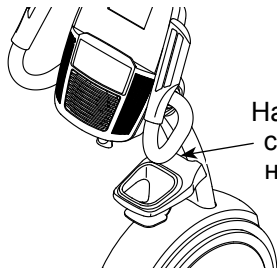


# NordicTrack® R 65

Модель № NTEVEX79915.0  
Серійний № \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер у  
відведеному вище місці.



Наклейка з  
серійним  
номером

## СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у Вас виникли запитання  
чи бракує певних деталей,  
будь-ласка, зателефонуйте до  
служби підтримки клієнтів за  
наведеними нижче номерами  
телефонів.

### УКРАЇНА

#### Контактні телефони:

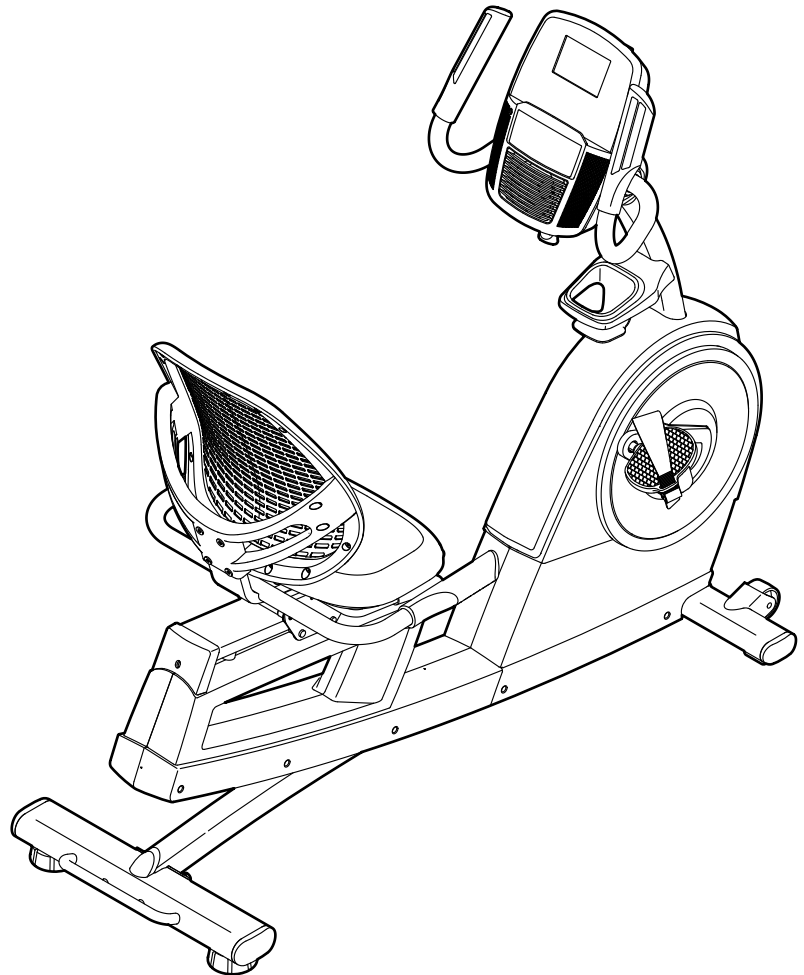
м. Київ +38 (044) 489-50-30  
+38 (044) 391-33-55

#### Веб-сайт:

[www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com)

#### E-mail:

[prof.service@interatletika.com](mailto:prof.service@interatletika.com)



## ⚠ УВАГА

Ознайомтесь з усіма інструкціями та  
застереженнями, перш ніж розпочати  
тренування на даному тренажері.  
Збережіть цей посібник для подальшої  
довідки у використанні.

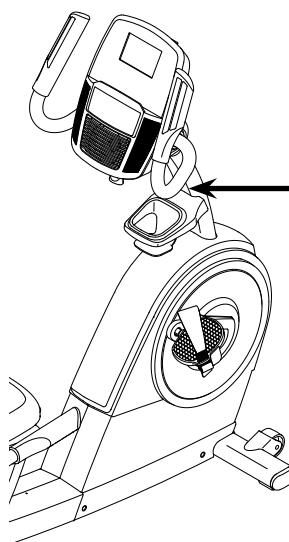
## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ.....	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ВСТУП.....	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ.....	6
ВИКОРИСТАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.....	13
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	24
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ.....	26
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ.....	28
СХЕМА МОНТАЖУ.....	30
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН.....	Кінцева сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ.....	Кінцева сторінка

## РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ

На даному малюнку зображено розташування 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 застереженням у вказаному місці на тренажері. Примітка: Розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її реальному розміру.



**УВАГА**

Надмірне тренування на велотренажері може призвести до серйозних травм.

Прочитайте посібник користувача перед тим як почати тренування та дотримуйтесь усіх інструкцій та попереджень.

Не залишайте дітей без нагляду на або поряд з велотренажером.

Вага користувача не має перевищувати 136 кг / 300 фунтів.

Тренажер завжди має використовуватися на рівній поверхні.

Цей продукт не призначений для терапевтичного використання. Замініть наклейку зі застереженням якщо вона пошкоджена, нерозбірлива або загубилась.



BLUETOOTH® - символ та логотип, що зареєстровані торгівельною маркою Bluetooth SIG, Inc. та використовується згідно ліцензії. Google Maps є торгівельною маркою Google Inc. IFIT є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc. NORDICTRACK є торгівельною маркою ICON Health & Fitness, Inc.

# ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** З метою попередження отримання серйозних травм, ознайомтесь перед початком тренувань з усіма інструкціями і запобіжними заходами, наведеними в цьому посібнику. Група Компаній «Інтер Атлетика» та ТОВ «Фітнес Трейдинг» не несуть жодної відповідальності за отримання травм чи пошкодження майна під час використання тренажера.

1. Власник велотренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажера 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 цілях та в установах з великим потоком людей.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому повітрі, а також поблизу води.
6. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з матом під ним, щоб захистити підлогу або килим. Переконайтеся, що є принаймні 0,6 м (2 фути) простору навколо тренажера.
7. Кожного разу коли використовується велотренажер, ретельно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі. Деталі, що зносились треба негайно замінити.
8. Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажера.
9. Під час тренування вдягайте відповідний одяг. Він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажера. Завжди надягайте спортивне взуття для захисту ніг.
10. Вага користувача велотренажера не має перевищувати 136 кг / 300 фунтів.
11. Будьте обережні коли встановлюєте та розбираєте велотренажер.
12. Завжди тримайте спину прямо доки використовуєте тренажер; не вигинайте спину.
13. Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконванні вправ.
14. Надмірні тренування можуть призвести до серйозних травм або смерті. Якщо Ви відчуваєте, слабкість, стали задихатися, або відчуваєте біль під час тренування, негайно припиніть і перепочиньте.

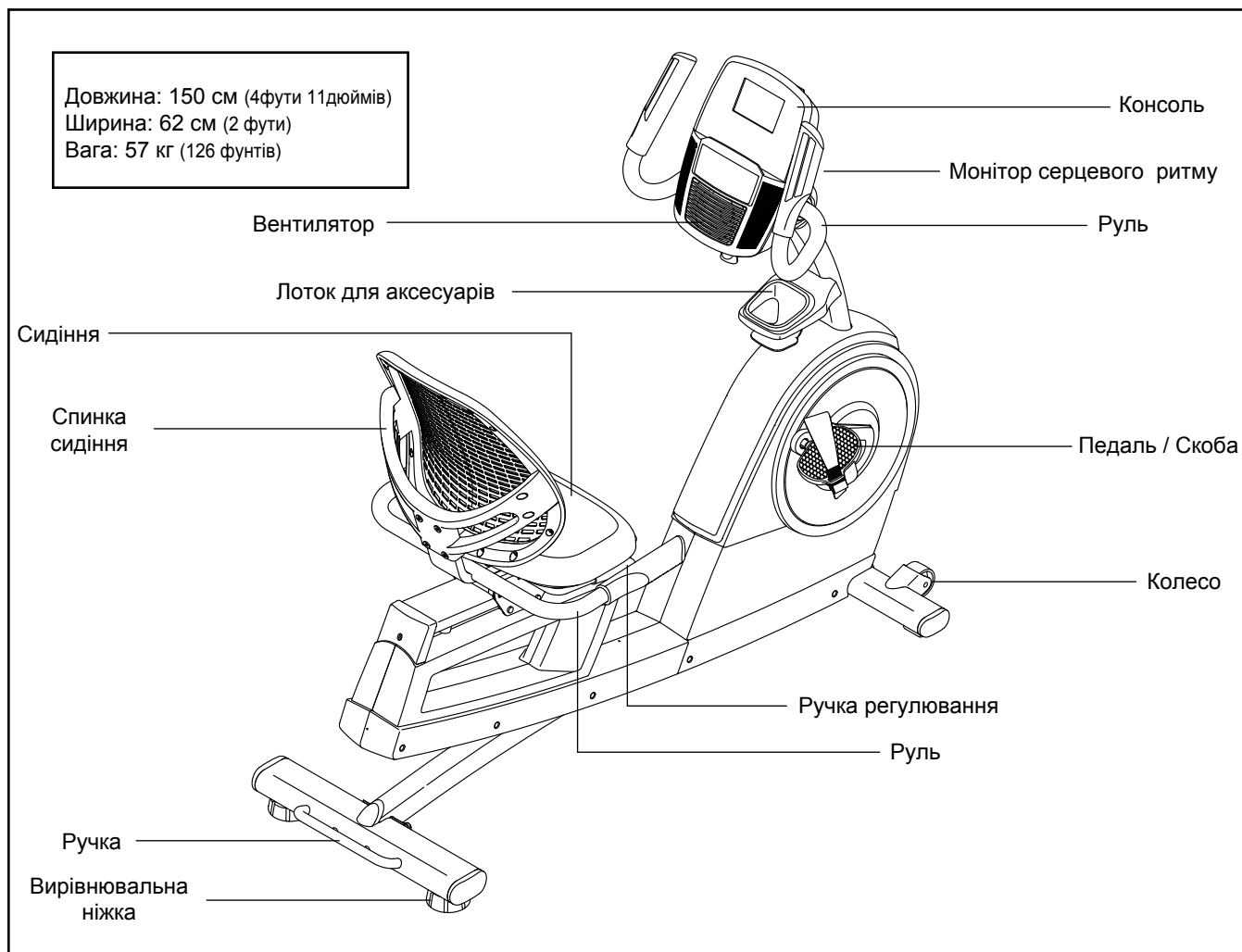
## ВСТУП

Дякуємо Вам за вибір нового горизонтального велотренажера NORDICTRACK®R65. За допомогою велотренування можливо зміцнити серцево-судинну систему, виробити витривалість і загалом тонізувати тіло. Тренажер R65 пропонує широкий набір функцій, спеціально розроблених для задоволення Ваших потреб під час тренувань та для того, щоб зробити тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

**Уважно прочитайте цей посібник, перш ніж розпочати тренування на даному велотренажері.**

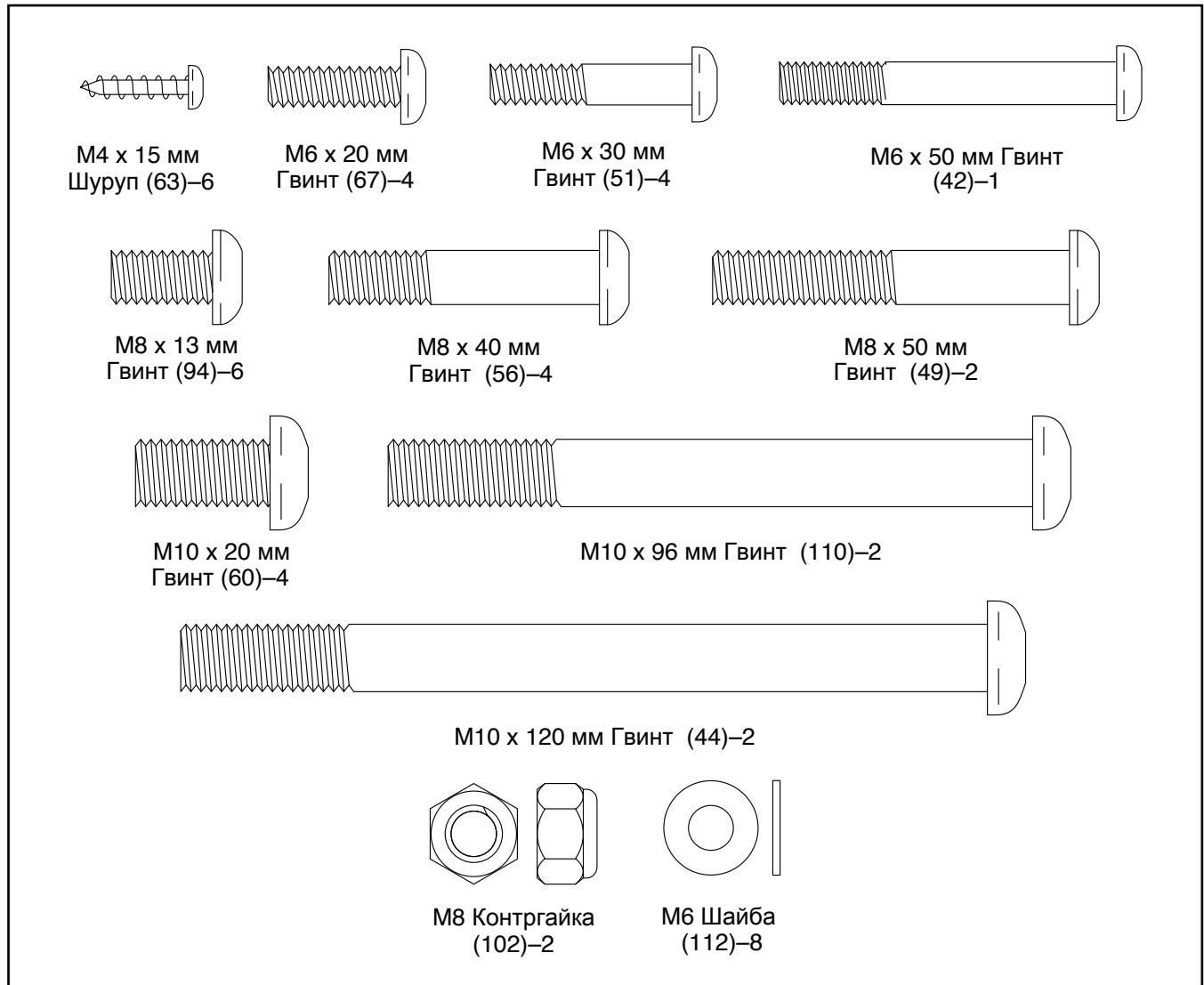
Якщо виникли запитання після того, як Ви ознайомилися з інструкцією, зверніться до сервісного центру (дивіться першу сторінку посібника). Щоб ми змогли швидше допомогти Вам, знайдіть номер моделі та серійний номер тренажера перед тим як зателефонувати нам. Номер моделі та схему, що вказує розташування наклейки з серійним номером, Ви знайдете на першій сторінці даного посібника.

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



## СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

На малюнках нижче, зображено деталі кріплення, необхідні для монтажу даного велотренажера. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в розділі "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ", на останніх сторінках цього посібника. Число після номеру в дужках – це кількість деталей, необхідна для монтажу. **Примітка: Якщо Ви не знаходите потрібної деталі в комплекті, перевірте, можливо цю деталь було вже попередньо прикріплено на своє місце. До комплекту можуть входити додаткові деталі.**

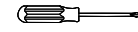


# МОНТАЖ

- Для монтажу необхідні дві людини.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть та розпакуйте всі деталі тренажеру. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів монтажу.
- Деталі, що встановлюються ліворуч мають маркування "L" або "Left", а деталі, що встановлюються з правої сторони - "R" або "Right".
- Щоб визначити дрібні деталі див. стор. 5.

Для монтажу потрібні наступні інструменти:

хрестова викрутка



гайковий ключ з регулюванням

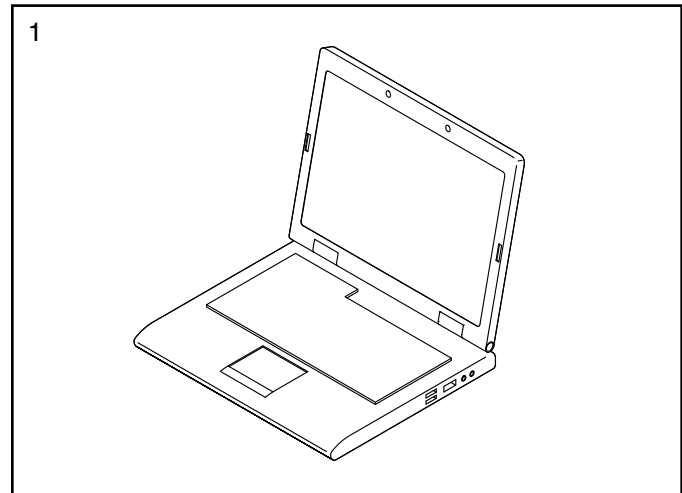


Монтаж буде простіше якщо у Вас є ключі. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

## 1. Зайдіть на сайт [www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com) та зареєструйте даний горизонтальний тренажер для того, щоб:

- активувати гарантію на тренажер;
- зберегти свій час, якщо вам доведеться звернутися до Сервісного центру;
- отримувати інформацію про нові удосконалення та цікаві пропозиції.

Примітка: Якщо у Вас немає доступу до мережі Інтернет, зверніться в організацію, в якій ви придбали даний тренажер, з питань реєстрації свого тренажеру.

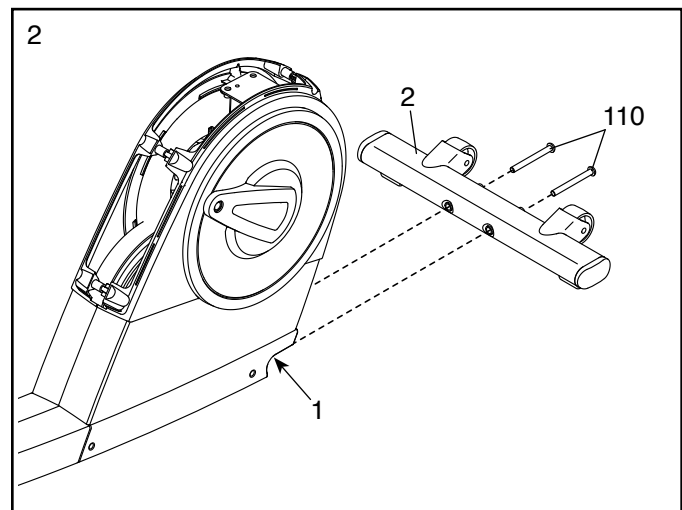


## 2. Якщо на передній частині рами (1) є транспортний кронштейн, видаліть гвинти з кронштейну та викиньте їх разом з транспортним кронштейном.

За допомогою другої людини, розмістіть пакувальний матеріал (не відображено) під передньою частиною рами (1).

Приєднайте передній стабілізатор (2) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 96мм (110); **вставте гвинти та затягніть їх.**

Потім видаліть пакувальний матеріал з-під рами (1).

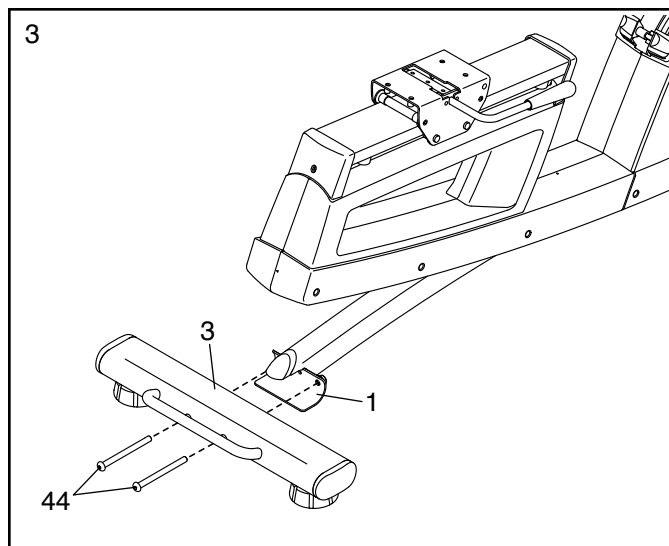


3. Якщо на передній частині рами (1) є транспортувальний кронштейн, видаліть гвинти з кронштейну та викіньте їх разом з транспортувальним кронштейном.

За допомогою другої людини, розмістіть пакувальний матеріал (не відображено) під задньою частиною рами (1).

Приєднайте задній стабілізатор (3) до рами (1) за допомогою двох гвинтів M10 x 120мм (44); **вставте оба гвинти та затягніть їх.**

Потім видаліть пакувальний матеріал з-під рами (1).



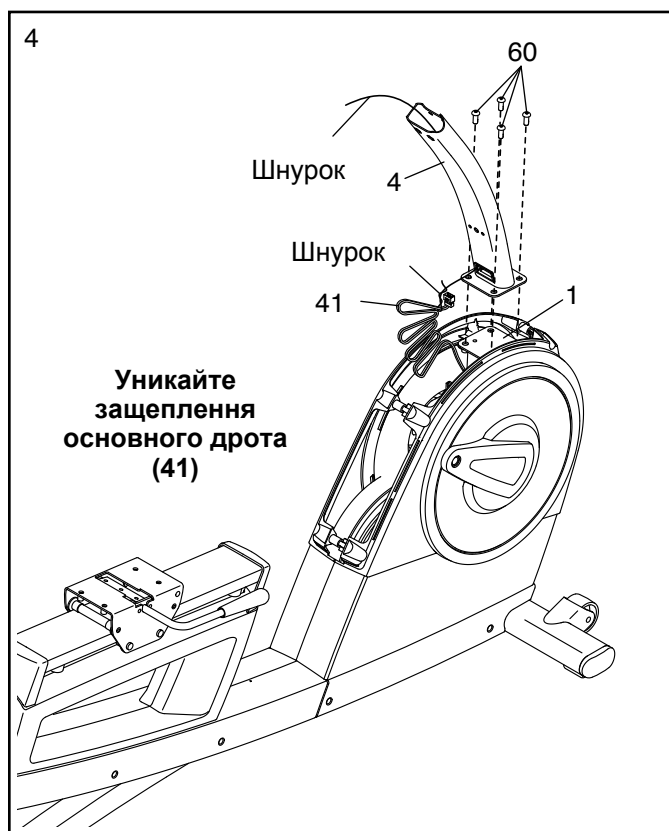
4. Якщо на верхній частині рами (1) є транспортувальний кронштейн, видаліть гвинти з кронштейну та викіньте їх разом з транспортувальним кронштейном.

За допомогою другої людини, утримуйте стійку (4) на рамі (1).

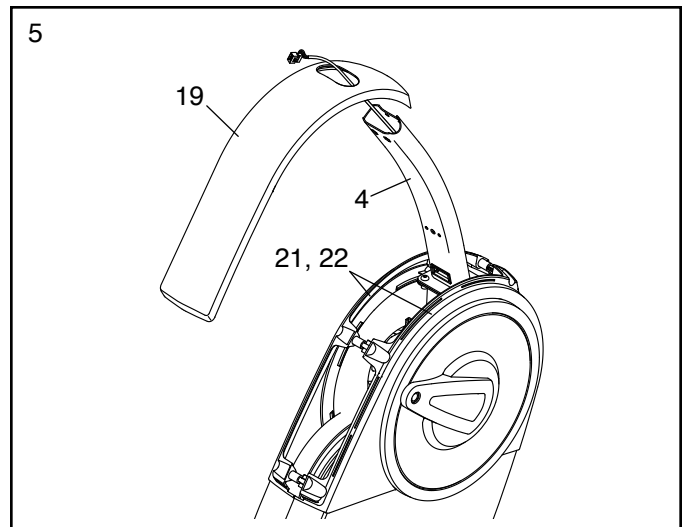
**Порада: Уникайте защеплення основного дрота (41).** Приєднайте стійку (4) за допомогою чотирьох гвинтів M10 x 20мм (60); **вставте всі гвинти та затягніть їх.**

Знайдіть шнурок усередині стійки (4). Скріпіть нижній кінець шнурка з основним дротом (41). Потім тягніть за інший кінець шнурка доки основний дріт не пройде через стійку.

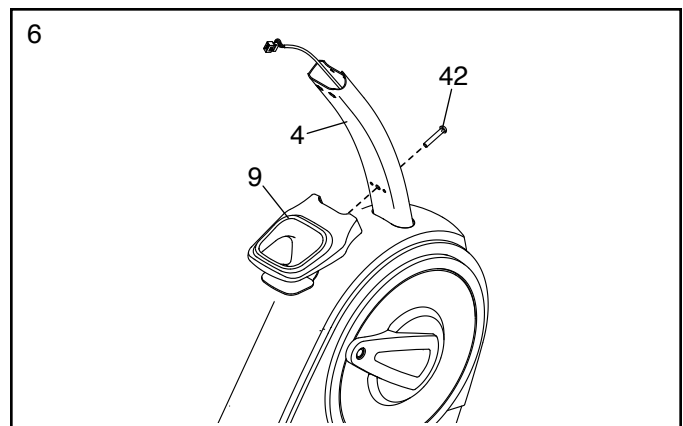
**Порада: Для того, щоб основний дріт (41) не потрапив до стійки (4), закріпіть його за допомогою дрютвяної стяжки.**



5. Одягніть кришку стійки (19) на стійку (4) та притисніть до лівого та правого екранів (21,22).



6. Прикріпіть лоток для аксесуарів (9) до стійки (4) за допомогою гвинта М6 х 50мм (42).

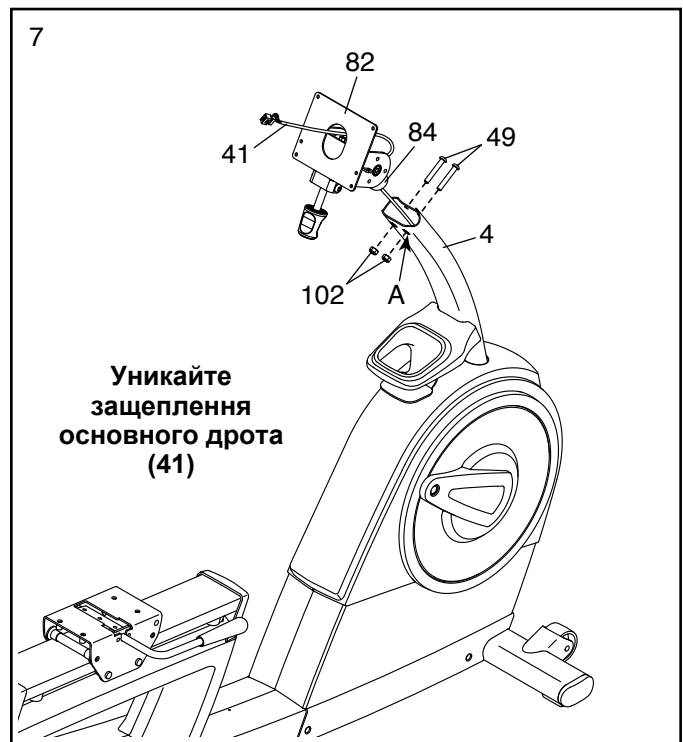


7. Витягніть та видаліть шнурок з основного дроту (41).

У той час як друга людина тримає кріплення консолі (82) біля стійки (4), протягніть основний дріт (41) через проріз у стійці, через кронштейн стійки (84) та через отвір в центрі кріплення стійки.

**Порада: Уникайте зацеплення основного дрота (41).** Вставте кронштейн стійки (84) до стійки (4).

Приєднайте кронштейн стійки (84) за допомогою двох болтів М8 х 50мм (49) і двох контргайок М8 (102); **вставте обидва болти та затягніть їх. Переконайтесь, що контргайки знаходяться у шестигранних отворах (А).**



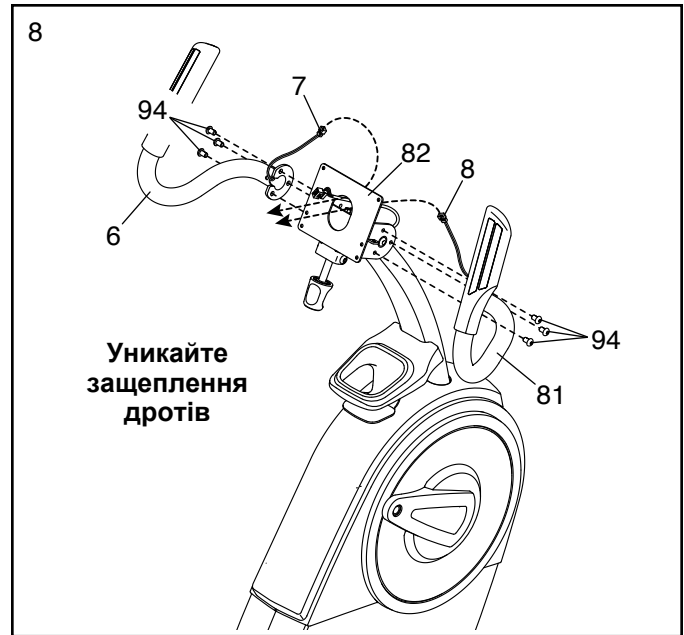


8. Визначте праву рукоятку (81) та розташуйте її як вказано на малюнку.

**Порада: Уникайте зацеплення дрота правого пульсометра (8).** Прикріпіть праву рукоятку (81) до правої частини кріплення консолі (82) за допомогою трьох гвинтів М8 x 13мм (94); **вставте всі гвинти та затягніть їх.**

Потім протягніть дріт правого пульсометра (8) в праву рукоятку (81) через кріплення консолі, як показано на малюнку.

**Повторіть цей крок з лівою рукояткою (6).**

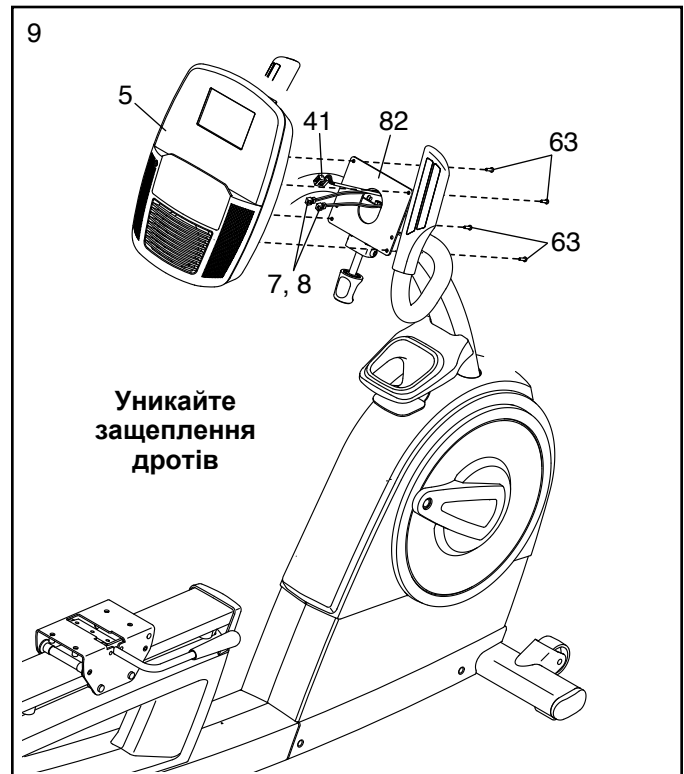


9. Доки друга людина тримає консоль (5) біля кріплення консолі (82), під'єднайте основний дріт (41), дроти правого та лівого пульсометрів (7,8) до панелі управління.

**Штекери на основному дроті (41) та дротах пульсометра (7,8) мають легко входити до консолі та фіксуватись на місці.** Якщо штекери легко не входять до консолі, переверніть штекер і спробуйте ще раз. **Якщо неправильно під'єднані штекери, то консоль (5) може бути пошкоджена під час тренування**

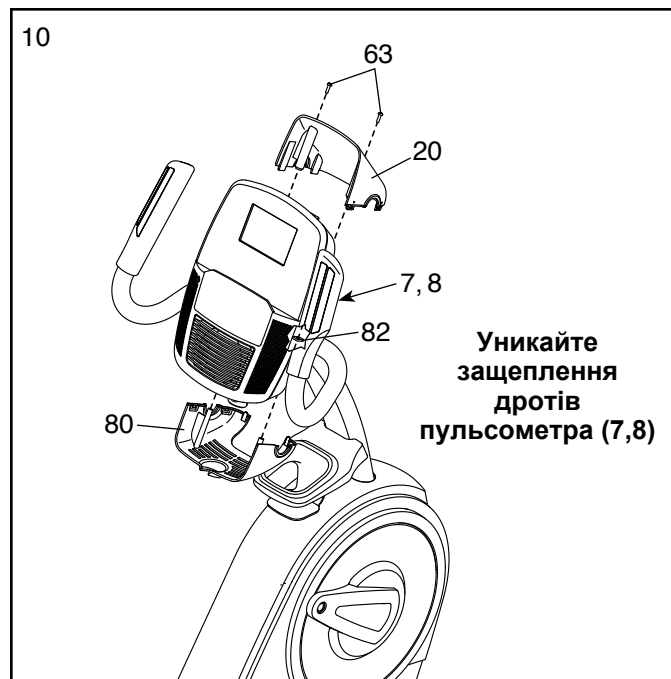
Сховайте зайву частину дроту до кріплення консолі (82).

**Порада: Уникайте зацеплення дротів.** Прикріпіть консоль (5) до кріплення консолі (82) за допомогою чотирьох шурупів М4 x 15мм (63); **вставте всі шурупи та затягніть їх.**

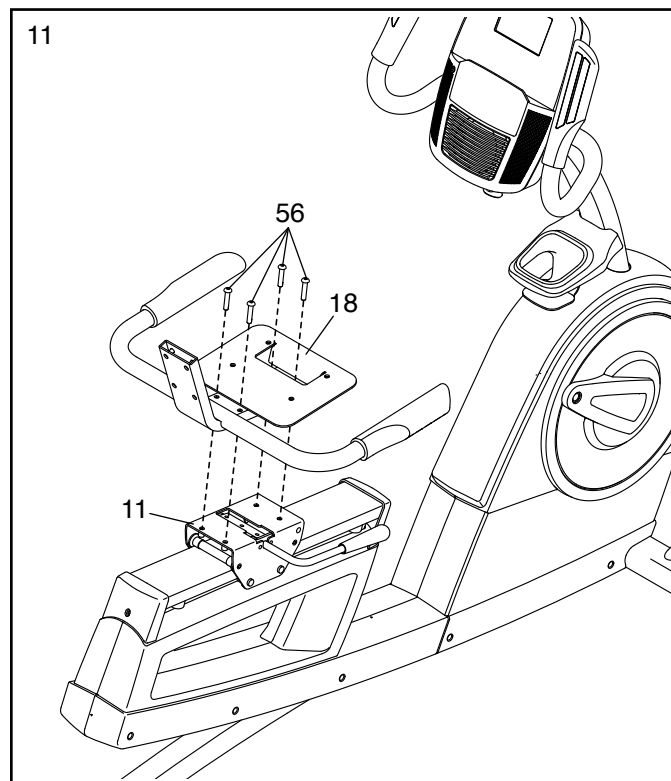


10. Визначте верхню та нижню кришки кронштейна (20,80), розташуйте їх як вказано на малюнку та закріпіть кришки навколо кріплення консолі (82).

**Порада:** Уникайте защеплення дротів правого та лівого пульсометрів (7,8). Прикріпіть верхню та нижню кришки кронштейну (20,80) до кріплення консолі (82) за допомогою двох гвинтів М4 х 15мм (63).

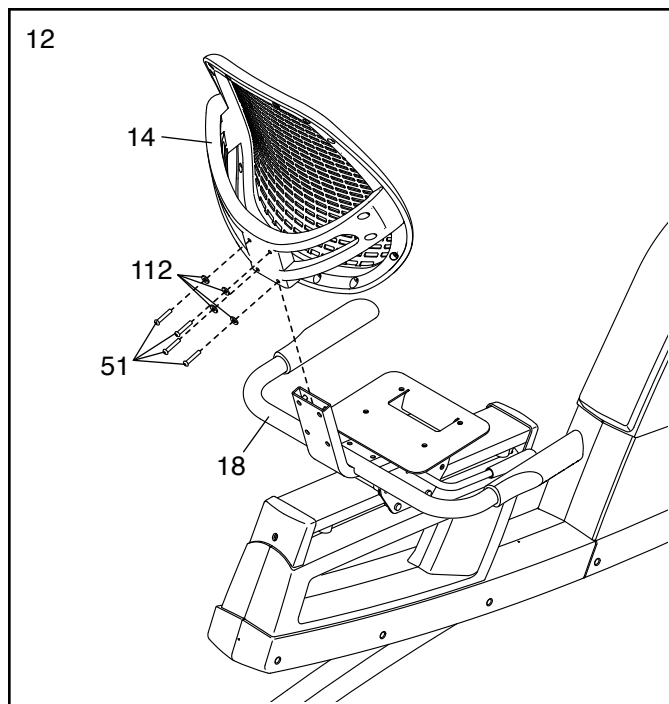


11. Прикріпіть рукоятку сидіння (18) до каретки сидіння за допомогою чотирьох гвинтів М8 х 40мм (56); **вставте всі гвинти та затягніть їх.**

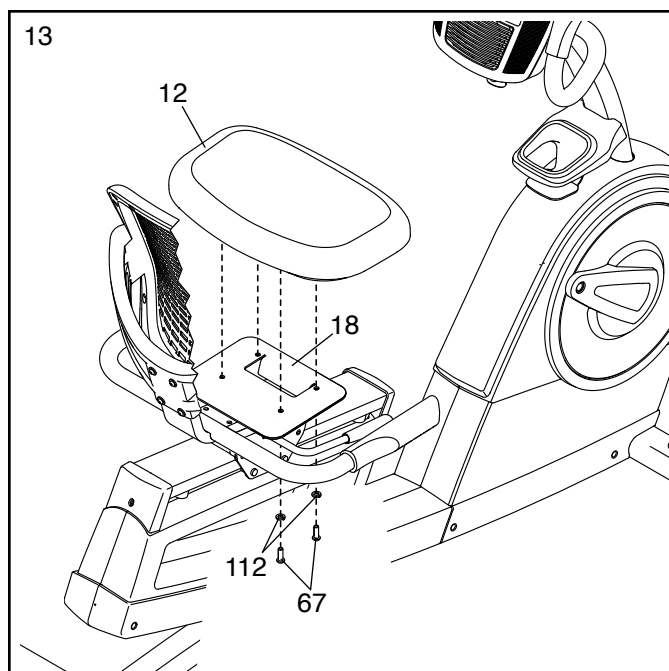


12. Вставте раму спинки сидіння (14) в рукоятку сидіння (18).

Прикріпіть раму спинки (14) за допомогою чотирьох гвинтів М6 х 30мм (51) і чотирьох шайб М6 (112); **вставте всі гвинти та затягніть їх.**



13. Прикріпіть само сидіння (12) до рукоятки сидіння за допомогою чотирьох гвинтів М6 х 20мм (67) і чотирьох шайб М6 (112) (на малюнку вказані тільки два з них); **вставте всі гвинти та затягніть їх.**

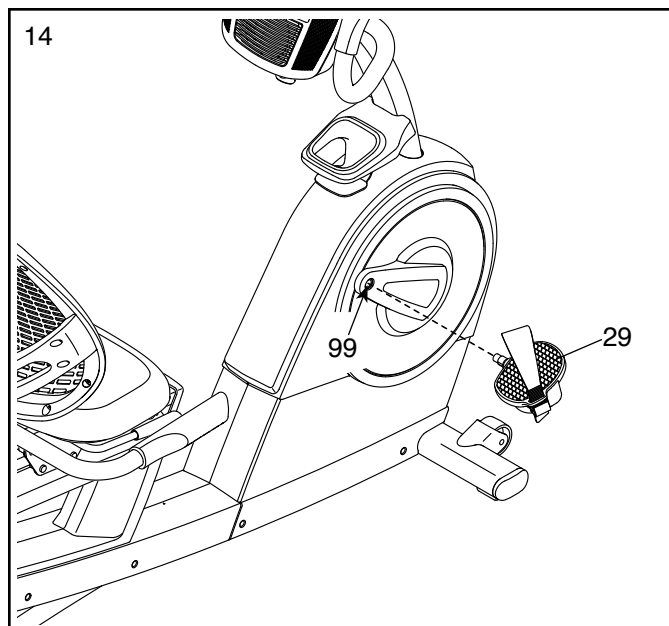


14. Визначте праву педаль (29).

За допомогою гайкового ключа, щільно затягніть праву педаль (29) до правого шатуна (99) за годинниковою стрілкою.

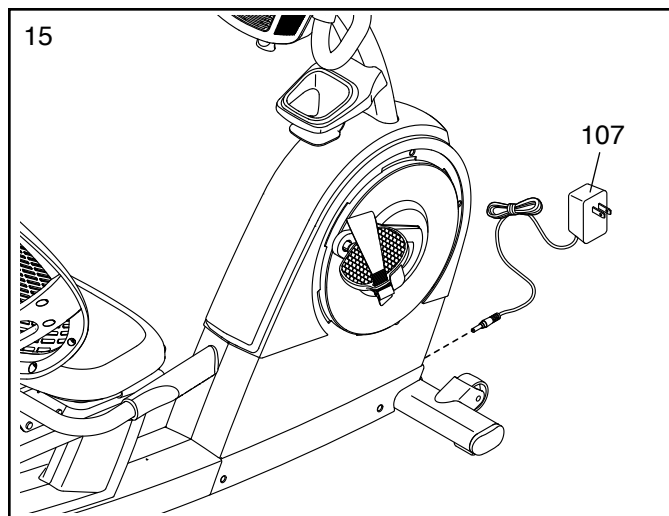
**Міцно закріпіть ліву педаль (на малюнку не зображено) до лівого шатуна (не зображено) проти годинникової стрілки. Важливо: Ви повинні повернути ліву педаль проти годинникової стрілки, щоб приєднати її.**

Прикріпіть ремінь правої педалі до правої педалі (29) як вказано на малюнку. Потім **прикріпіть лівий ремінь до лівої деталі таким самим чином.**



15. Підключіть адаптер живлення (107) до отвору на рамі велотренажера.

Примітка: Для включення адаптера живлення (107) у розетку дивіться "ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТОРА ЖИВЛЕННЯ" на стор. 13.



16. Зараз, коли горизонтальний велотренажер вже зібраний, перевірте щоб усе було встановлено правильно та працювало належним чином. Перед тим як почати користування тренажером, переконайтесь що всі деталі надійно закріплені та затягнуті.

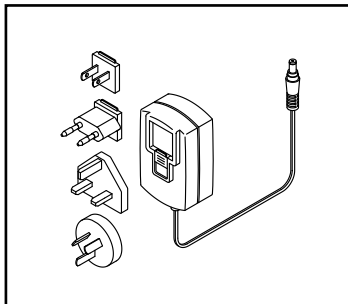
Примітка: До комплектації може бути включено запасні деталі. Для того, щоб захистити підлогу підкладіть під тренажер мат.

# ВИКОРИСТАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТОРА ЖИВЛЕННЯ

**ВАЖЛИВО:** Якщо велотренажер піддавався впливу низьких температур, перед підключенням адаптера живлення дайте йому прогрітися до кімнатної температури. Якщо Ви не зробите цього, можуть бути пошкоджені дисплеї консолі або інші електронні компоненти.

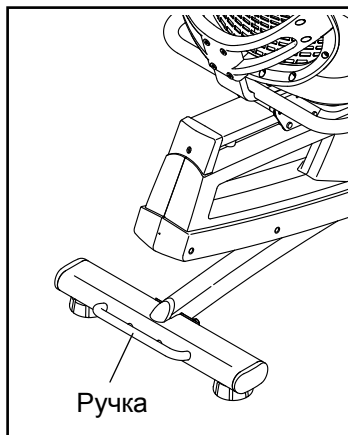
Підключіть адаптер живлення в отвір на рамі велотренажера. Якщо це необхідно вставте відповідний роз'єм адаптера в адаптер живлення. Потім підключіть адаптер живлення до відповідної розетки,



яка правильно встановлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

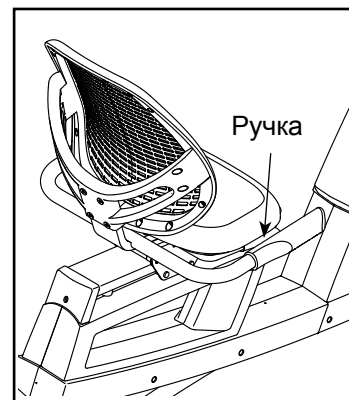
## ПЕРЕСУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити велотренажер, візьміться за ручку на задньому стабілізаторі і обережно підійміть її до тих пір, доки тренажер не зможе бути переміщений на передніх колесах. Обережно змістіть велотренажер на потрібне місце а потім опустіть його.



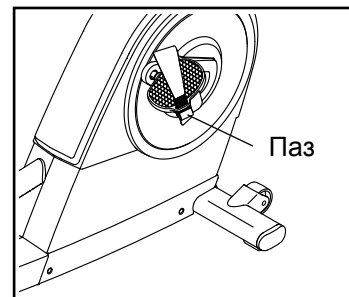
## РЕГУЛЮВАННЯ СІДІННЯ

Щоб було зручніше, сидіння може бути відрегульовано в положення вперед або назад. Для цього треба натиснути ручку регулювання донизу, потім посунути сидіння в обране положення, та потягнути вгору ручку регулювання, щоб зафіксувати сидіння на місці.



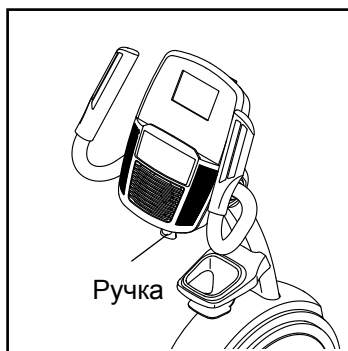
## РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЕЙ ПЕДАЛЕЙ

Щоб затягнути ремінь педалі, треба потягнути вниз за кінці реміня. Та щоб послабити ремінь, натисніть на паз і потягніть вгору ремінець.



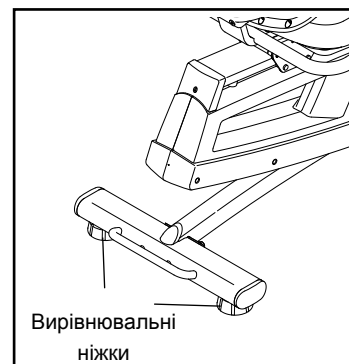
## РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ КОНСОЛІ

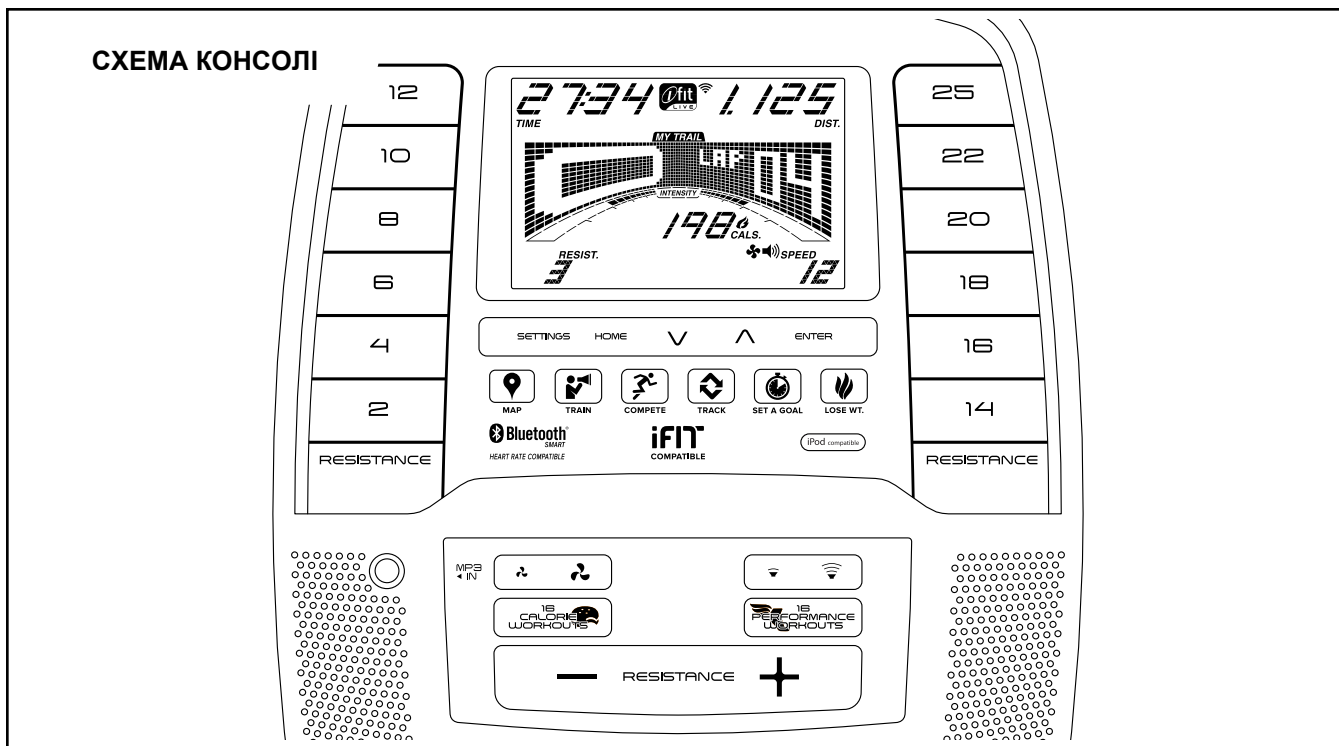
Є декілька кутів нахилу консолі. Для регулювання консолі, повертайте ручку консолі доки консоль не встане під потрібним кутом.



## ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Якщо велотренажер злегка хитається на підлозі під час використання, відрегулюйте одну або обидві вирівнювальні ніжки на задньому стабілізаторі, доки проблема не буде усунена.





## ЗРОБИТЬ ВАШІ ФІТНЕС ДОСЯГНЕННЯ РЕАЛЬНИМИ З IFIT.COM

За допомогою нового iFit®-велотренажера, можна виористовувати набір функцій портала iFit.com для того, щоб зробити Ваші досягнення реальними:



Займайтеся у будь-якому місці на Землі за допомогою персоналізації Google Maps.



Завантажуйте навчальні тренування, які допоможуть досягти Ваших особистих цілей.



Перевірте себе змагаючись з іншими користувачами спільноти iFit.



Завантажуйте результати Ваших тренувань на iFit хмару та слідкуйте за своїми досягненнями.



Встановлюйте ціль Вашого тренування: кількість калорій, час або дистанцію.



Обирайте та завантажуйте набір програм для тренувань на схуднення.

**Дізнайтеся більше на сайті iFit.com.**

## ОСОБЛИВОСТІ ПАНЕЛІ УПРАВЛІННЯ

Вдосконалена консоль пропонує набір функцій спеціально розроблених для того, щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними.

При використанні ручного режиму, Ви можете змінити опір педалей одним натисканням кнопки.

Поки Ви тренуєтесь, консоль буде постійно відображати інформацію про тренування. Також Ви можете виміряти частоту серцевих скорочень за допомогою датчика пульсу на рукоятці або додаткового монітора серцевого ритму на грудному реміні (для отримання додаткової інформації дивіться стор. 22).

Консоль пропонує широкий вибір предвстановлених програм тренувань. Кожне тренування автоматично змінює опір педалей, що забезпечує Вам добре сплановане заняття. Ви також можете встановити ціль: кількість калорій, відстань або час.

Консоль також має режим iFit, за допомогою якого консоль може під'єднатись до Вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. У цьому режимі, Ви можете завантажувати персоналізовані тренування та створювати свої власні, відстежувати Ваші результати, змагатись з іншими користувачами iFit, а також використовувати багато інших функцій. Щоб придбати модуль iFit, перейдіть на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за номером на першій сторінці цього посібника.

Також Ви можете під'єднати MP3 плеєр або CD плеєр до звукової системи консолі та слухати свою улюблену музику й аудіокниги.

**Використання ручного режиму** (дивіться цю сторінку)

**Використання предвстановлених програм тренування** (дивіться стор.19)

**Налаштування цілі тренування** (дивіться стор. 20)

**Використання iFit тренування** (дивіться стор. 21)

**Користування звуковою системою** (дивіться стор. 22)

**Зміна налаштування консолі** (дивіться стор. 23)

Примітка: Якщо на дисплеї є захисна плівка, то її треба зняти.

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ НАЛАШТУВАНЬ

1. **Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб вона почала працювати.**

Коли панель управління увімкнулась, дисплей також починає працювати. Консоль готова до використання.

2. **Оберіть ручний режим.**

Натисніть кнопку "Home", "Calorie Workouts" або "Performance Workouts" для того щоб обрати ручний режим.

Якщо бездротовий модуль iFit не встановлений до консолі та не може з'єднатись з iFit, ручний режим буде обрано автоматично.

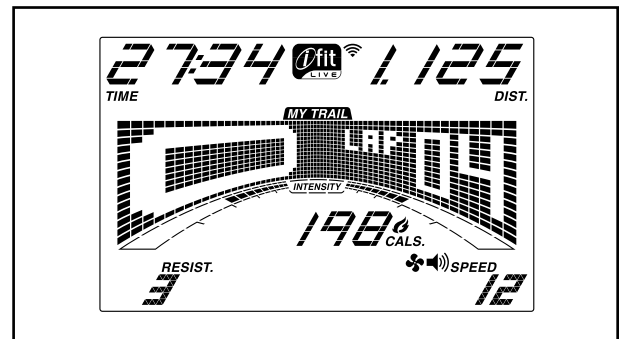
3. **Зміна опору педалей за бажанням.**

Під час тренування Ви можете змінити опір педалей. Для того щоб це зробити натисніть +/- на кнопці "RESISTANCE".

Примітка: Після натискання кнопки знадобиться деякий час щоб був встановлений потрібний опір.

4. **Слідкуйте за тренуванням за допомогою дисплея.**

Дисплей може відображати наступну інформацію:



**Calories (Cals.)** — в цьому режимі дисплей показує приблизну кількість калорій, що Ви спалили.



**Calories per Hour (Cals./Hr)** — ця вкладка показує приблизну кількість калорій що Ви спалили за годину.

**Distance (Dist.)** — ця вкладка також буде показувати відстань, яку Ви проїхали в милях або км.

**Pulse** — ця вкладка буде показувати Ваш серцевий ритм, коли Ви використовуєте монітор серцевого ритму на поручні або додатковий нагрудний ремінь пульсометра (дивіться крок 5).

**Resistance (Resist.)** — ця вкладка буде показувати рівень опору педалей декілька секунд при кожній його зміні.

**Speed** — цей дисплей буде показувати швидкість з якою Ви рухаєтесь у км/г або милях.

**Time** — коли обрано ручний режим, цей дисплей буде показувати час, що минув. Коли обрано предвстановлену програму тренувань, цей дисплей буде показувати час, що залишився.

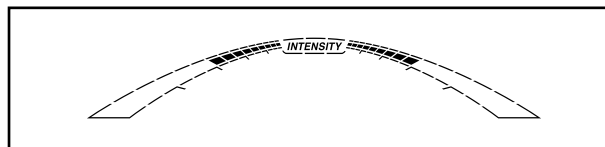
Матриця дисплея пропонує декілька різних вкладок. Для того, щоб обрати необхідну вкладку, Ви можете використовувати кнопки збільшення та зменшення. Коли вкладку обрано, натисніть "Enter".

**Speed** — ця вкладка покаже профіль швидкісних налаштувань тренування. Нова частина буде з'являтися наприкінці кожної минути.

**My Trail** — ця вкладка показує доріжку довжиною 400м (1/4 милі). Під час тренування блимаючий прямокутник відобразить Ваш прогрес. Також вкладка покаже кількість пройдених кругів.

**Calorie** — ця вкладка показує приблизну кількість калорій, що Ви спалили. Висота кожної частини є кількістю калорій, що спалюються впродовж цієї частини.

Під час Вашого тренування також буде показано приблизний рівень інтенсивності.



Натисніть кнопку "Home" для того щоб вийти з режиму тренування та повернутись в меню за замовченням (щоб встановити меню за замовченням, дивіться підрозділ "ЗМІНЮВАННЯ НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на стор. 23). Якщо необхідно натисніть кнопку "Home" ще раз.

Коли бездротовий модуль iFit ввімкнено, то в верхній частині дисплея буде відображатись сила бездротового сигналу. Чотири дуги вказують повну силу сигналу.



Ви можете змінити гучність консолі натисненням кнопок регулювання гучності.

## 5. Вимірюйте частоту серцевих скорочень за бажанням.

Ви можете виміряти частоту серцевих скорочень за допомогою ручного або додаткового нагрудного пульсометра (інформацію про цей пульсометр дивіться на стор.22). Примітка: Консоль сумісна з монітором серцевого ритму BLUETOOTH® Smart.

**Примітка: Якщо Ви використовуєте обидва пульсометра одночасно, дані на консолі можуть бути невірними.**

Якщо на металевих контактах є захисна плівка, то її необхідно видалити. Для вимірювання пульсу, покладіть ладоні на контакти пульсометра. Намагайтесь не рухати руками та не щільно стискати контакти.

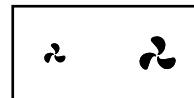


Коли Ваш пульс буде зафіксований, символ серця на дисплеї почне блимати при кожному битті серця та з'явиться один або два штрихи, після чого буде показано Ваш пульс. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, тримайтеся за контакти біля 15 секунд.

Якщо дисплей не показує Ваш серцевий ритм, переконайтеся, що руки правильно розташовані. Будьте уважні та не рухайте руками або обхватіть контакти більш щільно. Для забезпечення оптимальних показників, чистіть контакти використовуючи м'яку тканину: **ніколи не використовуйте спирт, абразивні або хімічні засоби для чистки контактів.**

## 6. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Вентилятор має кілька режимів швидкості. Натисніть кнопки вентилятора кілька разів, щоб вибрати швидкість обертання або вимкнути його.



Примітка: Якщо педалі не рухатимуться протягом приблизно 30 секунд, вентилятор вимкнеться автоматично.

## 7. Консоль вимкнеться автоматично, якщо Ви закінчили тренування.

Якщо педалі не обертаються деякий час, звукове сповіщення повідомить про тимчасове припинення роботи, а зупинений час буде блимати на дисплеї. Для того щоб знов почати тренування, почніть крутити педалі.

Якщо педалі не обертаються декілька хвилин і не настигаються кнопки, консоль автоматично вимкнеться, а дисплей перезавантажиться.

Примітка: Консоль має демо-режим, щоб демонструвати горизонтальний вело-тренажер у магазині. Коли цей режим працює, консоль буде показувати презентацію. Для того, щоб вимкнути демо-режим дивіться "ЗМІНЕННЯ НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на стор. 23.

## ВИКОРИСТАННЯ ПРЕДВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб увімкнути її.

Коли увімкнеться консоль, дисплей також почне працювати. Консоль готова до початку тренувань.

### 2. Оберіть предвстановлене тренування.

Щоб вибрати предвстановлене тренування, натискайте кнопку "Calorie Workouts" або кнопку "Performance Workouts", поки бажане тренування не з'явиться на дисплеї.

Після вибору предвстановленого тренування, дисплей покаже тривалість та назву тренування. Профіль з налаштувань швидкості тренування з'явиться на матриці.

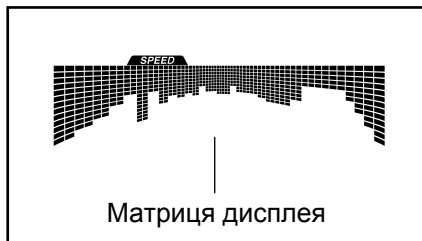
Максимальний рівень опору та максимальна швидкість тренування також з'являться на дисплеї.

### 3. Для початку тренування почніть крутити педалі.

Кожне тренування складається з однохвилинних частин. Рівень опору та кількість обертів у минутому (швидкість) запрограмовані для кожної частини. Примітка: послідовні сегменти можуть бути запрограмовані однаково.

Під час тренування матриця дисплея буде відображати Ваш прогрес. Блимаюча частина матриці відображає поточну частину тренування. Висота блимаючої частини показує цільову швидкість для обраної частини.

Наприкінці кожної частини прозвучить серія звукових сигналів і наступна частина матриці почне блимати. Рівень опору та / або цільова швидкість,



запрограмована для наступної частини, з'явиться на дисплеї для того щоб попередити Вас.

Під час тренування намагайтеся підтримувати швидкість обертання педалей близькою до цільової швидкості даної частини. Коли на дисплеї з'явиться стрілка догори, збільшіть швидкість обертання. Коли на дисплеї з'явиться стрілка униз, зменшіть швидкість обертання. Якщо стрілка не з'являється, то підтримуйте темп Вашого обертання педалей.

**ВАЖЛИВО: Цільова швидкість призначена тільки для забезпечення мотивації. Фактична швидкість обертання педалей може бути повільніша, ніж цільова швидкість. Переконайтеся, що тренування проходить на комфортній для Вас швидкості.**

Якщо рівень опору для поточної частини занадто високий або занадто низький, Ви можете вручну змінити налаштування за допомогою кнопок "Resistance". **ВАЖЛИВО: Коли поточна частина тренування закінчується, педалі автоматично налаштовуються до рівня опору, запрограмованого для наступної частини.**

Тренування триватиме доки остання частина не закінчиться. Щоб припинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї почне блимати час. Щоб відновити тренування, просто почніть крутити педалі.

### 4. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Дивіться крок 4, на стор. 16.

### 5. За бажанням вимірюйте пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

### 6. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Дивіться крок 6 на стор. 18.

### 7. Консоль вимкнеться автоматично після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 18.

## ВИКОРИСТАННЯ ЦІЛЬОВИХ ТРЕНУВАНЬ

### 1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб увімкнути її.

Коли увімкнеться консоль, дисплей також почне працювати. Консоль готова до початку тренувань.

### 2. Оберіть ціль: "Calorie" (Калорії), "Distance" (Дистанція) або "Time" (Час).

Для того, щоб обрати "Calorie" (Калорії), "Distance" (Дистанція) або "Time" (Час) поперше натисніть кнопку "Set A Goal".

Натискайте кнопки збільшення та зменшення, що розташовані поруч з кнопкою "Enter" поки назва бажаної цілі тренування не з'явиться на дисплеї. Натисніть "Enter".

Потім натискайте кнопки збільшення та зменшення, що розташовані поруч з кнопкою "Enter" для того, щоб обрати бажану ціль.

### 3. Для початку тренування почніть крутити педалі.

Кожне тренування складається з одноквилинних частин.

Портягом тренування Ви можете вручну змінити налаштування опору на бажане за допомогою кнопок "Resistance".

Примітка: Якщо Ви вручну змінюєте рівень опору під час тренування, спрямованого на спалення калорій, довжина тренування може автоматично відрегулюватися згідно налаштованого значення калорій.

Примітка: У тренуванні на спалення калорій дається попередня оцінка кількості калорій, що Ви спалюєте під час тренування. Але фактична кількість калорій, що Ви спалюєте залежить від багатьох факторів, наприклад, Вашої ваги. Окрім цього, якщо під час тренування Ви вручну зміните рівень опору, кількість калорій що Ви спалюєте зміниться.

Тренування триватиме доки ціль не буде досягнута. Щоб припинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї почне блимати час. Щоб відновити тренування, просто почніть крутити педалі .

### 4. Слідкуйте за своїм прогресом на дисплеї.

Коли Ви тренуєтесь, на дисплеї відображається зворотній відлік калорій, часу або дистанції, доки Ви не досягнете цілі.

Дивіться крок 4, на стор. 16.

### 5. За бажанням виміряйте пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

### 6. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Дивіться крок 6 на стор. 18.

### 7. Консоль вимкнеться автоматично після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 18.

## ВИКОРИСТАННЯ iFIT ТРЕНУВАНЬ

Для того, щоб користуватись iFit тренуванням Вам необхідно мати модуль iFit. **Ви можете придбати модуль у будь-який час на сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонувавши за номерами, що є на першій сторінці даного посібника.**

Примітка: Для того, щоб скористатись модулем iFit, Вам необхідно мати комп'ютер з виходом до мережі Інтернет та USB-портом. Також Вам необхідно зареєструватись на сайті [www.iFit.com](http://www.iFit.com). Для того, щоб скористатись бездротовим модулем, Вам необхідна власна бездротова мережа 802.11 b/g/n роутера з трансляцією SSID (приховані мережі не підтримуються).

### 1. Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку консолі, щоб увімкнути її.

Коли увімкнеться консоль, дисплей також почне працювати. Консоль готова до початку тренувань.

### 2. Переконайтесь, що модуль iFit вставлений у консоль.

Перед тим як почати iFit тренування, переконайтесь, що модуль iFit вставлений у консоль.

**Важливо:** Для задоволення вимог сумісності, антена та передавач в модулі iFit мають знаходитись на відстані 20см (8 дюймів) від усіх користувачей та не повинні бути поряд з іншими антенами або передавачами.

### 3. Оберіть користувача.

Якщо зареєстровано більше одного користувача, Ви можете змінювати користувачів на головному екрані iFit. Для вибору користувача, натискайте кнопки збільшення та зменшення, що знаходяться поруч з кнопкою "Enter".

### 4. Оберіть iFit тренування.

Щоб вибрати тренування iFit, натисніть на одну з кнопок iFit. Перед тим як деякі тренування будуть завантажені, необхідно додати їх в свій профіль на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Натисніть кнопку "Map" (Карта), кнопку "Train" (Тренування) або "Lose Wt." (Втрата ваги) для того, щоб завантажити наступне тренування до свого профіля.

Натисніть кнопку "Compete" (Змагання), якщо Ви вирішили прийняти участь у змаганні.

Для того, щоб повторно запустити тренування з Вашого профіля iFit натисніть кнопку "Track" (Трек). Потім натискайте кнопки збільшення та зменшення для того, щоб обрати тренування. Натисніть кнопку "Enter" для того, щоб почати тренування.

Для того, щоб обрати цільове тренування натисніть кнопку "Set A Goal" (дивіться стор.20.).

**Більше інформації про iFit тренування, Ви можете знайти на сайті [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Коли обрано iFit тренування, дисплей покаже тривалість тренування та приблизну кількість калорій, що Ви спалите. Дисплей також може показувати назву тренування. Якщо Ви обрали тренування-змагання, то на дисплеї почнеться обратний відлік до початку гонки.

Примітка: Кнопки iFit можуть також запускати демо-тренування. Для того, щоб скористуватись цим режимом, вийміть iFit модуль з консолі та натисніть одну з кнопок iFit. Щоб припинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї почне блимати час. Щоб відновити тренування, просто почніть крутити педалі.

### 5. Для початку тренування почніть крутити педалі.

Дивіться крок 3, на стор. 19.

Протягом декількох тренувань, аудіо-тренер буде Вам допомагати. Ви можете налаштувати аудіо-тренера (ЗМІНЕННЯ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ дивіться на стор. 23).

Щоб припинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї почне блимати час. Щоб відновити тренування, просто почніть крутити педалі .

## 6. Слідкуйте за своїми результатами на дисплеї.

Дивіться крок 4, на стор. 16.

Вкладка "My Trail" покаже карту тренування або доріжки та кількість пройдених кіл.

Під час змагання-тренування вкладка "Competition" покаже Ваш результат. Якщо Ви змагаєтесь, верхня строка матриці дисплея покаже кількість змагань в котрих Ви прийняли участь. Інші строки - це чотири найкращих конкуренти. В нижній частині матриці дисплея буде показано результати змагання.

## 7. За бажанням виміряйте пульс.

Дивіться крок 5 на стор. 17.

## 8. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Дивіться крок 6 на стор. 18.

## 9. Консоль вимкнеться автоматично після закінчення тренування.

Дивіться крок 7 на стор. 18.

**Більше інформації про iFit модуль, Ви можете знайти на сайті [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

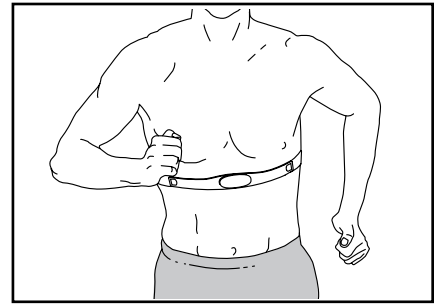
Для відтворення музики або аудіокниг за допомогою звукової системи панелі управління при тренуваннях, приєднайте аудіо кабель 3,5мм (не входить в комплект) до роз'єму на панелі управління та до MP3 або CD програвача; **переконайтесь в тому, що аудіокабель вставлено повністю. Примітка: Придбати аудіокабель Ви можете в місцевому магазині електроніки.**

Натисніть кнопку запуску відтворення звуку на Вашому програвачі. Для регулювання гучності використовуйте клавіші збільшення та зменшення на консолі або відповідні регулятори гучності звуку на аудіоплеєрі.



## ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Якщо Вашою метою є спалення жиру або зміцнення серцево-судинної системи, то виконання вправ з правильною частотою пульсу - ключ до



результату. Додатковий нагрудний пульсометр допоможе Вам постійно контролювати частоту серцевих скорочень при тренуванні, що також допоможе Вам досягнути Ваших особистих цілей при заняттях. Для того, щоб придбати додатковий нагрудний пульсометр, зателефонуйте за номерами, що вказані на першій сторінці даного посібника.

Примітка: Консоль сумісна з монітором серцевого ритма BLUETOOTH®Smart.

## ЗМІНЕННЯ НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ

### 1. Оберіть режим налаштування.

Для того, щоб обрати режим налаштування, натисніть кнопку "Settings"

Дисплей покаже загальну кількість годин, протягом яких використовувався горизонтальний велотренажер і загальну відстань (в милях або кілометрах), що проїхав користувач на велотренажері.

Якщо модуль iFit під'єднаний до консолі, то дисплей покаже напис "WIFI MODULE" або "USB MODULE".

Якщо модуль iFit не під'єднаний до консолі, то дисплей покаже напис "NO IFIT MODULE". Якщо не під'єднано жодного модулю, то деякі налаштування не будуть доступні.

### 2. Управляйте режимом налаштування.

Якщо обрано режим налаштувань, дисплей буде показувати декілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення, що знаходиться поряд з кнопкою "Enter", щоб обрати необхідний екран.

**В нижній частині дисплея будуть показані інструкції до обраного екрана. Переконайтеся, що поточні інструкції відображаються в нижній частині дисплея.**

### 3. За бажанням змініть налаштування.

**Units** — на дисплеї буде відобразитися обрана одиниця виміру. Щоб змінити одиницю вимірювання, декілька разів натисніть кнопку "Enter".

Для того, щоб відстань відображалась у милях, оберіть "ENGLISH". Для того, щоб відстань відображалась у кілометрах, оберіть "METRIC".

**Demo** — консоль має демо-режим, щоб демонструвати горизонтальний велотренажер у магазині. Натисніть кнопку "Enter" декілька разів, щоб увімкнути (ON) або вимкнути (OFF) демо-режим.

**Contrast Level** — обраний рівень контрастності буде відобразитися на дисплеї. Натисніть кнопки збільшення та зменшення опору, щоб відрегулювати рівень контрастності.

**Trainer Voice** — на дисплеї з'являться поточні налаштування аудіо-тренера. Натисніть кнопку "Enter" декілька разів, щоб увімкнути (ON) або вимкнути (OFF) налаштування.

**Default Menu** — після натискання кнопки "Home" меню за замовченням з'явиться на дисплеї. Натисніть кнопку "Enter" декілька разів, щоб обрати ручний режим або iFit меню як меню за замовченням.

**Check Status** — на дисплеї з'явиться напис "CHECK WIFI STATUS" або "CHECK USB STATUS". Натисніть кнопку "Enter". Через декілька секунд на дисплеї з'явиться статус iFit модуля. Для того, щоб вийти з даного екрана, натисніть кнопку "Settings".

**Send/Receive** — на дисплеї з'явиться напис "SEND/RECEIVE DATA". Натисніть кнопку "Enter". Консоль перевірить наявність iFit тренувань та програмного забезпечення.

### 4. Покиньте режим налаштування.

Натисніть кнопку "Settings" для того, щоб вийти з режиму налаштування.

# ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

## ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування має важливе значення для досягнення оптимальної продуктивності та зменшення зносу. При кожному використанні велотренажера ретельно перевіряйте та підтягуйте всі деталі. Негайно замінійте зношені частини.

Для очищення велотренажера використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого мила. **ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі та оберігайте консоль від прямих сонячних променів .

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо при використанні ручного пульсометра консоль не показує Ваш серцевий ритм, дивіться крок 5 на стор. 17.

Якщо на дисплеї з'явилися лінії, треба відрегулювати контрастність, для цього дивіться підрозділ "ЗМІНА НАЛАШТУВАНЬ КОНСОЛІ" на стор.23.

Якщо необхідно замінити адаптер живлення, подзвоніть за телефонами, що вказані на першій сторінці цього посібника.

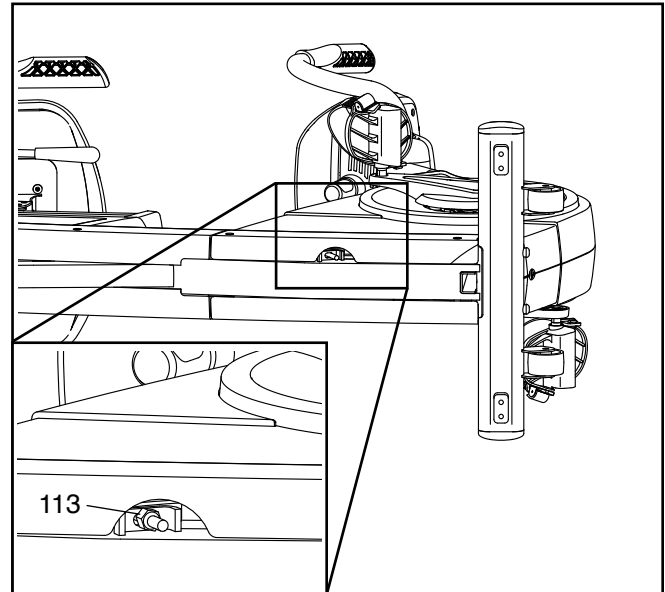
**ВАЖЛИВО:** Задля запобігання пошкодження консолі, використовуйте тільки оригінальні адаптери живлення.

## РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЯ ДВИГУНА

Якщо протягом тренування педалі проковзують не зважаючи на те, що опір встановлений на максимальний рівень, це означає що треба відкорегувати ремінь двигуна. **Відключіть адаптер живлення перед тим як налаштовувати ремінь двигуна.**

За допомогою іншої людини, підкладіть міцні упаковочні матеріали під раму так, щоб її передня частина була піднята над підлогою.

Далі, затягніть вказану шестиграну гайку М8 (113) і злегка підзатягніть ремінь двигуна (не вказано). Потім видаліть упаковочний матеріал з-під рами та підключіть адаптер живлення.



При необхідності повторюйте ці дії доки педалі не припинять проковзувати.

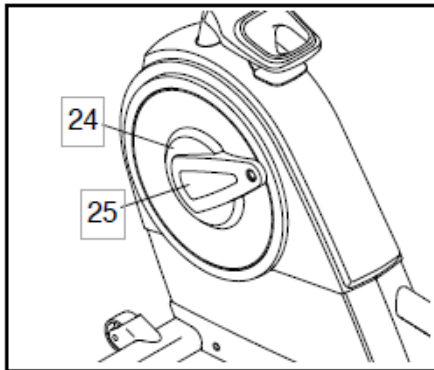


## РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНА

Якщо консоль не показує правильні дані необхідно відрегулювати геркон. **Перед тим як регулювати геркон відключить адаптер живлення.**

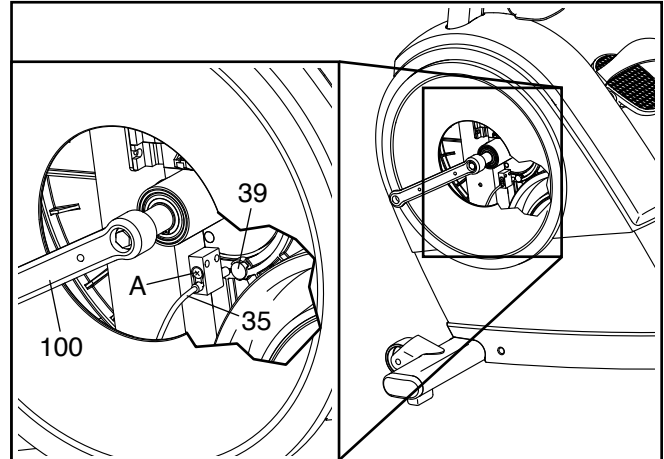
**Примітка: Для ясності на малюнку нижче не вказана ліва педаль.**

Використовуючи стандартну (пласку) викрутку, обережно від'єднайте кришку лівого шатуна (25) від лівої кришки екрана (24). Далі видаліть два гвинта М5 х 20мм (не вказано). Потім поверніть ліву кришку екрана в сторону.



**Примітка: Для ясності на малюнку нижче не вказана кришка лівого шатуна.**

Визначте геркон (35). Повертайте лівий шатун (100) доки магнит не встане поряд з герконом. Потім ослабте гвинт зажима (А), трохи перемістите геркон від / до магниту, а потім затягніть гвинт.



Під'єднайте адаптер живлення та провертайте лівий шатун (100) деякий час. Повторюйте ці дії доки консоль не почне відображати правильні дані.

Коли геркон вже налаштований, встановить на свої місця деталі, що були від'єднані.

# ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ



**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Монітор серцевого ритму не є медичним пристроєм. На точність вимірювання частоти серцевих скорочень впливають різноманітні фактори, в тому числі, рух користувача. Монітор серцевого ритму призначений тільки для відображення загальних тенденцій при виконуванні вправ.

Ці рекомендації допоможуть Вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

## ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи Ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

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

Щоб визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над Вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують Вашу «зону тренування». Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

**Схуднення** — для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводних калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витрачати відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо Ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у Вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

**Аеробні тренування** — для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у Вашій зоні тренування.

## РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

**Розминка** — розпочинайте тренування 5-10 хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху Ви готуєтеся до тренування – Ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

**Зона тренування** — займайтесь протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування (протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

**Завершення** — наприкінці тренування присвятіть 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

## ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань Ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

## РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

На малюнку справа показано кілька основних вправ на розминку. Рухайтеся повільно, поки Ви розтягуетесь наскільки можливо; ніколи не рухайтесь різко.

### 1. ДОТОРКАЄМОСЬ ДО ПАЛЬЦІВ НІГ

Стоячи, трохи зігніть коліна та повільно нахиляйтеся вперед, починаючи від стегон. Дозвольте спині та плечам розслабитися після того як Ви подягнетесь до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне Ваші стегна, ніжню частину колін і спину.

### 2. РОЗТЯГУЄМО ПІДКОЛІННЕ СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу іншої ноги до себе та залиште її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Дотягніться до пальців ніг наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне Ваші стегна, поперек і зону паху.

### 3. РОЗТЯГУЄМО АХІЛЛОВЕ СУХОЖИЛЛЯ ТА ІКРИ

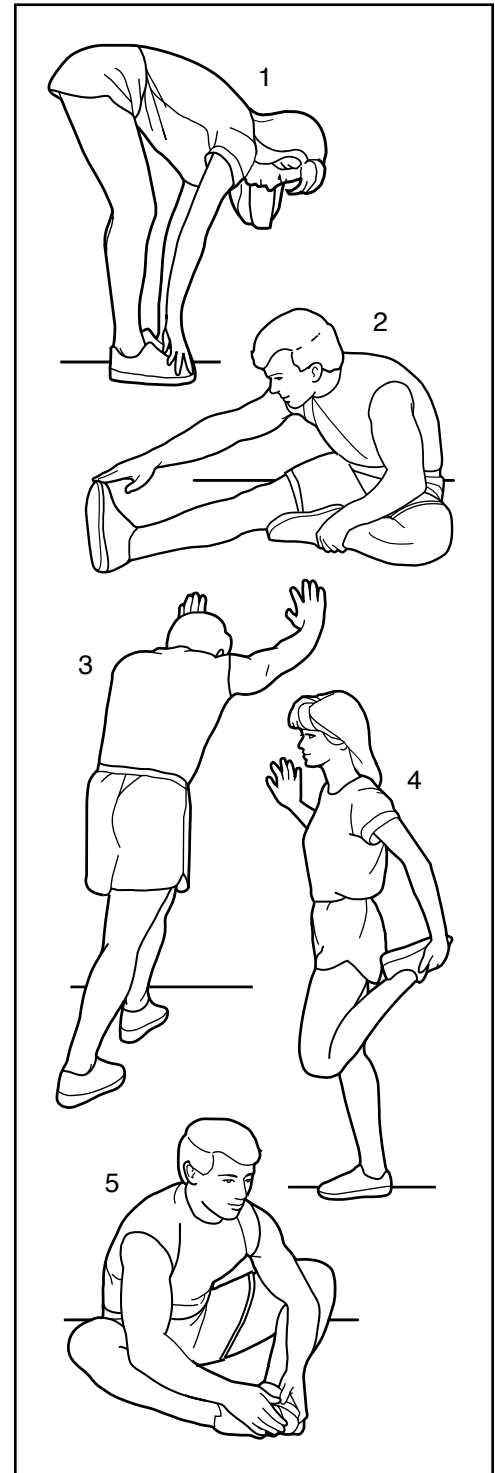
Одна нога стоїть перед іншою. Потягніться вперед і упріться руками в стіну. Тримайте спину прямо, а задню ногу повністю опустіть на підлогу. Зігніть передню ногу, нахиліться вперед і перемістите стегна до стіни. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Для розминки ахіллового сухожилля зігніть ногу, що знаходиться ззаду. Це розтягне ікру, ахіллове сухожилля та щиколотки.

### 4. РОЗТЯГУЄМО ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ

Обіпріться однією рукою до стіни для балансу. Потягніться назад та захватіть ступню іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне чотириголові м'язи стегна та бокові м'язи.

### 5. РОЗТЯГУЄМО ВНУТРІШНЮ ЧАСТИНУ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, зведіть разом ступні, а коліна розведіть. Підтягніть ноги до області паху наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Це розтягне чотириголові м'язи стегна та його внутрішню частину.



# СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEX79915.0 R0515A

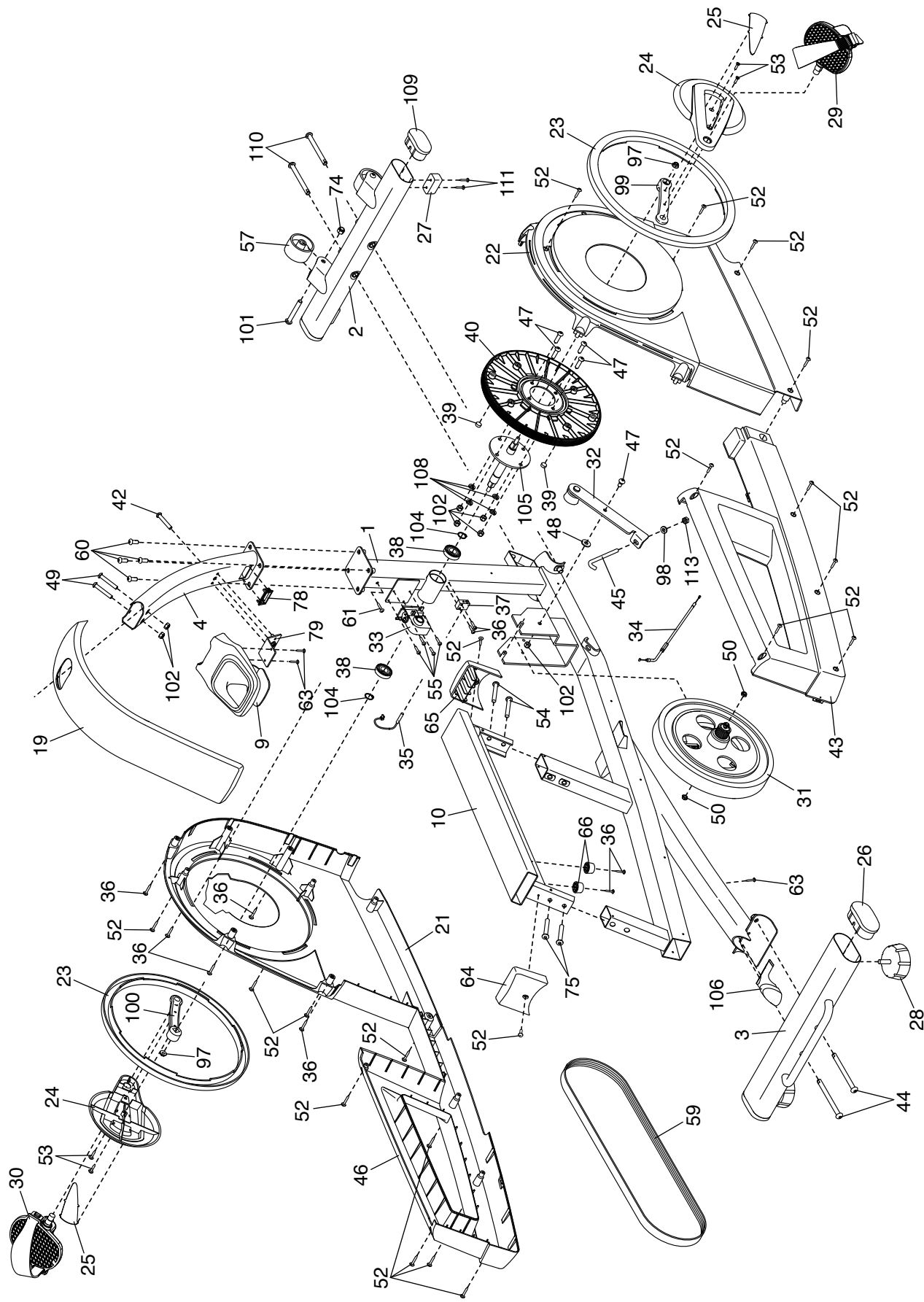
№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
1	1	Рама	51	8	М6 x 30мм гвинт
2	1	Передній стабілізатор	52	20	М4 x 25мм шуруп
3	1	Задній стабілізатор	53	4	М5 x 20мм гвинт
4	1	Стійка	54	2	М10 x 55мм гвинт
5	1	Консоль	55	4	Гвинт двигуна опіру
6	1	Ліва рукоятка	56	4	М8 x 40мм гвинт
7	1	Лівий пульсометр / Дріт Правий	57	2	Колесо
8	1	пульсометр / Дріт Лоток для	58	1	Дріт живлення
9	1	аксесуарів	59	1	Ремінь двигуна
10	1	Рельс	60	4	М10 x 20мм гвинт
11	1	Каретка сидіння	61	1	М4 x 19mm гвинт оцинкований
12	1	Сидіння	62	6	М6 x 10мм гвинт
13	1	Спинка сидіння	63	25	М4 x 15мм шуруп
14	1	Рама спинки сидіння	64	1	Задня кришка рельса
15	1	Ручка сидіння	65	1	Передня кришка рельса
16	1	Важіль сидіння	66	4	Амортизатор
17	1	Гальмівна скоба	67	8	М6 x 20мм гвинт
18	1	Рукоятка сидіння	68	13	М6 маленька шайба
19	1	Кришка стійки	69	2	Верхній ролик
20	1	Верхня кришка скоби Лівий	70	4	Нижній ролик
21	1	екран кронштейна	71	2	Вісь
22	1	Правий екран кронштейна	72	1	Гальма
23	2	Кільцевий фіксатор	73	1	Гальмівна колодка
24	2	Кришка екрана	74	3	М10 контргайка
25	2	Кришка кривошипа	75	2	М10 x 45мм гвинт
26	2	Кришка заднього стабілізатора	76	5	М6 гроверна шайба
27	2	Ніжка стабілізатора	77	2	Кільце гальм
28	2	Вирівнювальна ніжка	78	1	Кільцевий строп
29	1	Права педаль / Ремінь	79	1	Кронштейн лотка для аксесуарів
30	1	Ліва педаль / Ремінь	80	1	Нижня кришка кронштейна
31	1	Механізм Eddy	81	1	Права рукоятка
32	1	Натяжний шків	82	1	Регульовальне кріплення консолі
33	1	Двигун опіру	83	1	Ручка
34	1	Кабель опіру	84	1	Кронштейн стійки
35	1	Геркон / Дріт	85	1	Верхній блок
36	11	М4 x 19мм шуруп	86	1	Нижній блок
37	1	Зажим	87	2	Втулка кронштейна консолі
38	2	Підшипник шатуна	88	2	Втулка кронштейна стійки
39	2	Магнит	89	4	М8 x 14мм гвинт
40	1	Шків	90	1	Права ручка сидіння
41	1	Основний дріт	91	1	Поворотна вісь
42	1	М6 x 50мм гвинт	92	2	М8 велика шайба
43	1	Правий задній екран	93	1	Ліва ручка сидіння
44	2	М10 x 120мм гвинт	94	6	М8 x 13мм гвинт
45	1	Гвинт натяжного колеса	95	5	М8 гайка
46	1	Лівий задній екран	96	1	М10 x 130мм болт
47	7	М8 x 20мм гвинт	97	2	М10-1.25 з'єднувальна гайка
48	1	М8 тонка шайба	98	1	М8 шайба
49	2	М8 x 50м болт	99	1	Правий шатун
50	2	М10-1.0 з'єднувальна гайка	100	1	Лівий шатун

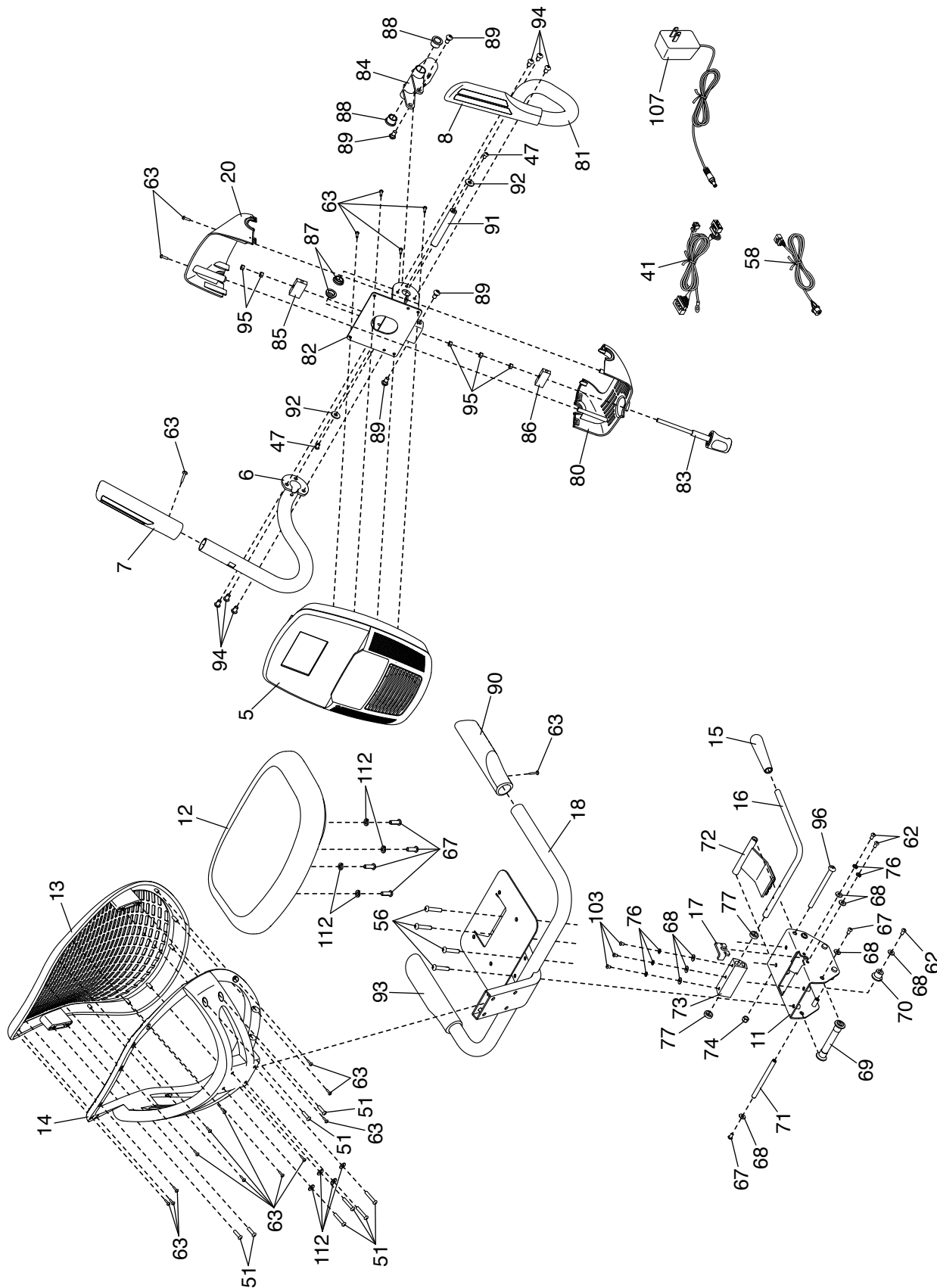
№	Кіл-сть	Опис	№	Кіл-сть	Опис
101	2	M10 x 60мм болт	109	2	Кришка переднього стабілізатора
102	8	M8 контргайка	110	2	M10 x 96мм гвинт
103	3	M6 x 15мм гвинт	111	4	M4 x 30мм шуруп
104	2	Кривошип стопірного кільця	112	8	M6 шайба
105	1	Кривошип	113	1	M8 шестигранна гайка
106	1	Захисна кришка рами	*	–	Посібник користувача
107	1	Адаптер живлення	*	–	Інструмент для монтажу
108	4	M8 гроверна шайба			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин дивіться кінцеву сторінку даного посібника. Позначка (\*) означає, що деталі не показані на малюнку.

# СХЕМА МОНТАЖУ А

Модель № NTEVEX79915.0 R0515A





---

## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться інформацію на обкладинці даного посібника. Для того, щоб ми змогли допомогти Вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію під час телефонної розмови:

- номер моделі та серійний номер бігової доріжки (вказані на обкладинці даного посібника)
- назва велотренажера (вказана на обкладинці даного посібника)
- номер ключа та опис частин(и), які необхідно замінити (дивіться розділ ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ, наприкінці даного посібника)

---

## ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

**Даний велотренажер не повинен викидатись разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів.**

Будь ласка, зверніться до авторизованих служб утилізації даного типу сміття у Вашому регіоні. Зробивши це, Ви допоможете зберегти природні 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.

