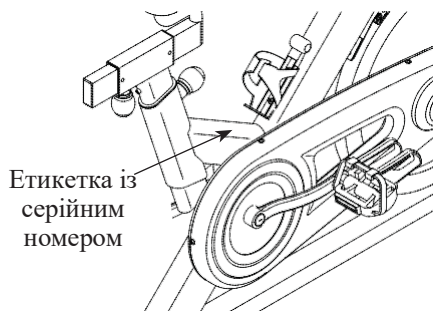


NordicTrack® GX 3.9 SPORT

Модель № NTEVEX90718.0

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії Телефон: 053 92 36102

Вебсайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

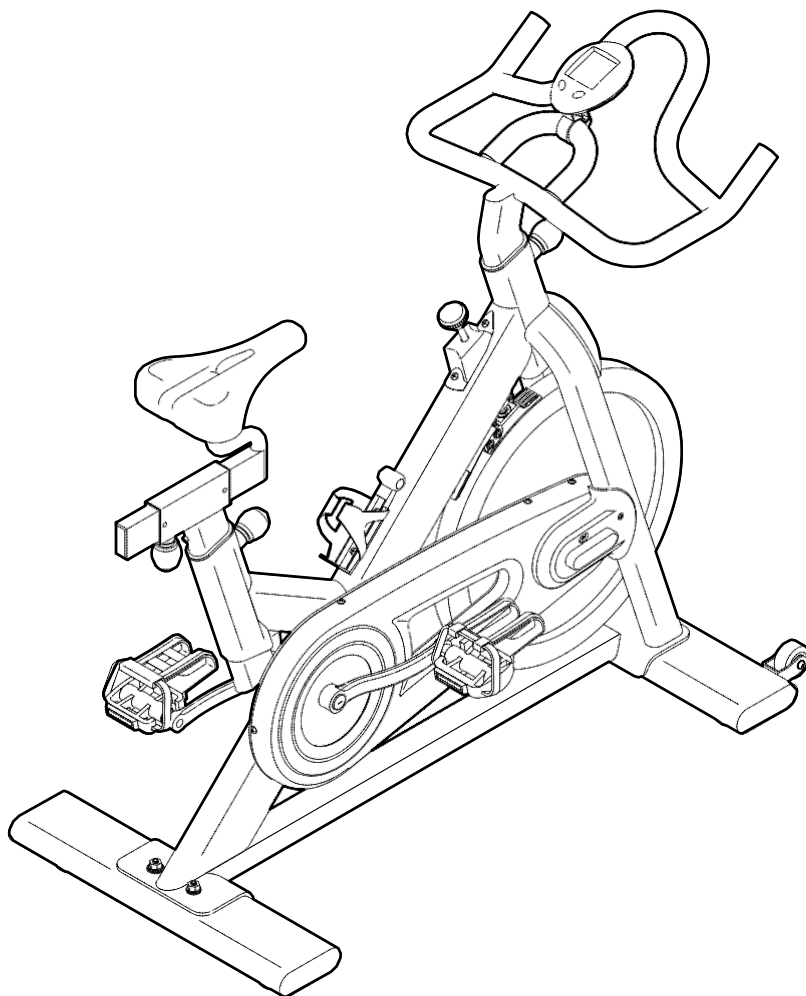
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
МОНТАЖ	5
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА	10
ПОСІБНИК З ВПРАВ	13
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	14
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	15
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці. Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.

УВАГА

- Неправильне використання може стати причиною серйозної травми.
- Перед використанням прочитайте інструкцію та виконуйте всі інструкції та застереження.
- Не дозволяйте дітям займатися на тренажері або знаходитися біля нього.
- Коли Ви припините обертати педалі, вони ще продовжуватимуть обертатися певний час.
- Обертання педалей може стати причиною серйозної травми.
- Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
- Вага користувача не повинна перевищувати 115 кг.
- Тренажер слід експлуатувати тільки на рівній поверхні.
- Не використовуйте тренажер у терапевтичних цілях.
- Після тренування встановлюйте максимальне значення опору
- Якщо етикетка відсутня, пошкоджена, замініть її.

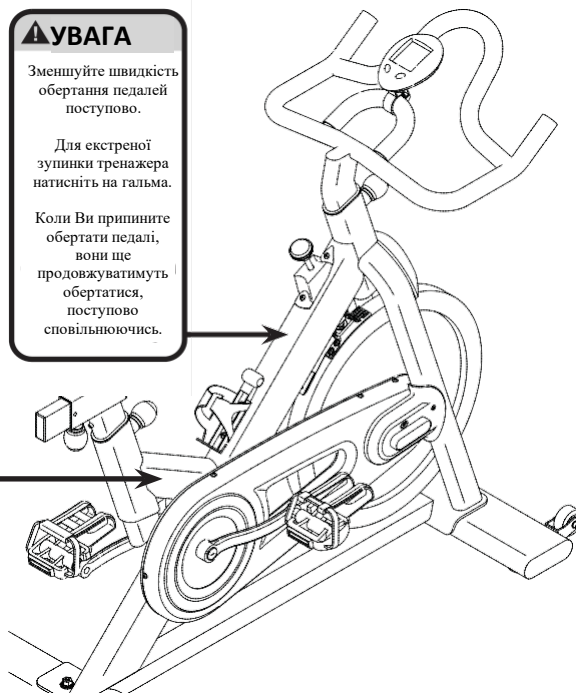


УВАГА

Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.

Для екстреної зупинки тренажера натисніть на гальма.

Коли Ви припините обертати педалі, вони ще продовжуватимуть обертатися, поступово сповільнюючись.



ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ УВАГА: Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на велотренажері. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі велотренажера мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання велотренажера від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте велотренажер лише за призначенням.
5. Цей велотренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати тренажер в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте велотренажер в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте велотренажер на рівній поверхні. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під нього килимок. Переконайтеся, що з кожного боку від тренажера залишилося принаймні 0,6 м вільного простору.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди одягайте спортивне взуття.
11. На велотренажері можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 115 кг.
12. Будьте уважні, коли сідаєте на велотренажер та коли сходите з нього.
13. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
14. Велотренажер не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Для екстреної зупинки маховика натисніть донизу ручку регулятора опору.
16. Щоб недопустити руху маховика після тренування, міцно затягуйте ручку регулятора опору після завершення заняття.
17. Щоб уникнути пошкодження гальмівних колодок, не змашуйте їх мастилом.
18. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування Ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

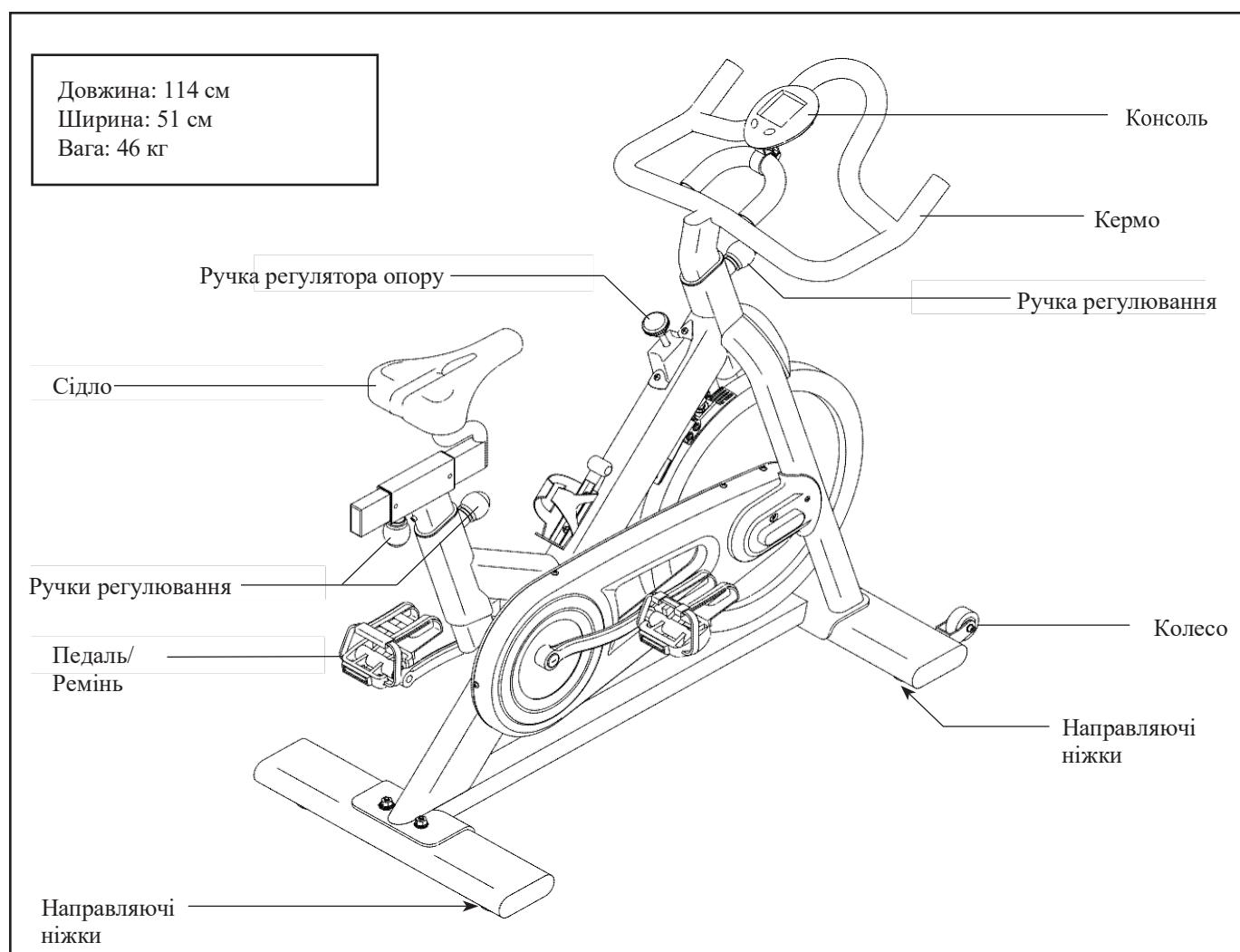
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо Вам за вибір революційного велотренажера NORDICTRACK® GX 3.9 SPORT. Велоспорт – це ефективне тренування для зміцнення серцево-судинної сили, підвищення витривалості та тонізування організму. Велотренажер GX 3.9 SPORT володіє вражаючим набором функцій, які зроблять Ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля Вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після прочитання інструкції

у Вас виникли запитання, ознайомтесь з інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

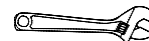


МОНТАЖ

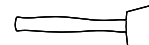
- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: “L” або “Left”, а праві сторони позначені: “R” або “Right”.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться:

розвідний ключ



гумовий молоток



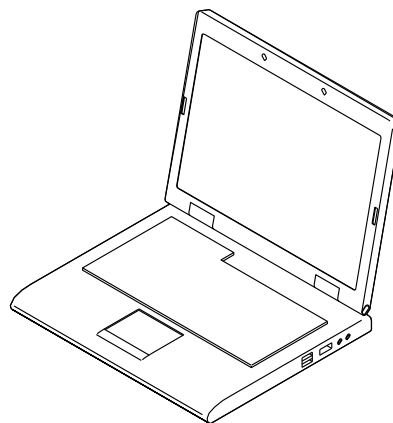
Для спрощення процесу монтажу Вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Зайдіть на вебсайт my.nordictrack.com та зареєструйте даний тренажер для того, щоб:

- підтвердити право власності на виріб;
- активувати гарантію свого тренажера;
- при потребі отримувати пріоритетну технічну підтримку.

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

1

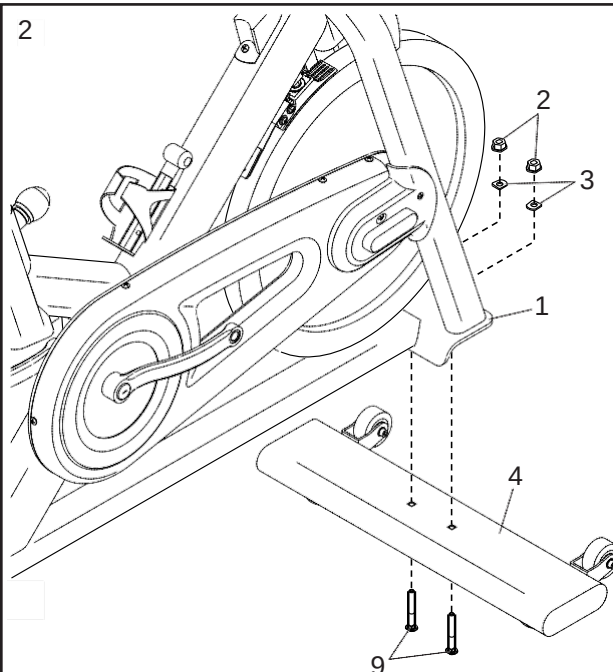


2. Якщо до передньої та задньої частин рами (1) прикріплені транспортувальні трубки (не показано), відгвинтіть та викиньте транспортувальні гвинти та транспортувальні трубки.

Розташуйте передній стабілізатор (4), як показано на малюнку.

Закріпіть передній стабілізатор (4) на рамі (1) за допомогою 2 болтів з квадратним підголівником M8 x 55 мм (9), 2 шайб M8 (3) та 2 фланцевих гайок M8 (2).

2



Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176

тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

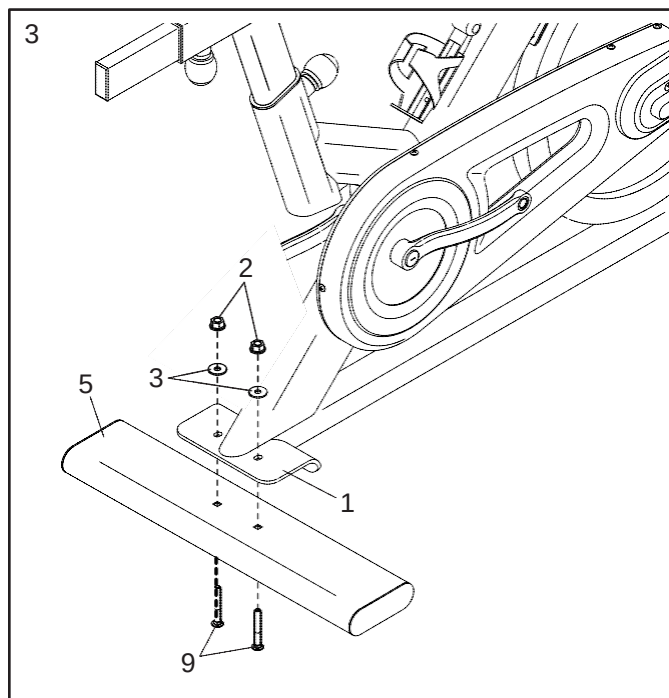
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com

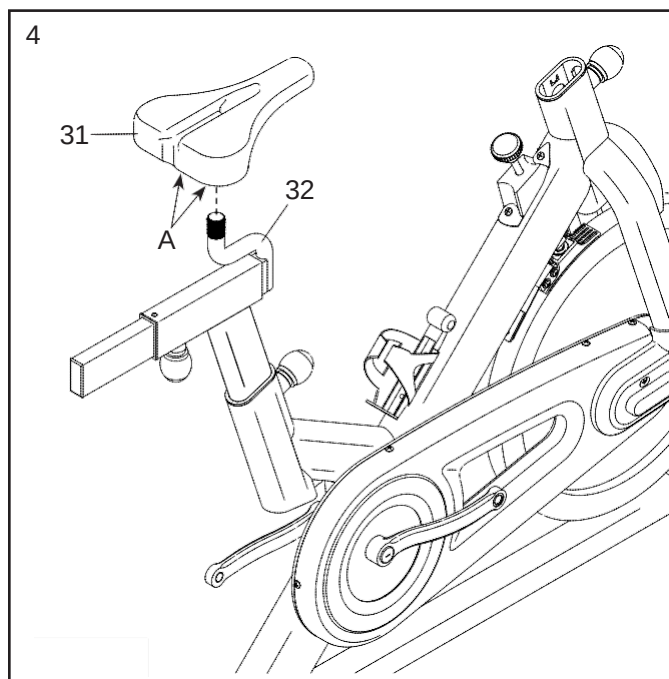
info@interatletika.com

3. Закріпіть задній стабілізатор (5) на рамі (1) за допомогою 2 болтів з квадратним підголовником М8 х 55 мм (9), 2 шайб М8 (3) та 2 фланцевих гайок М8 (2).



4. Розташуйте сидло (31), як показано на малюнку.

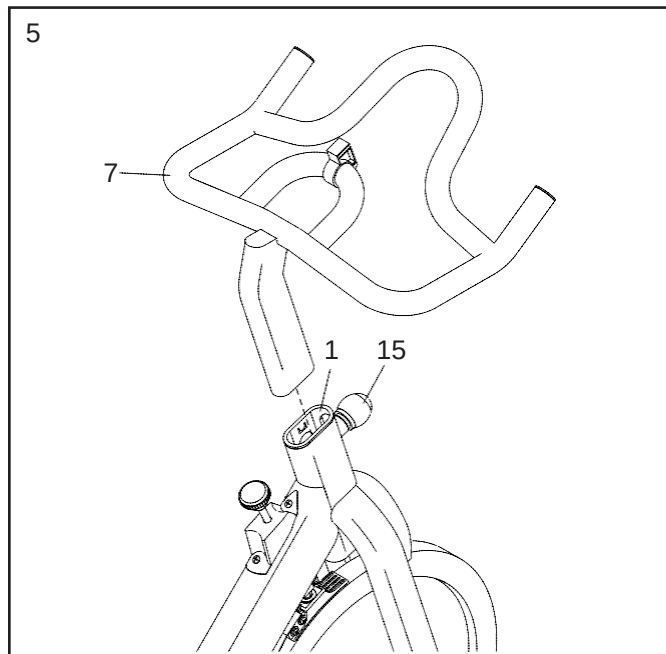
Встановіть сидло (31) на каретці сидла (32); **переконайтеся, що сидло встановлено рівно та спрямоване прямо вперед.** Загвинтіть 2 гайки (А) під сидлом.



5. Розташуйте кермо (7), як показано на малюнку.

Віднайдіть ручку регулювання (15) на передній стороні рами (1). Ослабте ручку регулювання та витягніть її назовні. Вставте кермо (7) у раму.

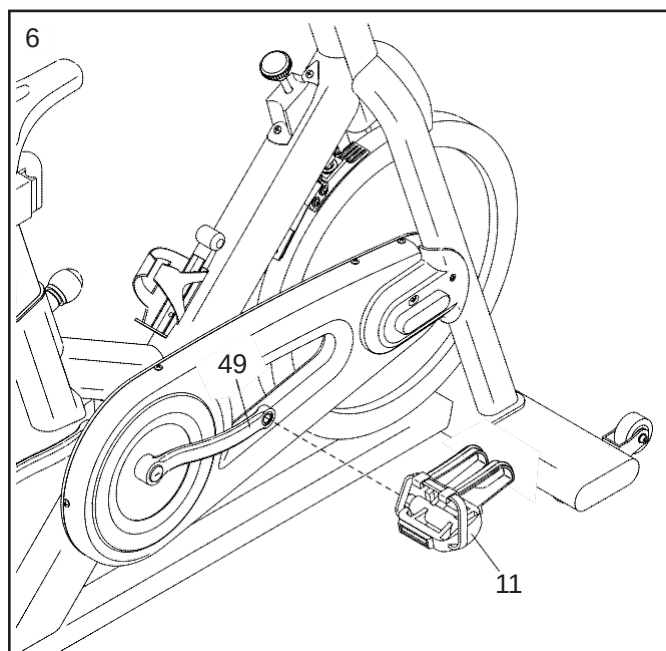
Відрегулюйте положення керма (7), опустивши чи піднявши його до потрібного рівня, вивільніть ручку регулювання (15) в отвір регулювання в кермі, а потім загвинтіть ручку регулювання. **Переконайтеся, що ручка регулювання надійно зафіксована в отворі регулювання.**



6. Визначте праву педаль (11).

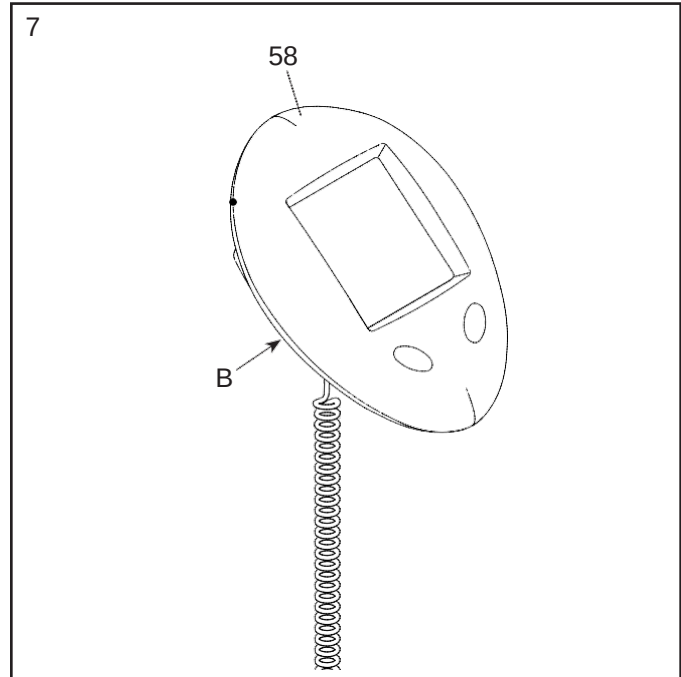
За допомогою розвідного ключа **міцно затягніть** праву педаль (11) за годинниковою стрілкою в правому шатуні (49).

Міцно затягніть ліву педаль (не показано) проти годинникової стрілки в лівому шатуні (не показано). **ВАЖЛИВО:** Щоб встановити ліву педаль, повертайте її проти годинникової стрілки.

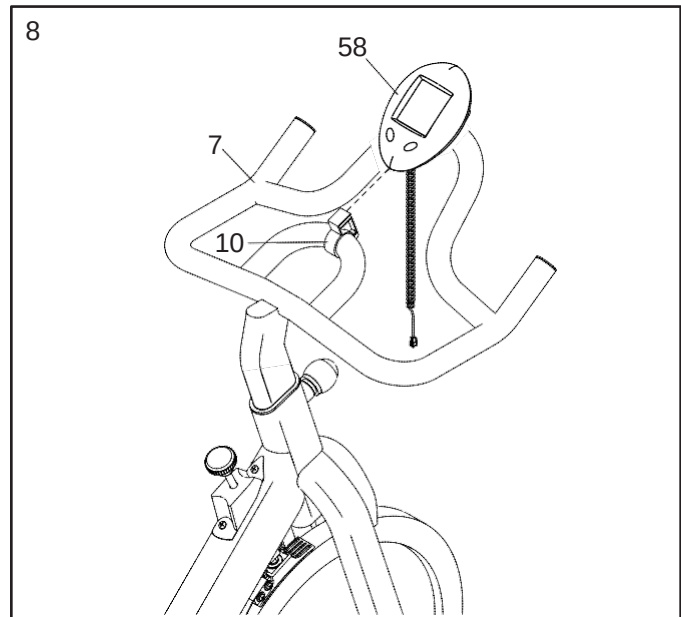


7. В консоль (58) можна вставляти 2 батарейки AAA (не входять до комплекту); рекомендуємо використовувати алкалінові батарейки. Не використовуйте разом старі та нові батарейки або алкалінові, звичайні чи акумуляторні батарейки. **ВАЖЛИВО:** Якщо консоль довгий період часу перебував на холоді, необхідно, щоб він спочатку нагрівся до кімнатної температури. Лише після цього можна вставляти в неї батарейки. Ігнорування цієї умови приведе до пошкодження дисплея консолі або інших електронних деталей.

Зніміть кришку акумуляторного відсіку та вставте в акумуляторний відсік (В) батарейки. **Переконайтесь, що батарейки вставлені так, як показано на діаграмі в акумуляторному відділі.** Встановіть кришку акумуляторного відсіку назад.

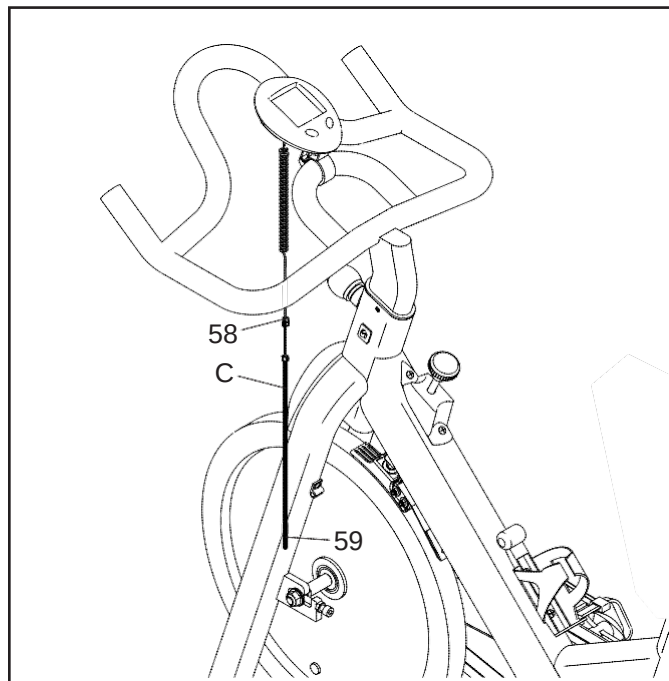


8. Встановіть консоль (58) на кронштейн консолі (10) керма (7).



9. Утримуйте провід (C) герконового перемикача (59) з лівого боку велотренажера, як показано на малюнку.

З'єднайте провід (C) герконового перемикача (59) з проводом консолі (58).

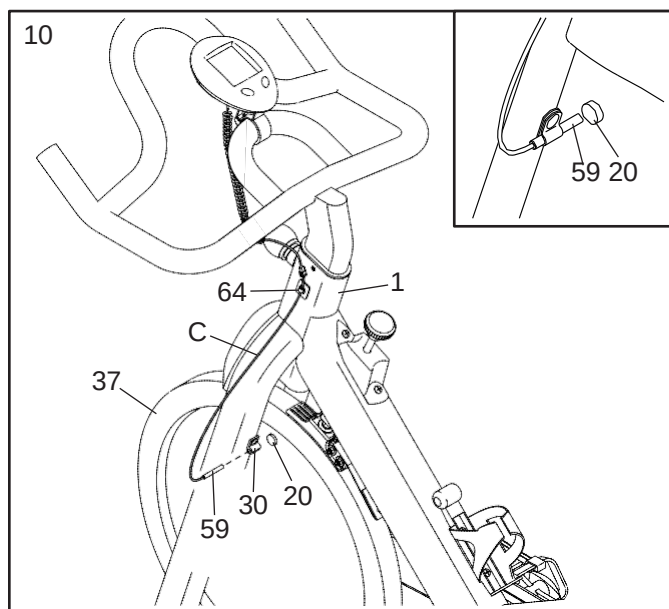


10. Зафіксуйте провід (C) герконового перемикача (59) в затискачі (64) з лівого боку рами (1).

Зафіксуйте герконовий перемикач (59) у затискачі (30) на рамі (1).

Після цього поверніть маховик (37) таким чином, щоб магніт (20) був повернений до герконового перемикача (59).

Див. вставку малюнку. Відстань між герконовим перемикачем (59) та магнітом (20) має становити 1-2 см.



11. Після того, як велотренажер складений, перевірте, чи він правильно зібраний і належно функціонує. Перед початком тренувань переконайтеся, що всі кріплення надійно затягнуті. В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

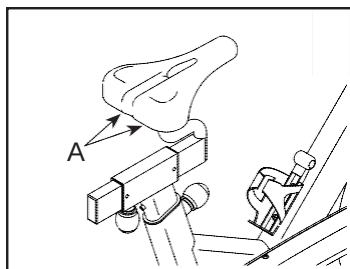
ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР?

Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте один або обидва направляючі ролики (див. малюнок на ст. 4) під переднім та заднім стабілізаторами доти, доки проблема не буде вирішена.

НАЛАШТУВАННЯ КУТА НАХИЛУ СІДЛА

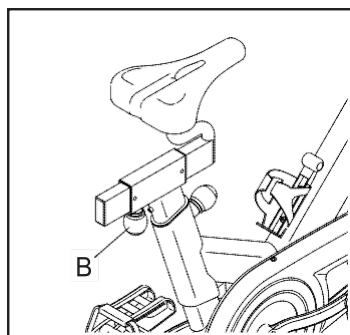
Ви можете встановити найбільш комфортний кут сидла. Крім того, Ви можете переміщати сидло вперед або назад, щоб відрегулювати відстань до керма або покращити комфортність занять.

Щоб відрегулювати положення сидла, ослабте гайки (А) на затискачі сидла на кілька обертів, а потім встановіть потрібне положення сидла, перемістивши його вгору, вниз, вперед чи назад. Потім затягніть гайки.



НАЛАШТУВАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА

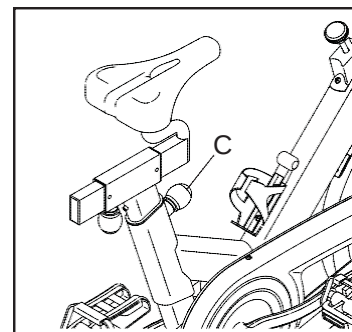
Щоб відрегулювати положення сидла, спершу ослабте ручку регулювання (В) та потягніть її донизу. Встановіть потрібне положення сидла, перемістивши його вперед чи назад, а потім вивільніть ручку регулювання в отвір регулювання на каретці сидла та міцно затягніть ручку регулювання. **Переконайтеся, що ручка регулювання надійно зафіксована в отворі регулювання.**



РЕГУЛЮВАННЯ СТІЙКИ СІДЛА

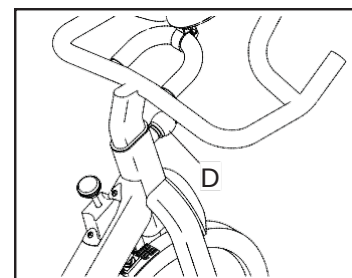
Щоб забезпечити ефективне тренування, відрегулюйте сидло на належну висоту. Під час тренування Ваші ноги мають дещо згинатися в колінах, коли педалі знаходяться в найнижчому положенні.

Щоб відрегулювати положення стійки сидла, спершу ослабте ручку регулювання (С) та потягніть її назовні. Встановіть потрібне положення стійки сидла, перемістивши її вгору чи вниз, а потім вивільніть ручку регулювання в отвір регулювання на стійці сидла та міцно затягніть ручку регулювання. **Переконайтеся, що ручка регулювання надійно зафіксована в отворі регулювання. Висота стійки сидла не повинна перевищувати позначку максимальної висоти.**



РЕГУЛЮВАННЯ КЕРМА

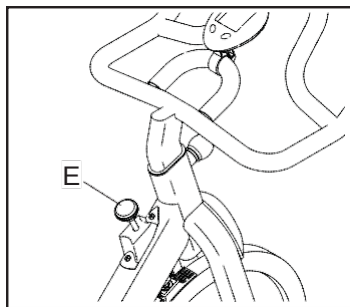
Щоб відрегулювати положення керма, спершу ослабте ручку регулювання (D) та витягніть її назовні. Встановіть потрібне положення керма, перемістивши його вгору чи вниз, а потім вивільніть ручку регулювання в отвір регулювання на кермі та міцно затягніть ручку регулювання. **Переконайтеся, що ручка регулювання надійно зафіксована в отворі регулювання. Висота керма не повинна перевищувати позначку максимальної висоти.**



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ ПЕДАЛЕЙ

Щоб збільшити опір педалей, поверніть ручку регулятора опору (Е) за годинниковою стрілкою; щоб зменшити опір педалей, поверніть ручку регулятора опору проти годинникової стрілки.



Для екстреної зупинки маховика натисніть донизу ручку регулятора опору. Після цього маховик швидко зупиниться.

ВАЖЛИВО: Міцно затягуйте ручку регулятора опору після тренування.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

Почистити тренажер можна, використовуючи вологу тканину і невелику кількість миючого засобу. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також тримайте консоль подалі від прямих сонячних променів.

ПОШУК ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

У випадку наявності зовнішніх проводів на консолі переконайтеся, що з'єднувачі на проводах правильно розташовані та міцно зафіксовані.

Якщо дисплей консолі починає тьмяніти, замініть батарейки (див. крок складання 7 на ст. 8); більшість неполадок консолі обумовлені низьким зарядом батарейок.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач.

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

Більше інформації про регулювання герконового перемикача, див. у кроці 10 на ст. 9. Дещо змістіть герконовий перемикач (59) ближче чи далі від магніту (20). На мить поверніть маховик (37).

Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль велотренажера є простою в експлуатації та підтримує 6 режимів роботи, які забезпечують миттєвий зворотній зв'язок під час тренування.

SCAN (Сканування) – у роботі циклу на дисплеї протягом кількох секунд відображаються час, швидкість, відстань, калорії та дані одометра.

TIME (Час) – відображається час, який був витрачений на поточне тренування. Примітка: Якщо Ви встановили цільове значення часу (див. крок 2 на ст. 12), на цьому дисплеї буде відображатися час, що залишився до завершення тренування.

SPEED (Швидкість) – відображається швидкість обертання педалей в кілометрах на годину.

DISTANCE (Відстань) – відображає відстань у кілометрах, яка була подолана під час тренування. Примітка: Якщо Ви встановили цільове значення відстані (див. крок 2 на ст. 12), на цьому дисплеї буде відображатися відстань, яку ще треба подолати до завершення тренування.

CALORIES (Калорії) – відображається приблизна кількість спалених калорій під час тренування. Примітка: Якщо Ви встановили цільове значення калорій (див. крок 2 на ст. 12), на цьому дисплеї буде відображатися кількість калорій, які ще треба спалити.

ODOMETER (Одометр) – відображає загальну відстань у кілометрах, яка була подолана на велотренажері від моменту обнулення одометра до поточного моменту. Примітка: Щоб обнулити показання одометра, витягніть батарейки з акумуляторного відсіку консолі, а потім вставте їх назад.

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

Переконайтеся, що батареї (не входять до комплекту) вставлені в акумуляторний відсік консолі (див. крок складання 7 на ст. 8). Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

1. Увімкніть консоль.

Щоб увімкнути консоль, натисніть на ній будь-яку кнопку чи просто почніть обертати педалі.

2. При потребі встановіть ціль тренування.

Для налаштування цільового значення часу, відстані чи калорій натискайте кнопку Mode (Режим) доти, доки на дисплеї не з'явиться назва потрібного цільового значення – TIME (Час), DIS (Відстань) чи CAL (Калорії). **Переконайтеся, що на дисплеї не відображається слово "SCAN" (Сканування).**

Натисніть кілька раз кнопку Set (Встановити), щоб налаштувати ціль. Для швидкого налаштування цілі затисніть кнопку Set (Встановити). Щоб видалити цільове значення, натисніть та утримуйте кнопку Mode (Режим) доти, доки на дисплеї не з'явиться нульове значення.

3. Обертайте педалі та відстежуйте на дисплеї свій прогрес.

Режим сканування – Щоб вибрати режим сканування, натискайте клавішу Mode (Режим) доти, доки на дисплеї не з'явиться слово "SCAN" (Сканування).

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

Режим часу, швидкості, відстані, калорій чи одометра – для постійного відображення на дисплеї одного з цих режимів натискайте кнопку Mode (Режим) доти, доки назва потрібного режиму не відобразиться на дисплеї. Переконайтеся, що на дисплеї не відображається слово "SCAN" (Сканування).

Під час тренування консоль надаватиме миттєвий зворотній зв'язок про тренування.

Якщо цільове значення не встановлене, під час вибору режиму часу, відстані чи калорій на дисплеї буде відображатися стрілка вгору. **Якщо цільове значення встановлене**, під час вибору режиму часу, відстані чи калорій на дисплеї буде відображатися стрілка вниз.

Після встановлення цільового значення тренування на дисплеї буде відображатися зворотній відлік значення до поставленої мети. Нульове значення на дисплеї означає досягнення цілі тренування. У випадку продовження тренування далі розпочнеться відлік часу у прямому напрямку.

4. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо педалі не обертаються протягом декількох секунд, на консолі активується режим паузи.

Консоль підтримує функцію автовимкнення. Якщо протягом декількох хвилин не обертати педалі та не натискати кнопок на консолі, у цілях збереження заряду батарейок консоль автоматично вимкнеться.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

УВАГА: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Дані рекомендації допоможуть Вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів Ваших тренувань, необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

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. У наведеній нижче таблиці показані 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	

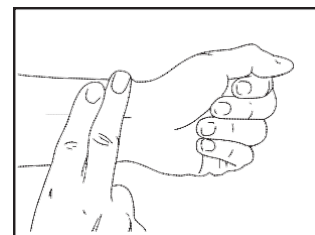
Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над рискою, визначають програму Вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою Вашого віку, вказує на рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – на рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги. Для ефективного результату втрати ваги Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм витрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне витрачати накопичені калорії. Якщо ж Вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться у Вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату серцевий ритм під час тренування має бути рівним середньому значенню у Вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ. Якщо Вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень Вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у Вашій зоні навантаження

ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Перед вимірюванням пульсу потренуйтеся мінімум 4 хвилини. Потім припиніть тренування і прикладіть 2 пальця до зап'ястя, як показано на малюнку. Підрахуйте кількість ударів за 10 секунд. Отримане значення помножте на 10. Наприклад, якщо за 6 секунд Ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки. Починайте тренування з 5-10-хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також покращують циркуляцію крові.

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

Кінцева розминка. Закінчуйте тренування з 5-10-хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні односторонній перерив між ними. Через декілька місяців Ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у Вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

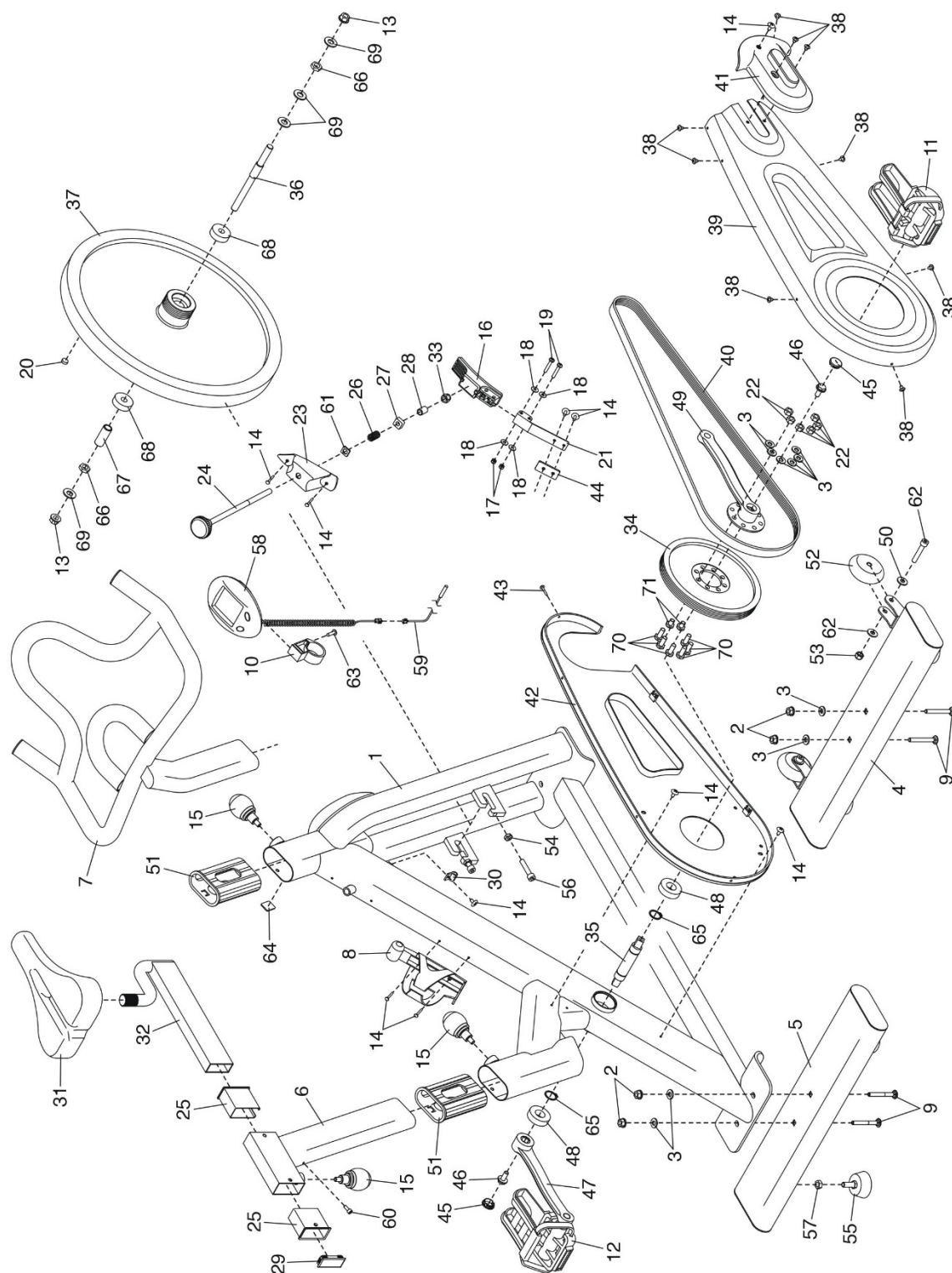
Модель № NTEVEX90718.0 R0918A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	38	9	Гвинт #10 x 12 мм
2	4	Фланцева гайка M8	39	1	Зовнішній кожух
3	10	Шайба M8	40	1	Ремінь приводу
4	1	Передній стабілізатор	41	1	Захисна кришка ременя приводу
5	1	Задній стабілізатор	42	1	Внутрішній кожух
6	1	Стійка сидла	43	1	Гвинт #12 x 15 мм
7	1	Кермо	44	1	Кронштейн гальмівної колодки
8	1	Тримач для пляшки з водою	45	2	Заглушка шатуна
9	4	Болт з квадр. підгол. M8 x 55 мм	46	2	Гвинт M8 x 16 мм
10	1	Кронштейн консолі	47	1	Лівий шатун
11	1	Права педаль	48	2	Підшипник шатуна
12	1	Ліва педаль	49	1	Правий шатун/Ланцюгове колесо
13	2	Фланцева гайка M12	50	2	Болт M6 x 40 мм
14	10	Гвинт #8 x 20 мм	51	2	Втулка рами
15	3	Ручка регулювання	52	2	Колесо
16	1	Зібрана гальмівна колодка	53	2	Контргайка M6
17	2	Контргайка M5	54	2	Гайка M8
18	4	Шайба M5	55	4	Направляючі ніжки
19	2	Болт M5 x 30 мм	56	2	Болт M8 x 55 мм
20	1	Магніт	57	4	Гайка 3/8"
21	1	Кронштейн гальм	58	1	Консоль
22	6	Контргайка M8	59	1	Герконовий перемикач/Провід
23	1	Гальмівна кришка	60	1	Гвинт M5 x 12 мм
24	1	Ручка регулятора опору	61	1	Проставка гальмівної кришки
25	2	Втулка каретки	62	4	Шайба M6
26	1	Пружина	63	1	Гвинт кронштейна консолі
27	1	Квадратна прокладка	64	1	Затискач
28	1	Прокладка опору	65	2	Стопорне кільце
29	1	Кришка каретки	66	2	Ковпачкова гайка M12
30	1	Затискач	67	1	Прокладка вісі
31	1	Сідло	68	2	Підшипник маховика
32	1	Каретка сидла	69	4	Велика шайба M12
33	1	Гайка 3/8"	70	6	Гвинт M8 x 20 мм
34	1	Приводний шків	71	2	Гвинт M8 x 10 мм
35	1	Шатун	*	—	Набір інструментів
36	1	Вісь	*	—	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
37	1	Маховик			

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

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX90718.0



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
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

ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей ознайомтеся з інформацією на передній 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 тренажера (вказані на передній обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (див. передню обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА 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 відповідно до 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.

