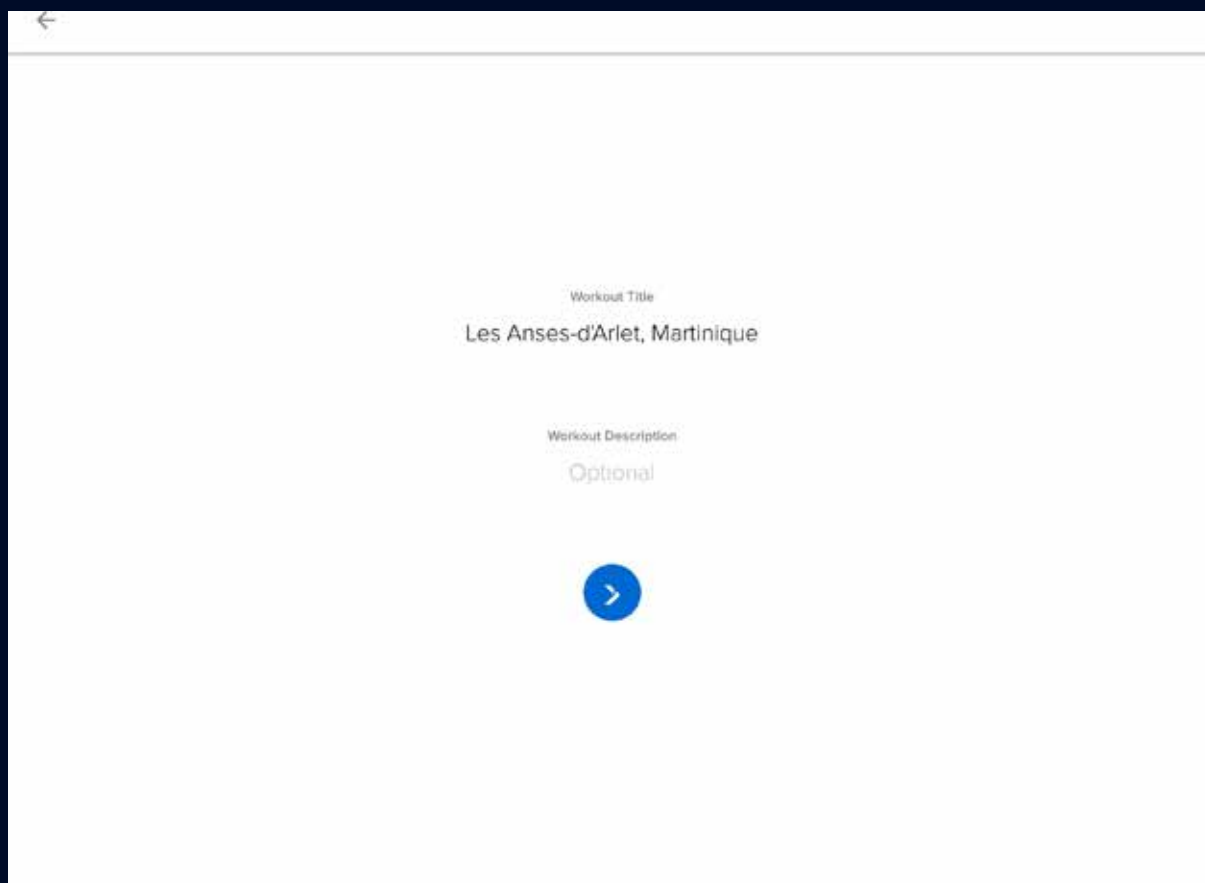
ШАГ 3: Укажите место, где Вы планируете провести тренировку.



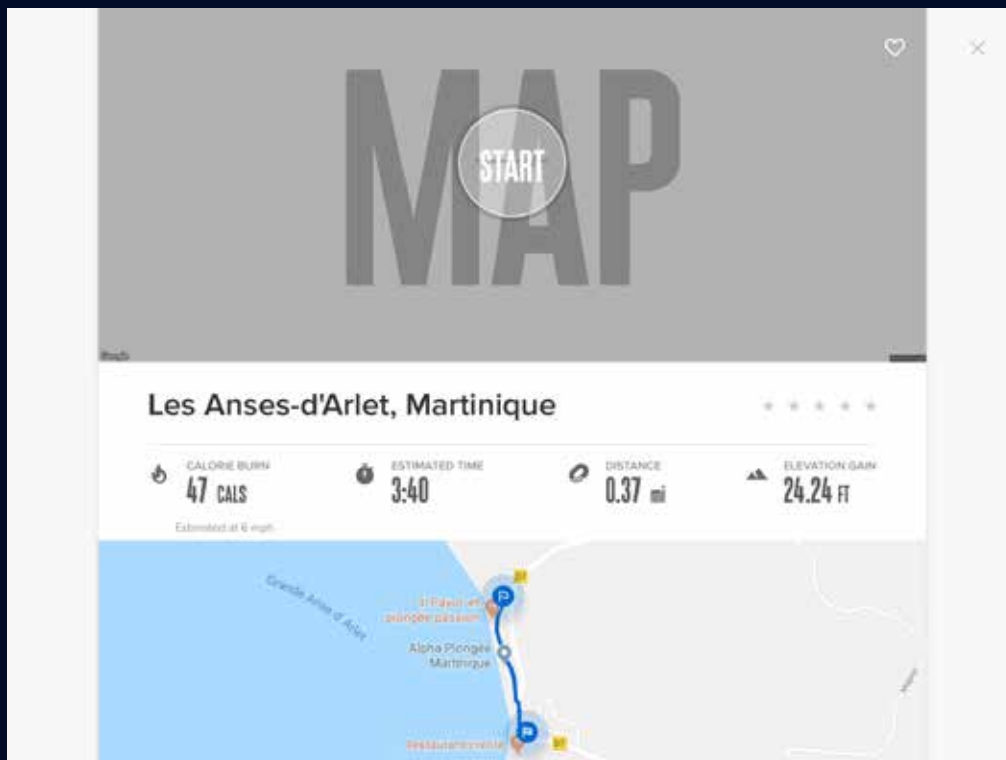
ШАГ 4: Затем выберите начальную и конечную точки Вашего забега. В зависимости от выбранных Вами точек, на дисплее прорисовывается дистанция, которую необходимо преодолеть во время тренировки. Если Вы допустили ошибку при создании маршрута, нажмите кнопку "Назад" ("Undo"), - данная кнопка позволяет отменить последнее выполненное действие.



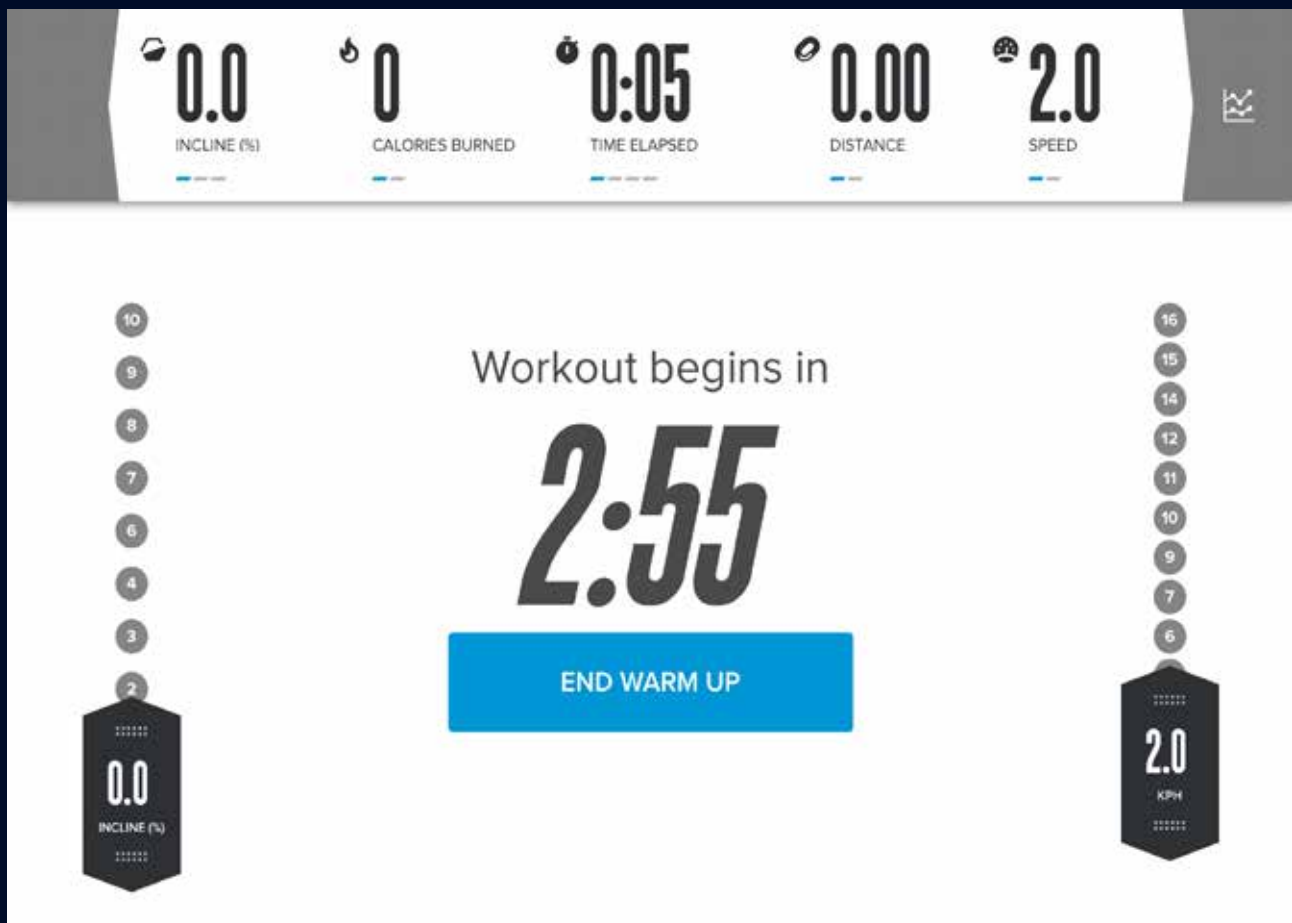
ШАГ 5: По завершению настроек нажмите кнопку "Ввод" ("Enter"). Ваш персональный маршрут будет сохранён.



Шаг 6: Нажмите кнопку "Пуск" ("Start"), чтобы начать тренировку.



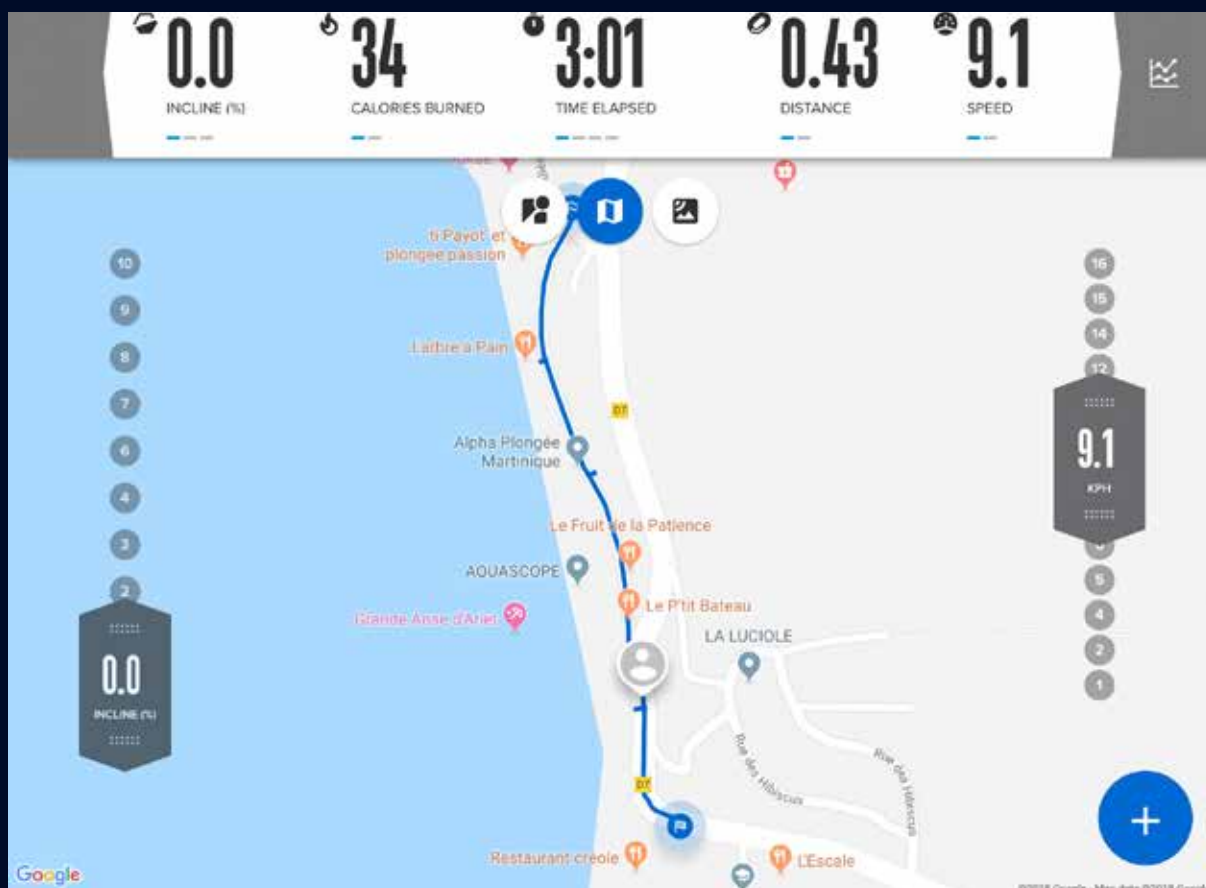
ШАГ 7: Тренировка начнётся с небольшой разминки, которую Вы можете пропустить, нажав на кнопку с надписью "ЗАВЕРШИТЬ РАЗМИНКУ" ("END WARM UP").



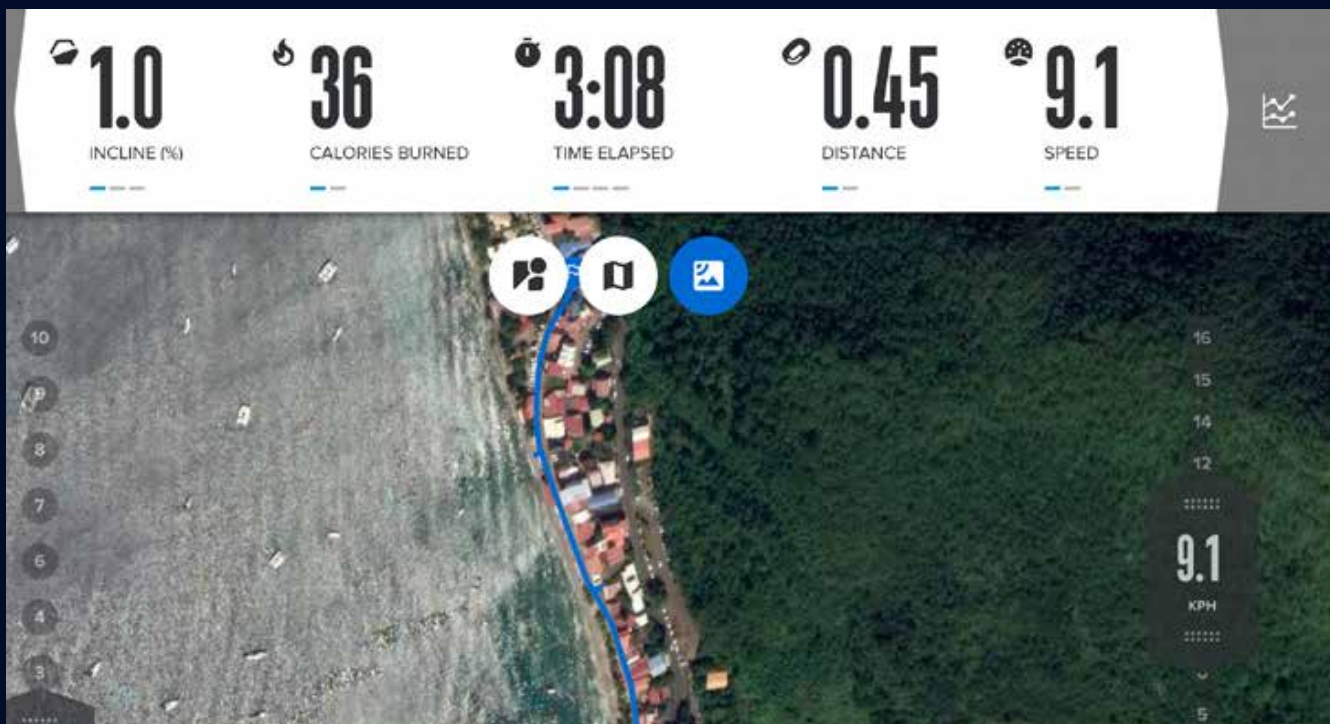
ШАГ 8: Во время тренировки Вы можете подключить визуальное сопровождение, и на дисплее отобразится реальный вид той местности, которую Вы выбрали при составлении маршрута (такая опция активна только в том случае, если данная местность есть в Google).



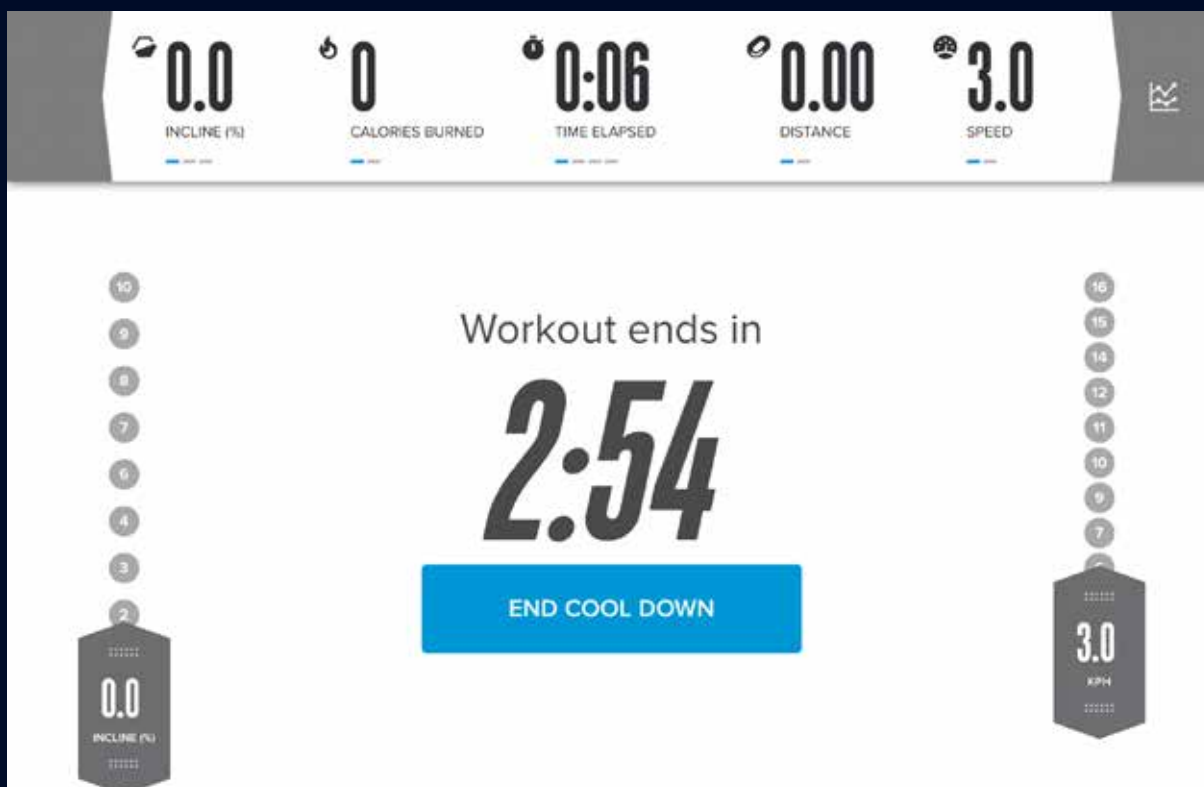
ШАГ 9: При Вашем желании на дисплее может отображаться только карта.



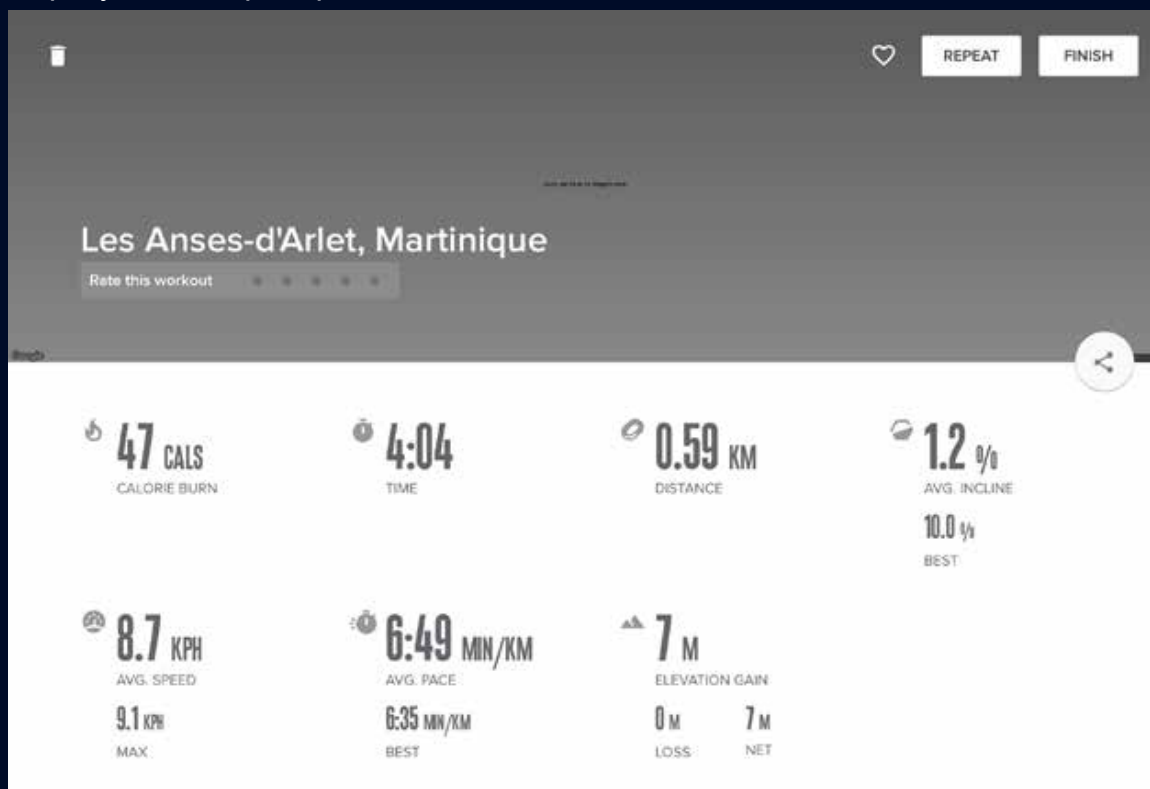
ШАГ 10: Карта местности представлена в двух форматах, которые Вы сами выбираете с учетом удобства использования.



ШАГ 11: Тренировка завершится заминкой, которую Вы можете пропустить, нажав кнопку "ПРОПУСТИТЬ ЗАМИНКУ" ("END COOL DOWN").



ШАГ 12: После того, как установленная Вами дистанция будет пройдена, на дисплее отобразятся результаты тренировки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы зарегистрированы на сайте iFit.com, Вы можете выгрузить результаты тренировки на свою персональную страницу или поделиться результатами с другими пользователями. Выполнить данные операции через приложение iFit Smart cardio нельзя.

Памятка:

1- Вы можете создать свой персональный маршрут следующими способами:
- Непосредственно на тренажёре (если он оборудован ЖК-дисплеем)
- Через приложение iFit Smart cardio на планшете
- С помощью компьютера (при регистрации на сайте iFit.com). Для этого Вам потребуется зайти на сайт и нажать на кнопки "Создать" ("Create"), а затем на "Тренировка на местности" ("Map based workout").

Данная опция не поддерживается в мобильной версии приложения, поэтому создавать тренировочный маршрут с помощью смартфона нельзя.

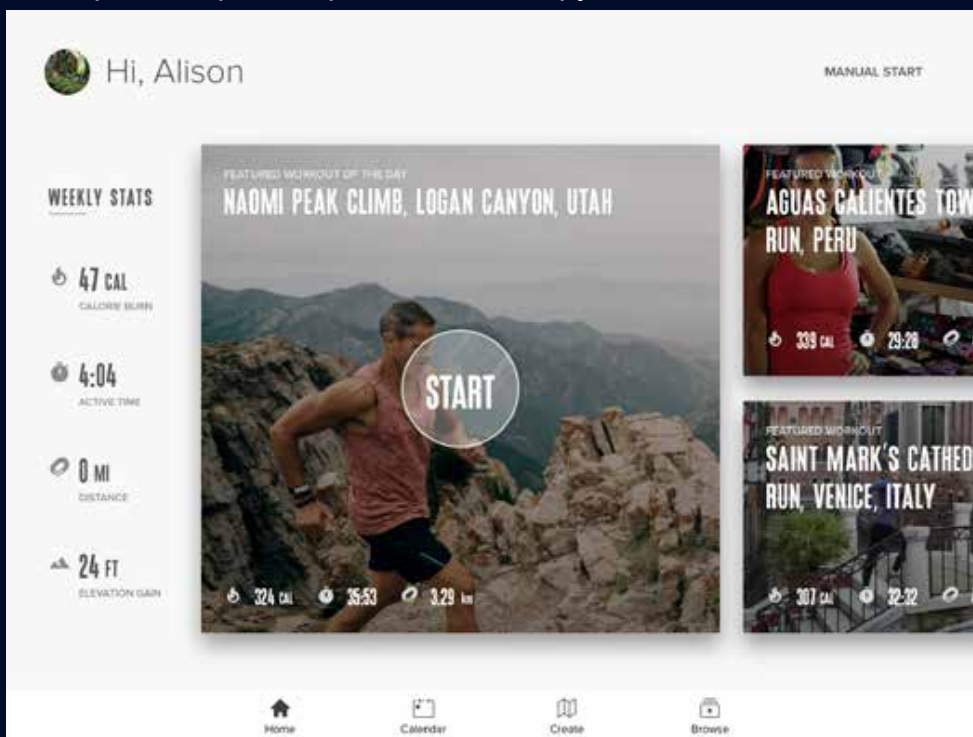
2- Вы не всегда можете подключить визуальное сопровождение (это зависит от того, есть ли данная местность в базе Google).

3- Визуальное сопровождение представлено в формате последовательно сменяющихся друг друга картинок (не видео).

4- Вы можете составлять расписание своих персональных тренировок на сайте iFit.com (при условии, если Вы зарегистрированы на данном сайте).

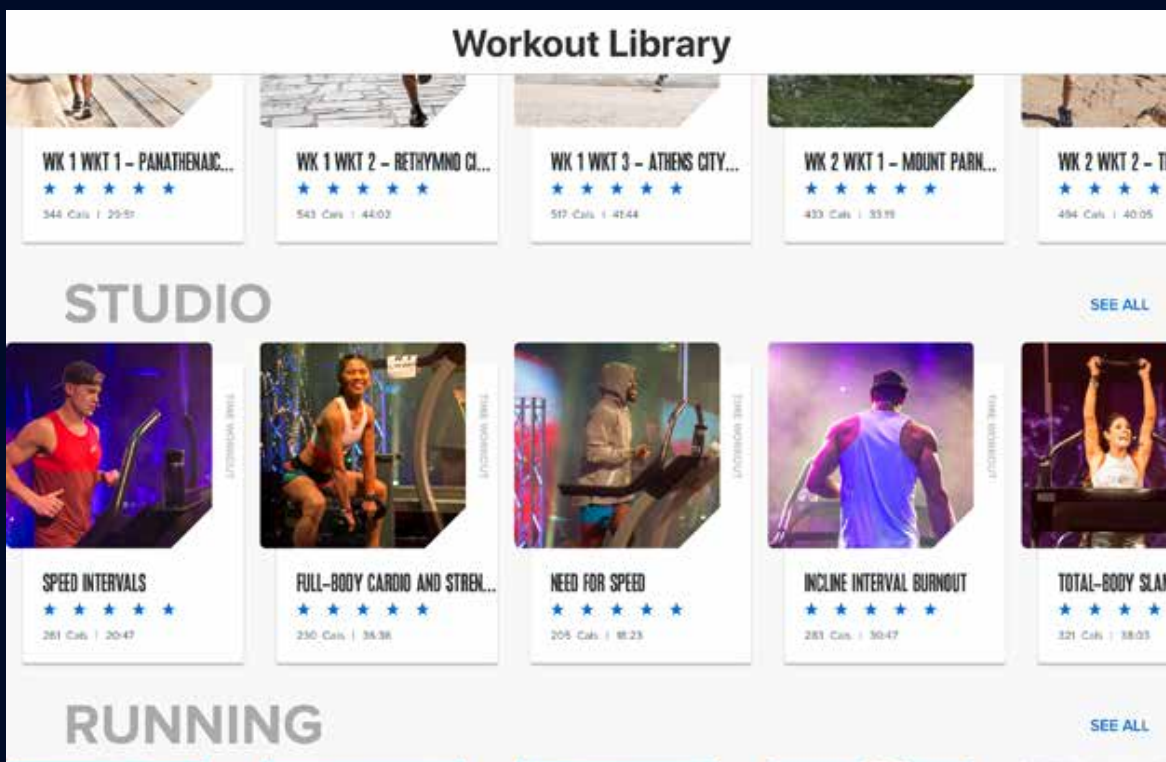
3. ТРЕНИРОВКИ В ПОМЕЩЕНИИ С ТРЕНЕРОМ

ШАГ 1: Запустите приложение iFit Smart Cardio и зайдите в Ваш персональный аккаунт через планшет или прямо с тренажёра, если он оборудован ЖК-дисплеем.

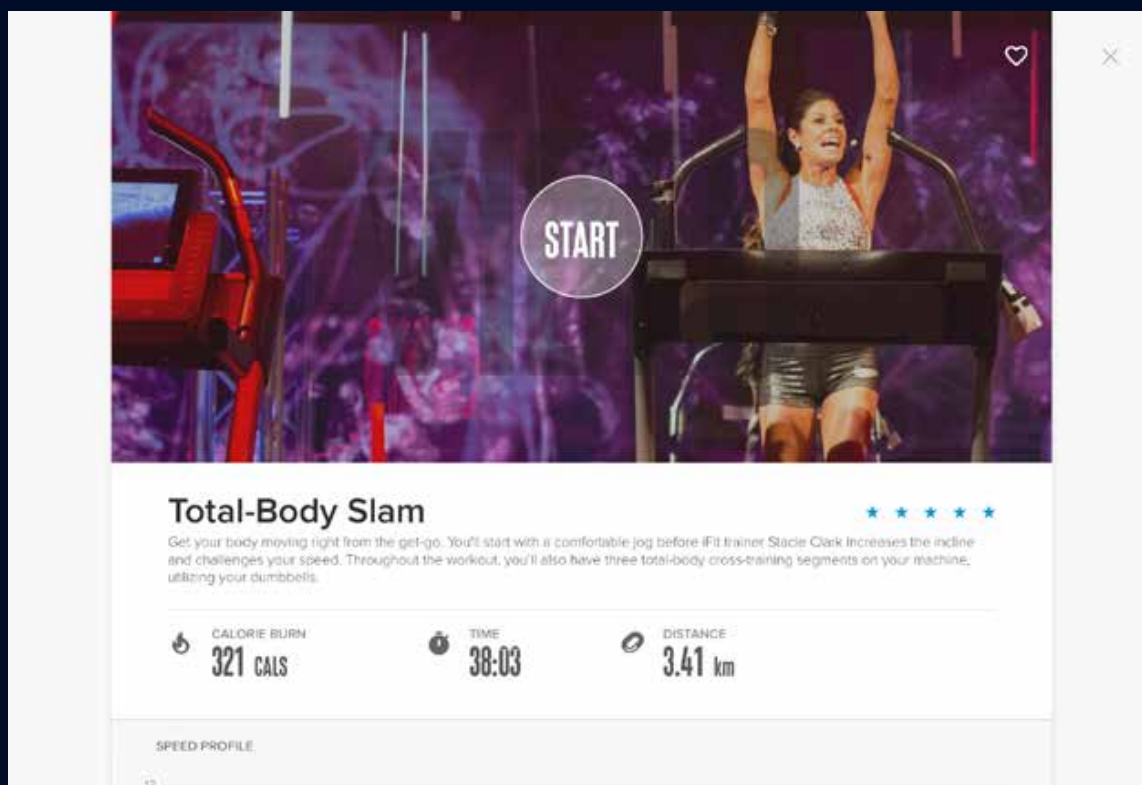


ШАГ 2: На главной странице приложения нажмите на кнопку "Обзор" ("Browse") в нижней части дисплея.

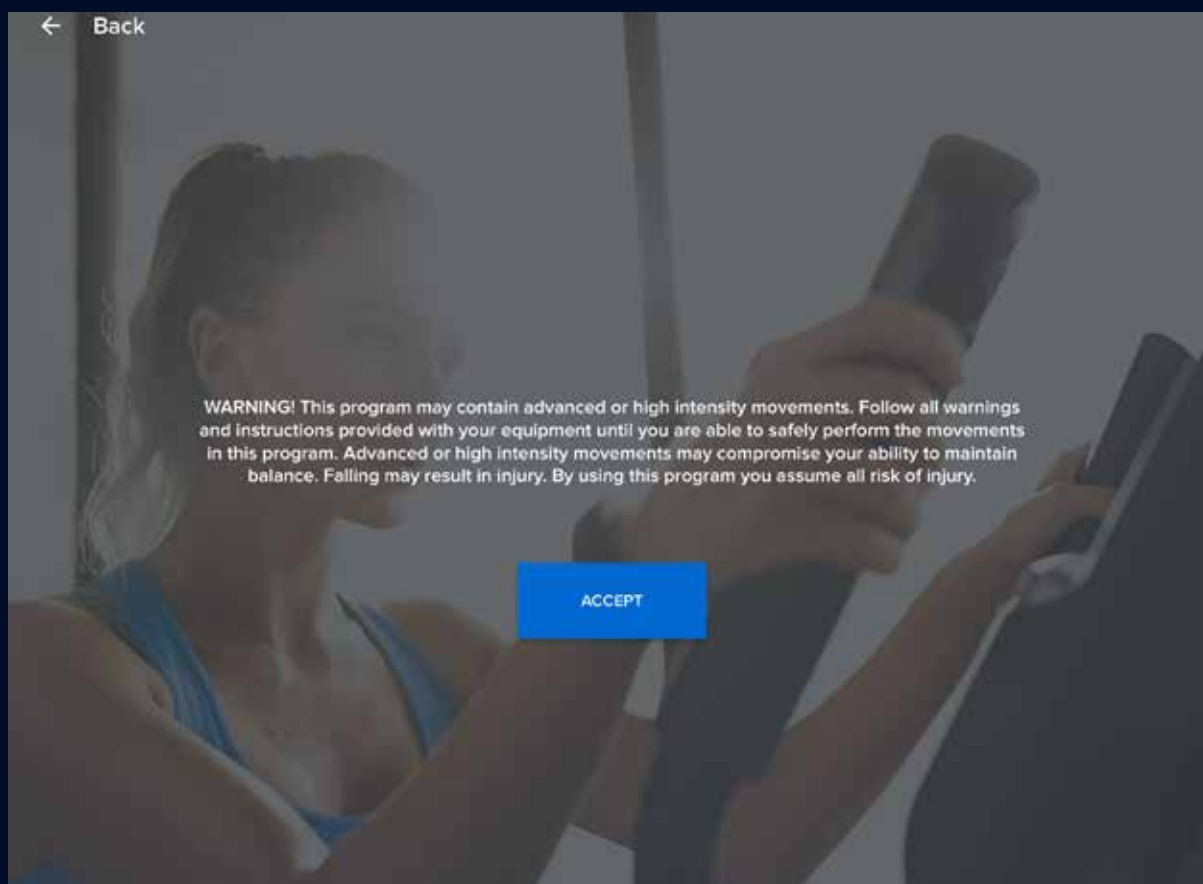
ШАГ 3: Нажав кнопку "Обзор" ("Browse"), Вы перейдёте в библиотеку видеофайлов с программами тренировок. Обратите внимание, внизу каждого видеофайла указана продолжительность тренировки и приблизительное количество калорий, которое Вы сожжете во время тренировки. Выберите нужную Вам программу.



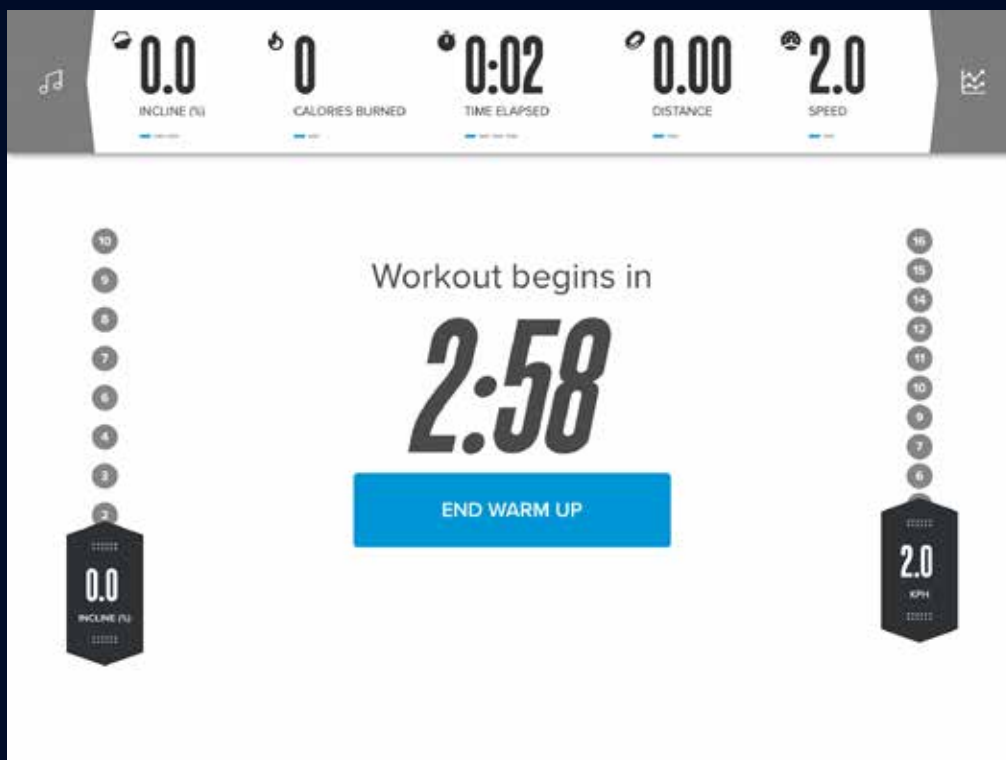
ШАГ 3: После выбора программы нажмите кнопку "ПУСК" ("START"), чтобы начать тренировку.



ШАГ 4: Обязательно ознакомьтесь с предупреждениями, которые появятся на дисплее, после чего нажмите кнопку "Принять" ("Ассерт"), чтобы перейти непосредственно к самой тренировке.

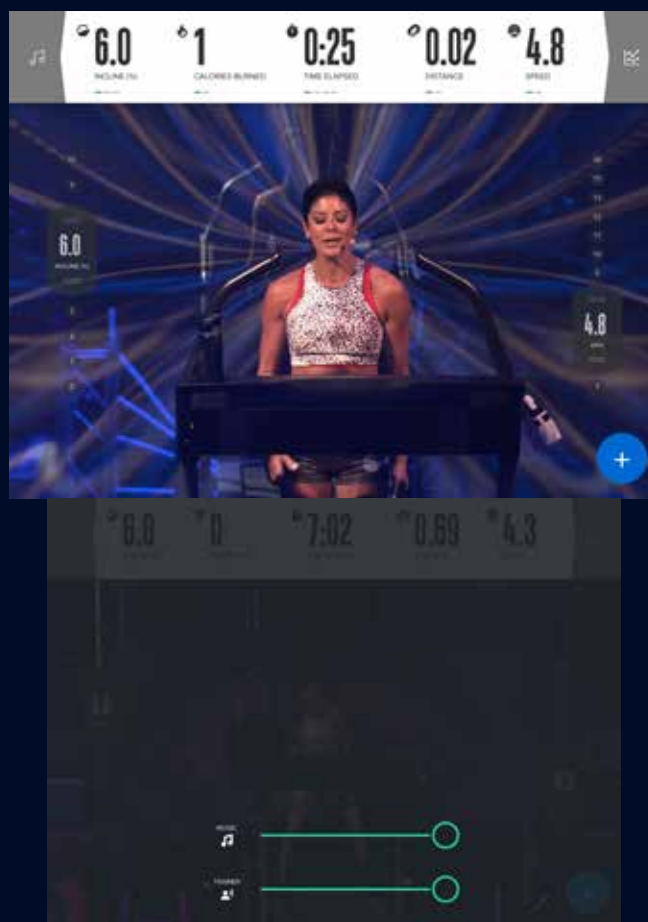


ШАГ 5: Тренировка начнётся с небольшой разминки, которую Вы можете пропустить, нажав на кнопку с надписью "ЗАВЕРШИТЬ РАЗМИНКУ" ("END WARM UP").



ШАГ 6: Ваш персональный тренер будет мотивировать и направлять Вас на протяжении всей тренировки.

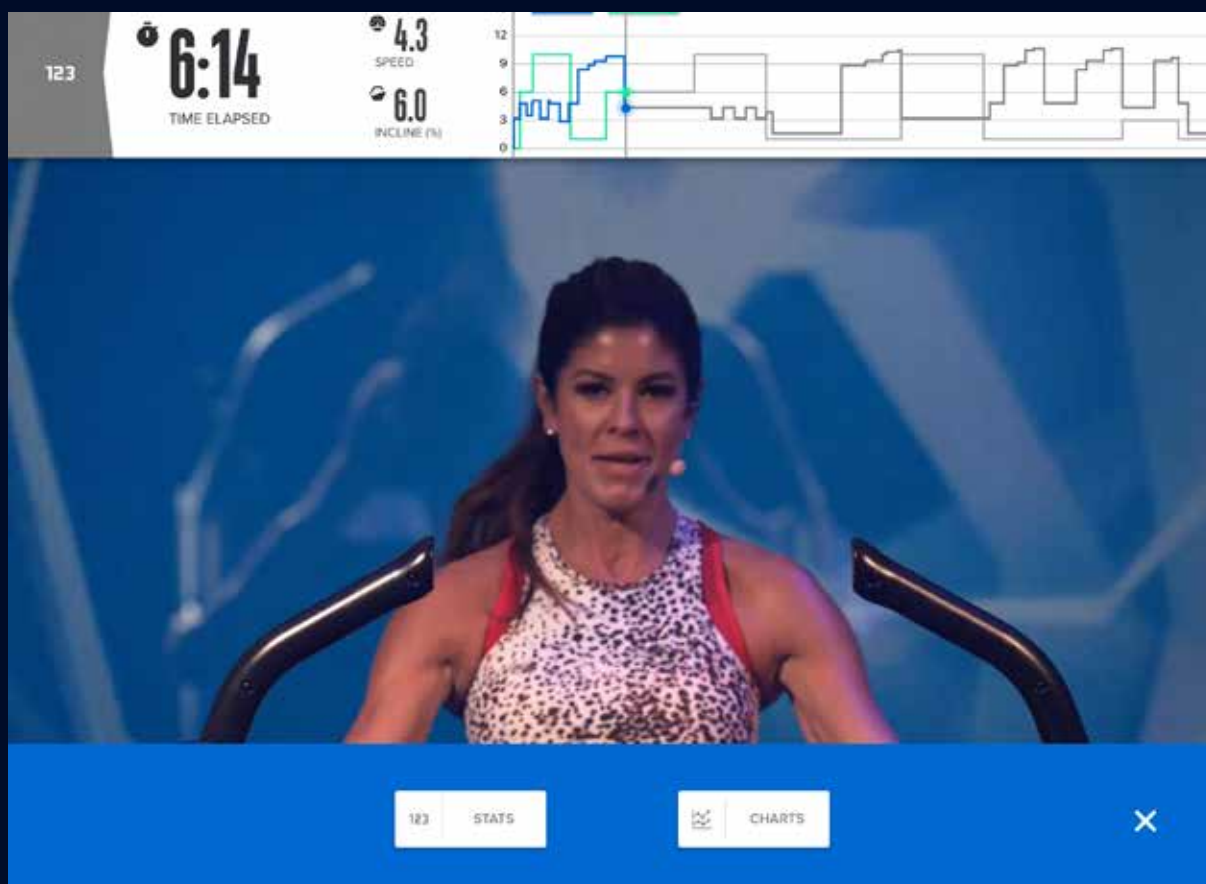
Вы можете регулировать громкость музыки и голоса Вашего тренера. Для этого нажмите на кнопку в левом углу дисплея и в появившемся окне установите бегунок на необходимой Вам отметке.



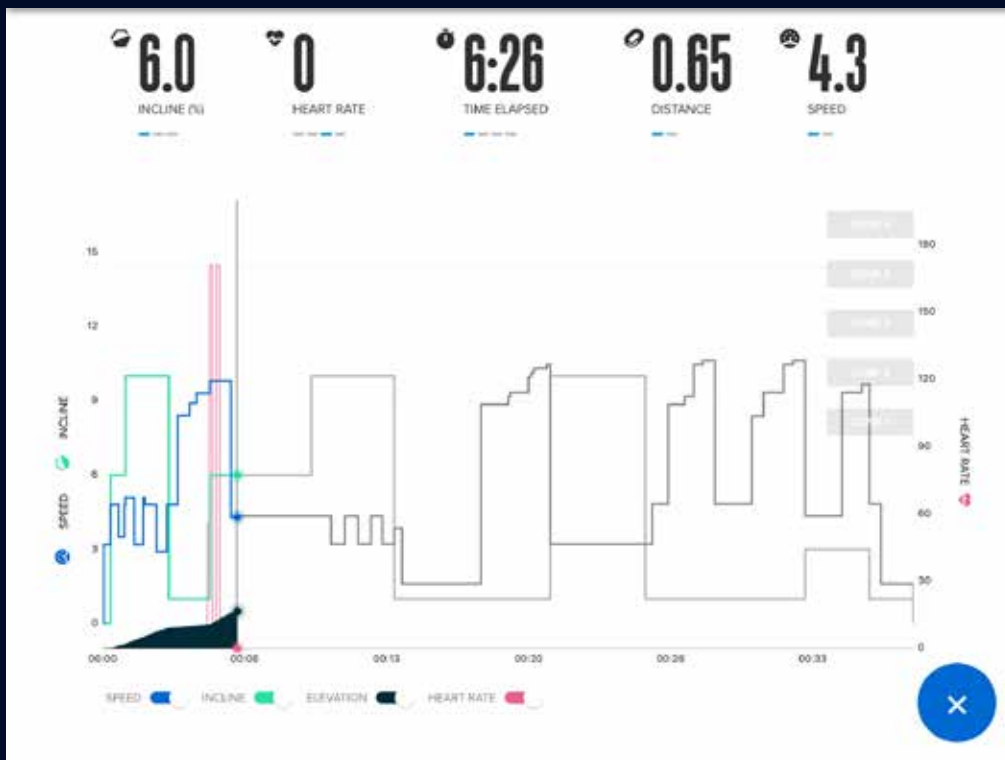
ШАГ 7: Если Вы нажмёте на кнопку с изображением графика в правом углу дисплея, то сможете отслеживать такие параметры, как скорость и угол наклона тренажёра. Они будут отображаться в верхней части дисплея.



ШАГ 8: Также на дисплей можно выгрузить графическое изображение параметров. Так Вы будете видеть, как меняются параметры во время тренировки.



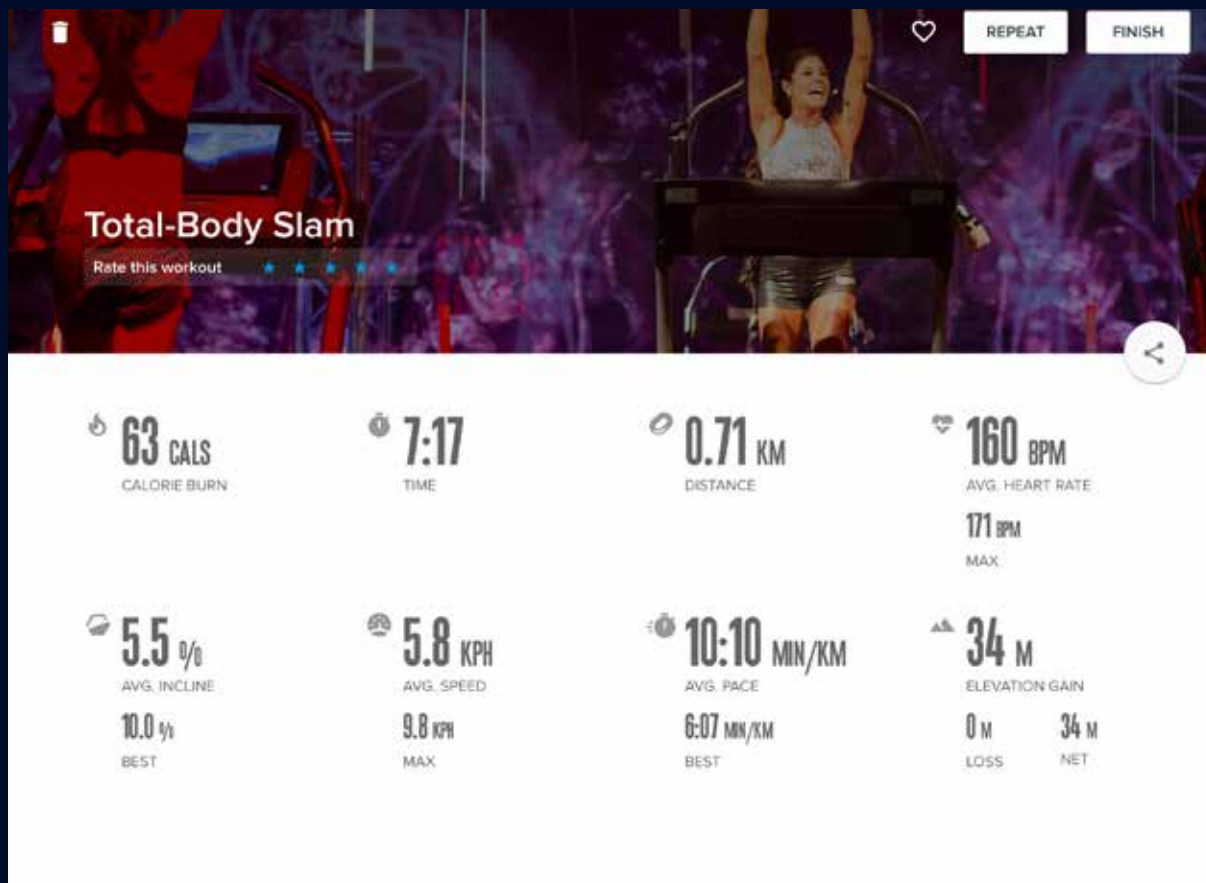
ШАГ 9: Параметры тренировки будут отображаться в следующем виде:



ШАГ 10: А так выглядит общая статистика тренировки:



ШАГ 11: По завершению тренировки на дисплее отобразятся Ваши результаты:

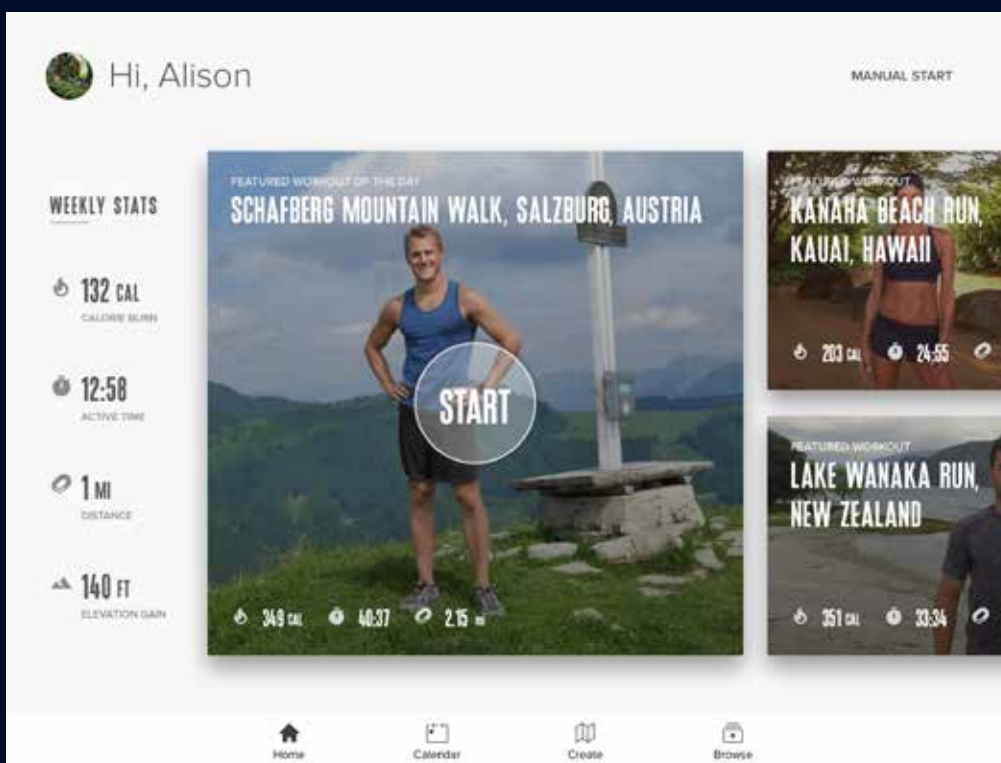


Памятка:

- 1- В каждой программе тренировок предусмотрены свои параметры скорости и угла наклона тренажёра. Вы можете выполнять упражнения при заданных параметрах, а можете перейти к ручному управлению.
- 2- Вы не можете ускорить тренировку.
- 3- У Вас есть возможность регулировать громкость звука во время тренировки.
- 4- Вы можете завершить тренировку в любое время.
- 5- На сайте iFit.com нет раздела с видеозаписями тренировок, они доступны только через приложение.

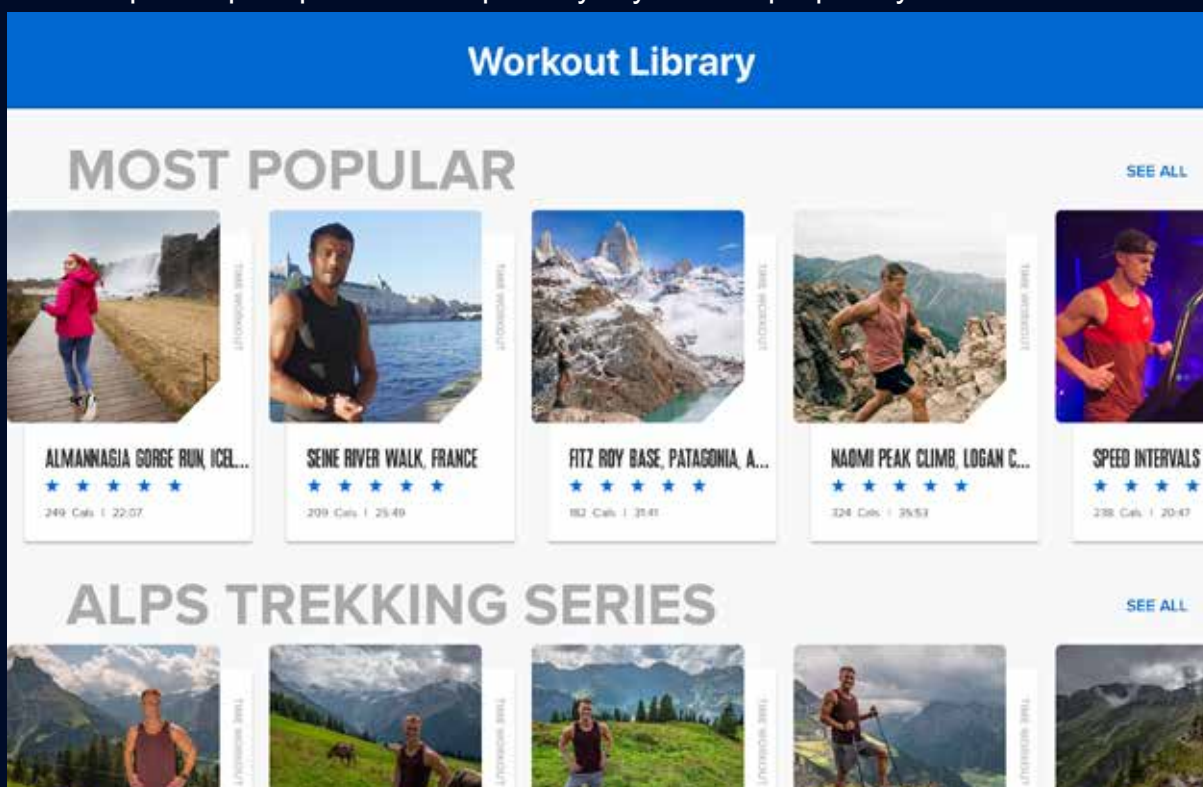
4. ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ С ТРЕНЕРОМ

ШАГ 1: Запустите приложение iFit Smart Cardio и зайдите в Ваш персональный аккаунт через планшет или прямо с тренажёра, если он оборудован ЖК-дисплеем.

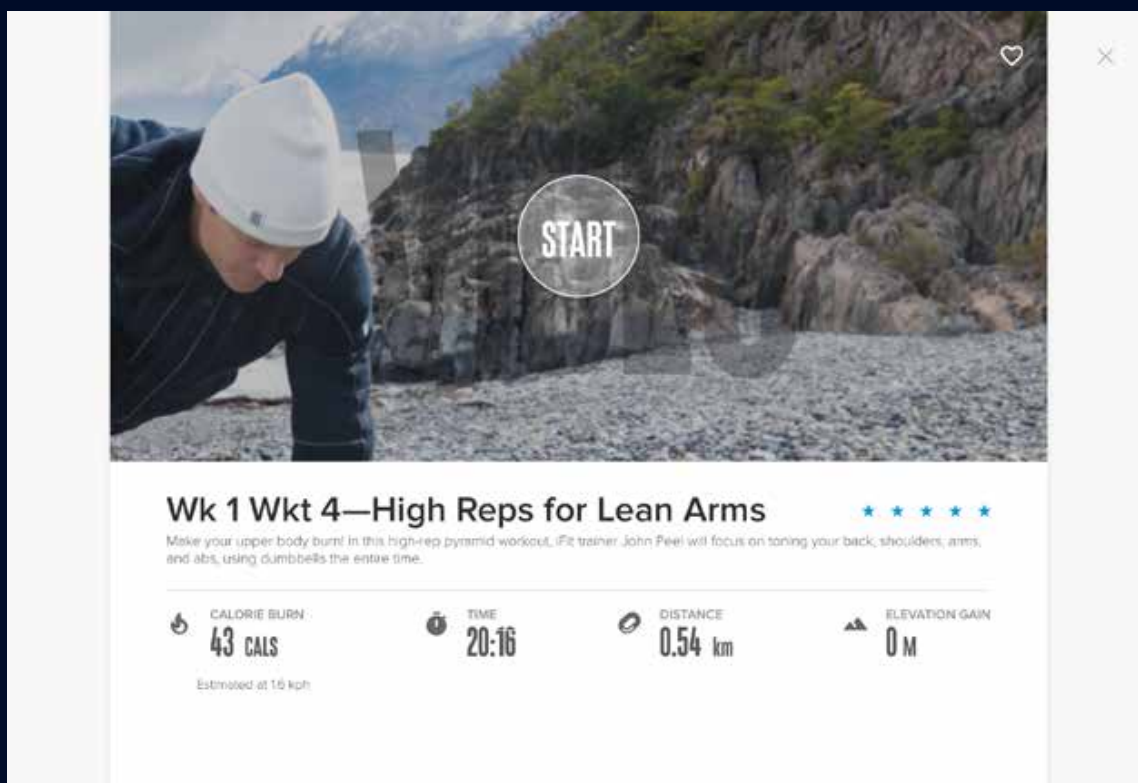


ШАГ 2: На главной странице приложения нажмите на кнопку "Обзор" ("Browse") в нижней части дисплея.

ШАГ 3: Нажав кнопку "Обзор" ("Browse"), Вы перейдёте в библиотеку видеофайлов с программами тренировок. Обратите внимание, внизу каждого видеофайла указана продолжительность тренировки и приблизительное количество калорий, которое Вы сожжете во время тренировки. Выберите нужную Вам программу.



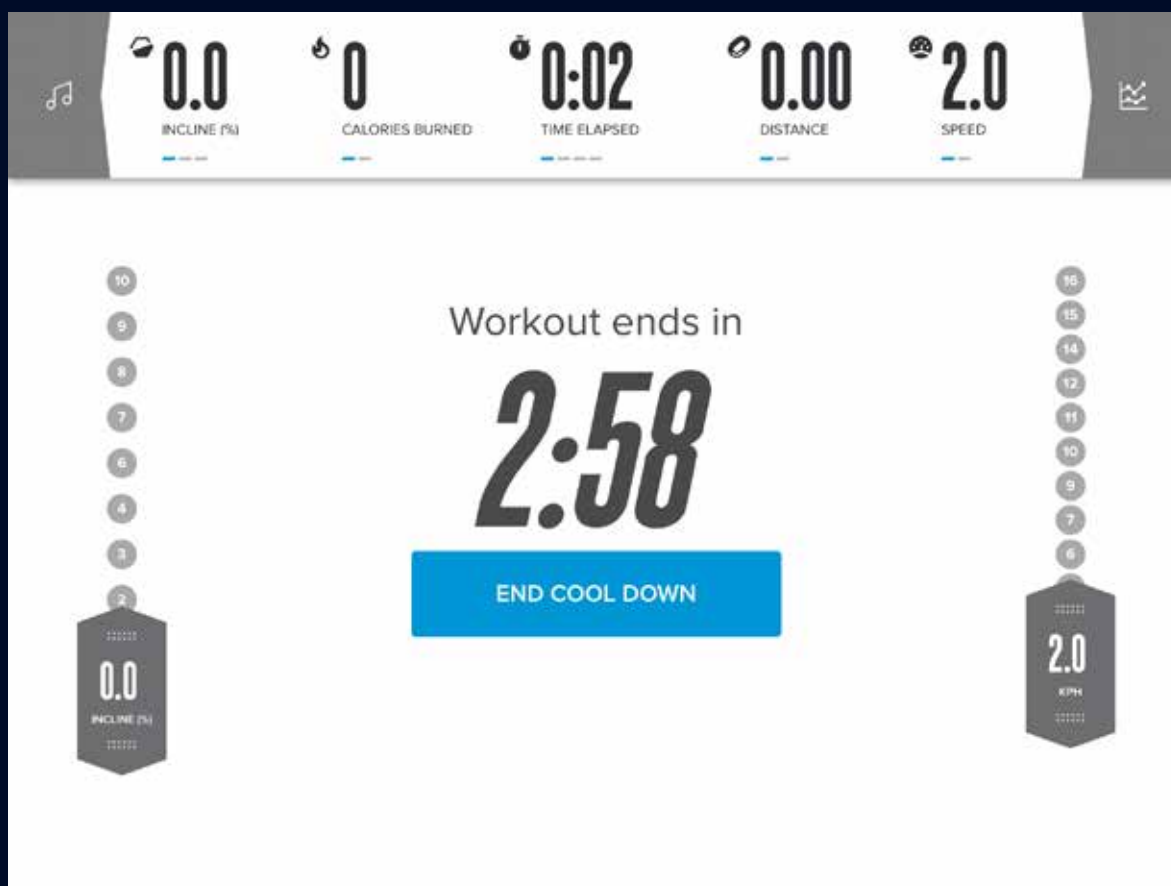
ШАГ 3: После выбора программы нажмите кнопку "ПУСК" ("START"), чтобы начать тренировку.



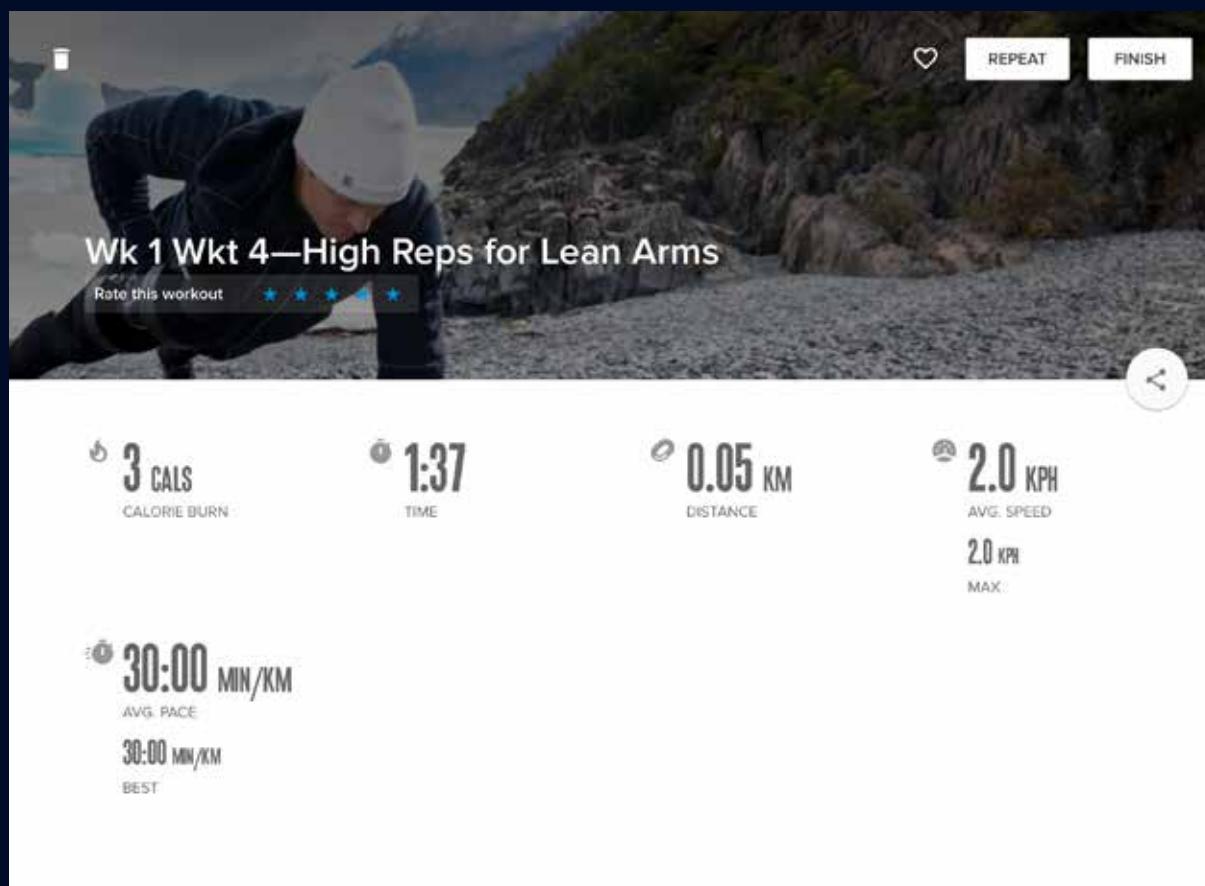
ШАГ 4: При работе с программами тренировок на открытом воздухе у Вас есть все те же возможности, что и при тренировках в домашних условиях.



ШАГ 5: Тренировка завершится заминкой, которую Вы можете пропустить, нажав кнопку "ПРОПУСТИТЬ ЗАМИНКУ" ("END COOL DOWN").

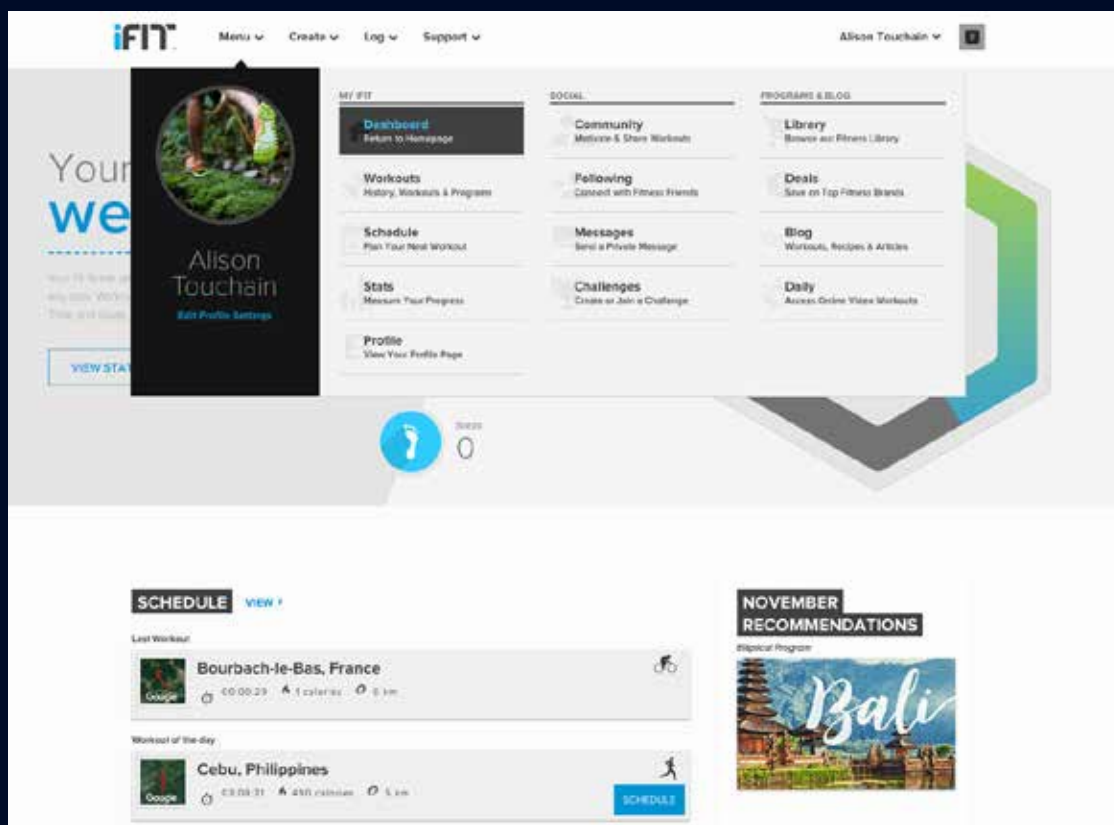


ШАГ 6: По завершению тренировки на дисплее отобразятся Ваши результаты.

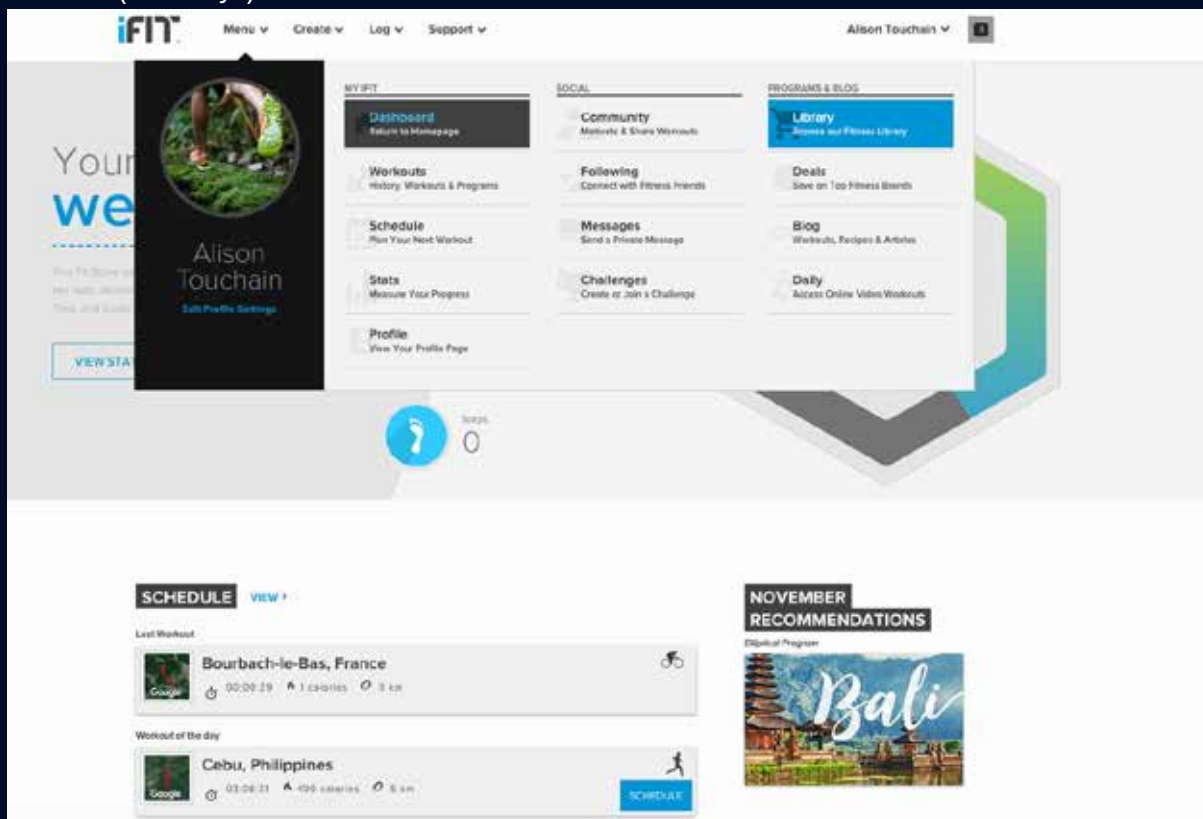


5. ЗАКРУЗКА КАРТ

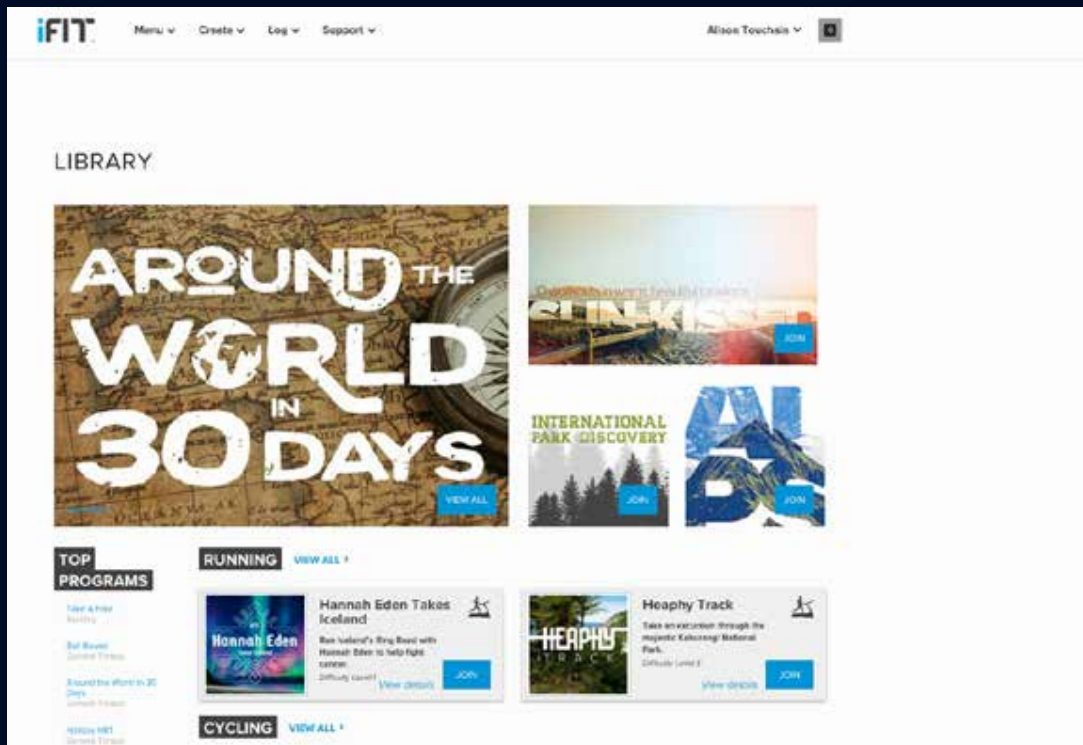
ШАГ 1: Зайдите на сайт iFit.com с Вашего компьютера. После того, как загрузится главная страница сайта, зайдите в раздел "Меню" ("Menu") в верхней части дисплея.



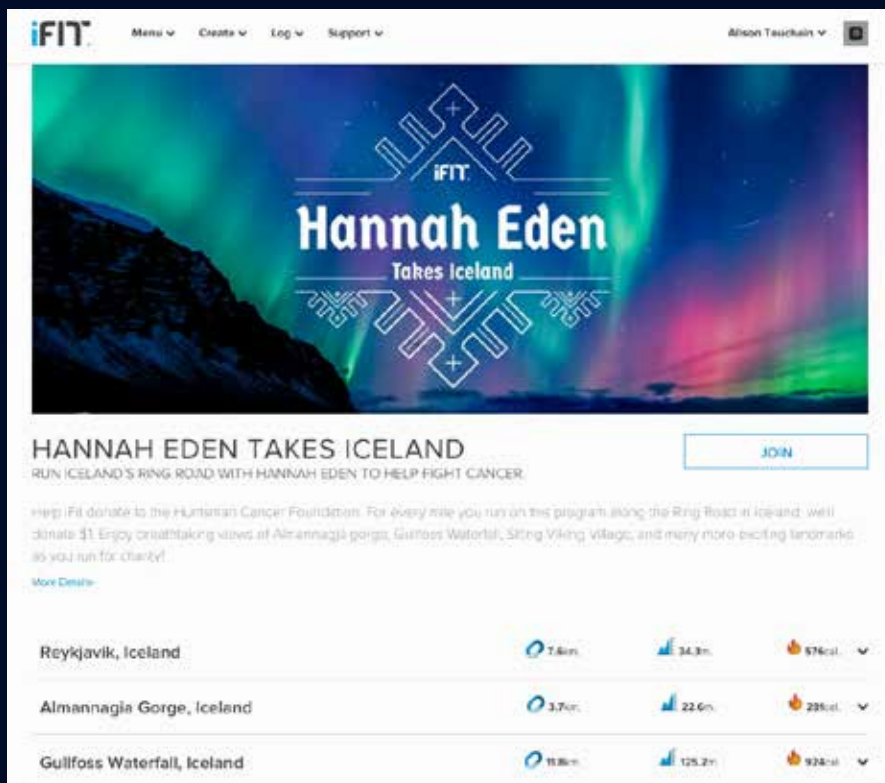
ШАГ 2: В открывшемся меню будут отображены три колонки. Перейдите к колонке "ПРОГРАММЫ и БЛОГ" ("PROGRAMS & BLOG") и нажмите на раздел "Библиотека" ("Library").



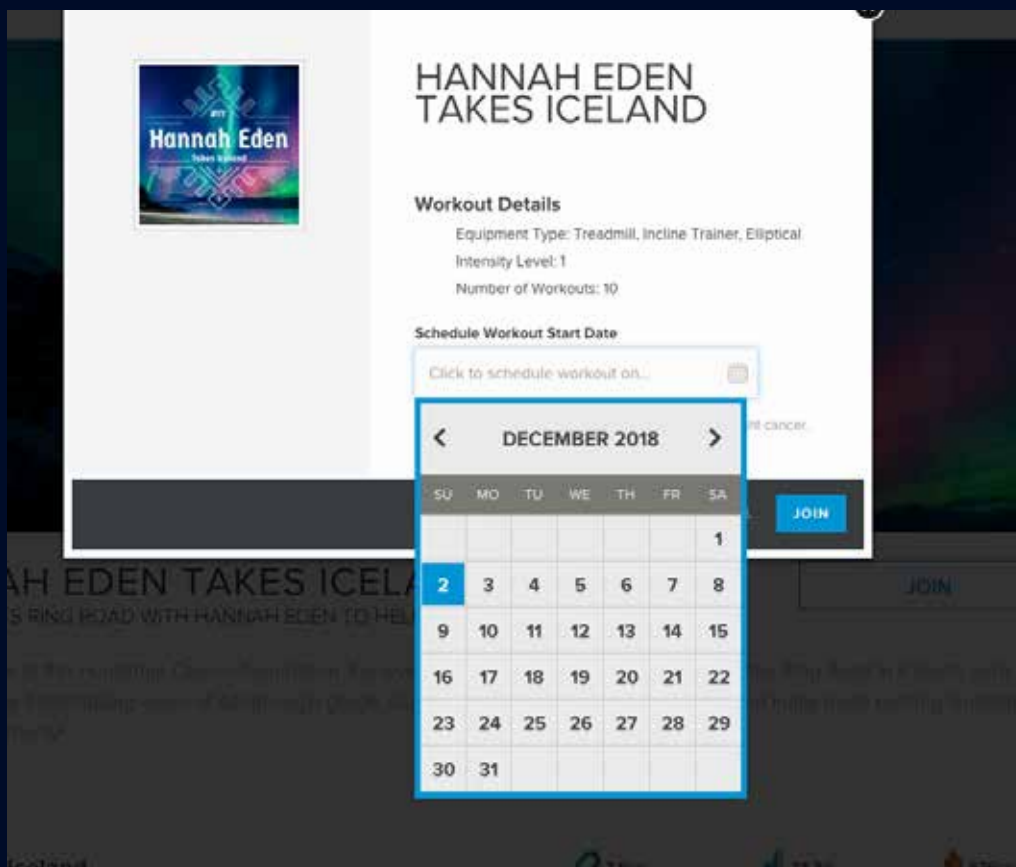
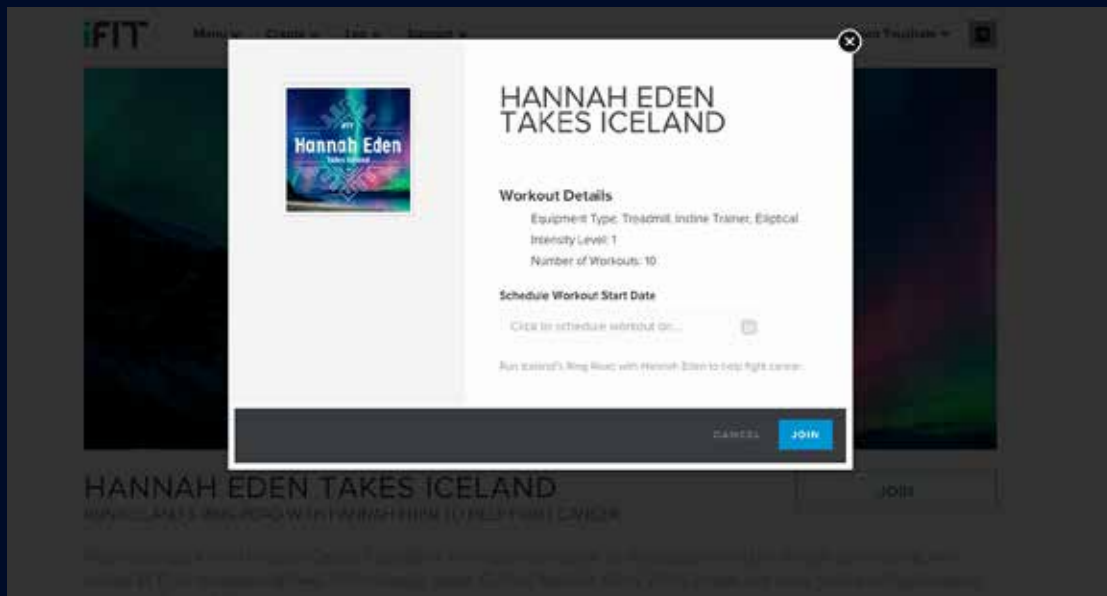
ШАГ 3: В библиотеке выберите Вашу программу. Обратите внимание, чтобы программа подходила к тому тренажёру, на котором Вы будете заниматься (беговая дорожка/ эллипсоид, велотренажёр).



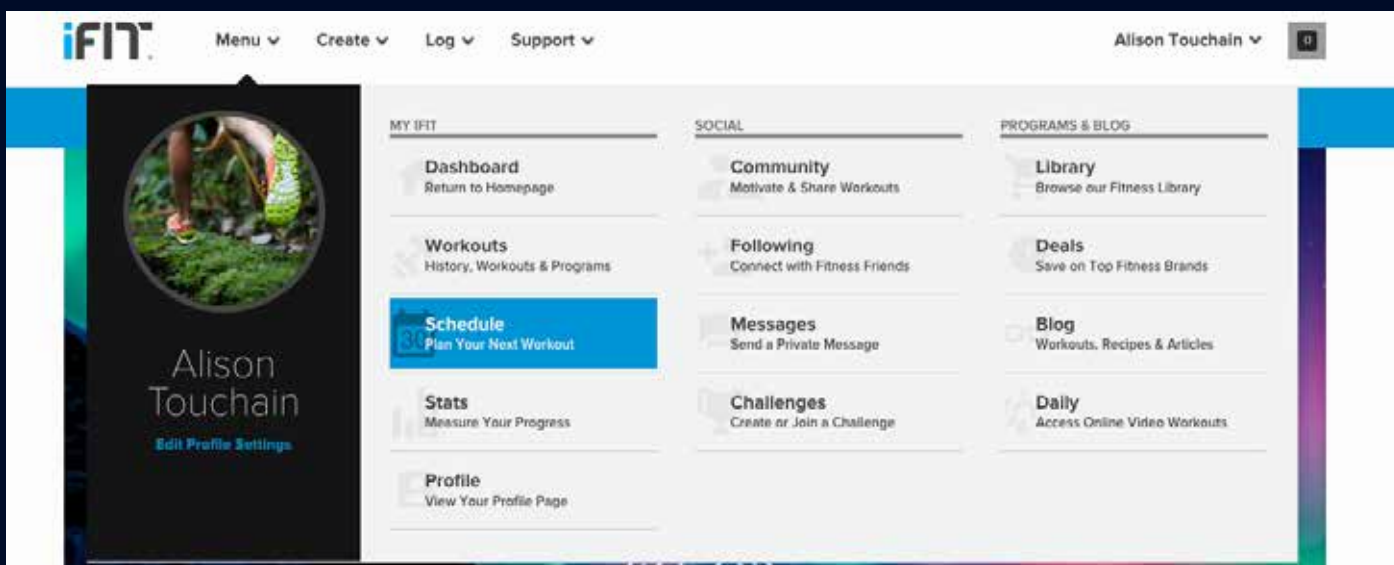
ШАГ 4: После выбора программы нажмите кнопку "ДОБАВИТЬ" ("JOIN").



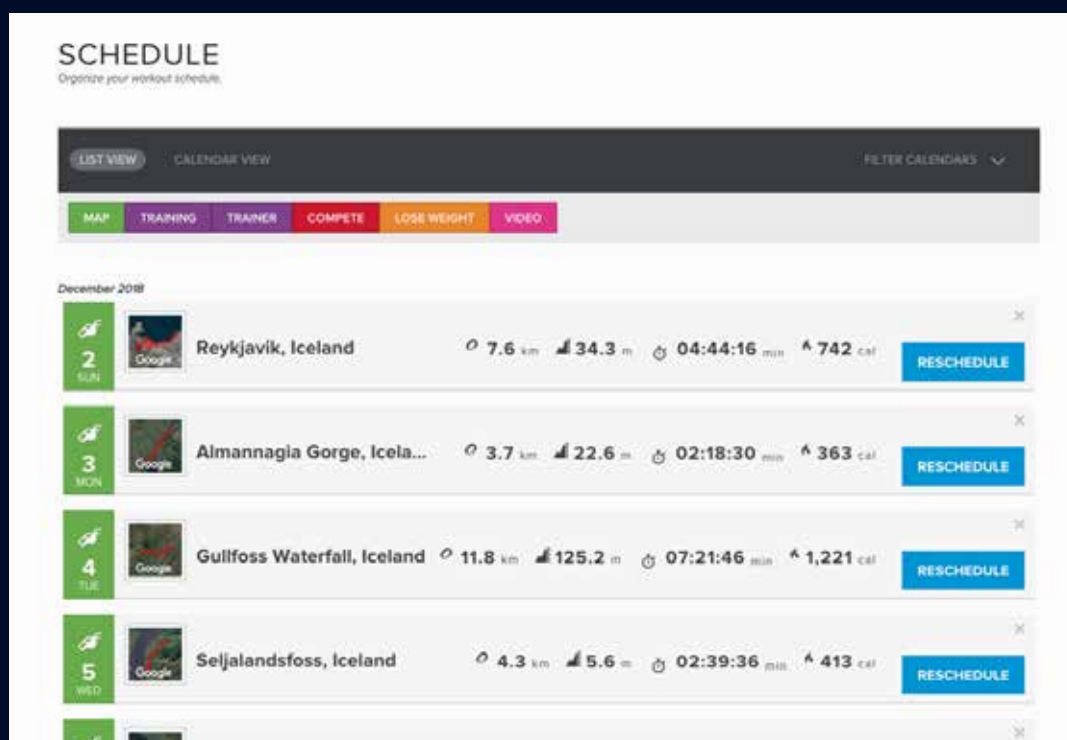
ШАГ 5: Укажите планируемую дату тренировки и нажмите "ДОБАВИТЬ" ("JOIN").



ШАГ 6: Вернитесь в главное меню. В колонке "MY IFIT" выберите раздел "Расписание" ("Schedule").



ШАГ 8: В появившемся окне будут показаны все тренировки, которые Вы добавили в своё расписание.



6. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Вы можете добавить в своё расписание любую из тренировок на местности, как созданную самостоятельно (с прорисовкой собственного маршрута), так и выгруженную из библиотеки.

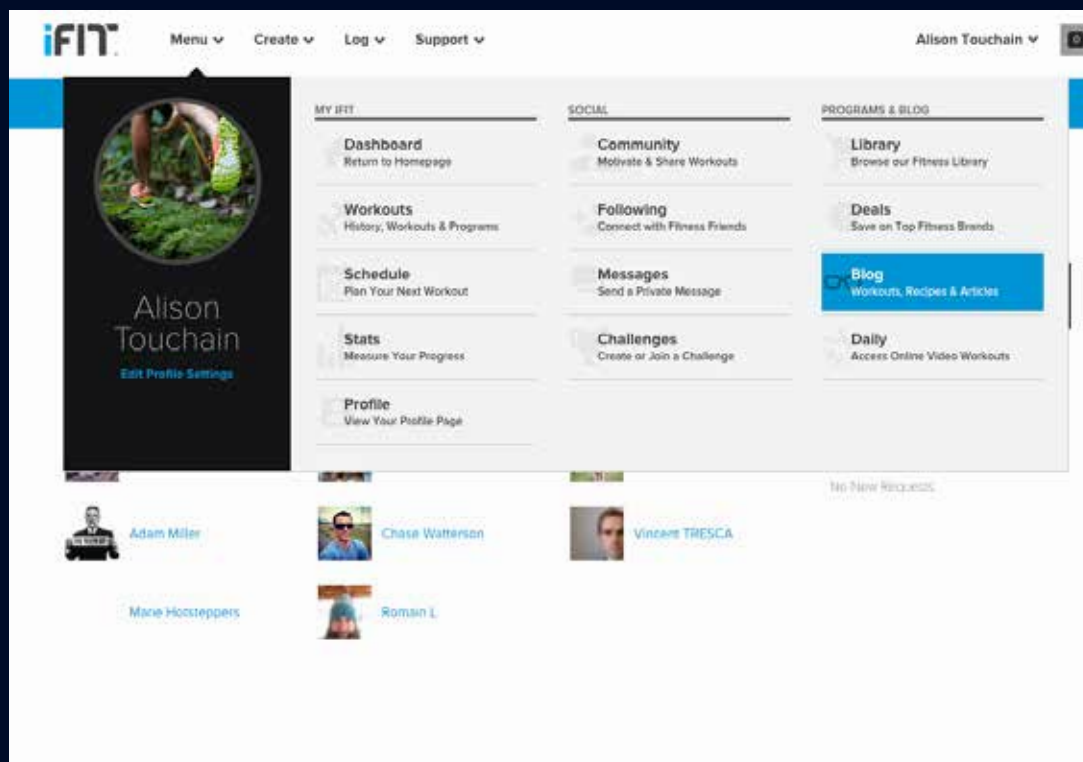
Более подробная информация представлена в следующих разделах:

2. ИЗУЧЕНИЕ МЕСТНОСТИ - стр. 10

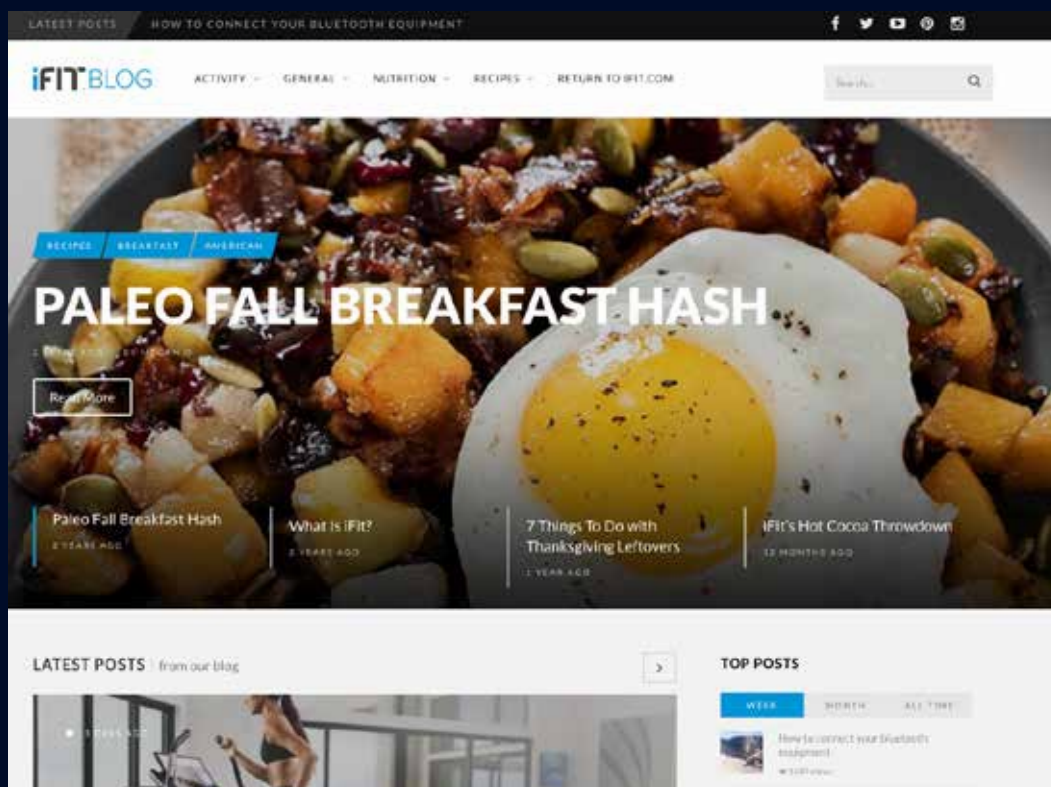
5. ЗАГРУЗКА КАРТ - стр. 27

7. СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

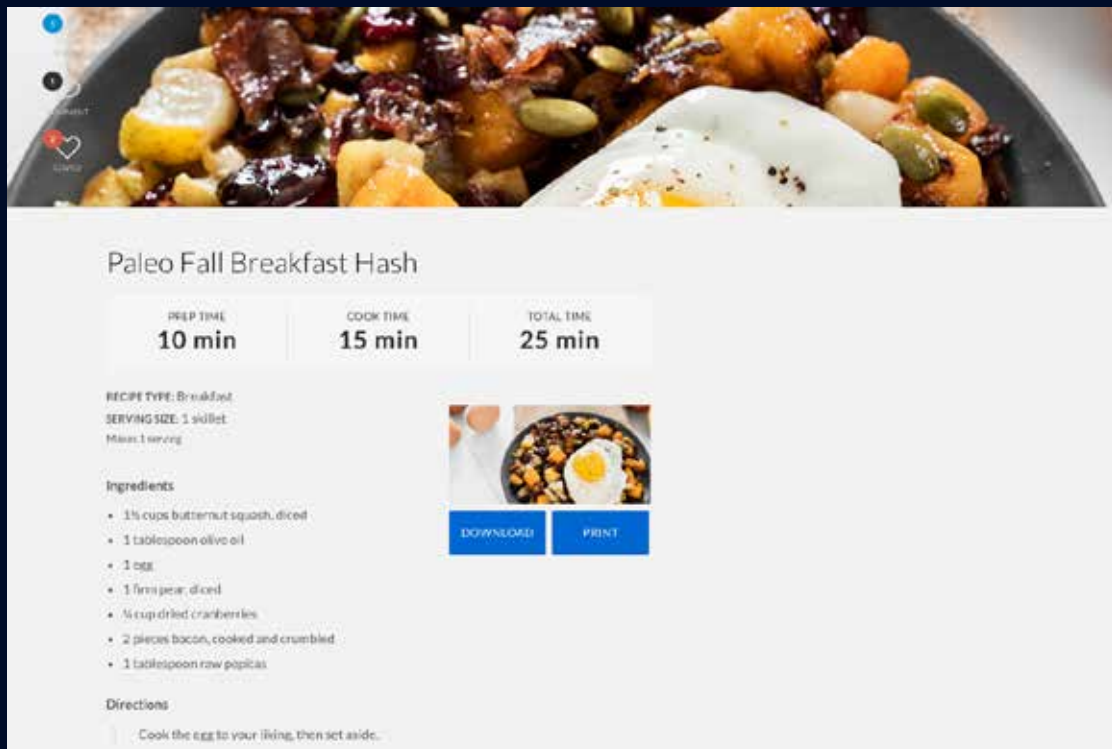
ШАГ 1: Зайдите в раздел "Меню" ("Menu") в верхней части дисплея. В открывшемся меню перейдите к колонке "ПРОГРАММЫ и БЛОГ" ("PROGRAMS & BLOG") и нажмите на раздел "Блог" ("Blog").



ШАГ 2: В данном разделе представлены многочисленные рецепты, статьи, советы и пр. - всё, что поможет Вам придерживаться правильному питанию.

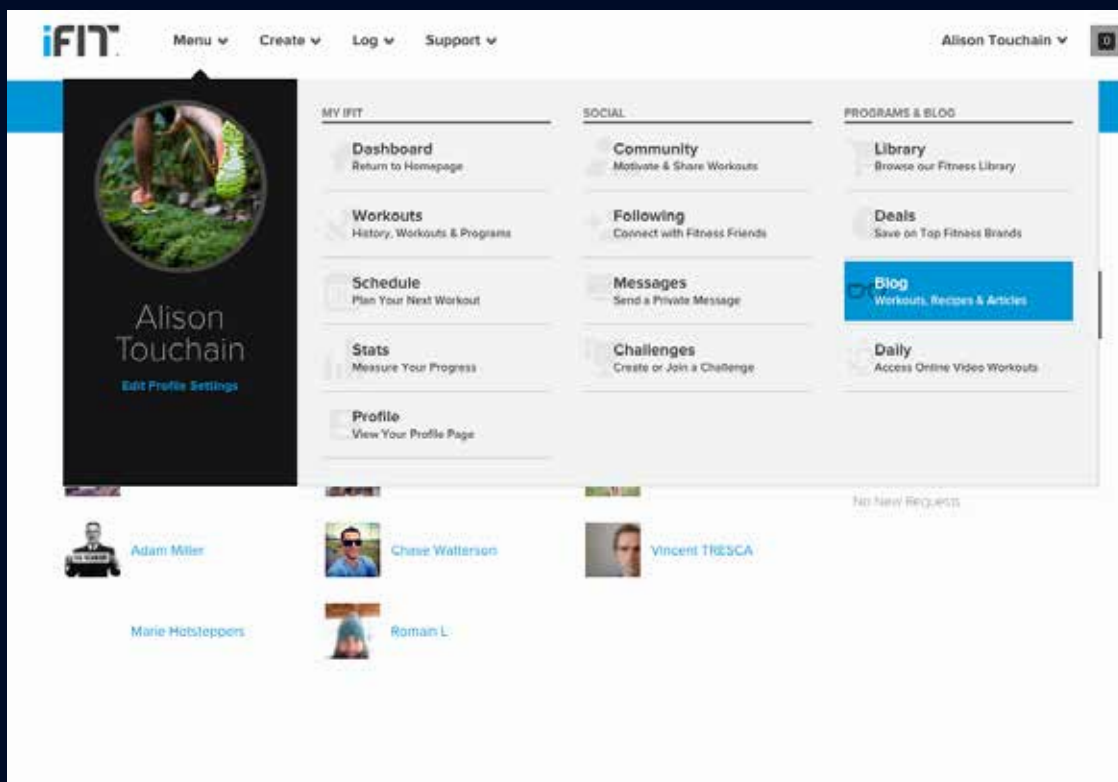


ШАГ 3: Все рецепты отображаются в слеующем виде (на примере одного из рецептов):

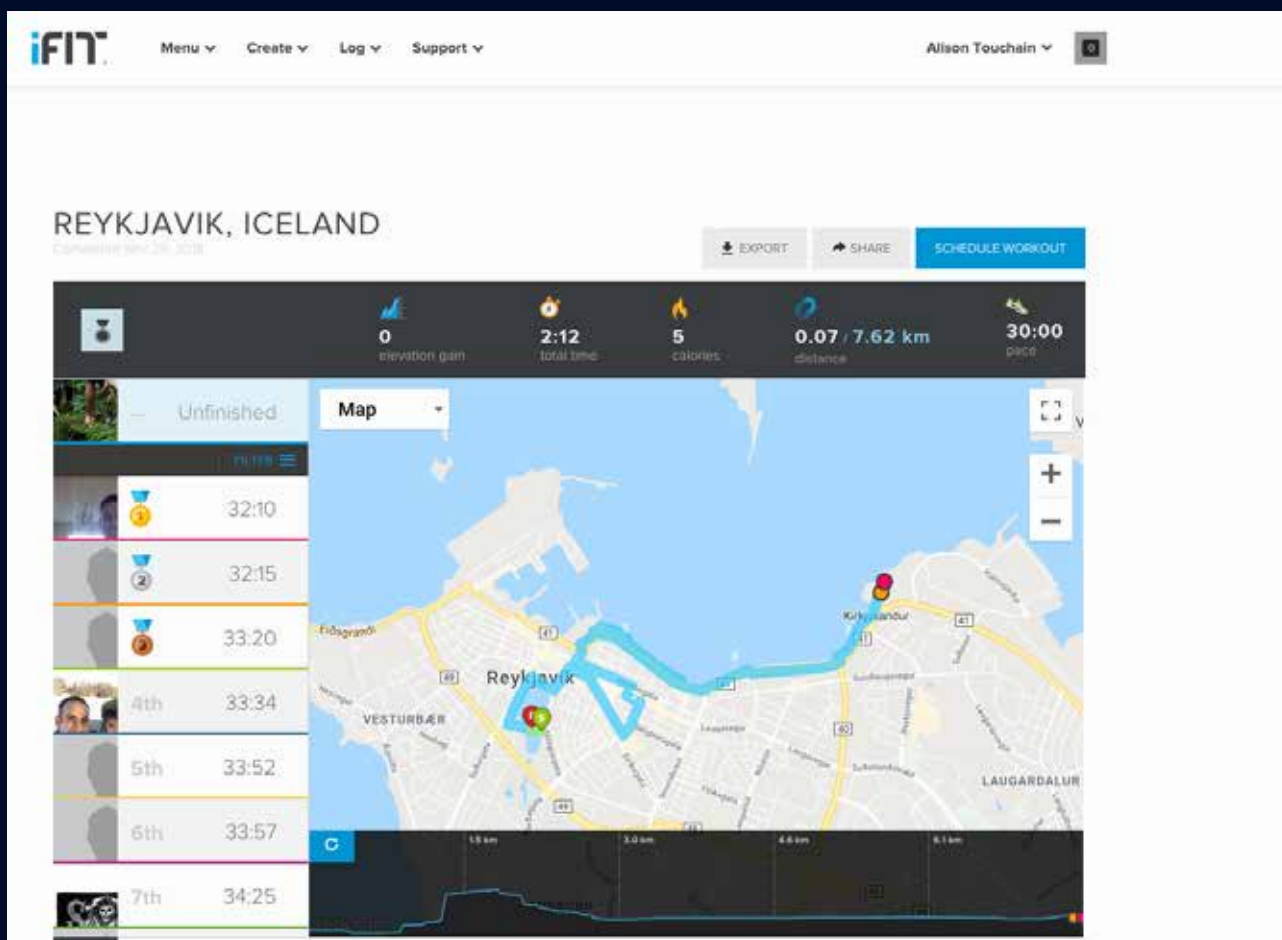


8. Возможность поделиться своими тренировками с другими пользователями iFit

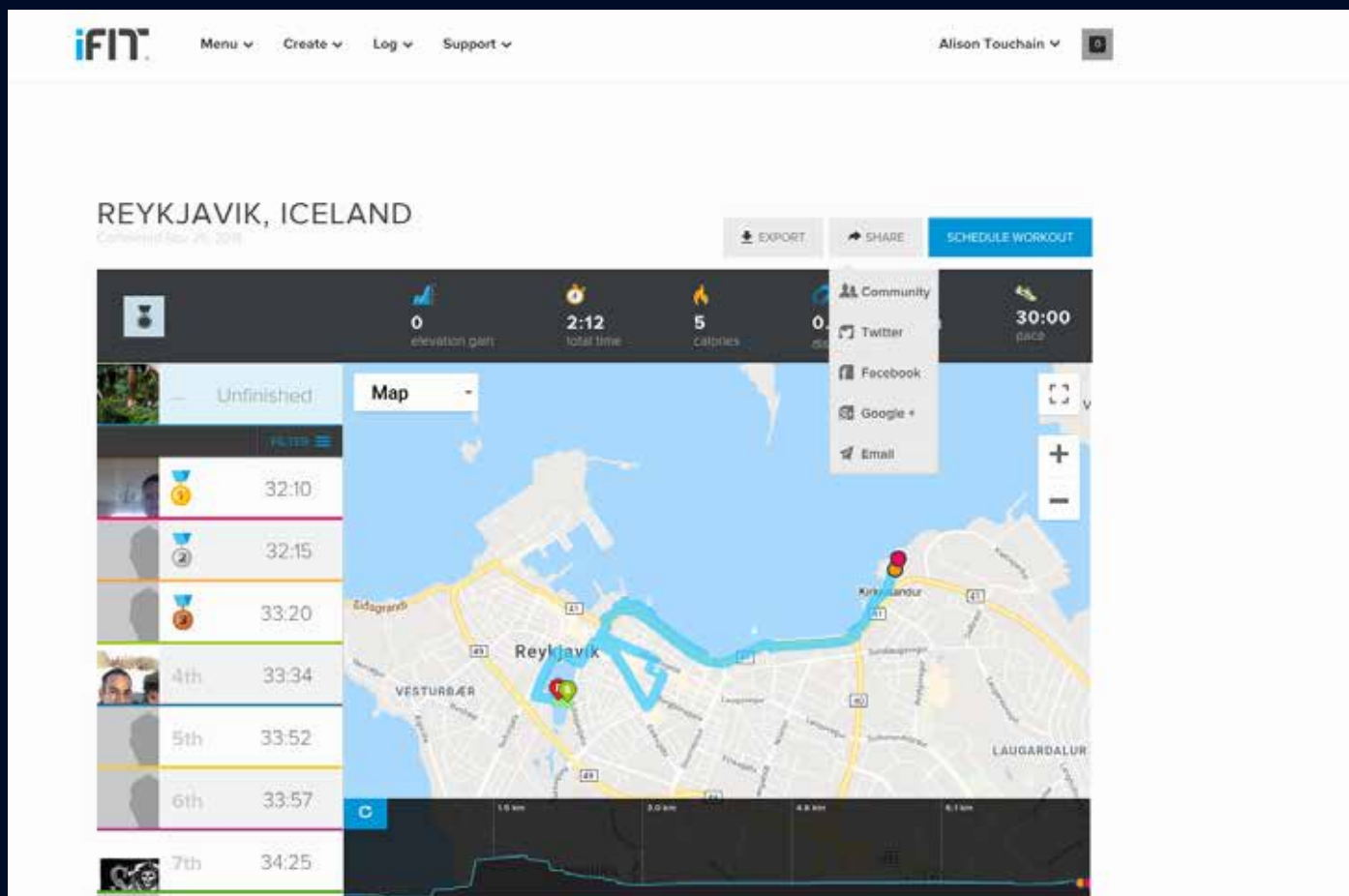
ШАГ 1: Зайдите в раздел "Меню" ("Menu") в верхней части дисплея. В открывшемся меню перейдите к колонке "MY IFIT" и нажмите на раздел "Тренировки" ("Workouts").



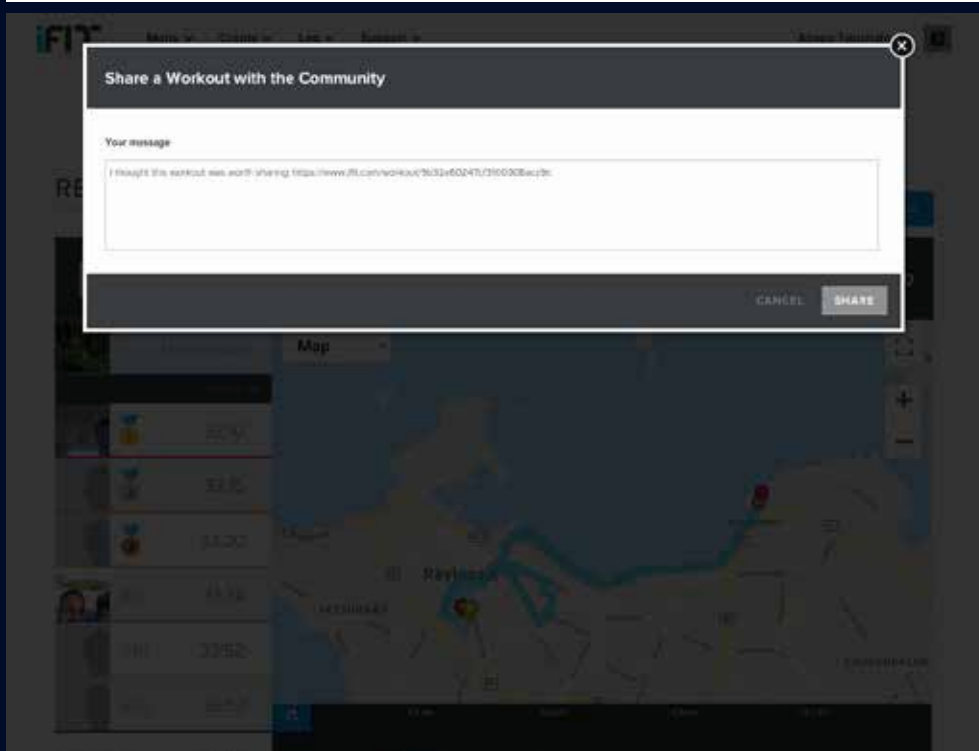
ШАГ 2: Выберите нужную Вам тренировку и нажмите кнопку "Поделиться" ("Share").



ШАГ 3: Выберите социальную сеть, через которую Вы хотите поделиться тренировкой.



ШАГ 4: По желанию Вы можете добавить комментарий к записи, после чего опубликуйте запись на своей странице.



ПОДПИСКИ iFIT

Чтобы получить доступ ко всем возможностям приложения iFit smart cardio, Вам необходимо приобрести одну из действующих подписок.

ВАРИАНТЫ ПОДПИСОК

В технологии iFit предусмотрены 2 варианта подписок:

- **Индивидуальная** - включает в себя одну персональную страницу для работы на одном тренажёре;
- **Семейная** - включает 5 персональных страниц для работы на нескольких тренажёрах.

Оплачивать семейную подписку можно двумя способами: помесечно (когда Вы вносите определённую сумму каждый месяц на протяжении года) или один раз в год (когда Вы оплачиваете сразу всю подписку на год).

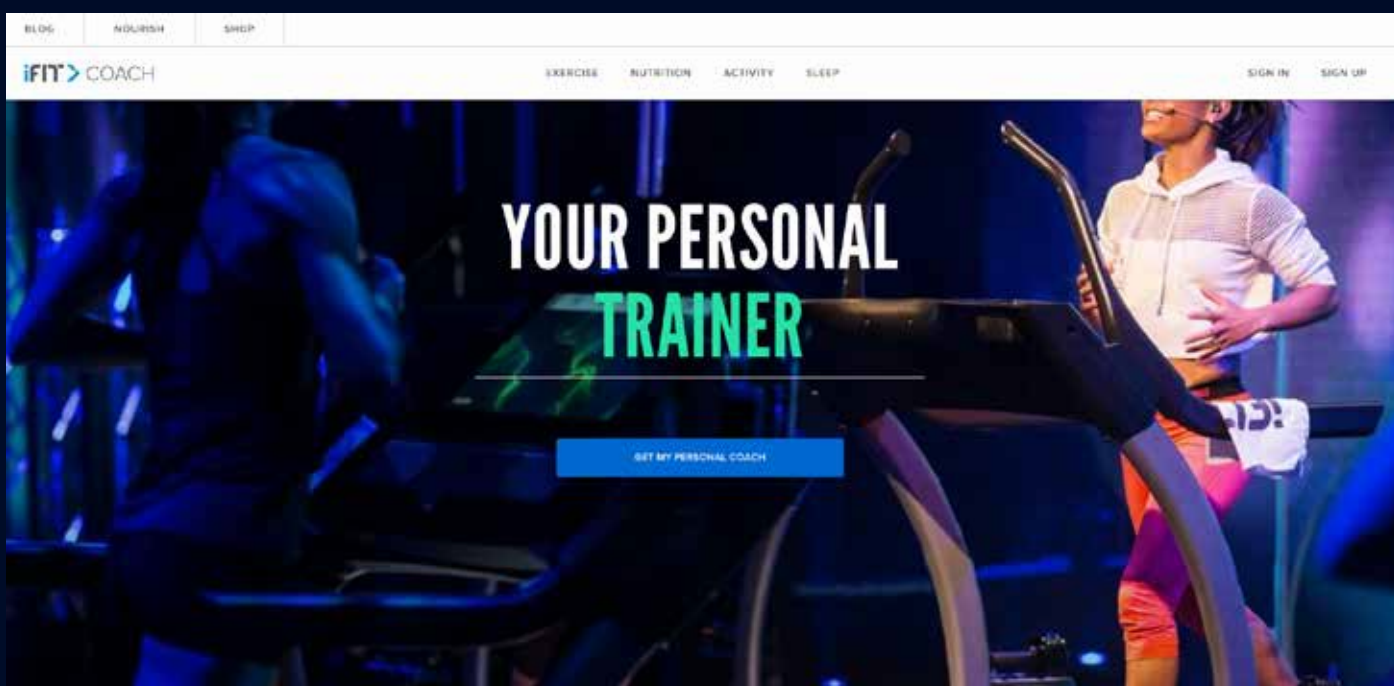
Оплатить индивидуальную подписку можно только одним способом: внести сразу всю сумму за год единым платежом.

Обе подписки дают Вам доступ к одной и той же информации. Единственное отличие заключается в том, что семейная подписка позволяет Вам создать 5 персональных аккаунтов, которые можно использовать сразу на нескольких тренажёрах.

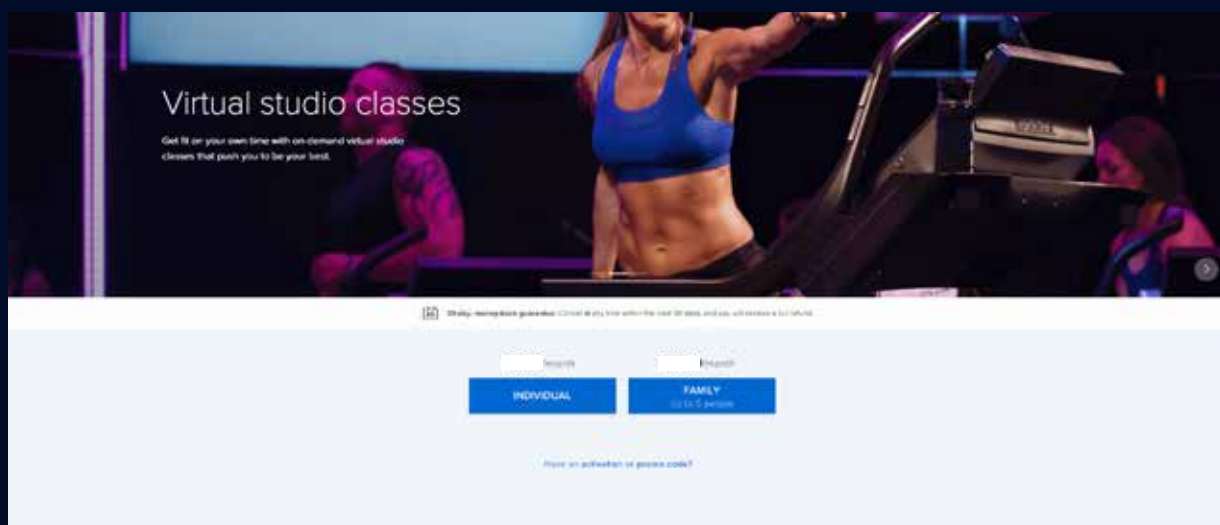
КАК ПРИОБРЕСТИ ПОДПИСКУ

ШАГ 1 - Зайдите на сайт www.iFit.com.

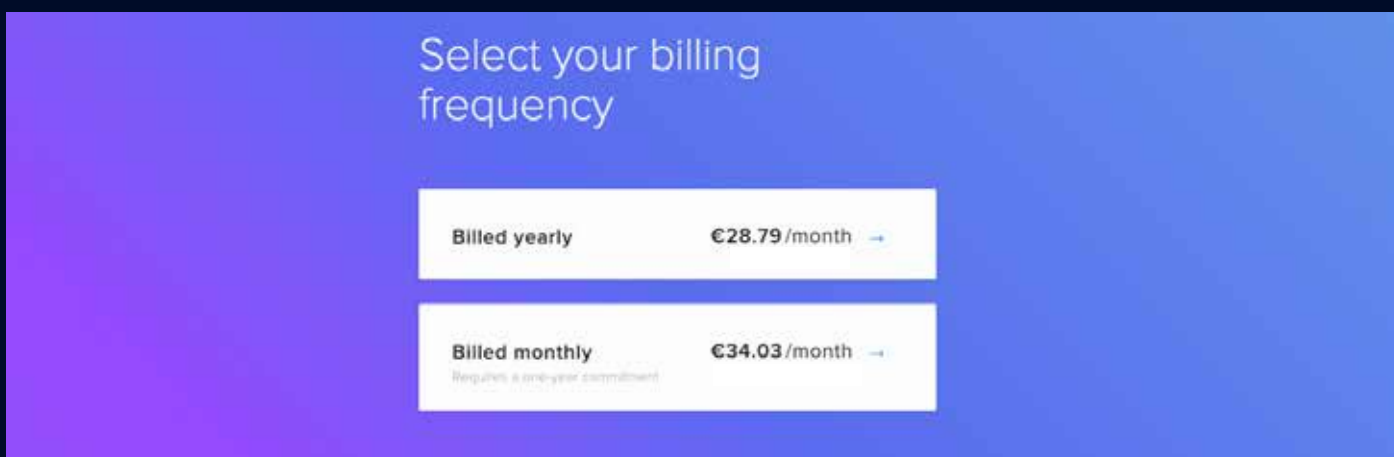
ШАГ 2 - На главной странице сайта нажмите на кнопку "Зарегистрироваться" ("Sign up") или "Получить персонального тренера" ("Get my personal coach").



ШАГ 3- Выберите необходимую Вам подписку - индивидуальная или семейная.

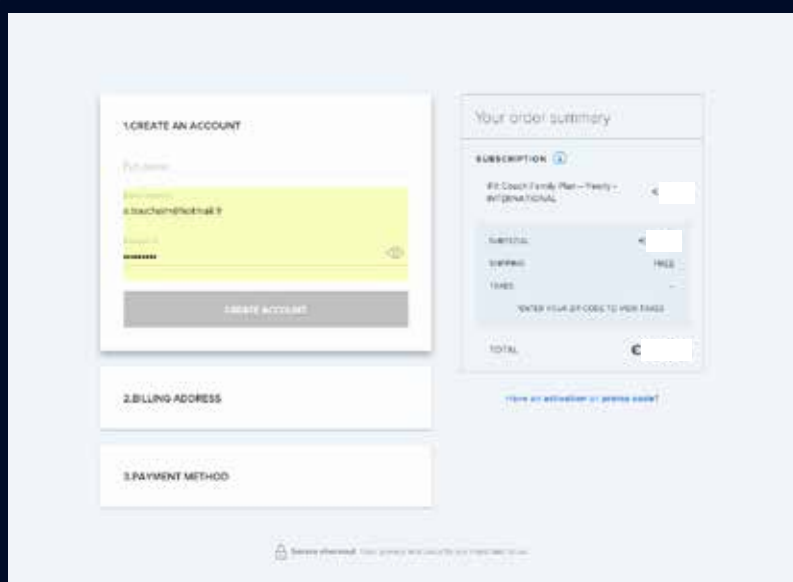


ШАГ 4 - При выборе семейной подписки Вам также требуется указать форму оплаты: ежемесячно или один раз в год.



ШАГ 5 - В появившемся окне заполните следующую информацию:

- 1- Адрес электронной почты и пароль;
- 2- Информацию по оплате;
- 3- Банковские реквизиты.



ШАГ 6 - Поздравляю, Вы приобрели подписку! Теперь Вы можете пользоваться всеми возможностями технологии iFit.

Примечание: Если у Вас есть код активации или промо-код, нажмите на надпись в правом углу "Have an activation or promo code?" (надпись выделена голубым цветом) и в появившемся окне укажите этот код.

ОБНОВЛЕНИЕ

1. При покупке подписки все обновления выполняются автоматически. Если Вам не нужна такая функция, зайдите на свою персональную страницу на сайте iFit.com, перейдите в раздел настроек и отключите автоматическое обновление.
2. Если у тренажёра есть функция bluetooth-соединения, загрузите приложение iFit Smart Cardio через Apple Store или Google Play Store, и тогда всю информацию по оплате, обновлениям и т.д. Вы сможете смотреть через Apple или Google.

КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНУЮ СТРАНИЦУ IFIT

ШАГ 1: Зайдите на сайт iFit.com

ШАГ 2: Нажмите на кнопку "Зарегистрироваться" ("Sign up") или "Получить персонального тренера" ("Get my personal coach")

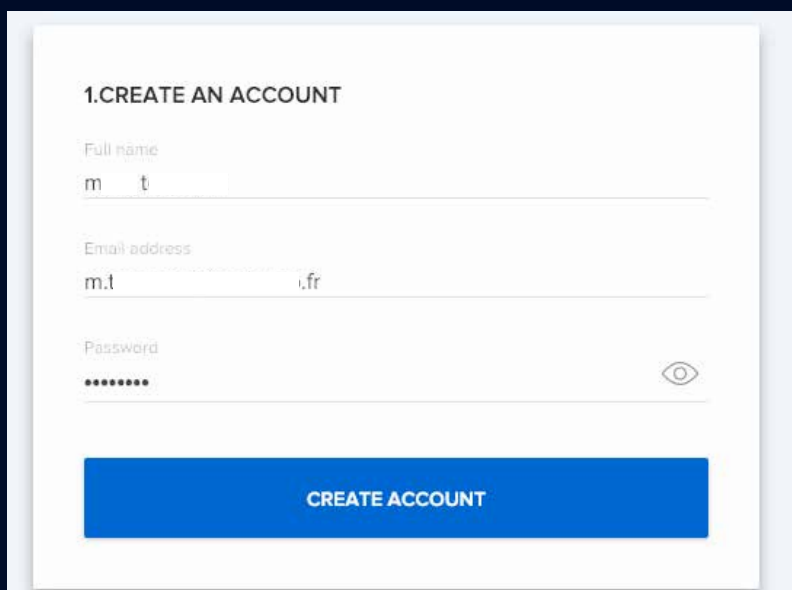
ШАГ 3: Выберите режим, который Вам необходим (Индивидуальный или семейный)

ШАГ 3: Заполните следующие данные

Адрес электронной почты

Пароль

ШАГ 4: Нажмите на кнопку "Создать страницу" ("Create an account")



The screenshot shows a web form titled "1.CREATE AN ACCOUNT". It contains three input fields: "Full name" with the text "m t", "Email address" with the text "m.t i.fr", and "Password" with a masked password "*****" and an eye icon for toggling visibility. Below the fields is a large blue button labeled "CREATE ACCOUNT".

iflora®