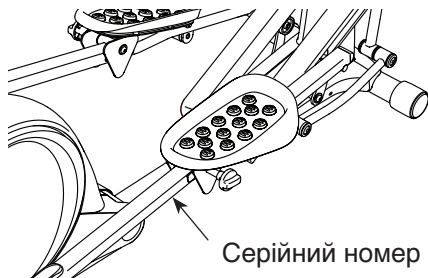


NordicTrack® € 11.5

№ Моделі: NTEVEL90912.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище



ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли питання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зв'яжіться з нами:

З АНГЛІЇ

Дзвоніть: 08457 089 009

З Ірландії: 053 92 36102

Сайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Написати нам:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC, Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ, UK

З АВСТРАЛІЇ

Дзвоніть: 1-800-237-173

E-mail: australiacc@iconfitness.com

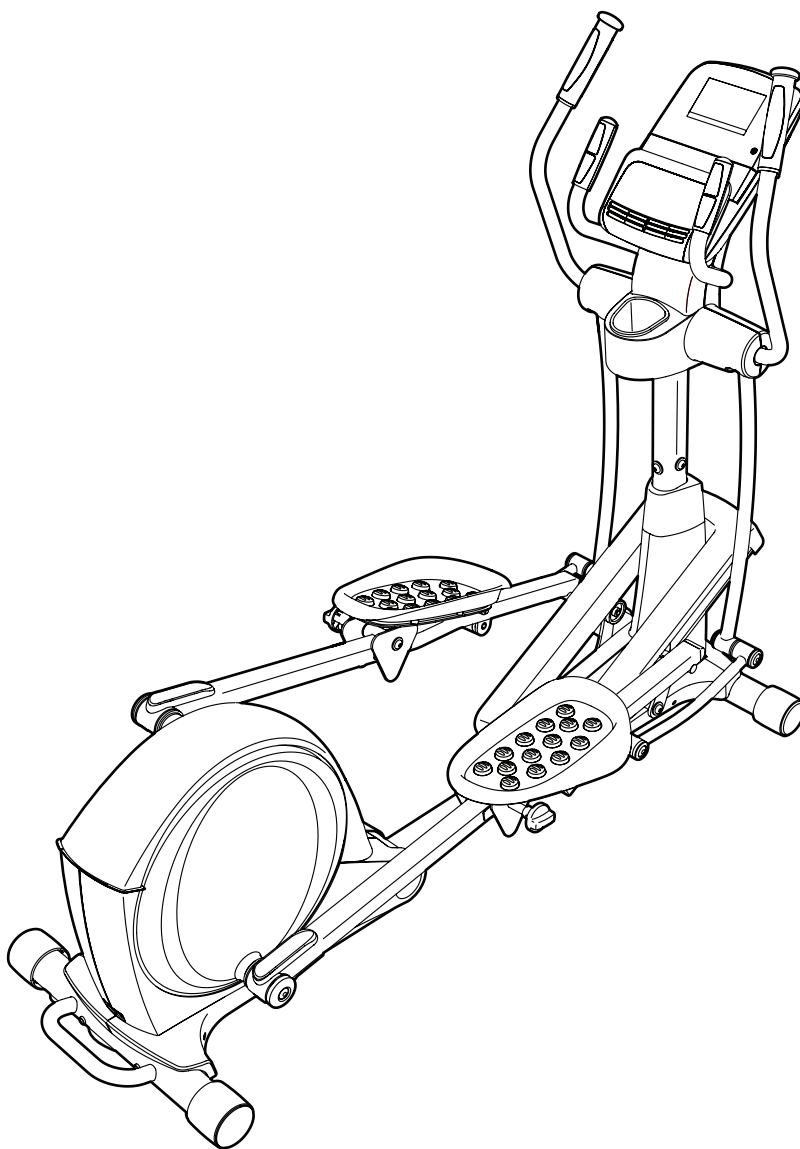
Написати нам:

ICON Health & Fitness
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Прочитайте всі застереження у цій інструкції до того, як використовувати тренажер. Збережіть цю інструкцію для подальших звернень.

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



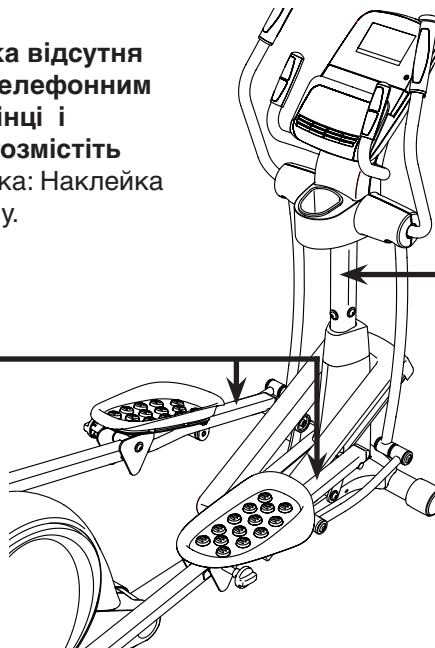
ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	4
ІДЕНТИФІКАЦІЯ КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	5
МОНТАЖ	6
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА.....	15
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ.....	27
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	29
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	31
СХЕМА МОНТАЖУ	33
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня сторона обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ З УТИЛІЗАЦІЇ.....	Задня сторона обкладинки

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК З ПОПЕРЕДЖЕННЯМИ


Цей малюнок показує розміщення наклейок з попередженнями на тренажері. **Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці і вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки як зображено на малюнку.** Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину.

⚠ ОБЕРЕЖНО
Тримайте руки і пальці подалі від цієї області



⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Неправильне застосування даного обладнання може призвести до серйозних ушкоджень.
- Прочитайте інструкцію користувача та важливі застереження до того, як використовувати тренажер.
- Не дозволяйте дітям гратися на чи біля тренажера.
- Будьте обережні, адже педалі можуть продовжувати прокручуватися після використання тренажера, а це може призвести до ушкоджень.
- Знизьте швидкість поступово.
- Вага користувача не повинна перевищувати 150кг.
- Замініть дану наклейку, якщо вона пошкоджена або нерозбірливо написана.



ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

⚠ ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик серйозних ушкоджень, прочитайте важливі застереження та інструкції та всі попередження щодо використання Вашого тренажера до того, як його використовувати. Компанія ICON не несе відповідальності за особисті ушкодження чи пошкодження майна, що спричинені самим тренажером чи отримані під час його використання.

1. До того як почати будь-які вправи, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
2. Використовуйте тренажер тільки так, як вказано в інструкції.
3. Власник повинен переконатись, що всі користувачі тренажера дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
4. Даний тренажер призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте даний тренажер у комерційних цілях.
5. Тримайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер в гаражі, у дворі з накриттям чи біля води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 3 футами (0.9 м) вільного місця за ним і 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
7. Регулярно перевіряйте та належним чином підтягуйте необхідні частини. Заміняйте частини, що викликають підозру.
8. Тримайте дітей до 12 років та тварин подалі від тренажера.
9. Тренажер має використовуватись людиною з вагою до 150 кг чи менше.
10. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. Завжди одягайте атлетичне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.
11. Тримайтеся за поручні під час використання тренажера.
12. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
13. Педалі продовжують свій рух доки махове колесо не зупиниться. Зменшуйте свою швидкість поступово.
14. Тримайте спину рівно під час тренування, не згинайте спину.
15. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

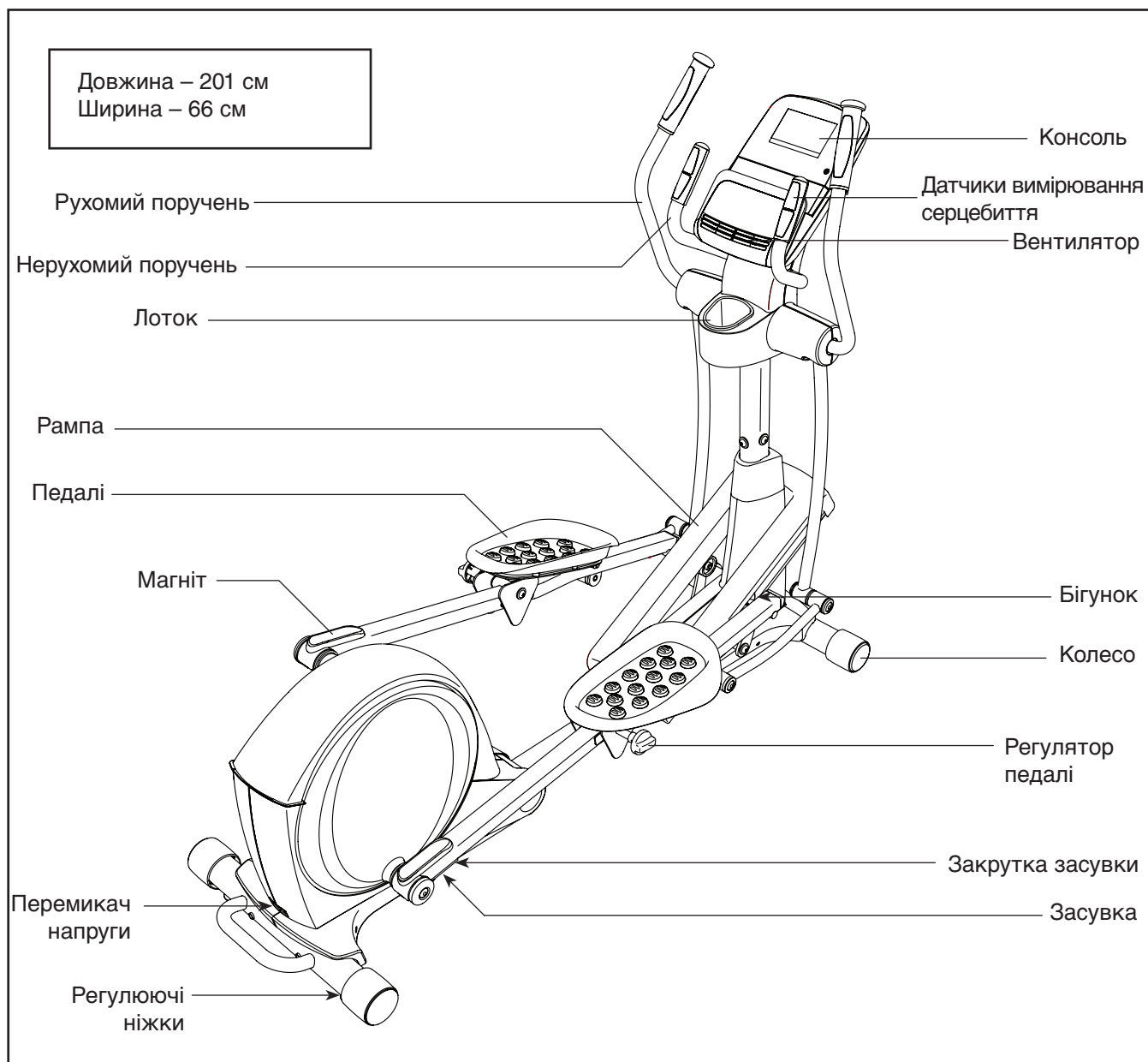
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали революційний тренажер NORDICTRACK® E11.5. Тренажер E11.5 пропонує вражаючий комплекс характеристик, що розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними. Коли Ви не займаєтесь, цей унікальний тренажер може бути складений, і потребуватиме вдвічі менше місця у порівнянні з іншими тренажерами.

Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.

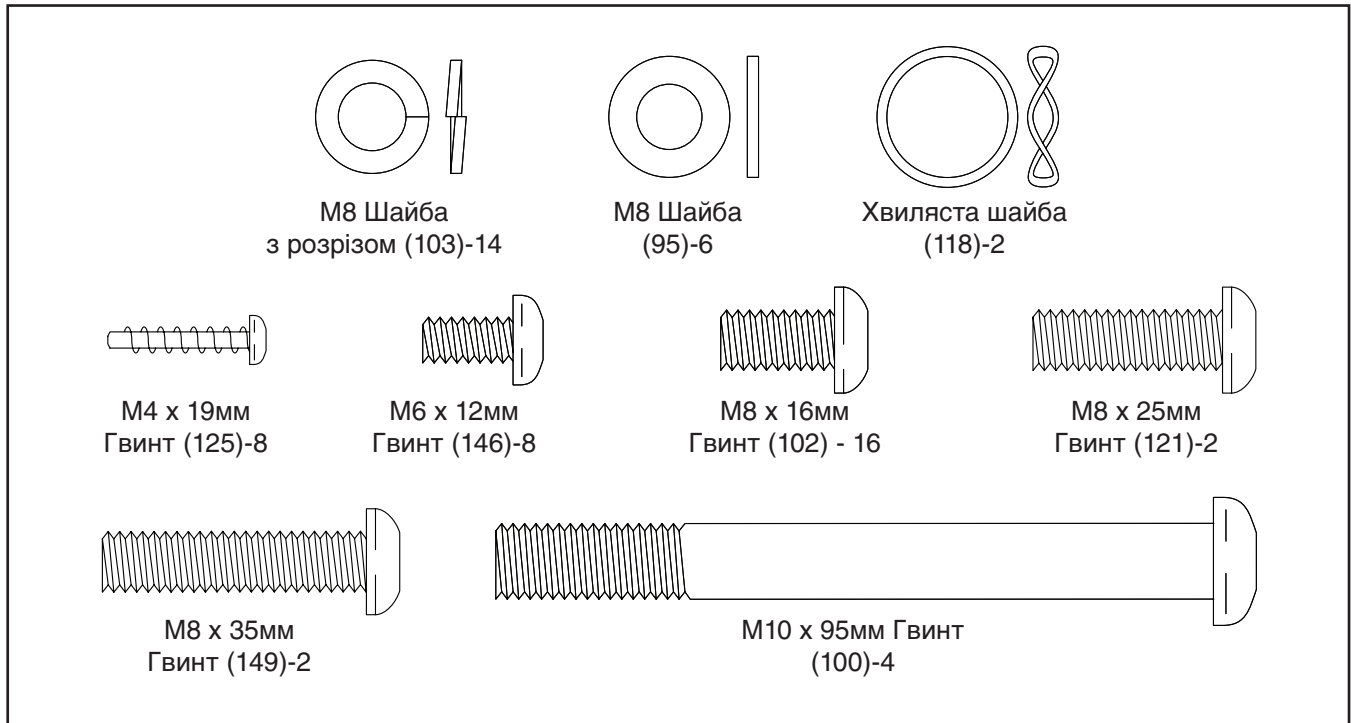
Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів. Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі і серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче і ознайомтесь з позначеними частинами.

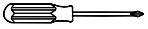
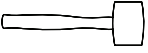


ІДЕНТИФІКАЦІЯ КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити маленькі деталі, які потрібні для монтажу тренажера. Число у дужках нижче – основний номер деталі зі СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в кінці інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, що потрібна для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у наборі, перевірте чи вона ще не прислана. У комплекті може бути додаткове обладнання.**



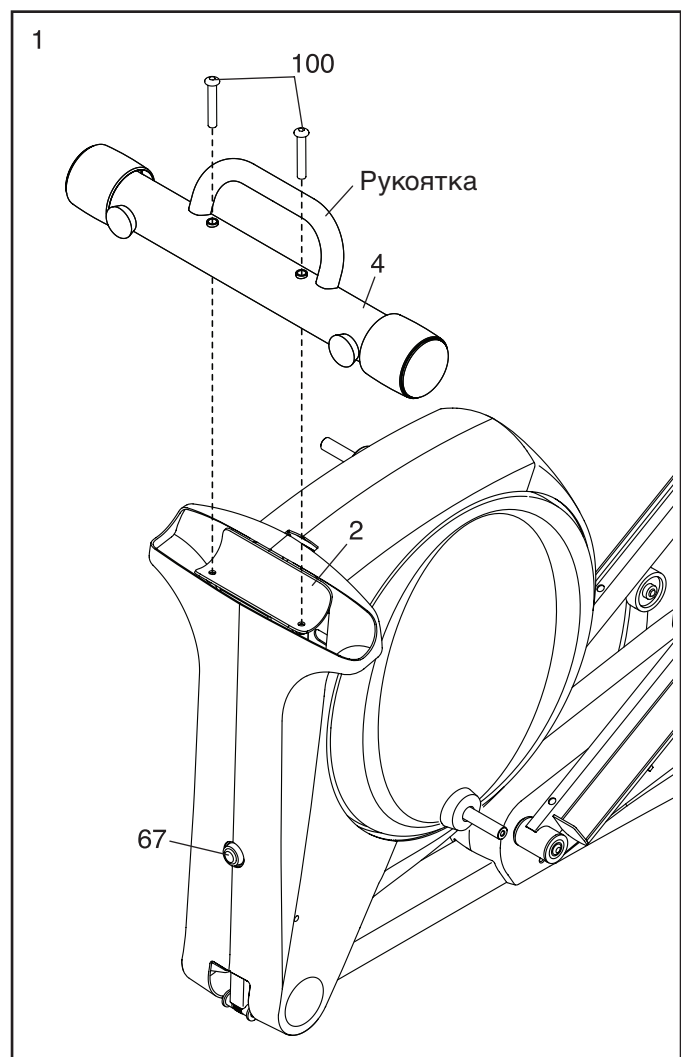
МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
 - Розмістіть усі частини на чистій поверхні і зніміть увесь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку поки не завершите монтаж тренажера.
 - Деталі лівої сторони позначені літерою «L» або словом «Left», деталі правої сторони - «R» або «Right».
 - Для ідентифікації кріпильних деталей дивіться сторінку 5.
- Під час монтажу Вам можуть знадобитися наступні інструменти:
Викрутка Phillips 
Резиновий молоток 
- Непогано, якщо Ви маєте власний набір інструментів. Щоб не пошкодити деталі тренажера, не використовуйте електричні прилади під час монтажу.

1. Спрямуйте Задню Платформу (4) як зображено на малюнку.

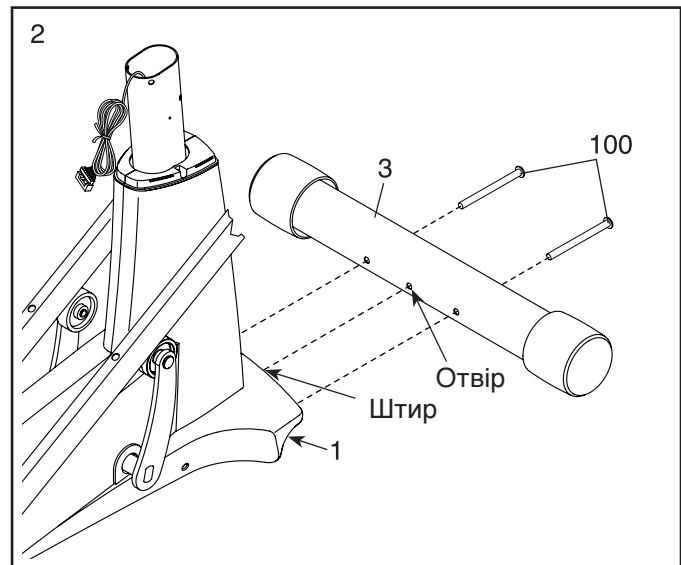
Прикріпіть задню платформу (4) до Стулчастої Рами (2) за допомогою двох Гвинтів М10 х 95 мм (100).

Тримайтесь за рукоятку на задній платформі (4) і затисніть Тримач (67), покладіть задню платформу та стулчасту раму на підлогу.



2. Розмістіть Передню Платформу (3) так, щоб зазначений отвір знаходився навпроти штиря Основної рами (1).

Поки Ваш помічник тримає Основну раму (1), прикрутіть Передню Платформу (3) за допомогою двох Гвинтів M10 x 95мм (100).



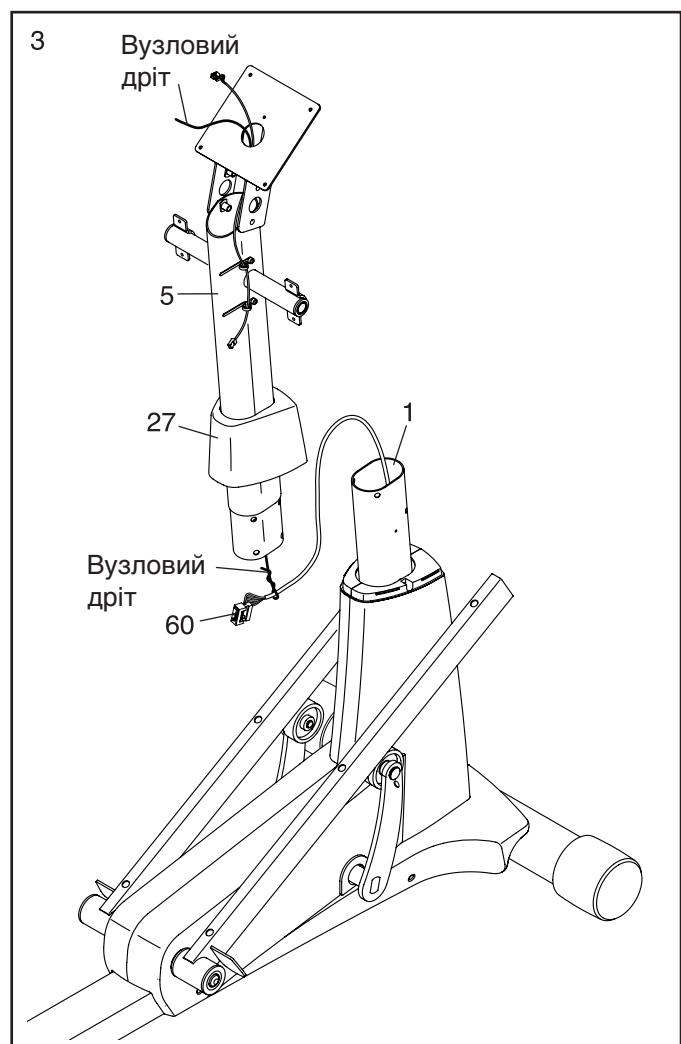
3. Розмістіть Вертикальну стійку (5) та Верхню насадку (27) як зображено на малюнку.

Просуньте Верхню насадку (27) на Вертикальну стійку (5).

Попросіть помічника потримати Вертикальну стійку(5) та Верхню насадку (27) біля Основної рами (1).

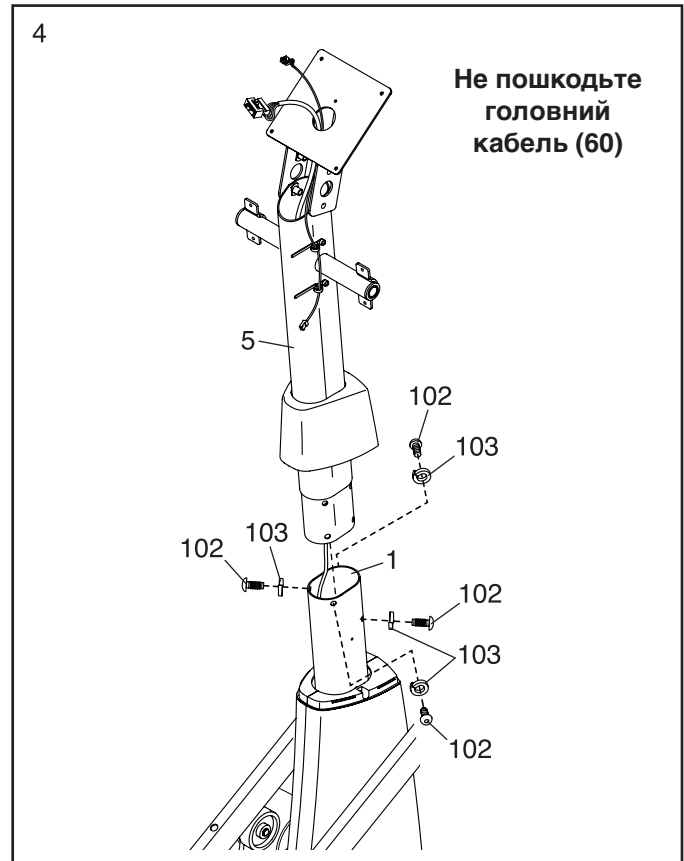
Просуньте вузол дроту через Вертикальну стійку (5). Зав'яжіть нижній кінець дроту навколо Головного кабелю (60) та протягніть його через Вертикальну стійку.

Порада: щоб Головний кабель (60) не впав назад у Вертикальну стійку, зафіксуйте його за допомогою вузлового дроту.



4. **Порада: не пошкодьте Головний кабель (60).** Приєднайте Вертикальну стійку (5) до Головної Рами(1).

Закріпіть Вертикальну стійку (5) за допомогою чотирьох Гвинтів М8 х 16мм (102) та чотирьох Шайб з розрізом (103), **але не затягуйте їх до кінця. Ці гвинти необхідно буде затягнути на кроці 11.**



5. Використовуючи маленький шматочок пластику нанесіть змазку на Вертикальну вісь (48) та на дві Хвилястих шайби (118).

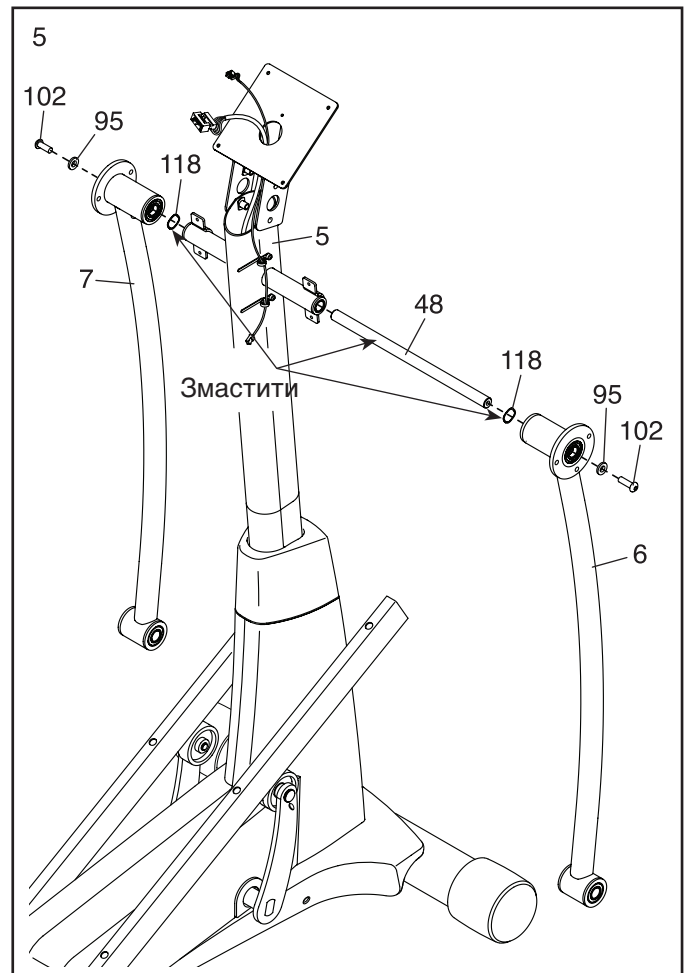
Просуньте Вертикальну Вісь (48) через Вертикальну стійку (5) та розмістіть її по центру.

Потім просуньте Хвилясті шайби (118) на кожну з сторін Вертикальної вісі.

Розмістіть Ліву та Праву нижні частини Рухомих Поручнів (6,7) як зображено на малюнку.

Одягніть Ліву та Праву нижню частину Рухомих поручнів (6,7) на Вертикальну вісь (48).

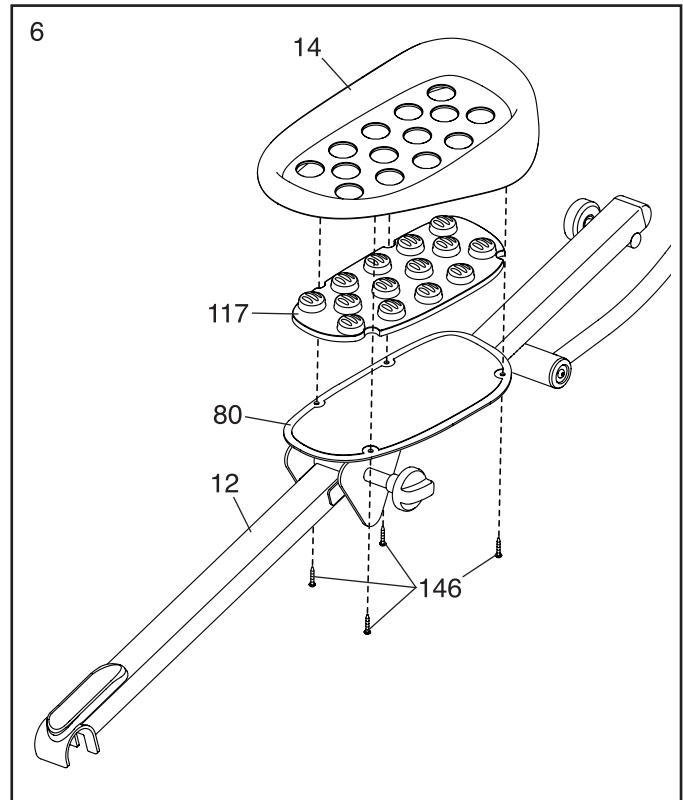
Потім **одночасно** затягніть Гвинти М8 х 16мм (102) та Гайки М8 (95) з кожної із сторін Вертикальної вісі (48).



6. Знайдіть Праву Педаль (14), Вставку правої педалі (117) та Перекладину, де розміщується педаль (12) та розмістіть їх як зображено на малюнку.

Прикріпіть Праву педаль (14) та Вставку правої педалі (117) до Основи Правої педалі (80) за допомогою чотирьох Гвинтів М6 х 12мм (146). **Порада: Для зручності підніміть Основу правої педалі.**

Прикріпіть Ліву педаль, Вставку лівої педалі до Основи лівої педалі таким самим чином (не зображено).

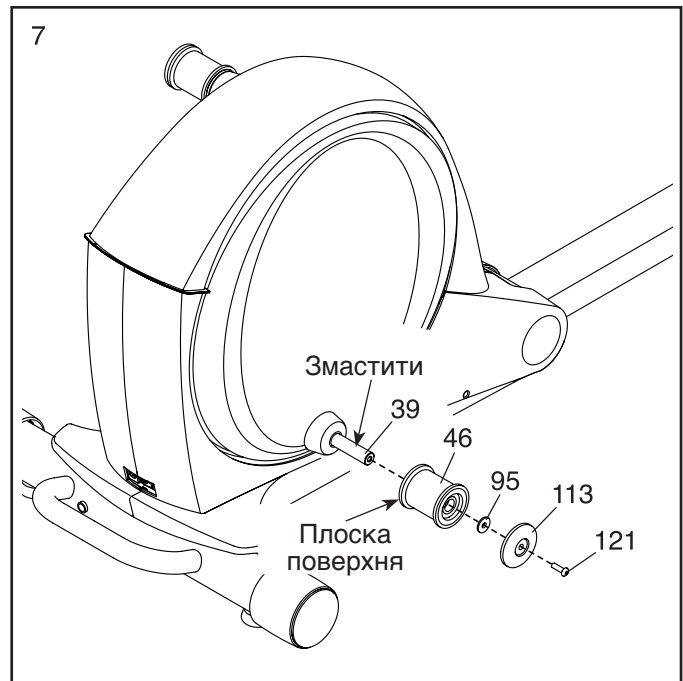


7. Нанесіть змащувальну речовину на Колінчатий важіль (39).

Розмістіть Муфту (46) так, щоб плоскою поверхнею вона розміщувалася до тренажера. Одягніть муфту на колінчатий важіль.

Прикріпіть муфту (46) за допомогою Гвинта М8 х 25мм (121), Великого ковпака(113) та Шайби М8 (95). **Порада: обережно закручіть гвинт, щоб не пошкодити Великий ковпак.**

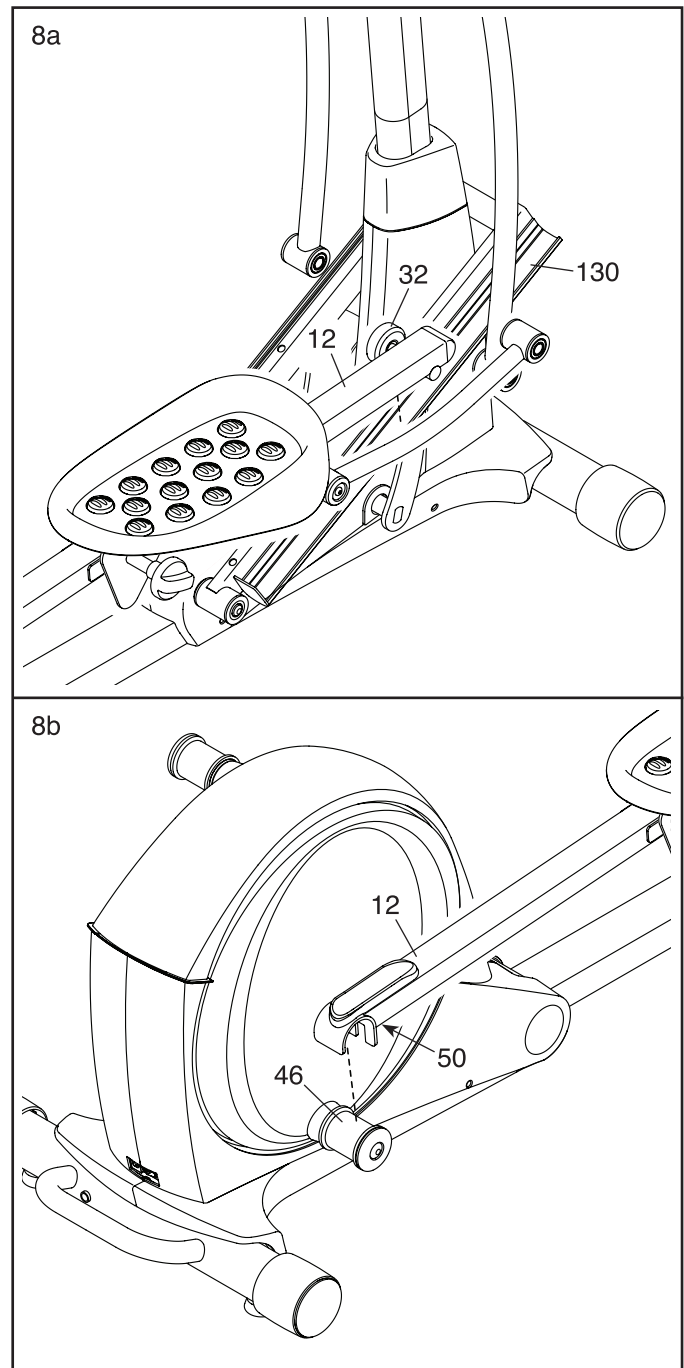
Повторіть ті ж самі кроки на іншій стороні тренажера.



8. **Зверніть увагу на малюнок 8а.** Розмістіть Бігунок (32) на Правій перекладині (на якій розміщується педаль) (12). Розмістіть Бігунок (32) на правій стороні Рампи (130).

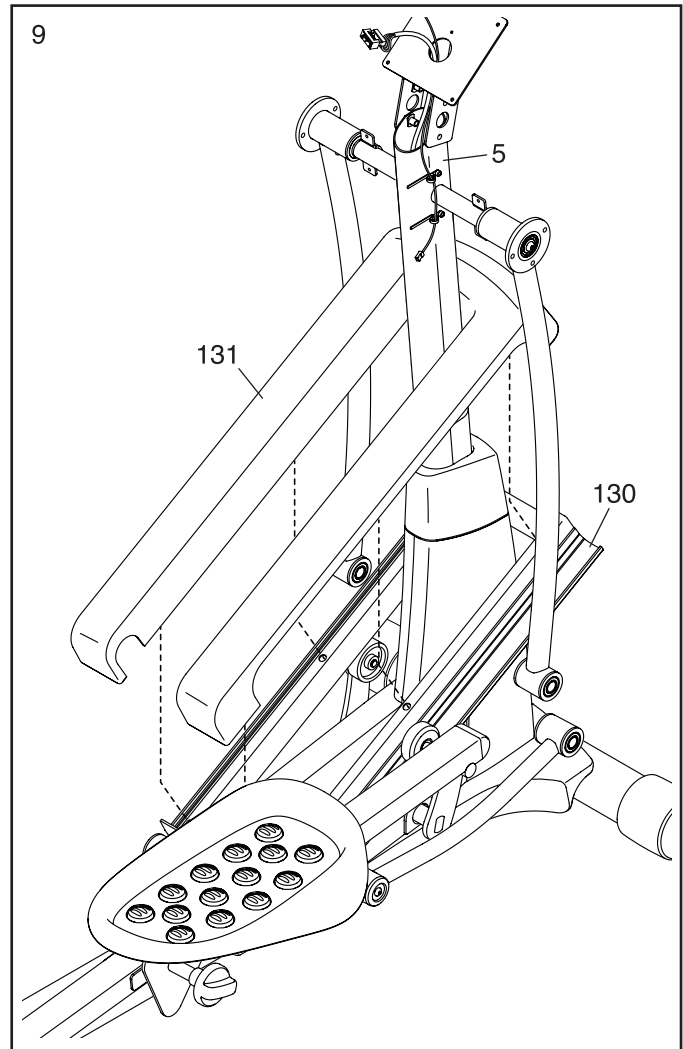
Зверніть увагу на малюнок 8б. Вставте Засувку (50) на Муфту (на якій розміщується педаль) (46). **Впевніться, що Права перекладина встала на своє місце.**

Повторіть ті ж самі кроки на Лівій стороні.



9. Просуньте Кришку рампи (131) через Вертикальну Стілку (5), як зображено на малюнку.

Притисніть Кришку рампи (131)
до Рампи (130)



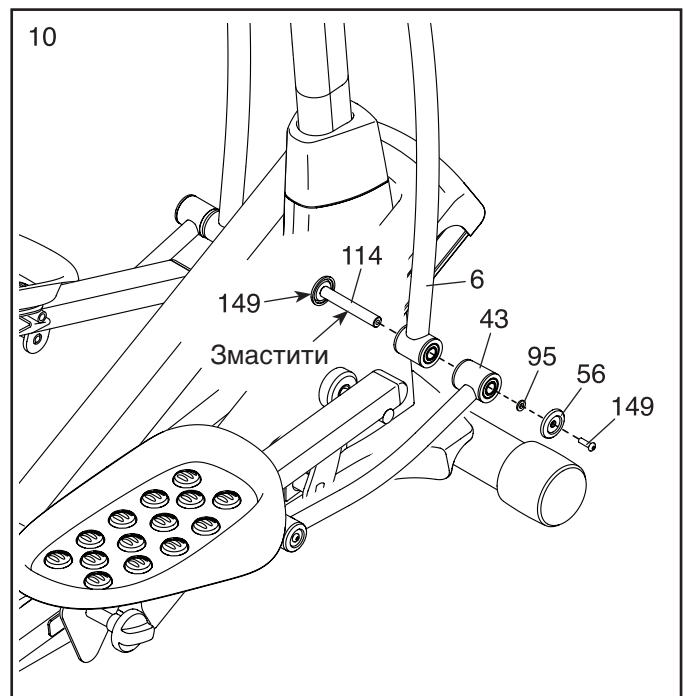
10. Розподіліть змащувальну речовину на Шарнір (114).

Одягніть на Шарнір (114) Праву нижню частину Рухомого поручня (6) та Праву з'єднувальну перекладину (43) як зображено на малюнку.

Вставте також Маленький ковпак (56) і Шайбу M8 (95), прикрутіть усю конструкцію за допомогою Гвинта M8 x 35мм (149) та за допомогою двох шестигранних ключів.

Порада: не пошкодьте Маленький Ковпак під час закручування Гвинта.

Повторіть ті ж самі кроки на зворотній стороні тренажера.



11. Ідентифікуйте Праву верхню частину Рухомого поручня (8) та спрямуйте її як зображено на малюнку.

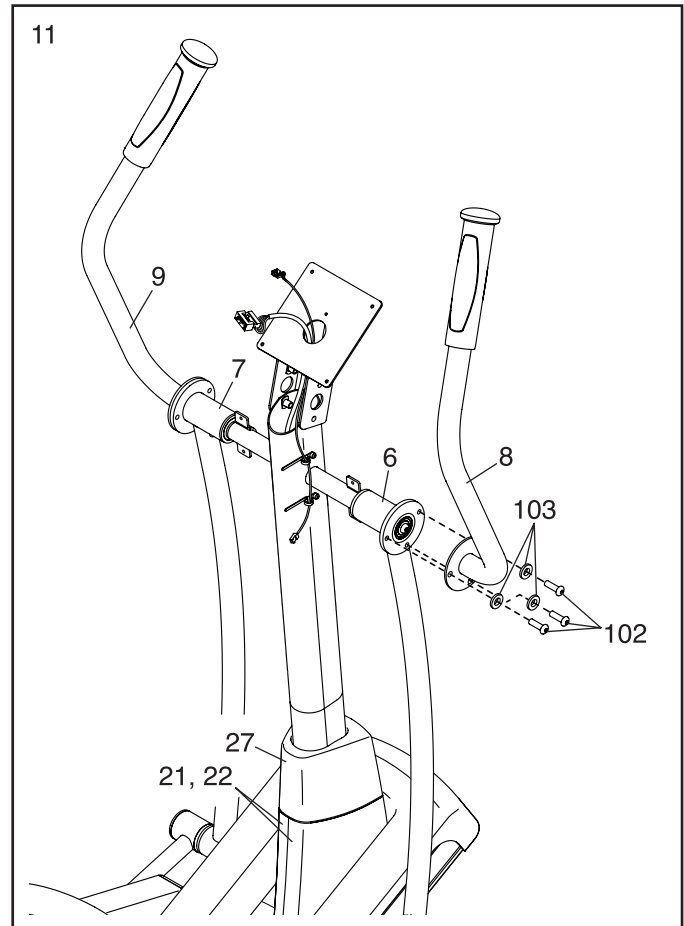
Попросіть Вашого помічника потримати Праву верхню частину Рухомого поручня (8) біля Правої нижньої частини Рухомого поручня (6).

Прикріпіть Праву верхню частину Рухомого поручня (8) до Правої нижньої частини Рухомого поручня (6) за допомогою трьох Гвинтів M8 x 16 мм та трьох Шайб з розрізом M8 (103).

Прикріпіть Ліву верхню частину Рухомого поручня (9) до Лівої нижньої частини Рухомого поручня (7) таким самим чином.

Дивіться крок 4 на сторінці 8. Затягніть Гвинти M8 x 16мм (102).

Посуньте Верхню насадку (27) униз та притисніть її до Правої ковпака рами (21) та Лівого ковпака рами (22).



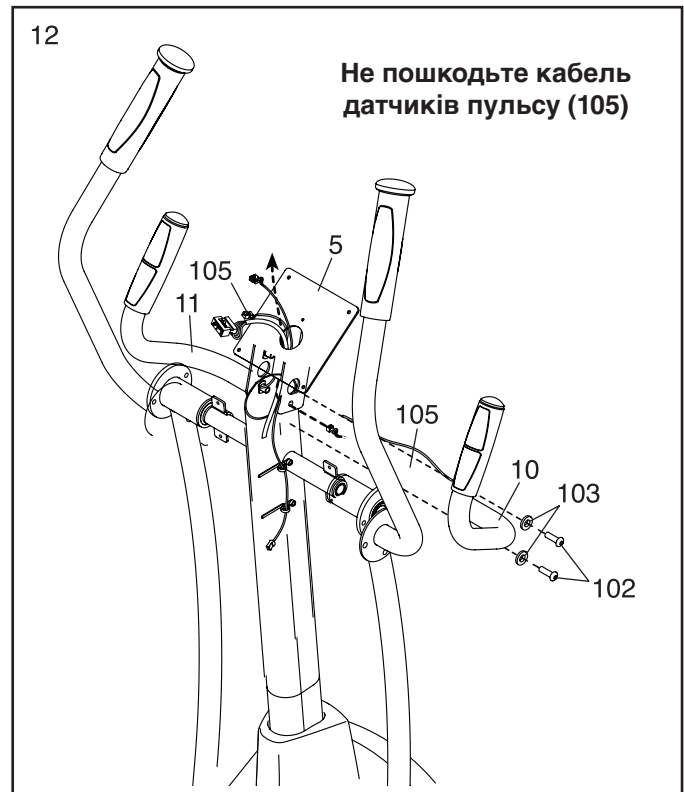
12. Ідентифікуйте Правий нерухомий поручень (10) та спрямуйте його як зображено на малюнку.

Попросіть помічника потримати Правий нерухомий поручень (10) біля правої сторони Вертикальної стійки (5).

Просуньте Кабель(для датчиків пульсу) (105) від Правої нерухомого поручня (10) до Вертикальної стійки (5) та витягніть його через отвір у Вертикальній стійці.

Порада: не пошкодьте Кабель датчиків пульсу (105). Прикріпіть Правий нерухомий поручень (10) до Вертикальної стійки (5) за допомогою двох Гвинтів M8 x 16мм (102) та двох Шайб з розрізом (103).

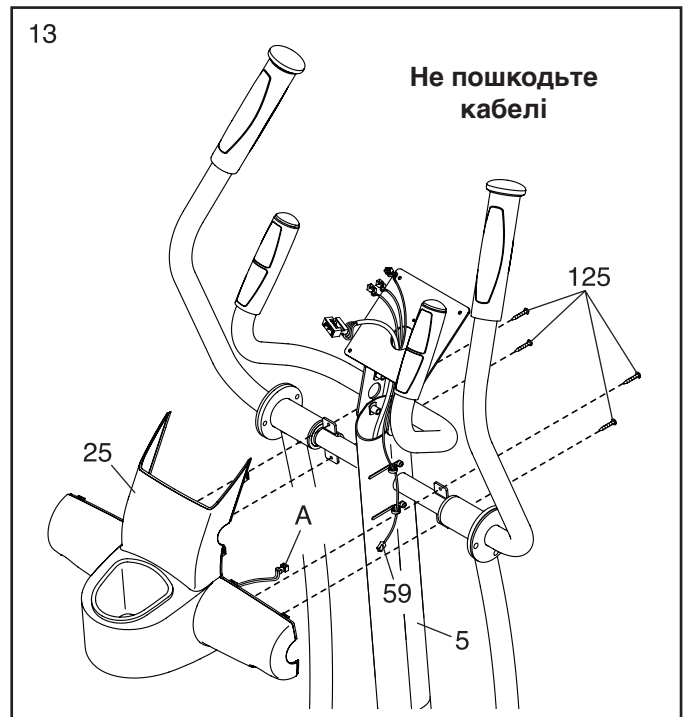
Прикріпіть Лівий нерухомий поручень (11) таким самим чином.



13. Тримайте Верхній задній ковпак (25) біля Вертикальної стійки (5), як зображено на малюнку.

Приєднайте кабель-приймач (A) від Верхнього заднього ковпаку (25) до Подовженого кабелю-приймача (59).

Порада: Не пошкодьте кабель. Прикріпіть Верхній задній ковпак (25) до Вертикальної стійки (5) за допомогою чотирьох гвинтів M4 x 19 мм (125).

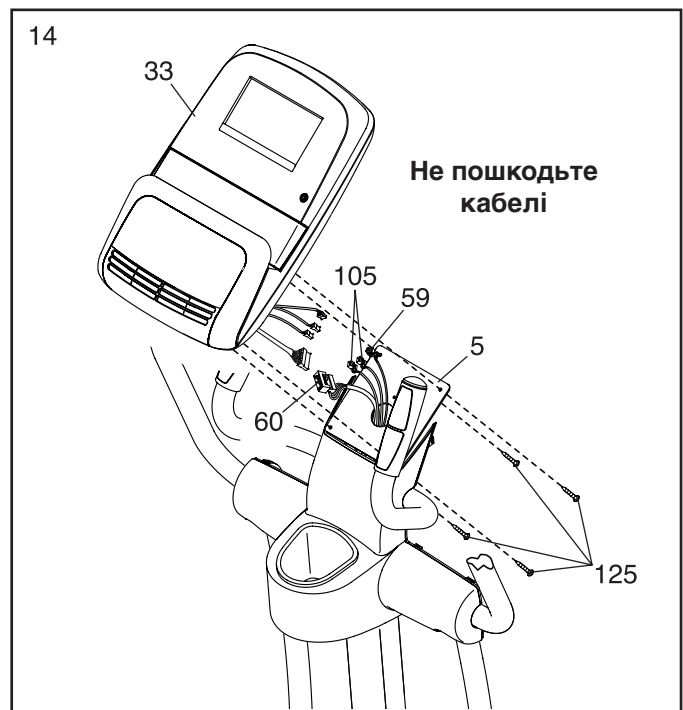


14. Розв'яжіть вузол на Головному кабелі (60).

Поки Ваш помічник тримає Консоль (33) біля Вертикальної стійки (5) приєднайте кабелі на консолі до Головного кабелю (60), Подовженого кабелю-приймача (59), а також Кабелю для датчиків пульсу (105).

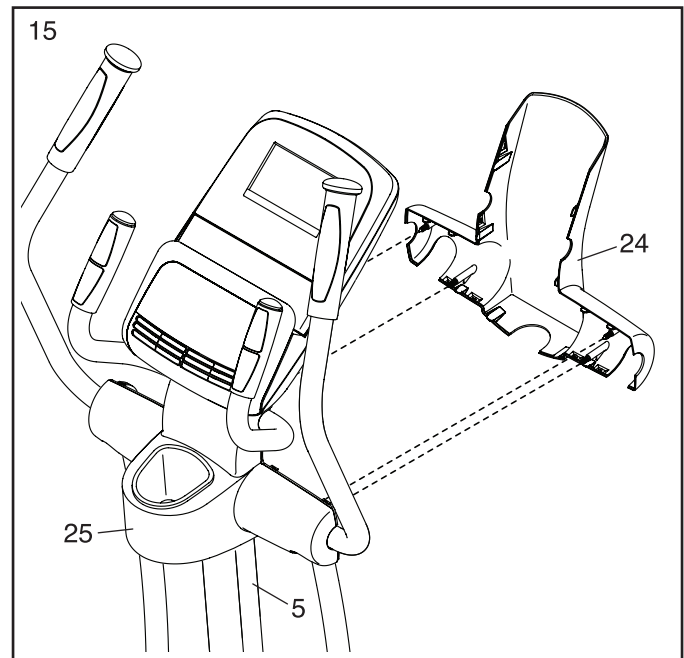
Засуньте зайві кабелі назад до Вертикальної стійки (5) або до Консолі (33).

Порада: не пошкодьте кабелі. Прикріпіть Консоль (33) до Вертикальної стійки (5) за допомогою чотирьох Гвинтів M4 x 19мм (125)



15. Спрямуйте Верхній передній ковпак (24) як зображено на малюнку.

Прикріпіть Верхній передній ковпак (24) до Вертикальної стійки (5) так, щоб він з'єднався з Верхнім заднім ковпаком (25).



16. **Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати тренажер.**
Примітка: додаткові інструменти можуть бути у комплекті. Покладіть мат під тренажер для того, щоб захистити підлогу.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ В РОЗЕТКУ

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад принаймні знизить ризик електричного удару. Даний тренажер обладнаний заземленим кабелем живлення та штепсельною вилкою. **ВАЖЛИВО:** Якщо кабель живлення пошкоджений, тоді він має бути замінений іншим, але таким, що схвалений виробником

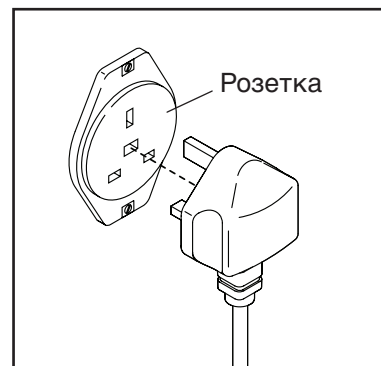
⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте дрiт, що наданий виробником, якщо він не підійде до розетки, встановіть правильну розетку за допомогою електрика.

1. Приєднайте кабель живлення до розетки на тренажері на тильній стороні.



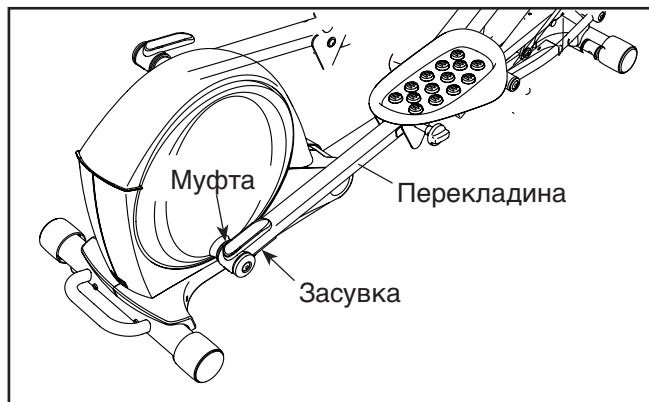
2. Приєднайте кабель живлення до розетки, що встановлена відповідно до усіх місцевих вимог.

Примітка: Ваша штепсельна вилка може відрізнятись від тієї, що зображена на малюнку.

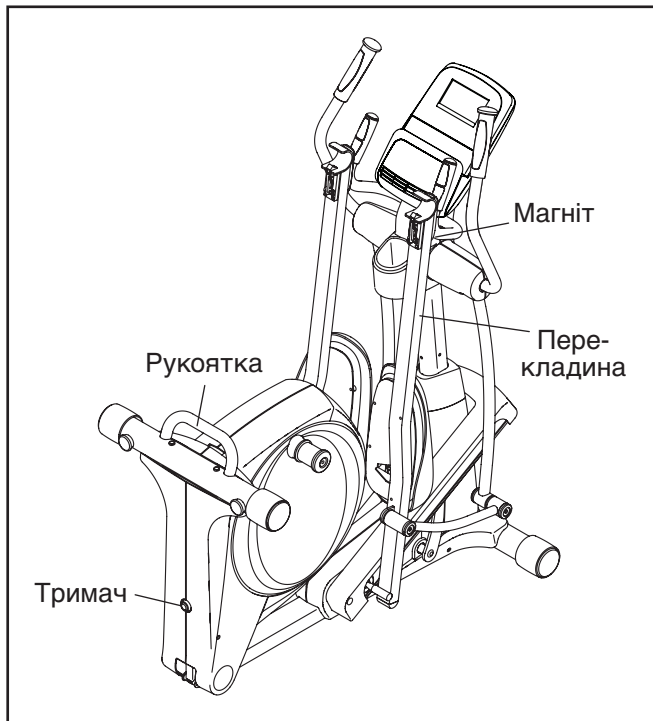


СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Якщо еліптичний тренажер не використовується, тоді його можна скласти. Перш за все необхідно буде відтягнути засувку з кожної із сторін, а потім від'єднати кожну з перекладин від муфт.



Підіймайте перекладини до того моменту, доки магніти з перекладин не торкнуться поручнів. Магніти потрібні для того, щоб утримувати перекладини у складеному положенні. Тримайтесь за рукоятку та підіймайте раму, доки вона не зафіксується у вертикальному положенні.

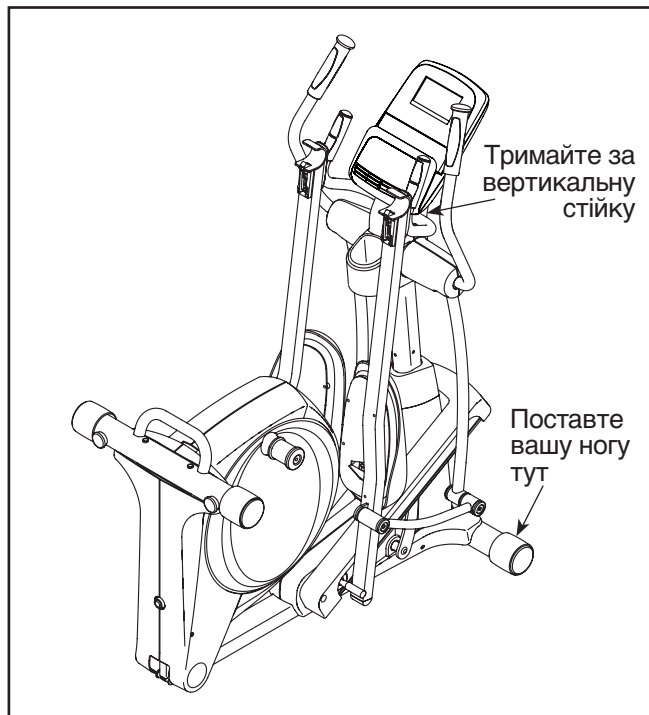


Щоб розкласти еліптичний тренажер, затисніть Тримач та опустіть раму.

Далі від'єднайте перекладини від поручнів та опустіть їх, приєднайте їх до муфт. Переконайтесь, що Ви добре закріпили перекладини.

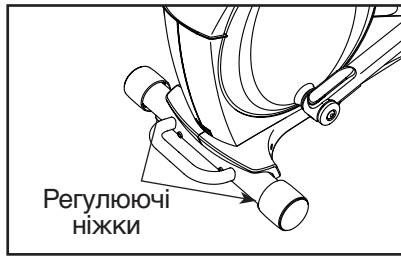
ПЕРЕМІЩЕННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Перед тим як переміщувати тренажер – складіть його як описано на сторінці 15. Станьте спереду тренажера, тримайтесь за вертикальну стійку та поставте одну ногу навпроти одного з коліс. Тягніть за вертикальну стійку доки тренажер не зрушить з місця. За допомогою помічника обережно перемістіть тренажер та поставте його на підлогу.

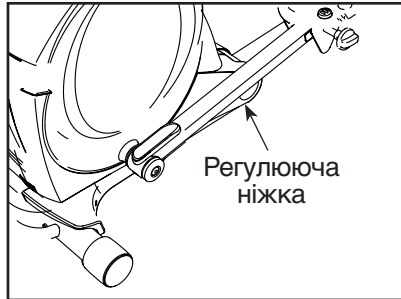


ВИРІВНЮВАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо тренажер хитається під час його використання, тоді необхідно відрегулювати орбітрек за допомогою регулюючих ніжок, що знаходяться під задньою платформою.

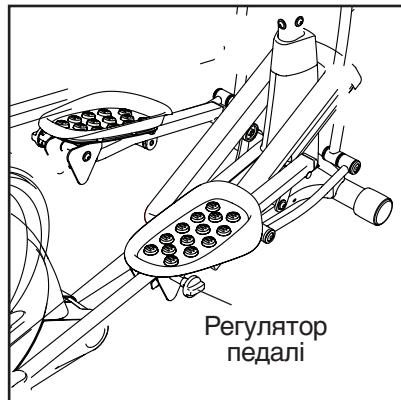


Якщо рама еліптичного тренажера згинається під час використання, тоді відрегулюйте центральну регулюючу ніжку так, щоб рама не згиналася під час використання.



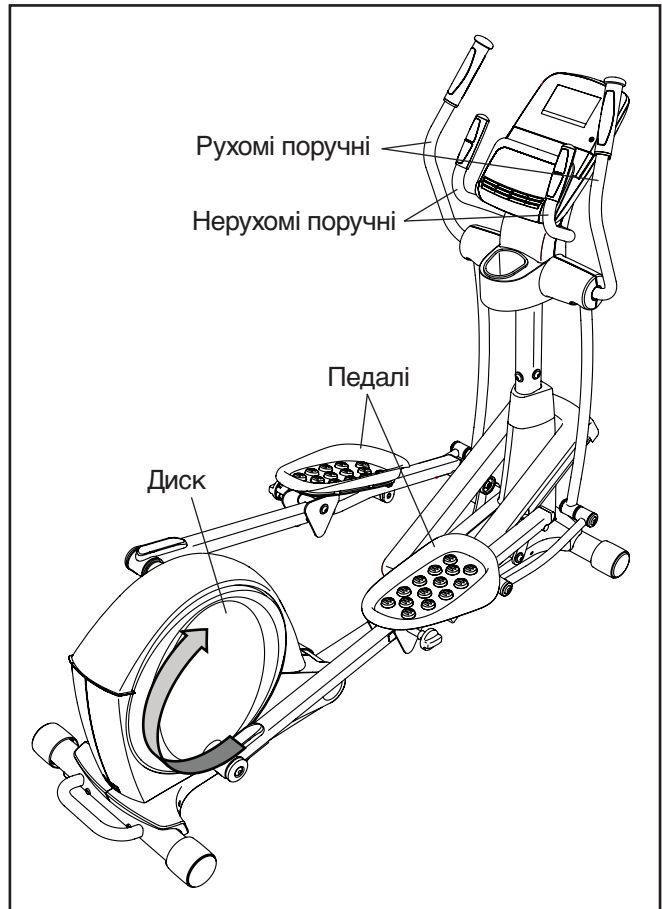
ЗМІНА ПОЛОЖЕННЯ ПЕДАЛІ

Кожна педаль може змінювати своє положення у декількох позиціях. Щоб змінити положення педалі – підніміть трохи педаль та поверніть регулятор педалі до бажаного положення. Впевніться, що обидві педалі знаходяться в однаковому положенні.



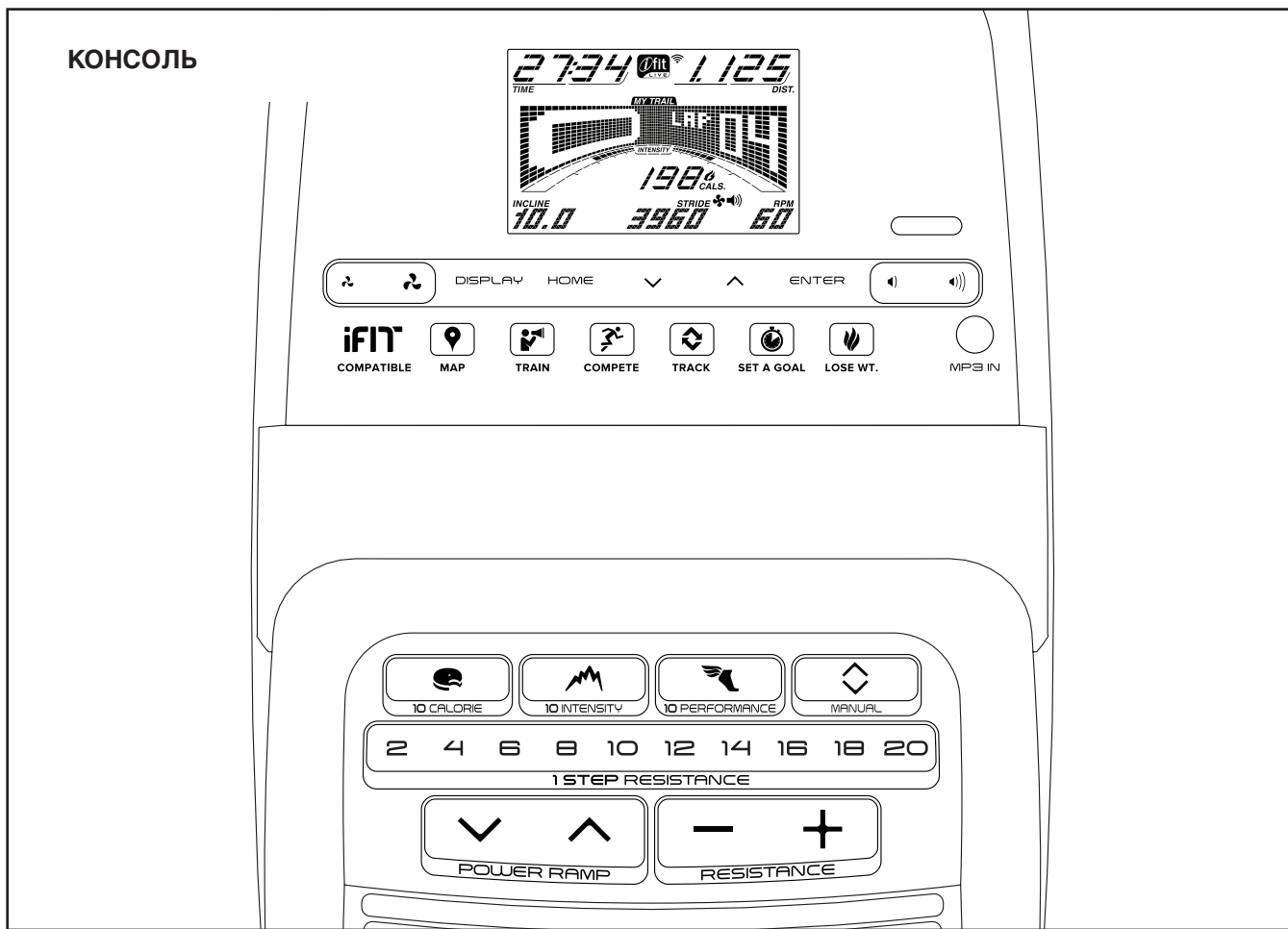
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Перед використанням еліптичного тренажера: тримайтеся за Рухомі поручні та поставте ногу на ту педаль, що знаходиться нижче. Потім поставте другу ноги на іншу педаль. Натискайте на педалі доки вони не почнуть рухатися.



Примітка: диск може обертатися у двох напрямках, але рекомендується, щоб він обертався за часової стрілкою (як зображено на малюнку), хоча для різноманіття можете обертати диск і в протилежному напрямку.

Завершивши тренування – дочекайтесь доки педалі перестануть обертатися. **Примітка:** педалі продовжують свій рух доки махове колесо не зупиниться. Коли рух педалей зупинено, тоді спершу зніміть ногу з педалі, що знаходиться вище. Потім зійдіть з нижчої педалі.



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші вправи більш ефективними та приємними.

Під час використання ручного режиму управління консоллю Ви можете змінити рівень навантаження або рівень нахилу рампи за допомогою клавіш.

Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або альтернативний нагрудний датчик.

Крім того консоль пропонує 30 запрограмованих програм тренування. Кожна програма автоматично змінює рівень навантаження та рівень нахилу рампи для більш різноманітного та ефективного тренування. Ви також можете встановити дистанцію, час чи кількість калорій, що необхідно спалити.

Консоль пропонує революційну технологію iFit, що дає можливість взаємодіяти з мережею Інтернет

через модуль налаштувань iFit. З режимом iFit, Ви можете завантажити персоналізовані вправи, створити свої власні вправи, записати результати тренувань, змагатись проти інших користувачів і мати доступ до багатьох інших налаштувань. **Щоб придбати модуль iFit перейдіть на www.iFit.com чи зателефонуйте за номером телефону, що Ви бачите на обкладинці цієї інструкції.**

Під час вправ Ви навіть можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

Щоб увімкнути тренажер, дивіться сторінку 19. Використання ручного режиму налаштувань, дивіться сторінку 19. Використання запрограмованих тренувань, дивіться сторінку 22. Використання програми з заданими цілями, дивіться сторінку 23. Використання програм iFit, дивіться сторінку 24. Користування стерео системою, дивіться сторінку 25. Змінити налаштування консолі, дивіться сторінку 26.

Примітка: якщо на дисплеї залишилася плівка – зніміть її.

ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР

ВАЖЛИВО: Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дайте йому нагрітись до кімнатної температури до того як вмикати напругу. Якщо Ви цього не зробите, то можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть дріт напруги (дивіться сторінку 15).
Поставте вимикач у позицію «включено» (RESET).
Дисплей включиться і буде готовий до використання.



Примітка: коли Ви увімкнете напругу вперше рампа може автоматично розпочати регулювання. Рампа буде рухатися вгору і вниз під час регулювання. Коли рампи припинить свій рух, це свідчитиме, що вона відрегульована.

Важливо: якщо рампа не відрегулюється автоматично, тоді дивіться розділ «Регулювання рампи» на сторінці 27 і відрегулюйте рампу в ручному режимі.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Починайте крутити педалі або ж натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб консоль увімкнулася.

Дивіться ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР на сторінці 19.

2. Оберіть ручний режим (Manual Mode).

Натисніть кнопку «Manual» на консолі, щоб увійти в ручний режим налаштувань.

Якщо модуль iFit не вставлений у консоль, тоді ручний режим буде обраний автоматично.

3. Змініть рівень складності та рівень нахилу рампи, якщо бажаєте.

Під час заняття на тренажері Ви можете змінити рівень складності обертання педалей. Для цього натисніть кнопку «Resistance Increase» (щоб підвищити рівень складності обертання педалей), «Resistance Decrease» (щоб зменшити рівень складності обертання педалей) чи одну з пронумерованих кнопок «Step Resistance» (рівні складності обертання педалей).

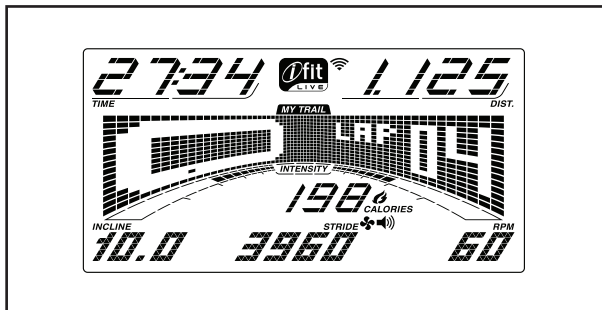
Примітка: Після того як Ви натиснете одну з кнопок зміни рівня складності обертання педалей, Ви зможете змінити нахил рампи.

Щоб змінити рівень нахилу рампи натисніть кнопки «Power Ramp Increase» (збільшити рівень нахилу рампи) або «Power Ramp decrease» (зменшити рівень нахилу рампи).

Примітка: Процес зміни рівня нахилу рампи займе деякий час.

4. Слідкуйте за процесом свого тренування на екрані.

На дисплеї може відобразитися наступна інформація:



Калорії (Calories) – на дисплеї відображається приблизна кількість калорій, що буде спалена під час тренування.

Калорій за годину (Calories per Hour) – на дисплеї відображається приблизна кількість калорій, що буде спалена за годину тренування.

Дистанція (Distance) – на дисплеї відобразиться інформація стосовно пройденої дистанції у милях або км.

Рівень нахилу (Incline) – на декілька секунд на дисплеї буде відображатися інформація стосовно рівня нахилу рампи одразу ж після зміни рівня нахилу рампи.

Пульс (Pulse) – на дисплеї відображається Ваш рівень серцебиття, якщо Ви використовуєте датчики для вимірювання пульсу або ж нагрудний датчик вимірювання серцебиття (дивіться крок 5).

Рівень складності обертання педалей (Resistance) – на декілька секунд на дисплеї буде відображатися рівень складності обертання педалей одразу ж після його зміни.

Кількість обертів за хвилину (RPM) – на дисплеї відображається кількість обертів педалей за хвилину.

Кількість кроків (Stride) – на дисплеї відображається інформація стосовно кількості зроблених кроків під час тренування.

Час (Time) – коли обраний ручний режим, тоді вікно часу показуватиме час протягом якого Ви тренуєтесь. Коли обраний один із запрограмованих режимів, тоді у вікні часу відобразатиметься час, що залишився до кінця тренування.

Дисплей пропонує декілька режимів відображення даних. Натискайте кнопку «Display», доки бажаний режим відображення даних не з'явиться на екрані. Ви також можете змінити режим відображення даних натискаючи клавіші «Increase» (збільшення) чи «Decrease» (зменшення), що знаходяться біля клавіші «Enter» (Ввести).

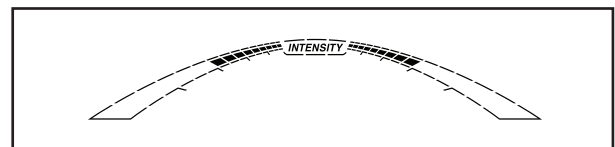
Рівень нахилу (Incline) – даний режим відобразатиме профіль налаштувань рівня нахилу рампи для обраної програми тренування.

Швидкість (Speed) – даний режим відображає профіль налаштувань швидкості для обраної програми тренування. Новий сегмент буде з'являтися у кінці кожної хвилини.

Мій шлях (My Trail) – даний режим відобразатиме профіль з дистанцією в 1/4 милі (400м.). Під час Вашого тренування мигаючий прямокутник буде відображати Ваш поточний прогрес. У даному профілі також відобразатиметься кількість пройдених кіл.

Калорії (Calories) – даний режим відобразатиме приблизну кількість калорій, що буде спалена під час тренування. Висота кожного сегменту відображає кількість спалених калорій під час певного сегменту.

Під час тренування на шкалі інтенсивності відображається рівень складності Вашого тренування.



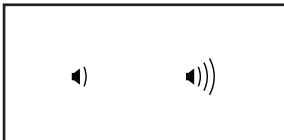
Натисніть кнопку «Home» (Повернутися до головного меню), щоб повернутися до головного меню (дивіться ЗМІНУ НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ на сторінці 26). Якщо необхідно, тоді натисніть кнопку «Home» знову.

Коли модуль iFit приєднано, тоді значок безпроводної мережі відобразить рівень Вашого сигналу. 4 риси свідчать про максимальний сигнал.



Щоб вийти з ручного режиму налаштувань чи запрограмованого, натисніть кнопку «Home». Якщо необхідно, тоді натисніть кнопку «Home» знову.

Змініть рівень гучності консолі натискаючи кнопки збільшення чи зменшення гучності.



5. Виміряйте рівень серцебиття, якщо бажаєте.

Ви можете вирівняти рівень Вашого серцебиття використовуючи датчики для вимірювання пульсу на поручнях або ж нагрудний датчик (дивіться сторінку 25 стосовно альтернативного нагрудного датчика вимірювання пульсу).

Примітка: якщо Ви використовуєте обидві системи вимірювання пульсу одночасно, тоді дисплей не зможе достовірно відобразити Ваш рівень серцебиття.

Якщо на датчиках вимірювання пульсу залишилася плівка – зніміть її. Для того, щоб виміряти рівень Вашого серцебиття тримайтеся долонями за датчики вимірювання пульсу. **Намагайтесь не совати руками в даний момент.**



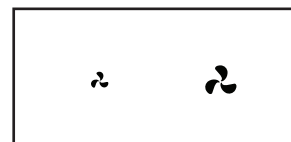
Коли Ваш пульс буде визначено, зображення серця буде блимати відповідно до Вашого серцебиття, через декілька секунд рівень Вашого серцебиття буде відображено.

Для отримання більш точних показань, тримайтеся за поручні щонайменше 15 секунд.

Якщо на дисплеї не відображається Ваш рівень серцебиття, тоді впевніться, що Ви вірно розташували долоні відносно датчиків. Намагайтесь не здавлювати датчики. Для отримання більш точних результатів періодично очищайте контакти на датчиках, для цього використовуйте м'яку тканину, але **без застосування речовин, що містять алкоголь чи певні хімічні речовини.**

6. Увімкніть вентилятор, якщо бажаєте.

Вентилятор має низький та високий швидкісний режим. Натискайте на кнопки збільшення (Fan increase) чи зменшення (Fan decrease) швидкості вентилятора, щоб встановити бажаний рівень швидкості.



Примітка: якщо педалі не рухаються протягом 30 секунд, тоді вентилятор вимикається автоматично.

7. Після тренування не забудьте витягнути кабель живлення з розетки.

Якщо педалі перестають рухатися на декілька секунд, тоді Ви почуєте звуковий сигнал, а консоль перейде у режим паузи.

Якщо педалі не рухаються протягом декількох хвилин, а кнопки не натискаються, тоді консоль та дисплей вимкнуться.

Після тренування переведіть перемикач у позицію «Вимкнено» та від'єднайте кабель живлення від електромережі. Важливо: якщо Ви цього не виконаєте, тоді електричні компоненти можуть завчасно пошкодитися.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

1. Починайте крутити педалі або ж натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб консоль увімкнулася.

Дивіться як увімкнути тренажер на сторінці 19.

2. Оберіть один з запрограмованих режимів.

Щоб обрати один з запрограмованих режимів натискайте клавіші Калорії (Calorie), Рівень складності обертання педалей (Intensity) чи Рівень інтенсивності вправи (Performance), доки бажаний режим не з'явиться на дисплеї.

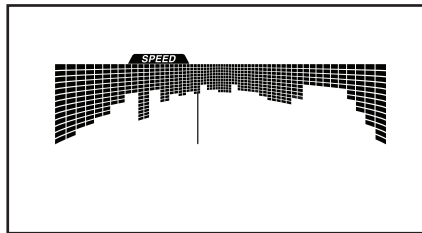
Коли Ви оберете один з запрограмованих режимів, тоді на дисплеї з'явиться його назва та інформація стосовно тривалості тренування. Профіль налаштувань швидкості з'явиться також на дисплеї. Інформація стосовно максимальної швидкості обертання педалей, рівня складності обертання педалей та рівня нахилу рампи також буде відображена на дисплеї.

3. Починайте крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Кожна програма тренування розподілена на сегменти тривалістю 1 хв. Один рівень складності, один рівень нахилу рампи та швидкість обертання педалей запрограмовані для кожного сегменту. Примітка: однаковий рівень складності, рівень нахилу рампи чи швидкість можуть бути запрограмованими для декількох послідовних сегментів.

Рівень складності, рівень нахилу рампи та запланована швидкість для першого сегменту з'являться на екрані.

Під час тренування на дисплеї відображатиметься поточна швидкість та рівень нахилу. Мигаючий сегмент профілю програми відображає поточний сегмент тренування. Висота такого блоку відповідає швидкості або рівню нахилу для даного сегменту.



У кінці кожного сегменту подається сигнал і наступний сегмент починає блимати.

Якщо рівень складності, рівень нахилу рампи та запланована швидкість для наступного сегменту відрізняються від попереднього, тоді дисплей сповістить Вас про це. Тільки після цього рівень складності та рівень нахилу зміняться.

Під час тренування Ви маєте обертати педалі згідно з запланованою швидкістю. **Якщо на екрані з'являється стрілка вгору** – Ви маєте пришвидшитись, **якщо стрілка вниз** – зменшити швидкість. **Якщо жодна зі стрілок не з'являється**, тоді продовжуйте тренуватися у такому ж темпі.

Важливо: запланований рівень швидкості обертання педалей має сприйматися тільки як само мотивація. Ваша швидкість може бути меншою. Тренуйтеся зі швидкістю, що відповідає Вашим фізичним можливостям.

Якщо налаштування рівня складності обертання педалей та рівня нахилу рампи зависокі для Вас, тоді Ви самостійно зможете змінити рівень складності обертання педалей натиснувши кнопку «Resistance» та рівень нахилу рампи натиснувши кнопку «Power Ramp».

Важливо: коли поточний сегмент тренування закінчується, тоді рівень складності обертання педалей та рівень нахилу рампи автоматично зміняться відповідно до запрограмованих налаштувань наступного сегменту.

Тренування продовжуватиметься таким чином, доки останній сегмент не скінчиться. Щоб припинити тренування у будь-який момент, просто припиніть обертати педалі. На дисплеї заблимає вікно часу. Щоб продовжити тренування просто почніть обертати педалі.

4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на дисплеї.

Дивіться крок 4 на сторінці 20.

5. Виміряйте рівень серцебиття, якщо бажаєте.

Дивіться крок 5 на сторінці 21.

6. Увімкніть вентилятор, якщо бажаєте.

Дивіться крок 6 на сторінці 21.

7. Після тренування не забудьте витягнути кабель живлення з розетки.

Дивіться крок 7 на сторінці 21.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ З ЗАДАНИМИ ЦІЛЯМИ

1. Починайте крутити педалі або ж натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб консоль увімкнулася.

Дивіться як увімкнути тренажер на сторінці 19.

2. Встановіть бажану кількість калорій, що збираєтесь спалити, бажану довжину дистанції та час.

Щоб встановити калорії, час або дистанцію натисніть спершу кнопку «SET A GOAL» (Задати цілі).

Потім натисніть на кнопки вгору чи вниз, щоб обрати бажану величину, що збираєтесь налаштувати. Натисніть кнопку «Enter».

Потім натисніть на кнопки вгору чи вниз, що знаходяться біля кнопки «Enter», щоб задати бажане значення.

3. Починайте обертати педалі, щоб почати тренування.

Під час тренування на дисплеї може з'явитися необхідний рівень швидкості для досягнення заданих Вами цілей. Намагайтесь утримувати Вашу швидкість у межах планового. **Важливо: запланований рівень швидкості обертання педалей має сприйматися тільки як само мотивація. Ваша швидкість може бути меншою. Тренуйтеся зі швидкістю, що відповідає Вашим фізичним можливостям.**

Примітка: запланована кількість калорій, що буде спалена під час тренування є орієнтовним показником. Фактична кількість калорій, що буде спалена буде залежати від багатьох факторів, наприклад від Вашої ваги. Тим паче, якщо під час тренування Ви будете змінювати рівні складності обертання педалей чи рівень нахилу рампи, тоді й кількість спалених калорій буде змінюватися.

Тренування продовжуватиметься таким чином, доки останній сегмент не скінчиться. Щоб припинити тренування у будь-який момент, просто припиніть обертати педалі. На дисплеї зблимає вікно часу. Щоб продовжити тренування просто почніть обертати педалі.

4. Слідкуйте за своїм поточним прогресом на дисплеї.

Дивіться крок 4 на сторінці 20.

5. Виміряйте рівень серцебиття, якщо бажаєте.

Дивіться крок 5 на сторінці 21.

6. Увімкніть вентилятор, якщо бажаєте.

Дивіться крок 6 на сторінці 21.

7. Після тренування не забудьте витягнути кабель живлення з розетки.

Дивіться крок 7 на сторінці 21.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ iFit

Для використання даних програм тренування Вам необхідно мати модуль iFit.

Щоб придбати модуль iFit відвідайте сайт www.iFit.com або ж зателефонуйте за номером, що Ви бачите на обкладинці даної інструкції.

Примітка: для використання програм iFit Ви повинні мати доступ до комп'ютера підключеного до мережі Інтернету та USB виходом. Вам також необхідно буде зареєструватись у мережі iFit. У Вас має бути власний роутер 802.11b з доступним широкополосним покриттям SSID (приховані мережі не підтримуються).

Важливо: щоб задовольнити вимоги впливу електричного обладнання на навколишнє середовище, в радіусі 8 дюймів (20 см) від антени встановленої у передавач модуля iFit не повинні знаходитись люди, а також не має бути поряд підключеної іншої антени чи передавача.

- 1. Починайте крутити педалі або ж натисніть будь-яку клавішу на консолі, щоб консоль увімкнулася.**

Дивіться як увімкнути тренажер на сторінці 19.

- 2. Переконайтесь, що модуль iFit вставлений у консоль.**

Для використання програм iFit модуль повинен бути вставлений у консоль.

- 3. Оберіть користувача.**

Якщо модулем користується більше ніж одна людина, тоді Ви можете обрати свій профіль у головному меню iFit. Натискаючи кнопки вгору чи вниз, що знаходяться біля кнопки «Enter» Ви можете обрати профіль свого користувача.

- 4. Оберіть програму тренування iFit.**

Для завантаження програм тренування iFit у Ваш графік, натисніть кнопки «Map» (Мапа), «Train» (Тренування) або «Lose Wt» (Скидання ваги). Щоб завантажити обрану програму у Ваш графік натисніть кнопку «iFit». Примітка: Ви будете мати доступ до демонстраційних програм тренування, навіть якщо не вставите модуль iFit.

Щоб прийняти участь у змаганні, яке Ви нещодавно завантажили натисніть кнопку «Compete» (Змагатися).

Щоб розпочати тренування по одній з програм, які Ви нещодавно використовували натисніть кнопку «Track» (Історія). Потім натисніть на клавіші збільшення/зменшення, щоб обрати бажану програму тренування. Потім натисніть кнопку «Enter» (Ввести), щоб почати тренування.

Щоб обрати програму тренування з заданими цілями, натисніть кнопку «Set a goal» (Задати цілі) (дивіться сторінку 23).

Примітка: До того як завантажувати певні програми тренування, необхідно додати їх до Вашого графіку на сайті www.iFit.com.

Для отримання більш детальної інформації стосовно програм тренування iFit відвідайте сайт www.iFit.com.

Коли Ви оберете програму тренування iFit на дисплеї відобразиться назва програми, її тривалість, максимальний рівень нахилу рампи та дистанція. На дисплеї також буде відображено приблизну кількість калорій, що будуть спалені протягом тренування та рівень складності.

Примітка: запланована кількість калорій, що буде спалена під час тренування є орієнтовним показником. Фактична кількість калорій, що буде спалена буде залежати від багатьох факторів, наприклад від Вашої ваги. Тим паче, якщо під час тренування Ви будете змінювати рівні складності обертання педалей чи рівень нахилу рампи, тоді й кількість спалених калорій буде змінюватися.

- 5. Починайте тренування.**

Дивіться крок 3 на сторінці 22.

Під час деяких програм тренування голос персонального тренера супроводжуватиме Вас. Можна налаштувати аудіо параметри Вашого персонального тренера (дивіться ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ на сторінці 26).

Щоб припинити тренування у будь-який момент, просто припиніть обертати педалі. На дисплеї заблимає вікно часу. Щоб продовжити тренування просто почніть обертати педалі.

6. Слідкуйте за своїм тренуванням на дисплеї.

Дивіться крок 4 на сторінці 20.

У вікні «My Trail» може відобразитися мапа з Вашим маршрутом або ж трек і кількість кругів, які Ви пробігли.

Під час змагання у вікні «Competition» відобразатиметься Ваш поточний прогрес. Верхня лінія відобразатиме дистанцію, яку Ви вже здолали. Інші лінії відобразатимуть дистанції, які здолали інші учасники змагання. Кінець лінії свідчить про завершення змагань.

7. Виміряйте рівень серцебиття, якщо бажаєте.

Дивіться крок 5 на сторінці 21.

8. Увімкніть вентилятор, якщо бажаєте.

Дивіться крок 6 на сторінці 21.

9. Після тренування не забудьте витягнути кабель живлення з розетки.

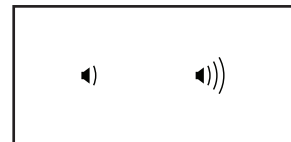
Дивіться крок 7 на сторінці 21.

Для отримання більш детальної інформації стосовно програм тренування iFit відвідайте сайт www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

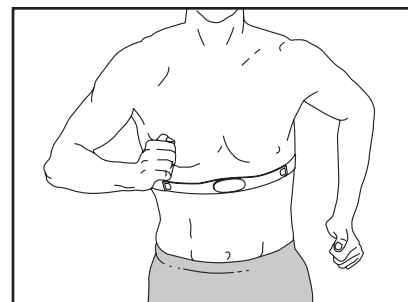
Для того щоб програти музику або ж увімкнути аудіо-книгу під час тренування, з'єднайте аудіо-кабелем Ваш пристрій з аудіо виходом на консолі. **Перевірте з'єднання.**

Натисніть на клавішу «Play» на Вашому MP3/CD програвачі. Встановіть бажаний рівень гучності використовуючи кнопки збільшення/зменшення гучності на консолі або ж відрегулювавши рівень гучності на Вашому MP3/CD програвачі.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕБИТТЯ

Дотримання відповідного рівня пульсу під час тренування є одним з ключових моментів досягнення найкращих результатів. Додатковий нагрудний датчик вимірювання серцебиття дозволить Вам



постійно слідкувати за рівнем власного пульсу під час тренування. **Щоб придбати додатковий нагрудний датчик звертайтеся за телефоном, що Ви бачите на обкладинці даної інструкції.**

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

Характеристики консолі дозволяють користувачу передивитись інформацію щодо використання, змінити одиниці вимірювання та налаштувати рівень контрастності дисплея.

Коли модуль iFit підключено до консолі Ви також зможете змінити аудіо налаштування Вашого персонального тренера, встановити бажане меню, перевірити статус iFit модуля, а також перевірити завантажені програми.

1. **Оберіть інформаційний режим (information mode).**

Щоб обрати інформаційний режим натисніть та потримайте декілька секунд кнопку «Display» (Дисплей), доки інформаційний режим не з'явиться на екрані.

2. **Передивіться інформацію щодо використання тренажера.**

На дисплеї буде відображено загальна кількість годин використання еліптичного тренажера. Також буде зазначена загальна пройдена дистанція (у милях або км.).

3. **Оберіть одиниці вимірювання, якщо бажаєте.**

На дисплеї буде відображено 2 віконця:

- 1) «English» – для вибору одиниці вимірювання в милях.
- 2) «Metric» – для вибору одиниці вимірювання в км.

Щоб змінити одиниці вимірювання натискайте кнопку «Enter» (Введення) доки бажана одиниця виміру не буде обрана.

4. **Налаштуйте рівень контрастності дисплея, якщо бажаєте.**

Натисніть на кнопку вниз, щоб переглянути поточний рівень контрастності дисплею. Натисніть «Power ramp increase» (Збільшення рівня нахилу рампи) або «Power Ramp decrease» (Зменшення рівня нахилу рампи), щоб налаштувати бажаний рівень контрастності.

5. **Як визначити, що модуль iFit підключено до консолі?**

Коли модуль iFit приєднано до консолі, тоді на дисплеї буде зазначено «WIFI MODULE» (Модуль WIFI) або ж «USB MODULE» (Модуль USB).

Якщо ж модуль не приєднаний до консолі, тоді на дисплеї буде зазначено «NO IFIT MODULE» (Модуль відсутній). Якщо модуль не підключено, тоді переходьте до кроку № 10.

6. **Обрати аудіо налаштування голосу персонального тренера.**

Натисніть на клавішу вниз, щоб передивитися аудіо налаштування голосу персонального тренера. На екрані з'являться поточні налаштування.

Щоб змінити налаштування, натискайте кнопку «Enter» (Введення), щоб увімкнути/вимкнути голос персонального тренера.

7. **Встановіть стартове меню, якщо бажаєте.**

Натисніть на клавішу вниз, щоб переглянути налаштування стартового меню. Стартове меню – це меню, що буде з'являтися під час запуску консолі. Натискайте кнопку «Enter» (Введення), щоб обрати одне з стартових меню: IFIT меню або меню режиму ручних налаштувань.

8. **Перевірте статус IFIT модуля, якщо бажаєте.**

Натисніть кнопку вниз, щоб переглянути статус IFIT модуля. На екрані з'явиться повідомлення: «CHECK WIFI STATUS» (Перевірте статус WIFI) або ж «CHECK USB STATUS» (Перевірити статус USB).

Потім натисніть кнопку «Enter» (Введення). Через декілька секунд поточний статус IFIT модуля з'явиться на дисплеї. Щоб повернутись назад натисніть та потримайте декілька секунд кнопку «Display».

9. **Перевірити завантажені програми.**

Натисніть на кнопку вниз, щоб вікно завантажених програм з'явилося на дисплеї. На дисплеї з'явиться повідомлення: «SEND/RECEIVE DATA» (Відправити/отримати інформацію). Потім натисніть кнопку «Enter» (Введення). Потім відбудеться перевірка завантажених програм IFIT та оновлень програмного забезпечення.

10. **Вийдіть з інформаційного режиму.**

Натисніть на кнопку «Display», щоб вийти з інформаційного режиму.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ

Регулярно перевіряйте та підтягуйте усі кріпильні деталі еліптичного тренажера. Якщо будь-яка з деталей викликає підозру – замініть її.

Для протирання тренажера використовуйте м'яку ганчірку та мильний розчин. **Важливо: щоб запобігти пошкодженню консолі, тримайте рідини подалі від неї та від потрапляння прямих сонячних променів.**

ПРОБЛЕМИ В РОБОТІ КОНСОЛІ

Якщо консоль не вмикається, переконайтесь що кабель живлення належно підключений. Якщо на дисплеї з'являються лінії, тоді дивіться **ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ** на сторінці 26 та відрегулюйте рівень контрастності дисплею.

Якщо рівень Вашого серцебиття не відображається на дисплеї або ж він занадто високий/низький, тоді дивіться крок № 5 на сторінці 21.

КАЛІБРУВАННЯ РАМПИ

Якщо зміна нахилу рампи відбувається неналежним чином, тоді рампа має бути відкалібрована. Для калібрування рампи натисніть і потримайте декілька секунд кнопку «Calorie» (Калорії) доки на дисплеї не з'явиться тестовий режим.

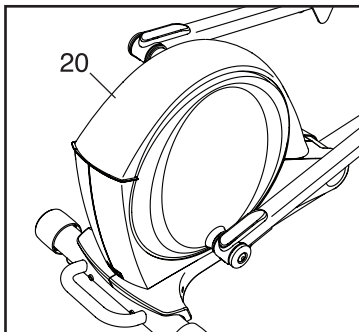
Потім натисніть кнопку «Calorie» (Калорії) знову. Далі натисніть кнопку «Power Ramp increase» (Збільшення рівня нахилу рампи) або «Power Ramp decrease» (Зменшення рівня нахилу рампи). Під час калібрування рампа буде рухатися ввєрх і вниз.

Рампа припинить рухатися, коли буде відкалібрована. Натисніть двічі на кнопку «Calorie» (Калорії), щоб вийти з режиму калібрування.

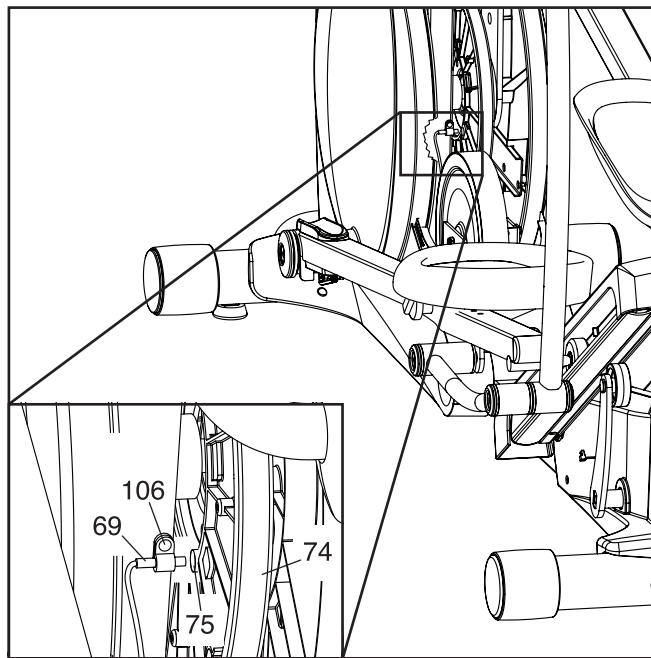
РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ЯЗИЧКА ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль не вірно відображає інформацію, тоді язичок перемикача має бути відрегульовано.

Спершу від'єднайте кабель живлення від електромережі. Використовуючи плоску викрутку зніміть з петель Кришку доступу до махового колеса (20) та відкладіть її.



Загляньте усередину та відшукайте язичок перемикача(69). Обертайте Великий маховик (74) доки Магніт маховика (75) не буде на одному рівні з Язичком перемикача.



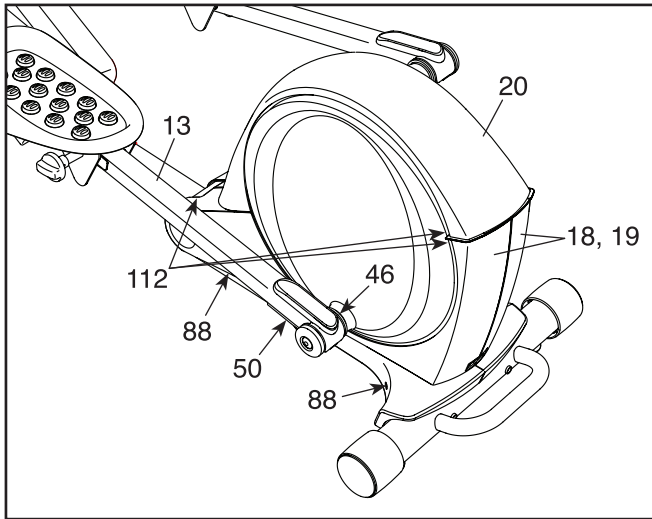
Ослабте зазначений Гвинт М4 x 16мм (106). Посуньте трохи Язичок перемикача (69) від Магніту маховика (75). Закрутіть Гвинт назад.

Приєднайте кабель живлення та перевірте махове колесо. Повторюйте ці кроки, доки правильна інформація не буде відображатися на дисплеї. Коли Язичок перемикача буде налаштований, тоді можете прикріпити Кришку доступу до махового колеса.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОВІДНОГО ПАСУ

Якщо під час обертання педалей Ви відчуваєте, що вони проковзують навіть на максимальному рівні складності, тоді повідний пас необхідно відрегулювати.

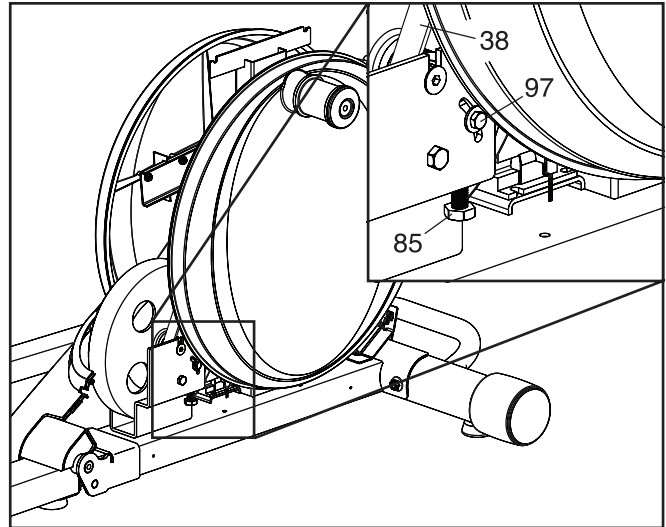
Спочатку від'єднайте кабель живлення від електромережі. Використовуючи плоску викрутку зніміть з петель Кришку доступу до махового колеса (20) та відкладіть її.



Відтягніть Засувку (50) на внутрішній стороні Лівої Перекладки (13), а потім зніміть Ліву Перекладину (13) з Муфти (на якій розміщується педаль) (46).

Викрутіть Гвинти з круглими шапками М4 х 16мм та Гвинти М4 х 42мм.(88) з Лівої та Правої Захисних панелей (18,19). (Примітка: не всі гвинти зображені на малюнку. Впевніться, що ви запам'ятали з якого отвору який гвинт Ви викрутили). Обережно зніміть Ліву Захисну панель.

Ослабте Гвинтоподібний Стрижень (97). Закручіть Гвинт регулювання пасу (85) доки Повідний пас(38) не буде належно затягнутий. Після цього закрутіть Гвинтоподібний стрижень.



Відрегулювавши повідний пас не забудьте прикріпити Ліву захисну панель, перекладину та Кришку доступу до махового колеса. Приєднайте кабель напруги.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.

Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

СКЛАДНІСТЬ ВПРАВ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

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

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

Програма зниження ваги. Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм *спалює вуглеводи*. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати *накопичені калорії*. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

Програма «аеробіки». Якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитись у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

Розминка – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові. .

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Заминка – закінчіть Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМІНКА

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони.
Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі.

Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина

2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою.

Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область

3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожилів злегка зігніть задню ногу

Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

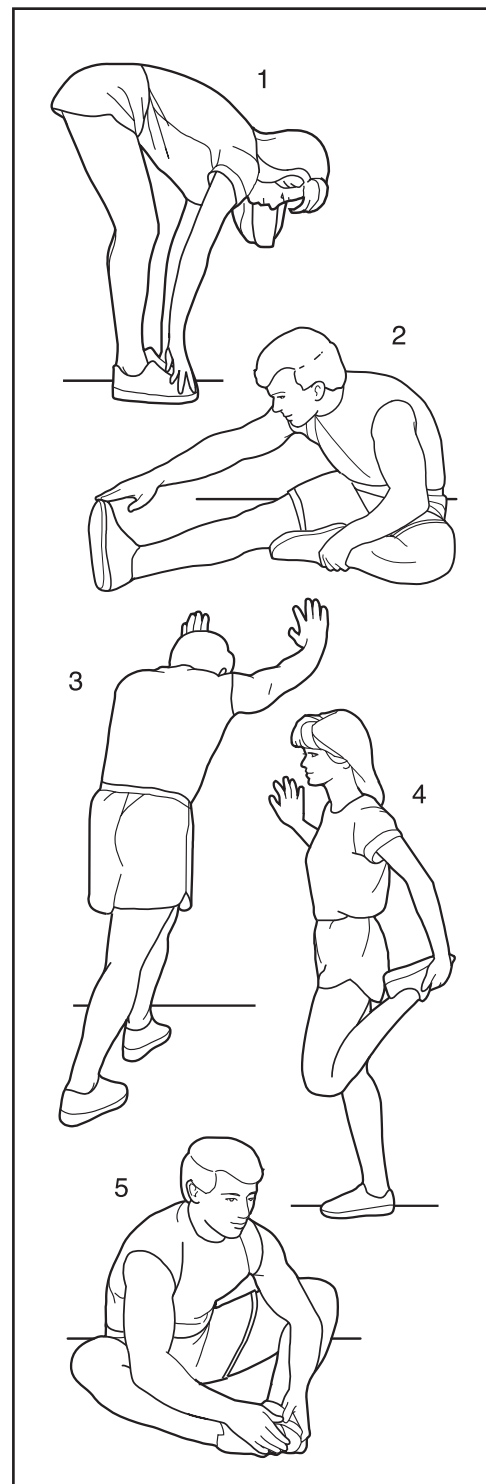
Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою.

Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі.

Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі. NTEVEL90912.0 R0812A

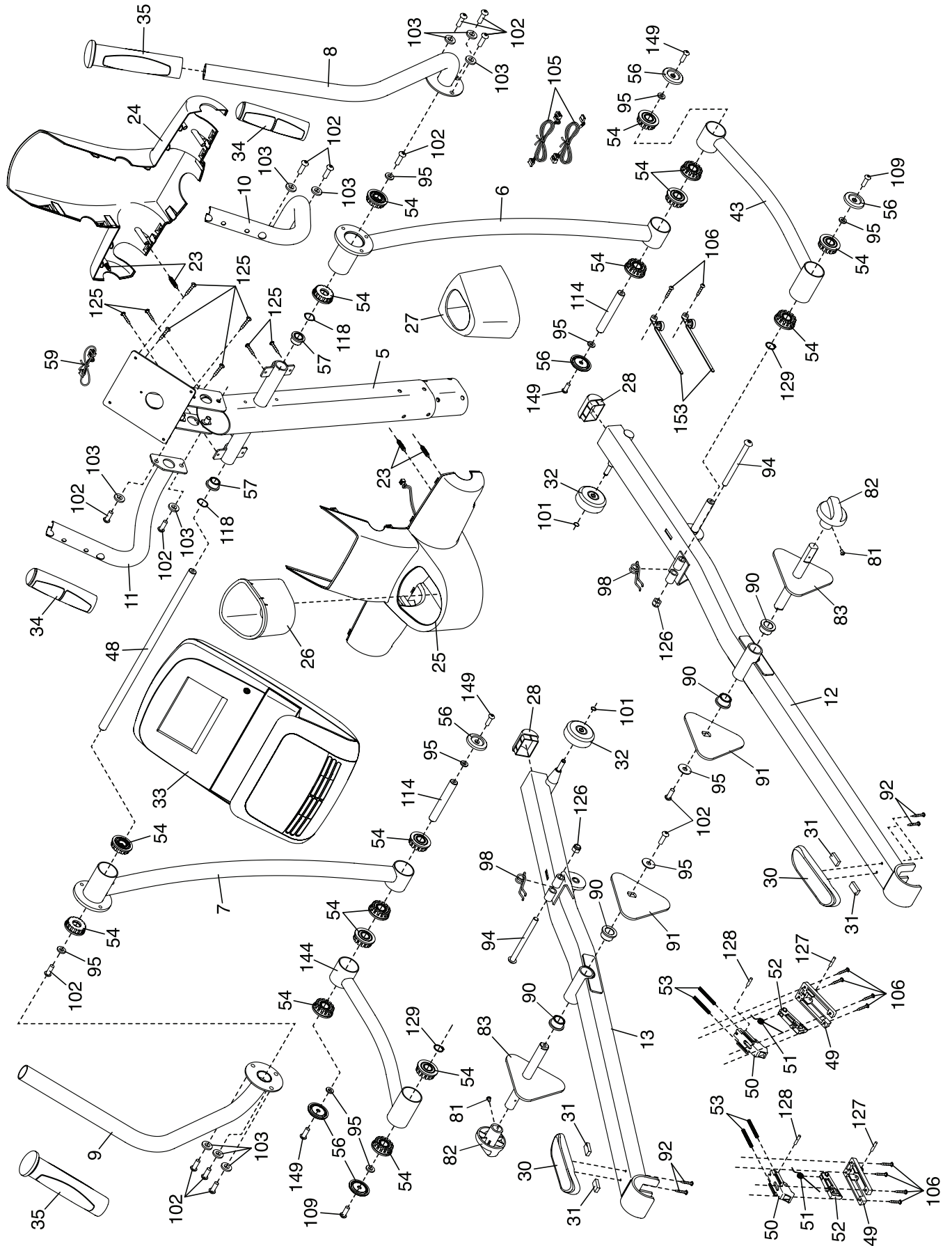
№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
1	1	Основна рама	51	2	Велика пружина засувки
2	1	Стулчаста рама	52	2	Прокладка засувки
3	1	Передня платформа	53	4	Довга пружина засувки
4	1	Задня платформа	54	16	Втулки для поручнів
5	1	Вертикальна стійка	55	4	Гвинт з плоскою шапкою M4 x 16мм
6	1	Ліва нижня частина рухомого поручня	56	6	Маленький ковпак
7	1	Права нижня частина рухомого поручня	57	2	Верхня втулка
8	1	Права верхня частина рухомого поручня	58	2	Зовнішня втулка
9	1	Ліва верхня частина рухомого поручня	59	1	Кабель-приймач
10	1	Правий нерухомий поручень	60	1	Головний кабель
11	1	Лівий нерухомий поручень	61	1	Механізм махового колеса
12	1	Права перекладаина на якій розміщується педаль	62	1	Шайба M10 x 14мм
13	1	Ліва перекладаина на якій розміщується педаль	63	1	Вісь рами
14	1	Права педаль	64	4	Втулка основної рами
15	1	Ліва педаль	65	1	Вісь закрутки засувки
16	2	Ковпачок над колесом	66	1	Пружина закрутки засувки
17	2	Диски на стулчастій рамі	67	1	Тримач
18	1	Ліва захисна панель	68	1	Платформа для кнопки
19	1	Права захисна панель	69	1	Язичок перемикача
20	1	Кришка доступу до махового колеса	70	1	Затискач
21	1	Правий ковпак рами	71	1	Маточина
22	1	Лівий ковпак рами	72	1	Кривошип
23	6	Затискач (кріпильна деталь)	73	1	Шайба кривошипа
24	1	Верхній передній ковпак	74	1	Великий маховик
25	1	Верхній задній ковпак	75	2	Магніт маховика
26	1	Лоток	76	2	Підшипник маховика
27	1	Верхня насадка	77	1	Напрямний шків
28	2	Ковпачки на перекладаини	78	1	Мотор опору
29	18	Монтажний шуруп	79	1	Основа лівої педалі
30	2	Магнітна накладка на перекладаину	80	1	Основа правої педалі
31	4	Магніти під магнітну накладку	81	2	Шуруп з набалдашником
32	2	Бігунок	82	2	Ручка педалі
33	1	Консоль	83	2	Повідковий патрон
34	2	Датчики пульсу	84	1	Вісь маховика
35	2	Рукоятка	85	1	Гвинт регулювання пасу
36	2	Колесо	86	8	Шуруп M8 x 28мм
37	2	Круглі ковпачки на задню платформу	87	2	Затискаюче кільце кривошипа
38	1	Повідний пас	88	4	Гвинти M4 x 42мм
39	2	Колінчатий важіль	89	4	Моторний шуруп
40	2	Шпонка	90	4	Втулка перекладаини (на якій розміщується педаль)
41	3	Регулюючі ніжки	91	2	Основа повідкового патрона
42	1	Закрутка засувки	92	4	Шуруп M4 x 8мм
43	1	Права з'єднувальна перекладаина	93	1	Вісь перекладин
44	2	Скоба	94	2	Шуруп M10 x 118мм
45	2	Осьова втулка	95	12	Шайба M8
46	2	Муфта(на якій розміщується педаль)	96	1	Шайба M6
47	2	Внутрішня втулка	97	1	Гвинтоподібний стрижень
48	1	Вертикальна вісь	98	2	Пружина педалі
49	2	Корпус засувки	99	1	Болт напрямного шківа
50	2	Засувка	100	4	Гвинт M10 x 95мм

№	К-сть	Назва	№	К-сть	Назва
101	2	Мале затискаюче кільце перекладини	130	1	Рампа
102	18	Гвинт М8 х 16мм	131	1	Кришка рампи
103	14	Шайба з розрізом М8	132	4	Підшипник рампи
104	2	Затискаюче кільце	133	1	Вісь рампи
105	2	Кабель для датчиків пульсу	134	1	Двигун зміни рівня нахилу
106	13	Гвинт М4 х 16мм	135	1	Кабель на двигун зміни рівня нахилу
107	4	Гвинт М10 х 20мм	136	2	Бігунок рампи
108	6	Шайба М10	137	1	Довга вісь мотору
109	8	Гвинт М8 х 16мм	138	1	Коротка вісь мотору
110	2	Шайба М8 х 1мм	139	2	Шайба плеча важеля
111	1	Вставка лівої педалі	140	2	Шайба (мотор)
112	12	Гвинт з круглою шапкою М4 х 16мм	141	2	Гвинт плеча важеля
113	2	Великий ковпак	142	1	Ліве плече важеля
114	2	Шарнір	143	1	Праве плеча важеля
115	1	З'єднуюча вісь для рухомих поручнів	144	1	Ліва з'єднувальна перекладина
116	1	Гніздо для кабелю живлення	145	1	Кабель живлення (мотор)
117	1	Вставка правої педалі	146	8	Гвинт М6 х 12мм
118	2	Хвиляста шайба	147	1	Кабель (рама)
119	1	Кабель живлення	148	1	Кабель заземлення
120	1	Блок управління	149	4	Гвинт М8 х 35мм
121	2	Гвинт М8 х 25мм	150	4	Гвинт М8 х 35мм
122	1	Гвинт з виступом 3/8" х 1"	151	2	Гайка-стопор М8
123	4	Нейлонові прокладки	152	2	Бампер педалі
124	1	Кронштейн для блоку управління	153	2	Затискач кабелю
125	8	Гвинт М4 х 19мм	154	1	Кабель (мотор опору)
126	4	Гайка-стопор М10	*	-	Синій кабель
127	2	Довгий штифт	*	-	Білий кабель
128	2	Короткий штифт	*	-	Інструкція користувача
129	2	Велике затискаюче кільце перекладини	*	-	Комплект інструментів
			*	-	Змазка

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки цієї інструкції. * Ці частини не зображені

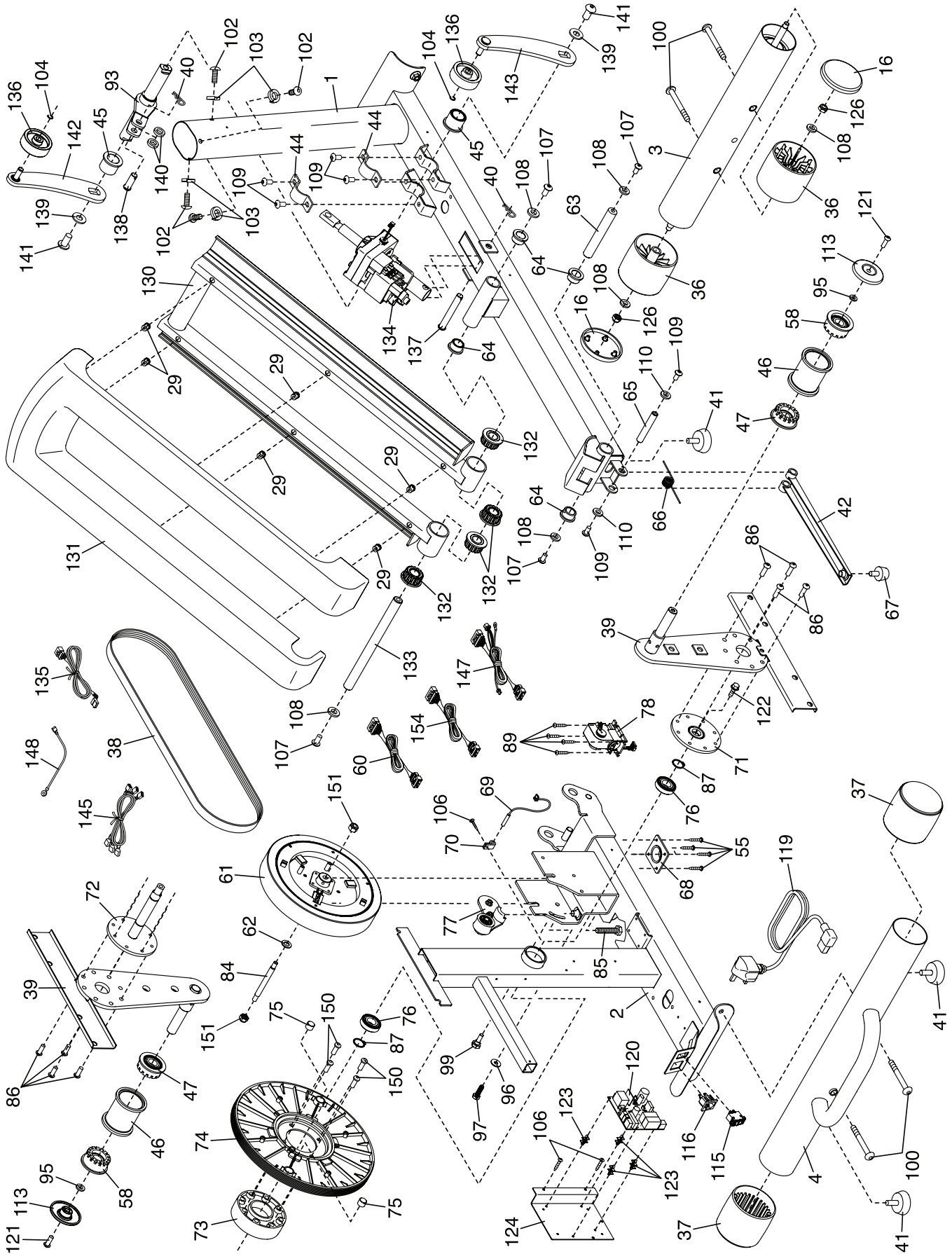
ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

Номер моделі. NTEVEL90912.0 R0812A



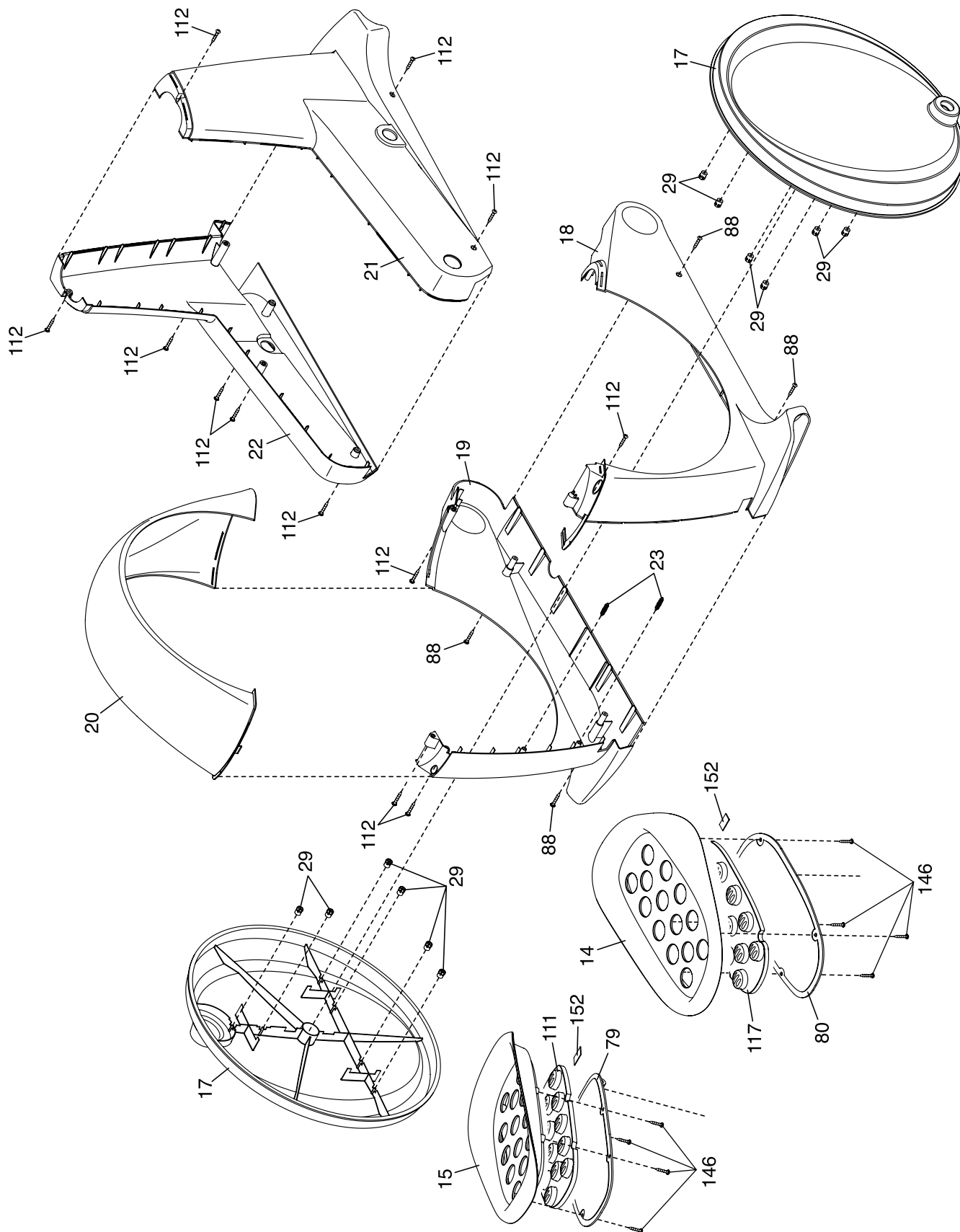
ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б

Номер моделі. NTEVEL90912.0 R0812A



ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

Номер моделі. NTEVEL90912.0 R0812A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ З УТИЛІЗАЦІЇ

Цей електронний продукт не повинен викидатися разом з іншими побутовим відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, цей продукт повинен бути утилізований згідно місцевих законів після його використання.

Будь-ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, Ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь-ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де Ви придбали цей продукт.

