

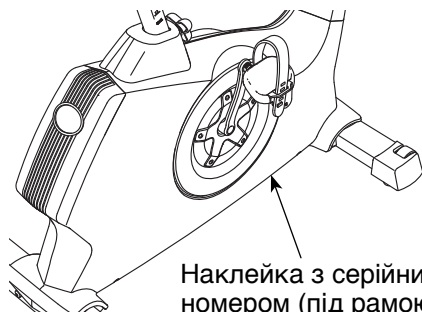
NordicTrack®

GX 3.4

Номер моделі NTEVEX78612.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

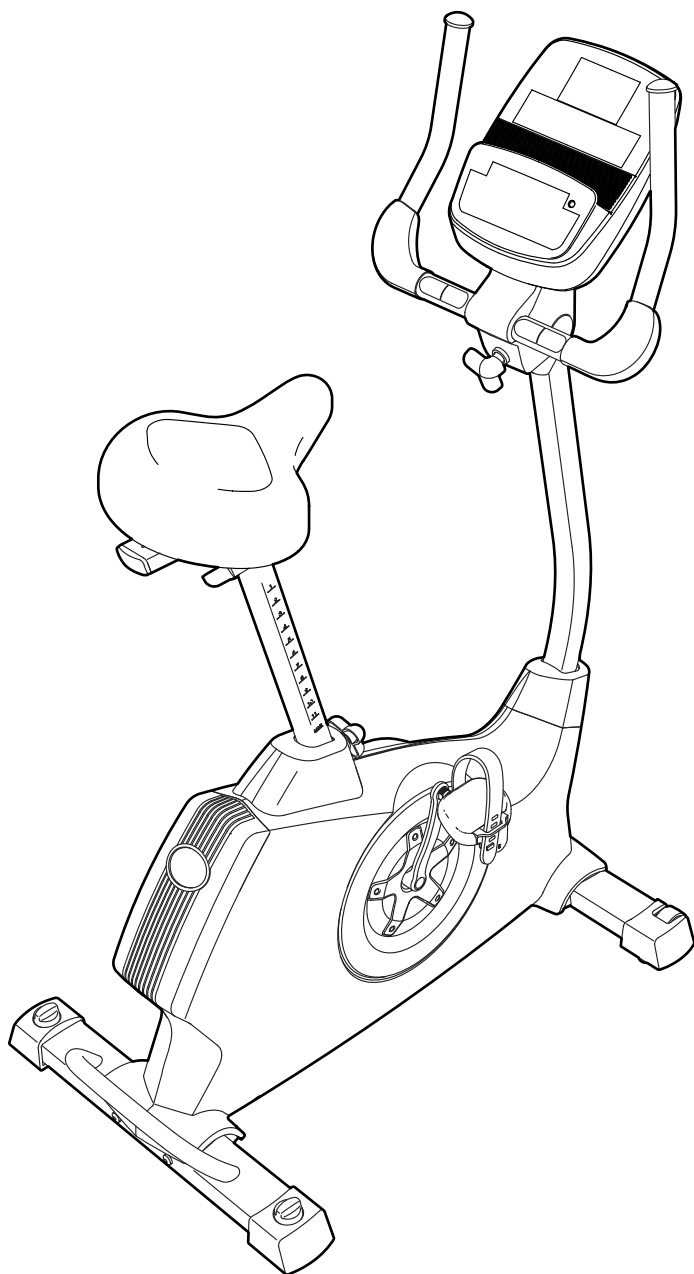
Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



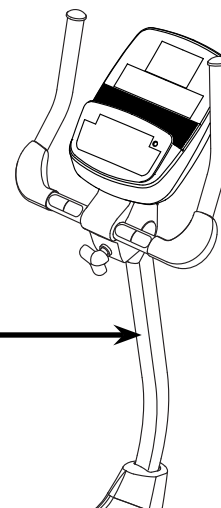
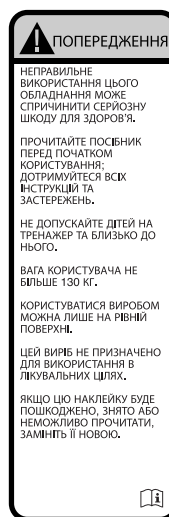
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	5
ЗБИРАННЯ	6
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ	12
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	13
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	25
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	27
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	29
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА	31
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображена тут попереджувальна наклейка постається в комплекті з виробом. Наклейте її поверх попереджувальної наклейки англійською мовою у вказаному місці. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальної наклейки. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейку може бути зображено не в реальному розмірі.



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити загрозу серйозної травми, перед використанням велотренажером ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на велотренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник велотренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте велотренажер виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Цей велотренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте велотренажер у гаражі або критому подвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте велотренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше по 0,6 м вільного простору з кожного боку. Щоб запобігти пошкодженню підлоги або килима, можна покласти під велотренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином. Негайно замінюйте зношені деталі.
8. Ніколи не допускайте дітей віком до 12 років і домашніх тварин до велотренажера.
9. На час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами велотренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
10. Не допускається використання велотренажера особами з вагою понад 130 кг.
11. Будьте обережні, сідаючи на велотренажер та встаючи з нього.
12. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
13. Займаючись на велотренажері, тримайте спину рівно, не допускаючи прогину назад.
14. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційному велотренажері NORDICTRACK® GX 3.4. Заняття на велотренажері ефективно зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість і підтримують здоровий м'язовий тонус. Велотренажер GX 3.4 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися велотренажером. Якщо після прочитання цього

посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

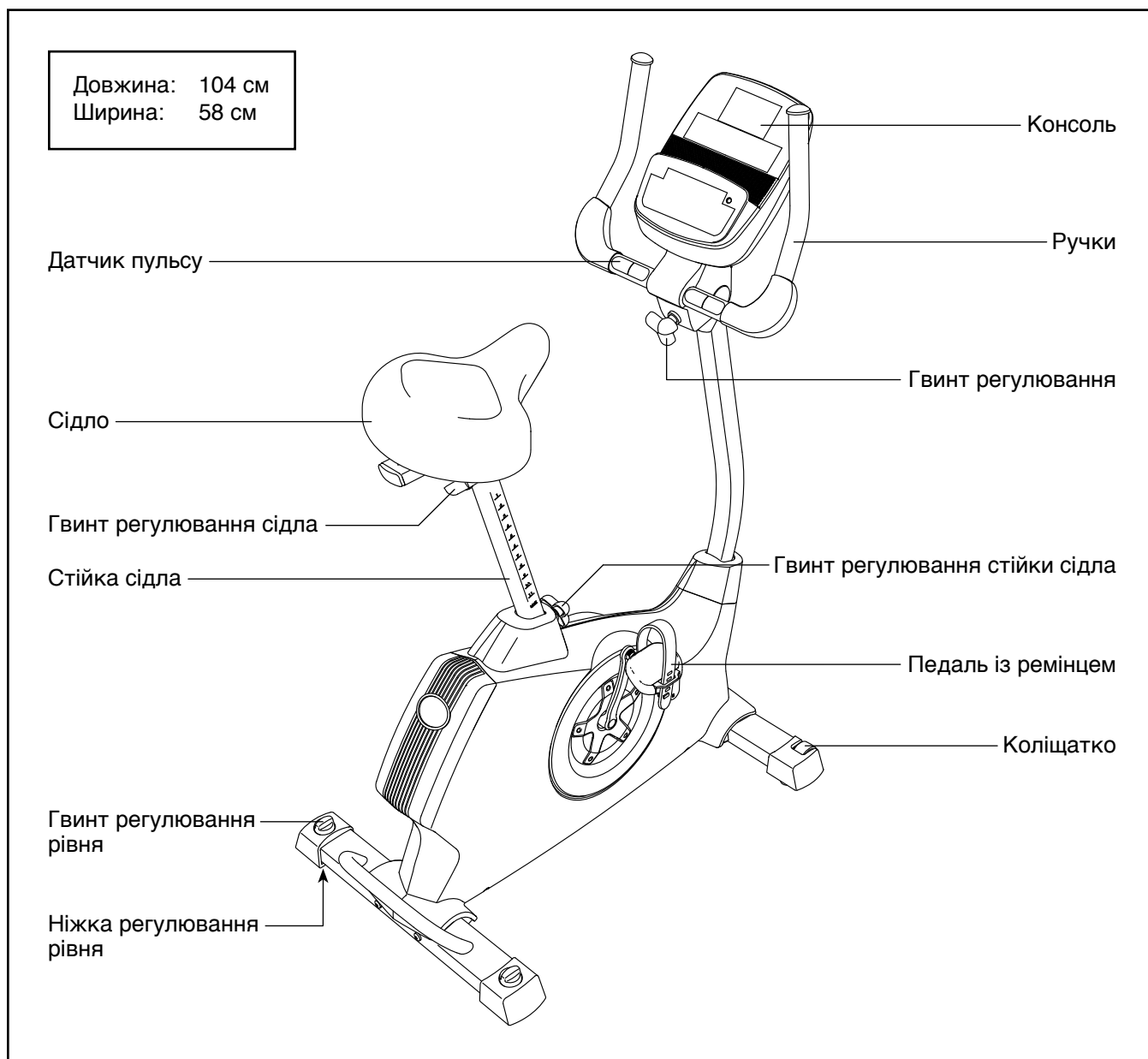
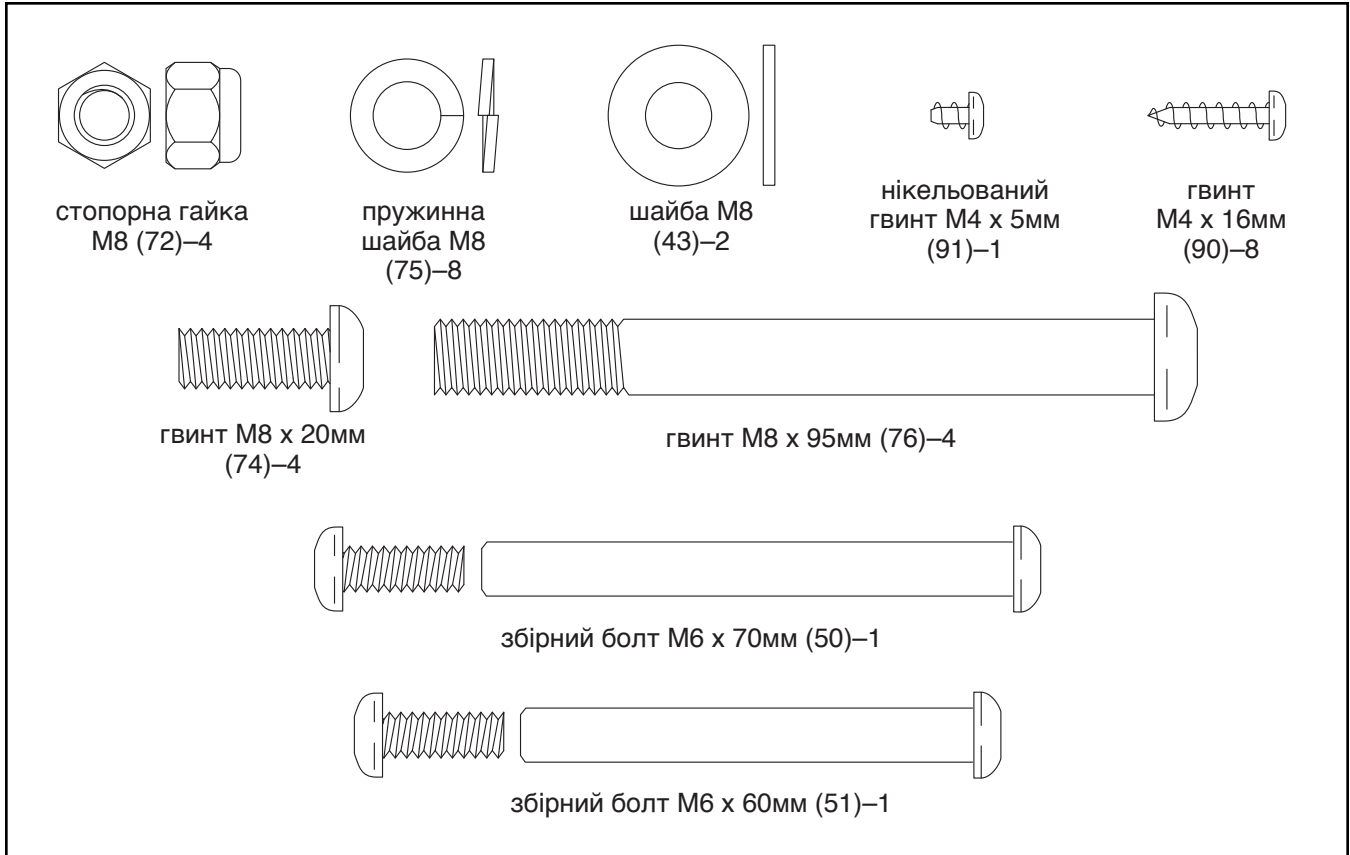


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**

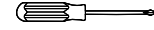


ЗБИРАННЯ

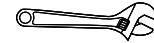
- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Парні деталі мають маркування "L" або "Left" для лівої сторони і "R" або "Right" – для правої сторони.
- Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Окрім інструментів, що постачаються в комплекті, для збирання потрібні також додаткові інструменти:

хрестова викрутка



розвідний ключ



гумовий молоток



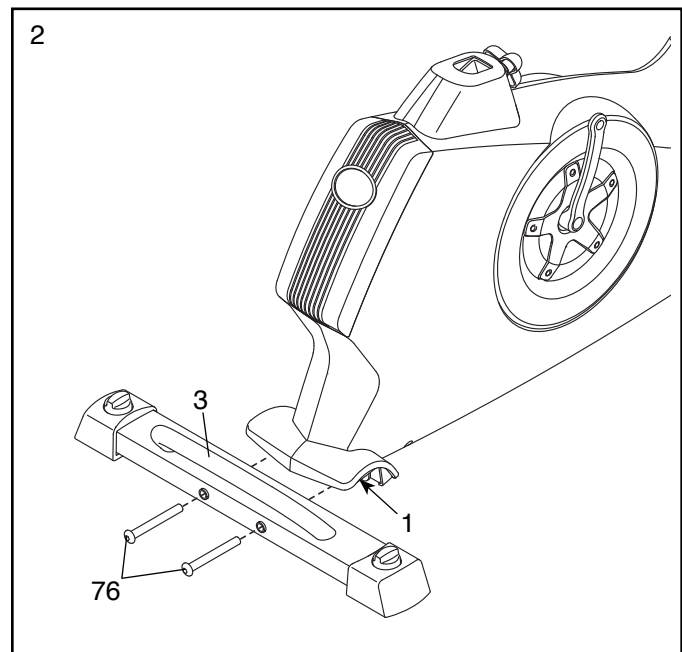
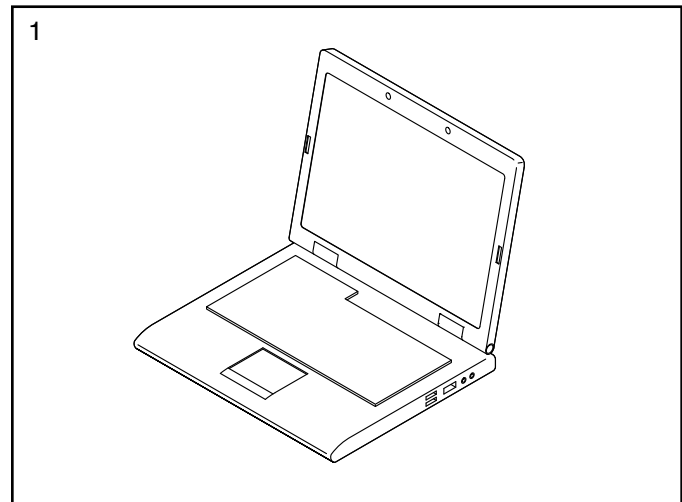
Якщо у вас є набір гайкових ключів, це може полегшити процес збирання. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.

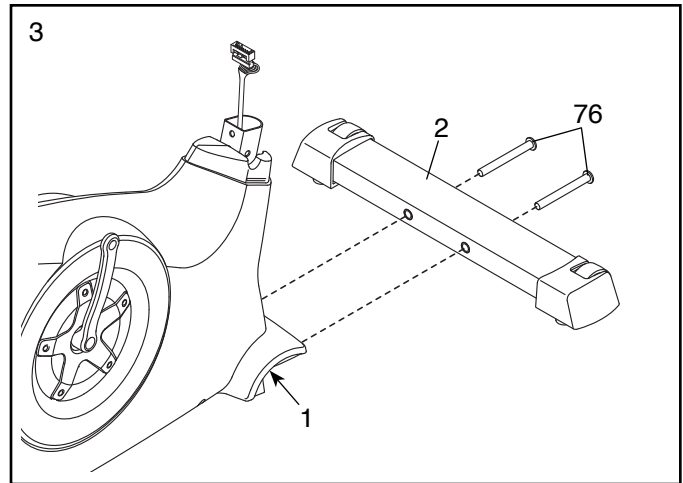
- активує гарантію для вашого виробу;
- заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
- дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

Примітка. Якщо у вас немає доступу до Інтернету, зателефонуйте за номером, вказаним під заголовком ОБСЛУГОВУВАННЯ КЛІЄНТІВ на передній сторінці обкладинки, щоб зареєструвати виріб.

2. Прикріпіть задній стабілізатор (3) до рами (1) двома гвинтами М10 х 95мм (76).



3. Прикріпіть передній стабілізатор (2) до рами (1) двома гвинтами М10 х 95мм (76).

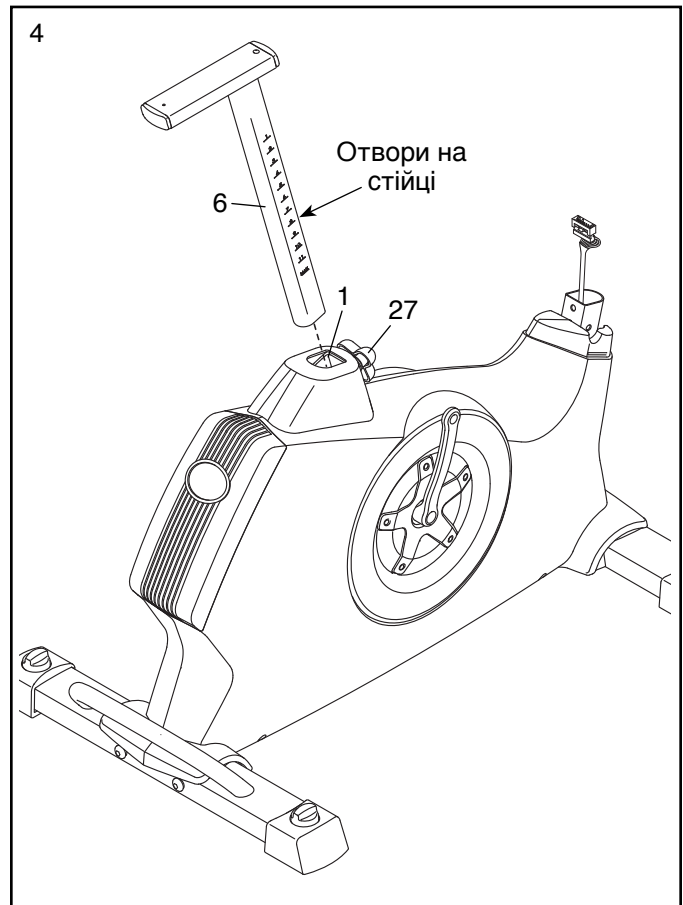


4. Послабте на кілька обертів гвинт регулювання (27) на рамі (1).

Тримайте стійку сидла (6), як показано на малюнку. Після цього потягніть гвинт регулювання (27) назовні та вставте стійку сидла в раму (1).

Посуньте стійку сидла (6) вгору або вниз до потрібного положення і відпустіть гвинт регулювання (27).

Легко посуньте стійку сидла (6) вгору або вниз, щоб гвинт регулювання (27) увійшов в один із отворів на стійці сидла. Після цього затягніть гвинт регулювання.

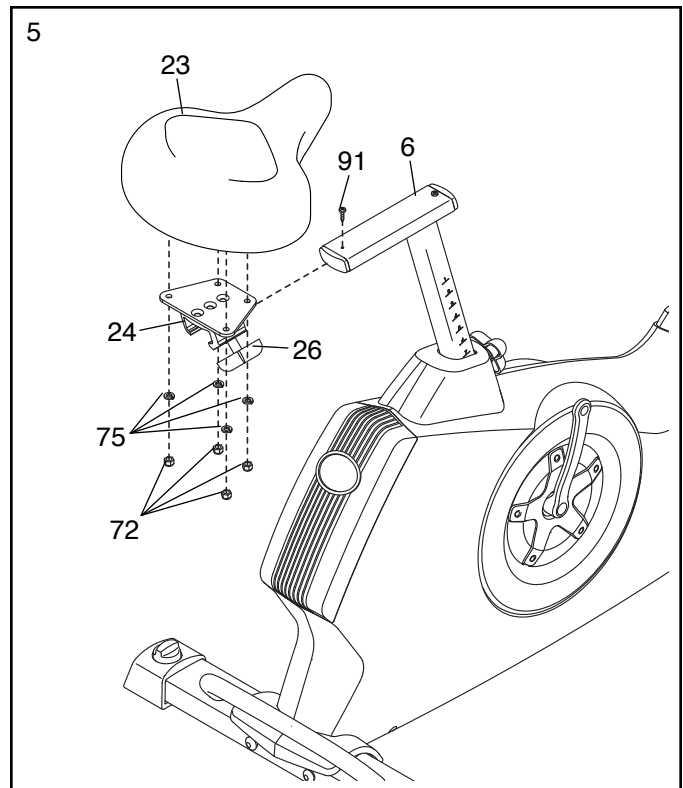


5. Тримайте сидло (23) та кронштейн сидла (24), як показано на малюнку.

Прикріпіть сидло (23) до кронштейна сидла (24) чотирма стопорними гайками М8 (72) з чотирма пружинними шайбами М8 (75).

Одягніть кронштейн сидла (24) на стійку сидла (6). Посуньте кронштейн сидла вперед до упору і затягніть гвинт регулювання сидла (26).

Вкрутіть нікельований гвинт М4 х 5мм (91) у задню частину стійки сидла (6).



6. Щоб не забруднити пальці, одягніть на руку поліетиленовий пакет. Нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на збірний болт М6 х 70мм (50).

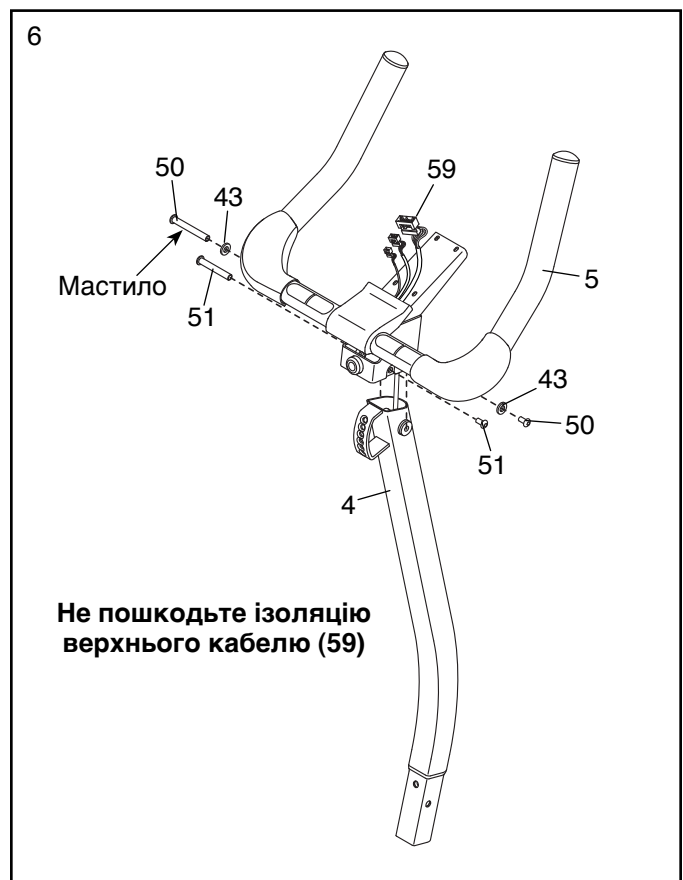
Розташуйте ручки (5) та стійку (4) так, як зображено на малюнку.

Попросіть помічника потримати ручки (5) біля стійки (4) та протягніть верхній кабель (59) догори через кронштейн ручок.

Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію верхнього кабелю (59).

Прикріпіть ручки (5) до стійки (4) збірним болтом М6 х 70мм (50) із двома шайбами М8 (43).

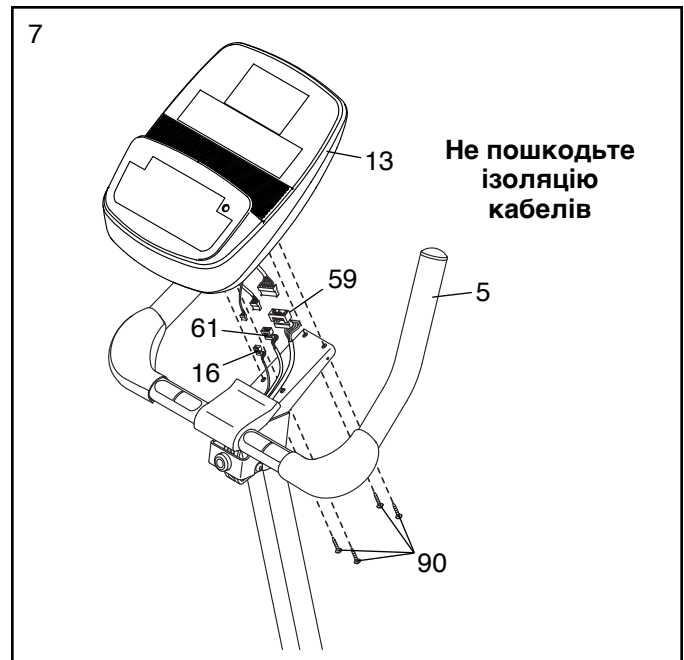
Потім вкрутіть збірний болт М6 х 60мм (51) у нижній кронштейн ручки (5)



7. Попросіть помічника потримати консоль (13) біля ручок (5) і з'єднайте роз'єми відповідних кабелів консолі з роз'ємами верхнього кабелю (59), дротів датчика пульсу (61) та приймача (16).

Сховайте надлишок кабелів і дротів у ручки (5).

Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів. Прикріпіть консоль (13) до ручок (5) чотирма гвинтами М4 х 16мм (90).



8. Розташуйте стійку (4) і кришку шарніра (12), як показано на малюнку.

Підніміть кришку шарніра (12) до ручки (5).

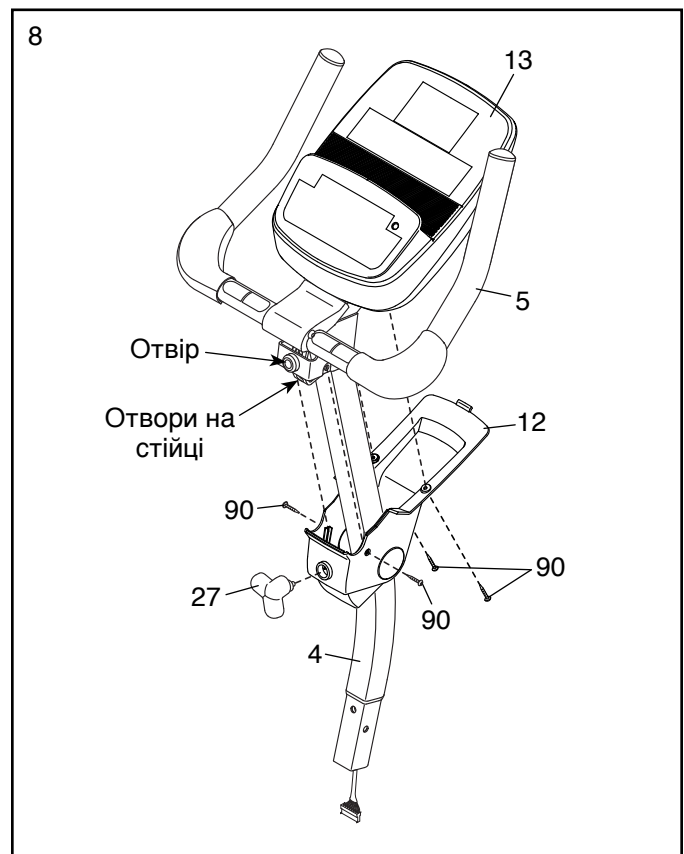
Порада: легко вигніть кришку шарніра, щоб одягнути її на кронштейн ручки.

Прикріпіть кришку шарніра (12) до ручки (5) та консолі (13) чотирма гвинтами М4 х 16мм (90).

Нахиліть ручку (5), щоб співставити отвір у кронштейні ручки з одним із отворів у стійці (4).

Вкрутіть гвинт регулювання (27) у суміщені отвори в ручці (5) та стійці (4).

Переконайтеся, що гвинт регулювання увійшов в один із отворів у стійці.



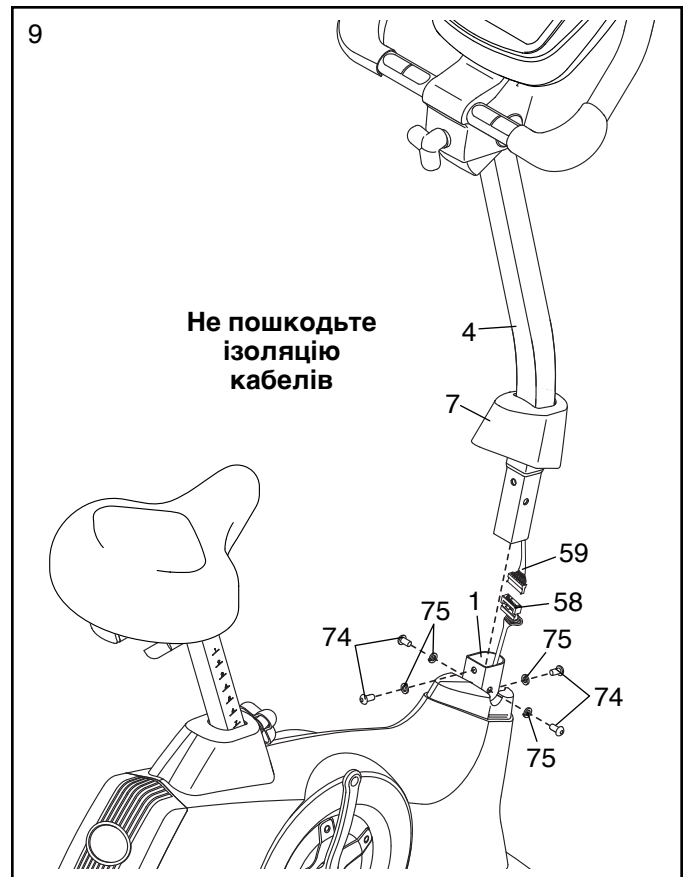
9. Одягніть передню кришку корпуса (7) знизу на стійку (4).

Попросіть помічника потримати стійку (4) біля рами (1) та з'єднайте роз'єми верхнього кабелю (59) та нижнього кабелю (58).

Вставте стійку (4) у гніздо на рамі (1).

Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів. Прикріпіть стійку (4) чотирма гвинтами М8 х 20мм (74) та чотирма пружинними шайбами М8 (75).

Опустіть передню кришку корпуса (7) униз до рами (1) і притисніть на місце.



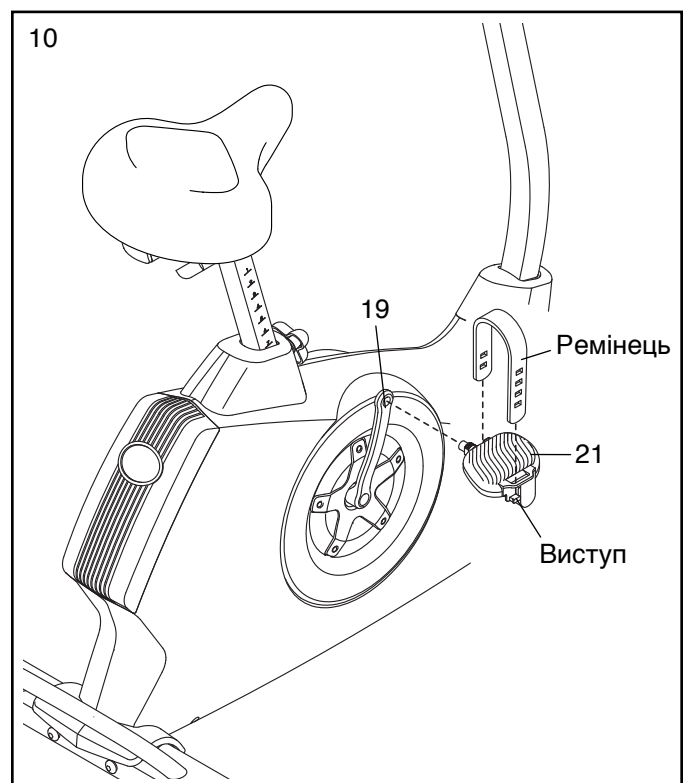
10. Знайдіть праву педаль (21).

За допомогою розвідного ключа **міцно вкрутіть** праву педаль (21) **за годинниковою стрілкою** у праве плече кривошипа (19).

Вкрутіть ліву педаль (не показано) **проти годинникової стрілки** у ліве плече кривошипа (не показано).

Відрегулюйте ремінець на правій педалі (21) до потрібного положення, зафіксуйте кінці ремінця на виступах педалі.

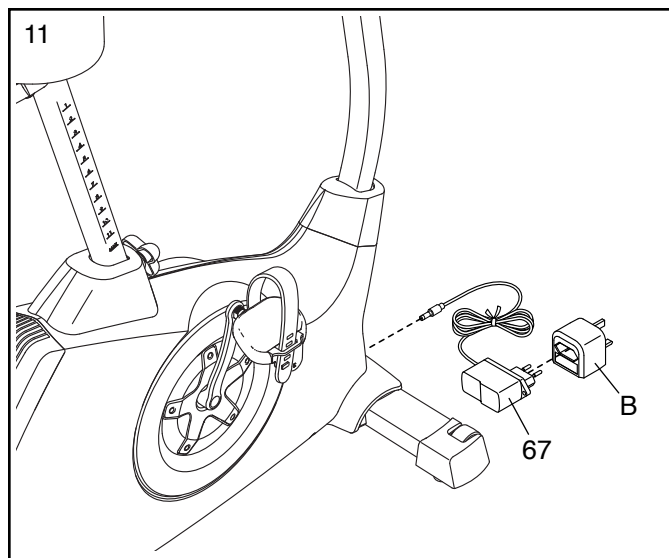
Аналогічним чином відрегулюйте ремінець на лівій педалі (не показано).



11. Підключіть кабель блока живлення (67) до гнізда на рамі велотренажера.

За потреби вставте штепсель блока живлення (67) у перехідник (В).

Примітка. Вказівки щодо підключення блока живлення (67) до розетки дивіться в розділі ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ на сторінці <?>.



12. Після завершення збирання велотренажера перевірте його та переконайтеся, що його зібрано правильно та він працює належним чином. Перш ніж почати користуватися велотренажером, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань. Примітка. Після збирання тренажера можуть залишитися запасні кріпильні елементи. Щоб запобігти пошкодженню підлоги або килима, покладіть килимок під велотренажер.

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.



Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів соляною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.

- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

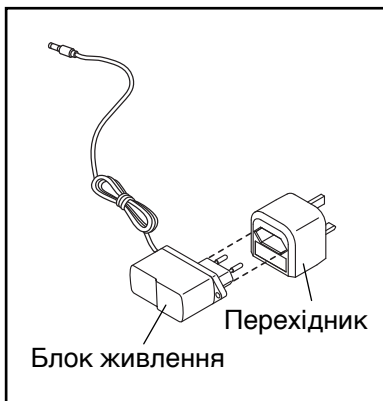
- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкцій ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відобразитися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО! Якщо велотренажер перебував на холоді, почекайте, поки він нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього підключайте блок живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплея консолі та інших електронних компонентів.

Підключіть кабель блока живлення до гнізда на рамі велотренажера. Вставте штепсель блока живлення в перехідник. Підключіть блок живлення до відповідної розетки, належним чином встановленої з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

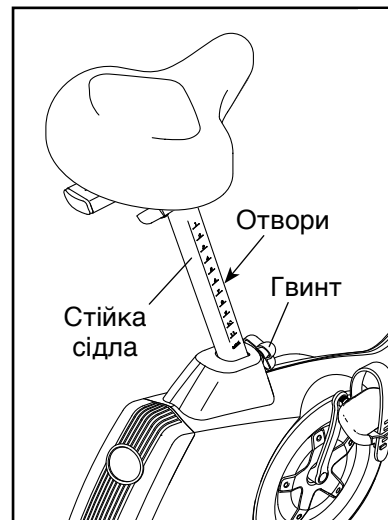
Якщо велотренажер легко хитається на підлозі під час використання, підкрутіть один або обидва гвинти регулювання рівня на задньому стабілізаторі та відрегулюйте висоту ніжок тренажера, щоб він стояв нерухомо.



РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА

Для оптимальної ефективності тренування сідло треба встановити на відповідну висоту. Під час обертання педалей нога в найнижчому положенні має бути легко зігнута в коліні.

Щоб відрегулювати висоту сідла, викрутіть гвинт регулювання на кілька обертів. Потім потягніть гвинт назовні, посуňte стійку сідла вгору або вниз до потрібного положення і відпустіть гвинт. **Легко посуňte стійку сідла вгору або вниз, щоб гвинт регулювання ввійшов в один із пазів на стійці сідла.** Після цього затягніть гвинт.



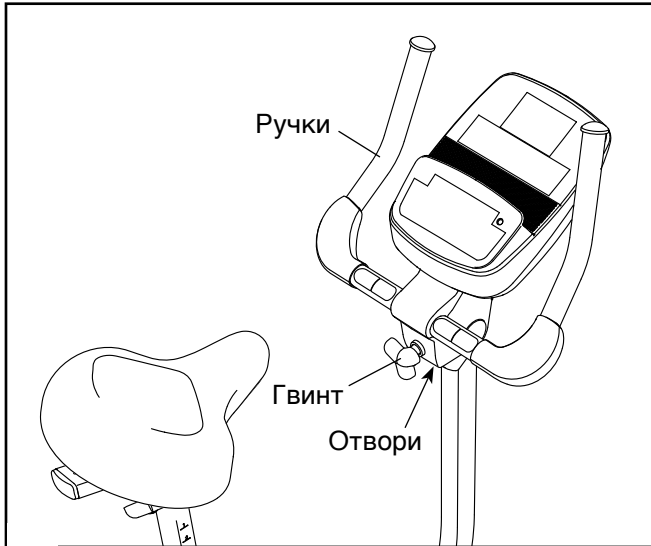
РЕГУЛЮВАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сідла, викрутіть гвинт регулювання сідла на кілька обертів. Посуňte сідло вперед або назад до потрібного положення і міцно затягніть гвинт.



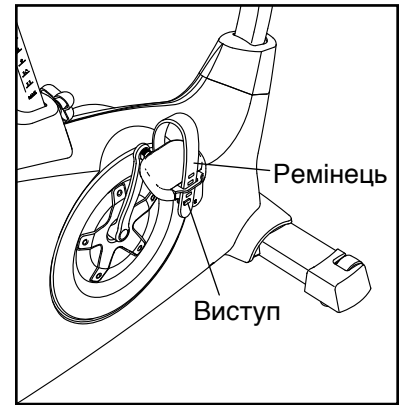
РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ РУЧКИ

Щоб відрегулювати нахил ручки, викрутіть гвинт регулювання на кілька обертів. Потім потягніть гвинт назовні, нахилить ручку до потрібного положення і відпустіть гвинт, щоб він увійшов в один із регулювальних отворів. **Переконайтеся, що гвинт увійшов в один із отворів у стійці.** Після цього затягніть гвинт.

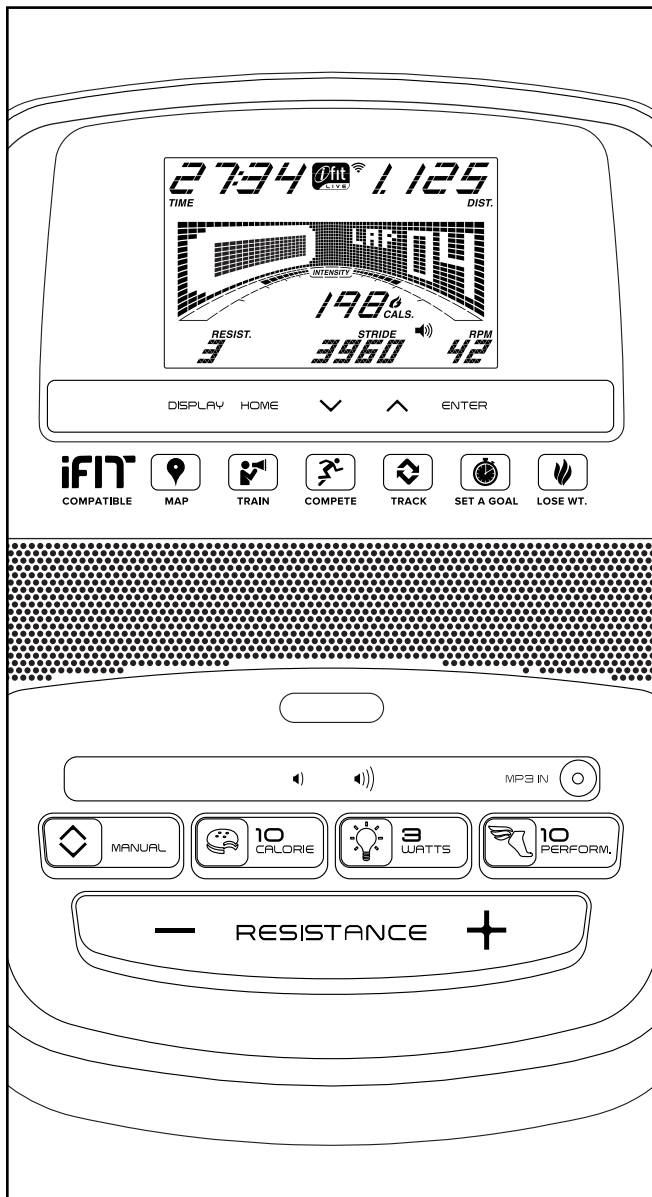


РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЦІВ НА ПЕДАЛЯХ

Щоб відрегулювати довжину ремінця педалі, зніміть кінці ремінця з виступів на педалі. Встановіть потрібну довжину ремінця і знову одягніть його на виступи.



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОКРАЩУЙТЕ СВОЮ ФІЗИЧНУ ФОРМУ З IFIT.COM

Ваш новий тренажер підтримує режим iFit, даючи вам можливість скористатися численними функціями порталу iFit.com для досягнення своїх цілей у покращенні фізичної форми:



Тренуйтеся в різних куточках світу завдяки персоналізації карт Google.



Завантажуйте тренувальні програми, які допоможуть вам у досягненні ваших особистих цілей.



Перевірте себе, змагаючись із іншими членами спільноти iFit.



Завантажуйте свої результати тренувань у хмару iFit і слідкуйте за своїми досягненнями.



Встановлюйте конкретні цілі своїх тренувань: час, дистанцію або кількість калорій.



Вибирайте та завантажуйте комплекти тренувальних програм для схуднення.

Дізнайтеся більше на порталі iFit.com.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На цій удосконаленій консолі представлено цілий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування ефективнішими та приємнішими.

У режимі ручного керування можна змінювати силу опору руху педалей простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі постійно відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете також слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручці або нагрудного датчика пульсу.

На консолі можна вибрати одну з двадцяти вбудованих програм – десяти програм для витрати калорій і десяти тренувальних програм. Кожна програма автоматично регулює силу опору руху педалей, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування. Можна встановити конкретну ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.

Також можна вибрати одну з трьох програм постійного зусилля, що змінює опір педалей, постійно підтримуючи ваше робоче зусилля на визначеному рівні.

На консолі також передбачено режим iFit, у якому консоль може підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. У режимі iFit ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами, змагатися з іншими користувачами iFit і користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Ви також можете підключити дисковий або MP3-програвач до аудіосистеми консолі та слухати улюблену тренувальну музику чи аудіокнигу під час тренування.

Режим ручного керування— дивіться сторінці 17. **Вбудовані програми**— дивіться сторінці 19. **Програми тренування з вибором цілі**— дивіться сторінці 20. **Програми постійного зусилля**— дивіться сторінці 21. **Програми iFit**— дивіться сторінці 22. **Використання аудіосистеми**— дивіться сторінці 23. **Налаштування параметрів консолі**— дивіться сторінці 24.

Примітка. Якщо дисплей на консолі закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. Виберіть режим ручного керування.

Натисніть на консолі кнопку Manual (ручне керування), щоб вибрати режим ручного керування.

Якщо в консоль не вставлено бездротовий модуль iFit або модуль не встановив з'єднання з iFit, то режим ручного керування буде вибрано автоматично.

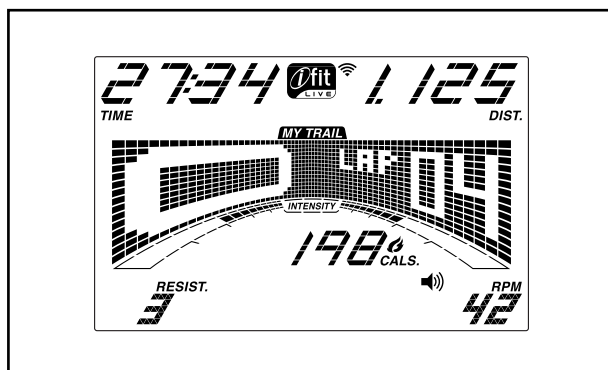
3. Встановіть бажаний рівень сили опору руху педалей.

Протягом тренування можна довільно змінювати силу опору, натискаючи кнопки Resistance + або – (збільшення або зменшення опору).

Примітка. Після натиснення кнопки вибрана сила опору буде встановлена не одразу, а поступово.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Під час тренування на дисплеї можуть відображатися такі показники:



Індикатор Cals. (калорії)— тут відображається приблизна кількість витрачених калорій.

Індикатор Cals./Hr (калорії на годину)— тут відображається приблизна кількість калорій, які ви витрачаєте за годину.

Індикатор Dist. (дистанція)— тут відображається дистанція, яку ви пройшли на тренажері, в милях або кілометрах.

Індикатор Pulse (пульс)— тут відображається ваш пульс, коли ви використовуєте датчик пульсу на ручці або нагрудний датчик пульсу (дивіться пункт 5).

Індикатор Resist. (опір)— тут відображається рівень сили опору педалей протягом кількох секунд кожного разу, коли рівень опору змінюється.

Індикатор Speed (швидкість)— тут відображається ваша швидкість у милях на годину або кілометрах на годину.

Індикатор Time (час)— коли вибрано режим ручного керування, тут буде відображатися час від початку тренування. Коли вибрано певну програму, відобразатиметься час, який залишився до завершення програми.

Індикатор Watts (зусилля)— тут відображається приблизне значення вашого робочого зусилля у ватах.

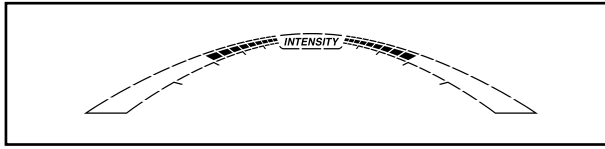
Матричний екран має декілька інформаційних вкладок. Щоб вибрати потрібну вкладку, натискайте кнопку Display (дисплей). Можна також натискати кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

Speed (швидкість)— на цій вкладці відображається графік зміни швидкості протягом тренування. Новий сегмент з'являється в кінці кожної хвилини.

My Trail (мій трек)— на цій вкладці відображається уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. Під час тренування червоний прямокутник позначає ваше положення на цій уявній доріжці. Також на вкладці My Trail відображається номер поточного кола.

Calorie (калорії)— на цій вкладці відображається приблизна кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента відповідає рівню витрати калорій у цей період.

Смуга індикатора інтенсивності відображає приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



Щоб повернутися до стандартного меню, натисніть кнопку Home (основний екран) (інформацію про налаштування стандартного меню дивіться в розділі НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на сторінці 24). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home ще раз.

Якщо під'єднано модуль бездротового зв'язку iFit, угорі екрана відобразатиметься індикатор потужності сигналу бездротового зв'язку. Чотири дуги означають максимальну потужність сигналу.



Щоб вийти з режиму ручного керування або програми, натисніть кнопку Home. Якщо необхідно, натисніть кнопку Home ще раз.

Змінійте гучність звукових сигналів консолі, натискаючи кнопки збільшення і зменшення гучності.



5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Вказівки для користування нагрудним датчиком пульсу, що додається, дивіться на сторінці 12. Вказівки для користування датчиком пульсу на нерухомих ручках дивіться нижче. **ВАЖЛИВО! Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відобразатимуться неточно.**

Якщо металеві контактні поверхні датчиків пульсу на ручках закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб виміряти пульс, візьміться за ручки так, щоб долоні прилягали до контактних поверхонь. **Тримайте руки нерухомо і не стискайте ручки надто сильно.**



Коли датчик розпізнає ваше серцебиття, частота вашого пульсу відобразиться на дисплеї. Для максимальної точності визначення частоти пульсу тримайте руки на датчику щонайменше 15 секунд.

Якщо показники пульсу не відображаються, перевірте, чи правильно розташовані ваші долоні. Пам'ятайте, що під час вимірювання пульсу долоні не мають рухатися відносно контактних поверхонь, і при цьому не слід сильно стискати ручки. Для оптимальної роботи датчиків можна витерти контактні поверхні м'якою тканиною; **ніколи не протирайте контактні поверхні спиртом, будь-якими абразивними чи хімічними засобами.**

6. Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох секунд, пролунає звуковий сигнал і консоль перейде в режим очікування; на екрані блиматиме індикатор часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох хвилин, і ви не натискаєте кнопки на консолі, консоль вимкнеться, і показники, що відображалися на дисплеї, буде скинуто.

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. **Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Виберіть вбудовану програму.**

Щоб вибрати вбудовану програму, натискайте кнопку 10 Calorie (10 програм витрати калорій) або 10 Perform. (10 тренувальних програм) до відображення потрібної програми на дисплеї.

Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображається її назва та тривалість. На матричному екрані відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми.

На дисплеї також з'являться максимальні значення швидкості та рівня опору для цієї програми.

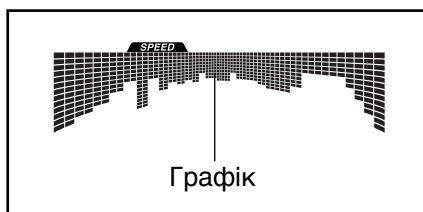
3. **Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.**

Кожна програма розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано один рівень опору і одну рекомендовану швидкість обертання педалей. Примітка. Запрограмоване значення рівня опору та/або рекомендованої швидкості може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

Під час тренування перебіг виконання програми відобража-

тиметься на графіку на вкладці швидкості. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню рекомендованої швидкості для поточного сегмента програми.

В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали, і на графіку починає блимати інша ділянка. Якщо для наступного



сегмента запрограмовано інше значення сили опору та/або рекомендованої швидкості, нове значення відобразатиметься на дисплеї протягом кількох секунд, щоб попередити вас про зміну. Після цього сила опору руху педалей зміниться.

Під час тренування індикація на консолі підказуватиме вам, як підтримувати швидкість обертання педалей наближеною до рекомендованої швидкості для поточного сегмента. **Якщо на дисплеї з'являється стрілка, що вказує вгору, збільшіть темп. Якщо з'являється стрілка, що вказує вниз, зменшіть темп. Коли на екрані немає жодної стрілки, підтримуйте поточний темп.**

ВАЖЛИВО! Рекомендована швидкість запрограмована лише для забезпечення мотивації. Ваша реальна швидкість може бути нижчою за рекомендовану. Завжди крутіть педалі зі зручною для вас швидкістю.

Якщо сила опору в певному сегменті для вас надто велика або надто мала, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи кнопки Resistance + або – (збільшення або зменшення опору). **ВАЖЛИВО! Після закінчення поточного сегмента програми тренажер автоматично встановить рівень сили опору, запрограмований для наступного сегмента.**

Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента. Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. На дисплеї блиматиме індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

4. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

Дивіться пункт 4 на сторінці 17.

5. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

Дивіться пункт 5 на сторінці 18.

6. **Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.**

Дивіться пункт 6 на сторінці 18.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. **Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Встановіть ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.**

Щоб встановити ціль тренування у вигляді часу, дистанції або кількості калорій, насамперед натисніть кнопку Set A Goal (встановлення цілі).

Натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення), поки на дисплеї не з'явиться назва потрібної цілі. Потім натисніть кнопку Enter.

Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter.

3. **Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.**

Під час тренування на екрані може відображатися рекомендоване значення швидкості, щоб допомогти вам досягти поставленої цілі. Намагайтеся підтримувати швидкість обертання педалей наближеною до рекомендованої швидкості. **ВАЖЛИВО! Рекомендована швидкість запрограмована лише для забезпечення мотивації. Ваша реальна швидкість**

може бути нижчою за рекомендовану. Завжди крутіть педалі зі зручною для вас швидкістю.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте силу опору педалей, це також впливає на кількість витрачених калорій.

Програма виконується таким чином до досягнення поставленої мети – часу, дистанції або кількості калорій. Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. На дисплеї з'явиться індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

4. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

Дивіться пункт 4 на сторінці 17.

5. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

Дивіться пункт 5 на сторінці 18.

6. **Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.**

Дивіться пункт 6 на сторінці 18.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПОСТІЙНОГО ЗУСИЛЛЯ

1. **Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Після увімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Виберіть програму постійного зусилля.**

Щоб вибрати програму постійного зусилля, натискайте кнопку 3 Watts (3 програми постійного зусилля) до відображення потрібної програми на дисплеї.

Якщо ви виберете програму постійного зусилля 1, на дисплеї з'явиться індикація Set Watt Goal (введіть плановане значення зусилля).

Якщо ви виберете програму постійного зусилля 2 або 3, на дисплеї буде відображено тривалість програми і графік зміни сили опору протягом програми.

3. **Якщо ви вибрали програму постійного зусилля 1, введіть плановане значення зусилля.**

Під час тренування за програмою постійного зусилля 1 для всіх сегментів програми буде запрограмовано однакове плановане значення зусилля. Щоб встановити це значення, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

4. **Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.**

Програма постійного зусилля 1 поділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Під час програми консоль буде регулярно порівнювати ваше поточне зусилля з планованим значенням, введеними вами для цієї програми.

Якщо ваше поточне зусилля буде значно нижче або вище від планованого значення, опір педалей буде автоматично збільшено або зменшено, щоб наблизити ваше зусилля до планованого рівня. Кожного раз після зміни сили опору педалей на дисплеї на декілька секунд буде відображено нове значення, щоб попередити вас про зміну.

Якщо заплановане значення зусилля виявиться надто високим або надто низьким, його можна змінити, натискаючи кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter.

Програми постійного зусилля 2 і 3 поділені на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано один рівень опору і одне плановане значення зусилля. Примітка. Запрограмоване значення рівня опору та/або планованого зусилля може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів..

Перебіг виконання програми позначатиметься на графіку. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відображає рівень опору для поточного сегмента програми.

Під час тренування регулюйте темп руху, щоб підтримувати зусилля наближеним до запланованого значення для поточного сегмента.

Наприкінці першого сегмента програми на дисплеї на декілька секунд з'являться значення рівня опору і планованого зусилля, запрограмовані для другого сегмента, щоб попередити вас про зміну. Наступний сегмент графіка розпочне блимати і педалі автоматично налаштуються на рівень опору, запрограмований для наступного сегменту.

Якщо сила опору в певному сегменті для вас надто велика або надто мала, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи кнопки Resistance + або – (збільшення або зменшення опору). **ВАЖЛИВО! Після закінчення поточного сегмента програми тренажер автоматично встановить рівень сили опору, запрограмований для наступного сегмента.**

Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента. Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. На дисплеї блиматиме індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

5. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

Дивіться пункт 4 на сторінці 17.

6. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

Дивіться пункт 5 на сторінці 18.

7. **Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.**

Дивіться пункт 6 на сторінці 18.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

Для використання програм iFit необхідно мати модуль iFit.

Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Примітка. Для використання модуля iFit потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com. Крім цього, для користування бездротовим модулем iFit потрібно мати власну бездротову локальну мережу з маршрутизатором класу 802.11b/g/n, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо безпеки радіовипромінювання антена та передавач модуля iFit мають перебувати на відстані щонайменше 20 см від людей і не мають перебувати поблизу або бути підключеними до будь-якої іншої антени чи передавача.

1. **Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Після увімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Переконайтеся, що модуль iFit вставлено в консоль.**

Для використання програм iFit у консоль має бути вставлено модуль iFit.

3. **Виберіть користувача.**

Якщо у вашому обліковому записі на iFit.com зареєстровано декілька користувачів, на головному екрані режиму iFit з'являється меню вибору користувача. Щоб вибрати користувача, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

4. **Виберіть програму iFit.**

Щоб завантажити програму iFit зі свого розкладу, натисніть кнопку Map (карта), Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення); чергову програму вибраного типу з вашого розкладу буде завантажено на тренажер. Натисніть кнопку iFit, щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі. Примітка. Якщо модуль iFit не вставлено, то натисненням цих кнопок можна увімкнути відповідні демонстраційні програми.

Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete (змагання).

Щоб запустити ще раз недавню програму iFit зі свого розкладу, спочатку натисніть кнопку Track (трек). За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виберіть потрібну програму. Щоб запустити вибрану програму, натисніть кнопку Enter (введення).

Щоб вибрати програму тренування з вибором цілі, натисніть на консолі кнопку Set Goal (встановлення цілі) (дивіться сторінці 20).

Примітка. Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на веб-сайті iFit.com.

Докладнішу інформацію про програми iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її тривалість і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування. Може також відобразитися назва програми. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї може відобразитися таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте силу опору педалей, це також впливає на кількість витрачених калорій.

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на сторінці 19.

У деяких програмах ви можете отримувати голосові вказівки свого персонального тренера під час тренування. За бажанням голос персонального тренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на сторінці 24).

Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. На дисплеї блиматиме індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 4 на сторінці 17.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 5 на сторінці 18.

8. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться пункт 6 на сторінці 18.

Докладнішу інформацію про iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий чи MP3-програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи власний аудіокабель. **Вставте штекери аудіокабелю в роз'єми на програвачі та на консолі до упору.**

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Регулювати гучність можна як на програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ

В режимі користувацького налаштування на консолі можна переглянути зведені дані про користування тренажером, вибрати одиниці вимірювання для відображення та відрегулювати рівень контрастності дисплея.

Коли до консолі під'єднано модуль iFit, в цьому режимі також можна увімкнути або вимкнути голосові вказівки персонального тренера, вибрати стандартне меню, перевірити стан модуля iFit та наявність програм для завантаження.

1. Виберіть режим налаштування.

Для переходу в режим налаштування натисніть кнопку Display (дисплей) та утримуйте її протягом кількох секунд до відображення режиму налаштування.

2. Перегляньте зведену інформацію про користування тренажером.

Також у цьому режимі можна побачити сумарну кількість годин використання велотренажера. Відображається також сумарна дистанція, "пройдена" на тренажері з часу придбання (в милях або кілометрах).

3. За потреби виберіть одиниці вимірювання.

Індикація на дисплеї вказує на вибрану систему вимірювання: English (англійська) означає, що дані відображаються в милях, а Metric (метрична) – в кілометрах.

Щоб змінити систему вимірювання, натискайте кнопку Enter (введення).

4. За потреби відрегулюйте рівень контрастності дисплея.

Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб перейти до значення контрастності. На дисплеї відображається поточний рівень контрастності. Для регулювання рівня контрастності натискайте кнопки Resistance + або – (збільшення або зменшення опору).

5. Визначте, чи під'єднано до консолі модуль iFit.

Якщо модуль iFit під'єднано, на екрані відобразиться індикація WIFI MODULE (модуль Wi-Fi) або USB MODULE (модуль USB).

Якщо не під'єднано жодного модуля, відобразиться індикація NO IFIT MODULE (модуль iFit відсутній). У цьому випадку переходьте до пункту 10.

6. За бажанням виберіть режим звуку для голосових вказівок персонального тренера.

Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб перейти до налаштування звуку для вказівок персонального тренера. На екрані відобразиться поточний режим звуку для вказівок персонального тренера.

Щоб вибрати значення ON (увімк.) або OFF (вимк.) для голосових вказівок персонального тренера, натискайте кнопку Enter.

7. За бажанням встановіть стандартне меню.

Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб перейти до вибору стандартного меню. Стандартне меню відобразиться щоразу після увімкнення консолі. Натискаючи кнопку Enter, можна призначити стандартним меню екран режиму ручного керування або екран режиму iFit.

8. За бажанням перевірте стан модуля iFit.

Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб перейти до стану модуля iFit. На екрані з'явиться індикація CHECK WIFI STATUS (перевірка стану Wi-Fi) або CHECK USB STATUS (перевірка стану USB).

Потім натисніть кнопку Enter. За кілька секунд на екрані з'явиться інформація про стан модуля iFit. Щоб вийти з цього екрана, натисніть кнопку Display та утримуйте її протягом кількох секунд.

9. За бажанням перевірте наявність програм для завантаження.

Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб перейти до екрана завантажень. На дисплеї з'явиться індикація SEND/RECEIVE DATA (надсилання та отримання даних).

Потім натисніть кнопку Enter. Тренажер виконає пошук доступних для завантаження тренувальних програм та оновлень програмного забезпечення iFit.

10. Вийдіть із режиму налаштування.

Щоб вийти з режиму налаштування, натисніть кнопку Display.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте всі деталі велотренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання. Негайно замініть зношені деталі.

Для очищення велотренажера використовуйте вологу тканину та невелику кількість рідкого м'якого засобу. **ВАЖЛИВО! Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та оберігайте її від прямого сонячного проміння.**

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, відрегулюйте рівень контрастності, як описано в пункті 4 на сторінці 24.

Якщо на консолі не відображаються показники пульсу, коли ви використовуєте датчик пульсу на ручці, дивіться пункт 5 на сторінці 24.

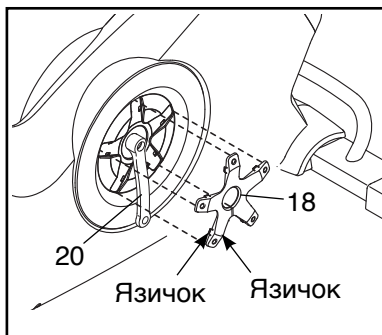
Якщо на консолі не відображаються показники пульсу, коли ви використовуєте нагрудний датчик пульсу, дивіться пункт УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на сторінці 12.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ВИМИКАЧА

Якщо дані на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового вимикача. Щоб відрегулювати положення вимикача, потрібно зняти ліву педаль, кришку лівого диска і лівий диск педалі (дивіться інструкції нижче).

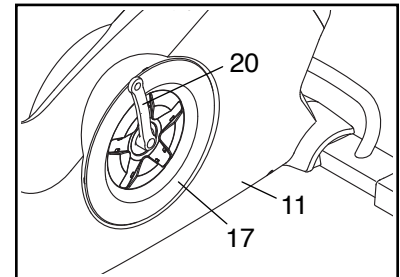
За допомогою розвідного ключа відкрутіть ліву педаль, обертаючи її за годинниковою стрілкою.

Прокрутіть ліве плече кривошипа (20) до вертикального положення кінцем донизу, як показано.



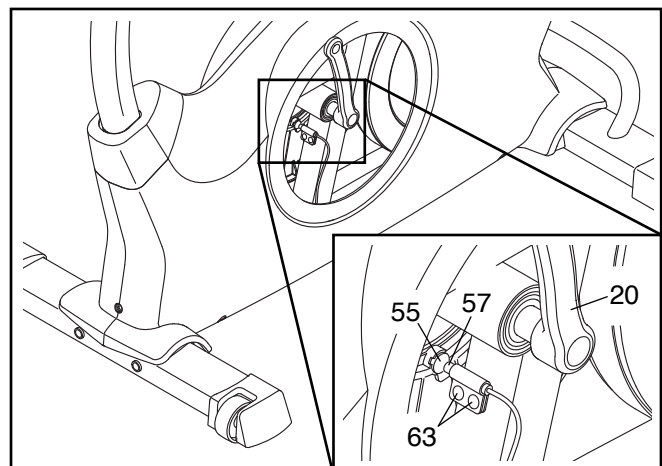
За допомогою шліцевої викрутки обережно звільніть фіксатори на кришці лівого диска (18). Обережно зніміть кришку лівого диска з лівого плеча кривошипа (20).

Після цього прокрутіть ліве плече кривошипа (20) до вертикального положення кінцем догори.



Прокрутіть лівий диск педалі (17) за годинниковою стрілкою, щоб від'єднати його від лівої корпусної панелі (11). Підніміть лівий диск педалі догори і обережно зніміть його з лівого плеча кривошипа (20).

Знайдіть герконовий вимикач (57). Послабте, проте не викручуйте два гвинти М4 x 13мм із фланцями (63).



Після цього повертайте ліве плече кривошипа (20), поки магніт (55) не опиниться точно навпроти герконового вимикача (57). Легко посуньте герконовий вимикач або трохи ближче до магніту, або трохи далі від нього. Потім знову затягніть гвинти М4 x 13мм із фланцями (63).

Прокрутіть ліве плече кривошипа (20) деякий час. За потреби повторіть операцію, поки на консолі не відобразатимуться правильні дані.

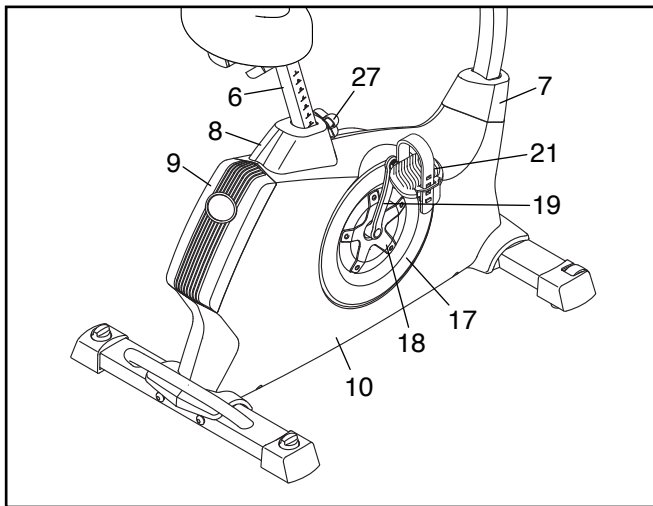
Завершивши регулювання герконового вимикача, встановіть на місце лівий диск педалі, кришку лівого диска та ліву педаль.

РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВІДНОГО РЕМЕНЯ

Якщо ви відчуваєте, що під час тренування педалі рухаються вхолосту, навіть коли встановлено максимальну силу опору, можливо, потрібно відрегулювати натяг привідного ремня.

Щоб натягнути привідний ремінь, потрібно зняти праву педаль, стійку сидла, верхню, задню та передню кришки корпуса, кришку правого диска, правий диск педалі та праву корпусну панель (дивіться інструкції нижче).

За допомогою розвідного ключа відкрутіть праву педаль (21), обертаючи її проти годинникової стрілки.



Відкрутіть гвинт регулювання (27), потягніть його назовні та витягніть стійку сидла (6).

За допомогою шліцевої викрутки зніміть верхню (8) та задню (9) кришки корпуса. Потім за допомогою тієї ж викрутки зніміть передню кришку корпуса (7)

Прокрутіть праве плече кривошипа (19) до вертикального положення кінцем донизу.

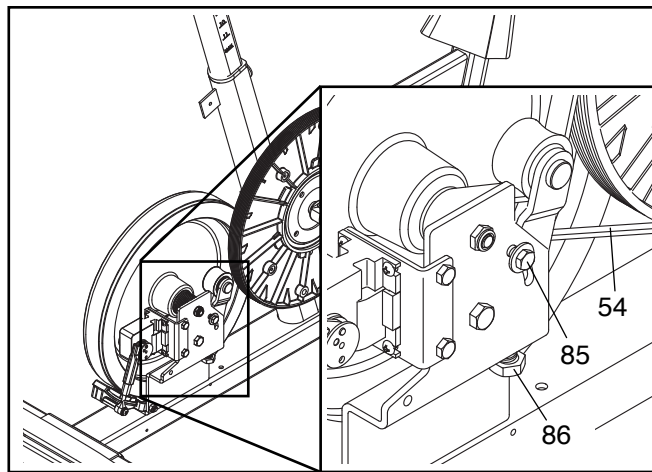
За допомогою шліцевої викрутки обережно звільніть фіксатори на кришці правого диска (18). Обережно зніміть кришку правого диска з правого плеча кривошипа (19). Примітка. Докладніші зображення дивіться на сторінці 25.

Прокрутіть праве плече кривошипа (19) до вертикального положення кінцем догори.

Прокрутіть правий диск педалі (17) за годинниковою стрілкою, щоб від'єднати його від правої корпусної панелі (10). Підніміть правий диск педалі догори і обережно зніміть його з правого плеча кривошипа (19).

Викрутіть гвинти M4 x 19мм (89) і M4 x 25мм (62), які з'єднують ліву та праву корпусні панелі (10, 11); розташування гвинтів дивіться на ДЕТАЛІЗОВАНИЙ СХЕМІ на сторінці 31. Зніміть праву корпусну панель.

Після цього послабте гвинт M6 x 20мм із шестигранною головкою (85). Поступово дотягуйте гвинт M10 x 65мм із шестигранною головкою (86) до досягнення належного натягу привідного ремня (54).



Натягнувши привідний ремінь (54), затягніть гвинт M6 x 20мм із шестигранною головкою (85).

Після цього встановіть на місце праву корпусну панель, правий диск педалі, кришку правого диска, передню, задню та верхню кришки корпуса, стійку сидла та праву педаль.

РЕКОМЕНДАЦІ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

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 визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу “зону тренування”. Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

Схуднення — для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витратити відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

Аеробні тренування — для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легенями великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розігрів — розпочинайте тренування 5-10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуєтеся до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

Зона тренування — займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення — наприкінці тренування присвятить 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

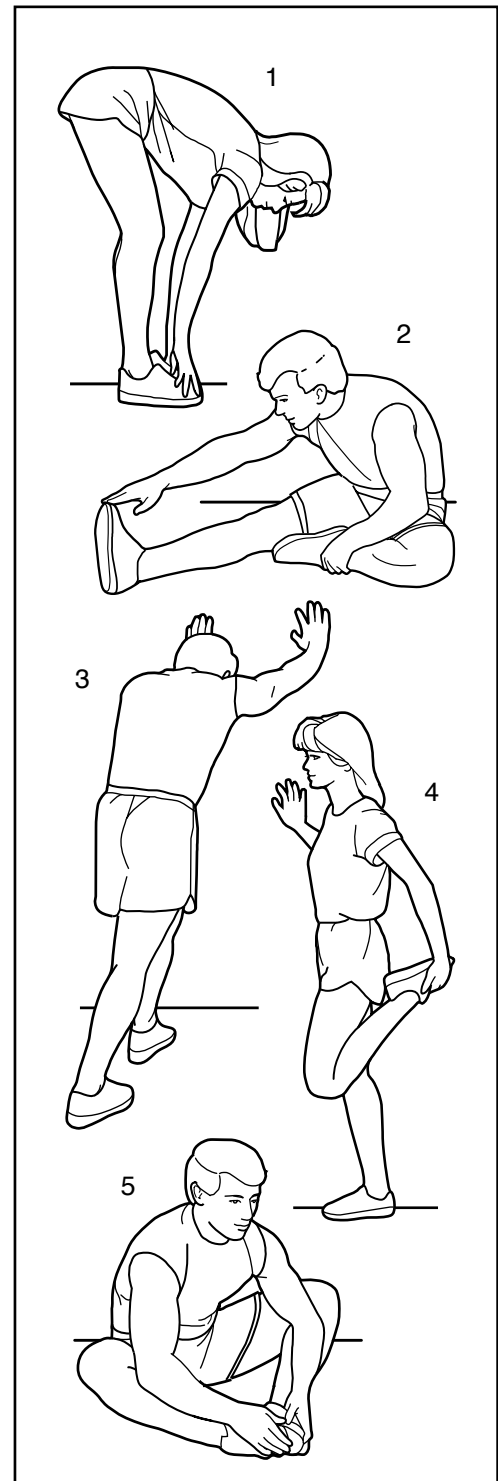
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримаючись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NTEVEX78612.0 R0213A

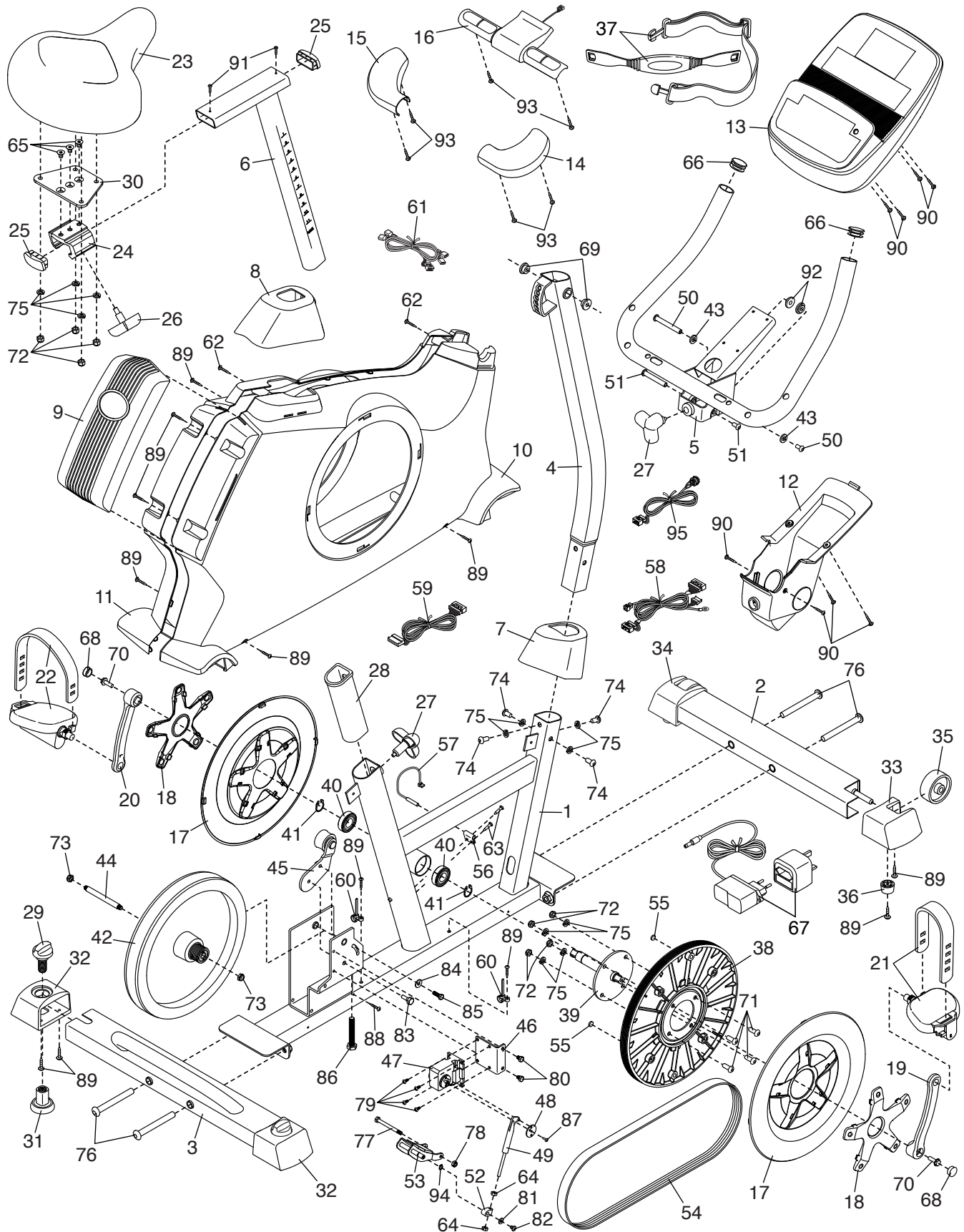
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	1	рама	46	1	кронштейн двигуна
2	1	передній стабілізатор	47	1	двигун опору
3	1	задній стабілізатор	48	1	диск регулювання опору
4	1	стійка	49	1	важіль регулювання опору
5	1	ручки	50	1	збірний болт М6 х 70мм
6	1	стійка сідла	51	1	збірний болт М6 х 60мм
7	1	передня кришка корпусу	52	1	втулка магніту опору
8	1	верхня кришка корпусу	53	1	С-подібний магніт
9	1	задня кришка корпусу	54	1	привідний ремінь
10	1	права корпусна панель	55	2	магніт
11	1	ліва корпусна панель	56	1	затискач
12	1	кришка шарніра	57	1	герконовий вимикач із дротом
13	1	консоль	58	1	нижній кабель
14	1	права подушка	59	1	верхній кабель
15	1	ліва подушка	60	2	затискач кабелю
16	1	датчик пульсу/приймач	61	1	дріт датчика пульсу
17	2	диск педалі	62	2	гвинт М4 х 25мм
18	2	кришка диска	63	2	гвинт М4 х 13мм з фланцем
19	1	праве плече кривошипа	64	2	регульовальна гайка
20	1	ліве плече кривошипа	65	3	гвинт М8 х 17 мм із пласкою головкою
21	1	права педаль/ремінець			
22	1	ліва педаль/ремінець	66	2	заглушка ручок
23	1	сідло	67	1	блок живлення
24	1	кронштейн сідла	68	2	заглушка кривошипа
25	2	заглушка стійки сідла	69	2	втулка шарніра стійки
26	1	гвинт регулювання сідла	70	2	гвинт 5/16" із фланцем
27	2	гвинт регулювання	71	4	гвинт М8 х 20мм
28	1	втулка стійки сідла	72	8	стопорна гайка М8
29	2	гвинт регулювання рівня	73	2	затискна гайка М8
30	1	пластина кронштейну сідла	74	4	гвинт М8 х 20мм
31	2	ніжка регулювання рівня	75	12	пружинна шайба М8
32	2	заглушка заднього стабілізатора	76	4	гвинт М8 х 95мм
33	1	заглушка правого стабілізатора	77	1	гвинт М6 х 65мм із шестигранною головкою
34	1	заглушка лівого стабілізатора			
35	2	коліщатко	78	1	стопорна гайка М6
36	2	ніжка	79	4	гвинт М4 х 12мм з фланцем
37	1	нагрудний ремінь/пасок із датчиком	80	2	гвинт М6 х 8мм із шестигранною головкою
38	1	шків	81	1	шайба М5
39	1	кривошип	82	1	гвинт М5 х 7мм
40	2	підшипник кривошипа	83	1	гвинт ролика холостого ходу
41	2	опорне кільце	84	1	шайба М6
42	1	маховик	85	1	гвинт М6 х 20мм із шестигранною головкою
43	2	шайба М8			
44	1	вісь маховика	86	1	гвинт М10 х 65мм із шестигран- ною головкою
45	1	ролик холостого ходу			

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
87	1	гвинт М3,5 x 12мм	93	6	гвинт М4 x 19мм із пласкою головкою
88	1	нікельований гвинт М4 x 13мм	94	1	опорне кільце
89	16	гвинт М4 x 19мм	95	1	гніздо живлення і кабель
90	8	гвинт М4 x 16мм	*	–	Інструмент для збирання
91	2	нікельований гвинт М4 x 5мм	*	–	Посібник користувача
92	2	втулка шарніра ручки			

Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. *Ці деталі не зображені на схемі.

ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА

Номер моделі: NTEVEX78612.0 R0213A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.

Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

