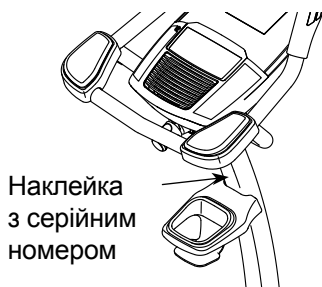


NordicTrack® U 60

Модель No. NTEVEX78915.0
Серійний No. _____

Запишіть серійний номер
тренажеру в рядку вище.



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли
запитання чи бракує певних
деталей, будь-ласка,
зателефонуйте до
сервісного центру.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

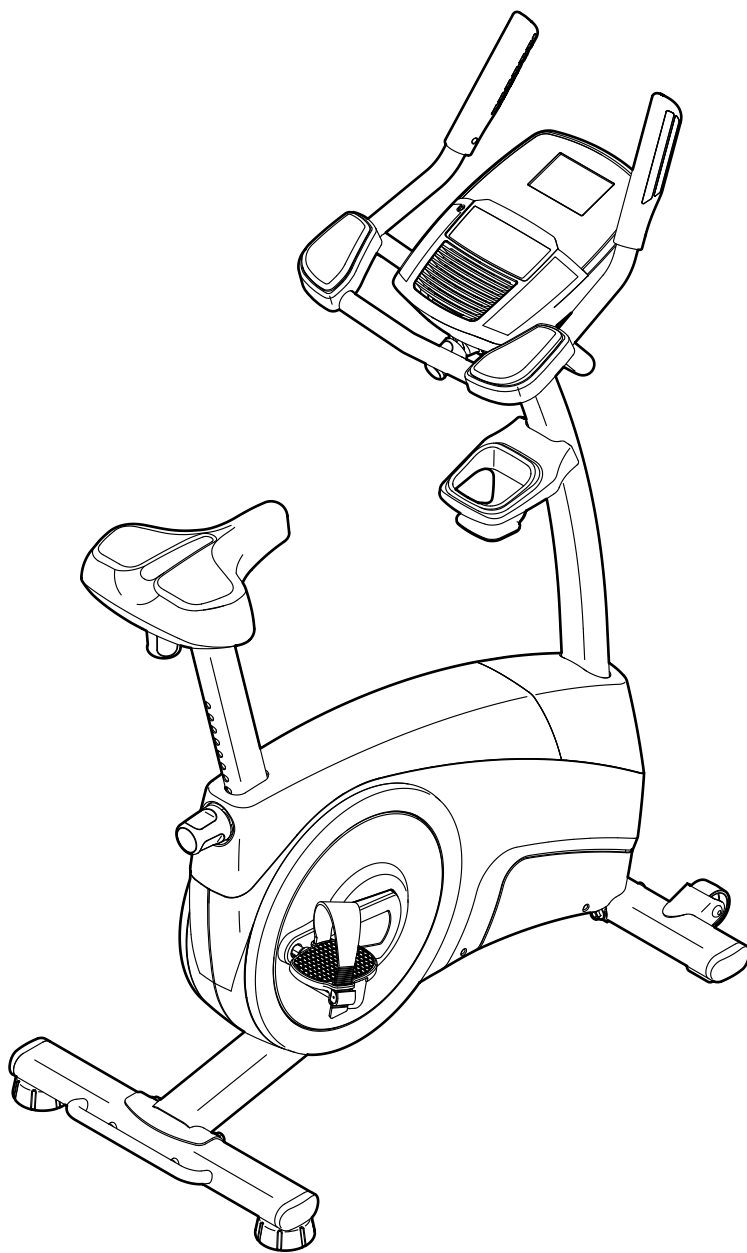
E-mail:

prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями
та застереженнями, перш ніж роз-
почати тренування на даному тре-
нажері. Збережіть цей посібник
для довідки в подальшому вико-
ристанні.

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

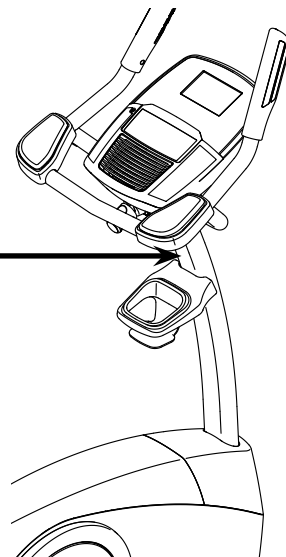
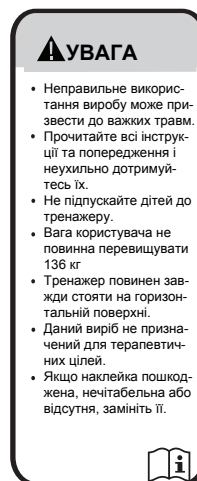


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ	5
МОНТАЖ	6
КОРИСТУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	22
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	24
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	25
МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ А	26
МОНТАЖНЕ КРЕСЛЕННЯ В	27
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	28
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ	28

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку показано розміщення наклейки із застереженнями. Якщо наклейка відсутня або її неможливо прочитати, див. Інформацію на передній сторінці цього посібника для безкоштовного замовлення нової наклейки. Розмістіть наклейку у вказаному місці. Примітка: розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її фактичним розмірам.



ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ УВАГА: Для зниження ризику отримання серйозних травм, прочитайте всі застереження та інструкції в даному посібнику. Компанія ICON не несе жодної відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна під час використання тренажеру.

1. Власник тренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
4. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або відкритому подвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи позаду нього не менше 0,9м вільного простору, з боків – 0,6 м. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під тренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажеру та надійно закріплюйте їх. Негайно замінійте зношені деталі.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
9. Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажеру. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
10. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 136 кг).
11. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
12. Займаючись на велотренажері, тримайте спину рівно, не вигинайте її назад.
13. Пульсометр – не є медичним приладом. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад допомагає оцінювати загальні показники частоти серцебиття під час тренувань.
14. Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

ВСТУП

Дякуємо вам за вибір нового велотренажеру NORDICTRACK® U 60. Велоспорт - це корисні тренування для розвитку серцево-судинної системи, тренування витривалості та підтримки тонуусу тіла. Велотренажер NORDICTRACK® U 60 має вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренування та для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати велотренажер. Якщо у вас

виникають питання після того, як ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру, див. першу сторінку посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер вашого тренажеру, перед тим як зателефонувати нам. 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 деталями тренажеру, позначеними на малюнку нижче.

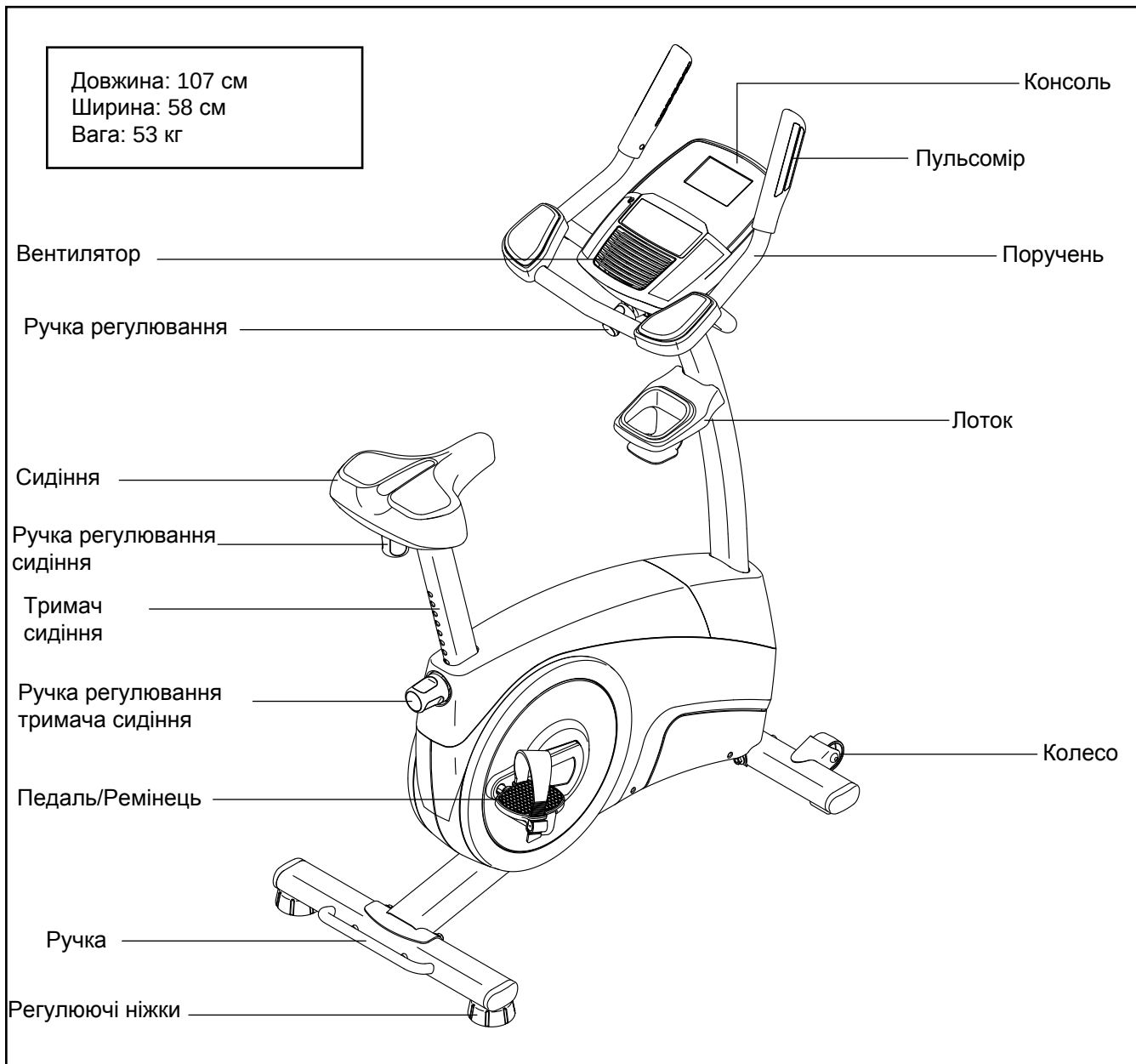
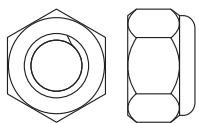
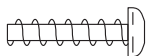


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРУ

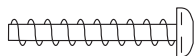
На малюнках нижче зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після номеру в дужках – це кількість деталей, необхідна для монтажу. **Примітка: Якщо ви не знаходите якоїсь деталі в комплекті, можливо її вже встановлено.**



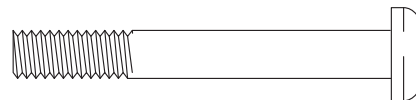
Контргайка M8
(43)–2



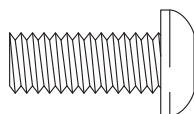
Гвинт M4x 16мм
(72)–4



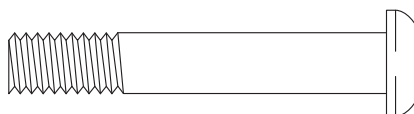
Гвинт M4 x
22мм (84)–2



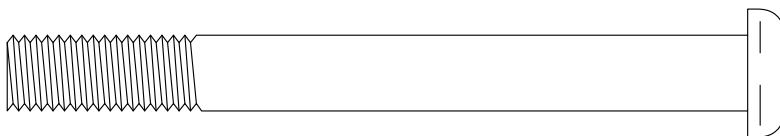
Гвинт M6 x
50мм (89)–1



Гвинт M8 x
20мм (65)–4



Болт M8 x 50мм
(70)–2



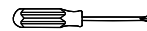
Гвинт M10 x
98мм (53)–4

МОНТАЖ

- Для монтажу даного тренажеру потрібно дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі велотренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: "L" або "Left", а правої сторони позначені: "R" або "Right."
- Щоб визначити дрібні деталі, див. сторінку 5.

- На додаток до інструментів, що входять до комплекту, для монтажу потрібні інструменти:

хрестова викрутка



гайковий ключ



Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на сайт **www.prof.interatletika.com** та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

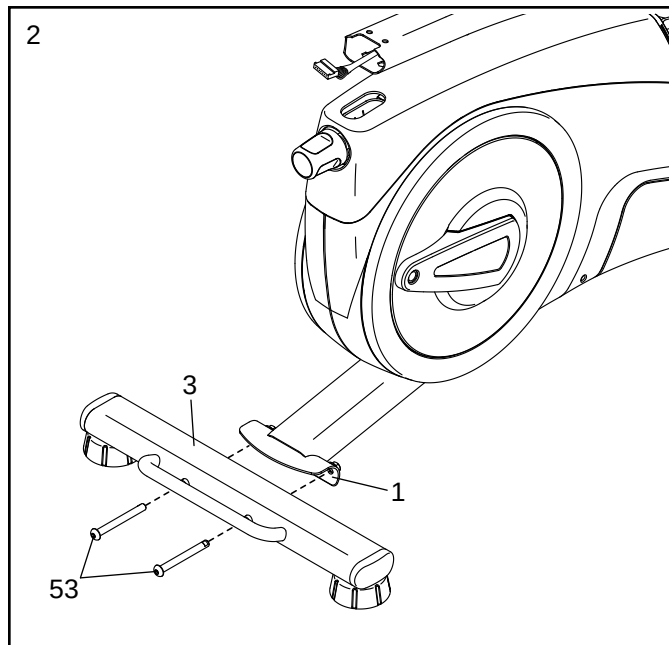
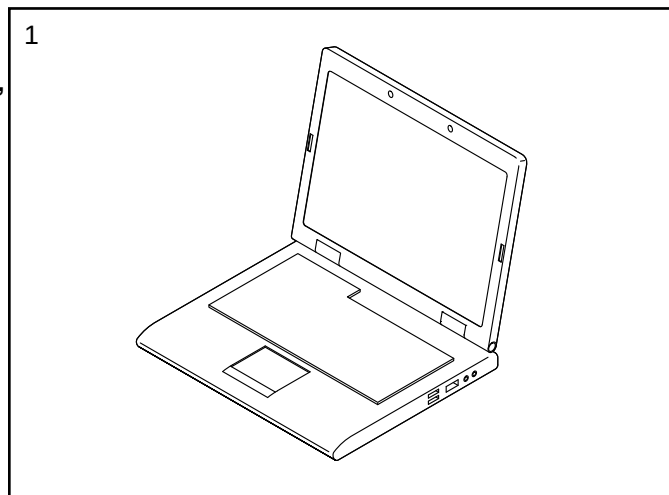
- активувати гарантію свого тренажеру;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до сервісного центру;
- а також дозволить нам повідомляти вас про удосконалення та пропозиції.

Примітка: якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки та зареєструйте придбаний тренажер.

2. Покладіть великий шматок пакувального картону під задню частину рами (1).

Прикріпіть задній стабілізатор (3) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 98mm (53).

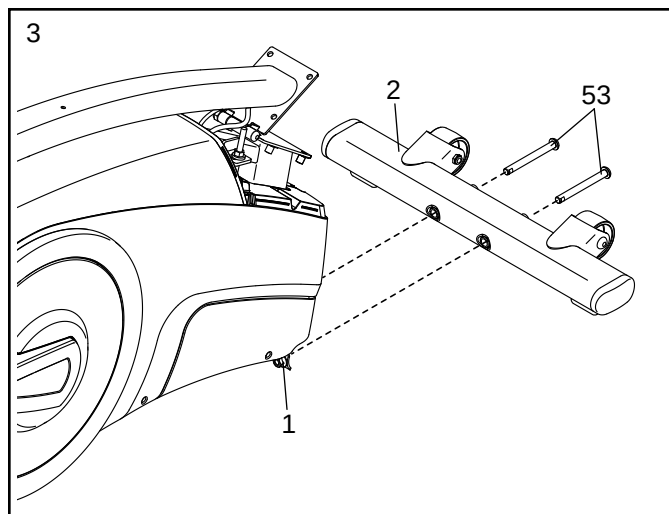
Потім видаліть пакувальний матеріал.



3. Розташуйте частину пакувального картону під передню частину рами (1),

Прикріпіть передню підставку (2) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 98мм (53).

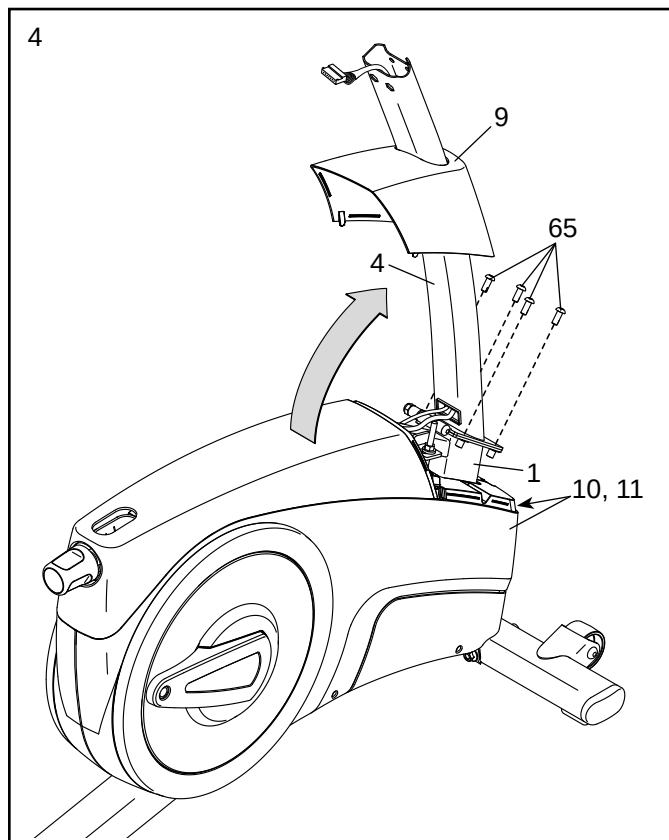
Видаліть пакувальний матеріал.



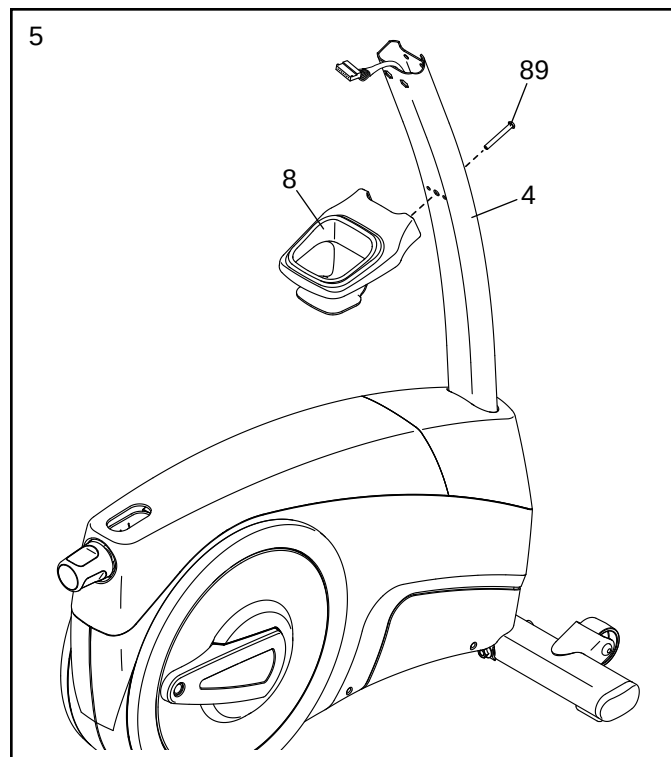
4. Підніміть стійку (4) у вертикальне положення. **Вам знадобиться помічник, щоб утримувати стійку під час виконання цього пункту монтажу.**

Прикріпіть стійку (4) до рами (1) за допомогою чотирьох гвинтів M8 x 20мм (65); **вставте гвинти, потім затягніть їх.**

Потім розташуйте передній захисний кожух (9) як показано, і протягніть його в стійку (4). Потім втисніть передній захисний кожух в праву і ліву частини (10, 11).



5. Прикріпіть лоток для аксесуарів (8) до стійки (4) гвинтом M6 x 50mm (89).

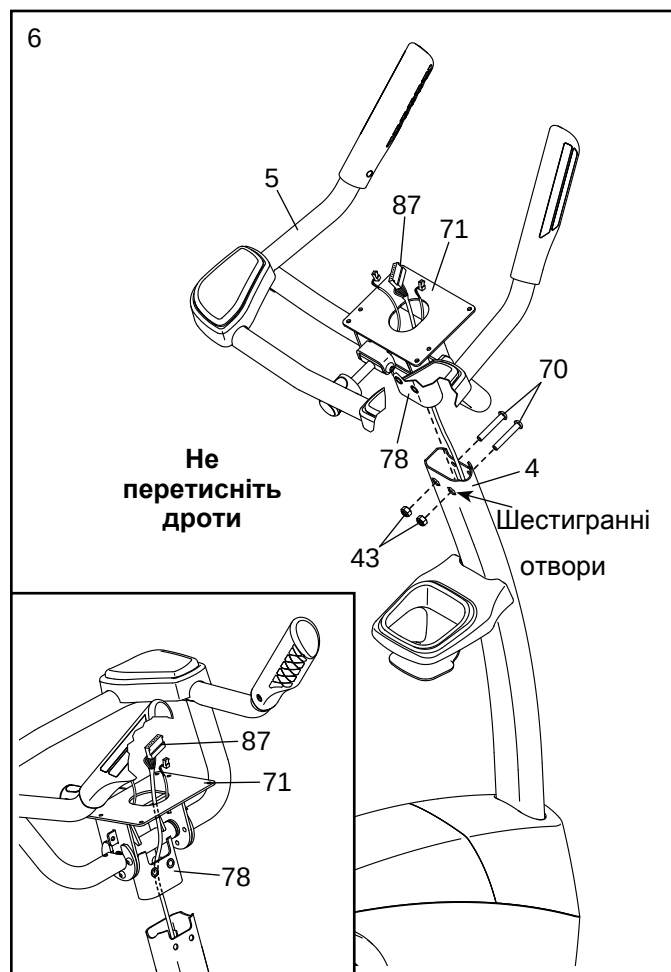


6. Вам знадобиться помічник, щоб утримувати рукоятку (5) поруч зі стійкою (4).

Див. вставку в малюнку. Витягніть верхній провід (87) з поворотного кронштейна (78) і кронштейну шарніра (71), як показано.

Порада: не перетисніть дроти. Вставте поворотний кронштейн (78) в стійку (4).

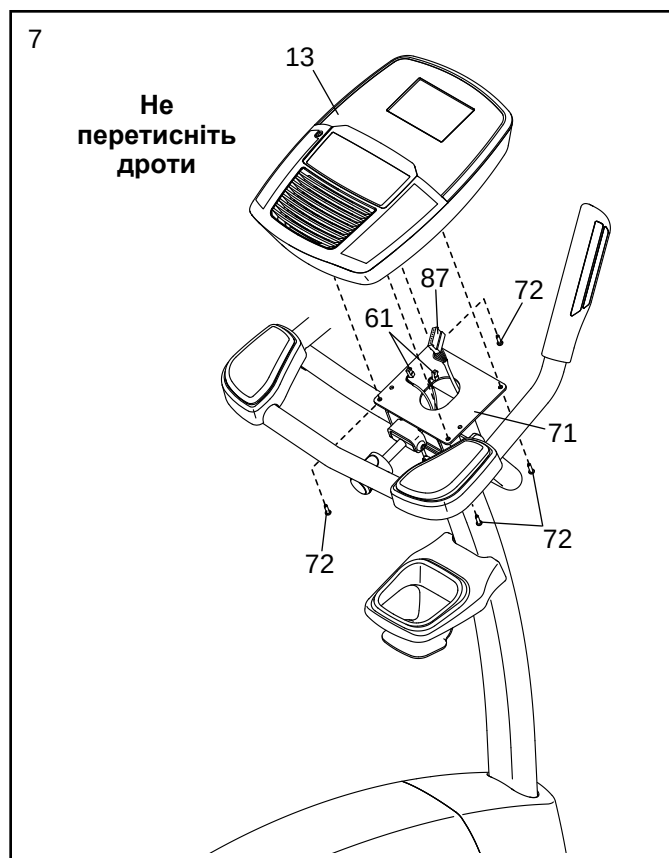
Прикріпіть поворотний кронштейн (78) за допомогою двох болтів M8 x 50mm (70) і двох контргаек M8 (43); **переконайтеся, що контргайки в шестигранних отворах.**



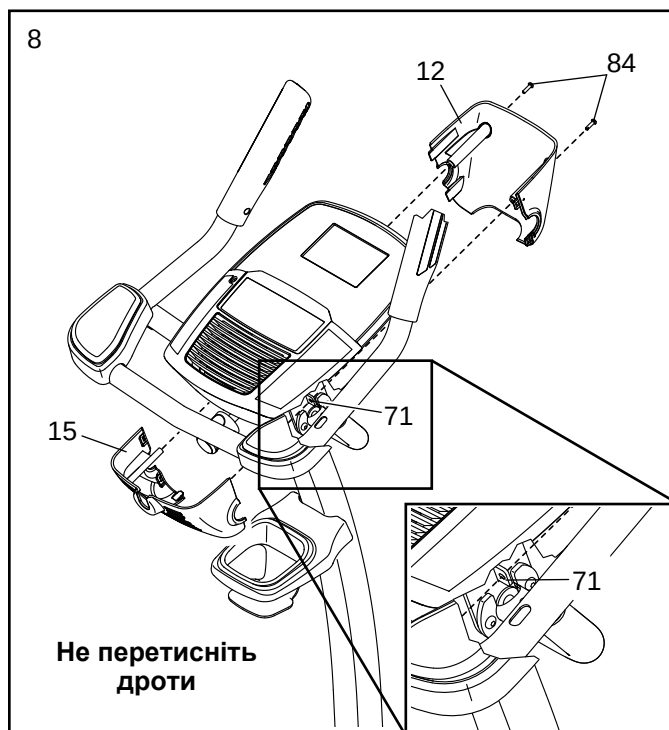
7. У той час як другий помічник тримає консоль (13) поряд з кронштейном шарніра (71), підключіть верхній провід (87) і два дроти пульсометра (61) в приймач на консолі. **ВАЖЛИВО:** Роз'єми на проводах (61, 87) повинні легко входити в приймач і встати на місце. Якщо роз'єм не входить легко, то поверніть роз'єм і спробуйте ще. Якщо роз'єми не підключити належним чином, то консоль (13) може бути пошкоджена під час занять.

Вставте зайві дроти в кронштейн шарніра (71).

Порада: не перетисніть дроти. Прикріпіть консоль (13) до кронштейна шарніра (71) за допомогою чотирьох гвинтів M4 x 16мм (72); вставте гвинти, потім затягніть їх.

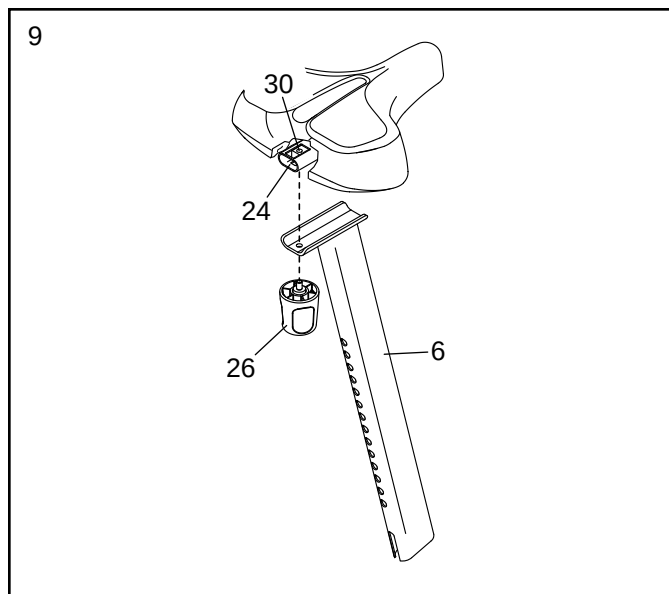


8. **Порада: не перетисніть дроти.** З'єднайте натисканням передній опорний кожух (12) і задній захисний кожух (15) разом навколо кронштейна шарніра (71). Прикріпіть передній і задній кожухи (12,15) до кронштейна шарніра (71) за допомогою двох гвинтів M4 x 22мм (84).



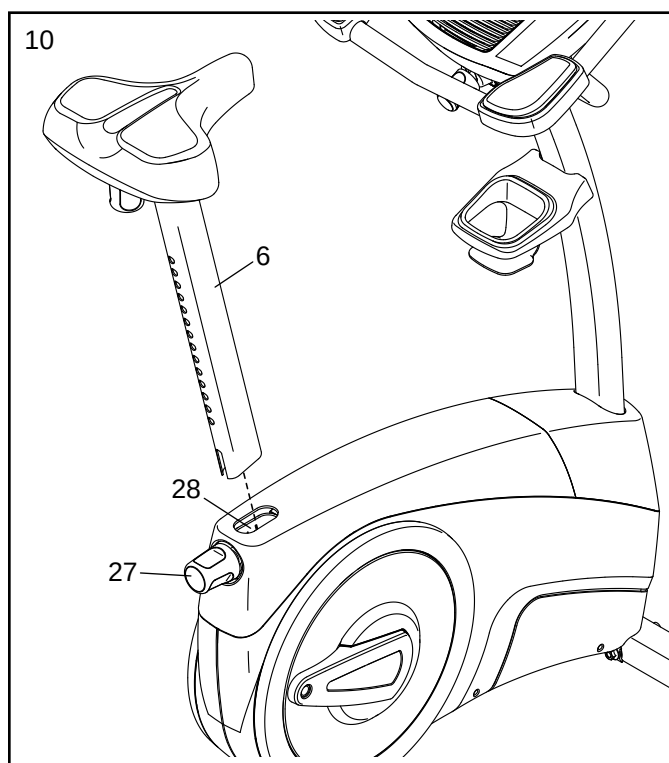
9. Видаліть ручку сидіння (26) з кронштейна сидіння (30) з внутрішньої частини каретки сидіння (24).

Утримуйте каретку сидіння (24) на опорі (6). Вставте ручку сидіння (26) за напрямком вгору в опору, і затягніть ручку (30) всередині каретки.



10. Послабте ручку опори сидіння (27), витягніть її, вставте опору сидіння (6) у втулку (28), і потім знову зафіксуйте ручку.

Злегка посувайте опору сидіння вгору і вниз, щоб переконатися, що ручка увійшла в одне з регулювальних отворів на опорі. Потім затягніть ручку.

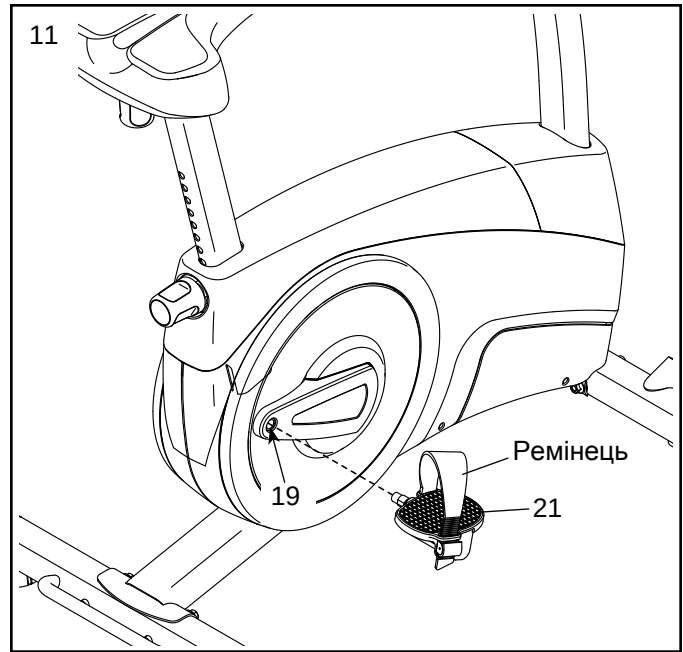


11. Візьміть праву педаль (21).

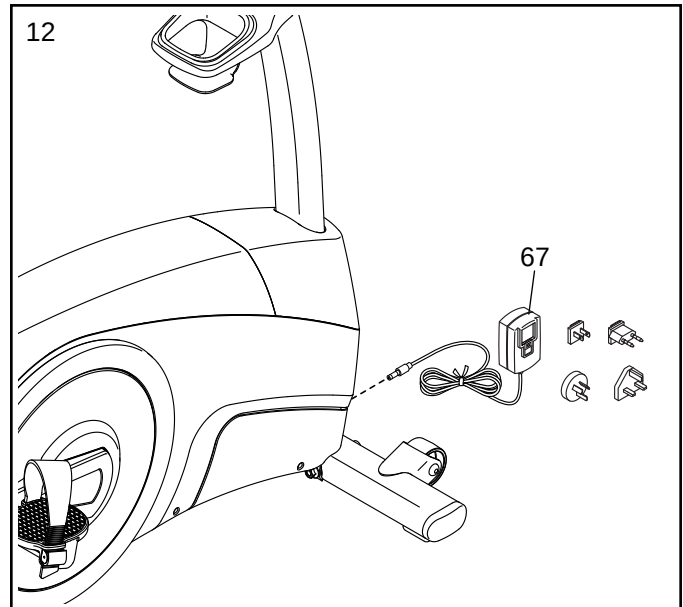
Використовуючи розсувний гайковий ключ, надійно закріпіть праву педаль (21) **за годинниковою стрілкою** в правий шатун (19).

Надійно закріпіть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівий шатун (не показано). **ВАЖЛИВО:** Ви повинні обертати ліву педаль проти годинникової стрілки, щоб приєднати її.

Потім прикріпити ремінець правої педалі до педалі (21) як показано. **Таким же чином прикріпіть лівий ремінець на ліву педаль (не показано).**



12. Підключіть силовий адаптер (67) до приймача на рамі тренажера. Примітка: Підключіть силовий адаптер (67) до розетки, див. **ЯК ПІДКЛЮЧИТИ СИЛОВОЙ АДАПТЕР** на стор. 12.



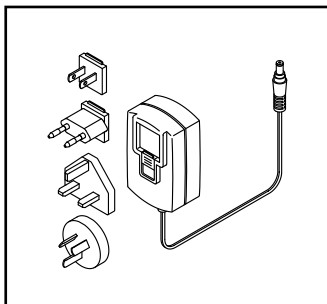
13. **Тепер, коли велотренажер зібраний, перевірте чи все встановлено правильно і чи працює тренажер належним чином.** Перед початком використання тренажера переконайтеся, що всі деталі надійно затягнуті. Примітка: у комплект можуть бути включені запасні деталі. Для захисту підлоги або килима від пошкоджень кладіть під велотренажер підстилку.

КОРИСТУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ

ВАЖЛИВО: Якщо велотренажер пробув довгий час на холоді, потрібно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури, тільки потім його можна включати. Якщо цього не зробити, можна пошкодити дисплей консолі або інші електронні компоненти.

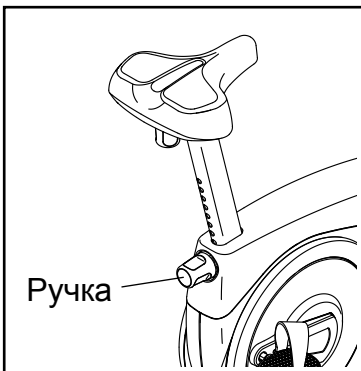
Підключіть адаптер до гнізда приймача на рамі тренажера. Встановіть відповідний перехідник у блок живлення при необхідності. Потім підключіть адаптер живлення у відповідну розетку, яка правильно встановлена у відповідності з усіма місцевими нормативами і правилами.



ЯК РЕГУЛЮВАТИ ВИСОТУ СИДІННЯ

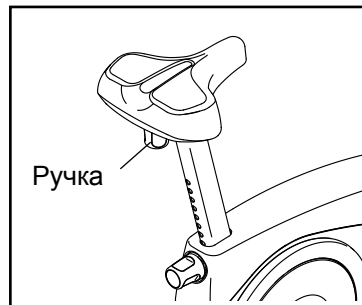
Щоб тренування було ефективним, сидіння повинно встановлено на правильній висоті. Під час обертання педалей ваша нога повинна бути трохи зігнута в коліні при проходженні нижнього положення.

Щоб відрегулювати висоту сидіння, спочатку відкрутіть зазначену регулювальну ручку на кілька обертів. Потім потягніть ручку на себе, посуňte стійку сидла вгору або вниз в потрібне положення, а потім опустіть ручку в одне з регулювальних отворів на стійці сидла. Трохи посувайте сидло вгору і вниз, щоб переконатися, що ручка зайняла одне з регулювальних отворів у стійці. Потім закрутіть ручку.



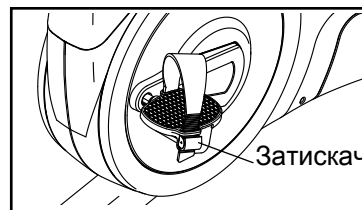
ЯК РЕГУЛЮВАТИ СИДІННЯ ПО ГОРИЗОНТАЛІ

Щоб відрегулювати сидіння по горизонталі, спочатку відкрутіть зазначену регулювальну ручку на кілька обертів. Потім посуňte сидіння вперед або назад в потрібне положення, а потім закрутіть ручку назад.



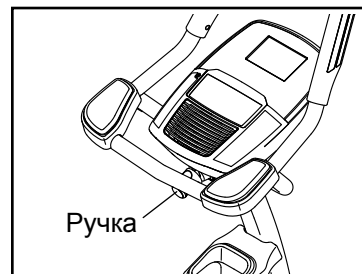
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЕЦЬ ПЕДАЛІ

Щоб затягнути ремінець педалі, потягніть вниз за кінчик ремінця. Щоб послабити ремінець, натисніть на затискач і потягніть вгору ремінець



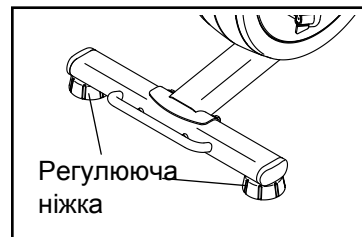
ЯК ЗМІНЮВАТИ КУТ НАХИЛУ КОНСОЛІ

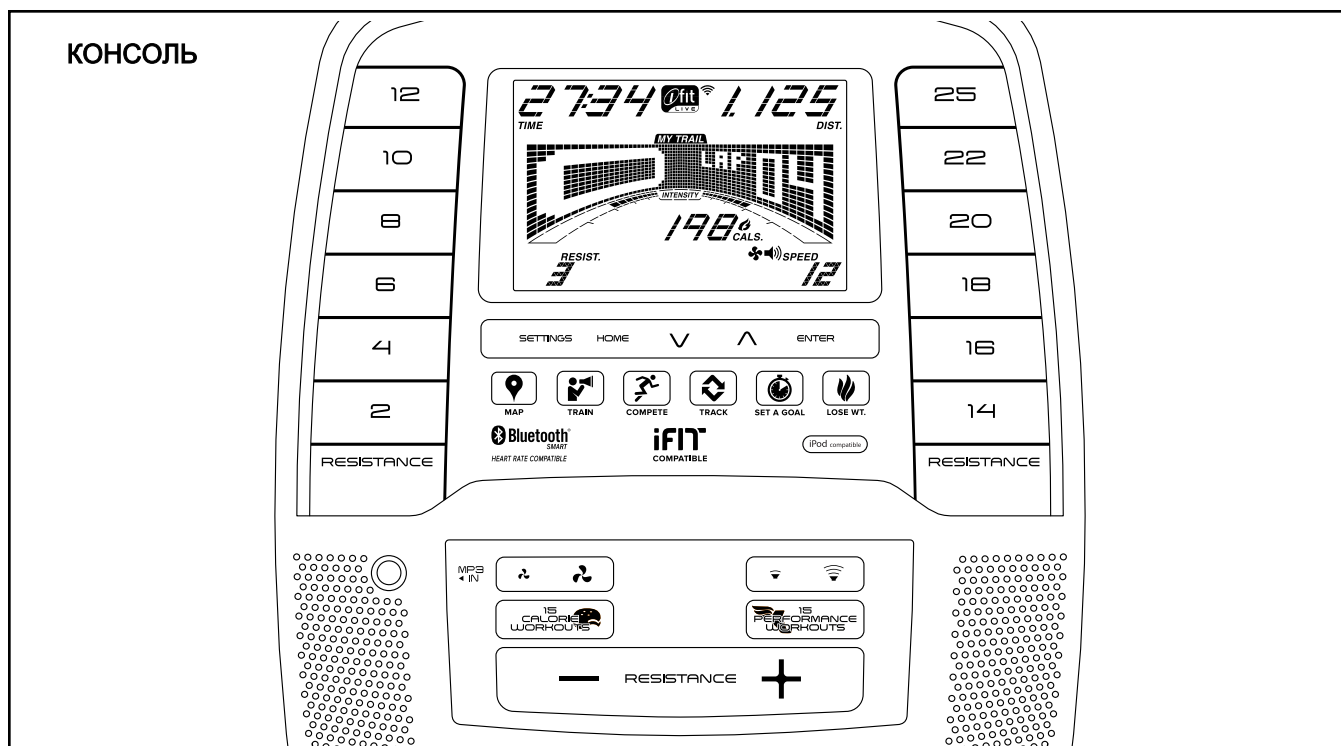
Щоб змінити кут нахилу консолі і керма, покрутіть зазначену ручку за годинниковою або проти годинникової стрілки.



ЯК РЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Якщо під час заняття велотренажер гойдається, поверніть одну або обидві регулювальні ніжки заднього стабілізатору, щоб усунути хитання.





ЗРОБІТЬ ВАШІ ФІТНЕС МРІЇ РЕАЛЬНОСТЮ З IFIT.COM

За допомогою нового iFit обладнання для фітнесу, ви зможете використовувати безліч функцій на iFit.com, щоб зробити ваші фітнес мрії реальністю:



Займайтеся в будь-якій точці світу за допомогою карт Google Maps.



Завантажити тренування, які допоможуть вам досягти ваших особистих цілей ..



Виміряйте ваш прогрес, конкуруючи з іншими користувачами в співтоваристві iFit



Додати результати тренувань в простір iFit і відстежувати ваші досягнення.



Встановлення калорій, часу або відстані в якості мети тренування.



Вибрати і завантажити набір тренувань щодо втрати ваги

Повну інформацію шукайте на www.iFit.com.

ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ

Консоль має великий набір функцій, що роблять ваші тренування більш ефективними і захоплюючими.

При використанні ручного режиму консолі, ви можете змінити опір педалей одним натисненням кнопки. У процесі тренування на пульті буде відображатися ваш результат на даний момент. Ви можете виміряти частоту серцебиття за допомогою нагрудного або ручного пульсоміра (див. **Стор.20 інформацію про додатковий нагрудний датчик пульсу**).

Консоль також пропонує широкий вибір вбудованих тренувань. Кожне тренування автоматично встановлює опір педалей, щоб підвищити ефективність занять. Ви так само можете встановити в якості мети калорії, відстань, або час.

Технологія iFit дозволяє підключити тренажер до бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З технологією iFit ви можете завантажити доповні тільні тренувальні програми, створити свою програму, відстежити результати занять, підключити кілька користувачів і отримати доступ до багатьох інших функцій. З питань купівлі модуля iFit в будь-який час звертайтеся на сайті www.iFit.com.

Ви також можете приєднати MP3 player або CD player до стерео системі консолі і слухати свою улюблену музику або аудіокниги.

Як користуватися ручним режимом, див. Стор.14.
Як користуватися вбудованими програмами, див. Стор. 17. Як встановити цілі тренування, див. Стор. 18. Як скористатися iFit тренуванням, див. Стор. 19. Як користуватися стерео системою, див. Стор. 20. Як змінити налаштування консолі, див. Стор. 21.

Важливо: Якщо є частинки з пластику на консолі, видаліть пластик.

ЯК ПРАЦЮВАТИ В РУЧНОМУ РЕЖИМІ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона включилася.

Коли включається консоль, дисплей теж почне працювати. Консоль готова до роботи.

2. Вибір ручного режиму

Ручний режим автоматично включається, коли починає працювати консоль.

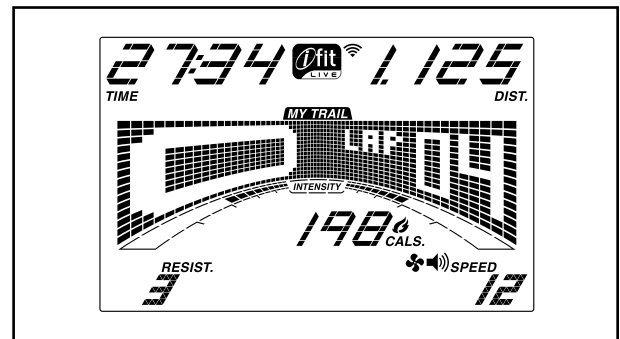
Якщо бездротової iFit модулів не вставлений в консоль і нема підключення до iFit, ручний режим буде обраний автоматично.

3. Змініть опір педалей при необхідності.

Під час обертання педалей ви можете змінити опір ходу. Щоб це зробити, натисніть на кнопку швидкого збільшення і зменшення опору або пронумеровані кнопки швидкого опору.

Зауваження: після натискання на кнопку знадобиться деякий час, щоб досягти необхідного значення опору.

4. Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї. Екран може показати наступну інформацію:



Калорії (Cals.) — Цей режим покаже приблизну кількість спалених калорій.

Калорії в годину (Cals./Hr) —

Цей режим покаже приблизну кількість спалених калорій в годину.

Дистанція (Dist.) — Цей режим покаже дистанцію, яку ви проїхали, в милях або в км.

Пульс (Pulse)—Цей режим покаже ваш серцевий ритм якщо ви використовуєте ручний або грудний пульсомір (див. Пункт 5).

Опір (Resist.) — Цей режим покаже рівень опору педалей на кілька секунд при кожному його зміні.

Швидкість (Speed) — Цей режим покаже вашу швидкість в км / год або милях.

Час (Time)—Коли обраний ручний режим, цей режим покаже пройдений час. Коли обрана цільове тренування, цей режим покаже час, що залишився до закінчення тренування.

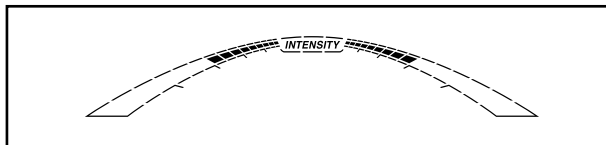
Діаграма являє собою кілька вкладок дисплея. Натискайте кнопку Display поки не з'явиться діаграма. Ви так само можете скористатися кнопками збільшення та зменшення, щоб побачити діаграму.

Швидкість (Speed)—Ця діаграма показує профіль швидкісних налаштувань тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Мій шлях (My Trail)—вкладка показує доріжку довжиною 400 м (1/4 милі). Під час тренування миготливий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка також покаже кількість пройдених кіл.

Калорії (Calorie)—показує приблизну кількість спалених калорій. Висота кожного сегмента являє собою кількість калорій, які спалюються протягом цього сегмента. У цьому режимі на дисплеї відображається кількість сожених калорій на годину.

Під час вашого тренування також буде вказаний рівень інтенсивності.



Натисніть кнопку Home (Додому), щоб повернутися в меню за замовчуванням (див. ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ на стор.21) для установки за замовчуванням меню). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home (Додому) знову.

Якщо бездротової iFit модуль підключений, то у верхній частині дисплея буде показана сила бездротового сигналу. Чотири дуги указують на повну міць сигналу. Змініть рівень гучності консолі натисканням на кнопки збільшення і зменшення гучності.

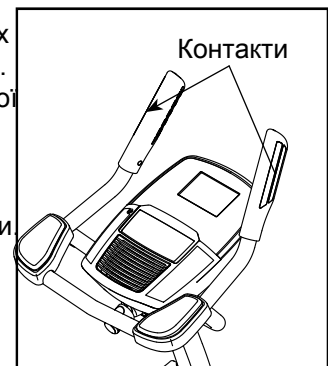


5. Виміряйте ваш пульс при бажанні.

Ви можете виміряти ваш серцевий пульс ручним або нагрудним пульсоміром (див. Стор. 20 щоб детально дізнатися як користуватися нагрудним пульсоміром). Примітка: консоль сумісна з монітором серцевого ритму BLUETOOTH® Smart.

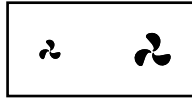
Важливо: Якщо ви одночасно використовуєте ручний і нагрудний пульсомір, то дані, що відображаються на дисплеї, можуть бути неточними.

Якщо є пластикові частинки на металевих пластинах, видаліть їх. Для вимірювання вашої частоти серцебиття тримайте металеві пластини ручного пульсометра долонями. Намагайтеся не ворушити руками і не стискати щільно пластини.



6. Включіть вентилятор за бажанням.

Вентилятор має низьку і високу швидкість обертання пропелера. Натисніть кнопку збільшення або зменшення, щоб змінити швидкість обдування або відключити вентилятор.



Зауваження: Якщо педалі не круто, то вентилятор автоматично відключиться.

7. Коли ви закінчите тренування, консоль автоматично вимкнеться.

Якщо педалі не обертається деякий час, звуковий сигнал повідомить про призупинення роботи, а зупинений час буде блимати на екрані. Щоб продовжити тренування, почніть крутити педалі.

Якщо педалі не крутять кілька хвилин і не натискаються кнопки, консоль відключиться, а дисплей перезапуститься.

Зауваження: консоль має демо-режимом, щоб демонструвати тренажер в магазині. Коли демо-режим запущений, консоль буде демонструвати презентацію. Щоб відключити демо-режим, див. **ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ** на стор. 21.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВБУДОВАНІ ТРЕНУВАННЯ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона включилася.

Коли включається консоль, дисплей теж почне працювати. Консоль готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

Щоб вибрати вбудоване тренування, натискайте кнопку Calorie або кнопку Performance доти, доки назва бажаного тренування не з'явиться на екрані.

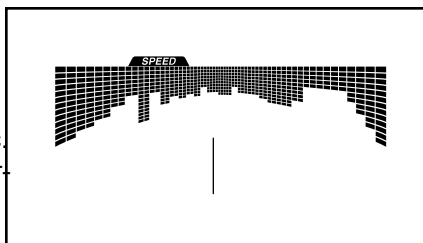
Коли ви оберете вбудоване тренування, на екрані з'являються його тривалість і назва. На екрані також відобразиться швидкісний профіль, встановлений для даного тренування.

На екрані також відображаються максимальний опір і діаграма швидкостей, встановлені для даного тренування.

3. Почніть обертати педалі, щоб почати тренування.

Кожне тренування складається з сегментів. Рівень опору і кількість оборотів в хвилину (швидкість) запрограмовані для кожного сегменту. Зауваження: для послідовних сегментів можуть бути запрограмовані однаковий опір і швидкість.

Під час тренування діаграма буде показувати ваш прогрес. Блимаючий сегмент профілю показує поточний сегмент тренування. Висота блимаючого сегменту показує опір для поточного моменту тренування.



В кінці кожного сегмента прозвучить серія звукових сигналів і наступний сегмент профілю почне рухатися на екрані.

Рівень опору та / або цільова швидкість, запрограмована для наступного сегмента з'явиться на екрані на кілька секунд, щоб проінформувати вас. Опір педалей зміниться.

Під час занять намагайтеся підтримувати швидкість обертання педалей близьку, до встановленої у цьому сегменті. Коли на екрані з'явиться стрілка спрямована вгору, збільште вашу швидкість обертання. Коли на екрані з'явиться стрілка спрямована вниз, зменшіть вашу швидкість обертання. Якщо стрілка не з'являється, то підтримуйте темп вашого оберту педалей.

ВАЖЛИВО: Встановлена швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Фактична швидкість обертання може бути повільнішою. Переконайтеся, що швидкість обертання педалей комфортна для вас.

Якщо опір педалей, встановлений для даного сегмента, занадто високий або занадто низький, то можна вручну відключити настройку, натиснувши на кнопку Resistance. **ВАЖЛИВО:** коли почнеться наступний сегмент тренування, тренажер автоматично визначить рівень опору для наступного сегмента.

Тренування буде тривати до тих пір, поки останній сегмент не підійде до кінця. Щоб призупинити тренування, припиніть обертати педалі. Щоб відновити тренування, знову почніть крутити педалі.

4. Слідкуйте за вашими досягненнями на

дисплеї. Див. Пункт 4 на стор. 14.

5. Виміряйте свій пульс, якщо це необхідно.

Див. Пункт 5 на стор. 15.

6. Увімкніть вентилятор, якщо це необхідно.

Див. Пункт 6 на стор. 16.

7. Коли ви закінчите, консоль автоматично вимкнеться.

Див. Пункт 7 на стор. 16.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦІЛЬОВІ ТРЕНУВАННЯ

1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона включилася.

Коли включається консоль, дисплей теж почне працювати. Консоль готова до роботи.

2. Виберіть калорії, відстань або час в якості мети.

Щоб вибрати калорії, відстань або час в якості мети, натисніть кнопку Set A Goal.

Потім натискайте кнопки збільшення і зменшення наступних за кнопкою Enter доки на екрані не з'явиться цільова тренування. Потім натисніть кнопку Enter.

Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення, щоб встановити бажану мету.

3. Почніть обертати педалі, щоб почати тренування.

Кожне тренування поділено на однохвилинний сегменти

Ви можете вручну змінити опір педалей на бажане під час тренування натисканням на кнопку 1 Step Resistance.

Зауваження: якщо ви вручну змінюєте опір під час тренування на спалювання калорій тривалість тренування відрегулюється автоматично виходячи зі встановленого цільового значення калорій.

Важливо: У програмі Калорійність оцінюється кількість калорій, які ви спалюєте під час тренування. Фактична кількість калорій, які ви спалюєте, залежатиме від різних чинників таких як ваша вага. Крім того, якщо ви вручну змініть швидкість або нахил бігової доріжки, під час тренування, кількість спалюваних калорій зміниться.

Тренування триває доти, поки ви не досягнете поставленої мети. Щоб призупинити тренування, припиніть обертати педалі. Час на екрані буде блимати. Щоб відновити тренування, знову почніть обертати педалі.

4. Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.

Див. пункт 4 на стор. 14.

5. Виміряйте свій пульс, якщо це необхідно.

Див. пункт 5 на стор. 15.

6. Увімкніть вентилятор, якщо це необхідно.

Див. пункт 6 на стор. 16.

7. Коли ви закінчите, консоль автоматично вимкнеться.

Див. пункт 7 на стор. 16.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ iFiT ТРЕНУВАННЯ

Вам необхідно мати iFit модуль, щоб скористатися iFit тренуваннями. **Щоб придбати iFit модуль в будь-який час, відвідайте www.iFit.com або за телефонуйте за телефонним номером, вказаним на обкладинці інструкції.**

Зауваження: щоб скористатися iFit модулем, вам знадобиться комп'ютер з доступом в Інтернет і USB порт. Вам також знадобиться реєстрація на iFit.com. Щоб скористатися бездротовим iFit модулем, вам знадобиться власна бездротова мережа за допомогою 802.11b / g / n роутера з включеним SSID broadcast (приховані мережі не підтримуються).

1. Почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона включилася.

Коли включається консоль, дисплей теж почне працювати. Консоль готова до роботи.

2. Вставте iFit модуль в консоль.

Щоб скористатися iFit тренуванням, переконайтеся, що iFit модуль вставлений в консоль.

ВАЖЛИВО: щоб задовольнити вимоги відповідності, антена і передавач в iFit модулі повинні знаходитися на відстані 20 см від всіх користувачів і не повинні бути поруч або пов'язані з іншими антенами або передавачами.

3. Виберіть користувача.

Якщо більше ніж один користувач зареєстрований, ви можете перемикає користувачів в iFit на головному екрані. Натисніть кнопки збільшення / зменшення для вибору користувача, а потім кнопку Enter для підтвердження.

4. Виберіть iFit тренування.

Щоб вибрати iFit тренування, натисніть кнопки iFit. Перед тим як тренування буде завантажено, ви повинні додати її в свій профіль на www.iFit.com.

Натисніть на кнопки Map (карти), Train (тренування) або Lose Wt. (втрата ваги), щоб завантажити наступні тренування такого типу в ваш графік.

Якщо ви запланували взяти участь у змаганнях, натисніть на кнопку Compete (Конкурувати).

Щоб повторно запустити недавню iFit тренування з вашого графіка, спочатку натисніть кнопку Track. Потім натисніть кнопки збільшення і зменшення, щоб вибрати потрібне тренування. Потім натисніть кнопку Enter, щоб почати.

Для отримання додаткової інформації про iFit тренуваннях відвідайте www.iFit.com.

Коли ви оберете програму тренування iFit, на дисплеї з'являться тривалість і приблизна кількість калорій, яке ви спалите за час заняття. На екрані також відобразиться назва тренування. Якщо ви вибрали тренування-змагання, на екрані почнеться зворотний відлік до початку гонки.

Зауваження: кнопки iFit можуть запускати демо-тренування. Щоб скористатися демо-тренуванням, витягніть iFit модуль з консолі і натисніть одну з кнопок iFit.

5. Почніть тренування.

Див. пункт 3 на стор. 17.

Під час деяких тренувань голос персонального тренера буде вам допомагати. Ви можете налаштувати аудіо супровід (див. ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ на стор. 21).

Щоб зупинити тренування, припиніть обертати педалі. Час на екрані буде блимати. Щоб відновити тренування, знову почніть обертати педалі.

6. Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.

Див. пункт 4 на стор. 14.

Блок My Trail покаже маршрут або трек і кількість пройдених кіл.

Під час тренування в режимі змагань таблиця змагання покаже ваш результат. Якщо ви змагаетесь, то верхній рядок покаже кількість змагань, в яких ви взяли участь. В інших рядках буде інформація про чотирьох кращих конкурентах. У кінці таблиці з'являться результати перегонів.

7. Виміряйте свій пульс, якщо це необхідно.

Див. пункт 5 на стор. 15.

8. Увімкніть вентилятор, якщо це необхідно.

Див. пункт 6 на стор. 16.

9. Коли ви закінчите, консоль автоматично вимкнеться.

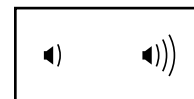
Див. пункт 7 на стор. 16.

Для отримання додаткової інформації про iFit тренуваннях відвідайте www.iFit.com.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ АУДІО СИСТЕМОЮ

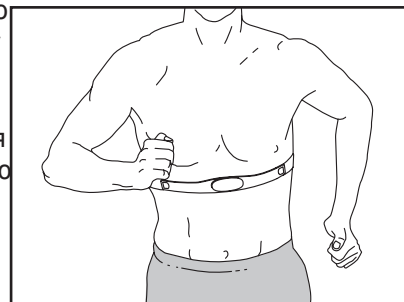
Для відтворення музики і аудіокниг через стереосистему консолі під час тренувань підключіть 3.5 мм аудіо кабель (купується окремо) до гнізда на консолі і в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра, або іншого персонального аудіо-плеєра; переконайтеся, що аудіо кабель надійно підключений. **Зауваження: З питань придбання аудіо кабелю зверніться в найближчий магазин електроніки.**

Далі, натисніть кнопку відтворення на вашому персональному аудіо-плеєрі. Відрегулюйте гучність, натисканням кнопки збільшення і зменшення гучності на консолі або повернувши регулятор гучності на самому плеєрі.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

Якщо вашою метою є спалювання жиру або зміцнення серцево-судинної системи, виконання вправ з правильною частотою пульсу - ключ до досягнення результату. Додатковий монітор



вимірювання пульсу (пульсомір) дозволить вам постійно контролювати частоту серцевих скорочень при заняттях спортом, допомагаючи вам досягти ваших особистих цілей у фітнесі. Для придбання нагрудного пульсоміра, див. Лицьову обкладинку цього посібника.

Примітка: консоль сумісна з монітором серцевого BLUETOOTH® Smart.

ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштування.

Щоб вибрати режим налаштування, натисніть і утримуйте кнопку Display кілька секунд поки режим налаштувань не з'явиться на екрані.

На екрані відобразить загальна кількість годин, яку використовувався тренажер, і загальна відстань (в милях або км), яку проїхав користувач на велотренажері.

Якщо iFit модуль підключений до консолі, на екрані з'являються слова WIFI MODULE або USB MODULE.

Якщо модуль не підключений, на екрані з'являються слова NO IFIT MODULE. Якщо жоден модуль не підключений деякі з налаштувань будуть недоступними.

2. Прокрутіть меню налаштувань.

Якщо вибраний режим настройки, екран буде відображати кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поруч із кнопкою Enter, щоб вибрати потрібний додатковий екран.

У нижній частині дисплея будуть показувати інструкції для обраної настройки.

Переконайтеся, що поточні інструкції відображаються в нижній частині дисплея.

3. Змініть налаштування якщо це необхідно.

Одиниці виміру - обрані одиниці виміру з'являться на екрані. Щоб змінити одиниці виміру, натисніть кнопку Enter.

Щоб відстань відображалася в милях, виберіть ENGLISH. У кілометрах - METRIC.

Демо- консоль оснащена демо-режимом, призначеним для демонстрації тренажера в магазині. Натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб включити (ON) / виключити (OFF) режим.

Контраст - рівень контрасту з'явиться на екрані. Натисніть кнопки збільшення і зменшення опору, щоб налаштувати рівень контрастності консолі.

Голос тренера-поточні вибрані настройки аудіо супроводу з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб включити (ON) / виключити (OFF) настройку.

Меню по-замовчуванню-меню за замовчуванням з'являється після натискання кнопки Home. натисніть кнопку Enter кілька разів, щоб вибрати ручний редіме або iFit меню. як меню за замовчуванням.

Перевірка статусу-слова CHECK WIFI STATUS або CHECK USB STATUS з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter. Через кілька секунд статус iFit модуля з'являться на екрані. Щоб вийти з цього екрана, натисніть кнопку Settings.

Відправити / Отримати-слова SEND / RECEIVE DATA з'являться на екрані. Натисніть кнопку Enter. Консоль перевірить наявність iFit тренувань і ПЗ.

4. Вийдіть з режиму налаштувань.

Натисніть кнопку Display, щоб вийти з режиму налаштувань.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для працездатності і зменшення зносу. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі велотренажера. Негайно замінюйте зношені деталі.

Для чищення велотренажера використовуйте м'яку ганчірку і трохи рідкого миючого засобу. **Важливо:** щоб уникнути пошкоджень консолі, зберігайте її далеко від рідин і уникайте потрапляння на неї прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо на дисплеї з'явилися бігаючі лінії, див. **ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛЬ** на стор. 21 і відрегулюйте контрастність.

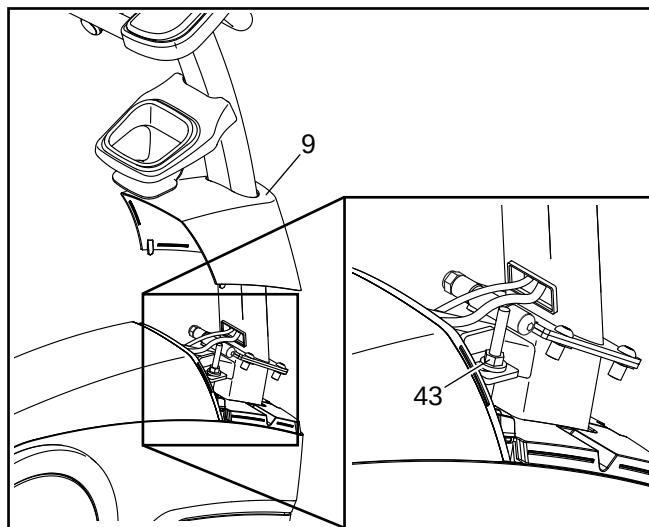
Якщо консоль не відображує ваш пульс, коли ви використовуєте ручної пульсометр, див. Крок 5 на стор. 15.

Якщо потрібна заміна адаптера живлення, зателефонуйте за телефоном, вказаним на сторінці цього посібника. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тільки виробник вправі надати блок живлення.

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЬ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час занять, навіть коли опір налаштований на максимальний рівень, значить ремінь дроти потребує корегування. Щоб відрегулювати ремінь приводу, **спочатку від-ключіть адаптер живлення.**

Використовуючи звичайну викрутку, акуратно підчепити лапки на правому захисному кожусі (9). Потім акуратно зніміть його.



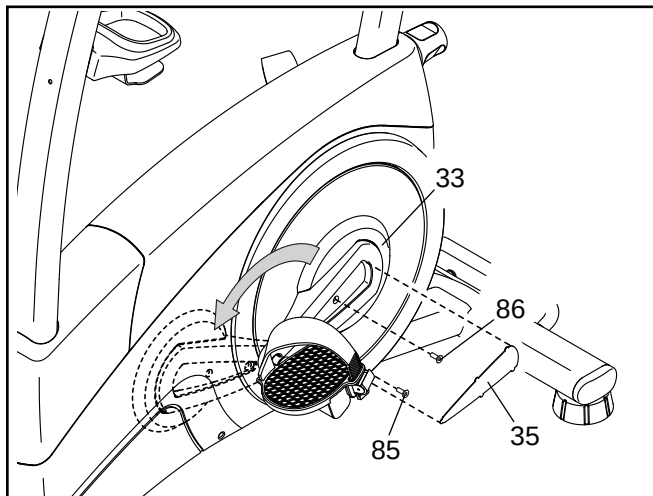
Потім злегка затягніть зазначену контргайку М8 (43), підтягніть приводний ремінь (не зазначений). Потім втисніть передній захисний кожух (9) назад на місце і підключіть силовий адаптер.

Повторіть даний процес при необхідності, поки педалі не перестануть прослизати.

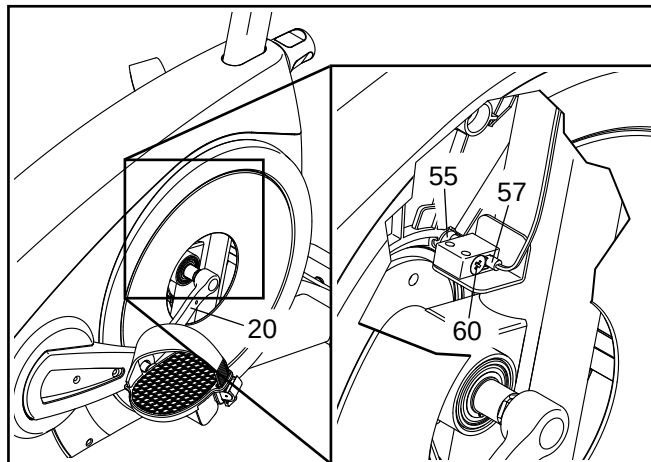
ЯК НАЛАШТУВАТИ ГЕРКОН

Якщо на дисплеї відображаються некоректні результати, необхідно відрегулювати геркон.
Перед цим необхідно знеструмити тренажер.

За допомогою маленької плоскої викрутки, акуратно від'єднайте ліву декоративну вставку (35) від лівої кришки шатуна. Далі виверніть гвинт M5 x 12мм (85) і гвинт M5 x 21 мм (86). Потім поверніть ліву кришку шатуна осторонь



Знайдіть геркон (57). Повертайте лівий шатун (20), поки магніт (55) не сумісний з герконом. Потім ослабте гвинт з плоскою головкою M5 x 16мм (60), трохи перемістіть геркон від або до магніту, а потім затягніть гвинт.



Вставте адаптер живлення в мережу і на деякий час поверніть шатун (20). Повторюйте ці дії до тих пір, поки консоль не почне показувати коректні дані.

Коли геркон буде відрегульований, встановіть на своє місце всі видалені частини.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: 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 серцевого ритму слід використовувати лише як допоміжний пристрій для визначення серцевого ритму в цілому.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для досягнення хороших результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування.

Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

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 знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку - це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра - рекомендований рівень серцевого ритму для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – Для ефективного результату втрати ваги, вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але тривалий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин ваш організм почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над цифрою вашого віку. Максимальне зниження ваги досягається, коли ваш пульс досягає середньої цифри таблиці.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки - починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки.

Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Основні тренування - тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри таблиці, довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Вправи на розслаблення м'язів - закінчуйте тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ для розслаблення м'язів. Такі вправи дозволять підвищити еластичність ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

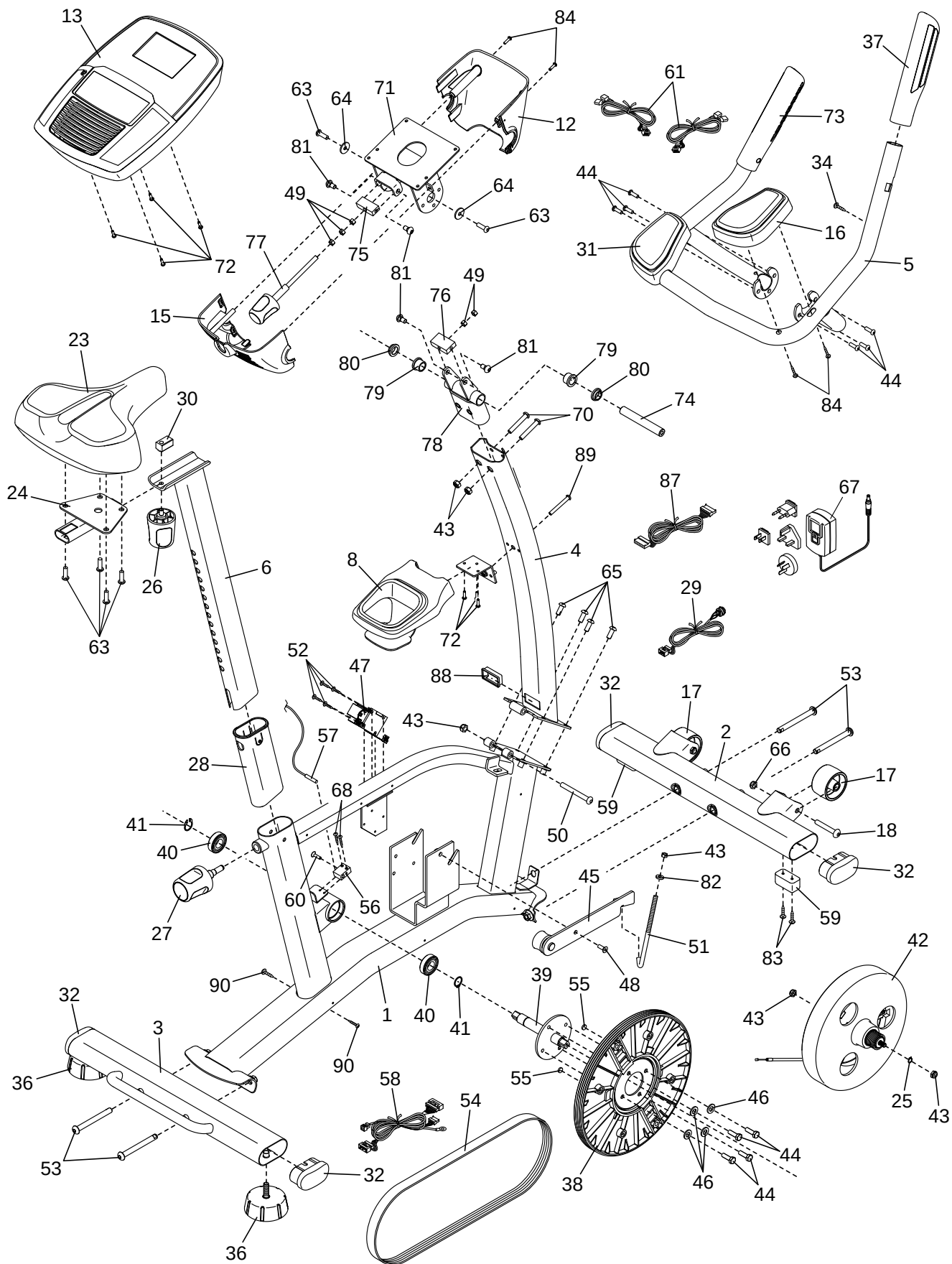
Частота тренувань - щоб підтримати або покращити вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань, ви можете почати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що досягти бажаних результатів можна лише регулярними тренуваннями та отриманням задоволення від їх виконання.

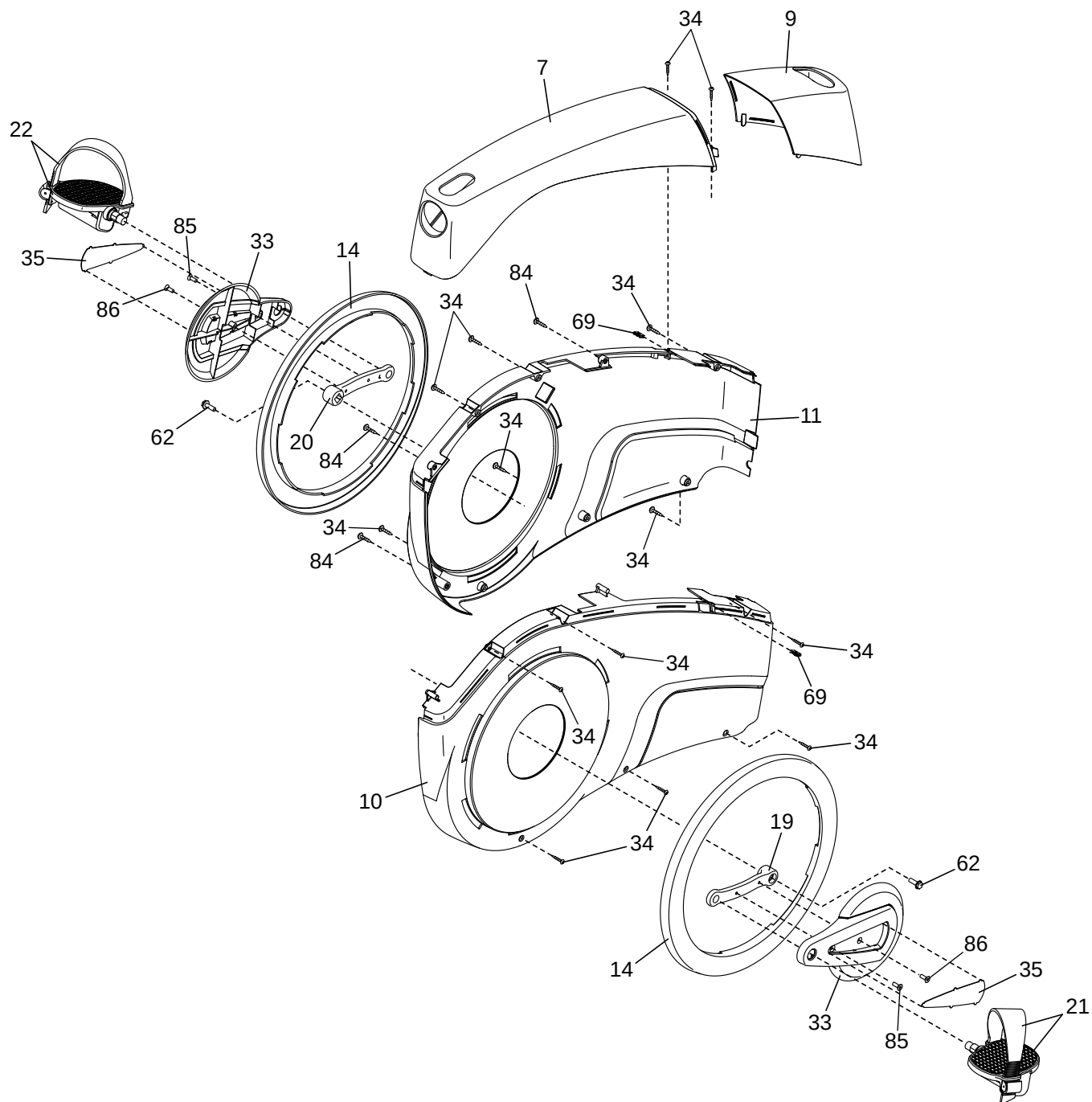
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель No. NTEVEX78915.0 R0515A

№	кільк	Назва	№	кільк	Назва
1	1	Рама	47	1	Механізм спротиву
2	1	Передній стабілізатор	48	1	Гвинт M8 x 18мм
3	1	Задній стабілізатор	49	5	Гайка
4	1	Стійка	50	1	Болт M8 x 76мм
5	1	Рукоятка	51	1	Крючковий болт
6	1	Опора сидіння	52	4	Гвинт #10 x 12мм
7	1	Верхній захисний кожух	53	4	Гвинт M10 x 98мм
8	1	Лоток для аксесуарів	54	1	Ремінь приводу
9	1	Передній захисний кожух	55	2	Магніт
10	1	Правий кожух	56	1	Затискач
11	1	Лівий кожух	57	1	Геркон/Кабель
12	1	Передній опорний кожух	58	1	Нижній дріт
13	1	Консоль	59	2	Ніжка стабілізатору
14	2	Захисне кільце	60	1	Гвинт с пласкою гол. M5 x 16мм
15	1	Задній захисний кожух	61	2	Дріт пульсоміра
16	1	Правий підлокітник	62	2	Гвинт с буртиком M8
17	2	Колесо	63	6	Гвинт M8 x 16мм
18	2	Болт M10 x 62мм	64	2	Шайба M8
19	1	Правий шатун	65	4	Гвинт M8 x 20мм
20	1	Лівий шатун	66	2	Контргайка M10
21	1	Права педаль з ремінцем	67	1	Силовий адаптер
22	1	Ліва педаль з ремінцем	68	2	Гвинт M4 x 19mm
23	1	Сидіння	69	2	Контрагайка
24	1	Каретка сидіння	70	2	Болт M8 x 50мм
25	1	Мал. стопорне кільце	71	1	Кронштейн шарніру
26	1	Ручка сидіння	72	7	Гвинт M4 x 16мм
27	1	Ручка опори сидіння	73	1	Лівий пульсомір
28	1	Втулка стійки сидіння	74	1	Поворотна вісь
29	1	Силовий кабель/Приймач	75	1	Мал. проставка
30	1	Кронштейн сидіння	76	1	Велика. проставка
31	1	Лівий підлокітник	77	1	Ручка консолі
32	4	Заглушка стабілізатору	78	1	Поворотний кронштейн
33	2	Кришка шатуну	79	2	Велика втулка
34	16	Гвинт #8 x 16мм	80	2	Мал. втулка
35	2	Декоративна вставка	81	4	Гвинт с буртиком M8 x
36	2	Регулююча ніжка	82	1	15мм Шайба
37	1	Правий пульсомір	83	4	Гвинт M4 x 32мм
38	1	Маховик	84	9	Гвинт M4 x 22мм
39	1	Колінчатий важіль	85	2	Гвинт M5 x 12мм
40	2	Підшипник колінчатого важіля	86	2	Гвинт M5 x 21мм
41	2	Вел. стопорне кільце	87	1	Верхній привід
42	1	Механізм Едді	88	1	Ізоляційна втулка
43	6	Контргайка M8	89	1	Гвинт M6 x 50мм
44	10	Гвинт M8 x 12мм	90	2	Гвинт M5 x 16мм
45	1	Направляючий блок	*	—	Інструкція користувача
46	4	Шайба с прорізом M8			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.





ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь- ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажеру (вказані на обкладинці даної інструкції)
- назва тренажеру (див. обкладинку даної інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (див. розділ: ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СХЕМУ ДЕТАЛЕЙ в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів про утилізацію.

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

