

NordicTrack[®]

fitness. life. style.

Номер моделі NTIVEX83014.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер вище



КЛІЄНТСЬКА ПІДТРИМКА

Якщо у Вас виникли питання чи не вистачає комплектуючих, звертайтеся до нас:

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Тел: 0308457 089 009

З Ірландії: 053 92 36102

Вебсайт: www.iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

Whitwood, West Yorkshire

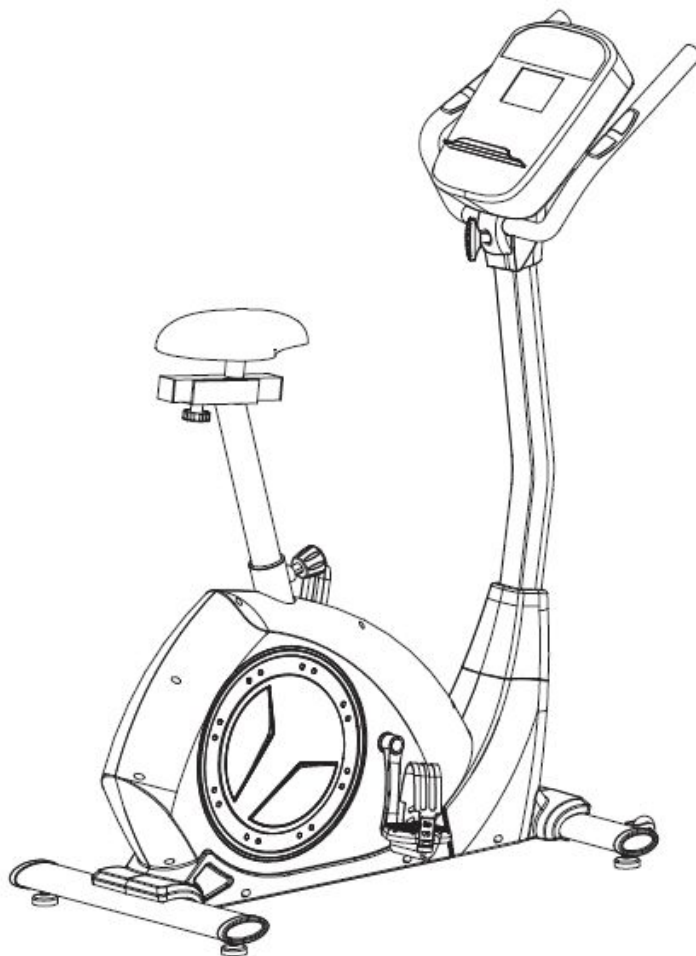
WF10 5QJ

UK

УВАГА!

Ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями у цьому посібнику, перш ніж користуватися даним обладнанням. Збережіть даний посібник для довідки.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



Відвідайте наш сайт:

www.iconsupport.eu

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ	3
ПЕРШ НІЖ ВИ ПОЧНЕТЕ	4
МОНТАЖ	5
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ВЕЛОСИПЕДОМ	9
ЯК ВИМІРЮВАТИ ПУЛЬС	10
ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ	12
РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ	22
СХЕМА В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ	24
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок. Якщо наклейки не вистачає чи її неможливо прочитати, телефонуйте за номером на титульній сторінці даного посібника і замовте безкоштовну заміну. Розмістіть наклейку, як показано на малюнку. Примітка: наклейки зображені не в оригінальному розмірі.



ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

УВАГА! Щоб зменшити ризик травмування, ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями у даному посібнику, перш ніж користуватися велосипедом. ICON не несе відповідальності за травмування чи пошкодження майна, що виникли під час чи через користування даним продуктом.

1. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це стосується осіб, старших 35 років, або людей, які мають проблеми зі здоров'ям.
2. Використовуйте продукт, лише як вказано у цьому посібнику.
3. Власник даного продукту відповідальний за ознайомлення користувачів продукту з усіма запобіжними заходами.
4. Даний тренажер призначений виключно для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних цілях та не здавайте в оренду.
5. Тримайте тренажер всередині приміщень, подалі від вологи та пилу. Помістіть еліптичний на рівну поверхню, так щоб спереду і ззаду нього було принаймні 0,9 м та 0,6 м з обох боків. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підкладіть під тренажер додатковий килимок.
6. Перевіряйте та затягуйте усі деталі кожного разу, коли Ви користуєтесь тренажером. Негайно замінійте зношені деталі.
7. Завжди тримайте тренажер у зоні недосяжності дітей, молодших 12 років, та тварин.
8. Тренажером можуть користуватися люди вагою менше 115 кг.
9. Одягайте спортивний одяг під час тренувань. Не вдягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі частини тренажера. Завжди одягайте спортивне взуття для захисту ніг під час тренувань.
10. Тримайтеся за поручні або верхні важелі, стаючи на тренажер, займаючись на ньому або сходячи з нього.
11. Датчик серцевого ритму - не медичний пристрій. Різні фактори можуть впливати на точність даних. Датчик серцевого ритму призначений тільки для використання під час тренування, для загальної оцінки серцевого ритму.
12. Тримайте спину прямо, займаючись на тренажері. Не сутультесь.
13. Перевантаження під час тренувань може спричинити серйозні травми або смерть. Якщо ви відчуваєте слабкість, у вас виникли задишка чи біль під час тренування, негайно зупиніть тренування і відпочиньте.

ПЕРШ НІЖ ВИ ПОЧНЕТЕ

Дякуємо, що обрали тренажер NORDICTRACK® Vx 400. Велосипед пропонує неймовірний спектр функцій, покликаних зробити ваші тренування вдома більш ефективними та приємними.

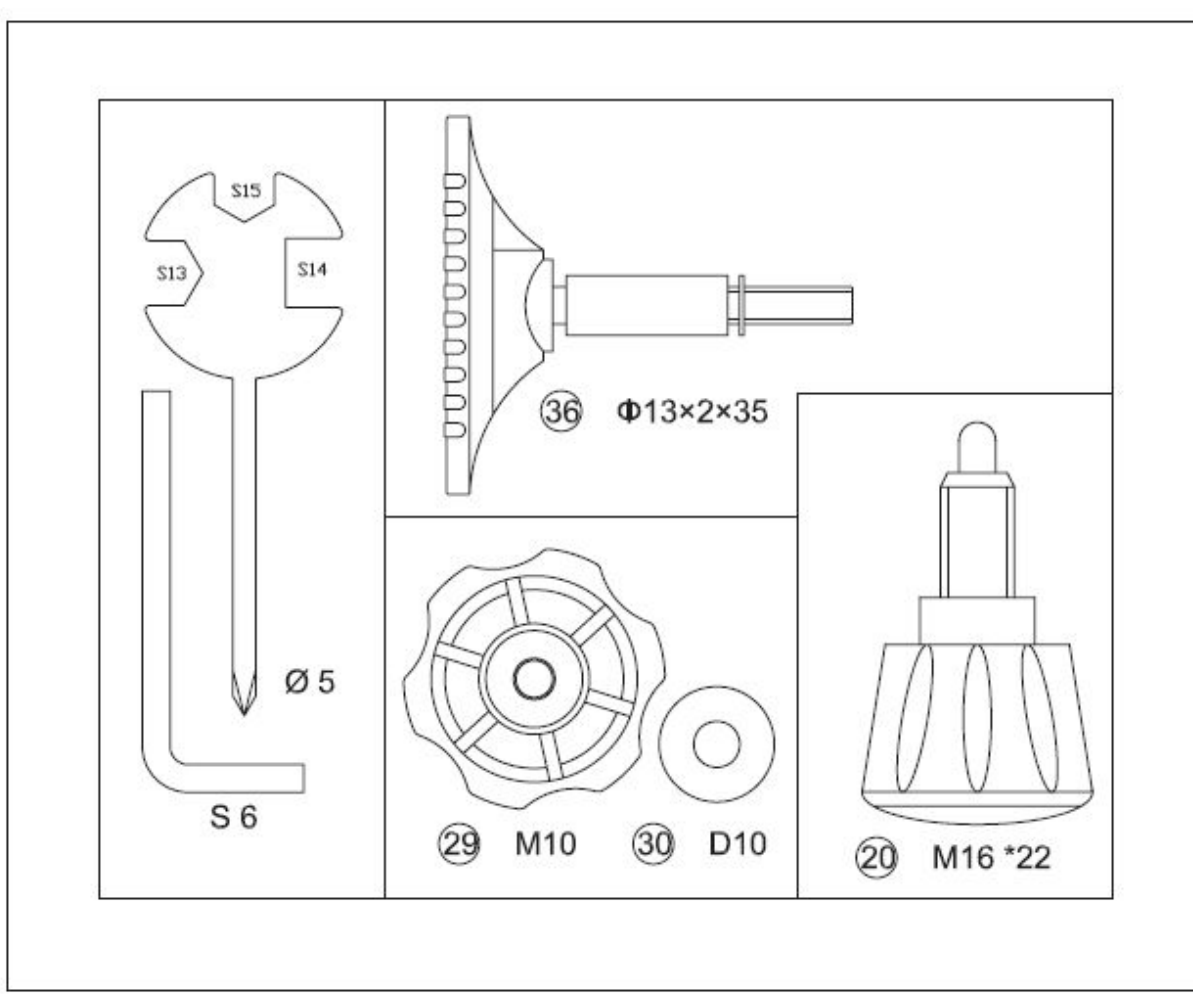
Для Вашої зручності уважно ознайомтеся з даним посібником, перш ніж користуватися тренажером. Якщо у вас виникли питання після ознайомлення з інструкціями, будь ласка, зверніться до титульної сторінки даного посібника. Запишіть номер моделі та її серійний номер, перш ніж контактувати з нами. Номер моделі NTIVEX83014.0, розміщення наклейки з серійним номером зображені на обкладинці даного посібника.

МОНТАЖ

Для монтажу потрібні 2 людей. Розмістіть усі деталі на вільній території і зніміть усі пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальні матеріали, поки повністю не закінчите монтаж. Крім включених до комплекту інструментів, для монтажу знадобляться 1 викрутка Філіпс та розвідний ключ.

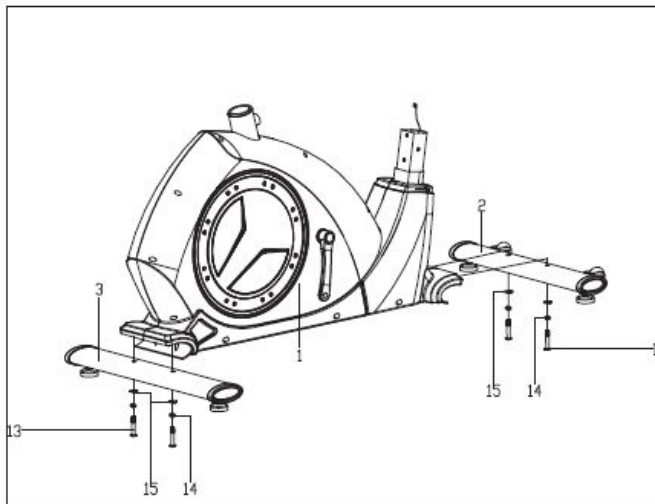
Під час монтажу велосипеда використовуйте малюнки нижче, щоб ідентифікувати дрібні деталі. Номер в дужках під кожним малюнком - це головний номер деталі зі СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ наприкінці даного посібника. Номер, що йде після дужок, - це кількість, необхідна для монтажу.

Примітка: Якщо деталі немає у комплекті, перевірте, можливо, вона вже була попередньо зібрана.



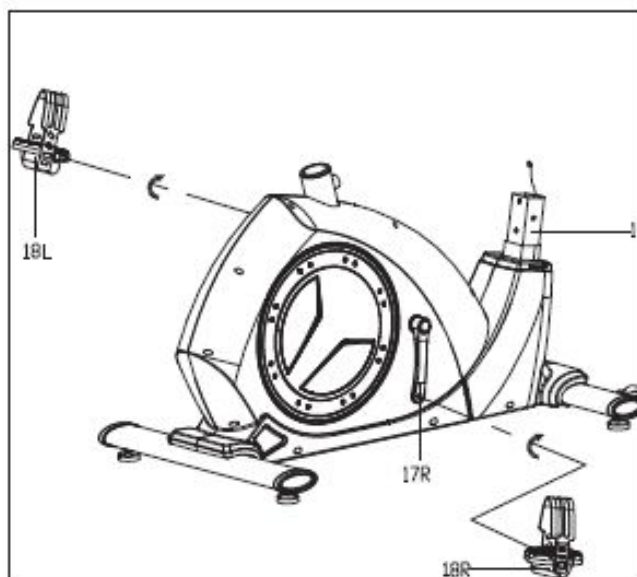
КРОК 1

Прикріпіть Передню нижню трубу (2) та Задню нижню трубу (3) до Основної рами (1) за допомогою гвинтів з шестигранними головками (13), 4 пружинних шайб (14) та 4 вигнутих шайб (15).



КРОК 2

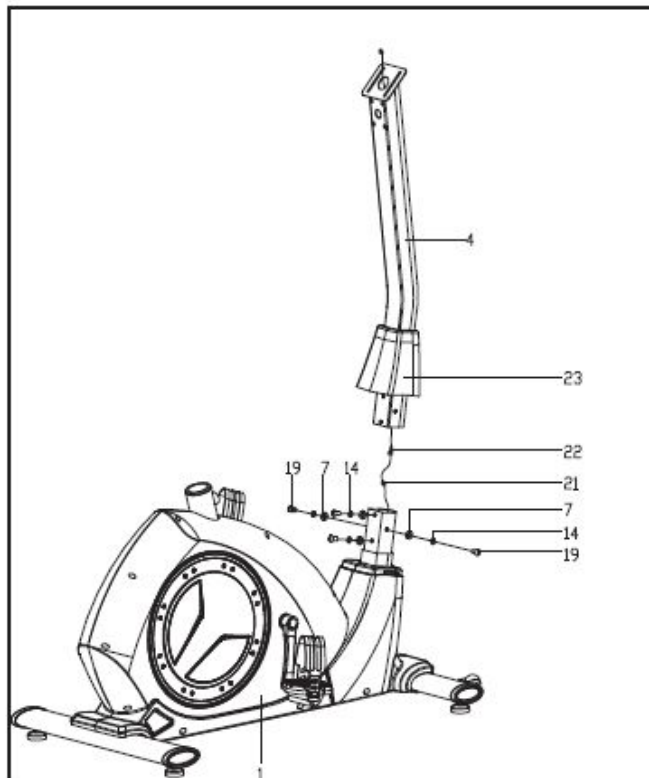
Прикріпіть Педаль (18) на Кривошип (17) за допомогою гайкового ключа. Увага: закріпіть ліву педаль за годинниковою стрілкою, а праву педаль проти годинникової стрілки, як зображено на малюнку. Переконайтеся, що Педалі (18) затягнуті, інакше вони зламаються.



КРОК 3

А: Прикріпіть Захисний кожух (23) на Сійку руля (4). Потім під'єднайте Провід датчика (21) до Подовжувального провода (22).

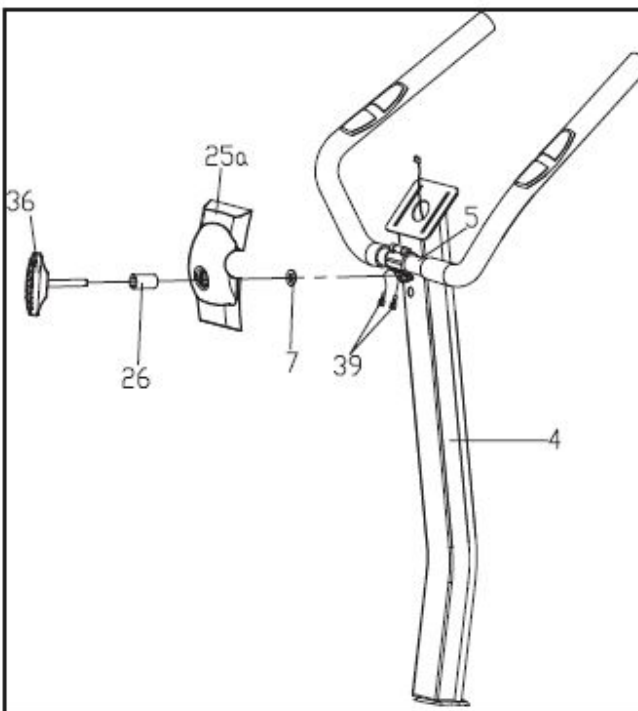
В: Закріпіть Сійку руля (4) на Основній рамі (1) за допомогою 2 гвинтів з шестигранними головками (19), 2 Пружинних шайб (14) та 2 Плоских шайб (7). Потім міцно зафіксуйте Захисний кожух.



КРОК 4

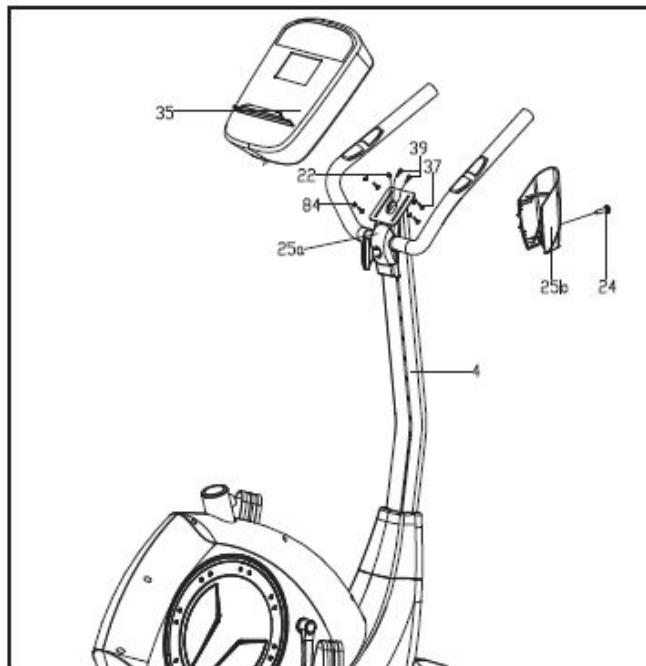
Протягніть Провід для вимірювання пульсу (39) через отвір на Сійці руля (4), а потім виведіть його з кронштейну комп'ютера.

Міцно зафіксуйте Рух (5) на Сійці руля (4) за допомогою Т-ручки (36), Прокладки (26), Кришки руля (25а) та Плоскої шайби (7), як показано на малюнку.



КРОК 5

Спочатку вставте Провід датчика (22), Провід для вимірювання пульсу (39) у отвір ззаду Консолі (35), потім зафіксуйте Консоль на кронштейні зверху Сійки руля (4) за допомогою гвинтів Філіпс (37) та Плоскої шайби, як показано на малюнку. Встановіть задню кришку Руля (25b) на Сійці руля (4) і затягніть гвинтом (24).



КРОК 6

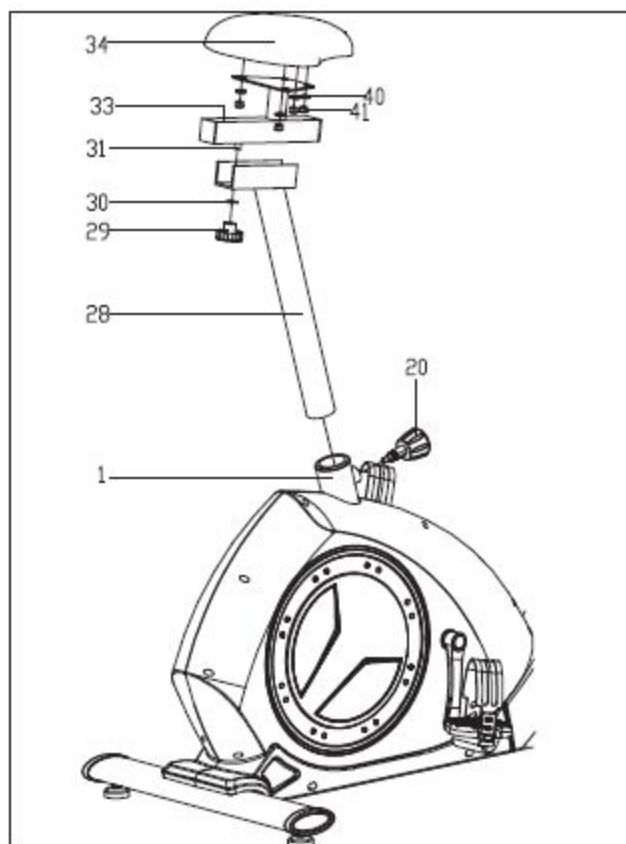
Зафіксуйте Сідло (34) на осі горизонтальної стійки Сідла (33) за допомогою Нейлонової гайки (41), Плоскої шайби (40)

Зафіксуйте горизонтальну стійку Сідла (33) на Сійці Сідла (28) за допомогою ручки (29), Плоскої шайби (30);

Вставте стійку Сідла (28) у Основну раму (1), так щоб отвори співпали, потім зафіксуйте за допомогою Пружинної ручки (20).

Вставте кінець Перехідника (38) у велосипед, а інший його кінець до джерела енергії.

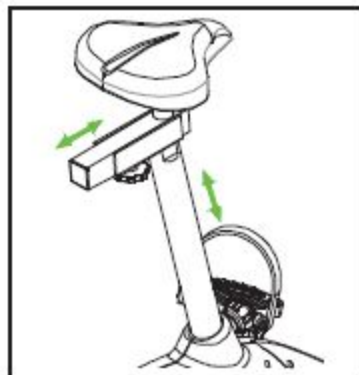
Примітка: Переконайтеся, що Сідло (34) і вісь горизонтальної стійки Сідла (33) міцно затягнуті, перш ніж починати тренування на велосипеді.



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

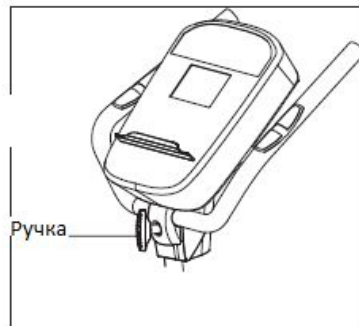
ЯК НАЛАШТУВАТИ ВИСОТУ І НАХИЛ СІДІННЯ

Для ефективного тренування сидло повинне знаходитися на певній висоті. Коли ви крутите педалі, ваші коліна повинні бути трохи зігнуті, коли педалі знаходяться у найнижчій позиції. Щоб налаштувати висоту сидла, спочатку ослабте ручку за сидлом. Потім потягніть ручку, опустіть чи підніміть сидло до бажаної позиції і відпустіть ручку. Порухайте сидло вгору чи вниз, щоб переконатися, що ручка потрапила в один з отворів на стійці сидла. Потім затягніть ручку. Щоб налаштувати нахил сидла, спочатку ослабте ручку сидла на декілька обертів. Потім перемістіть сидло вперед чи назад у бажану позицію і міцно затягніть ручку.



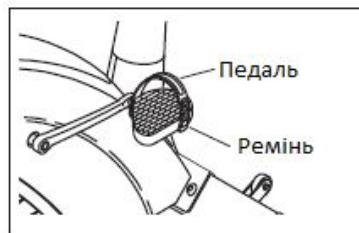
ЯК НАЛАШТУВАТИ КУТ НАХИЛУ РУЛЯ

Щоб налаштувати кут нахилу руля, ослабте ручку, обертайте руль до бажаного кута, а потім знову затягніть ручку.



ЯК НАЛАШТУВАТИ РЕМЕНІ ПЕДАЛЕЙ

Щоб налаштувати ремені педалей, спочатку зніміть кінці ременів педалей з петель на педалях. Налаштуйте ремені педалей у потрібну позицію, а потім поверніть кінці педалей у вихідне положення.



ЯК ПІДКЛЮЧАТИ ПЕРЕХІДНИК ДО ДЖЕРЕЛА ЖИВЛЕННЯ

УВАГА: Якщо велосипед знаходився під дією холодних температур, почекайте, поки він зігріється до кімнатної температури, перш ніж підключати його до блоку живлення. Якщо цього не зробити, ви можете пошкодити дисплей консолі, а також інші електронні компоненти.

Вставте блок живлення у роз'єм на рамі велосипеду. Потім вставте блок живлення у перехідник. Далі вставте перехідник у розетку, яка була встановлена згідно місцевих норм.



ЯК ВИМІРЮВАТИ ПУЛЬС

Якщо бажаєте, ви можете вимірювати свій серцевий ритм. Ви маєте змогу робити це за допомогою датчика пульсу, розміщеного на ручці. Якщо на металевих контактах датчика є пластикова плівка, зніміть її. Крім цього, переконайтеся, що ваші руки чисті. Для того щоб виміряти свій пульс, тримайтеся обома руками за металеві контакти, розміщені на ручках. Не рухайте руками і не тримайтеся за поручні занадто міцно. Коли ваш пульс буде виявлено, на екрані з'явиться ваш серцевий ритм. Для більш точних даних, тримайтеся за контакти протягом принаймні секунд. Якщо ваш серцевий ритм не відображається, переконайтеся, що ваші руки знаходяться у положенні, описаному вище. Переконайтеся, що ваші руки не рухаються і що ви не тримаєтеся за контакти занадто сильно. Для оптимальної роботи протріть металеві контакти м'якою тканиною; ніколи не використовуйте алкоголь, абразивні матеріали чи хімікати для чищення контактів.

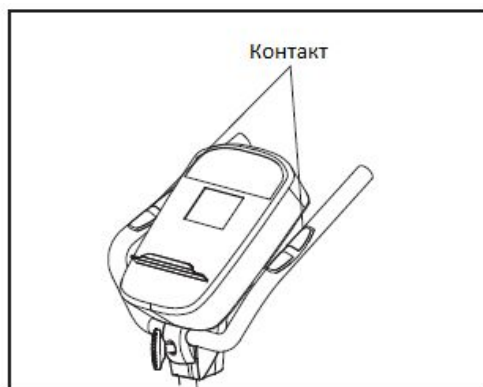
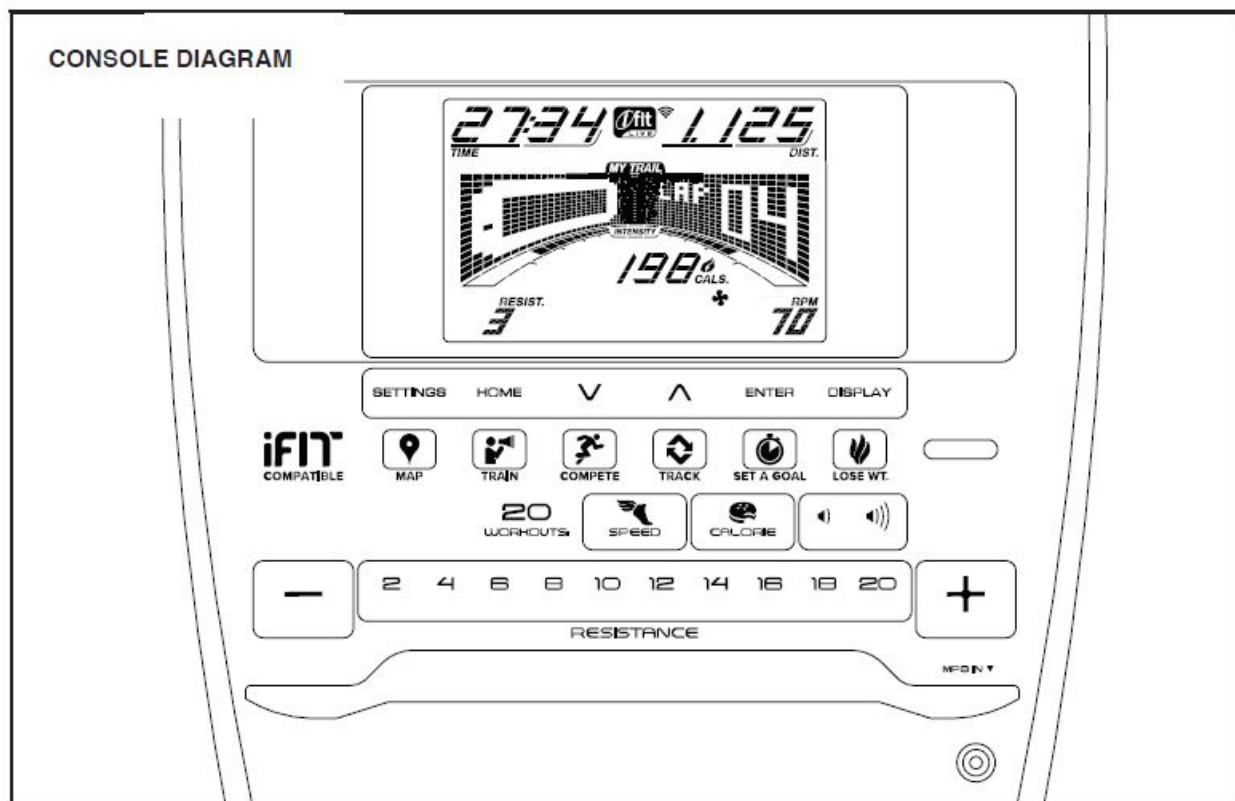


СХЕМА КОНСОЛІ



ДОСЯГАЙТЕ СВОЇХ ФІТНЕС-ЦІЛЕЙ З IFIT.COM



Тренуйтеся по всьому світу з Google Maps.



Завантажуйте тренування, які допоможуть Вам досягти своїх персональних цілей.



Порівняйте свій прогрес з результатами інших користувачів iFit.



Завантажуйте результати своїх тренувань у хмару iFit та слідкуйте за своїми успіхами.



Встановлюйте цілі щодо калорій, часу чи відстані для своїх тренувань.



Вибирайте та завантажуйте тренування для зниження ваги.

Відвідайте iFit.com, щоб дізнатися більше.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль пропонує набір функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними та приємними.

Коли користуєтеся ручним режимом, ви можете змінити спротив педалей, натиснувши кнопку. Під час тренування консоль буде відображати зворотній зв'язок про тренування. Ви також можете вимірювати свій пульс за допомогою датчика пульсу, розміщеного на ручках, або за допомогою додаткового нагрудного датчика серцевого ритму (дивіться сторінку 20, щоб отримати більш детальну інформацію про додатковий нагрудний датчик серцевого ритму).

Консоль також пропонує широкий вибір попередньо розроблених тренувань. Кожне тренування автоматично змінює спротив педалей. Ви також можете встановити цілі щодо калорій, відстані чи часу.

Консоль включає інноваційну технологію iFit, яка дозволяє підключати консоль до безпроводної мережі за допомогою додаткового модуля iFit. За допомогою технології iFit Ви можете завантажувати персоналізовані тренування, створювати власні тренування, відслідковувати свої результати, змагатися з іншими користувачами і користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте iFit.com або зателефонуйте за номером, який вказаний на титульній сторінці даного посібника.**

Ви навіть можете підключити свій MP3 або CD програвач до звукової системи консолі і слухати улюблену музику чи аудіо-книги під час тренувань.

Щоб скористатися ручним режимом, дивіться сторінку 12. Щоб скористатися попередньо запрограмованим тренуванням, дивіться сторінку 15. Щоб скористатися цільовим тренуванням, дивіться сторінку 16. Щоб скористатися тренуванням iFit, дивіться сторінку 18. Як користуватися звуковою системою, ви можете дізнатися на сторінці 19. Щоб змінити настройки консолі, дивіться сторінку 20.

Примітка: Якщо на дисплеї є пластикова плівка, зніміть її.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РУЧНИМ РЕЖИМОМ.

1. Починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути її.

Коли ви увімкнете консоль, увімкнеться екран. Консоль готова до використання.

2. Виберіть ручний режим.

Натисніть кнопку Головного Меню або натисніть кнопку Швидкість або Калорії декілька разів, щоб обрати ручний режим.

Якщо безпроводний модуль iFit не вставлено у консоль і не під'єднаний до iFit, ручний режим буде обрано автоматично.

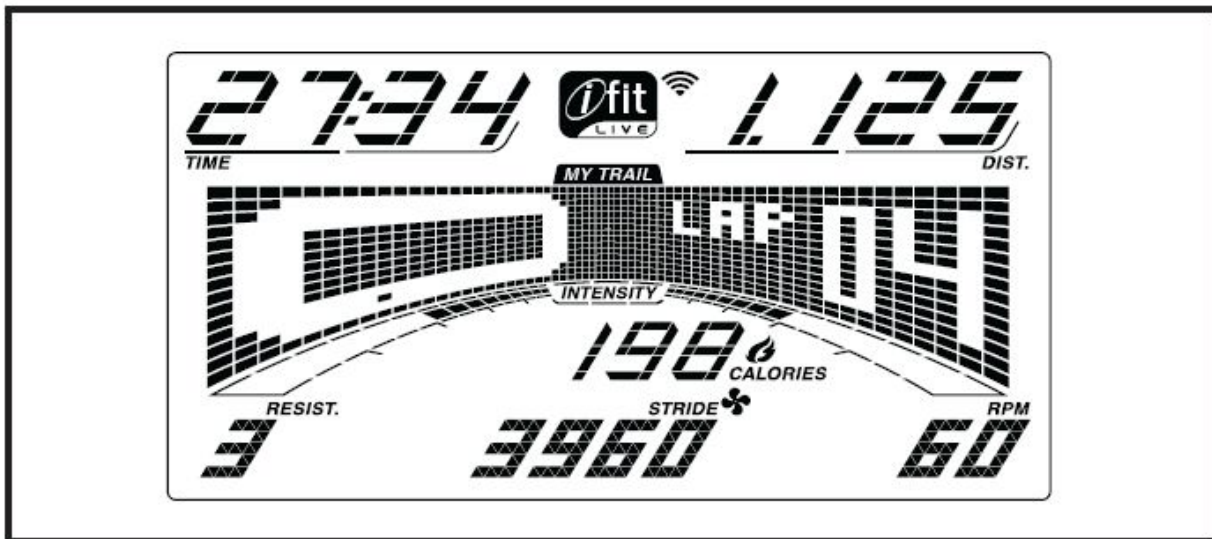
3. Змініть спротив педалей, якщо бажаєте.

Коли ви крутите педалі, ви можете змінити спротив педалей, натиснувши кнопки збільшення чи зменшення спротиву або одну з пронумерованих кнопок спротиву.

Примітка: Після того як ви натиснули кнопку, знадобиться певний час, щоб педалі досягли обраного рівня спротиву.

4. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

На дисплеї може бути відображена наступна інформація:



Калорії (Cals.) - На дисплеї буде відображена кількість калорій, яку ви спалили.

Калорії за годину (Cals./Hr) - На дисплеї буде відображена приблизна кількість калорій, яку ви спалюєте за годину.

Відстань (Dist.) - На дисплеї буде відображена відстань, яку ви подолали, у км або милях.

Пульс (Pulse) - На дисплеї буде відображений ваш серцевий ритм, коли ви користуєтеся ручним датчиком серцевого ритму або додатковим нагрудним датчиком серцевого ритму (дивіться крок 5).

Спротив (Resist.) - На дисплеї буде відображений рівень спротиву педалей на кілька секунд кожного разу, коли рівень спротиву буде змінюватися.

Оберти на хвилину (RPM) - На дисплеї буде відображена швидкість обертання педалей у обертах на хвилину (RPM).

Великий крок (Stride) - На дисплеї буде відображена загальна кількість великих кроків, яку ви зробили.

Час (Time) - Коли обрано ручний режим, на дисплеї буде відображений пройдений час. Коли обрано тренування, на дисплеї буде відображений час, що залишився.

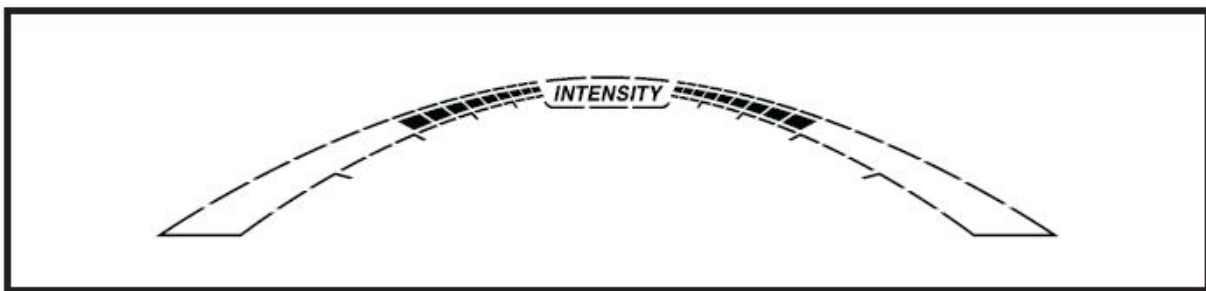
Матриця пропонує декілька вкладок відображення. Натисніть кнопку дисплея декілька

разів, поки не з'явиться бажана вкладка. Ви також можете натиснути кнопки збільшення чи зменшення, що знаходяться біля кнопки Вводу.

Швидкість (Speed) - Дана вкладка показує профіль налаштування швидкості тренування. Новий сегмент буде з'являтися наприкінці кожної хвилини.

Мій шлях (My Trail) - Дана вкладка показує трасу довжиною 400 м (¼ милі). Під час тренування прямокутник, що блимає, буде демонструвати ваш прогрес. Ця вкладка також буде показувати кількість повторів, які ви зробили.

Калорії (Calorie) - Дана вкладка показує приблизну кількість спалених калорій. Висота кожного сегмента репрезентує кількість спалених калорій під час кожного сегмента. Під час тренування ви зможете спостерігати за рівнем інтенсивності вашого тренування.

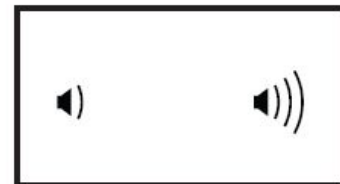


Натисніть кнопку Головного Меню, що завершити тренування і перейти до меню за замовчуванням (дивіться **ЯК ЗМІНИТИ НАСТРОЙКИ КОНСОЛІ** на сторінці 20 і налаштувати меню за замовчуванням). У разі необхідності натисніть кнопку Головного меню ще раз.

Коли безпроводний модуль iFit підключено, символ безпроводного з'єднання вгорі дисплею буде показувати силу вашого безпроводного сигналу. 4 арки вказують на повну силу сигналу.



Змініть рівень звуку консолі, натиснувши кнопки збільшення чи зменшення.



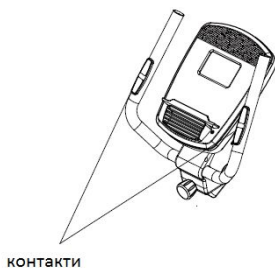
5. Вимірюйте свій пульс, якщо бажаєте

Ви можете виміряти свій серцевий ритм за допомогою ручного датчика серцевого ритму або додаткового датчика серцевого ритму (дивіться сторінку 21).

Примітка: Якщо ви будете користуватися обома датчиками одночасно, консоль не зможе відобразити ваш пульс точно.

Якщо на металевих контактах датчика серцевого ритму присутня захисна плівка, зніміть її.

Щоб виміряти ваш серцевий ритм, візьміться долоньями за контакти датчика контролю серцевого ритму, який знаходиться на ручках. Намагайтеся не рухати руками і не триматися за контакти занадто сильно.



Коли ваш пульс виявлено, символ у вигляді серця буде блимати кожного разу, коли битиметься ваше серце, після чого на екрані з'явиться ваш серцевий ритм. Для більш точних даних тримайтеся за контакти протягом принаймні 15 секунд. Якщо ваш серцевий ритм не відображається, переконайтеся, що ваші руки знаходяться у положенні, описаному вище. Переконайтеся, що ваші руки не рухаються і що ви не тримаєтеся за контакти занадто сильно. Для оптимальної роботи протріть металеві контакти м'якою тканиною; ніколи не використовуйте алкоголь, абразивні матеріали чи хімікати для чищення контактів.

6. Коли ви закінчите тренування, консоль вимкнеться автоматично.

Якщо педалі не рухаються протягом декількох секунд, консоль зробить паузу, а на екрані заблимає час. Якщо педалі не рухаються протягом декількох хвилин, консоль вимкнеться, а дисплей скине дані.

Примітка: консоль має демонстраційний режим, який використовується у магазинах. Якщо демонстраційний режим активовано, консоль буде показувати запрограмовану презентацію. Щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться **ЯК ЗМІНИТИ НАСТРОЙКИ КОНСОЛІ** на сторінці 22.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПОПЕРЕДНЬО ЗАПРОГРАМОВАНИМ ТРЕНУВАННЯМ.

1. Починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути її.

Коли ви увімкнете консоль, увімкнеться екран. Консоль готова до використання.

2. Оберіть тренування.

Для того щоб обрати попередньо запрограмоване тренування, натисніть кнопку Швидкість або Калорії декілька разів підряд, поки на екрані з'явиться бажане тренування.

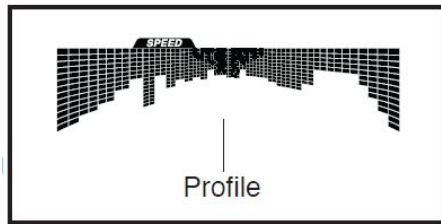
Коли ви оберете тренування, на дисплеї з'явиться інформація про тренування та його назва. Налаштування швидкості з'являться на матриці.

Дисплей також покаже максимальну швидкість обертання (rpm) та максимальний спротив.

3. Починайте крутити педалі, щоб почати тренування.

Кожне тренування поділене на сегменти тривалістю 1 хвилина. 1 рівень спротиву і 1 цільова швидкість обертання запрограмовані для кожного сегмента. Примітка: однаковий рівень спротиву та швидкості можуть бути запрограмовані для декількох сегментів підряд. Рівень спротиву та цільова швидкість обертання на хвилину для першого сегменту з'явиться на екрані.

Під час тренування профіль на вкладці швидкості буде показувати ваш прогрес.



Сегмент профілю, що блимає, репрезентує поточний сегмент тренування. Висота сегменту, що блимає, вказує на цільову швидкість обертання педалей за хвилину для даного сегменту.

В кінці кожного сегменту тренування, прозвучить серія звуків, а наступний сегмент профілю почне блимати. Якщо для наступного сегменту запрограмований інший рівень спротиву чи швидкості, на екрані на декілька секунд з'являться рівень спротиву та швидкість, щоб попередити вас. Спротив педалей зміниться.

Коли ви тренуєтеся, вам буде запропоновано тримати свою швидкість обертання близькою до цільового обертання педалей за хвилину для поточного сегменту. **Коли на екрані з'явиться стрілочка, що вказує вгору**, ви повинні збільшити швидкість. **Коли на екрані з'явиться стрілочка, що вказує вниз**, ви повинні зменшити свою швидкість. **Якщо стрілочка відсутня**, підтримуйте свою поточну швидкість.

УВАГА: Цільова швидкість обертання педалей за хвилину призначена тільки для мотивації. Ваша фактична швидкість обертання педалей може бути повільнішою. Переконайтеся, що ви тренуєтеся з комфортною для вас швидкістю.

Якщо рівень спротиву для поточного сегменту занадто висока чи низька, ви можете налаштувати спротив вручну, натиснувши кнопки спротиву. **УВАГА: Коли поточний сегмент тренування закінчується, педалі автоматично налаштовуються на рівень, що запрограмований для наступного сегменту.**

Тренування буде продовжуватися таким чином, поки не закінчиться останній сегмент. Щоб зупинити тренування в будь-який момент, перестаньте крутити педалі. На екрані зблимає час. Щоб відновити тренування, просто продовжіть крутити педалі.

4. Спостерігайте за своїм прогресом на дисплеї.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

5. Вимірюйте свій серцевий ритм, якщо бажаєте.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

6. Коли ви закінчите тренуватися, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 15.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЛЬОВИМ ТРЕНУВАННЯМ

1. Починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути її.

Коли ви увімкнете консоль, увімкнеться екран. Консоль готова до використання.

2. Встановіть ціль щодо калорій, відстані чи часу.

Щоб встановити ціль щодо калорій, відстані чи часу, спочатку натисніть кнопку Встановити ціль.

Потім натисніть кнопки збільшення чи зменшення, які знаходяться біля кнопки Вводу, поки на екрані з'явиться бажане тренування. Потім натисніть кнопку Ввести.

Потім натисніть кнопки збільшення чи зменшення, які знаходяться біля кнопки Вводу, щоб встановити бажану ціль.

3. Починайте крутити педалі, щоб почати тренування.

Кожне тренування поділене на сегменти тривалістю 1 хвилина. Ви можете в вручну змінити спротив педалей за бажанням під час тренування, натискаючи кнопки спротиву.

Примітка: Якщо ви вручну зміните рівень спротиву під час цільового тренування калорій, тривалість тренування може автоматично змінюватися, щоб ви могли досягти цілі щодо калорій.

Примітка: Цільові калорії - це приблизна кількість калорій, яку ви спалите під час тренування. Точна кількість калорій, яку Ви спалите, залежить від багатьох факторів, таких як Ваша вага. Крім цього, якщо під час тренування Ви вручну зміните спротив чи нахил похилого кронштейну, кількість калорій, яку Ви спалите, теж зміниться.

Тренування продовжиться, поки Ви не досягнете поставленої цілі. Щоб зробити паузу, перестаньте крутити педалі. Час на дисплеї зупиниться. Щоб відновити тренування, просто продовжіть крутити педалі.

4. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Під час тренування калорії, час чи відстань будуть вести зворотній відлік, поки ви досягнете бажаної цілі.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

5. Міряйте свій пульс за бажанням.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

6. Коли ви закінчите тренуватися, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 15.

Натисніть кнопку Карта, Тренування чи Зниження ваги, щоб завантажити наступне тренування такого типу у свій розклад.

Натисніть кнопку Змагатися, щоб взяти участь у змаганні, яке ви раніше обрали.

Натисніть кнопку Відслідкувати, щоб ще раз пройти нещодавнє iFit тренування зі свого розкладу. Потім натисніть кнопки збільшення чи зменшення, щоб обрати бажане тренування. Натисніть Ввести, щоб почати тренування.

Щоб скористатися цільовим тренуванням, натисніть кнопку Встановити ціль (дивіться сторінку 16).

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНУВАННЯМ iFIT

Щоб скористатися тренуванням iFit, у вас повинен бути обліковий запис iFit. Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте наш сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером, що вказаний на титульній сторінці даного посібника.

Примітка: Щоб скористатися модулем iFit, у вас повинен бути доступ до комп'ютера з доступом до інтернету та USB портом. Ви також повинні бути членом iFit.com. У Вас повинна бути власна безпроводна мережа та 802,11b/g/n роутер з активованим SSID анонсуванням (приховані мережі не підтримуються).

1. Починайте крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути її.

Коли ви увімкнете консоль, увімкнеться екран. Консоль готова до використання.

2. Вставте модуль iFit у консоль.

Щоб скористатися тренуванням iFit, переконайтеся, що модуль iFit вставлено у консоль.

УВАГА: Щоб задовольнити вимогам впливу, антена та передавач у модулі iFit повинні знаходитися на відстані принаймні 20 см від людей і не повинна знаходитися біля чи бути підключена до будь-якої іншої антени чи передавача.

3. Оберіть користувача.

Якщо більш ніж один користувач зареєстрований у вашому обліковому записі iFit, ви можете переключати користувачів на головному екрані iFit. Натисніть кнопки збільшення чи зменшення, що знаходяться біля кнопки Ввести, щоб обрати користувача.

4. Оберіть тренування iFit.

Щоб обрати тренування iFit, натисніть одну з кнопок iFit. До завантаження тренувань, ви повинні додати їх до свого розкладу на сайті www.iFit.com.

Натисніть кнопку Карта, Тренування чи Зниження ваги, щоб завантажити наступне тренування такого типу у свій розклад.

Натисніть кнопку Змагатися, щоб взяти участь у змаганні, яке ви раніше обрали.

Натисніть кнопку Відслідкувати, щоб ще раз пройти нещодавнє iFit тренування зі свого розкладу. Потім натисніть кнопки збільшення чи зменшення, щоб обрати бажане тренування. Натисніть Ввести, щоб почати тренування.

Щоб скористатися цільовим тренуванням, натисніть кнопку Встановити ціль (дивіться сторінку 16).

Для отримання більш детальної інформації про тренування iFit, відвідайте сайт www.iFit.com.

Коли ви обрали тренування iFit, на дисплеї з'явиться інформація про тривалість тренування, а також приблизну кількість калорій, яку ви спалите. Дисплей також може відобразити назву тренування. Якщо ви оберете змагання, дисплей може вести зворотній відлік до початку змагання.

Примітка: Кнопки iFit також можуть проводити демонстраційні тренування. Щоб скористатися демо-тренуваннями, видаліть модуль iFit з консолі і натисніть одну з кнопок iFit.

5. Починайте тренування.

Дивіться крок 3 на сторінці 15.

Під час деяких тренувань, аудіо-тренер буде супроводжувати вас протягом тренування. Ви можете обрати налаштування для аудіо-тренера (дивіться ЯК ЗМІНИТИ НАСТРОЙКИ КОНСОЛІ на сторінці 22).

Щоб зупинити тренування в будь-який момент, перестаньте крутити педалі. На дисплеї зблимає час. Щоб продовжити тренування, просто продовжіть крутити педалі.

6. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Дивіться крок 4 на сторінці 13.

Вкладка Мій шлях буде показувати карту маршрута або шлях та кількість повторів, які ви зробили. Під час змагання, вкладка Змагання буде показувати ваш прогрес у змаганні. Верхня лінія на матриці буде показувати, яку частину змагання ви подолали. Інші лінії будуть показувати інших учасників змагання. Кінець матриці репрезентує кінець змагання.

7. Міряйте свій пульс за бажанням.

Дивіться крок 5 на сторінці 14.

8. Коли ви закінчите тренуватися, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться крок 6 на сторінці 15.

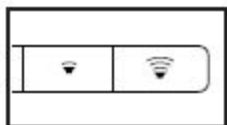
Для отримання більш детальної інформації про тренування iFit, відвідайте сайт www.iFit.com.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЗВУКОВОЮ СИСТЕМОЮ

Щоб слухати музику чи аудіо-книги через звукову систему консолі під час тренування, вставте 3,5 мм аудіо-кабель (тато) (не входить у комплект) у гніздо на консолі та на Вашому MP3, CD чи іншому програвачі; **переконайтеся, що аудіо кабель повністю увійшов у гніздо.**

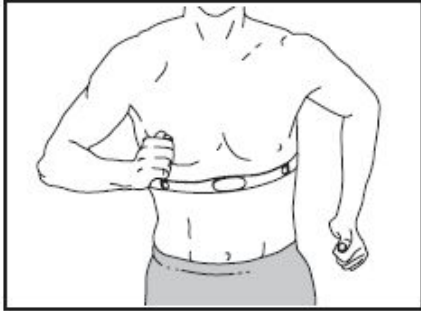
Примітка: Придбати аудіо-кабель можна у місцевому магазині електроніки.

Потім натисніть кнопку програти на Вашому аудіо-програвачі. Налаштуйте рівень звуку за допомогою кнопок збільшення чи зменшення звуку на консолі або кнопок контролю звуку на вашому програвачі.



НАГРУДНИЙ ДАТЧИК СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Якщо Вашою метою є спалення жиру чи покращення серцево-судинної системи, ключем для досягнення найкращих результатів є підтримка належного серцевого ритму під час тренування. Додатковий нагрудний монітор серцевого ритму дозволить вам постійно слідкувати за серцевим ритмом під час тренувань, допомагаючи досягти особистих фітнес-цілей.



Щоб придбати нагрудний монітор серцевого ритму, будь ласка, дивіться титульну сторінку даного посібника.

ЯК ЗМІНИТИ НАСТРОЙКИ КОНСОЛІ

1. Оберіть режим налаштувань.

Щоб обрати режим налаштувань, натисніть і утримуйте кнопку Налаштувань, поки інформація про налаштування з'явиться на екрані.

Дисплей відобразить інформацію про загальну кількість годин користування велосипедом, а також пройдено відстань (у км чи милях).

Якщо модуль iFit підключений до консолі, дисплей покаже слова WIFI MODULE чи USB MODULE.

Якщо модуль не підключено, дисплей покаже IFIT МОДУЛЬ ВІДСУТНІЙ (NO IFIT MODULE). В цьому разі деякі з налаштувань будуть недоступні.

2. Ознайомтеся з режимом налаштувань

Під час режиму налаштувань, матриця дисплею буде відображати декілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшити, що розміщена біля кнопки Вводу, декілька разів, щоб обрати бажаний додатковий екран.

Нижня секція дисплею покаже інструкції для обраного екрану. Слідуйте інструкціям в нижній частині дисплею.

3. Змініть налаштування за бажанням.

Одиниці вимірювання - Поточна одиниця вимірювання з'явиться на екрані. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кнопку Ввести декілька разів підряд. Для того щоб відстань відображалась у милях, натисніть АНГЛІЙСЬКА (ENGLISH). Для того щоб відстань відображалась у кілометрах, натисніть МЕТРИЧНА (METRIC).

Демо - Консоль має режим демонстраційного дисплею, який використовується, якщо тренажер виставлений у магазині. Натисніть кнопку Ввести декілька разів, щоб вимкнути чи увімкнути тренажер.

Рівень контрасту - Поточний рівень контрасту буде відображений на дисплеї. Натисніть

кнопку збільшення чи зменшення спротиву, щоб налаштувати рівень контрасту.

Голос тренера - Поточне налаштування для голосу тренера з'явиться на екрані. Натисніть кнопку Ввести декілька разів, щоб увімкнути чи вимкнути голос тренера.

Меню за замовчуванням - Меню за замовчуванням з'явиться, коли ви натиснете кнопку Головного меню. Натисніть кнопку Ввести декілька разів, щоб обрати ручний режим або меню iFit у якості меню за замовчуванням.

Перевірити статус - Слова ПЕРЕВІТИ СТАТУС WIFI або ПЕРЕВІТИ СТАТУС USB з'являться на дисплеї. Натисніть кнопку Ввести. Через кілька секунд статус модуля iFit з'явиться на екрані. Щоб вийти з даного екрану, натисніть кнопку Налаштування.

Відправити/Одержати - Слова Відправити/Одержати дані з'являться на дисплеї. Натисніть кнопку Ввести. Консоль перевірить завантаження iFit тренувань та прошивки.

4. Вийти з режиму налаштувань

Натисніть кнопку Налаштування, щоб вийти з режиму налаштувань.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАНЬ

УВАГА: Перш ніж починати програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це стосується людей, старших 35 років, або людей з хронічними захворюваннями.

Датчик серцевого ритму - не медичний пристрій. Різні фактори можуть впливати на точність вимірювання. Датчик серцевого ритму призначений тільки для моніторингу трендів серцевого ритму під час тренувань.

Ці рекомендації допоможуть Вам спланувати програму тренувань. Для детальної інформації, придбайте книгу з тренувань чи проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що правильне харчування та відпочинок - необхідні для досягнення результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Якщо Вашою метою є спалення жиру чи покращення серцево-судинної системи, ключем для досягнення найкращих результатів є підтримка належного серцевого ритму під час тренування. Ви можете використовувати свій серцевий ритм як орієнтир для належного рівня інтенсивності. Таблиця нижче показує рекомендований пульс для спалювання жиру чи аеробіки.

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 підходящий рівень інтенсивності, знайдіть Ваш вік внизу таблиці (вік округлений до найближчих років). Три цифри над Вашим віком визначають Зону Вашого Тренування. Найменше число - це серцевий ритм для спалювання жиру, середнє число - максимальне спалювання жиру, а найбільше число - це серцевий ритм для занять аеробікою.

Спалювання жиру - Щоб спалювати жир ефективно, Ви повинні тренуватися на низькому рівні інтенсивності протягом тривалого проміжку часу. Під час перших хвилин тренування Ваше тіло використовує вуглеводні калорії для енергії. Лише через кілька хвилин тренування Ваше тіло починає використовувати накопичений жир в якості енергії. Якщо Вашою метою є спалювання жиру, скоригуйте інтенсивність Вашого тренування, поки Ваш серцевий ритм буде близьким до найнижчого числа Вашої зони тренування. Для максимального спалення жиру займайтеся так, щоб Ваш пульс знаходився близько до середнього числа Вашої зони тренування.

Аеробіка - Якщо Ваша мета покращити серцево-судинну систему, Ви повинні займатися аеробікою. Це заняття, яке вимагає великих кількостей кисню протягом тривалого часу. Ваш серцевий ритм повинен знаходитися близько до найвищого числа Вашої зони тренування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТРЕНУВАНЬ

Розігрів - Почніть з розтяжки та легкого тренування протягом 5-10 хвилин. Розігрів підвищує температуру Вашого тіла, серцевий ритм та циркуляцію перед тренуванням.

Тренування - Займайтеся протягом 20-30 хвилин, так щоб серцевий ритм знаходився у Вашій зоні тренування.

(Під час перших декількох тижнів тренувальної програми, не займайтеся довше 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко; ніколи не затримуйте дихання.

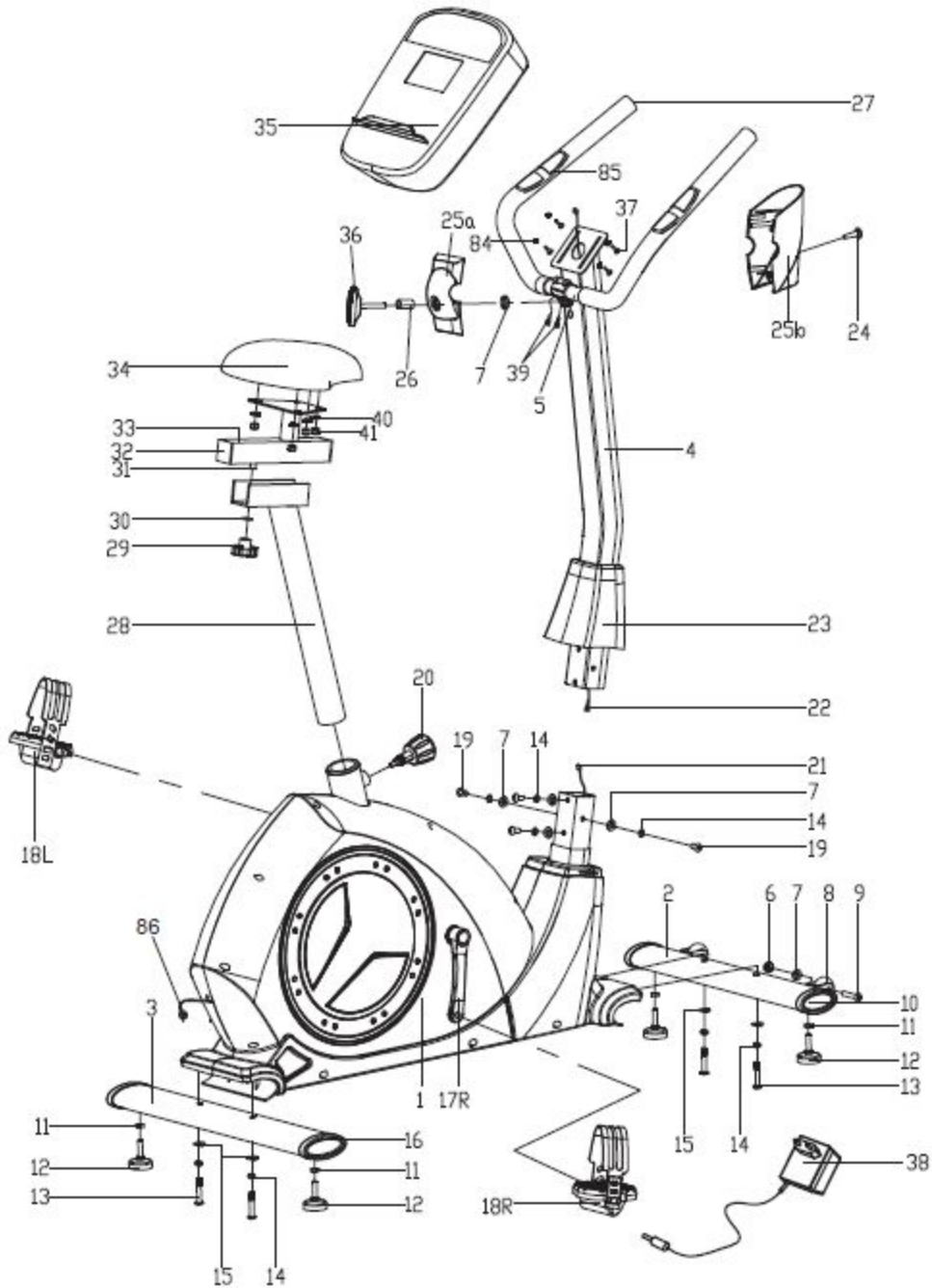
Охолодження - закінчіть 5-10 хвилинами розтяжки. Розтяжка збільшує гнучкість Ваших м'язів і допомагає запобігти проблемам, які виникають після тренувань.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

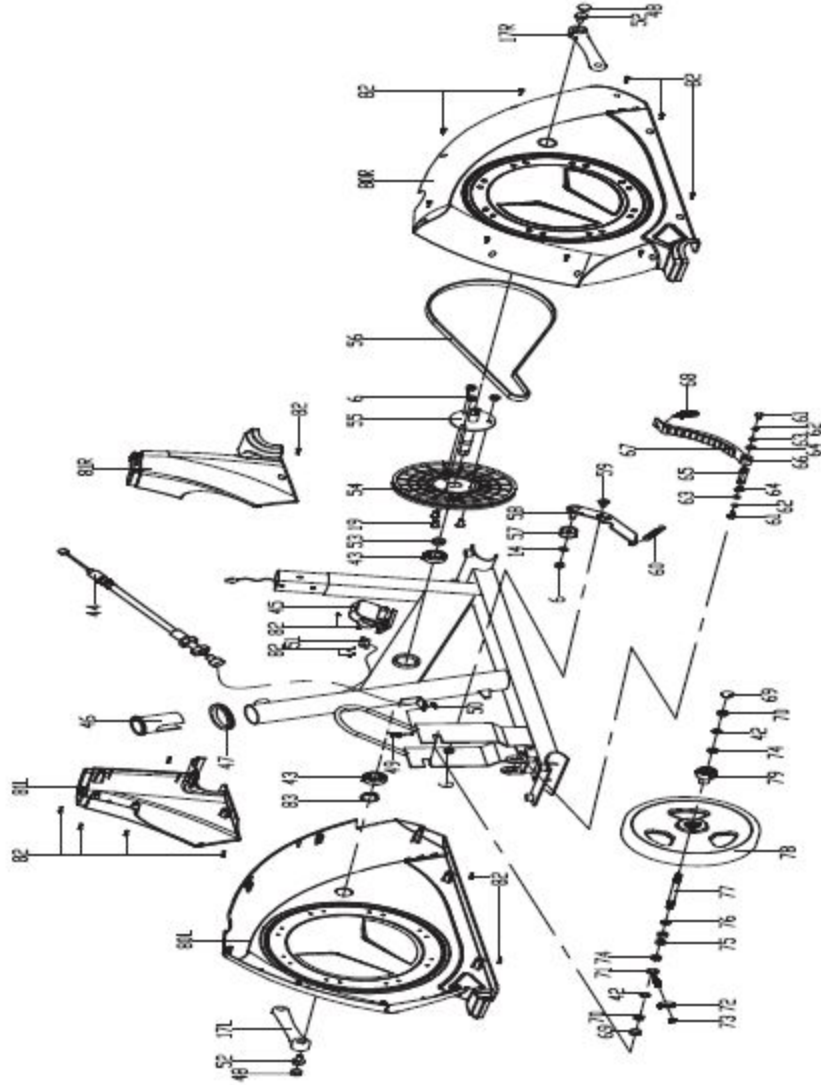
Щоб підтримувати чи покращувати Ваш стан, займайтеся тричі на тиждень, маючи принаймні 1 день відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете тренуватися до 5 разів на тиждень. Пам'ятайте, ключ до успіху полягає в тому, щоб зробити тренування регулярною і приємною частиною Вашого щоденного життя.

СХЕМА В РОЗІБРАНІ ВІГЛЯДІ

EXPLODED DRAWING— Model No. NTIVEX83014.0 part 1



EXPLODED DRAWING— Model No. NTIVEX83014.0 part 2



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Кількість	Опис	№	Кількість	Опис
1	1	Основна рама	44	1	Кабель натягу
2	1	Передня нижня труба	45	1	Мотор
3	1	Задня нижня труба	46	1	Втулка труби сідла
4	1	Стійка руля	47	1	Ущільнювач вертикальної труби
5	1	Руль	48	2	Ущільнювач кривошипа
6	7	Нейлонова гайка M8	49	1	Болт
7	7	Плоска шайба	50	2	Гайка
8	2	Ролик	51	1	Датчик
9	2	Гвинт M8x40xL12	52	2	Болт
10	2	Заглушка 1	53	1	Розпорка осі
11	4	Гвинт M10	54	1	Колесо ременя
12	4	Регульована подушка	55	1	Вісь
13	4	Гвинт M8XL58	56	1	Ремінь
14	12	Пружинна шайба D8	57	1	Холосте колесо
15	4	Вигнута шайба d8x2xФ25xR39	58	1	Idler wheel con rod
16	2	Заглушка 2	59	1	Болт валу
17	2	Кривошип	60	1	Пружина натягу а
18	2	Педаль	61	2	Болт
19	7	Гвинт M8x15	62	2	Пружинна шайба
20	1	Пружинна ручка	63	2	Плоска шайба
21	1	Провід датчика	64	2	Пружинна шайба
22	1	Подовжуючий провід	65	1	Вісь магнітної плати
23	1	Захисний кожух	66	1	Магнітна плата
24	1	Гвинт ST4.2x18	67	10	Магнітний квадрат
25	1	Кришка руля	68	1	Пружина натягу б
26	1	Втулка	69	2	Ковпачок гайки
27	2	Кругла заглушка	70	2	Гайка
28	1	Стійка сидіння	71	1	Болт
29	1	Ручка	72	1	U-подібна шайба
30	1	Плоска шайба D10xФ25x2	73	1	Гайка
31	1	U-кронштейн	74	2	Конічна гайка
32	2	Квадратна заглушка	75	2	Втулка
33	1	Горизонтальна стійка сідла	76	1	Конічна втулка

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

34	1	Сідло	77	1	Вісь колеса
35	1	Консоль	78	1	Колесо
36	1	Т-Ручка	79	1	Шків малого ременя
37	4	Гвинт	80	2	Кришка ланцюга
38	1	Перехідник	81	2	Захисний кожух
39	2	Провід датчика	82	17	Гвинт
40	4	Болт	83	1	Пружинна шайба
41	4	Нейлонова гайка	84	4	Плоска шайба
42	2	Шайба	85	2	Ручний пульс
43	2	Підшипник	86	1	Лінія постійного струму

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, будь ласка, дивіться титульну сторінку даного посібника. Будьте готові надати наступну інформацію:

- Номер моделі та серійний номер продукту (дивіться титульну сторінку даного посібника)
- Назву продукту (дивіться титульну сторінку даного посібника)
- Номер та опис запасної деталі (дивіться СПИСОК ДЕТАЛЕЙ та СХЕМУ В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ наприкінці даного посібника).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

Цей електронний продукт не можна викидати разом зі звичайним сміттям. Щоб зберегти навколишнє середовище, продукт необхідно утилізувати відповідно до закону.

Звертайтеся до станцій утилізації, що уповноважені збирати цей тип відходів у вашій місцевості. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити стандарти захисту навколишнього середовища. Для інформації щодо безпечних та правильних методів утилізації, будь ласка, звертайтеся до своєї місцевої адміністрації чи офіс для утилізації відходів чи місця, де ви придбали цей продукт.



СПЕЦИФІКАЦІЯ:

Розміри: (Д x Ш x В): 107 x 57 x 151 см
Вага продукту: 34,7 кг