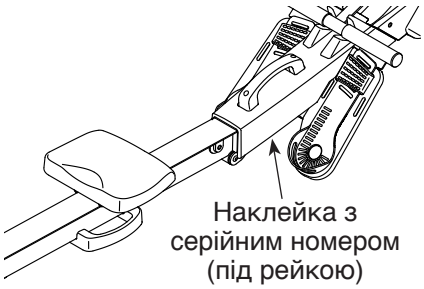
NordicTrack® RX 800

Номер моделі NTEVRW59715.1
Серійний номер _____

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



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

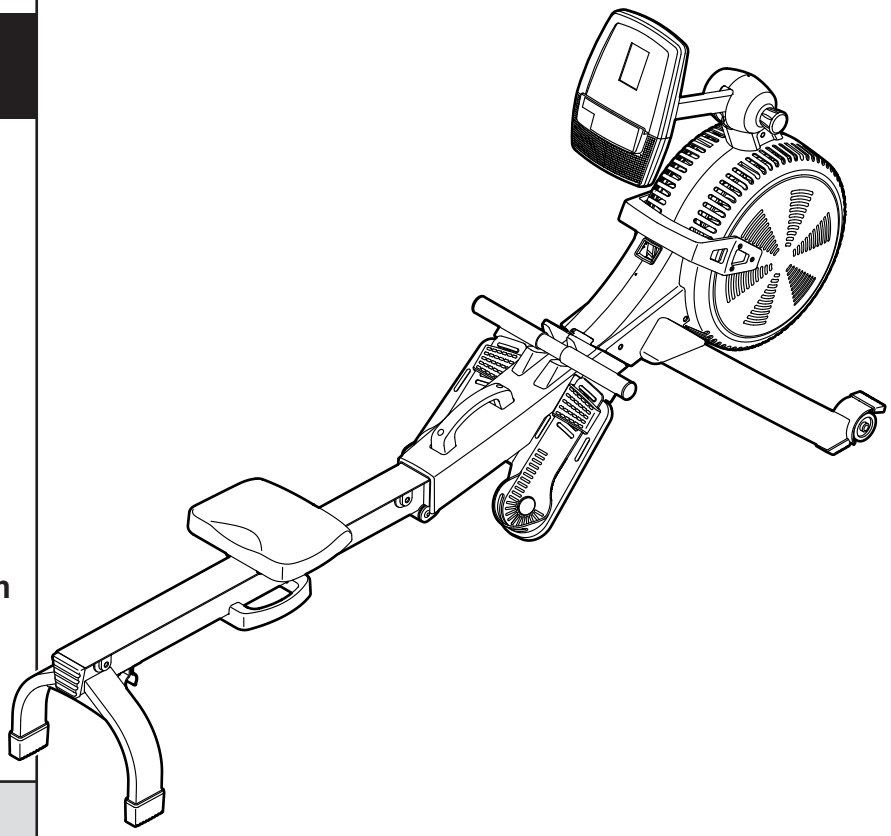
Контактні телефони:
м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55

Веб - сайт:
www.prof. interatletika.com
E-mail:
prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

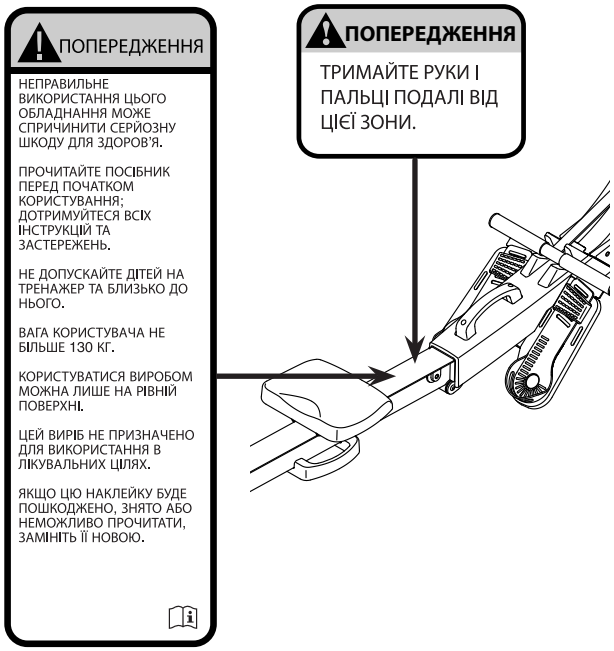


ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК 2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ 3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ 4
ЗБИРАННЯ 5
ВИКОРИСТАННЯ ВЕСЛЯРСЬКОГО ТРЕНАЖЕРА 9
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ 16
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ 17
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ 18
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА 19
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН . . . . . Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ . . . . . Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **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 наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



NORDICTRACK—це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. **Власник веслярського тренажера 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. **Веслярський тренажер не призначений для користування особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями чи недостатніми знаннями і досвідом, окрім випадків, коли особи, відповідальні за їх безпеку, проводять відповідний інструктаж із користування тренажером або безпосередньо наглядають за процесом тренування.**

4. **Використовуйте тренажер виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.**

5. **Цей веслярський тренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, прокатних та інших установах.**

6. **Зберігайте веслярський тренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте його в гаражі або критому подвір'ї, а також поблизу води.**

7. **Встановлюйте веслярський тренажер на рівній поверхні, поклавши попередньо килимок, щоб вберегти підлогу або килим. Залиште щонайменше по 0,6 м вільного простору з усіх боків довкола тренажера.**

8. **Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином. Негайно заміняйте зношені деталі.**

9. **Ніколи не допускайте дітей віком до 13 років і домашніх тварин до веслярського тренажера.**

10. **На час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.**

11. **Максимальна припустима вага користувача для цього веслярського тренажера становить 130 кг.**

12. **Займаючись на веслярському тренажері, тримайте спину рівно, не допускаючи прогину.**

13. **Не відпускайте поперечину, коли трос витягнутий.**

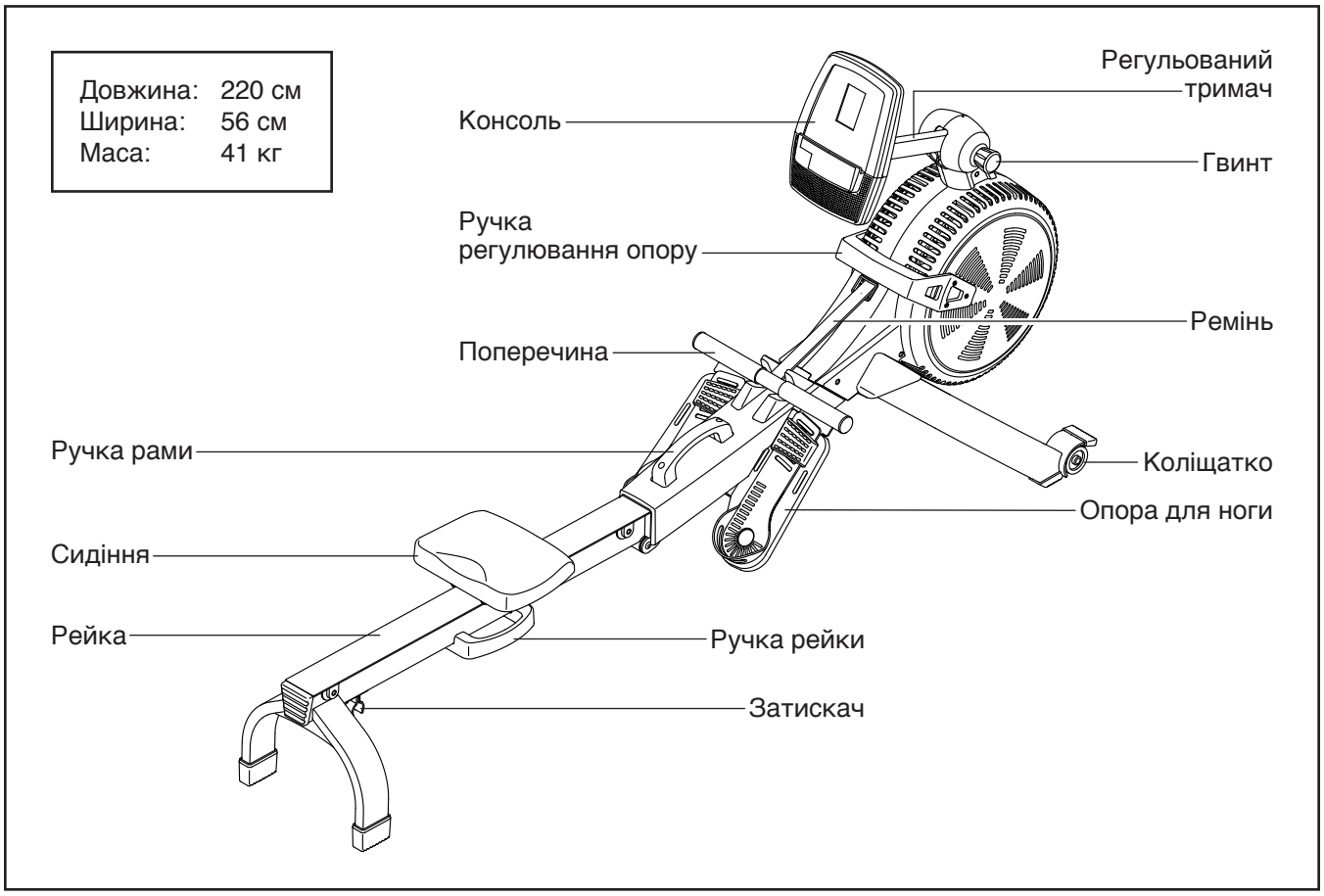
14. **Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість, задишку або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.**

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на новому веслярському тренажері NORDICTRACK® RX 800. Веслування ефективно зміцнює серцево-судинну систему, розвиває витривалість і підтримує здоровий м'язовий тонус. Завдяки веслярському тренажеру RX 800 ви можете ефективно та з комфортом тренуватися вдома, подалі від сторонніх очей.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися веслярським тренажером. 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.

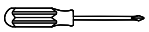
Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.



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.

- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

  хрестова викрутка 

  розвідний ключ

  Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

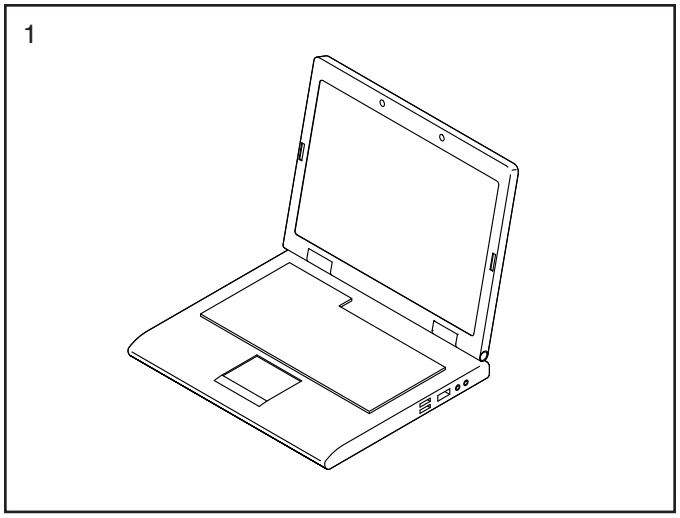
1. **Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.**

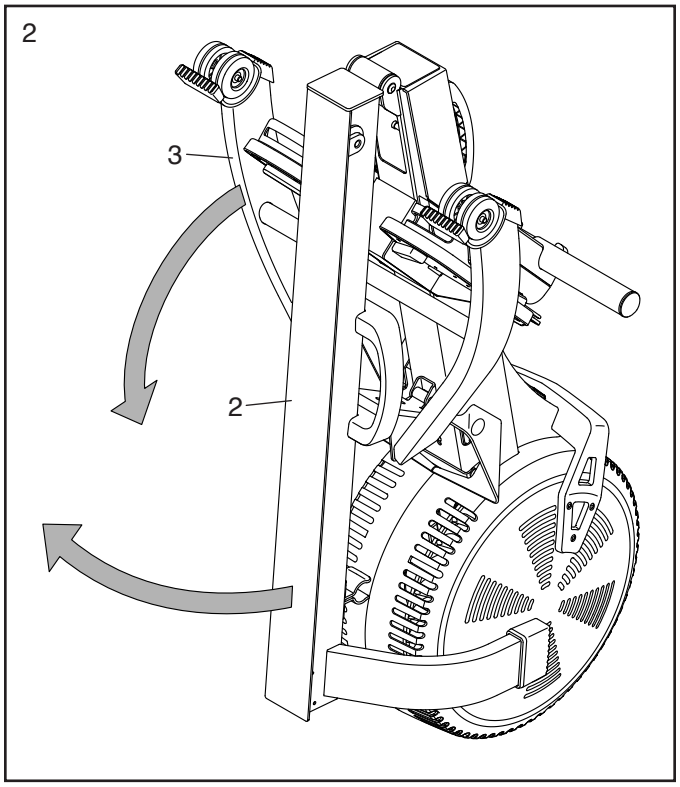
   - активує гарантію для вашого виробу;
   - заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
   - дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

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

2. Якщо до веслувального тренажера прикріплені захисні трубки для транспортування (не показано), зніміть і утилізуйте захисні трубки та їх кріплення.

   Попросіть помічника підняти рейку (2) догори та опустіть стабілізатор (3) донизу.

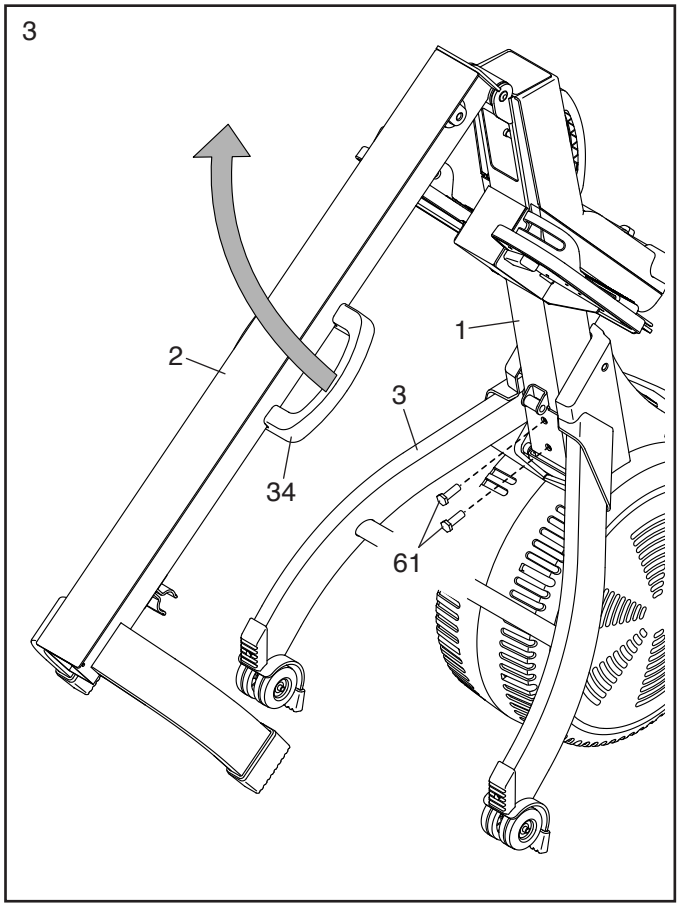




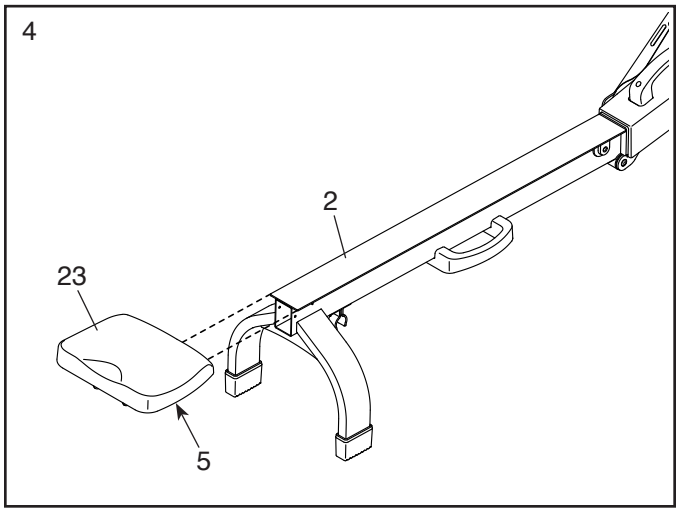
3. **Попросіть помічника тримати рейку (2) до закінчення цього етапу.**

   Прикріпіть стабілізатор (3) до рами (1) двома гвинтами M10 x 20мм (61).

   Потім потягніть за ручку рейки (34), щоб повністю розкласти рейку (2), і поставте тренажер горизонтально.



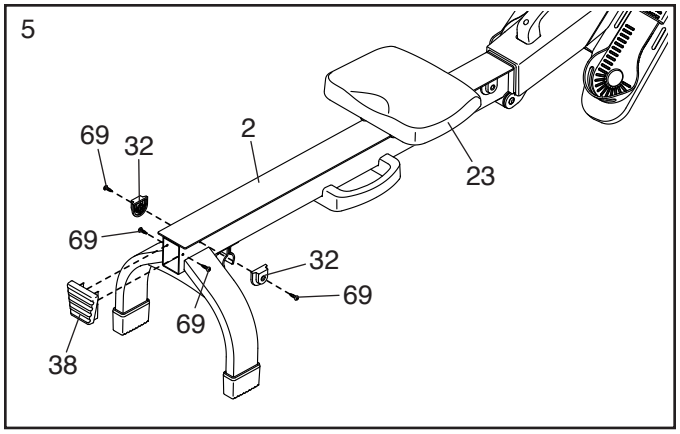
4. Тримаючи сидіння (23), як показано, встановіть каретку сидіння (5) на рейку (2).



5. Посуньте сидіння (23) до початку рейки (2).

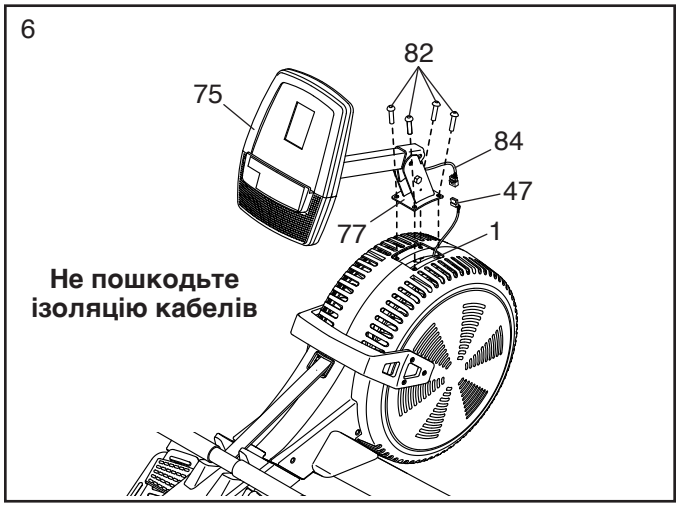
   Прикріпіть стопори (32) з кожного боку рейки (2) гвинтами M4 x 19мм (69).

   Після цього прикріпіть заглушку рейки (38) до рейки (2) двома гвинтами M4 x 19мм (69).



6. Попросіть помічника потримати консоль (75) і стійку (77) біля рами (1) та з'єднайте роз'єми кабелю стійки (84) та дроту герконового вимикача (47). Сховайте надлишок кабелю всередину рами.

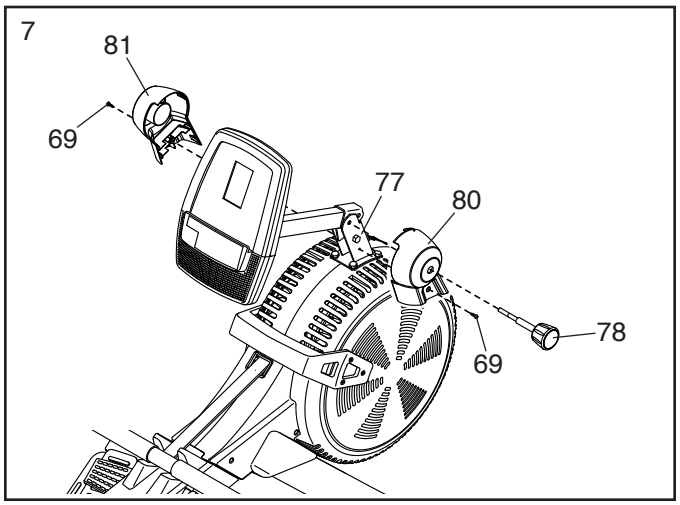
   Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів. Прикріпіть стійку (77) до рами (1) чотирма гвинтами M8 x 35мм (82); **спочатку вкрутіть усі гвинти, а потім затягніть їх.**



7. Знайдіть праву й ліву кришки стійки (80, 81) і розташуйте їх, як показано на малюнку.

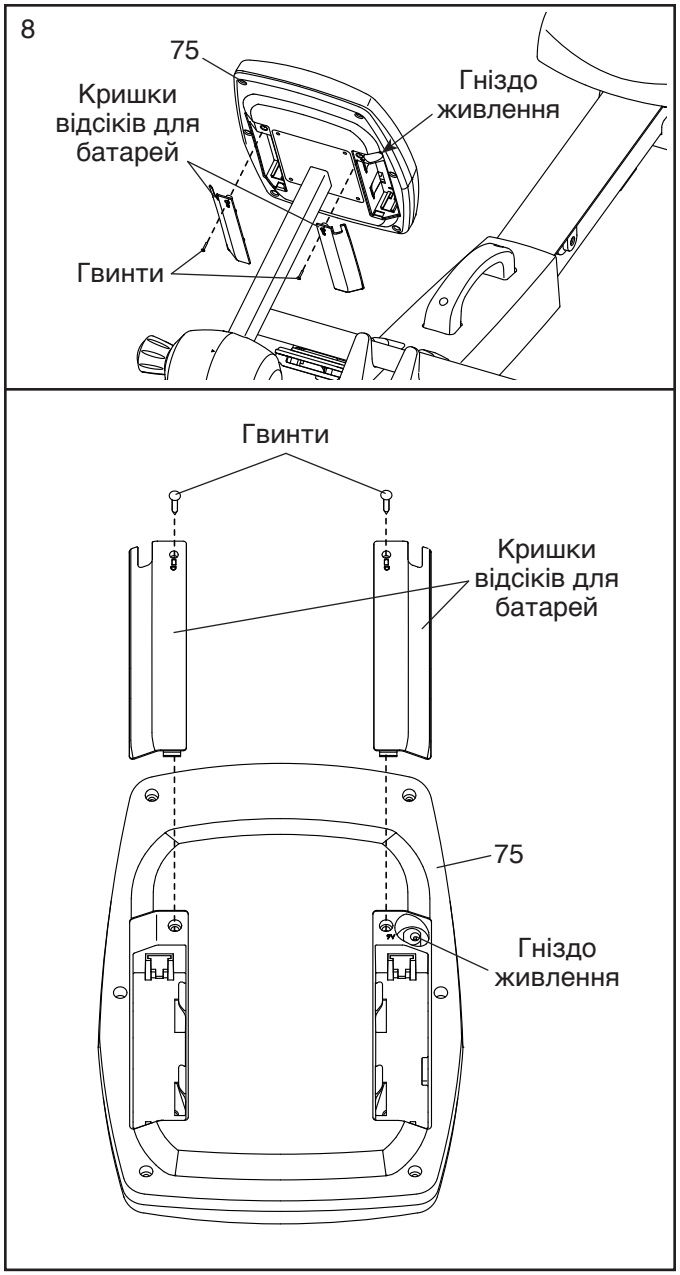
   Приклавши праву й ліву кришки стійки (80, 81) з різних боків до стійки (77), притисніть їх одну до одної та прикріпіть до стійки двома гвинтами M4 x 19мм (69).

   Вставте гвинт (78) в отвір у правій кришці стійки (80) і вкрутіть його у стійку (77).



8. Консоль (75) живиться від чотирьох батарей типу D (не додаються); рекомендується використовувати лужні батареї. Не використовуйте разом нові та вживані батареї або звичайні, лужні та акумуляторні батареї. **ВАЖЛИВО! Якщо консоль перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вставляйте батареї. Інакше можна пошкодити дисплей або інші електронні компоненти консолі.** Викрутіть гвинти, зніміть кришки відсіків для батарей, вставте батареї у відсіки та встановіть кришки на місце. **Важливо правильно розташувати батареї у відповідності до графічних інструкцій всередині відсіків.**

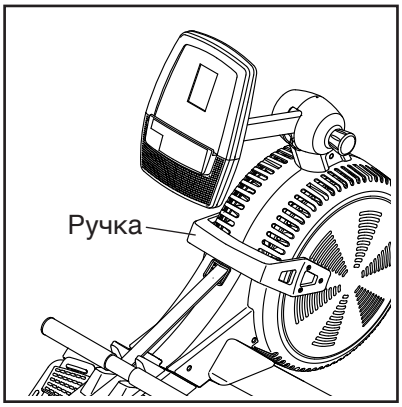
Щоб придбати додатковий блок живлення, зателефонуйте за номером на обкладинці цього посібника. Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте тільки належним чином відрегульований блок живлення, що постачається виробником тренажера. Підключіть кабель блока живлення до гнізда на консолі, а штепсель – до відповідної розетки, належним чином встановленої з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



9. **Перш ніж почати користуватися веслярським тренажером, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** У комплекті можуть постачатися деякі запасні деталі. Щоб не пошкодити підлогу, підкладіть під тренажер килимок.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕСЛЯРСЬКОГО ТРЕНАЖЕРА

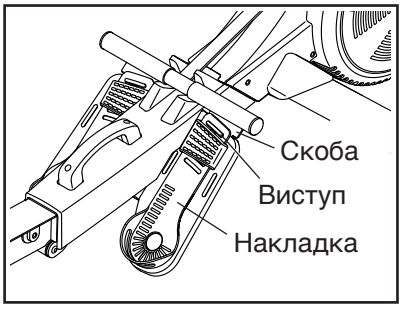
РЕГУЛЮВАННЯ СИЛИ ОПОРУ



Для урізноманітнення навантаження під час тренування можна регулювати силу опору, який потрібно подолати, тягнучи за поперечину. **Щоб збільшити силу опору,** посуньте ручку регулювання опору в бік передньої частини тренажера; **щоб зменшити силу опору,** посуньте ручку в бік задньої частини тренажера.

РЕГУЛЮВАННЯ НАКЛАДОК ОПОРИ ДЛЯ НІГ

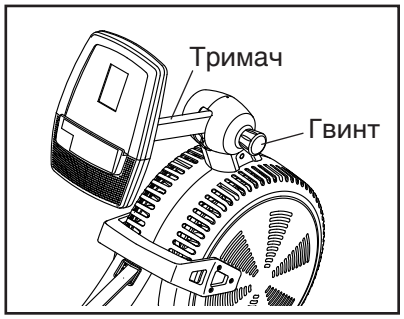
Сядьте на сидіння і поставте ноги на накладки опори для ніг.



Натисніть на скобу на опорі для ніг, посуньте накладку до потрібного положення і відпустіть скобу, щоб виступ увійшов у отвір на накладці. Потім зафіксуйте стопу ременем.

Так само відрегулюйте накладку на опорі для ніг з іншої сторони тренажера. Регулюючи накладки, обов'язково встановлюйте обидві накладки в однакове положення.

РЕГУЛЮВАННЯ КУТА РОЗТАШУВАННЯ КОНСОЛІ

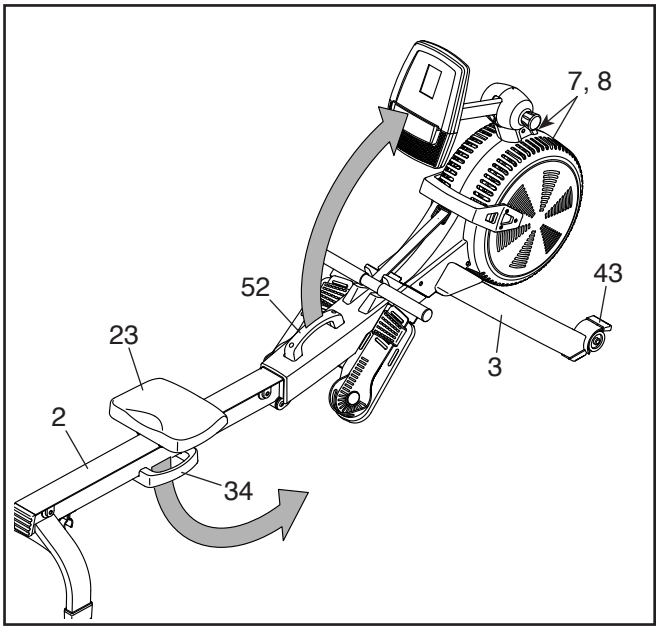


Щоб змінити кут розташування консолі для зручності огляду,послабте гвинт у стійці, поверніть тримач в потрібне положення та знову затягніть гвинт; **при цьому не тримайте консоль і не тягніть за неї.**

СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ

Для економії простору цей веслярський тренажер можна зберігати у складеному стані. Зберігайте тренажер у місці, де діти не можуть його перекинути. Відставляючи тренажер на зберігання на тривалий час, виймайте батареї з консолі.

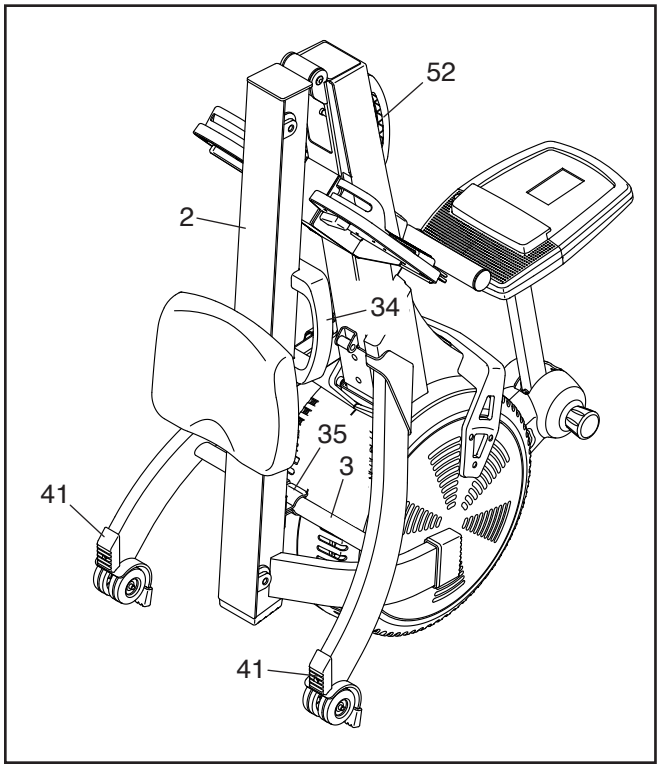
Щоб скласти тренажер для зберігання, насамперед відсуньте сидіння (23) до заднього краю рейки (2).



Візьміться за ручку рами (52) та ручку рейки (34) і поставте тренажер вертикально на корпусні панелі (7, 8) та ніжки для зберігання (43).

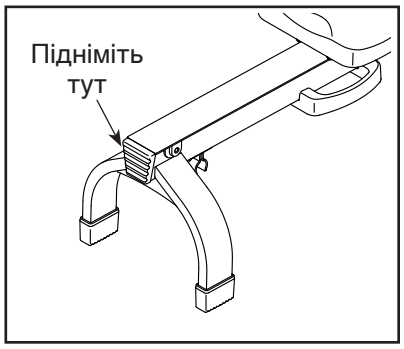
Тоді потягніть за ручку рейки (34) і складіть тренажер таким чином, щоб затискач (35) охопив поперечну трубку стабілізатора (3).

Щоб розкласти тренажер, впріться ногою в одну з ніжок стабілізатора (41) і потягніть за ручку рейки (34), щоб вивільнити затискач (35).



Після цього візьміться за ручку рейки (34) і ручку рами (52), потягніть за ручку рейки, щоб повністю розкласти рейку (2), і поставте тренажер горизонтально.

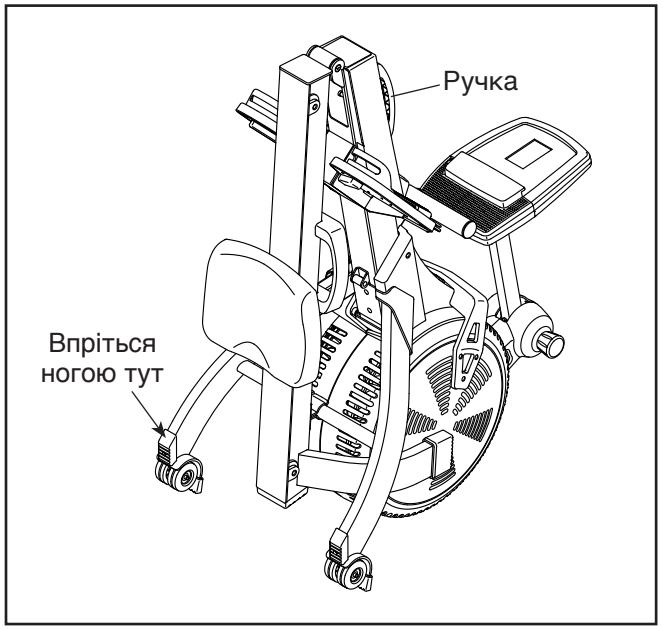
ПЕРЕСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА В РОЗКЛАДЕНОМУ СТАНІ



Станьте позаду тренажера і підніміть рейку, щоб тренажер можна було котити на коліщатах. Потім обережно пересуньте веслярський тренажер на потрібне місце та опустіть рейку на підлогу. **Не тримайте і не тягніть за консоль, пересуваючи тренажер.**

ПЕРЕСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА У СКЛАДЕНОМУ СТАНІ

Складіть веслярський тренажер, як описано в розділі СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ на стор. 9. Потім, тримаючи за ручку рами, впріться ногою в одну з ніжок стабілізатора і нахиліть тренажер, щоб його можна було котити на коліщатах. Обережно пересуньте тренажер на потрібне місце та поставте його знову вертикально. **Не тримайте і не тягніть за консоль, пересуваючи тренажер.**



КОРИСТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРОМ

Сядьте на сидіння, поставте ноги на опору для ніг і прилаштуйте ремені, щоб зафіксувати стопи. Візьміться за поперечину прямим хватом, тобто обхопивши її зверху.

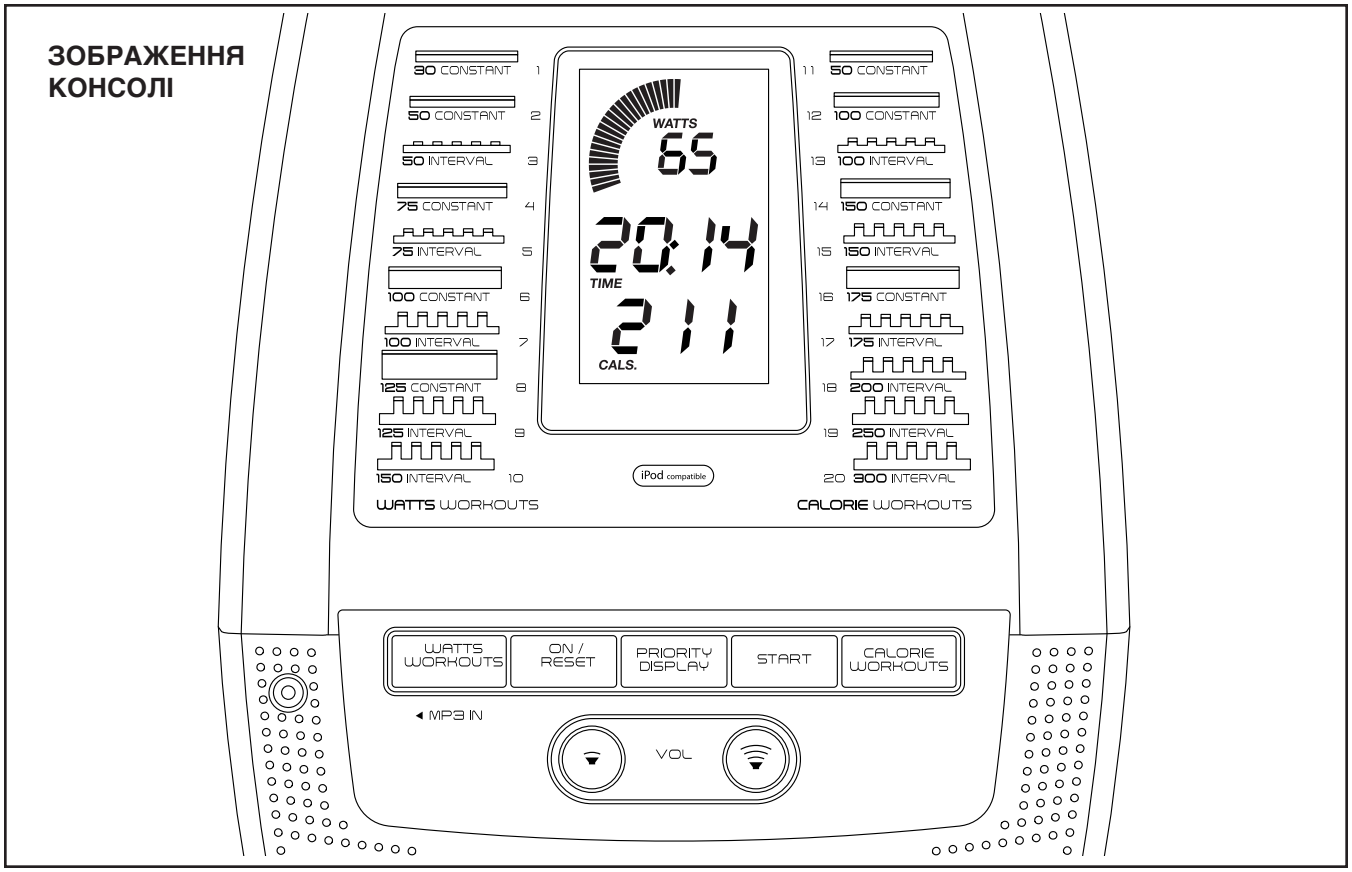
Правильний цикл веслування складається із трьох фаз.

1. **Перша фаза називається ЗАХОПЛЕННЯМ.** Посуньтеся з сидінням уперед, щоб коліна майже торкалися грудей. Потягніть поперечину, доки руки не будуть вище стоп.

2. **Друга фаза називається ПРОВЕДЕННЯМ.** Відштовхніться ногами назад. Легко відхиліться назад у стегнах (не в поясі), тримаючи спину рівною. Випростовуючи ноги, тягніть поперечину до грудей. Лікті при цьому розводьте в боки.

3. **Третя фаза називається ЗАВЕРШЕННЯМ.** Ноги мають бути майже випростані. Продовжуйте тягнути поперечину, доки ваші руки не опиняться біля грудей.

Після фази завершення випростайте руки вперед і знову підтягніть сидіння вперед, згинаючи ноги. Повторюйте цей цикл, виконуючи всі три фази плавним неперервним рухом. Пам’ятайте про дихання під час вправи; в жодному разі не затримуйте дихання.



ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

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

Під час тренування в режимі ручного керування на консолі постійно відображатиметься інформація про перебіг тренування.

На консолі можна також вибрати одну із вбудованих програм. Кожна із вбудованих програм автоматично орієнтує вас на підтримання визначеного рівня зусилля, забезпечуючи ефективне тренування.

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 стор. 13.
Використання аудіосистеми – дивіться стор. 14.
Використання вбудованої програми – дивіться стор. 15.

Примітка. Перед початком користування консоллю не забудьте вставити батареї (дивіться пункт 8 інструкцій зі збирання на стор. 8). Якщо дисплей на консолі закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

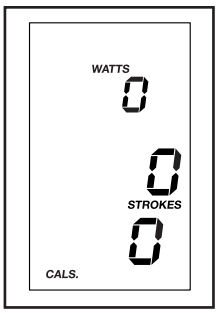
1. **Увімкніть консоль.**

   Щоб увімкнути консоль, натисніть кнопку On/Reset (увімкнення/скидання) на консолі або просто почніть тренування.

   Дисплей увімкнеться, і консоль буде готова до роботи.

2. **Виберіть режим ручного керування.**

   Режим ручного керування встановлюється автоматично після ввімкнення консолі.

   Якщо вибрано певну програму, для повернення до режиму ручного керування натискайте кнопку Watts Workouts (програми постійного зусилля) або Calorie Workouts (програми витрати калорій) до появи нулів на дисплеї.

3. **Відрегулюйте силу опору до бажаного рівня.**

   Встановіть потрібний рівень сили опору, як описано в розділі РЕГУЛЮВАННЯ СИЛИ ОПОРУ на стор. 9.

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

   Під час тренування можна постійно переглядати інформацію про його перебіг на дисплеї в таких режимах:

   Calories (калорії) – у цьому режимі відображається приблизна кількість калорій, яку ви витратили протягом тренування.

   Distance (відстань) – у цьому режимі відображається відстань (у метрах), яку ви провеслували протягом тренування.

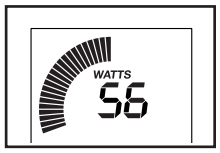
   Strokes (змахи) – у цьому режимі відображається кількість «змахів веслами», виконаних протягом тренування.

SPM (змахів на хвилину) – у цьому режимі відображається кількість «змахів веслами», які ви виконуєте за хвилину.

Time (час) – у цьому режимі відображається час, який пройшов від початку тренування. Якщо ви тренуєтеся за вбудованою програмою, то в цьому режимі замість часу від початку тренування відображається час, який залишився до завершення програми.

Watts (зусилля) – у цьому режимі відображається приблизне значення енергії вашого робочого зусилля у ватах.

Watts meter (графік зусилля) – у цьому режимі відображається графічна візуалізація вашого робочого зусилля. Коли ви нарощуєте або зменшуєте зусилля, на графіку зусилля додаватимуться або згасатимуть поділки.

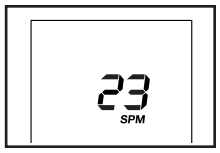


Примітка. Якщо ви тренуєтеся за вбудованою програмою, то в цьому режимі відображатиметься рекомендований рівень зусилля для кожного сегмента програми.

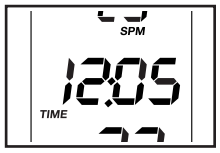
Scan (почергово) – у цьому режимі індикація режимів зусилля, змахів на хвилину, часу, відстані та змахів відображається на дисплеї почергово з інтервалом у кілька секунд і повторюється по колу.

Режими відображення інформації розподілені таким чином:

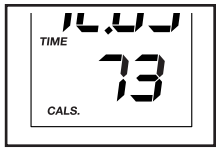
Верхня частина дисплея – тут відображається індикація режимів зусилля і змахів на хвилину.



Центральна частина дисплея – тут відображається індикація режимів часу, відстані та змахів.



Нижня частина дисплея – тут відображається індикація режиму калорій.



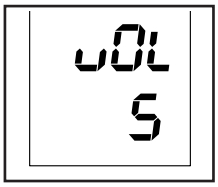
Після ввімкнення консолі автоматично вмикається режим почергового відображення.

Щоб перейти до постійного відображення індикації режиму зусилля, змахів на хвилину, часу, відстані чи змахів, натискайте кнопку Priority Display (пріоритетна індикація) потрібну кількість разів до появи відповідного режиму на дисплеї.

Щоб повернутися до режиму почергового відображення, натискайте кнопку Priority Display потрібну кількість разів до появи слова SCAN (почергово) в центральній частині дисплея.

Щоб обнулити поточні показники на дисплеї, натисніть кнопку On/Reset.

Гучність звуку консолі можна регулювати, натискаючи кнопки збільшення і зменшення гучності обабіч напису Vol.



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

Якщо поперечина не рухається протягом кількох секунд, відображення на консолі зупиниться.

У консолі передбачено функцію автоматичного вимкнення. Якщо протягом кількох хвилин поперечина не рухається, і ви не натискаєте кнопки на консолі, консоль вимкнеться, щоб заощадити енергію батарей.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий, MP3 або інший портативний програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель із двома штекерами 3,5мм (продається окремо). **Вставте штекери аудіокабелю до упору в роз'єми на програвачі та на консолі. Примітка. Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Натисніть кнопку відтворення на портативному програвачі. Регулювати гучність можна як на програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності обабіч напису Vol на консолі.

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

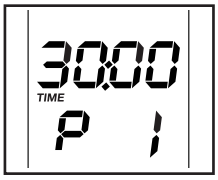
1. **Увімкніть консоль.**

   Щоб увімкнути консоль, натисніть кнопку On/Reset (увімкнення/скидання) на консолі або просто почніть тренування.

   Дисплей увімкнеться, і консоль буде готова до роботи.

2. **Виберіть вбудовану програму.**

   Щоб вибрати програму, натискайте кнопку Watts Workouts (програми постійного зусилля) або Calorie Workouts (програми витрати калорій) до появи номера потрібної програми в нижній частині дисплея.



   У центральній частині дисплея відображатиметься тривалість програми.

   Примітка. Графіки вбудованих програм надруковані на консолі.

3. **Відрегулюйте силу опору до максимального рівня.**

   Встановіть максимальний рівень опору, посунувши ручку регулювання опору до передньої частини тренажера, як описано в розділі РЕГУЛЮВАННЯ СИЛИ ОПОРУ на стор. 9.

   ВАЖЛИВО! Якщо не встановити максимальний рівень опору, показники зусилля та витрачених калорій будуть неточними.

4. **Запустіть програму.**

   Щоб запустити програму, натисніть кнопку Start (пуск) або починайте вправу.

   Кожна програма розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення рекомендованого зусилля. Примітка. Запрограмоване значення рекомендованого зусилля може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

   У кінці кожного сегмента програми консоль подає серію звукових сигналів.

   Рекомендований рівень зусилля буде показано на графіку рекомендованого зусилля у верхній частині дисплея. Проміжок між двома поділками, що блимають, – це діапазон рекомендованого зусилля для цього сегмента; поділки, що відображаються постійно, показують ваш фактичний рівень зусилля.

   Протягом тренування регулюйте зусилля таким чином, щоб воно було в межах діапазону рекомендованого зусилля для поточного сегмента.

   ВАЖЛИВО! Рекомендоване зусилля запрограмоване лише для забезпечення мотивації. Завжди виконуйте вправу із зусиллям, яке є для вас комфортним.

   Якщо ви припините виконання вправи на декілька секунд, пролунає серія звукових сигналів, і програма зупиниться.

   Щоб продовжити виконання програми, натисніть кнопку Start або просто продовжуйте вправу. Програма виконується до закінчення останнього сегмента.

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

   Дивіться пункт 4 на стор. 13.

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

   Дивіться пункт 5 на стор. 14.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярно перевіряйте всі деталі веслярського тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання. Негайно заміняйте зношені деталі.

Для миття тренажера використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого засобу для миття. **ВАЖЛИВО! Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та оберігайте її від прямого сонячного проміння.**

Для підтримання тренажера в оптимальному стані чистьте рейку, каретку сидіння та ролики каретки щодня.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Більшість проблем із консоллю вирішуються заміною розряджених батарей на нові. Інструкції з заміни батарей дивіться в пункті 8 інструкцій зі збирання на стор. 8.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ВИМИКАЧА

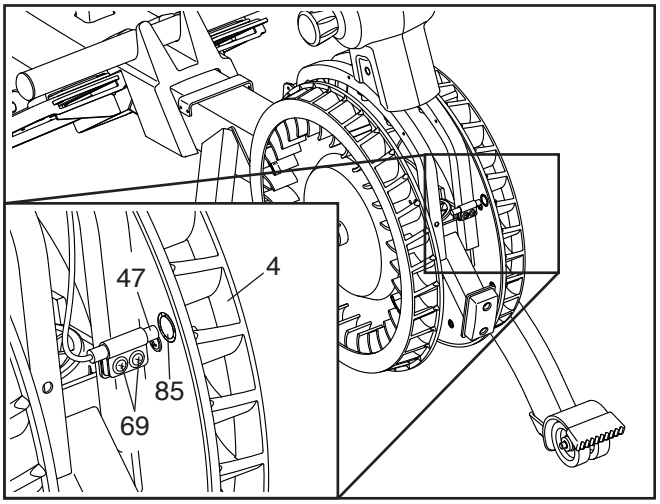
Якщо дані на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового вимикача.

Щоб виконати регулювання, потрібно зняти ручку регулювання опору та праву і ліву корпусні панелі, як описано нижче.

Дивіться ДЕТАЛІЗОВАНУ СХЕМУ на стор. 19. Викрутіть шість гвинтів M4 x 10мм (70) і обережно зніміть ручку регулювання опору (9).

Знайдіть праву і ліву корпусні панелі (7, 8) і викрутіть чотири гвинти M4 x 19мм (69) і десять гвинтів M4 x 16мм (68) із правої та лівої корпусних панелей. Обережно зніміть праву і ліву корпусні панелі.

Знайдіть герконовий вимикач (47). Прокрутіть лівий вентилятор (4) таким чином, щоб магніт (85) опинився точно навпроти герконового вимикача. Послабте, проте не викручуйте два вказані гвинти M4 x 19мм (69). Легко посуньте герконовий вимикач або трохи ближче до магніту, або трохи далі від нього, і знову затягніть гвинти.



Прокрутіть лівий вентилятор (4), щоб магніт (85) кілька разів пройшов повз герконовий вимикач (47). За потреби повторіть операцію, поки на консолі не відображатимуться правильні дані.

Завершивши регулювання положення герконового вимикача, встановіть на місце зняті деталі.

РЕКОМЕНДАЦІЇ 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.

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.

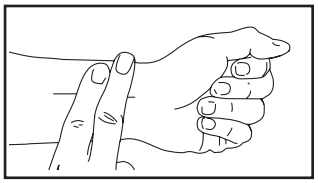
165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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 витрачати 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.

ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ



Щоб виміряти свій пульс, потренуйтеся на тренажері принаймні чотири хвилини. Потім припиніть тренування і покладіть два пальці на зап'ясток іншої руки, як показано. Порахуйте кількість ударів пульсу протягом шести секунд і помножте результат на 10 – це і буде частота вашого пульсу. Наприклад, якщо за шість секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.

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 присвятіть 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.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

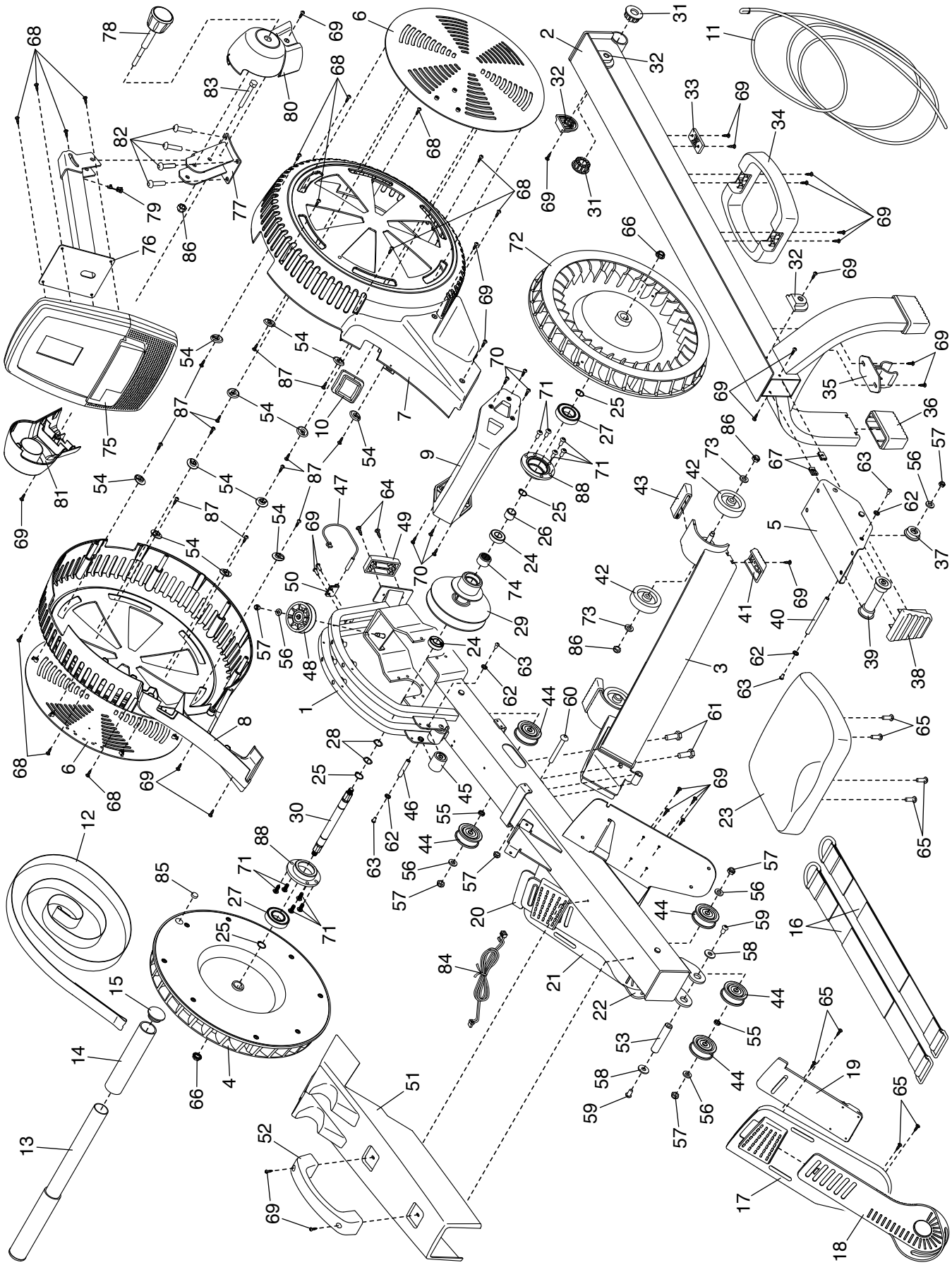
Номер моделі: NTEVRW59715.1 R1015A

№ дет.	К-ть	Назва
1	1	рама
2	1	рейка
3	1	стабілізатор
4	1	лівий вентилятор
5	1	каретка сидіння
6	2	дефлектор
7	1	права корпусна панель
8	1	ліва корпусна панель
9	1	ручка регулювання опору
10	1	втулка отвору ременя
11	1	пружинний шнур
12	1	ремінь
13	1	поперечина
14	2	накладка
15	2	заглушка поперечини
16	2	ремінь опори для ніг
17	1	опора для правої ноги
18	1	накладка опори для правої ноги
19	1	скоба опори для правої ноги
20	1	скоба опори для лівої ноги
21	1	опора для лівої ноги
22	1	накладка опори для лівої ноги
23	1	сидіння
24	2	підшипник A
25	4	опорне кільце
24	26	втулка
27	2	підшипник B
28	2	хвиляста шайба 15мм
29	1	шків у зборі
30	1	вісь
31	2	втулка шворня
32	4	стопор
33	1	відбійник
34	1	ручка рейки
35	1	затискач
36	2	ніжка рейки
37	2	малий ролик каретки
38	1	заглушка рейки
39	2	великий ролик каретки
40	2	вісь каретки
41	2	ніжка стабілізатора
42	4	коліщатко
43	2	ніжка для зберігання
44	5	шків рейки
45	2	ролик ременя
46	2	вісь ролика ременя
47	1	герконовий вимикач із дротом
48	1	шків рами
49	1	ніжка рами
50	1	затискач
51	1	підставка поперечини
52	1	ручка рами
53	1	шворінь
54	12	тримач дефлектора
55	2	тримач шківа
56	6	шайба 6мм
57	7	стопорна гайка M6
58	2	шайба M8
59	2	гвинт M8 x 12мм
60	1	гвинт M10 x 40мм
61	2	гвинт M10 x 20мм
62	8	шайба 5мм
63	8	гвинт M5 x 10мм
64	2	гвинт №8 x 3/4"
65	12	гвинт M6 x 15мм
66	2	фланцева гайка M10
67	2	фіксатор
68	14	гвинт M4 x 16мм
69	34	гвинт M4 x 19мм
70	6	гвинт M4 x 10мм
71	10	гвинт M8 x 12мм
72	1	правий вентилятор
73	4	шайба 8мм
74	1	обгінна муфта
75	1	консоль
76	1	тримач
77	1	стійка
78	1	гвинт
79	1	втулка для кабелю
80	1	кришка правої стійки
81	1	кришка лівої стійки
82	4	гвинт M8 x 35мм
83	1	гвинт M8 x 50мм із шестигранною головкою
84	1	кабель стійки
85	4	магніт
86	5	стопорна гайка M8
87	12	гвинт M4 x 10мм із пласкою головкою
88	2	тримач підшипника
*	–	посібник користувача
*	–	Інструмент для збирання

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: NTEVRW59715.1 R1015AA



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.

Код виробу: 378666 R1015A