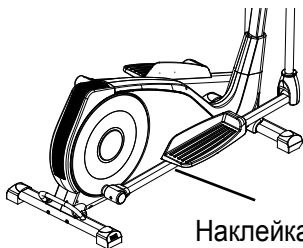


NordicTrack[®]

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Модель : NTIVEL77014.0

Серійний номер: _____



Наклейка з
серійним номером (під рамою)
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

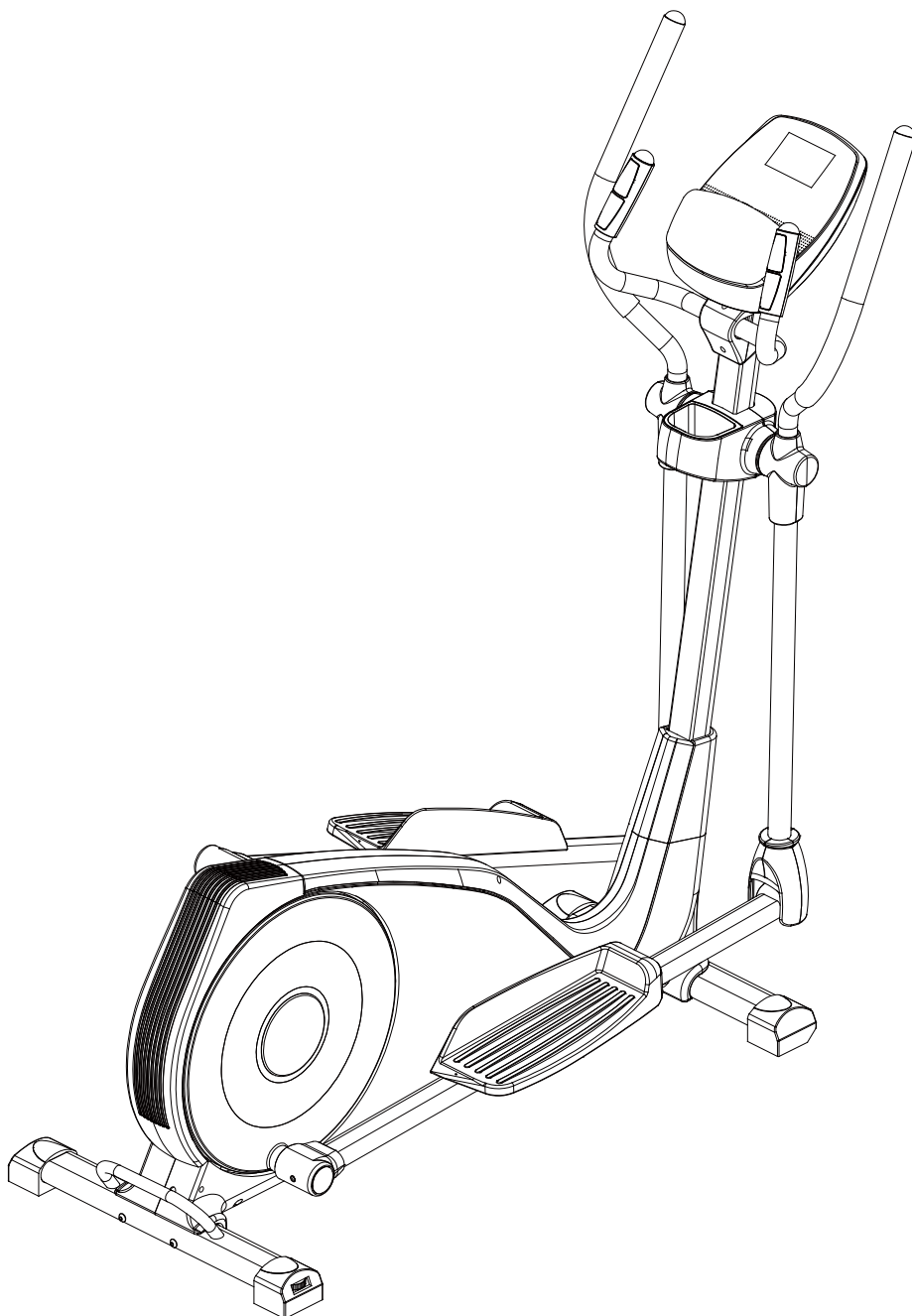
+38(044) 391-33-55

Веб- сайт:

www.prof.interatletika.com

E-mail:

prof.service@interatletika.com



УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж розпочати тренування на даному тренажері. Збережіть цей посібник для довідки в подальшому використанні.

ЗМІСТ

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	2
ІПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	4
РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	4
МОНТАЖ	5
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ	10
ФУНКЦІЇ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ (КОНСОЛІ)	11
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	16
СХЕМИ МОНТАЖУ	18
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	19
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ УВАГА: З метою зниження ризику отримання травм перед початком тренувань на даному еліптичному тренажері, ознайомтеся з усіма інструкціями та запобіжними заходами, наведеними в цьому посібнику. Компанія ICON не несе жодної відповідальності за отримані травми чи пошкодження майна під час використання тренажеру.

1. Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
3. Власник тренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
4. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.
5. Зберігайте еліптичний тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому повітрі, а також поблизу води. Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, підстеливши під нього килимок для захисту підлоги чи килима від пошкоджень під час тренувань. Перевірте, щоб попереду та позаду еліптичного тренажеру залишалось 0,9 м вільного простору, а з боків – 0.6 м.
6. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажеру та надійно закріплюйте їх. Негайно замінійте зношені деталі.
7. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.
8. Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 115 кг.
9. Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажеру. Завжди тренуйтеся у спортивному взутті.
10. Завжди тримайтеся за поручні або рукоятки під час тренувань на еліптичному тренажері.
11. Монітор серцевого ритму – не є медичним приладом. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад допомагає оцінювати загальні показники частоти серцебиття під час тренувань.
12. Даний тренажер не має муфти вільного ходу, тому педалі (платформи для ніг) продовжують рухатися, поки не зупиниться маховик. Знижуйте швидкість руху педалей поступово.
13. Під час тренувань на еліптичному тренажері, тримайте спину рівно, не вигинайте її назад.
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 еліптичного тренажеру Nordic-Track® E 5.4. Даний тренажер пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити ваші тренування в домашніх умовах ефективнішими та приємнішими.

Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж розпочати тренування на даному еліптичному тренажері.

Якщо у вас виникли запитання після того як ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру (див. першу сторінку посібника).

Щоб ми змогли 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 даного посібника.

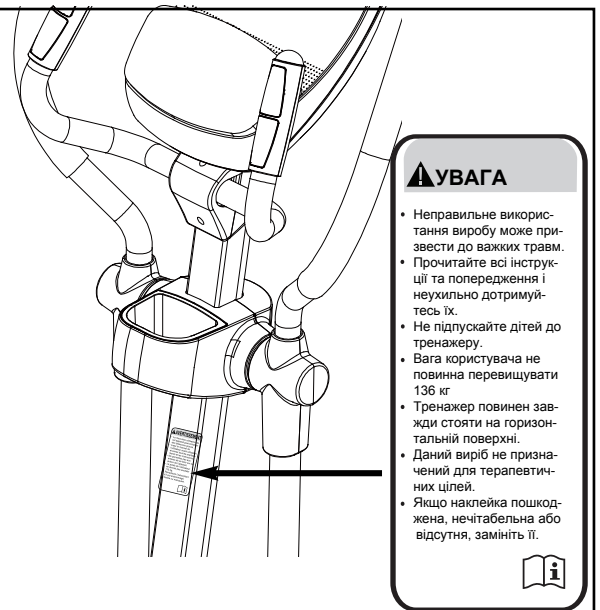
Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними деталями тренажеру, позначеними на малюнку нижче.

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку зображено розміщення на тренажері наклейки із застереженнями.

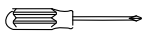

Якщо наклейка відсутня або текст на ній неможливо прочитати, ви можете замовити безкоштовно нову наклейку за вказаними контактами на першій сторінці обкладинки цього посібника. Приклейте нову наклейку із застереженнями у вказаному місці на тренажері.

Примітка: Розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її натуральному розміру.



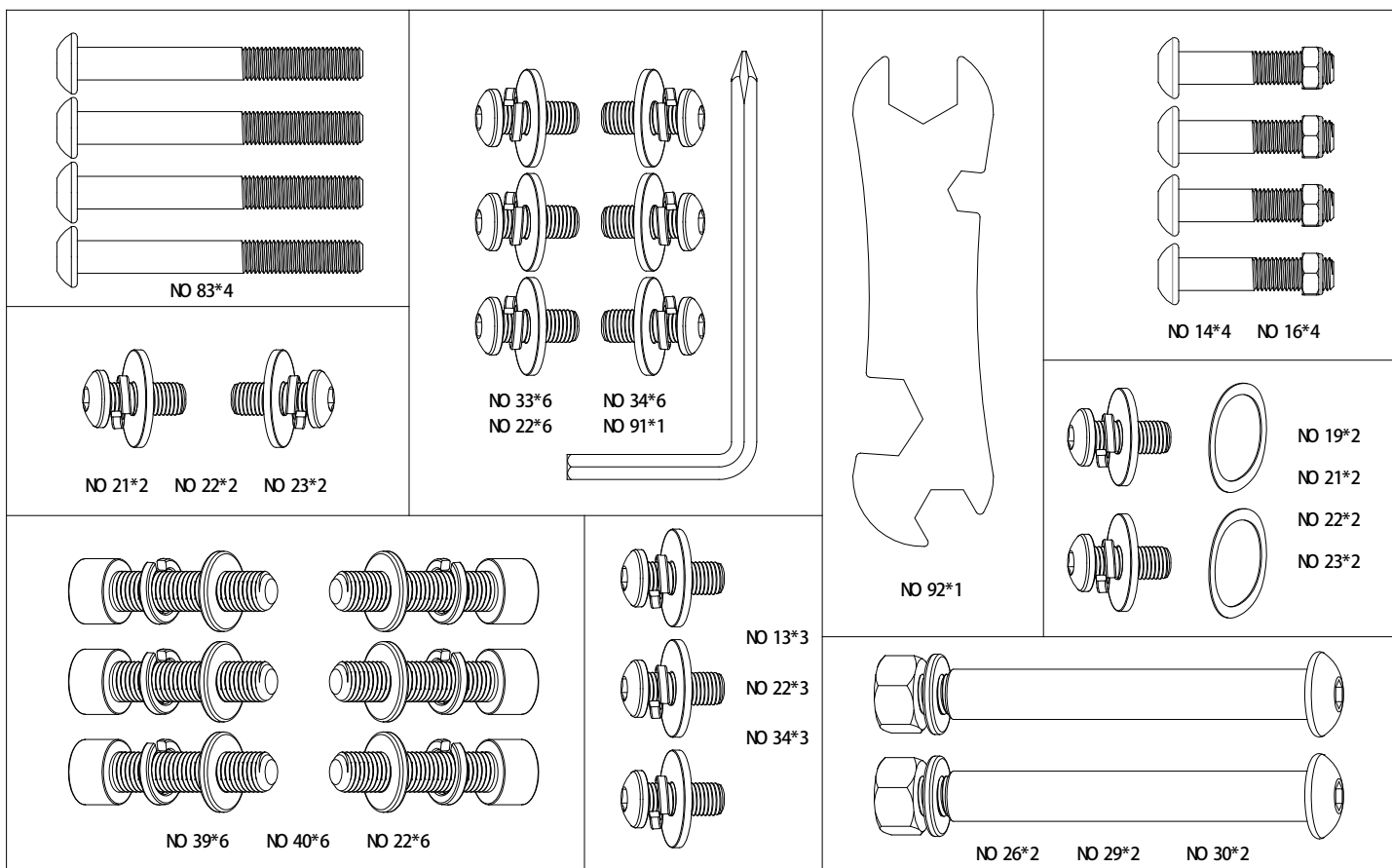
МОНТАЖ

Для монтажу даного еліптичного тренажеру потрібно дві людини. Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.

Для монтажу даного тренажеру, крім інструментів, що входять до комплекту, вам ще необхідно мати хрестову  викрутку та розвідний ключ. 

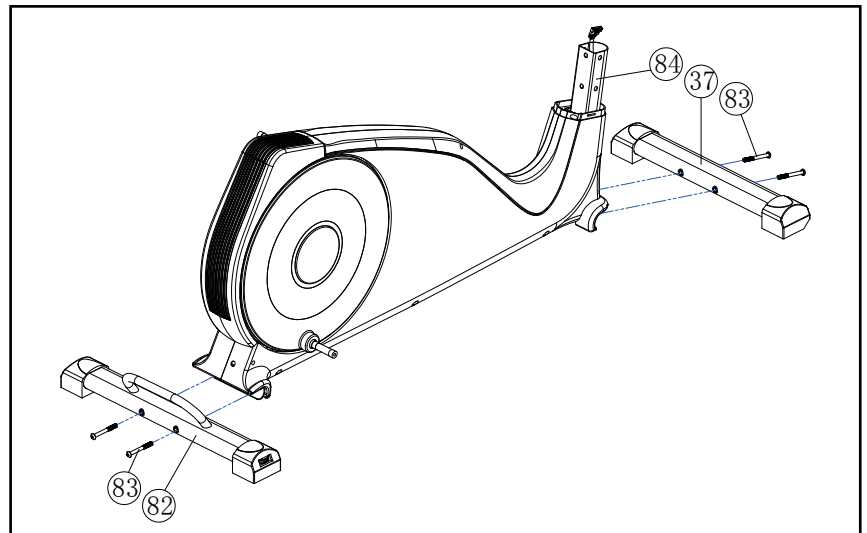
На малюнках нижче, зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу даного тренажеру. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в розділі ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ, на останніх сторінках цього посібника. Число після номеру – це кількість деталей, необхідних для монтажу.

Примітка: Якщо ви не знаходите потрібної деталі в комплекті, перевірте, можливо цю деталь було вже попередньо прикріплено на своє місце.



КРОК 1

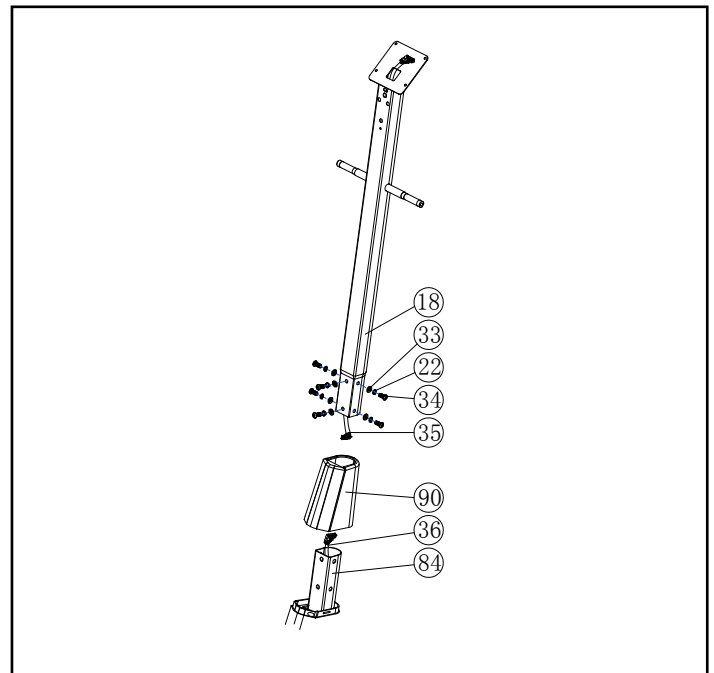
Закріпіть передню підставку (37) до нижньої сторони корпусу за допомогою 2 (двох) болтів (83). Приєднайте задню підставку (82) до задньої сторони корпусу за допомогою 2 болтів (83).



КРОК 2

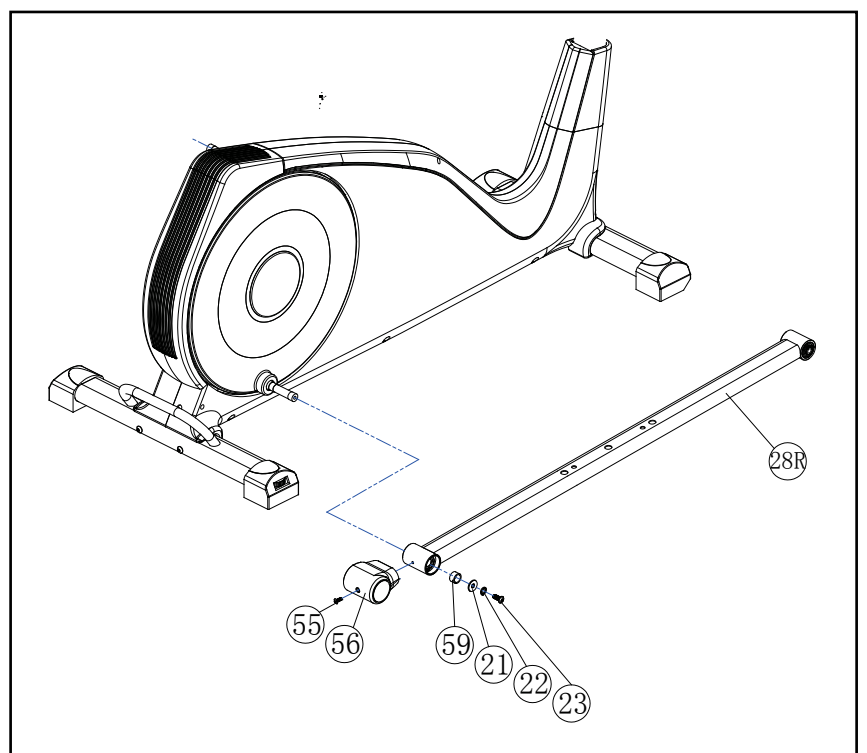
I. Обережно розташуйте стійку керма (18) напроти основної стійки корпусу. Помістіть передню пластикову накладку (90) на стійку керма (18). З'єднайте верхній кабель консолі (35) з нижнім кабелем консолі (36).

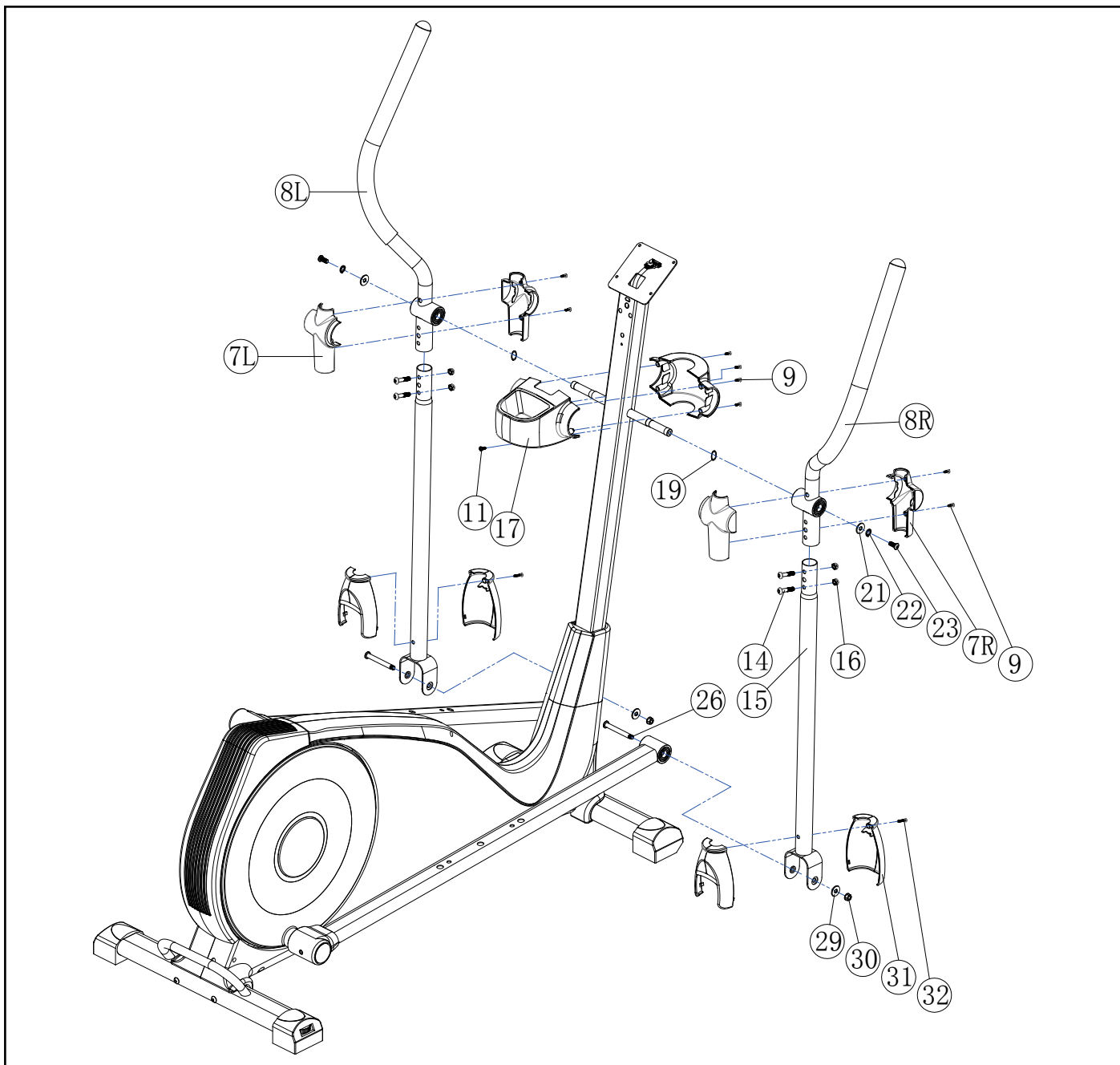
II. Зніміть вільно встановлені болти (34), пружинні шайби (22) і вигнуті шайби (33) з основної рами і встановіть стійку керма (18) в потрібне положення. Вставте назад щойно видалені болти (34), пружинні шайби (22) та вигнуті шайби (33) і встановіть стійку керма. Тепер затягніть болти до кінця.



КРОК 3

Прикріпіть важелі правої (R) та лівої (L) платформ для ніг (28R + L) до кривошипу за допомогою болтів (23), пружинних шайб (22) і плоских шайб (21). Приєднайте пластикові накладки (56) до важелів, використовуючи гвинти (55).





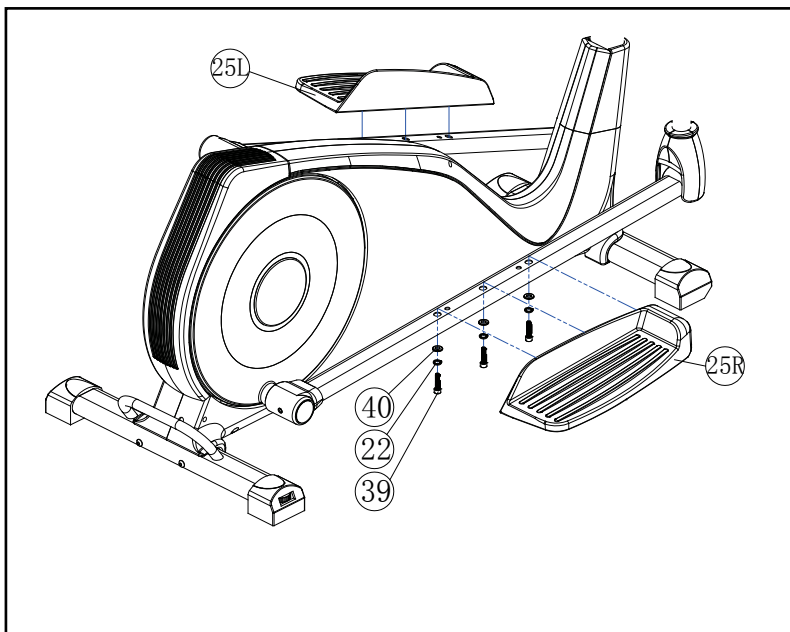
КРОК 4

- I. Приєднайте лівий і правий верхні рухомі поручні (8) до центральної осі та закріпіть їх за допомогою вигнутих шайб (19), 2 (двох) болтів (23), 2 хвилястих шайб (21) та 2 пружинних шайб (22).
- II. З'єднайте ліву та праву нижні стійки рухомих поручнів (15) з відповідними верхніми частинами поручнів (8) за допомогою 4 болтів (14) і 4 гайок (16).
- III. Закріпіть правий та лівий важелі (28R + L) до нижніх стійок рухомих поручнів (15R + L), використовуючи болти (26) і шайби (29) та зафіксуйте нейлоновими гайками (30). Потім приєднайте пластикові накладки (31) на правий та лівий важелі за допомогою гвинтів (32).
- IV. Приєднайте пластикові накладки (7) на правий та лівий рухомі поручні, використовуючи гвинти (9). Потім прикріпіть пластикову декоративну накладку (17) за допомогою гвинтів (9) і (11).

КРОК 5

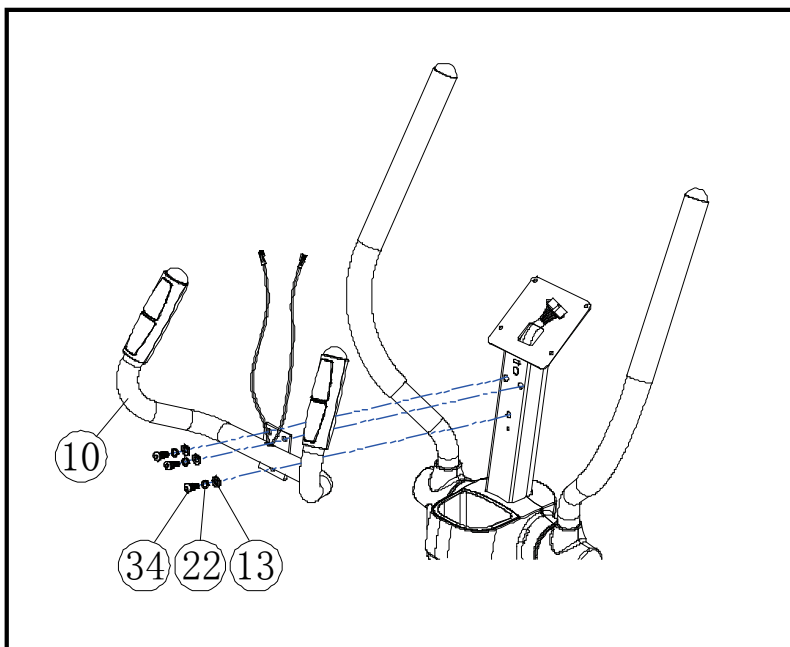
Приєднайте праву підніжку (25R) до важеля за допомогою болтів (39), пружинної шайби (22) та шайби (40). Болти щільно затягніть.

Ліву підніжку прикріпіть таким самим способом.



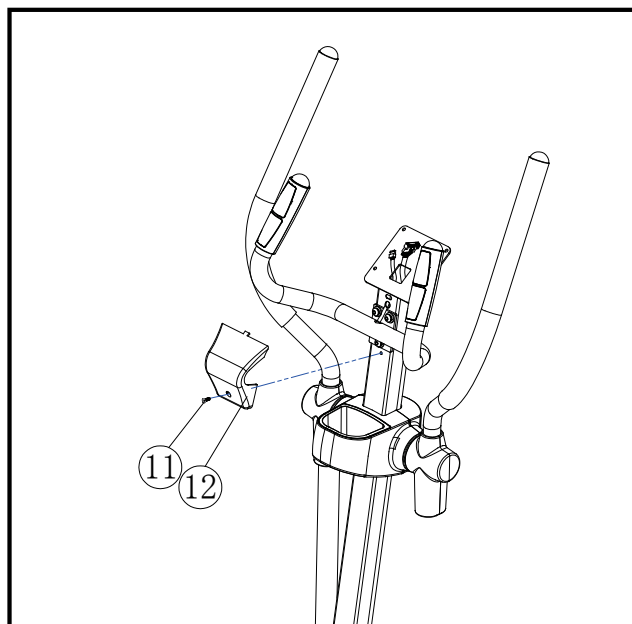
КРОК 6

Прикріпіть кермо (10) до стійки керма, використовуючи болт (34), вигнуті шайби (13) та пружинні шайби (22).



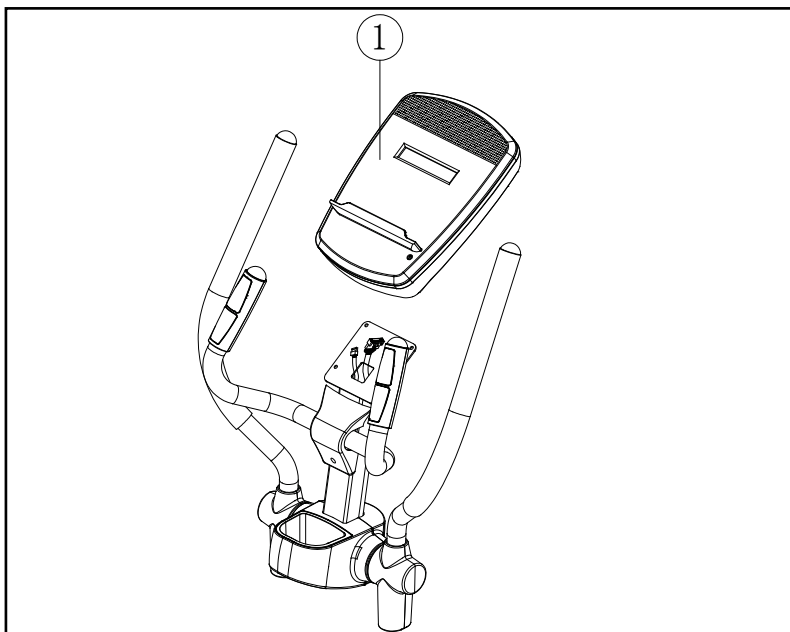
КРОК 7

Прикріпіть підставку консолі (12) до стійки керма за допомогою гвинтів (11).



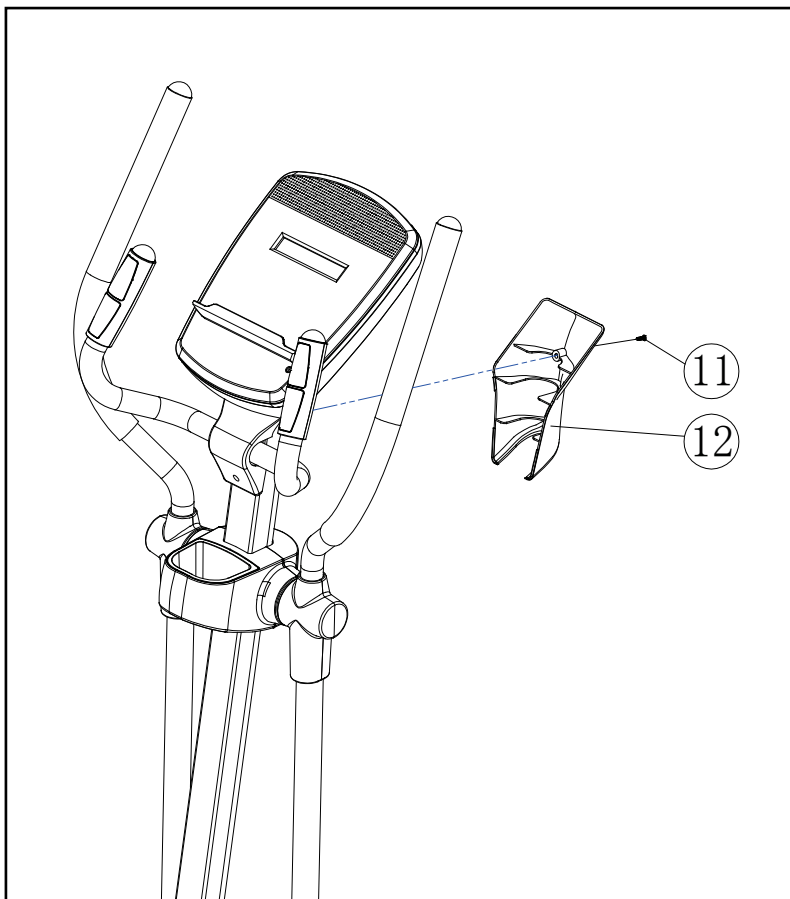
КРОК 8

Приєднайте верхній кабель панелі управління (консолі) та два проводи датчиків пульсу рукояток (6) до кабелю панелі управління (1). Прикріпіть панель управління (1) до відповідного кронштейну за допомогою 4 (чотирьох) гвинтів.



КРОК 9

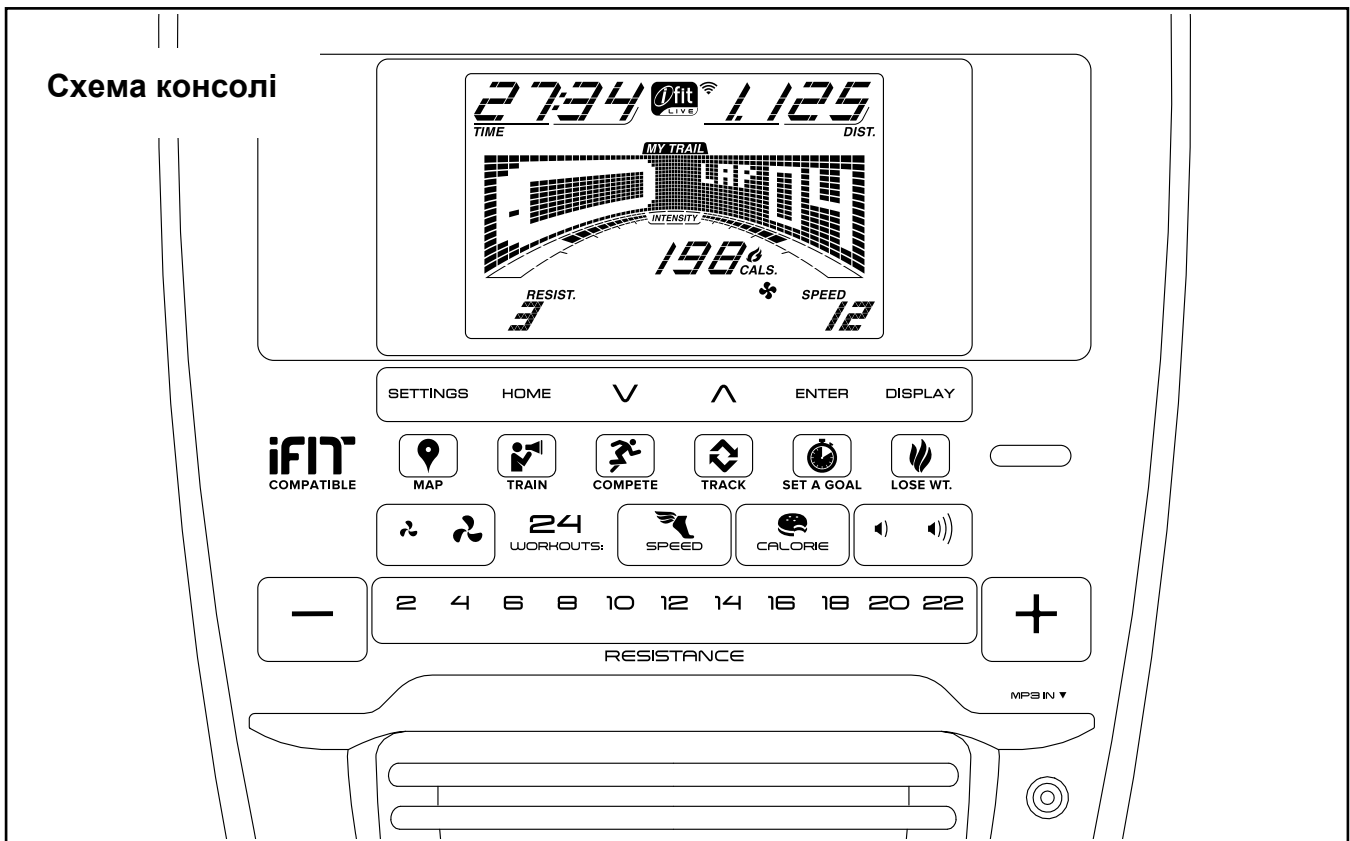
Обережно видаліть пластмасову кришку (12), закріплену гвинтами (11)



Примітка:

Перед використанням переконайтесь , що всі гвинти міцно затягнуті.

Тепер ваш тренажер готовий до використання.



ПЕРЕТВОРИТЬ ВАШУ МЕТУ ТРЕНУВАННЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ З IFIT.COM

За допомогою нового IFIT- сумісного фітнес-обладнання, ви можете використовувати безліч функцій на сайті iFit.com для досягнення бажаних результатів тренування:



Тренуйтеся будь-де в світі за допомогою індивідуальних налаштувань Google Maps.



Завантажуйте програми тренування, що були спеціально розроблені для користувачів для досягнення особистої мети.



Перевіряйте рівень своєї фізичної підготовки, змагаючись з іншими користувачами у мережі IFIT.



Завантажуйте свої результати тренування в IFIT мережі та відслідковуйте свої досягнення



Встановлюйте бажані параметри тренування - витрати калорій, часу або відстані.



Обирайте та завантажуйте тренування: втрати ваги тіла.

Більше інформації ви можете знайти на сайті: COM.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Вдосконалена панель керування (консоль) еліптичного тренажеру пропонує набір функцій, розроблених спеціально для того, щоб зробити ваші тренування більш приємнішими та ефективнішими.

Працюючи в ручному режимі керування, можна міняти опір педалей одним натисненням клавіші. У процесі тренування на екрані буде відображатися результат ваших тренувань на даний момент. Ви навіть можете виміряти свій пульс за допомогою датчиків серцевого ритму на рукоятках.

Консоль пропонує вибір запрограмованих тренувальних програм. Для підтримки ефективності тренування, кожна програма тренування змінює опір педалей автоматично. Ви також можете встановити бажані параметри тренування: витрату калорій, відстань або час. Також консоль має режим iFit, що дозволяє підключатися до бездротової мережі за допомогою додаткового модуля iFit. У даному режимі можна завантажувати індивідуальні тренувальні програми, створювати власні програми, записувати результати тренувань, змагатися з іншими користувачами iFit мережі та використовувати багато інших функцій. Придбати iFit модуль ви можете в будь-який час, зайшовши на сайт www.iFit.com або зателефонувавши до нашої сервісної служби.

Ви можете також підключити ваш MP3 або CD плеєр до звукової системи консолі та слухати свою улюблену музику або аудіо-книги під час тренування.

Для використання ручного режиму керування, див. інформацію на цій сторінці. Використання звукової системи, див. стор. 19. Запрограмовані тренування, див. стор. 20. Програми з налаштуванням мети тренування див. стор. 21. Використання iFit тренувань див. стор. 22. Зміна налаштувань консолі, див. стор. 24

Примітка: Якщо на дисплеї залишилася захисна поліетиленова наклейка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.

Коли панель керування буде підключено, дисплей увімкнеться автоматично. Консоль буде готова до використання.

2. Вибір ручного режиму керування.

Для вибору функції ручного режиму керування натисніть клавішу Home або декілька разів підряд натисніть клавішу Speed чи клавішу Calorie.

Якщо бездротовий модуль iFit не підключено до консолі і до iFit мережі, ручний режим запуститься автоматично.

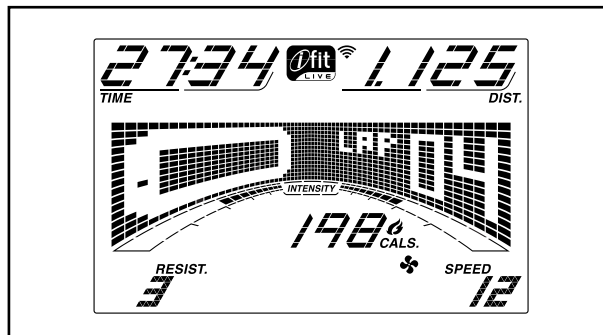
3. Зміна опору педалей, за бажанням.

Під час обертання педалей ви можете змінювати опір педалей (підніжок), натискаючи клавіші збільшення і зменшення опору (Resistance) або, натискаючи одну з будь-яких пронумерованих клавіш опору.

Примітка: після натискання клавіш має пройти деякий час, щоб педалі досягли обраного рівня опору.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дисплей може відображати наступну інформацію:



Витрата калорій (Cals.) — в цьому режимі дисплей покаже приблизну кількість калорій, яку ви маєте витратити під час тренування.

Витрата калорій за годину (Cals./Hr) — У цьому режимі на дисплеї буде відображатися приблизна кількість калорій, втрачених вами за годину.

Відстань (Distance) – в даному режимі відображається відстань, яку ви проїхали (відпрацювали) в милях чи кілометрах.

Пульс (Pulse) - Даний екран буде відображати частоту серцебиття при використанні поручнів з датчиками серцевого ритму. (див. крок 5).

Рівень опору обертання педалей (Resist.) - В даному режимі дисплей, при кожній зміні опору педалей, буде декілька секунд показувати його значення.

Швидкість (Speed) - У цьому режимі на дисплеї відобразиться швидкість руху підніжок в милях або кілометрах за годину.

Час (Time) - На дисплеї буде відображатися час, що минув. Але, якщо тренування обрано, тоді буде відраховуватися час до кінця його завершення.

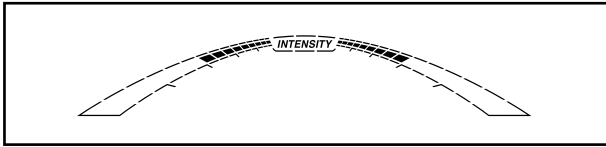
Основний дисплей має декілька додаткових екранів (вставок). Щоб вибрати потрібний, натискайте клавішу Display (Дисплей) або кнопки збільшення (+) і зменшення (-) поруч із клавішею Enter (Введення).

Швидкість (Speed) - Ця вкладка показує профіль налаштувань швидкості тренування. Новий сегмент буде з'являтися в кінці кожної хвилини.

Маршрут (My Trail) – Цей екран буде відображати ваш маршрут (трасу) довжиною 400 м (1/4 милі). Під час тренування миготливий прямокутник буде вказувати на результати ваших досягнень. Також на даній вкладці буде показано кількість пройдених вами повних кіл заданого маршруту.

Витрата калорій (Calorie) — У цій вкладці буде показано приблизну кількість витрачених вами калорій. Висота кожного сегменту означає кількість калорій, витрачених на даному етапі.

В ході тренування приблизна інтенсивність вашого тренування буде позначатися на шкалі (дузі) інтенсивності.



Коли бездротовий iFit модуль підключено, спеціальний символ у верхній частині дисплею показує силу вашого бездротового сигналу. Сила сигналу максимальна, якщо відображаються всі чотири дуги.



Щоб вийти з ручного режиму або з режиму тренування, натисніть клавішу Home. Якщо потрібно, натисніть клавішу Home ще раз.

Щоб змінити рівень гучності динаміків консолі, натискайте клавіші збільшення (+) та зменшення (-).



5. Вимірювання частоти серцебиття, за бажанням

Перед тим, як використовувати датчики серцевого ритму на поручнях, переконайтеся у відсутності пластикових захисних наклеюк на металевих контактах. Також перевірте, щоб ваші руки були чистими.

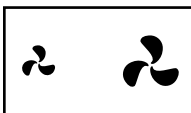
Щоб виміряти пульс візьміться за поручні так, щоб долоні прилягали до металевих контактних поверхонь. Намагайтеся не рухати руками і не стискайте поручні надто сильно.



Коли пульс буде визначений, на дисплеї: Calorie з'явиться символ у формі серця, який буде мигати з кожним ударом серця, потім на екрані висвітлиться одна або дві риски, а потім - значення вашого серцевого ритму. Для найбільш точного значення вимірювання пульсу, тримайте долоні на контактах не менше 15 секунд. Якщо показники пульсу не відображаються, перевірте, чи правильно розташовані ваші долоні. Пам'ятайте, що під час вимірювання пульсу долоні мають нерухомо лежати на датчиках, і при цьому, не слід сильно стискати поручень. Для оптимальної роботи датчиків можна витерти контактні поверхні м'якою тканиною; ніколи не протирайте контактні поверхні спиртом, будь-якими абразивними або хімічними засобами.

6. Ввімкнення вентилятора, за бажанням.

Вентилятор має високі і низькі параметри налаштування швидкості. Натискайте клавіші збільшення і зменшення по декілька разів, щоб вивести потрібну швидкість роботи вентилятора або вимкніть вентилятор.



Примітка: Якщо педалі тренажера не рухаються протягом приблизно тридцяти секунд, вентилятор вимикається автоматично.

7. Коли тренування завершено, консоль вимикається автоматично.

Якщо платформи для ніг не рухаються протягом декількох секунд, то звуковий сигнал сповістить про паузу в тренуванні і на дисплеї будуть мигати показники часу. Щоб відновити тренування, просто розпочніть крутити педалі знову.

Якщо педалі не рухаються протягом декількох хвилин, а клавіші не натискаються, консоль вимкнеться і показники тренування будуть анульовані.

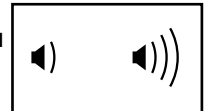
Примітка: Консоль має функцію демо-режим, що використовується для демонстрації тренажерів в магазині. Якщо вибрати функцію демо-режим, консоль покаже запрограмовану презентацію моделі даного тренажера. Щоб вимкнути демо-режим, див. розділ: ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ на стор. 24.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Для відтворення музики або аудіо книг за допомогою звукової системи консолі при заняттях спортом, приєднайте аудіо кабель 3.5 мм (не входить в комплект) до роз'єму на консолі та до роз'єму MP3 або CD програвача. Переконайтеся в тому, щоб аудіо кабель був підключений повністю.

Примітка: Придбати аудіо кабель ви можете в місцевому магазині електроніки.

Далі, натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Для регулювання гучності використовуйте клавіші збільшення (+) та зменшення (-) на консолі або відповідні регулятори гучності звуку на персональному аудіо плеєрі.



ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

1. Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.

Коли консоль буде підключено, дисплей увімкнеться автоматично. Консоль готова до використання.

2. Вибір програми тренування.

Щоб обрати одну із запрограмованих програм тренування, натискайте клавішу Speed (швидкість) або Calorie (витрата калорій) декілька разів поспіль, поки не з'явиться назва бажаної програми тренування

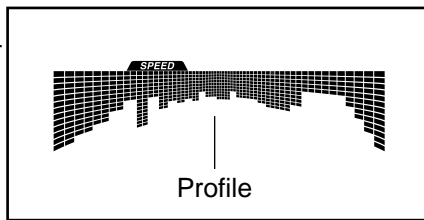
При виборі однієї із запрограмованих програм, екран буде показувати тривалість і назву тренування, а на основному дисплеї з'явиться профіль налаштувань опору.

Також на дисплеї з'являться максимальний рівень опору та швидкості для даної програми тренування.

3. Почніть крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Всі тренування розділені на 1-хвилинні етапи. Для кожного етапу задано свій рівень опору педалей і своя швидкість. Примітка: Такі ж самі опір та/або швидкість можуть бути запрограмовані і для інших етапів.

Під час тренування ваші результати будуть відображатися на вкладці швидкості. Сегмент профілю, що мигає означає поточний етап тренування. Висота мигаючого сегменту вказує цільову швидкість на даному етапі.



В кінці кожного етапу тренування звучить декілька звукових сигналів і починає мигати наступний сегмент профілю. Якщо для наступного етапу тренування запрограмовано відмінне від попереднього етапу значення опору та/або швидкості, тоді нове значення з'явиться на дисплеї через декілька секунд, а далі опір педалей зміниться на новий.

В ході тренування, система буде змушувати вас обертати педалі зі швидкістю, близькою до заданої. Якщо стрілка, що з'явилася на екрані **направлена вгору**, значить треба прибавити швидкість, якщо **вниз** - навпаки, сповільнити. Якщо стрілка не з'являється, зберігайте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО: запрограмоване значення цільової швидкості призначене лише для забезпечення мотивації тренування. Фактична швидкість обертання педалей може бути повільнішою, ніж цільова швидкість. Головне, щоб швидкість руху педалей (підніжок) була комфортно для вас.

Якщо рівень опору для поточного етапу тренування занадто високий або низький, ви можете змінювати ці налаштування в ручному режимі за допомогою клавіш опору (Resistance). **ВАЖЛИВО:** Якщо поточний етап (сегмент) тренування закінчується, педалі автоматично будуть налаштовуватися до рівня опору, запрограмованого для наступного етапу тренування.

Тренування триватиме подібним чином до кінця останнього етапу. Щоб у будь-який час зупинити тренування, припиніть обертати педалі. Показник часу буде мигати на дисплеї. Щоб відновити тренування, просто розпочніть крутити педалі знову.

4. **Слідкуйте за результатами свого тренування на дисплеї.** Див. крок 4 на стор. 17.
5. **Вимірювання пульсу, за бажанням.** Див. крок 5 на стор. 18
6. **Ввімкнення вентилятора, за бажанням.** Див. крок 6 на стор. 19

7. **Після закінчення тренування консоль відключиться автоматично.** Див. крок 7 на стор. 19.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ІЗ ЗАДАНОЮ МЕТОЮ ТРЕНУВАННЯ

1. **Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.**

Коли консоль буде підключено, дисплей увімкнеться автоматично. Консоль готова до використання.

2. **Встановіть мету тренування: Витрата калорій, Відстань або Час.**

Щоб встановити значення витрати калорій, відстані або часу, які ви маєте собі за мету досягнути до кінця тренування, спочатку натисніть клавішу Set A Goal (вибір цільового значення).

Далі, натискайте клавіші збільшення (+) та зменшення (-) поруч з клавішею Enter, поки назва бажаної мети тренування не з'явиться на екрані. Потім, натисніть клавішу Enter.

Потім натискайте клавіші збільшення (+) та зменшення (-) поруч з клавішею Enter, щоб встановити бажані цільові значення для своєї програми тренування.

3. **Почніть обертати педалі, щоб розпочати тренування.**

Кожне тренування розділено на 1-хвилинні етапи.

Ви можете вручну налаштувати бажаний рівень опору педалей за допомогою клавіш налаштування опору (Resistance).

Примітка: Якщо ви вручну змінюєте силу опору під час тренування з метою: Calorie (витрата калорій), тривалість тренування буде налаштовуватися автоматично, щоб забезпечити досягнення заданої мети користувачем.

Примітка: якщо метою тренування є витрата калорій – результатом даного тренування буде підрахування витрачених калорій під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій буде залежати від різних факторів, таких як, наприклад, ваша вага. Крім того, якщо ви змінюєте рівень сили опору руху педалей під час тренування, це також вплине на кількість витрачених вами калорій.

Тренування буде продовжуватися до тих пір, поки ви не досягнете мети тренування, тобто заданих вами значень: витрати калорій, відстані та часу. Щоб зупинити тренування, припиніть обертати педалі. Показник часу зупинить відлік на дисплеї. Для відновлення тренування, розпочніть крутити педалі знову

4. **Слідкуйте за результатами свого тренування на дисплеї.** Під час тренування будуть відраховуватися показники калорій, часу або відстані до тих пір, поки ви не досягнете заданих значень (мети) тренування. Див. крок 4 на стор. 17.
5. **Вимірювання пульсу, за бажанням.** Див. крок 5 на стор. 18

6. **Ввімкнення вентилятора, за бажанням.**
Див. крок 6 на стор. 19
7. **Після закінчення тренування консоль відключиться автоматично.**
Див. крок 7 на стор. 19.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ В РЕЖИМІ iFIT

Для доступу до програм тренування в режимі iFit потрібен модуль iFit. Щоб придбати iFit модуль, зайдіть на www.iFit.com або зверніться за допомогою до сервісного центру.

Примітка: Для роботи iFit модуля необхідно мати комп'ютер з доступом до інтернету і USB-портом, а також акаунт на iFit.com. Для роботи бездротового модуля iFit також потрібна наявність власної бездротової мережі, роутер типу 802.11 b / g / n з ідентифікатором SSID (закриті мережі не підтримуються).

1. **Розпочніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб вона увімкнулась.**

Коли консоль буде підключено, дисплей ввімкнеться автоматично.

2. **Вставте iFit модуль в консоль.**

Щоб використовувати iFit тренування, переконайтеся, що iFit модуль підключено до консолі.

ВАЖЛИВО: Щоб якість сигналу була задовільною, антена і передавач iFit модуля повинні знаходитися не ближче 20 см від людей і не повинні бути поряд або стикатися з іншими антенами або передавачами.

3. **Вибір користувача.**

Якщо в мережі зареєстровано більше одного користувача, ви можете зробити свій вибір на головному екрані iFit. Для цього натискайте клавіші збільшення (+) і зменшення (-) поруч із клавішею Enter.

4. **Вибір програми тренування в мережі iFit.**

Для цього натисніть одну з клавіш iFit. Перед завантаженням тренувальних програм ви повинні додати їх у свій розклад на www.iFit.com.

Потім натисніть клавішу потрібної програми тренування: My Maps (Мої карти), My Train (Моє тренування), Lose Wt (Втрата ваги) для завантаження вибраної вами програми згідно з розкладом.

Натисніть клавішу Compete, щоб взяти участь у запланованому змаганні.

Для повторного запуску програми тренування iFIT з вашого розкладу, натисніть клавішу Track, натискаючи клавіші збільшення та зменшення, оберіть бажану програму тренування, а потім натисніть клавішу Enter, щоб розпочати тренування.

Більш повну інформацію про тренування iFit див. на www.iFit.com.

Після вибору програми iFit тренування, на дисплеї відобразиться тривалість даної програми, назва, а також приблизна кількість калорій, яку ви маєте витратити. Після вибору змагання, на дисплеї розпочнеться зворотний відлік часу до початку вибраного змагання.

Примітка: За допомогою iFit клавіш можна також запустити демо-режим. Для використання демо-режиму необхідно видалити iFit модуль з консолі та натиснути одну з iFit клавіш.

5. **Початок тренування.**

Див. крок 3 на сторінці 20.

Під час деяких тренувань вам допомагатиме голос особистого тренера. Налаштування можна змінювати (див. розділ ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ на стор. 24).

Щоб у будь-який час зупинити тренування, припиніть обертати педалі. На дисплеї висвітлиться час. Щоб відновити тренування, просто розпочніть крутити педалі знову.

6. **Слідкуйте за результатами свого тренування на дисплеї.**

Див. крок 4 на стор. 17.

На вкладці My Trail (Мій шлях) буде відображатися карта маршруту або траса і кількість пройдених вами кіл.

Під час змагання ваш результат буде відображатися на вкладці Competition (Змагання). Верхня лінія основного дисплею буде показувати, яку частину дистанції подолали ви, решта ліній - ваші суперники. Кінець лінії означає кінець змагання.

7. **Вимірювання пульсу, за бажанням.**

Див. крок 5 на стор. 18

8. **Ввімкнення вентилятора, за бажанням.**

Див. крок 6 на стор. 19

9. **Після закінчення тренування консоль відключиться автоматично.**

Див. крок 7 на стор. 19.

Більш повну інформацію про режим iFit ви можете дізнатись на сайті www.iFit.com

ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ (КОНСОЛІ)

1. Вибір режим налаштувань

Для вибору функції: режим налаштувань (settings mode), натисніть клавішу Settings.

На дисплеї відобразиться загальна кількість годин використання даного еліптичного тренажеру, а також загальна пройдена відстань (в милях або кілометрах) в процесі обертання педалей.

Якщо IFIT модуль під'єднаний до консолі, на дисплеї будуть відображатися слова: WIFI MODULE або USB MODULE.

Якщо модуль не підключений, на дисплеї будуть відображатися слова: NO IFIT MODULE. Якщо модуль не підключений, деякі з варіантів налаштувань будуть недоступні.

2. Управління режимом налаштувань.

Під час вибору режиму налаштувань, головний екран покаже декілька додаткових екранів. Декілька разів натисніть клавішу зменшення (-) поруч з клавішею Enter, щоб обрати потрібний додатковий екран.

Нижня частина дисплею покаже інструкції щодо використання обраного екрану. **Переконайтеся, що ви правильно слідуєте інструкціям в нижній частині дисплею.**

3. Зміна налаштувань, за бажанням.

Demo – функція консолі, що відображає демонстраційний режим, який призначений для демонстрації роботи даного тренажеру в магазинах спортивного обладнання. При виборі функції демо-режим, на дисплеї розпочнеться показ властивостей еліптичного тренажеру, без його використання в даний час. Натисніть декілька разів клавішу Enter, щоб запустити даний режим (ON) або вийти з нього (OFF).

Units (одиниці виміру) - обрана функція буде відображати на дисплеї одиниці виміру. Щоб змінити одиниці виміру, натискайте декілька раз клавішу Enter. Для перегляду відстані в милях, виберіть ENGLISH. Для перегляду відстані в кілометрах, виберіть METRIC.

Contrast Level (рівень контрастності) - при виборі даної функції з'явиться рівень контрастності дисплею. Для зміни рівня контрастності натискайте клавіші збільшення (+) або зменшення (-) опору (Resistance).

Trainer Voice - дана функція дозволяє налаштувати голос особистого тренера. Для цього потрібно декілька разів натиснути на клавішу Enter, щоб вибрати: ON або OFF.

Default Menu (меню за замовчуванням) - дана функція з'являється при натисканні клавіші Home. Натисніть повторно клавішу Enter, щоб вибрати головне меню ручного режиму керування (manual mode) або iFit меню, як меню за замовчуванням (запрограмоване меню). Натисніть клавішу Enter. Через декілька секунд, характеристики iFit модуля з'являться на дисплеї. Для виходу з цього екрану, натисніть на клавішу Settings.

Check Status - обравши цю функцію, на дисплеї з'являться слова: CHECK WIFI STATUS (перевірити стан підключення WIFI) або CHECK USB STATUS (перевірити USB підключення).

Send/Receive - при виборі даної функції (функції перевірки стану завантаження програм), на дисплеї з'являться слова: SEND/RECEIVE DATA. Натисніть клавішу Enter, і консоль розпочне перевірку на наявність програм iFit та оновлень програмного забезпечення, які можна завантажити.

4. Вихід з режиму налаштувань.

Натисніть клавішу Settings, щоб вийти з режиму налаштувань.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте, щоб всі деталі тренажеру були надійно закріплені. негайно замінійте зношені деталі.

Для миття еліптичного тренажеру використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину.

ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та уникайте попаданню на неї прямих сонячних променів.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

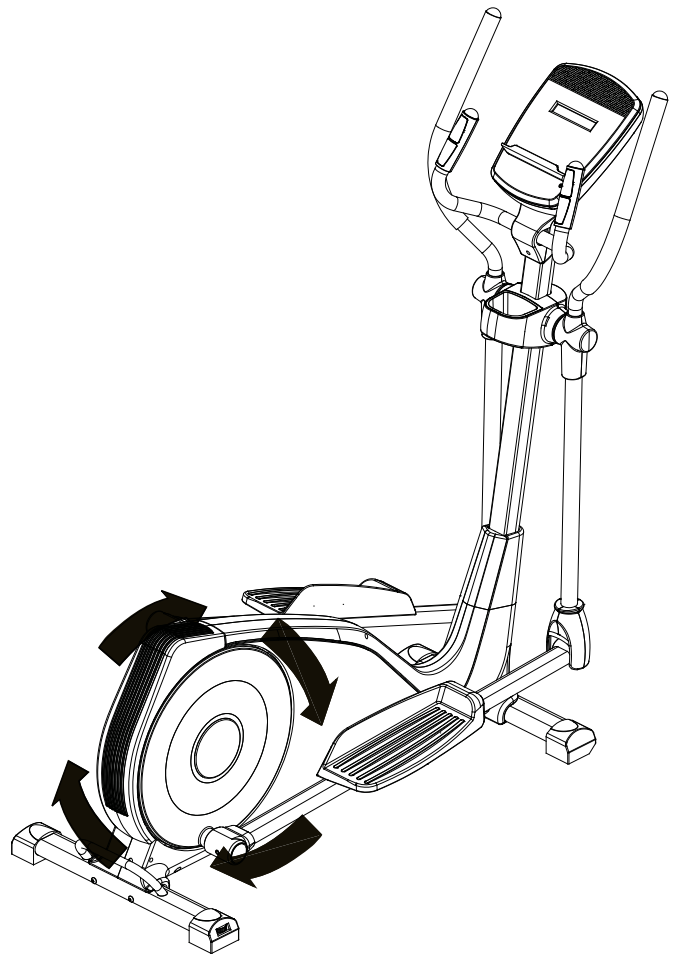
Щоб розпочати тренування на даному еліптичному тренажері, візьміться руками за поручні та станьте однією ногою на підніжку (педаль), яка знаходиться в нижньому положенні. Потім другу ногу поставте на іншу підніжку. Натискайте ногами на педалі, поки вони не почнуть рухатися з безперервним рухом.

Примітка: Підніжки для ніг можуть рухатися в будь-якому напрямку. Рекомендується переміщати педалі в напрямку, вказаному стрілками; Однак, для різноманітності, ви можете крутити педалі в протилежному напрямку.

Верхні важелі (поручні) призначені для тренування верхньої частини вашого тіла. Під час тренування, відштовхуйте поручні по чергово руками вперед та тягніть на себе - це сприятиме тренуванню м'язів ваших рук, плечей та спини. Щоб зосередити увагу на тренуванні нижньої частини тіла, тримайте руки на верхніх поручнях, але не відштовхуйте та не тягніть їх на себе в той час, коли крутите педалі. При завершенні тренування, почекайте, поки педалі повністю не зупиняться.

Примітка: еліптичний тренажер не має вільного ходу; педалі будуть продовжувати рухатись, поки маховик не зупиниться.

Коли педалі перестануть рухатися, зійдіть спочатку з вищої педалі, потім - з нижньої.



ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Перед вибором будь-якої програми тренування, проконсультуйтеся, будь-ласка, з вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я.




Монітор виміру серцевого ритму не є медичним пристроєм. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Монітор серцевого ритму призначений тільки для допомоги у визначенні серцевого ритму в цілому.

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 правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для успішних результатів ваших тренувань.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо метою вашого тренування є втрата ваги або 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	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб знайти відповідний рівень інтенсивності тренування, 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 - це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра - рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

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 цифри вашого віку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

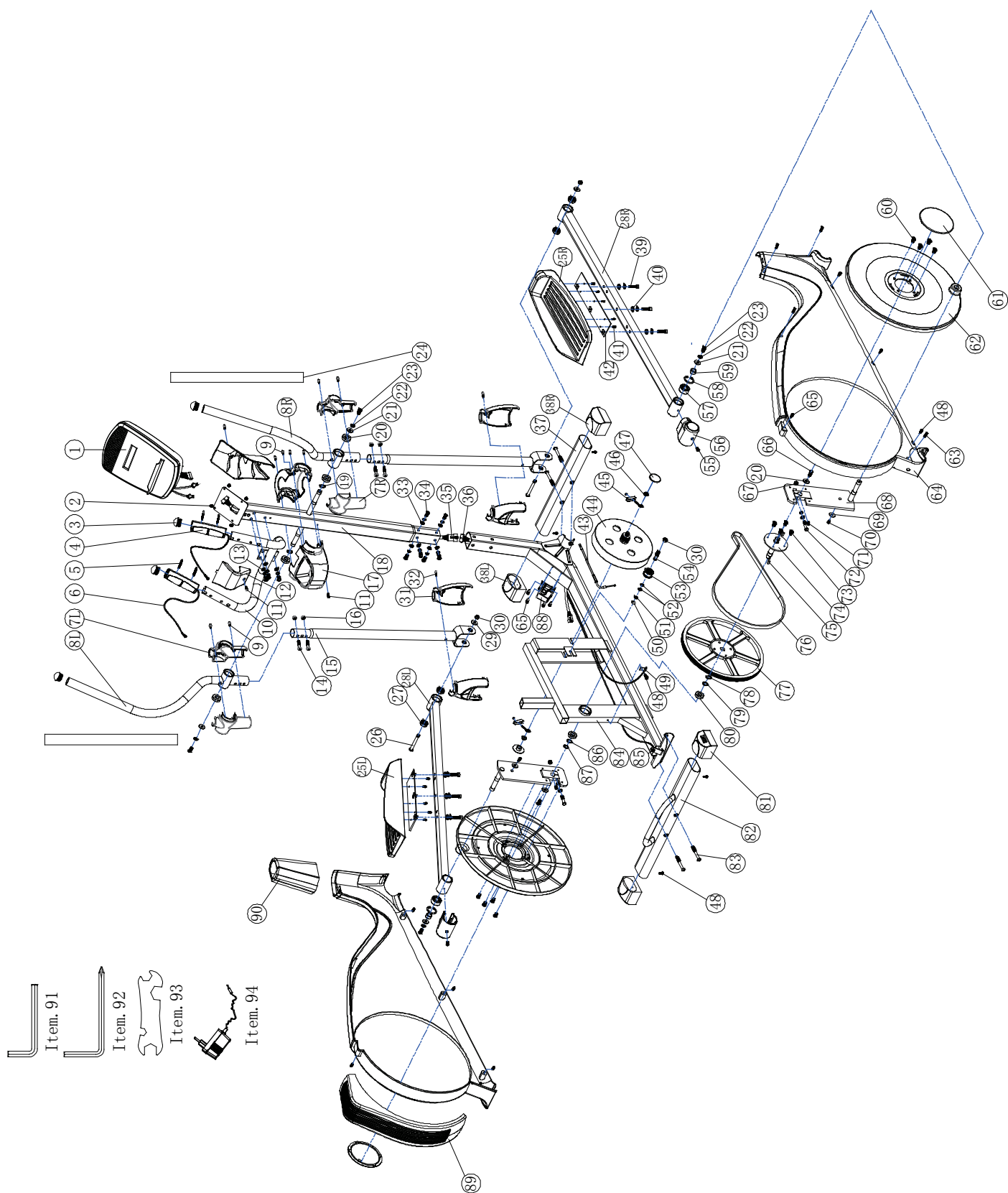
Основні вправи тренування - тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не утримуйте пульс, відповідно верхньої цифри в таблиці, довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Вправи на розслаблення м'язів - закінчіть тренування 5-10 хвилинним виконанням вправ на 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.

СХЕМА МОНТАЖУ – Модель NTIVEL77014.0



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ – Модель NTIVEL77014.0

№	Кільк	Назва деталі	№	Кільк	Назва деталі
1	1	Панель управління	48	11	Гвинт М5*15
2	4	Гвинт	49	1	Датчик з кабелем 800mm
3	4	Накладні ковпачки рукояток Ф32	50	1	С- подібний затискач Ф8
4	2	Рукоятки з датчиками пульсу Ф32	51	1	Вигнута шайба Ф10*Ф15*0.5Т
5	4	Гвинт М2.5*33	52	2	Шайба Ф10*Ф15*1.0Т
6	2	Кабель датчиків пульсу 550mm	53	1	Фіксатор обмеження руху
7	2	Пластикова декоративна накладка ліва	54	1	Вісь Ф10*42
8	2	Рухомі поручні	55	2	Гвинт М5*7.5
9	8	Гвинт-саморіз М4*15	56	2	Накладка кривошипа
10	1	Кермо	57	2	Підшипник 2203-2RS
11	3	Гвинт М5*15	58	2	С- подібний затискач Ф40
12	1	Підставка консолі	59	2	Трубчаста прокладка Ф17.5*Ф22*12mm
13	3	Шайба Ф8*Ф16*1.5Т	60	8	Болт М6*15mm М6*15mm
14	4	Болт М8*4	61	2	Пластикова накладка
15	2	Нижня стійка рухомих поручнів	62	2	Кругла накладка
16	4	Гайка М8	63	4	Гвинт-саморіз М4.5*25
17	1	Декоративна накладка центральної осі	64	1	Довга накладка
18	1	Стойка керма	65	6	Гвинт М5*20
19	2	Хвиляста шайба Ф17*Ф22*0.5Т	66	2	Гвинт із шестигранною головкою М8*20
20	4	Підшипник 6203-2RS	67	2	Гайка М8
21	6	Шайба Ф8*Ф24*2Т	68	2	Вставка
22	21	Пружинна шайба Ф8	69	2	Шайба Ф5*Ф14*1.5Т
23	4	Болт М8*20	70	2	Гвинт-саморіз М4.5*15
24	2	Пінопластові накладки Ф32*3Т*510mm	71	2	Болт М6*15mm
25	2	Платформи для ніг (педаль)	72	2	Гвинт із шестигранною головкою М8*50
26	2	Болт М10*82	73	4	Болт М8*12mm
27	4	Підшипник 6200-2RS 6200-2RS	74	1	Кругла металева пластина
28	2	Важіль платформи для ніг	75	2	С- подібний затискач
29	2	Шайба Ф10*Ф19*2Т	76	1	Ремінь 550J6
30	3	Гайка М10	77	1	Колесо ременя Ф350*20.1
31	2	Пластикова накладка	78	1	Вигнута шайба Ф20*Ф25*0.5Т
32	2	Гвинт-саморіз М4.5*20	79	1	Шайба Ф20*Ф25*1.0Т
33	6	Шайба Ф8*Ф19*1.5Т	80	2	Підшипник 6004-2RS
34	9	Болт М8*20 5mm	81	2	Торцева накладка задньої підставки
35	1	Верхній кабель консолі 1100mm	82	1	Передня підставка
36	1	Нижній кабель консолі 900mm	83	4	Болт М8*90mm
37	1	Передня підставка	84	1	Основна рама
38	1	Торцева накладка передньої підставки	85	1	DC Кабель
39	6	Болт М8*35	86	1	Шайба Ф20*Ф25*2Т
40	8	Шайба Ф8*Ф16*2Т	87	1	С- подібний затискач
41	10	Гвинт М5*12	88	1	Двигун
42	2	Пластина кріплення підніжки	89	1	Пластикова накладка
43	1	Провід 520mm	90	1	Пластикова накладка
44	1	Рухоме колесо Ф280*105*32	91	1	Шестигранний гайковий ключ 5mm
45	2	Регулятор ланцюга	92	1	Шестигранний гайковий ключ 6mm
46	2	Фланцевий гвинт	93	1	Комбінований гайковий ключ
47	2	Накладка осі рухомого колеса	94	1	Адаптор

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 ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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.

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.

