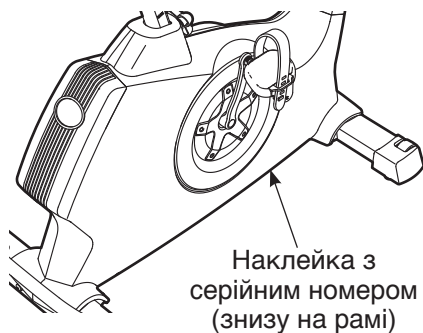


# NordicTrack® GX4.1

Номер моделі NTEVEX74911.0

Серійний номер \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



## МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ?

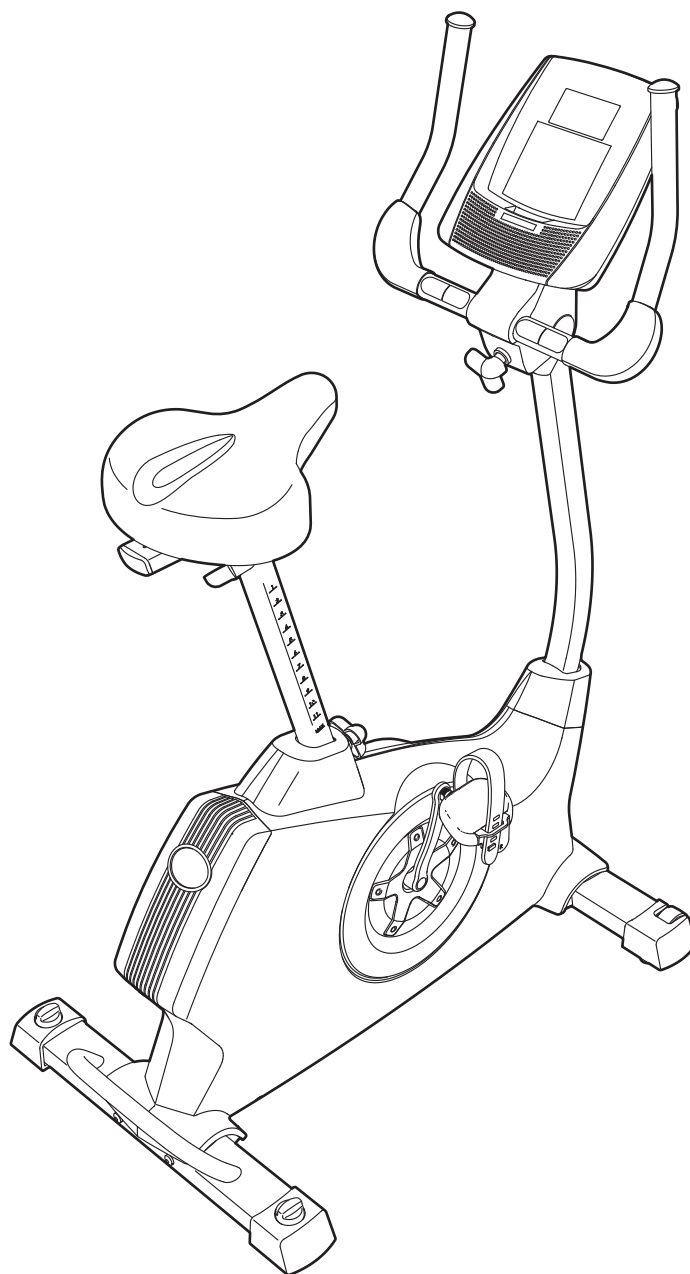
Якщо у вас виникли запитання, або якщо якоїсь частини виробу бракує чи її пошкоджено, зателефонуйте нам:

веб-сайт:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



# ЗМІСТ

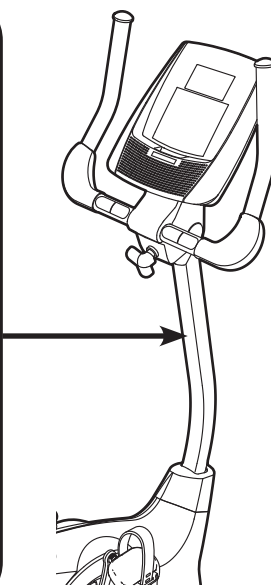

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК . . . . .	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ . . . . .	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ . . . . .	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ . . . . .	5
ЗБИРАННЯ . . . . .	6
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ . . . . .	11
ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА . . . . .	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ . . . . .	21
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ . . . . .	23
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ . . . . .	25
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА . . . . .	27
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН . . . . .	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ . . . . .	Остання сторінка обкладинки

## РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображена тут попереджувальна наклейка постається в комплекті з виробом. Наклейте її поверх попереджувальної наклейки англійською мовою у вказаному місці. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальної наклейки. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейку може бути зображено не в реальному розмірі.

**⚠ WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



# ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.** Щоб зменшити ризик серйозної травми, перед користуванням велотренажером ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Використовуйте велотренажер виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
3. Власник велотренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
4. Цей велотренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте велотренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте велотренажер у гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте велотренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше по 0,6 м вільного простору з кожного боку. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під велотренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином. негайно замінійте зношені деталі.
8. Ніколи не допускайте дітей у віці до 12 років і домашніх тварин до велотренажера.
9. На час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами велотренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
10. Максимальна припустима вага користувача для цього велотренажера становить 125 кг.
11. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
12. Займаючись на велотренажері, тримайте спину рівно, не допускаючи прогину назад.
13. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

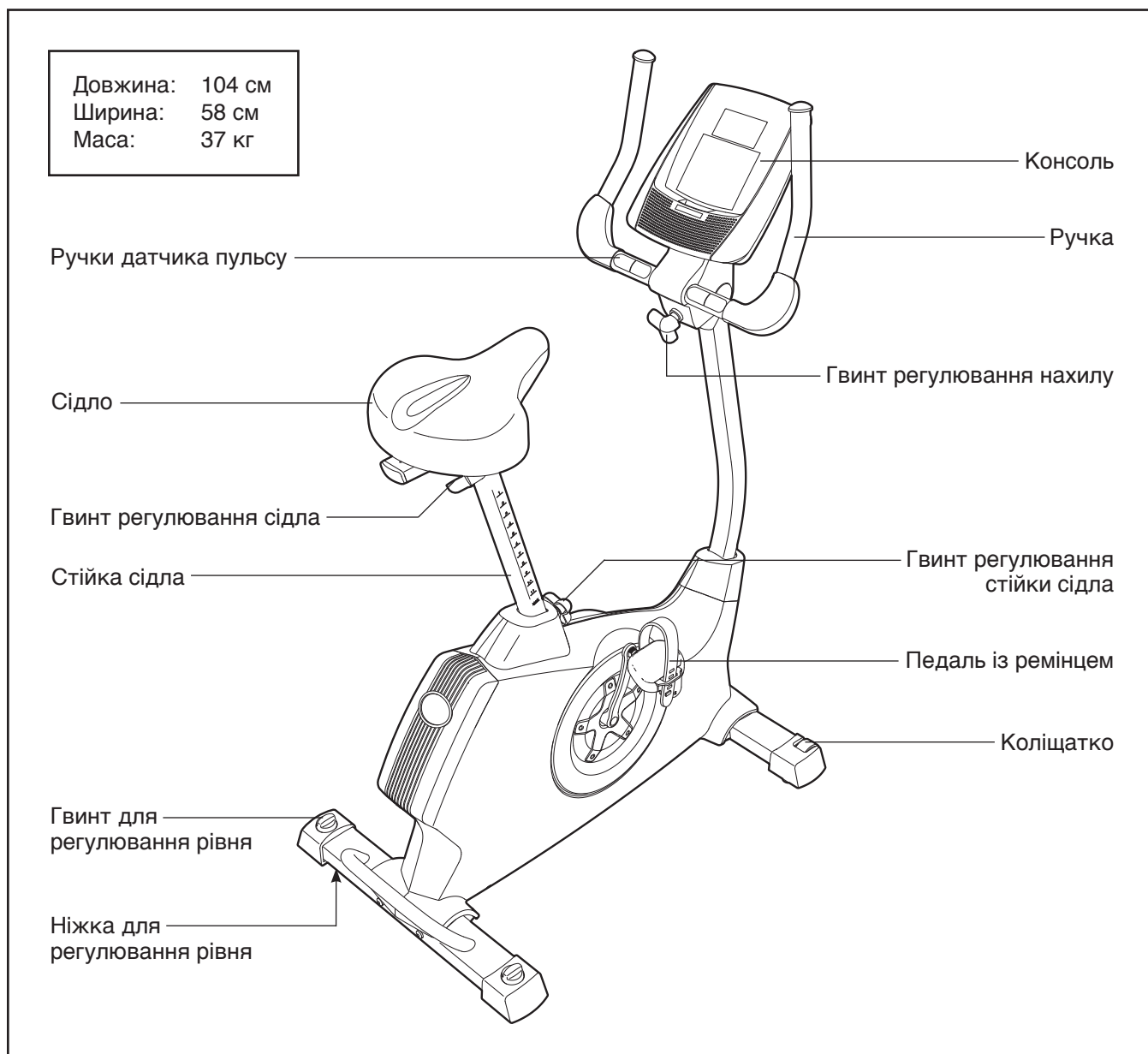
# ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційному велотренажері NORDICTRACK® GX 4.1. Заняття на велотренажері ефективно зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість і підтримують здоровий м'язовий тонус. Велотренажер GX 4.1 пропонує вражаючий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

**Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися велотренажером.** Якщо після прочитання цього

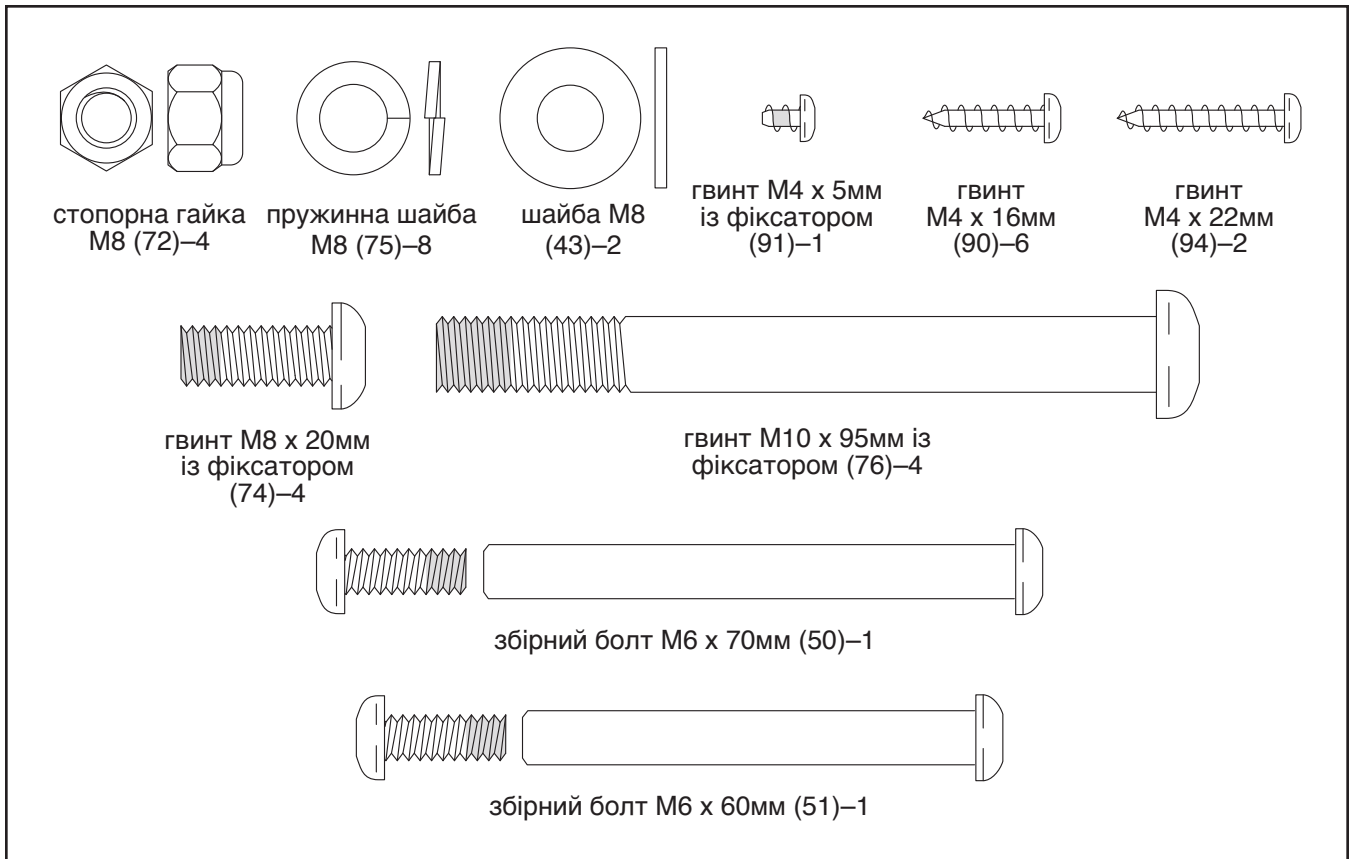
посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

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



# СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.**



# ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі велотренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

- Окрім інструментів, що постачається в комплекті, для збирання потрібні також додаткові інструменти:

розвідний ключ

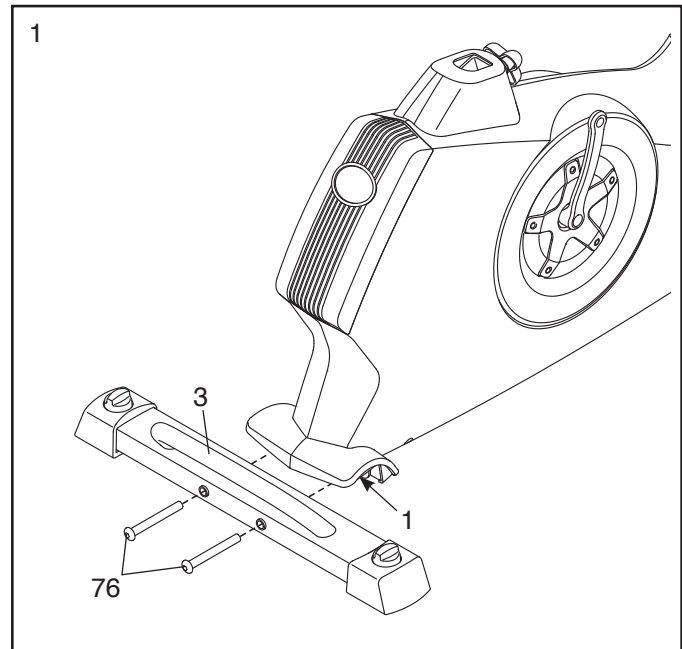


хрестова викрутка

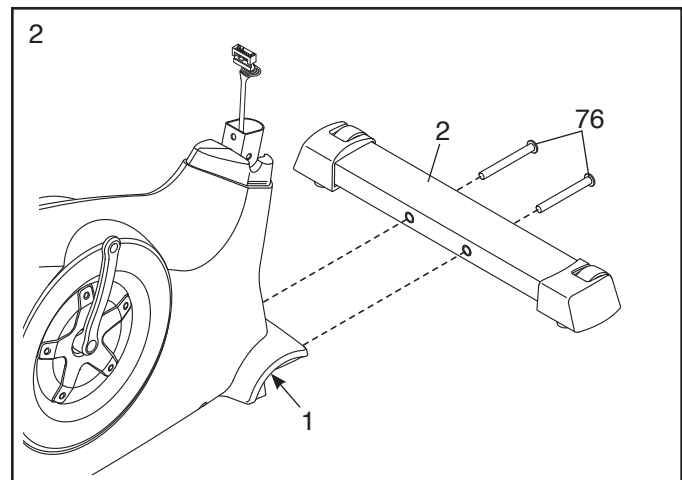


Якщо у вас є набір гайкових ключів, це може полегшити процес збирання. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Прикріпіть задній стабілізатор (3) до рами (1) двома гвинтами М10 х 95мм із фіксатором (76).



2. Прикріпіть передній стабілізатор (2) до рами (1) двома гвинтами М10 х 95мм із фіксатором (76).

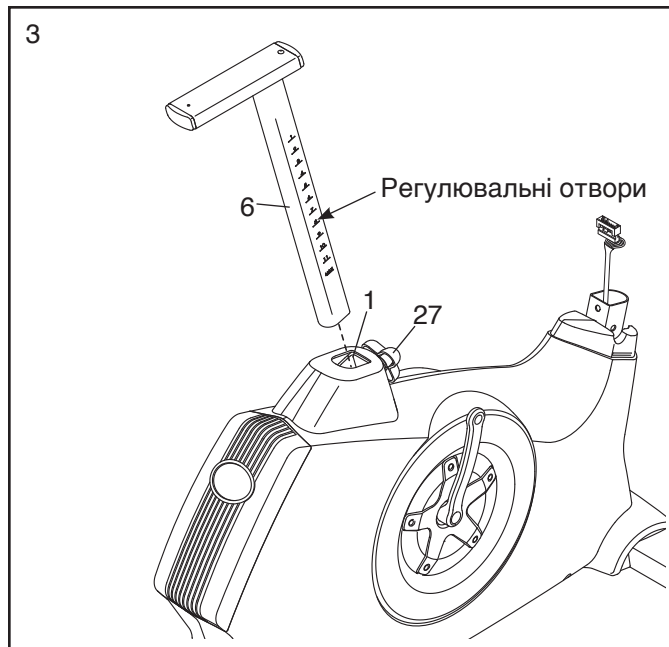


3. Частково, на кілька обертів, викрутіть гвинт регулювання (27) на рамі (1).

Тримайте стійку сидла (6), як показано на малюнку. Потягніть гвинт регулювання (27) назовні та вставте стійку сидла в раму (1)

Посуньте стійку сидла (6) вгору або вниз до потрібного положення і відпустіть гвинт регулювання (27).

**Легко посуньте стійку сидла (6) вгору або вниз, щоб механізм гвинта регулювання (27) увійшов в один із пазів на стійці сидла.** Після цього затягніть гвинт регулювання.

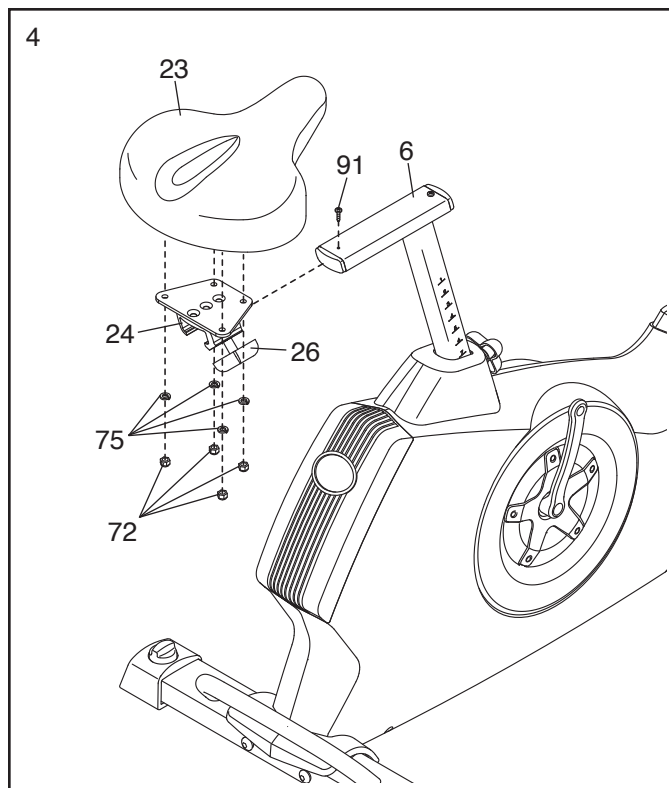


4. Тримайте сидло (23) та кронштейн сидла (24), як показано на малюнку.

Прикріпіть сидло (23) до кронштейна сидла (24) чотирма стопорними гайками М8 (72) з чотирма пружинними шайбами М8 (75).

Одягніть кронштейн сидла (24) на стійку сидла (6). Посуньте кронштейн сидла вперед до упору і затягніть гвинт регулювання сидла (26).

Вкрутіть гвинт М4 х 5мм із фіксатором (91) у задню частину стійки сидла (6).



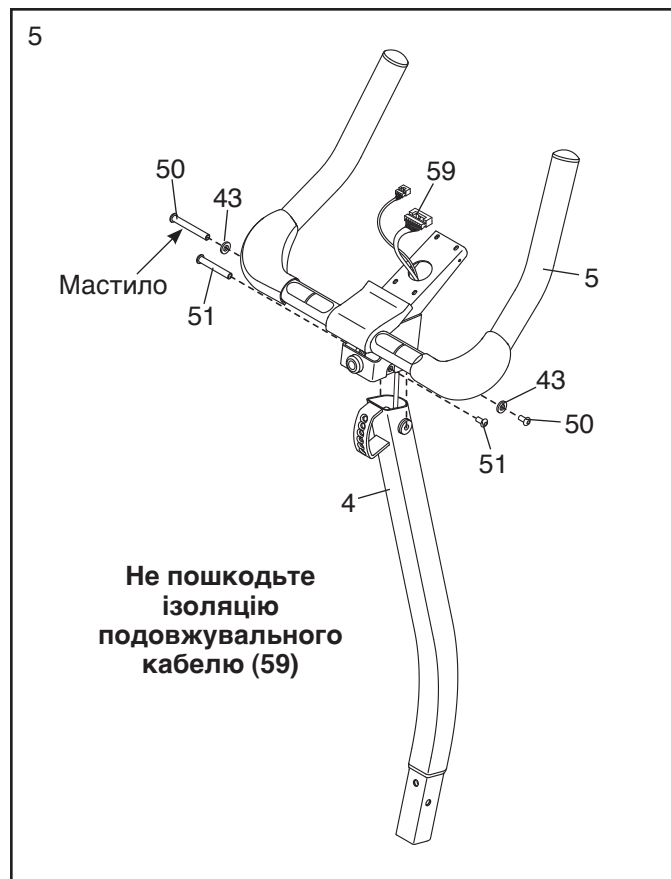
5. Нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на збірний болт М6 х 70 мм (50).

Розташуйте ручку (5) і стійку (4), як показано на малюнку.

Попросіть помічника потримати ручки (5) біля стійки (4) та протягніть подовжувальний кабель (59) догори через кронштейн ручки.

**Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію подовжувального кабелю (59).** Прикріпіть ручку (5) до стійки (4) збірним болтом М6 х 70мм (50) із двома шайбами М8 (43).

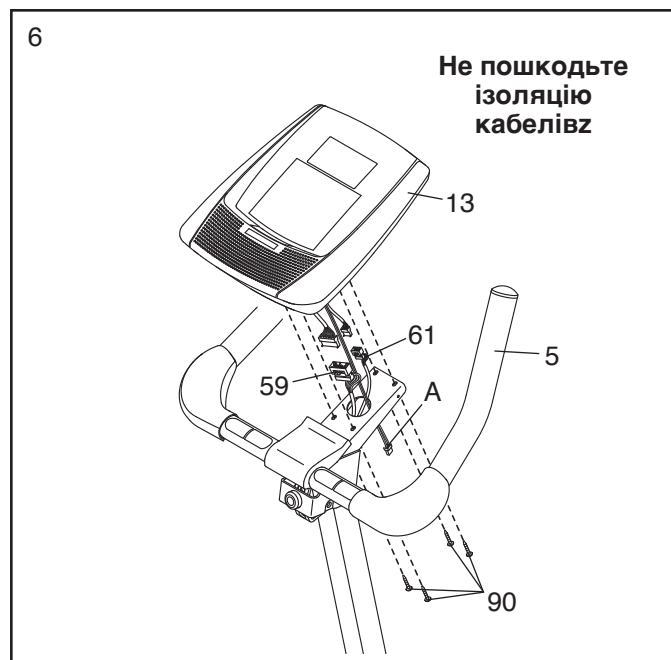
Потім вкрутіть збірний болт М6 х 60мм (51) у нижній кронштейн ручки (5).



6. Попросіть помічника потримати консоль (13) біля ручки (5) і протягніть довгий дрід приймача (А) з консолі через отвір у ручці, як показано.

Під'єднайте інші дроти з консолі (13) до подовжувального кабелю (59) і дротів датчика пульсу (61).

**Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів.** Закріпіть консоль (13) на ручці (5) чотирма гвинтами М4 х 16мм (90).





7. Розташуйте стійку (4) і кришку шарніра (12), як показано на малюнку.

Підніміть кришку шарніра (12) до ручки (5).

**Порада: легко вигніть кришку шарніра, щоб одягнути її на кронштейн ручки.**

**Будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів.**

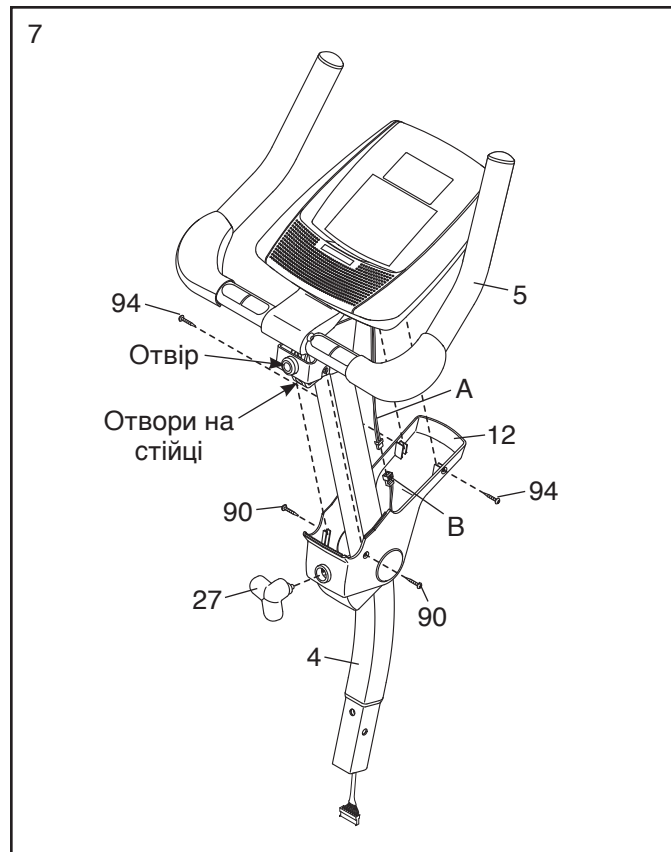
Під'єднайте довгий дрот приймача (А) до дроту приймача (В).

**Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів.** Прикріпіть кришку шарніра (12) до ручки (5) двома гвинтами М4 х 16мм (90) і двома гвинтами М4 х 22мм (94).

Нахиліть ручку (5), щоб спів ставити отвір у кронштейні ручки з одним із отворів у стійці (4).

Вкрутіть гвинт регулювання (27) у суміщені отвори в ручці (5) та стійці (4).

**Переконайтеся, що гвинт регулювання увійшов в один із отворів у стійці.**



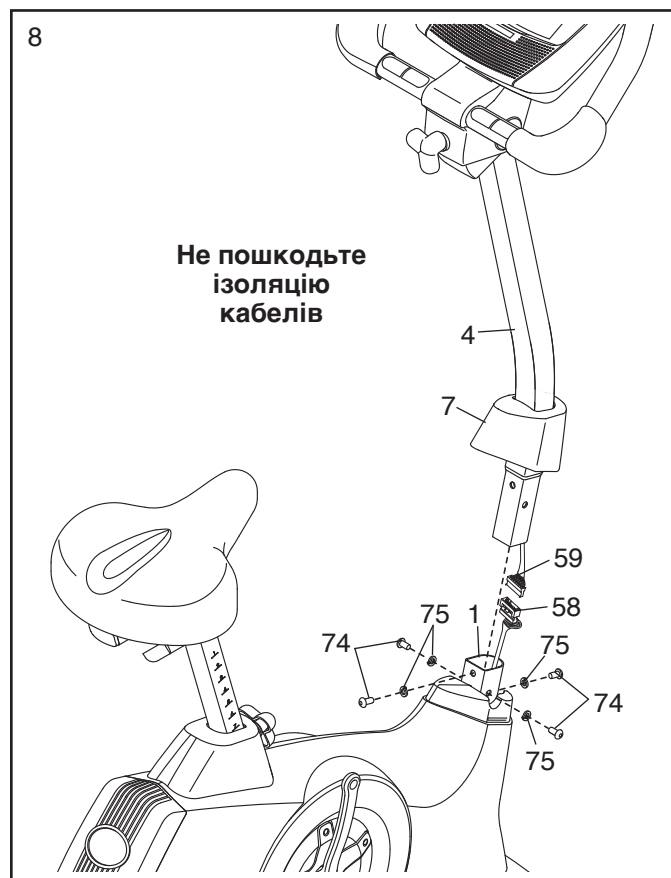
8. Одягніть передню кришку корпусу (7) знизу на стійку (4).

Попросіть помічника потримати стійку (4) біля рами (1) та з'єднайте роз'єми подовжувального кабелю (59) та основного кабелю (58).

Вставте стійку (4) у гніздо на рамі (1).

**Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів.** Прикріпіть стійку (4) чотирма гвинтами М8 х 20мм із фіксатором (74) та чотирма пружинними шайбами М8 (75).

Опустіть передню кришку корпусу (7) униз до рами (1) і притисніть на місце.

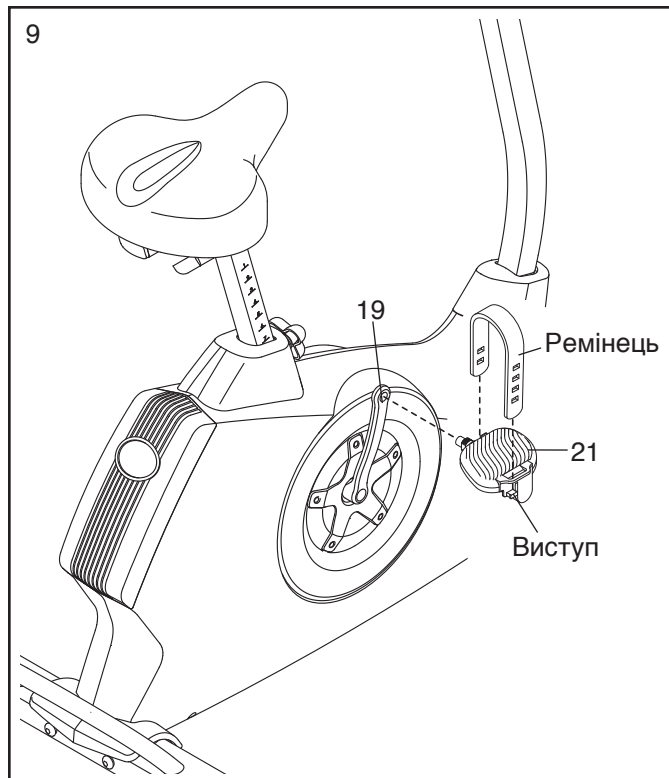


9. Знайдіть праву педаль (21); вона позначена наклейкою з буквою "R" (Маркування *L* або *Left* означає ліва, а *R* або *Right* означає права).

За допомогою розвідного ключа **міцно вкрутіть** праву педаль (21) за **годинниковою стрілкою** у праве плече кривошипа (19).

Вкрутіть ліву педаль (не показано) **проти годинникової стрілки** у ліве плече кривошипа (не показано).

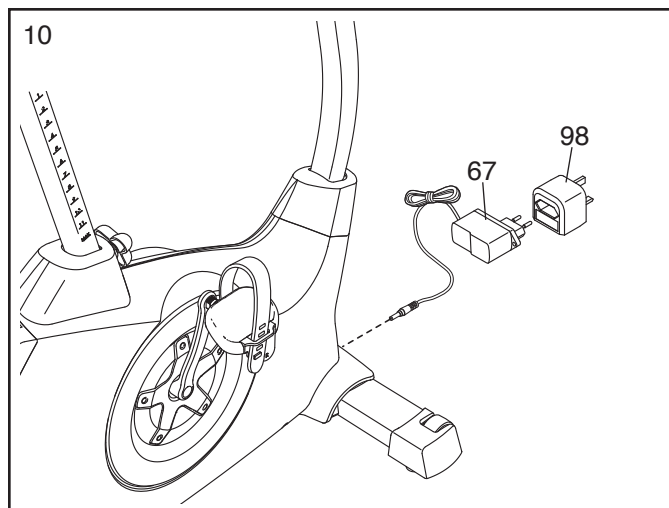
Відрегулюйте ремінець на правій педалі (21) до потрібного положення, зафіксуйте кінці ремінця на виступах педалі. **Аналогічним чином відрегулюйте ремінець на лівій педалі (не показано).**



10. Підключіть кабель блока живлення (67) до гнізда на рамі велотренажера.

За потреби вставте штепсель блока живлення (67) у перехідник (98).

Вказівки щодо підключення блока живлення (67) до розетки дивіться в розділі ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ на стор. 12.



11. **Перш ніж почати користуватися велотренажером, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** Примітка. Після збирання тренажера можуть залишитися запасні кріпильні елементи. Щоб не пошкодити підлогу або килим, підкладіть під тренажер килимок.

# НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

## ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.



Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів соляною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

## ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.
- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

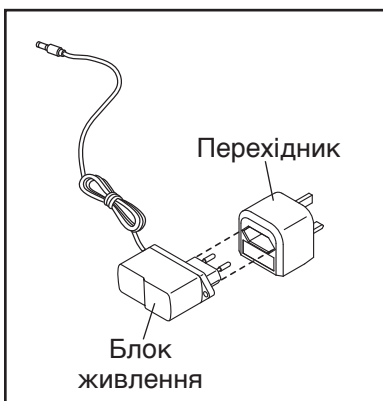
- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкції ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відобразитися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

# ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ

**ВАЖЛИВО!** Якщо велотренажер перебував на холоді, почекайте, поки він нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього підключайте блок живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплея консолі та інших електронних компонентів.

Підключіть кабель блока живлення до гнізда на рамі велотренажера. За потреби вставте штепсель блока живлення в перехідник. Вставте блок живлення у відповідну розетку, належним чином встановлену з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



## ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Якщо велотренажер легко хитається на підлозі під час використання, підкрутіть один або обидва гвинти регулювальні рівня на задньому стабілізаторі та відрегулюйте висоту ніжок тренажера, щоб він стояв нерухомо.



## РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА

Для оптимальної ефективності тренування сідло треба встановити на відповідну висоту. Під час обертання педалей нога в найнижчому положенні має бути легко зігнута в коліні.

Щоб відрегулювати висоту сідла, викрутіть гвинт регулювання на кілька обертів. Потім потягніть гвинт назовні, посуňte стійку сідла вгору або вниз до потрібного положення і відпустіть гвинт.

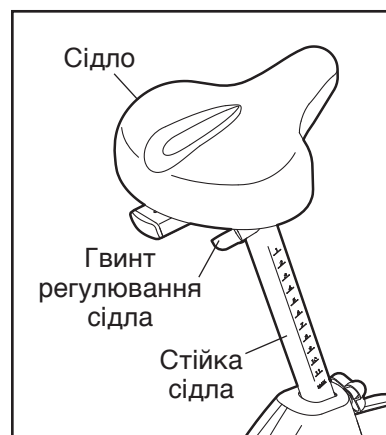
**Легко посуňte стійку сідла вгору або вниз, щоб механізм**

**гвинта регулювання ввійшов в один із пазів на стійці сідла. Після цього затягніть гвинт.**



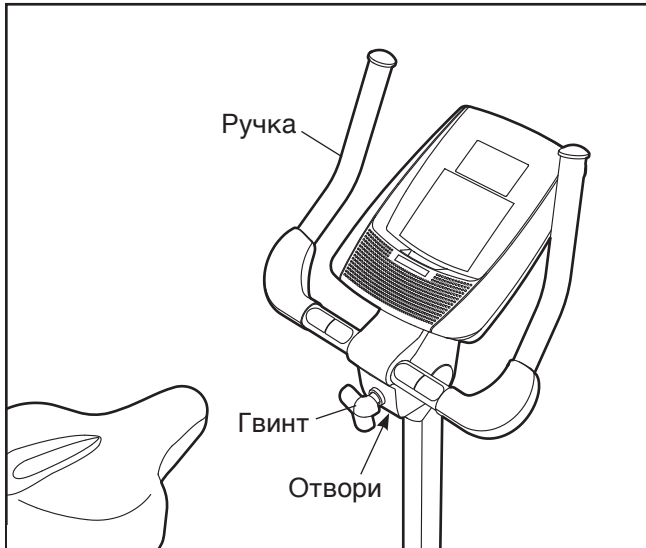
## РЕГУЛЮВАННЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА

Щоб відрегулювати горизонтальне положення сідла, викрутіть гвинт регулювання сідла на кілька обертів. Посуňte сідло вперед або назад до потрібного положення і міцно затягніть гвинт.



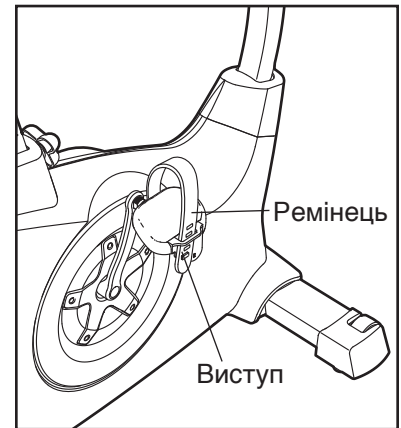
## РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ РУЧКИ

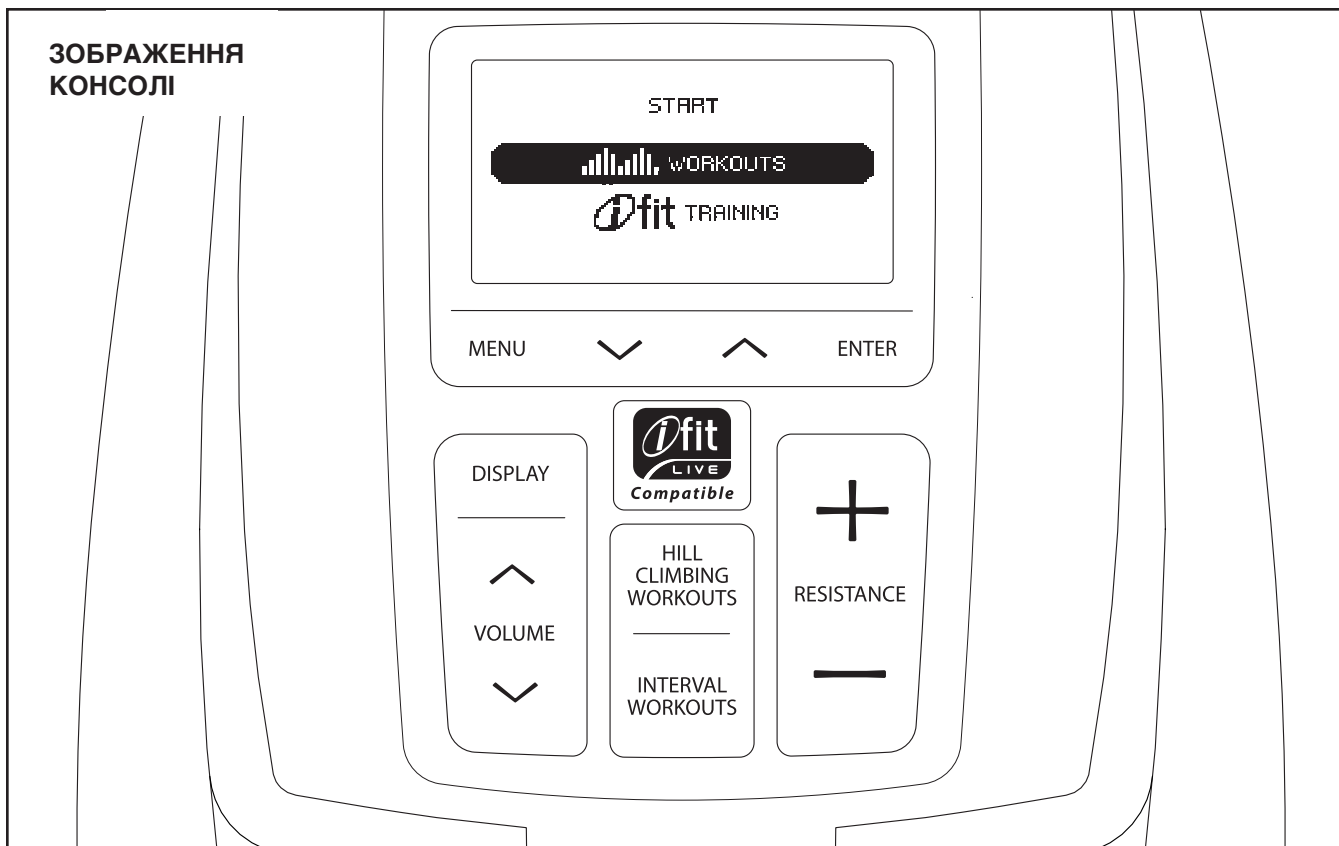
Щоб відрегулювати нахил ручки, викрутіть гвинт регулювання на кілька обертів. Потім потягніть гвинт назовні, нахиліть ручку до потрібного положення і відпустіть гвинт, щоб він увійшов в один із регулювальних отворів. **Переконайтеся, що гвинт увійшов в один із отворів у стійці.** Після цього затягніть гвинт.



## РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЦІВ НА ПЕДАЛЯХ

Щоб відрегулювати довжину ремінця педалі, зніміть кінці ремінця з виступів на педалі. Встановіть потрібну довжину ремінця і знову одягніть його на виступи.





## ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує вражаючий набір функцій, розроблених, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

У режимі ручного керування можна змінювати силу опору руху педалей простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі постійно відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете також слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на центральній ручці або нагрудного датчика пульсу, що додається в комплекті.

На консолі можна вибрати одну з двадцяти чотирьох вбудованих програм — дванадцять із них імітують підйом на гору, а дванадцять інших запрограмовані на певну тривалість. Кожна програма автоматично змінює опір педалей і підказує вам, як слід змінити швидкість педалей, щоб забезпечити ефективне тренування.

Можна також вибрати програму постійного зусилля, що змінює опір педалей, постійно підтримуючи ваше робоче зусилля на визначеному рівні.

На консолі також передбачено тренувальний режим iFit, у якому велотренажер може

підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit Live.

З режимом iFit Live ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами та користуватися багатьма іншими функціями.

**Докладну інформацію дивіться на порталі [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

**Щоб придбати модуль iFit Live у будь-який час, відвідайте веб-сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Ви також можете підключити дисковий або MP3-програвач до стереосистеми консолі та слухати улюблену тренувальну музику чи аудіокнигу під час тренування.

**Увімкнення консолі** — дивіться стор. 15.

**Вимкнення консолі** — дивіться стор. 15.

**Режим ручного керування** — дивіться стор.

15. **Вбудовані програми** — дивіться стор. 16.

**Програма з постійним зусиллям** — дивіться стор.

18. **Тренувальний режим iFit** — дивіться стор. 19.

**Використання стереосистеми** — дивіться стор. 19.

**Інформаційний режим** — дивіться стор. 19.

Примітка. Якщо дисплей на консолі закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку.

## УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ

Для ввімкнення велотренажера потрібно підключити блок живлення, що додається в комплекті. Дивіться розділ ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ на стор. 12. Після підключення живлення дисплей на консолі засвітиться і консоль буде готова до роботи.

## ВИМКНЕННЯ КОНСОЛІ

Якщо педалі не рухаються протягом кількох секунд, пролунає звуковий сигнал і консоль перейде в режим очікування.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох хвилин, і ви не натискаєте кнопки на консолі, консоль вимкнеться, і показники, що відображалися на дисплеї, буде скинуто.

Після закінчення тренування від'єднайте блок живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти велотренажера можуть зноситися передчасно.**

## ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

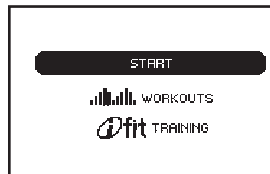
1. **Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ вище.

2. **Виберіть режим ручного керування.**

Після ввімкнення консолі на екрані відображається головне меню.

Щоб вибрати режим ручного керування, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER], щоб виділити пункт *START* (почати). Потім натисніть кнопку введення.



Якщо ви вибрали вбудовану програму або тренувальний режим iFit, для повернення до головного меню потрібно натиснути кнопку меню [MENU].

3. **Встановіть бажаний рівень сили опору руху педалей.**

Протягом тренування можна довільно змінювати силу опору, натискаючи кнопки збільшення або зменшення опору [RESISTANCE].

Примітка. Після натиснення кнопки вибрана сила опору буде встановлена не одразу, а поступово.

4. **Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

Дисплей консолі має декілька режимів відображення. Набір інформації, яка відображається на дисплеї, змінюється залежно від вибраного режиму відображення. Щоб вибрати бажаний режим, натискайте кнопку дисплей [DISPLAY] потрібну кількість разів.

Під час тренування на дисплеї можуть відображатися такі показники:

**Індикатор Калорії [CALORIES]**— тут відображається приблизна кількість витрачених калорій.

**Індикатор Дистанція [DISTANCE]**— тут відображається дистанція, яку ви проїхали, в милях або кілометрах.

**Графік**— якщо обрано програму підйому на гору або тренування на час, на екрані відобразатиметься графік зміни сили опору для цієї програми.

**Індикатор Пульс**— тут відображається ваш пульс, коли ви використовуєте датчик пульсу на ручці або нагрудний датчик пульсу, що додається в комплекті (дивіться пункт 5 на стор. 16).

**Індикатор Опір [RESISTANCE]**— тут відображається рівень сили опору педалей протягом кількох секунд кожного разу, коли рівень опору змінюється.

**Індикатор Швидкість [SPEED]**— тут відображається ваша швидкість у милях на годину або кілометрах на годину.

**Індикатор Рекомендована швидкість [TARGET SPEED METER]**— коли вибрано вбудовану програму, тренажер порівнюватиме вашу поточну швидкість із рекомендованою і підказуватиме збільшити або зменшити швидкість обертання педалей.

**Індикатор Час [TIME]**—коли вибрано режим ручного керування, тут буде відображатися час від початку тренування. Коли вибрано одну з програм, замість часу від початку тренування відображається час, який залишився до завершення програми.

**Індикатор Зусилля [WATTS]**—тут відображається приблизне значення вашого робочого зусилля у ватах.

Гучність звукових сигналів консолі можна регулювати, натискаючи кнопки збільшення і зменшення гучності [VOLUME].

Примітка. Швидкість руху та пройдена дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете змінити одиниці вимірювання, дивіться розділ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО РЕЖИМУ на стор. 19.

## 5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Вказівки для користування нагрудним датчиком пульсу, що додається, дивіться на стор. 11. Щоб скористатися датчиком пульсу на центральній ручці, дотримуйтеся вказівок, поданих нижче. **ВАЖЛИВО! Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відобразатимуться неточно.**

**Якщо металеві контактні поверхні датчиків пульсу на ручках закриті поліетиленовою плівкою, зніміть плівку.** Щоб виміряти пульс, візьміться за ручки так, щоб долоні прилягали до металевих контактних поверхонь, і потримайте їх у такому положенні приблизно 15 секунд. **Тримайте руки нерухомо і не стискайте ручки надто сильно.**



Коли датчик виявить частоту вашого пульсу, вона відобразиться на екрані. Для максимальної точності визначення частоти пульсу тримайте руки на датчику щонайменше 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 ручки. Для оптимальної роботи датчиків можна витерти контактні поверхні м'якою тканиною; **ніколи не протирайте контактні поверхні спиртом, будь-якими абразивними чи хімічними засобами.**

## 6. Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на стор. 15.

## ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

### 1. Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на стор. 15.

### 2. Виберіть вбудовану програму.

Якщо ви вибрали вбудовану програму або тренувальний режим iFit, для повернення до головного меню потрібно натиснути кнопку меню [MENU].

Щоб вибрати вбудовану програму, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER], щоб виділити пункт **WORKOUTS** (програми). Потім натисніть кнопку введення.



За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виділіть потрібну категорію програм. Потім натисніть кнопку введення.

Можна також вибрати категорію безпосередньо натисненням кнопки підйом на гору [HILL CLIMBING WORKOUTS] або тренування на час [INTERVAL WORKOUTS].

За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виділіть потрібну категорію програм. Потім натисніть кнопку введення.

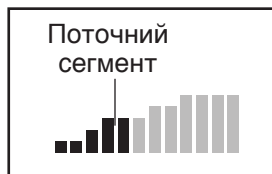
За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виділіть назву потрібної програми. Праворуч на екрані з'явиться інформація про тривалість програми, максимальну швидкість і максимальний рівень опору, а також графік зміни сили опору протягом програми. Натисніть кнопку введення.



### 3. Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.

Кожна програма розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині. Для кожного сегмента запрограмовано один рівень опору і одну рекомендовану швидкість обертання педалей. Примітка. Запрограмоване значення рівня опору та/або рекомендованої швидкості може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів..

Перебіг виконання програми позначатиметься на графіку. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає рівню сили опору для поточного сегмента програми.



Наприкінці першого сегмента програми на дисплеї на декілька секунд з'являться значення рівня опору і рекомендованої швидкості, запрограмовані для другого сегмента, щоб попередити вас про зміну. Почне блимати наступний сегмент графіка, і педалі автоматично налаштуються на рівень опору, запрограмований для наступного сегмента.

Під час тренування намагайтеся підтримувати швидкість обертання педалей наближеною до рекомендованої швидкості для поточного сегмента.

На індикаторі рекомендованої швидкості можна побачити свою поточну швидкість і рекомендоване значення для цього сегмента. Якщо на спідометрі відображається індикація *SPEED UP* (швидше!), прискорте рух. Якщо відображається індикація *SLOW DOWN* (повільніше!), сповільніть рух.



**ВАЖЛИВО!** Рекомендована швидкість запрограмована лише для забезпечення мотивації. Ваша реальна швидкість може бути нижчою за рекомендовану. Крутіть педалі зі зручною для вас швидкістю.

Якщо сила опору в певному сегменті для вас надто велика або надто мала, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи кнопки регулювання сили опору [RESISTANCE]. **ВАЖЛИВО!** Після закінчення поточного сегмента програми педалі автоматично налаштуються на рівень опору, запрограмований для наступного сегмента.

Програма виконується таким чином до закінчення останнього сегмента.

Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. Пролунає звуковий сигнал. Якщо на дисплеї вибрано режим відображення часу, показник часу блиматиме. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

### 4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

### 5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

### 6. Коли ви закінчите тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на стор. 15.

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ З ПОСТІЙНИМ ЗУСИЛЛЯМ

- 1. Щоб увімкнути консоль, натискайте на педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.**

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на стор. 15.

- 2. Виберіть програму тренування з постійним зусиллям.**

Якщо ви вибрали вбудовану програму або тренувальний режим iFit, для повернення до головного меню потрібно натиснути кнопку меню [MENU].

Щоб вибрати програму з постійним зусиллям, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER], щоб виділити пункт *WORKOUTS* (програми). Натисніть кнопку введення.

За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виділіть пункт *CONSTANT POWER* (постійне зусилля). Натисніть кнопку введення.

- 3. Введіть бажаний рівень зусилля у ватах.**

На екрані відобразиться індикація *SET DESIRED WATT TARGET* (встановіть бажаний рівень зусилля) і значення у ватах.

Щоб вказати бажане значення, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення. Потім натисніть кнопку введення.

- 4. Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.**

Програма тренування з постійним зусиллям триває 30 хвилин.

Вгорі екрана відобразиться встановлене значення зусилля. Під час тренування перебіг виконання програми відобразиться на дисплеї. Фактичний рівень робочого зусилля періодично порівнюватиметься із встановленим бажаним значенням.

Якщо рівень робочого зусилля буде значно нижчим або вищим від бажаного значення, опір педалей буде автоматично збільшено або зменшено, щоб наблизити робоче зусилля до встановленого значення.

Тренажер може також підказувати вам

зміняти швидкість обертання педалей, щоб наблизити ваше робоче зусилля до бажаного значення. Якщо на екрані відображається індикація *SPEED UP* (швидше!), прискорте рух. Якщо відображається індикація *SLOW DOWN* (повільніше!), сповільніть рух.

**ВАЖЛИВО! Рекомендації щодо зміни швидкості запрограмовані лише для забезпечення мотивації. Ваша реальна швидкість може бути нижчою, ніж підказує тренажер. Крутіть педалі зі зручною для вас швидкістю.**

**Щоб змінити бажане значення зусилля в будь-який момент під час тренування, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення.**

Програма виконується таким чином до появи на екрані рядка нулів.

Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. Пролунає звуковий сигнал. На дисплеї почне блимати індикація часу. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

- 5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.**

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

- 6. За бажанням контролюйте свій пульс.**

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

- 7. Коли ви закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.**

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ КОНСОЛІ на стор. 15.

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО РЕЖИМУ iFIT

За допомогою додаткового модуля iFit Live велотренажер може підключатися до вашої бездротової мережі та відкрити для вас нові захоплюючі можливості.

Зокрема ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами та користуватися багатьма іншими функціями, доступними на веб-сайті iFit Live. **Щоб придбати модуль iFit Live у будь-який час, відвідайте веб-сайт [www.iFit.com](http://www.iFit.com) або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Щоб вибрати тренувальний режим iFit, під'єднайте модуль iFit Live до консолі. Натисніть кнопку меню [MENU], а потім натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою введення [ENTER], щоб виділити пункт *IFIT TRAINING* (тренування з iFit). Натисніть кнопку введення.

**Докладнішу інформацію про режим iFit Live дивіться на порталі [www.iFit.com](http://www.iFit.com).** Примітка. Для використання модуля iFit Live потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Крім цього, потрібний доступ до бездротової локальної мережі з маршрутизатором класу 802.11b, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються). Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com.

## ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий чи MP3-програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель, що постачається в комплекті з тренажером. **Вставте штекери аудіокабелю в роз'єми на програвачі та на консолі до упору.**

Натисніть кнопку запуску відтворення на програвачі. Регулювати гучність можна як на програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності [VOLUME] на консолі.

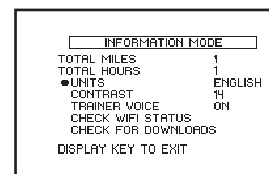
## ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО РЕЖИМУ

В інформаційному режимі консолі можна переглянути зведені дані про користування тренажером, вибрати одиниці вимірювання для відображення на консолі та відрегулювати рівень контрастності дисплея.

Коли до консолі під'єднано модуль iFit Live, в інформаційному режимі також можна ввімкнути або вимкнути голосові вказівки персонального тренера, перевірити стан модуля iFit Live та наявність програм для завантаження.

### 1. Виберіть інформаційний режим.

Для переходу в інформаційний режим натисніть кнопку дисплей [DISPLAY] та утримуйте її протягом кількох секунд до появи екрана інформаційного режиму.



### 2. Перегляньте зведену інформацію про користування велотренажером.

На екрані відображається сумарна дистанція, "пройдена" на тренажері з часу придбання. Також у цьому режимі можна побачити сумарну кількість годин використання велотренажера.

### 3. За потреби виберіть одиниці вимірювання.

Індикація на дисплеї вказує на вибрану систему вимірювання: *ENGLISH* (англійська) означає, що дані відображаються в милях, а *METRIC* (метрична) – в кілометрах.

Щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб виділити пункт *UNITS* (одиниці). Тоді, щоб вибрати систему вимірювання, натискайте кнопку введення [ENTER] потрібну кількість разів.

**4. За потреби відрегулюйте рівень контрастності дисплея.**

На дисплеї відображається поточний рівень контрастності. Щоб змінити рівень контрастності, натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб виділити пункт *CONTRAST* (контрастність).

Натисніть кнопку введення, а потім за допомогою кнопок збільшення та зменшення встановіть потрібний рівень контрастності. Ще раз натисніть кнопку введення, щоб зберегти вибране значення.

**5. Визначте, чи під'єднано до консолі модуль iFit Live.**

Якщо модуль iFit Live під'єднано, на екрані відобразатиметься індикація *WIFI STATUS* (стан Wi-Fi) або *USB STATUS* (стан USB).

Якщо не під'єднано жодного модуля, відобразатиметься індикація *NO MODULE DETECTED* (модуль не виявлено). У цьому випадку переходьте до пункту 9.

**6. За бажанням виберіть режим звуку для голосових вказівок персонального тренера.**

На екрані відобразатиметься поточний режим звуку для вказівок персонального тренера.

Щоб змінити режим звуку, натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб виділити пункт *TRAINER VOICE* (голос тренера). Щоб увімкнути [ON] або вимкнути [OFF] голосові вказівки персонального тренера, натискайте кнопку введення.

**7. За бажанням перевірте стан модуля iFit Live.**

Щоб перевірити стан модуля iFit Live, натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб виділити пункт *CHECK WIFI STATUS* (перевірити стан Wi-Fi) або *CHECK USB STATUS* (перевірити стан USB).

Натисніть кнопку введення. За кілька секунд на екрані з'явиться інформація про стан модуля iFit Live. Щоб вийти з цього екрана, натисніть кнопку дисплей [DISPLAY] та утримуйте її протягом кількох секунд.

**8. За бажанням перевірте наявність програм для завантаження.**

Щоб перевірити наявність доступних для завантаження тренувальних програм або оновлень програмного забезпечення iFit Live, натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб виділити пункт *CHECK FOR DOWNLOADS* (перевірити програми для завантаження).

Натисніть кнопку введення. Тренажер виконає пошук доступних для завантаження тренувальних програм та оновлень програмного забезпечення.

**9. Вийдіть з інформаційного режиму.**

Щоб вийти з інформаційного режиму, натисніть кнопку дисплей.

# ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте всі деталі велотренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання. Негайно замінюйте зношені деталі.

Для миття велотренажера використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. **ВАЖЛИВО! Щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та оберігайте її від прямого сонячного проміння.**

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, відрегулюйте рівень контрастності, як описано в пункті 4 на стор. 20.

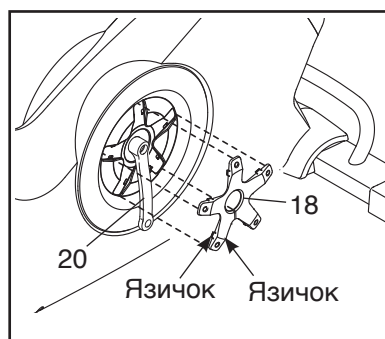
Якщо на консолі не відображаються показники пульсу, коли ви використовуєте датчик пульсу на ручці, дивіться пункт 5 на стор. 16.

## РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ВИМИКАЧА

Якщо дані на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового вимикача. Щоб відрегулювати положення вимикача, потрібно зняти ліву педаль, кришку лівого диска і лівий диск педалі.

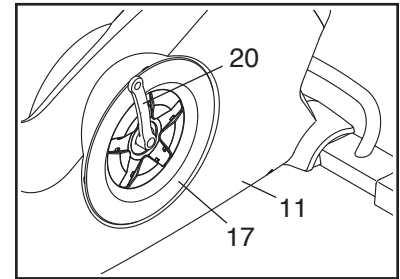
За допомогою розвідного ключа відкрутіть ліву педаль, обертаючи її за годинниковою стрілкою.

Прокрутіть ліве плече кривошипа до вертикального положення кінцем донизу, як показано.



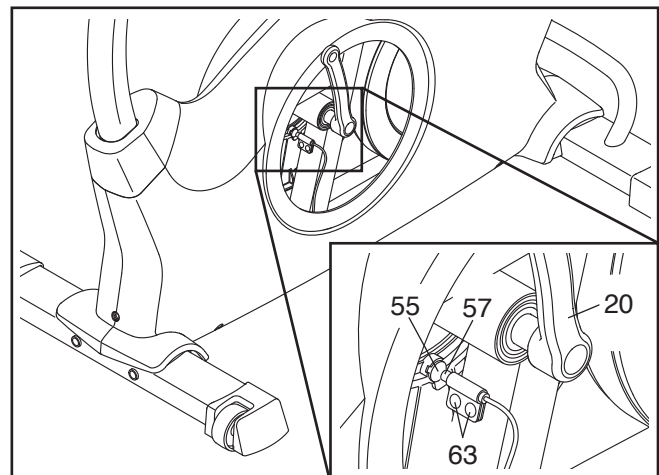
За допомогою шліцевої викрутки обережно звільніть фіксатори на лівому кришці диска (18). Обережно зніміть кришку лівого диска з лівого плеча кривошипа (20).

Після цього прокрутіть ліве плече кривошипа (20) до вертикального положення кінцем догори.



Прокрутіть лівий диск педалі (17) за годинниковою стрілкою, щоб від'єднати його від лівої корпусної панелі (11). Підніміть лівий диск педалі догори і обережно зніміть його з лівого плеча кривошипа (20).

Знайдіть герконовий вимикач (57). Послабте, проте не викручуйте два гвинти М4 x 12,7мм із фланцями (63).



Після цього повертайте ліве плече кривошипа (20), поки магніт (55) не опиниться точно навпроти герконового вимикача (57). Легко посуньте герконовий вимикач або трохи ближче до магніту, або трохи далі від нього. Потім знову затягніть гвинти М4 x 12,7мм із фланцями (63).

Прокрутіть ліве плече кривошипа (20) деякий час. За потреби повторіть операцію, поки на консолі не відобразатимуться правильні дані.

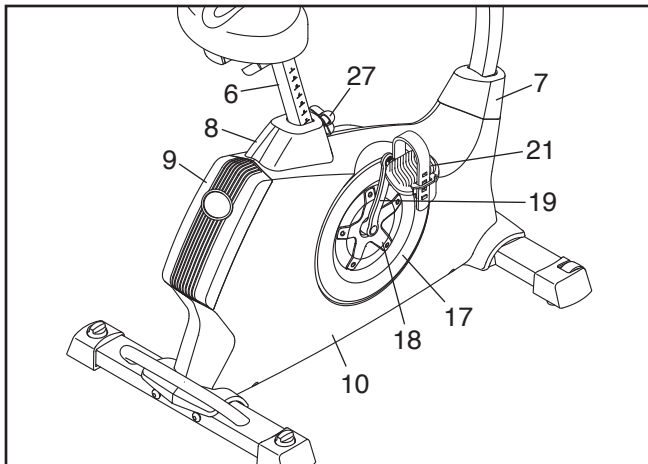
Завершивши регулювання герконового вимикача, встановіть на місце лівий диск педалі, кришку лівого диска та ліву педаль.

## РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВІДНОГО РЕМЕНЯ

Якщо ви відчуваєте, що під час тренування педалі рухаються вхолосту, навіть коли встановлено максимальну силу опору, можливо, потрібно відрегулювати натяг привідного ремня.

Щоб натягнути привідний ремінь, потрібно зняти праву педаль, стійку сидла, верхню, задню та передню кришки корпуса, кришку правого диска, правий диск педалі та праву корпусну панель (дивіться інструкції нижче).

За допомогою розвідного ключа відкрутіть праву педаль (21), обертаючи її проти годинникової стрілки.



Відкрутіть гвинт регулювання (27), потягніть його назовні та витягніть стійку сидла (6).

За допомогою шліцевої викрутки зніміть верхню кришки корпуса (8) та задню кришки корпуса (9). Потім за допомогою тієї ж викрутки зніміть передню кришку корпуса (7)

Прокрутіть праве плече кривошипа (19) до вертикального положення кінцем донизу.

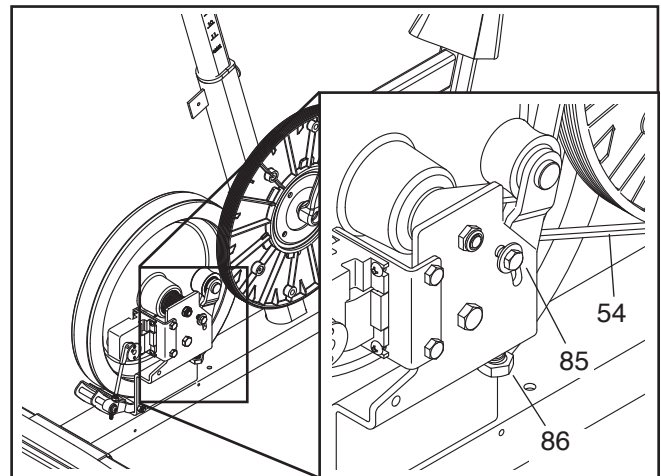
За допомогою шліцевої викрутки обережно звільніть фіксатори на правого кришці диска (18). Обережно зніміть кришку правого диска з правого плеча кривошипа (19). Примітка. Докладніші зображення дивіться на стор. 21.

Прокрутіть праве плече кривошипа (19) до вертикального положення кінцем догори.

Прокрутіть правий диск педалі (17) за годинниковою стрілкою, щоб від'єднати його від правої корпусної панелі (10). Підніміть правий диск педалі догори і обережно зніміть його з правого плеча кривошипа (19).

Викрутіть гвинти M4 x 19мм (89) і гвинти M4 x 25мм (62), які з'єднують ліву та праву корпусні панелі (10, 11); розташування гвинтів дивіться на ДЕТАЛІЗОВАНИЙ СХЕМІ на стор. 27. Зніміть праву корпусну панель.

Після цього послабте гвинт M6 x 20мм із шестигранною головкою (85). Поступово дотягуйте гвинт M10 x 50мм із шестигранною головкою (86) до досягнення належного натягу привідного ремня (54).



Натягнувши привідний ремінь (54), затягніть гвинт M6 x 20мм із шестигранною головкою (85).

Після цього встановіть на місце праву корпусну панель, правий диск педалі, кришку правого диска, передню, задню та верхню кришки корпуса, стійку сидла та праву педаль.

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

**⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

**Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.**

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	❤️
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 вуглеводневих 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 легенями 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

**Розігрів** — 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** — займайтеся 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 присвятить 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.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

### 1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

### 2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

### 3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

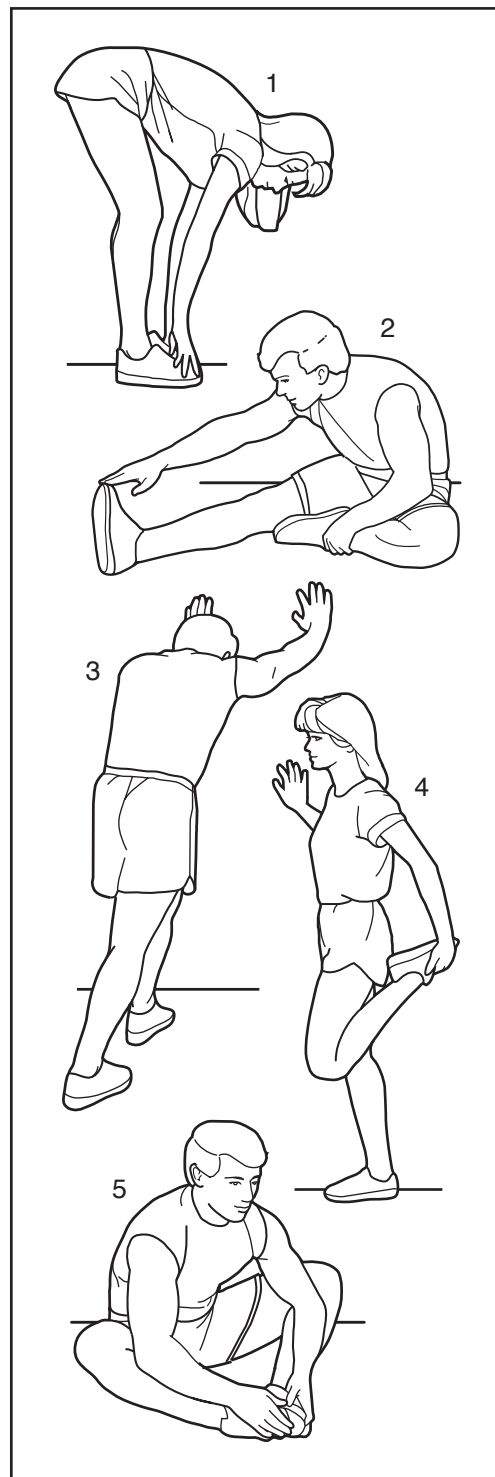
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

### 4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримаючись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу одноіменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

### 5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.





# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NTEVEX74911.0 R0212A

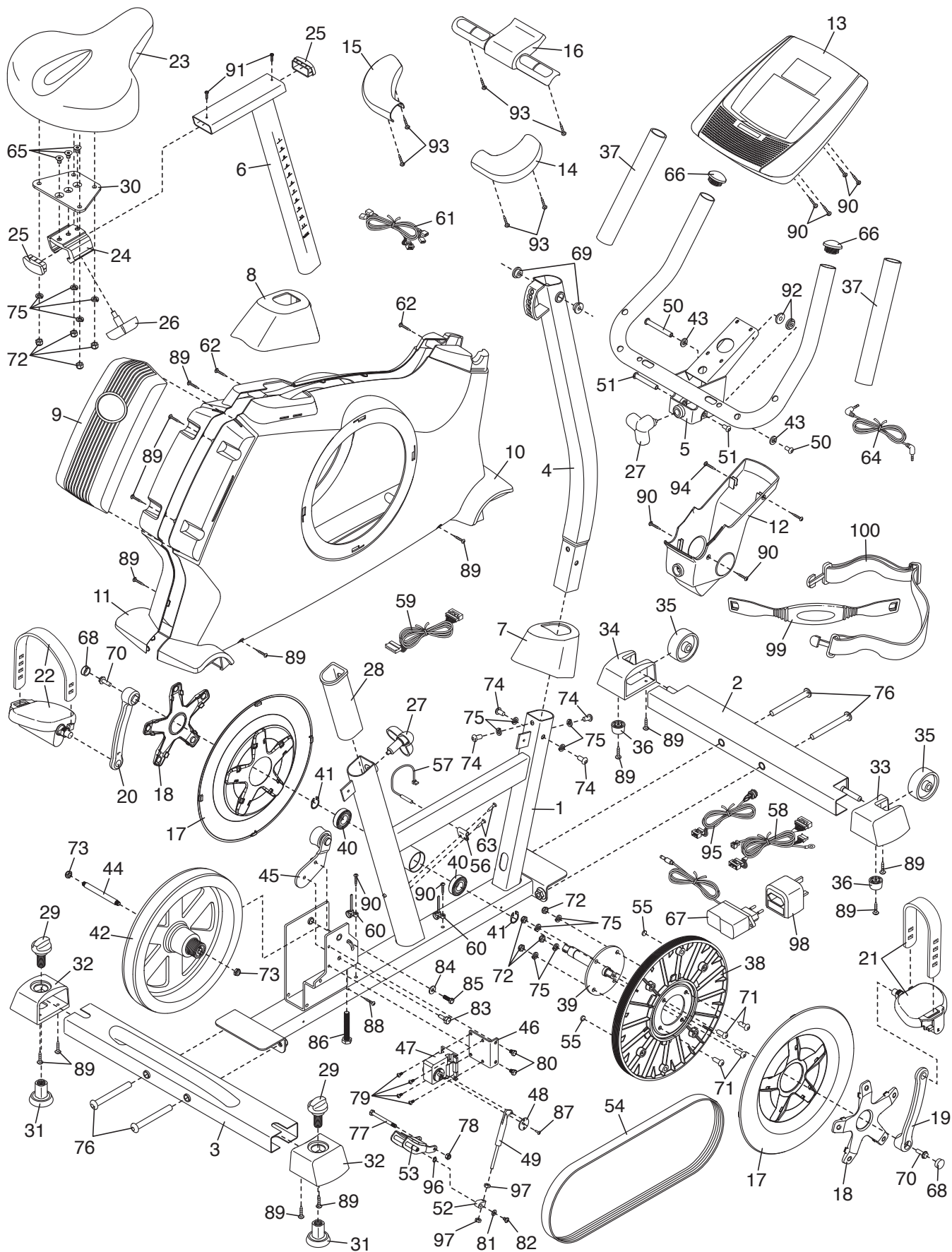
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	1	рама	49	1	важіль регулювання опору
2	1	передній стабілізатор	50	1	збірний болт М6 х 70мм
3	1	задній стабілізатор	51	1	збірний болт М6 х 60мм
4	1	стійка	52	1	втулка магніту опору
5	1	ручка	53	1	С-подібний магніт
6	1	стійка сідла	54	1	привідний ремінь
7	1	передня кришка корпусу	55	2	магніт
8	1	верхня кришка корпусу	56	1	затискач
9	1	задня кришка корпусу	57	1	герконовий вимикач
10	1	права корпусна панель	58	1	основний кабель
11	1	ліва корпусна панель	59	1	подовжувальний кабель
12	1	кришка шарніра	60	2	затискач кабелю
13	1	консоль	61	1	дріт датчика пульсу
14	1	права накладка	62	2	гвинт М4 х 25мм
15	1	ліва накладка	63	2	гвинт М4 х 12,7мм з фланцем
16	1	датчик пульсу	64	1	аудіокабель
17	2	диск педалі	65	3	гвинт М8 х 17мм із пласкою головкою
18	2	кришка диска	66	2	заглушка ручки
19	1	праве плече кривошипа	67	1	блок живлення
20	1	ліве плече кривошипа	68	2	заглушка кривошипа
21	1	права педаль	69	2	втулка шарніра стійки
22	1	ліва педаль	70	2	гвинт 5/16" із фланцем
23	1	сідло	71	4	гвинт М8 х 20мм із округлою головкою
24	1	кронштейн сідла	72	8	стопорна гайка М8
25	2	заглушка стійки сідла	73	2	затискна гайка М8
26	1	гвинт регулювання сідла	74	4	гвинт М8 х 20мм із фіксатором
27	2	гвинт регулювання	75	12	пружинна шайба М8
28	1	втулка стійки сідла	76	4	гвинт М10 х 95мм із фіксатором
29	2	гвинт регулювання рівня	77	1	гвинт М6 х 65мм із шестигранною головкою
30	1	пластина кронштейну сідла	78	1	стопорна гайка М6
31	2	ніжка регулювання рівня	79	4	гвинт М4 х 12мм із фланцем
32	2	заглушка заднього стабілізатора	80	2	гвинт М6 х 8мм із шестигранною головкою
33	1	права заглушка стабілізатора	81	1	шайба М5
34	1	ліва заглушка стабілізатора	82	1	гвинт М5 х 7мм
35	2	коліщатко	83	1	гвинт ролика вільного ходу
36	2	ніжка	84	1	шайба М6
37	2	пінопропіленова накладка	85	1	гвинт М6 х 20мм із шестигранною головкою
38	1	шків	86	1	гвинт М10 х 50мм із шестигранною головкою
39	1	кривошип	87	1	гвинт М3,5 х 12мм
40	2	підшипник кривошипа	88	1	нікельований гвинт М4 х 12,7мм
41	2	опорне кільце	89	14	гвинт М4 х 19мм
42	1	маховик	90	8	гвинт М4 х 16мм
43	2	шайба М8			
44	1	вісь маховика			
45	1	ролик холостого ходу			
46	1	кронштейн двигуна			
47	1	двигун опору			
48	1	диск регулювання опору			

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
91	2	гвинт М4 х 5мм із фіксатором	97	2	регулювальна гайка
92	2	втулка шарніра ручки	98	1	перехідник
93	6	гвинт М4 х 19мм із пласкою головкою	99	1	пасок із датчиком
94	2	гвинт М4 х 22мм	100	1	нагрудний ремінь
95	1	гніздо живлення і кабель	*	–	дріт приймача
96	1	опорне кільце	*	–	інструмент для збирання
			*	–	посібник користувача

Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. \*Ці деталі не зображені на схемі.

# ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА

Номер моделі. NTEVEX74911.0 R0212A



---

## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

---

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

**Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.**

Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

