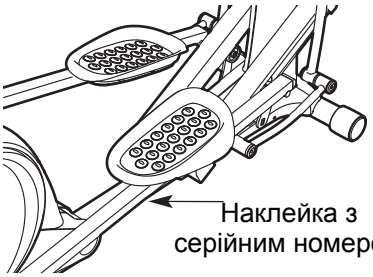
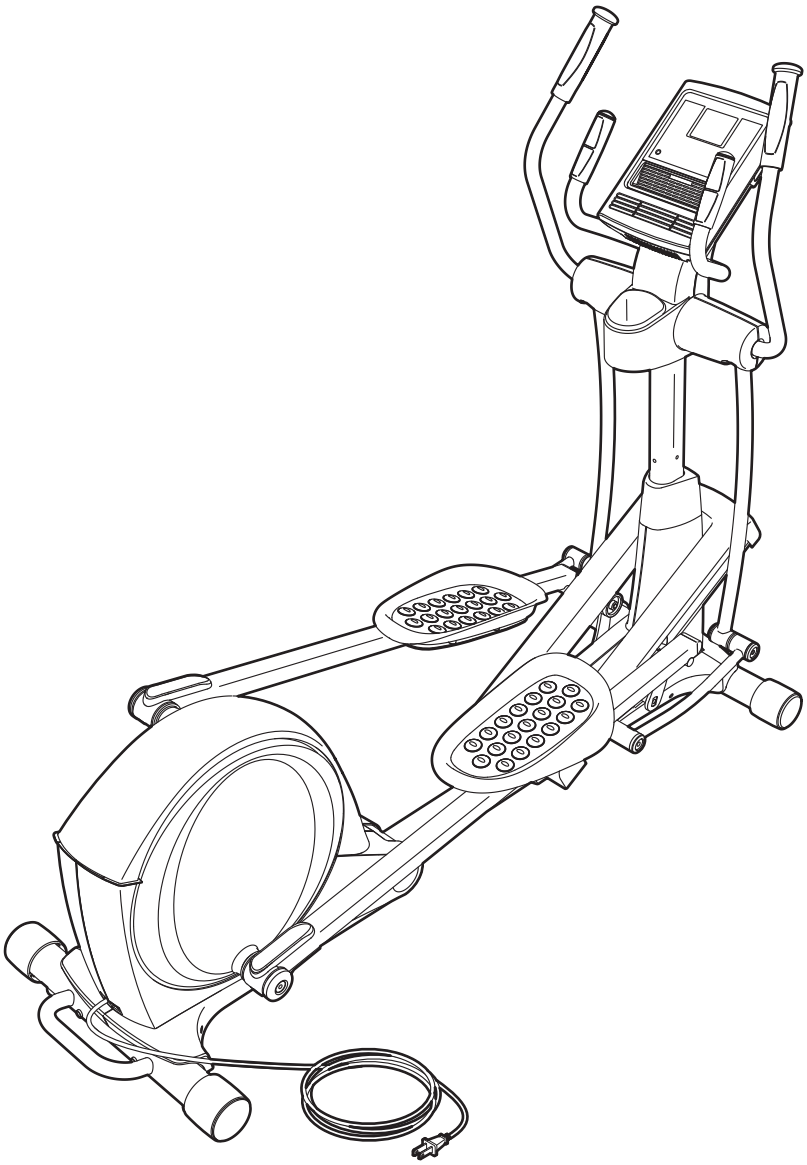
NordicTrack®

E10
REAR DRIVE

Модель № NTEVEL89909.2
Серійний № _____



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів.
Контактні телефони:
м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55
Веб- сайт:
www.prof. interatletika.com
E-mail:
prof.service@interatletika.com

⚠ УВАГА!

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

ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМИ	2
ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ВСТУП	4
МОНТАЖ	5
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ	14
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	23
ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	25
СХЕМА МОНТАЖУ	27
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання стр.
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання стр.

РОЗТАШУВАННЯ 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 застереженнями у вказаному місці на тренажері.
Примітка: Розміри наклейки на малюнку можуть не відповідати її натуральному розміру.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. **Власник тренажеру відповідальний за те, щоб усі користувачі даного тренажеру були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.**
2. **Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.**
3. **Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.**
4. **Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних, орендних та інших установах.**
5. **Зберігайте еліптичний тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не встановлюйте тренажер у гаражі або на відкритому подвір'ї, а також поблизу води.**
6. **Встановлюйте тренажер на рівній поверхні, залишаючи попереду та позаду нього 0,9 м вільного простору, а з боків – 0.6 м. щоб запобігти пошкодженню підлоги, покладіть килимок під тренажер.**
7. **Регулярно перевіряйте всі деталі тренажеру та надійно закріплюйте їх. Негайно замінюйте зношені деталі.**
8. **Не дозволяйте дітям до 12 років та домашнім тваринам знаходитися біля тренажеру.**
9. **Максимальна допустима вага користувача для даного тренажеру становить 147 кг.**
10. **Під час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки може потрапити в рухомі частини тренажеру. Завжди тренуйтеся у спортивному взутті.**
11. **Завжди тримайтеся за поручні або рукоятки під час тренувань на еліптичному тренажері.**
12. **Пульсометр – не є медичним приладом. На його точність можуть впливати різні чинники. Прилад допомагає оцінювати загальні показники частоти серцебиття під час тренувань.**
13. **Даний тренажер не має муфти вільного ходу, тому педалі продовжують обертатися, поки не зупиниться маховик. Знижуйте швидкість обертання педалей поступово.**
14. **Під час тренувань на еліптичному тренажері, тримайте спину рівно, не вигинайте її назад.**
15. **Надмірно виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм чи, навіть, смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість або біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.**

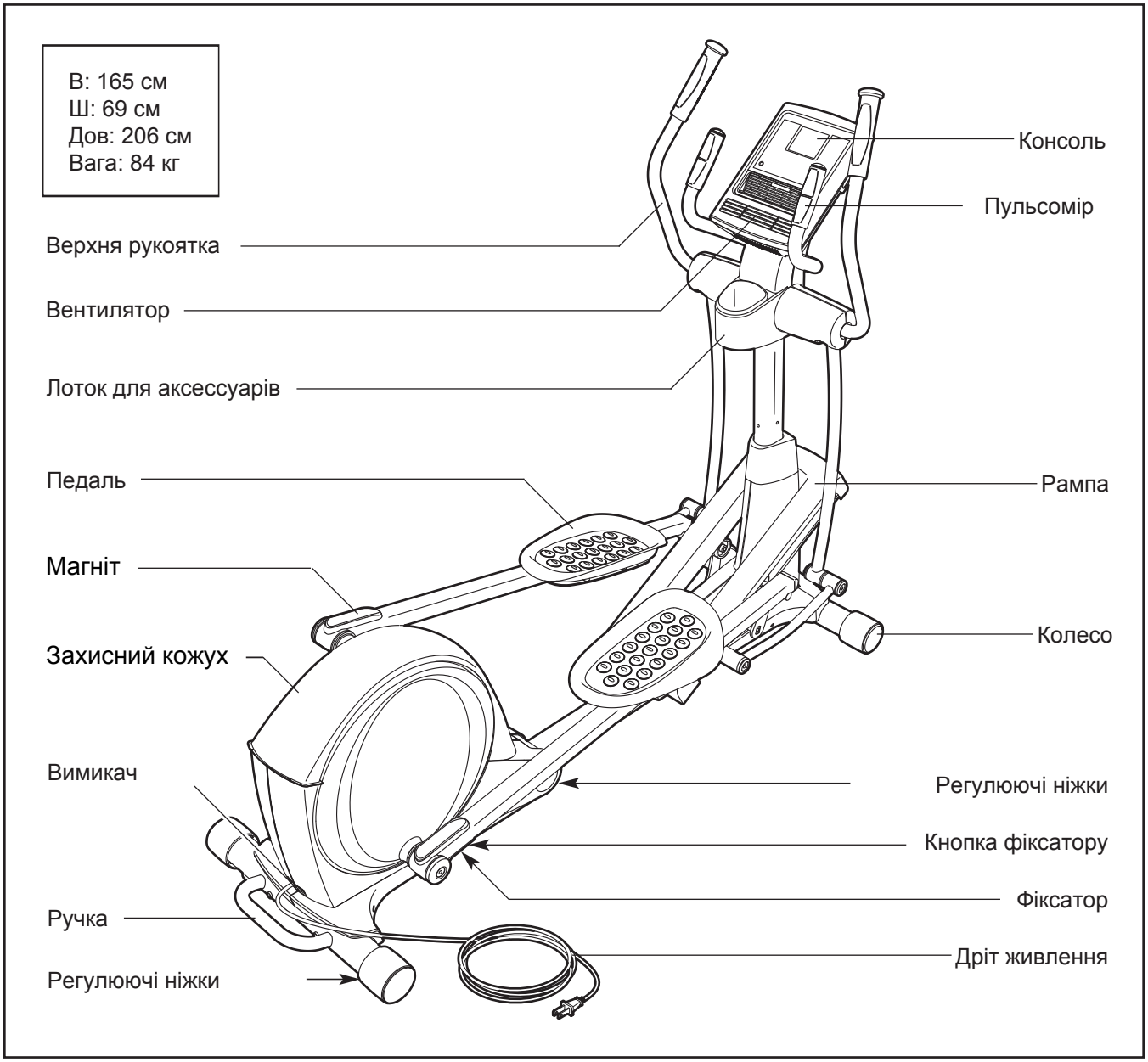
ВСТУП

Дякуємо за придбання ультрасучасного велотренажеру NordicTrack® E10 REAR DRIVE. Модель E10 REAR DRIVE володіє вражаючим набором особливостей та зробить ваші тренування приємніше і ефективніше.

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

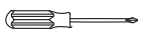
Якщо у вас виникнуть питання, погляньте на лицьову обкладинку цього посібника. Для отримання допомоги необхідно знати модель і серійний но-мер виробу. Розташування бирки з серійним номером вказано на лицьовому обкладинці.

Перш ніж продовжити читання, ознайомтеся з частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

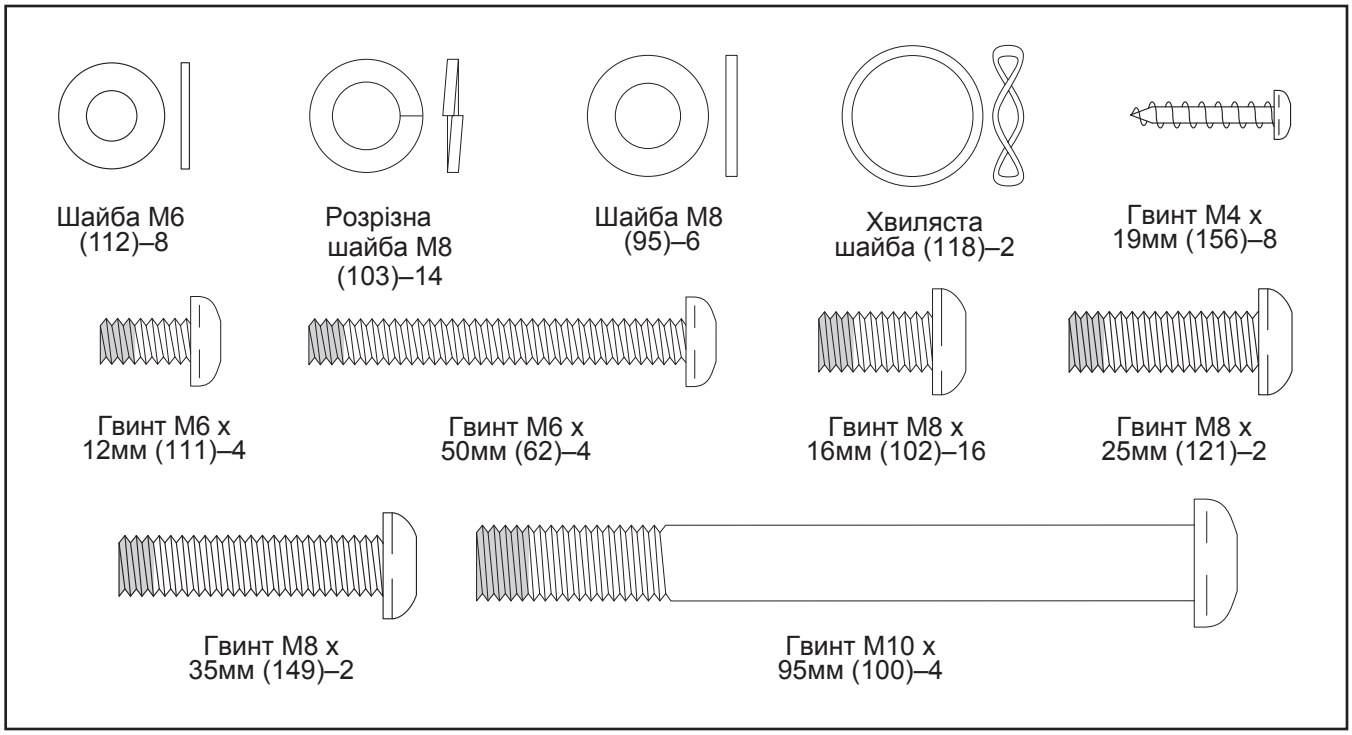


МОНТАЖ

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

Для монтажу потрібен наступний інструмент: Хрестова викрутка  та гумовий молоток

Використовуйте малюнок нижче для ідентифікації кріпильних деталей. Число в дужках під кожним зображені женіем - це порядковий номер деталі в списку СКЛАДАЛЬНИХ ЧАСТИН наприкінці цього посібника. Число після дужок - це кількість деталей, необхідний для монтажу. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті кріплення, перевірте, чи не встановлена вона на своє місце.**

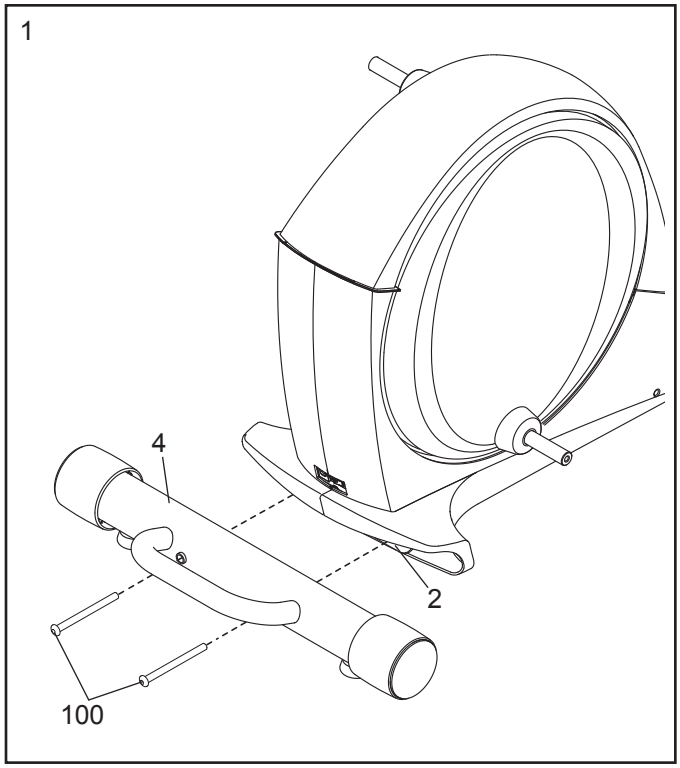


1. **Щоб спростити процес монтажу, спочатку ознайомтеся з інформацією на стор. 5.**

Знайдіть і розташуйте задній стабілізатор (4), як показано.

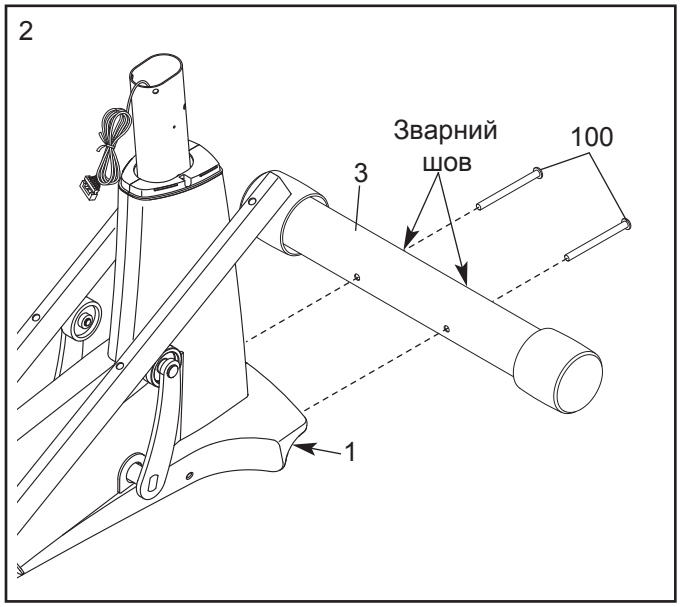
Див. ЯК СКЛАДАЄТЬСЯ І РОЗКЛАДАЄТЬСЯ тренажер на стор. 15 і розкладіть його.

Поки ваш помічник утримує раму (2), прикріпіть задній стабілізатор (4) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 95мм (100).



2. Розташуйте передній стабілізатор (3) таким чином, щоб зварний шов труби знаходився назовні від несучої рами (1).

Поки ваш помічник утримує раму (1), прикріпіть передній стабілізатор (3) до рами за допомогою двох гвинтів M10 x 95мм (100).



3. Розташуйте стійку (5) і верхню кришку (27), як показано

Одягніть верхню кришку (27) на стійку (5) і посуньте її вгору.

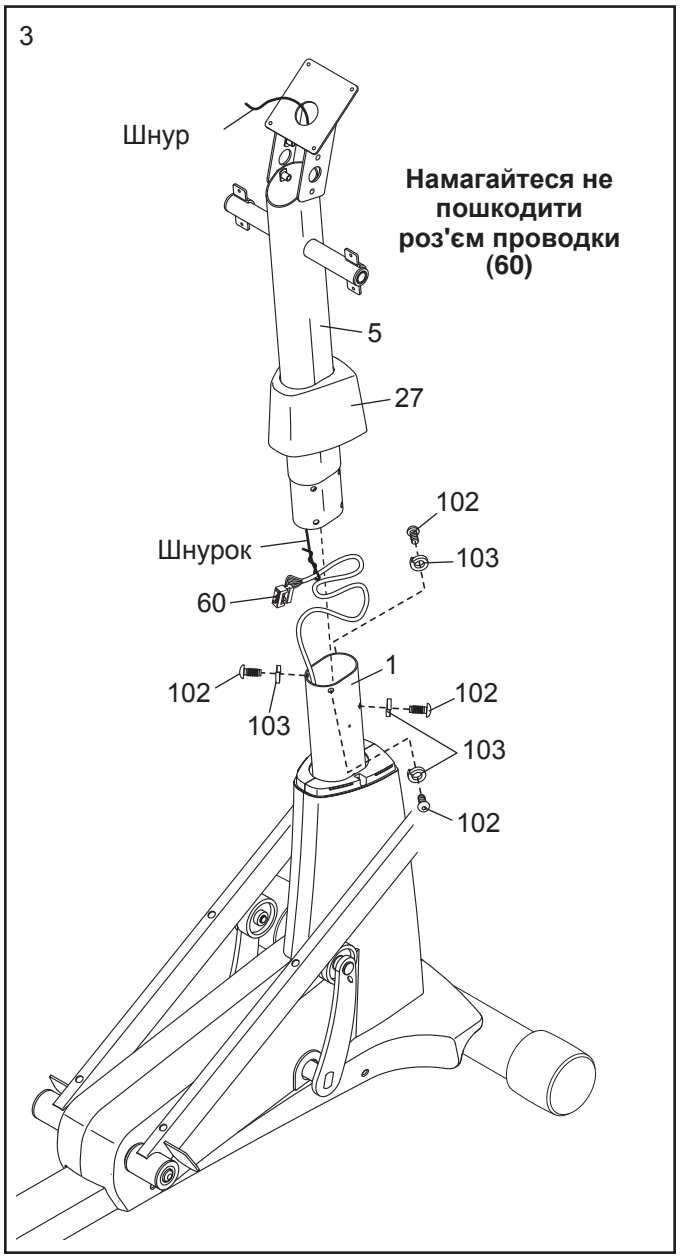
Потім попросіть помічника тримати стійку (5) і верхню кришку (27) поряд з несучою рамою (1).

Знайдіть шнурок кабелю в стійці (5). Прив'яжіть нижній кінець шнурка до роз'єму проводки (60). Потім потягнувши за верхній кінець шнурка, пропустіть кабель з роз'ємом крізь стійку.

Порада: щоб кабель з роз'ємом (60) не впав всередину стійки (5), скріпіть його зі шнурком.

Порада: Намагайтеся не пошкодити роз'єм проводки (60). Вставте стійку (5) в несучу раму (1).

Прикріпіть стійку (5) за допомогою чотирьох гвинтів M8 x 16мм (102) і чотирьох розрізних шайб M8 (103); **не затягуйте поки гвинти**.



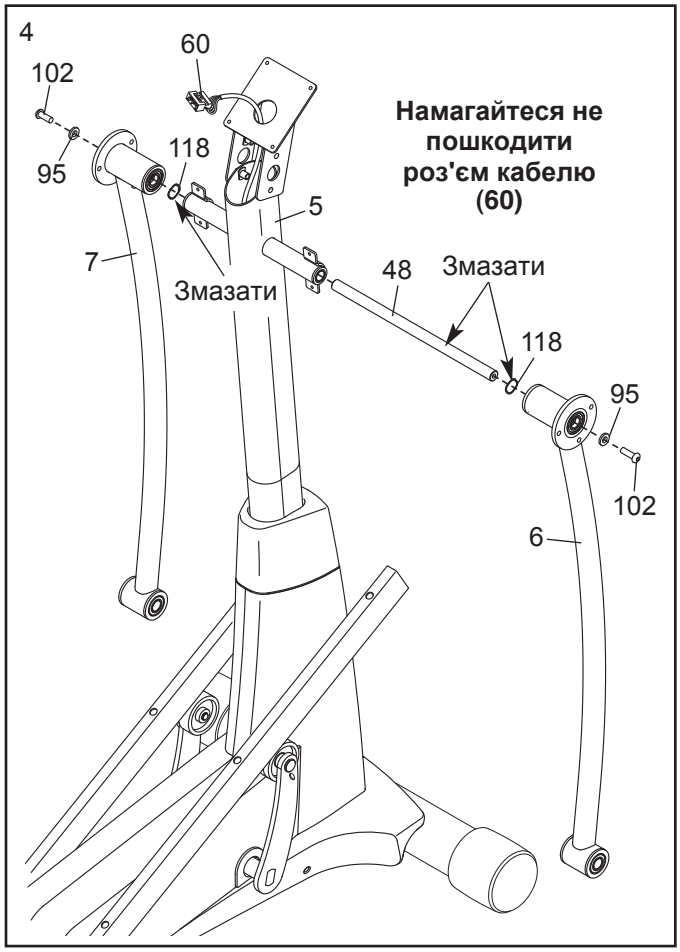
4. Нанесіть достатню кількість мастила на вісь стійки (48) і дві хвилясті шайби (118).

Порада: Намагайтеся не пошкодити роз'єм кабелю (60). Встановіть вісь стійки (48) в стійку (5) і відцентруйте її. Потім одягніть хвилясті шайби (118) з кожного кінця осі.

Потім знайдіть правий і лівий кронштейни (6, 7), які відзначені відповідно "Right" і "Left", і розташуйте їх так, як показано.

Одягніть кронштейни (6, 7) з лівого і правого боку від вісь стійки (48).

Затягніть гвинт M8 x 16мм (102) і шайбу M8 (95) з кожного боку осі (48) одночасно.



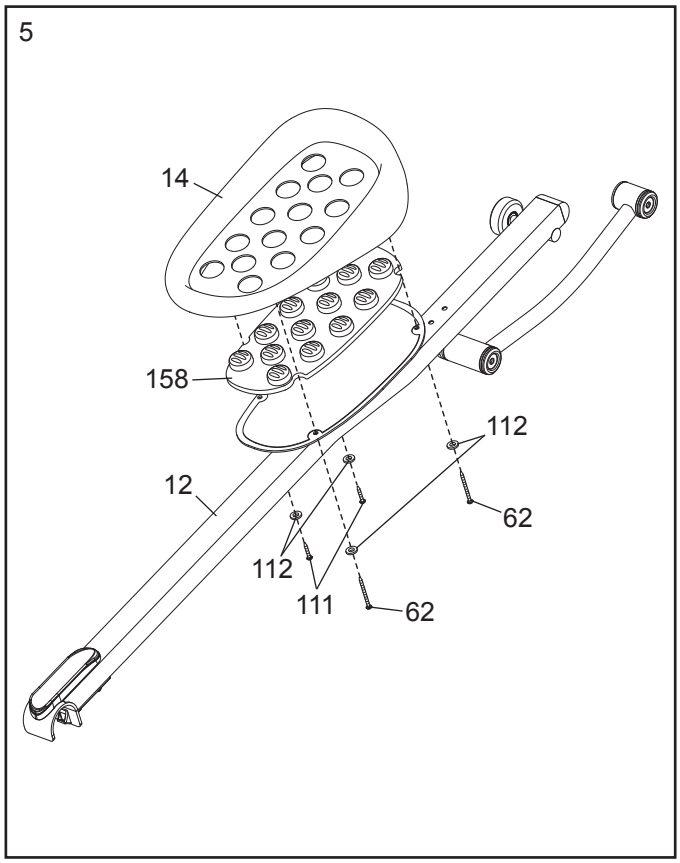
5. Знайдіть праву педаль (14), вкладиш правої педалі (158) і опору правої педалі (12), які промарковані "Right", і розташуйте, як показано.

Розташуйте вкладиш правої педалі (158) на опору правої педалі (12). Потім поставте праву педаль (14) на вкладиш.

Прикріпіть праву педаль (14) до опори педалі (12) за допомогою двох гвинтів M6 x 12мм (111) і двох шайб M6 (112); **не затягуйте поки гвинти.**

Спочатку затягніть два гвинти M6 x 50мм (62) і дві шайби M6 (112) на опорі педалі (12) і правої педалі (14). **Потім затягніть два гвинти M6 x 12мм (111).**

Прикріпіть праву педаль (не показано) на лівій опорі (не показано) аналогічним чином.

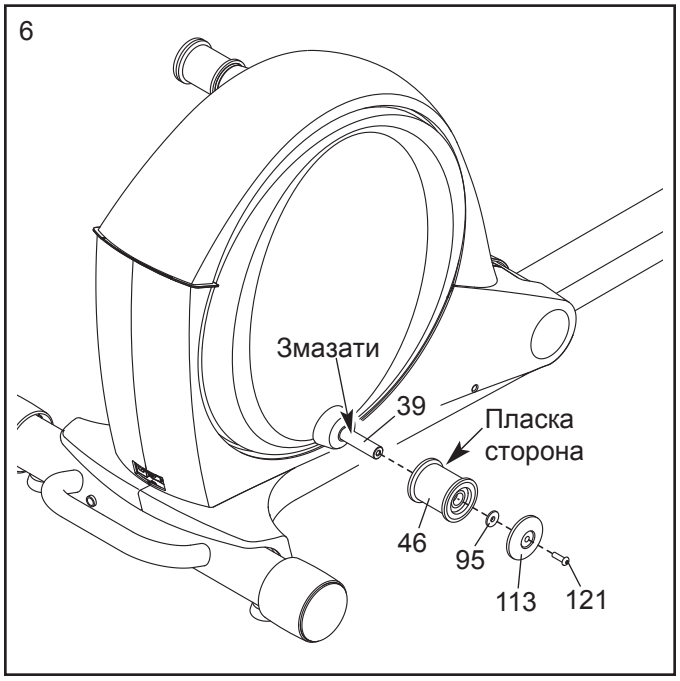


6. Нанесіть трохи мастила на вісь правого колінчастого валу (39).

Розташуйте муфту опори педалі (46) пласкою стороною до тренажера. Одягніть муфту опори на вісь правого колінчастого важеля (39).

Прикріпіть муфту опори педалі (46) за допомогою гвинта M8 x 25мм (121), кришки (39) великої осі (113) і шайби M8 (95). Порада: затягуючи гвинт, намагайтеся не пошкодити кришку великої осі.

Повторіть ці ж дії з іншого боку тренажеру.



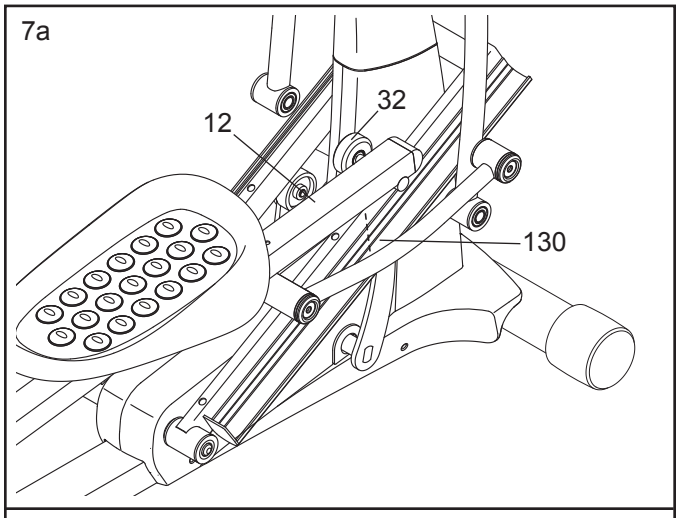
7. **Див. Малюнок 7a**. Розташуйте ролик педалі (32) на опорі правої педалі (12).

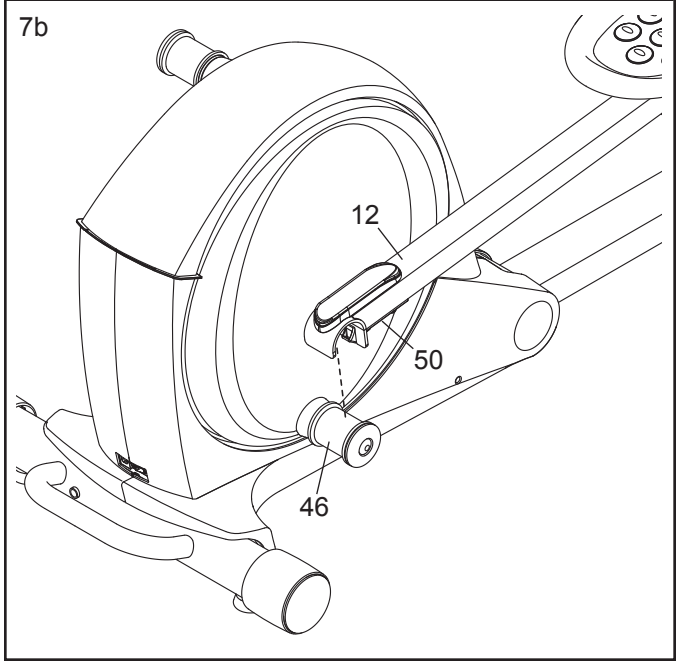
Встановіть ролик педалі (32) з правого боку рампи (130).

Див. Малюнок 7b. Потягніть вгору фіксатор (50) на опорі правої педалі (12).

Притисніть опору правої педалі (12) до муфти правої опори педалі (46). **Переконайтеся, що опора правої педалі зафіксована на місці.**

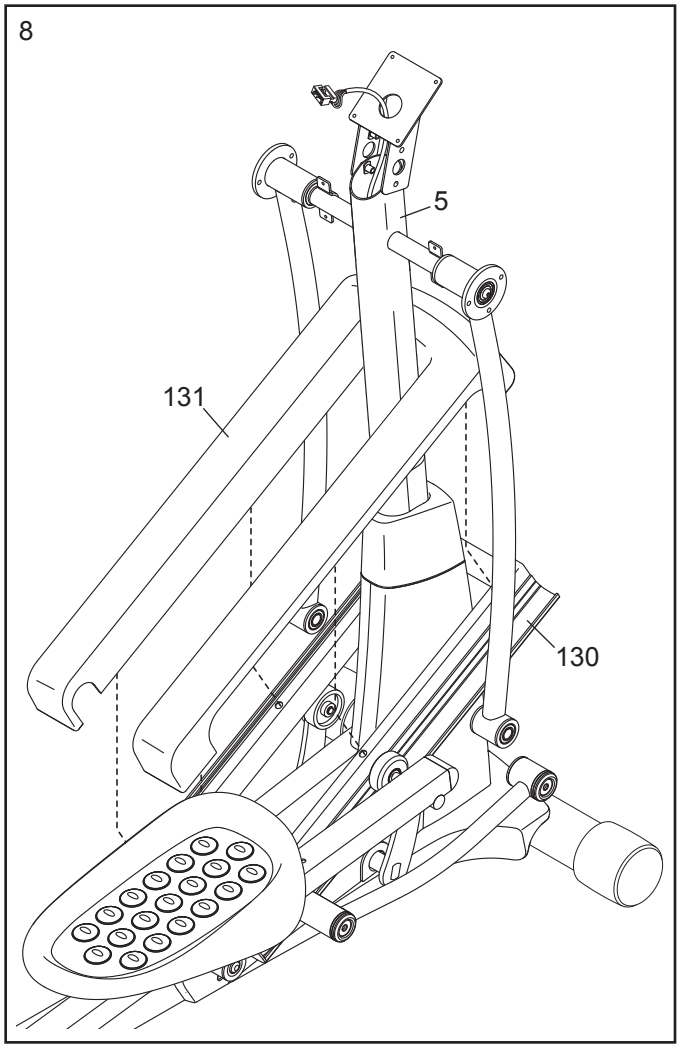
Повторіть ці ж дії з іншого боку тренажеру.





8. Розташуйте кожух рампи (131) біля стійки (5), як показано.

   Натисніть на кріплення на кожусі (131), щоб він закріпився в рампі (130).



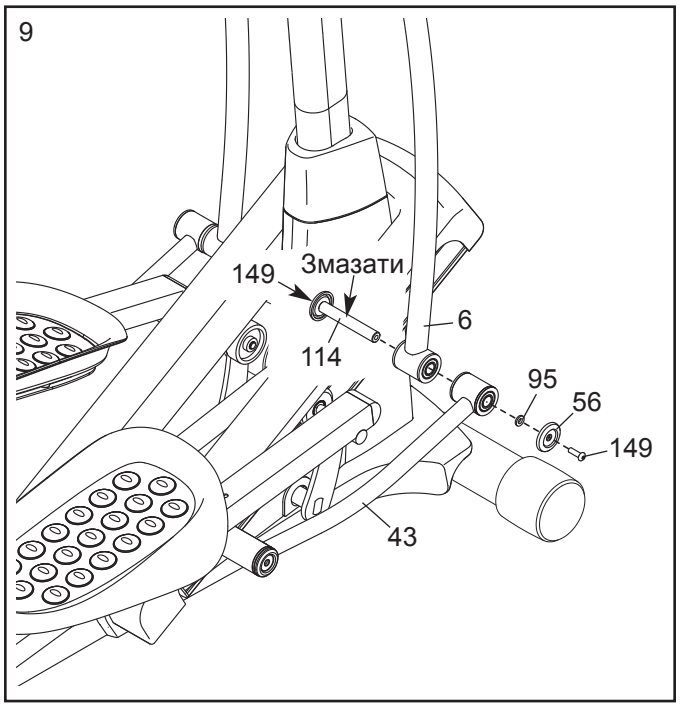
9. Змастіть вісь з'єднувального важеля (114).

   Одягніть збоку на вісь (114) правий кронштейн (6) і правий сполучний важіль (43), як показано.

   Вставте шестигранний ключ в головку гвинта M8 x 35мм (149) на осі з'єднувального важеля (114).

   За допомогою другого шестигранного ключа затягніть другий гвинт M8 x 35мм (149), кришку малої осі (56) і шайбу M8 (95) з протилежного торця осі з'єднувального важеля (114). **Порада: затягуючи гвинт, намагайтеся не пошкодити кришку малої осі.**

   Повторіть ці ж дії з іншого боку тренажеру.



10. Знайдіть правий важіль (8). який промаркований етикеткою "Right", і розташуйте його так, як показано.

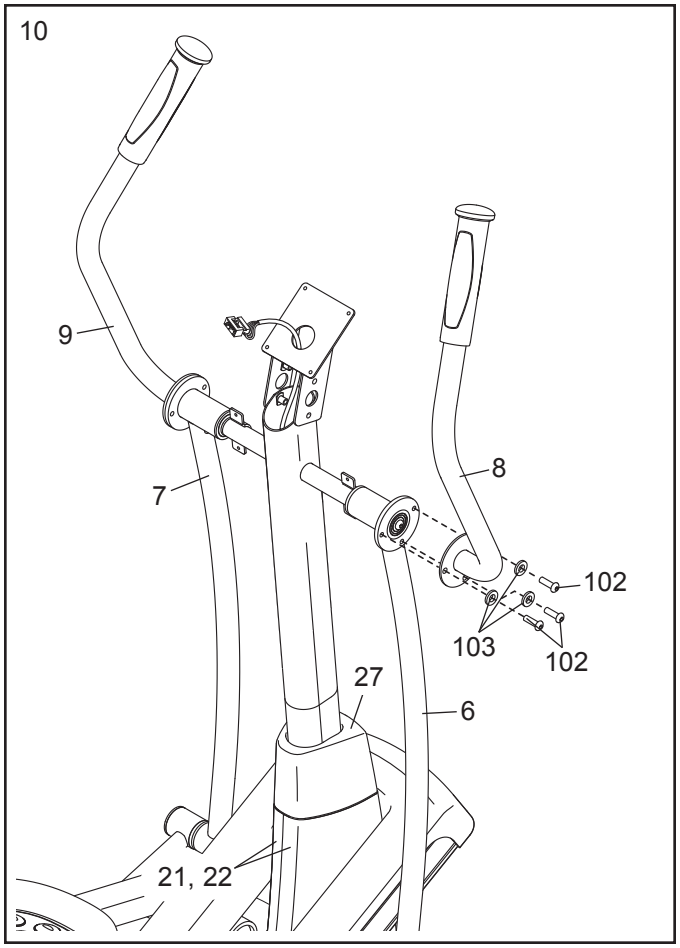
Попросіть помічника потримати важіль (8) поряд з правим кронштейном (6).

Прикріпіть правий важіль (8) до однойменного кронштейну (6) за допомогою трьох гвинтів M8 x 16мм (102) і трьох розрізних шайб M8 (103).

Прикріпіть лівий важіль (9) до лівого кронштейна (7) аналогічним чином.

Див. Пункт 3 на стор. 7. Затягніть гвинт M8 x 16мм (102).

Опустіть верхню кришку (27) вниз і совмістіть її з правої і лівої кришками рами (21, 22) легким натисканням.



11. Знайдіть правий поручень (10), промаркований етикеткою "Right", і розташуйте його так, як показано.

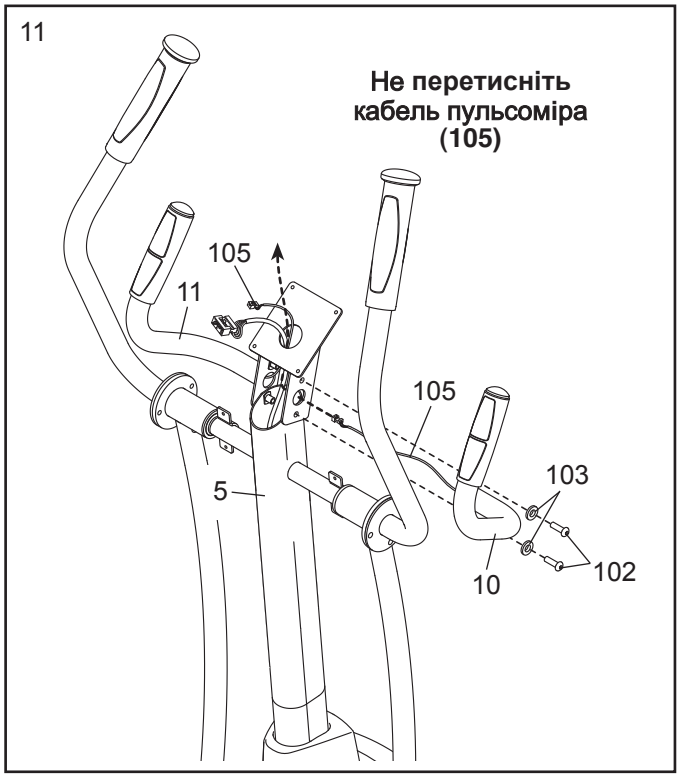
Попросіть помічника потримати поручень (10) поряд з правою стороною стійки (5).

Вставте кабель пульсоміру (105) з правого поручня (10) з правого боку стійки (5) і пропустіть його через верхню частину стійки.

Порада: Щоб уникнути падіння кабелю пульсоміра (105) всередині стійки (5), обв'яжіть кабель гумкою або хомутом.

Порада: Не перетисніть кабель пульсоміру (105). Прикріпіть правий поручень (10) до стійки (5) за допомогою двох гвинтів M8 x 16мм (102) і двох розрізних шайб M8 (103).

Прикріпіть лівий поручень (11) аналогічним чином.



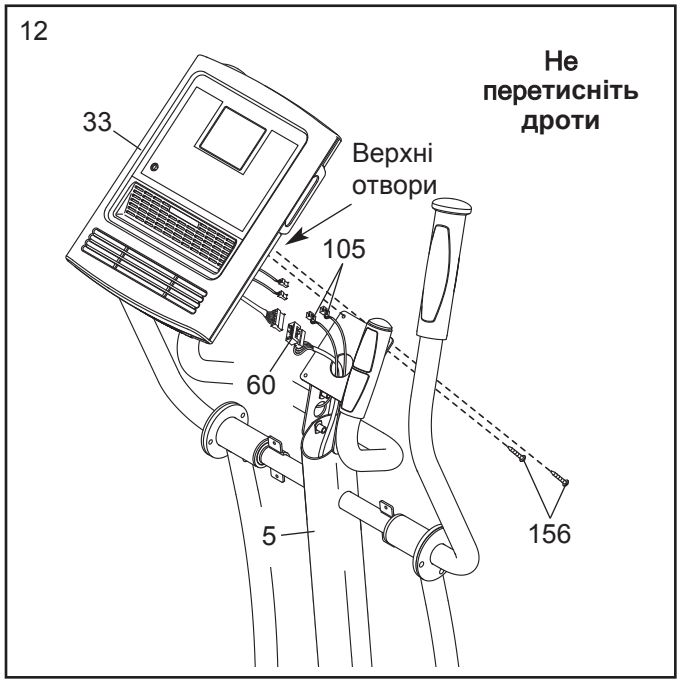
12. Відв'яжіть від основного кабелю (60) шнурок і видаліть його.

Поки помічник тримає консоль (33) біля стійки (5), з'єднайте дроти консолі з роз'ємом проводки (60), і кабелем пульсоміра (105).

Сховайте зайві дроти всередині стійки (5) або усередині консолі (33).

Порада: не перетисніть дроти. Закрутіть на кілька оборотів два гвинти M4 x 19мм (156) через стійку (5) у верхній край консолі (33). **Переконайтеся, що гвинти вкручені у верхні отвори консолі.**

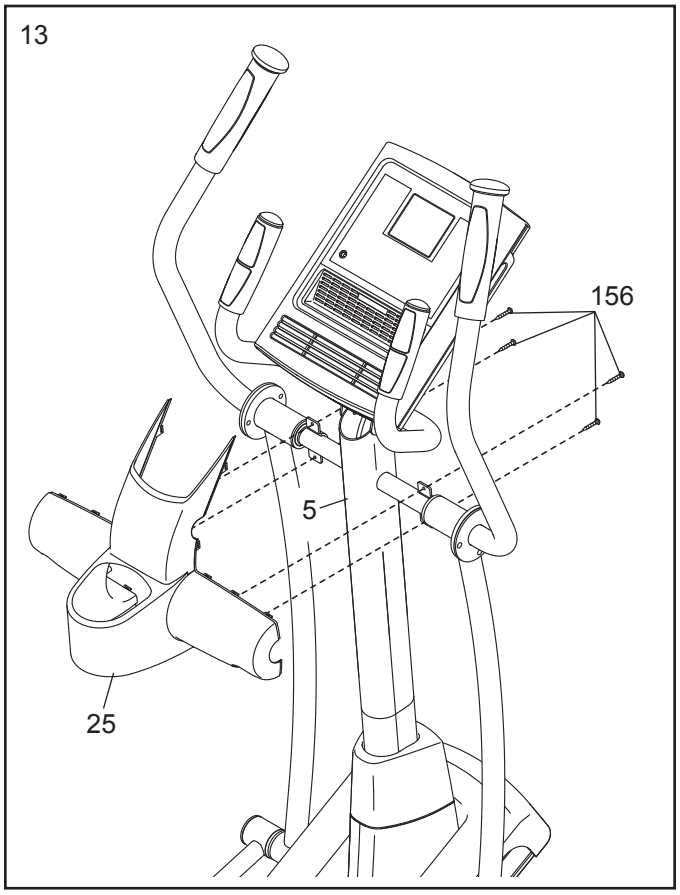
Не затягуйте поки гвинт M4 x 19мм (156).



13. Розташуйте задню кришку стійки (25), як показано.

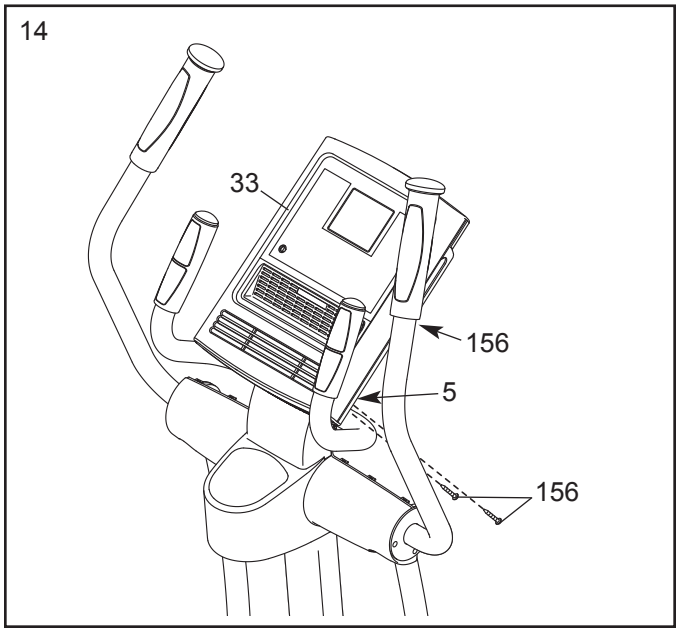
Прикріпіть задню кришку (25) до стійки (5) за допомогою чотирьох гвинтів M4 x 19мм (156).

Порада: можливо вам доведеться загнути верхній край кришки стійки. щоб вона обігнула стійку.



14. Прикріпіть нижній край консолі (33) до стійки (5) за допомогою двох гвинтів M4 x 19мм (156).

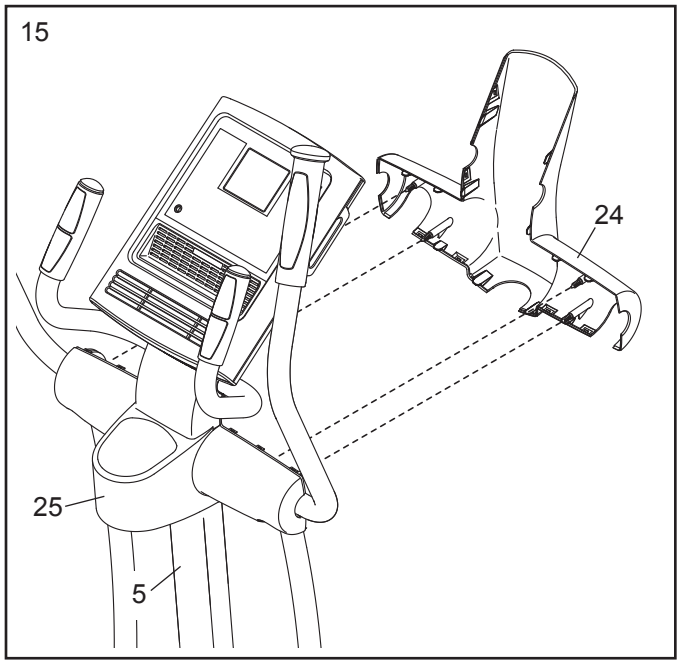
Див. Пункт 12 на стор. 12. Затягніть гвинти M4 x 19мм (156) з верхнього краю консолі (33).



15. Розташуйте передню захисну кришку (24), як показано.

Закріпіть її з задньої захисною кришкою (24) навколо стійки (5), затиснувши лапки передньою захисною кришки в пазах задній захисній кришки (25).

Див. ЯК ПІДКЛЮЧИТИ ТРЕНАЖЕР на стор. 14 і підключіть шнур живлення до роз'єму на рамі еліпсоїда. Потім підключіть адаптер до мережевого шнуру, при необхідності.



16. **Переконайтеся, що всі кріплення досить затягнуті, перед тим як почати використовувати тренажер**. Зауваження: можлива наявність невикористаного кріплення. Щоб захистити підлогу або килим, покладіть килимок під тренажер.

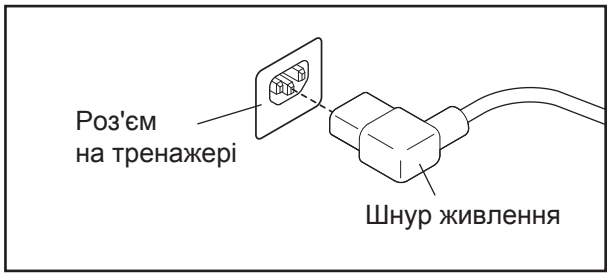
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРУ

ПІДКЛЮЧЕННЯ АДАПТЕРА ЖИВЛЕННЯ

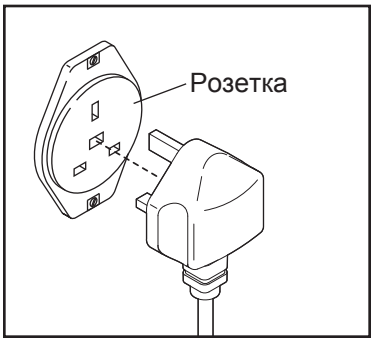
Даний виріб має бути заземлено. Заземлення досягається для усунення електричного струму шляхом зменшення опору, т.ч., при збої або поломки пристрою ризик ураження струмом знизиться. Мережевий кабель даного виробу включає в себе заземлюючий провід з роз'ємом. **ВАЖЛИВО: Якщо мережевий кабель пошкоджений, його слід замінити іншим кабелем, рекомендованим виробником.**

⚠ НЕБЕЗПЕЧНО: Через неправильне підключення заземлення може виникнути підвищена небезпечність ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлений тренажер, попросіть кваліфіваного фахівця перевірити це. Не намагайтеся замінити вилку мережевого кабелю, що йде в комплекті з тренажером - якщо вилка не підходить до вашій розеткі, викличте електрика для встановлення підходящої розетки.

1. Підключити зазначену штепсель до роз'єму на задній частині тренажеру.

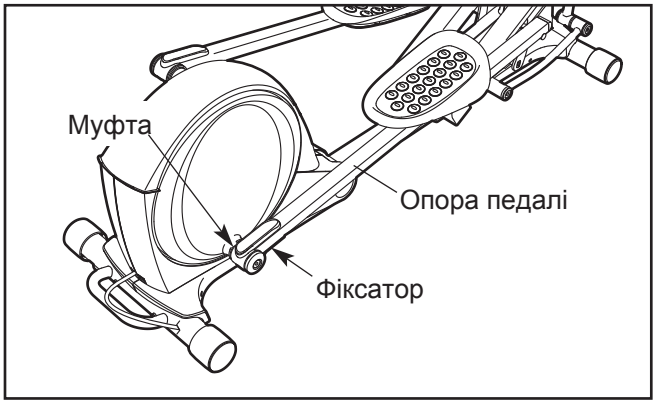


2. Застроміть вилку у відповідну розетку, змонтовану та заземлену, згідно всім місцевим нормам і правилам. Примітка: ваш мережевий шнур і ваша розетка можуть відрізнятися від зображених на малюнку.

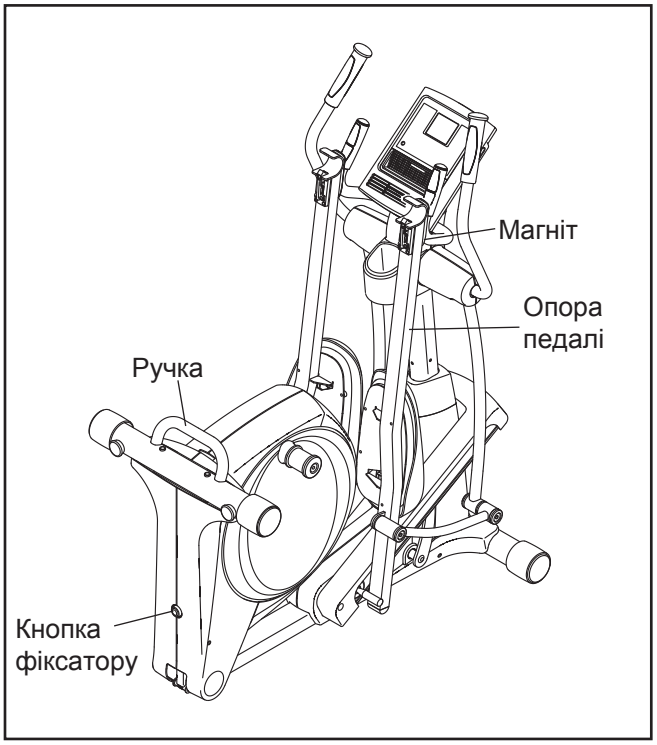


ЯК СКЛАСТИ І РОЗКЛАСТИ ТРЕНАЖЕР

Якщо тренажер не використовується, його можна скласти. Спочатку підніміть фіксатори під опорами обох педалей і від'єднайте опори педалей від муфт на колінчастих важелях.



Тепер піднімайте опори педалі, поки магніти на них не притягнуться до поручнів; магніти будуть утримувати опори педалей. Після цього потягніть за ручку і переведіть раму у вертикальне положення, до клацання.

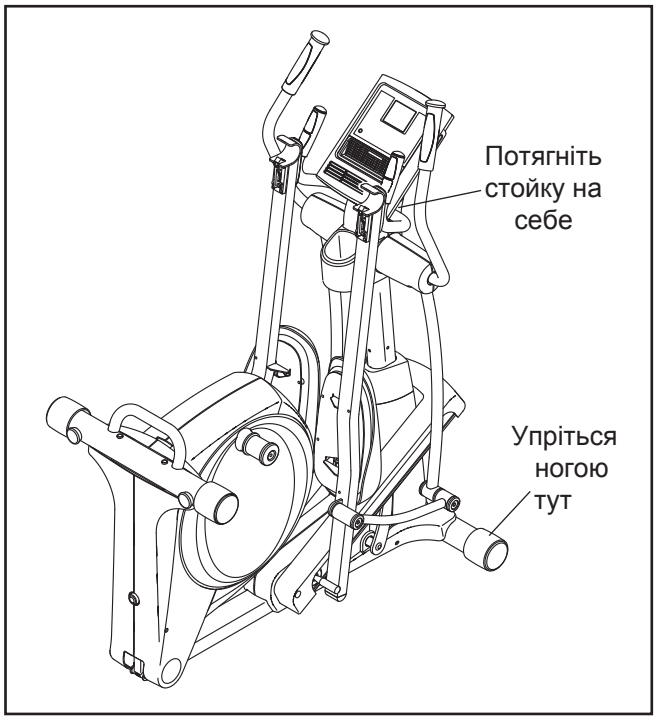


Щоб привести тренажер в робочий стан, візьміться за ручку, натисніть фіксатор і опустіть раму.

Потім потягніть за опори педалей, щоб магніти на них відчепилися від поручнів. Підніміть фіксатори під опорами педалей і приєднайте опори до муфтам на колінчастих важелях. Послабте фіксатори і переконайтеся, що опори педалей надійно з'єднані з колінчатими важелями.

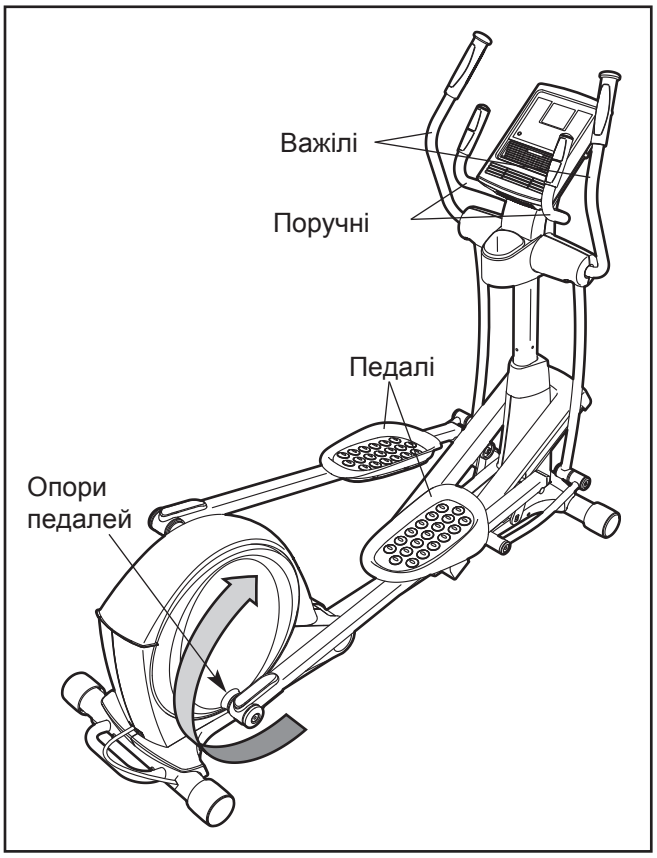
ЯК ПЕРЕМІЩАТИ ТРЕГАЖЕР

Спочатку складіть еліпсоїд, як показано на стор. 16 Потім встаньте перед еліпсоїдом, візьміться за стійку і поставте ногу на одне з коліс. Потягніть стійку на себе, поки тренажер не встане на колеса. Разом з помічником обережно перемістіть тренажер в потрібне місце, потім опустіть його на підлогу.



ЯК ЗАЙМАТИСЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

Щоб почати рух на еліпсоїді, візьміться за поручні або за важелі і встаньте однією ногою на ту педаль, яка займає нижнє положення. Потім поставте іншу ногу на другу педаль. Надавите на педалі, щоб вони почали рухатися поступально.

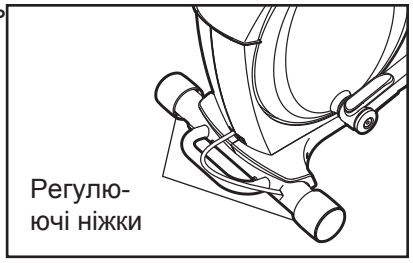


Зауваження: опори педалей можуть обертатися в двох напрямках. Рекомендується обертати їх у напрямку стрілки; хоча, для різноманітності, можна використовувати і протилежний напрямок.

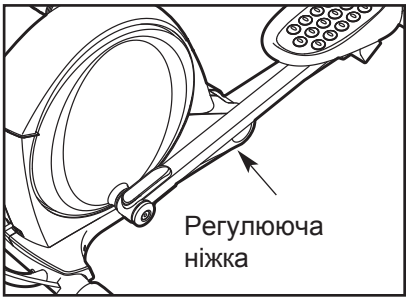
Щоб закінчити рух, почекайте, поки педалі не зупиняться повністю. **Зауваження: тренажер не має муфти вільного ходу**; педалі обертаються, поки не зупиниться маховик. Після повної зупинки зійдіть спочатку з педалі, розташованої вище, потім з педалі, розташованої нижче.

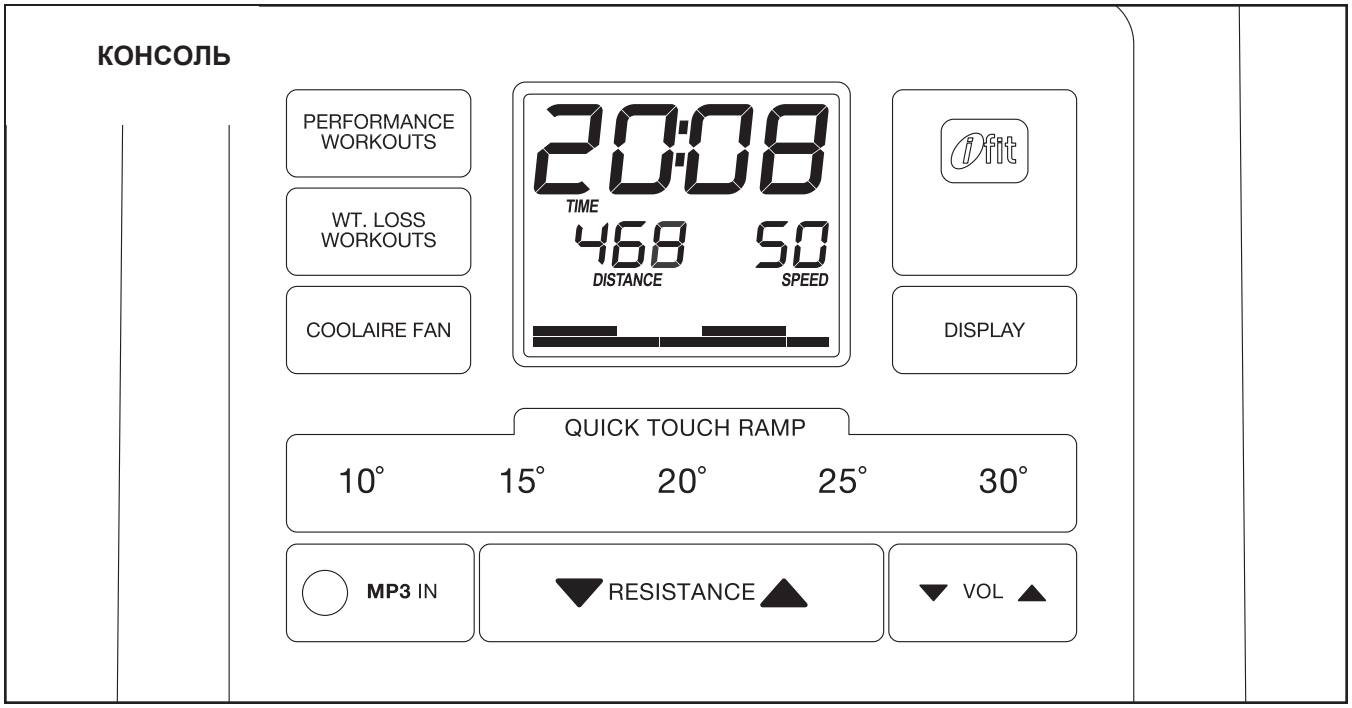
ЯК ВИРІВНЯТИ ТРЕНАЖЕР

Якщо під час занять еліпсоїд трохи гойдається, поверніть одну або обидві регулюючі ніжки під заднім стабілізатором, поки хитання буде усунуто.



Якщо рама тренажера прогинається під час заняття, поверніть регулюйте ніжки посередині, поки прогін не зникне.





ОСОБЛИВОСТІ КОНСОЛІ

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

Коли ви використовуєте ручний режим, ви можете змінити опір педалей і нахил рампи одним натисненням кнопки. У процесі тренування на екрані буде відображатися ваш результат на даний момент. Частоту серцебиття також можна вимірювати за допомогою нагрудного або ручного пульсоміра.

Крім того, консоль має 20 вбудованих тренувань - 6 тренувань, спрямованих на втрату ваги, і 14 високоефективних тренувань. Кожна вбудована тренування автоматично змінює опір педалей і змушує змінювати вас швидкість обертання педалей, що збільшує ефективність занять.

Консоль також має інтерактивну систему тренування iFit, яка дозволяє вставляти iFit картки, що містять тренування, які допоможуть вам досягти конкретних цілей у фітнесі. Наприклад, втрачати небажані кілограми з 8-тижневою програмою тренувань по зниженню ваги. Тренування iFit контролює опір педалей в той час, як голос персонального тренера дає вказівки. Карти iFit купуються окремо. **З питань придбання iFit карт, зайдіть на www.iFit.com або див. Інформацію на лицьовій обкладинці керівництва. iFit карти можна придбати в спеціалізованих магазинах.**

Ви можете підключити MP3 або CD-плеєр до стереосистеми консолі і слухати свою улюблену музику або аудіокниги під час занять.

Щоб включити живлення, див. Стор. 18.
Щоб скористатися ручним режимом, див. Стор. 18.
Щоб скористатися вбудованими програмами тренувань, див. Стор. 20.
Щоб скористатися iFit тренуванням, див. Стор. 21.
Щоб скористатися стерео системою, див. стор. 21.
Щоб налаштувати консоль, см.стр. 21.

Зауваження: якщо на дисплеї залишилася захисна плівка, зніміть її.

ЯК ВКЛЮЧИТИ ЖИВЛЕННЯ

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

Підключіть мережевий кабель (див. ЯК мережеві кабелі під'єднані на стор. 14). Потім знайдіть перемикач на рамі поруч з роз'ємом мережевого кабелю. Переведіть вимикач в положення «Скидання».

Екран засвітиться і консоль буде готова до роботи.

Зауваження: При першому ввімкненні ухил рампи може бути відкалібрований автоматично. Рампа зробить рух вгору і вниз, як і повинна при калібруванні. Коли рампа припинить рух, значить вона відкалібрована.

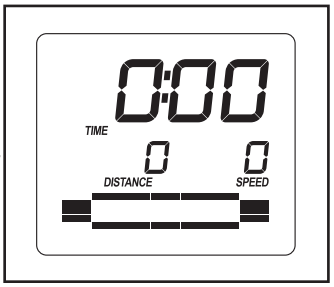
ВАЖЛИВО: якщо рампа НЕ калібрується автоматично, див. Як калібрувати рампи на стор. 23 і відкалібруйте рампу вручну.

ЯК КОРИСТУВАТИСЬ РУЧНИМ РЕЖИМОМ

1. **Натисніть на будь-яку кнопку консолі або крутите педалі, щоб вона включилася.**

   Див. ЯК ВКЛЮЧИТИ ЖМВЛЕННЯ вище.

2. **Выберіть ручний (manual) режим.**

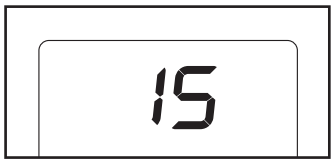
   Щоразу при включенні консолі буде запускатися ручний режим. Якщо ви запустили тренування, повторно запустити ручний режим можна, натиснувши на будь-яку кнопку Workouts кілька разів, поки він знову не з'явиться на екрані.

3. **Змініть опір педалей і ухил рампи, якщо це необхідно.**

   Під час обертання педалей ви можете змінити опір ходу, натиснувши одну з кнопок збільшення та зменшення опору

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

   Для різноманітності можна змінити ухил рампи. Для цього натисніть на одну з пронумерованих кнопок Quick Touch Ramp.

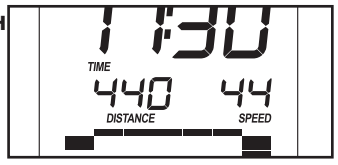
   Зауваження: після натискання на кнопку знадобиться деякий час, щоб досягти необхідного рівня нахилу рампи.

4. **Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.**

   Нижній лівий екран може показувати минулий час і відстань (загальне число обертів), яку ви пройшли.

   Зауваження: коли вибрано спеціальне тренування, на екрані відображається час, який залишився замість часу який минув.

   Нижній правий екран може показувати швидкість обертання педалей (число обертів в хвилину) і приблизну кількість спалених калорій.

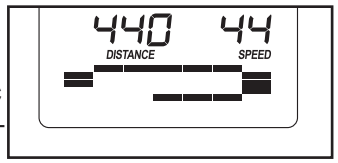
   

   Цей екран також покаже ваш серцевий ритм, коли ви використовуєте ручної пульсомір або нагрудний пульсомір (див. Пункт 5 на стор. 19).

Верхній Екран - Цей екран може показати минулий час, відстань яку ви вже пройшли, вашу швидкість обертання педалей, а також приблизну кількість спалених калорій.

Натисніть кілька разів кнопку Display, поки на верхньому дисплеї не відобразиться інформація, яку ви хотіли б побачити. Зауваження: поки інформація відображається на верхньому екрані, вона не відображатиметься на лівому і правому нижніх екранах.

Нижній екран - Цей екран покаже трек, що представляє (1/4 милі або 400 метрів). Коли ви тренуєтеся, індикатори будуть з'являтися по колу треку, поки він повністю не заповниться. Після чого трек зникне і почне заповнюватися знову.



Змініть рівень гучності консолі натисканням на кнопки збільшення і зменшення гучності.

5. Виміряйте ваш пульс, якщо бажаєте.

Серцевий ритм можна виміряти або за допомогою ручного, або за допомогою додаткового нагрудного пульсоміра (про нагрудний моніторі серцевого ритму читайте на стор. 22) Важливо: Якщо ви одночасно використовуєте ручний і нагрудний пульсомір, серцевий ритм буде відображатися неточно.

Якщо ви виявили сторонні пластикові захисні плівки на металевих контактних пластинах, видаліть їх. Для вимірювання вашої частоти серцебиття утримуйте металеві пластини пульсоміра долонями.

Не рекомендується ворушити руками і щільно охоплювати пластини руками.

Коли ваш пульс буде визначений, на екрані з'явиться символ у вигляді серця, мигаючий з кожним ударом серця, потім з'явиться одна або дві риски, а потім - ваш серцевий ритм. Для найбільш точного визначення частоти пульсу, тримайтеся за контакти близько 15 секунд. Зауваження: Якщо ви продовжите ужержівать пластини пульсоміра, на екрані буде з'являтися ваш серцевий ритм кожні 30 секунд.

Якщо дисплей не вказує ваше серцебиття, переконайтеся, що ваші руки правильно розташовані. Намагайтеся не рухати руками і не стискайте контакти. Для забезпечення оптимальної продуктивності, чистите контакти, використовуючи м'яку тканину: **ніколи не використовуйте спирт, абразивні або хімічні засоби для очищення контактів.**

6. Увімкніть вентилятор, якщо необхідно.

Вентилятор має швидкий і повільний режими. Натисніть кнопку зменшення або збільшення кілька разів, щоб зменшити швидкість вентилятора або вимкнути його.

Зауваження: Якщо педалі не крутити близько 30 секунд, то вентилятор автоматично відключиться.

7. Коли ви закінчили заняття, знеструмте тренажер.

Якщо педалі не крутять кілька секунд, звуковий сигнал повідомить про паузу.

Якщо педалі не крутять кілька хвилин і не натискаються кнопки, консоль вимкнеться, а дані на екрані скинуться.

Коли ви закінчили заняття, переведіть вимикач в положення ВИКЛ і витягніть провід**. ВАЖЛИВО: Якщо ви цього не зробите, електричні компоненти тренажера можуть бути пошкоджені.**

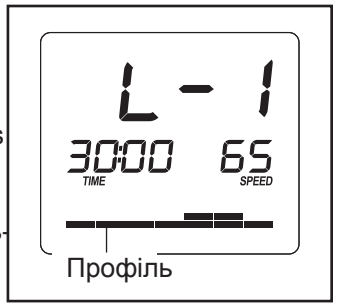
ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ВБУДОВАНИМИ ТРЕНУВАННЯМИ

1. Натисніть на будь-яку кнопку консолі або крутите педалі, щоб вона включилася.

Див. ЯК ВКЛЮЧИТИ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. Виберіть вбудовану програму

Щоб вибрати вбудоване тренування, потрібно натиснути на кнопки Performance Workouts або Wt. Loss Workouts кілька разів, поки ім'я потрібного тренування не з'явиться на екрані.



Профіль

Тривалість тренування, максимальна швидкість, а також профіль рівнів опору з'явиться на екрані.

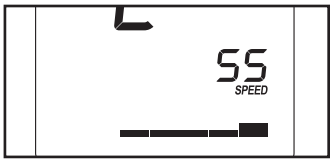
3. Обертайте педалі, щоб тренування почалося.

Кожне тренування розділена на 20, 30 або 45 однохвилинних сегмента. Певний опір, нахил рампи і кількість оборотів в хвилину запрограмовані для кожного сегмента. **Примітка: ті ж параметри можуть бути запрограмовані для послідовних сегментів.**

Рівень опору першого сегменту з'явиться на екрані, швидкість обертання першого сегменту буде блимати на екрані кілька секунд.

Під час тренування в профілі буде відображатися ваш прогрес (див. Малюнок вище). Блимаючий сегмент профілю показує поточний період тренування. Висота блимаючого сегмента вказує на рівень опору поточного сегмента.

В кінці кожного сегмента звучить сигнал, що попереджає про перехід на наступний сегмент, який почне блимати. Якщо для наступного сегмента запрограмовані інші швидкість і опір педалей, то нові дані з'являться на дисплеї на кілька секунд. Потім, опір педалей зміниться.



Під час занять ви повинні намагатися підтримувати необхідну швидкість обертання педалей. На початку кожного сегмента швидкість обертання буде з'являтися на екрані.

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

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

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

4. Слідкуйте за вашими досягненнями на дисплеї.

Див. Пункт 4 на стор. 18.

5. Виміряйте свій пульс, якщо це необхідно.

Див. Пункт 5 на стор. 19.

6. Увімкніть вентилятор, якщо це необхідно.

Див. Пункт 6 на стор. 19.

7. Коли ви закінчите, знеструмте тренажер.

Див. Пункт 7 на стор. 19.

ЯК ВИКРИСТОВУВАТИ ТРЕНУВАННЯ IFIT

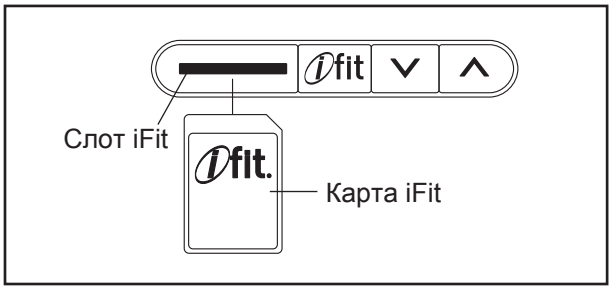
iFit карти купуються окремо. Щоб придбати iFit карти, перейдіть на www.iFit.com або див. Інформацію на лицьовій обкладинці керівництва. iFit карти можна придбати в спеціалізованих магазинах.

1. **Натисніть на будь-яку кнопку консолі або крутите педалі, щоб вона включилася.**

   Див. ЯК ВКЛЮЧИТИ ЖИВЛЕННЯ на стор. 18.

2. **Вставте карту iFit і виберіть тренування.**

   Щоб скористатися iFit тренуваннями, вставте карту iFit в слот iFit, розташований збоку консолі; переконайтеся, що карта iFit розташована так, щоб металеві контакти розташовувалися в слоті лицем вниз. Коли карта iFit вставлена правильно, індикатор поруч зі слотом буде блимати, а на екрані з'явиться текст.



   Потім виберіть потрібну тренування на мапі iFit, натиснувши на кнопки збільшення і зменшення поруч зі слотом iFit.

   Через мить після того, як ви оберете тренування, голос персонального тренера почне давати вказівки.

   Функціонал тренувань iFit схожий з функціоналом вбудованих тренувань. Щоб скористатися тренуванням див. Пункт з 3 по 7 на стор. 20.

3. **Коли ви закінчите тренуватися, вийміть iFit карту.**

   Коли ви закінчите тренуватися, вийміть iFit карту.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для відтворення музики і аудіокниг через стереосистему консолі під час тренувань підключіть аудіо кабель до роз'єму на консолі і в гніздо MP3-плеєра, CD-плеєра; переконайтеся, що аудіокабель добре під'єднаний.

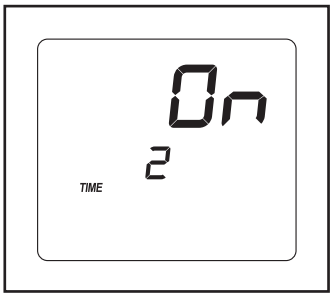
Потім натисніть кнопку відтворення на вашому MP3-плеєрі, CD-плеєрі. Відрегулюйте гучність на вашому персональному аудіо-плеєрі або натисніть кнопки збільшення і зменшення гучності на консолі.

ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Консоль має інформаційний режим, що дозволяє налаштувати контрастність екрану і переглядати інформацію про тренажері.

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

Консоль має три варіанти підсвічування. Опція ON дозволяє підсвічуванні працювати постійно. Опція AUTO дозволяє підсвічувати тільки тоді, коли крутяться педалі. Опція OFF відключає підсвічування.



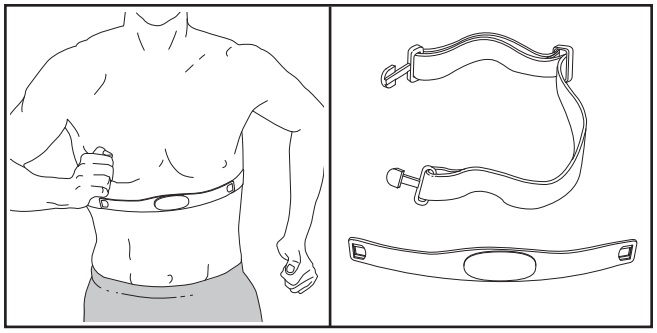
Верхній екран покаже обраний варіант підсвічування. Натисніть кнопку збільшення опору кілька разів, щоб вибрати потрібний варіант підсвічування.

На нижньому лівому екрані відобразиться загальна кількість годин, яку еліпсоїд використовується з моменту придбання.

Натисніть кнопку Display, щоб зберегти настройки консолі і вийти з інформаційного режиму.

НАГРУДНИЙ МОНІТОР СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Додатковий нагрудний сенсор звільняє ваші руки і безперервно відстежує ваш пульс під час тренувань. **Щоб придбати додатковий нагрудний сенсор, див. Лицьову обкладинку цього посібника.**



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно перевіряйте, чи всі деталі тренажера надійно закріплені. Негайно замінюйте зношені деталі.

Для миття еліптичного тренажеру використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. **Важливо**: щоб уникнути пошкодження консолі, не допускайте потрапляння рідини на поверхню консолі та уникайте попаданню на неї прямих сонячних променів.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬСОМІРУ

Якщо річний пульсомір функціонує некоректно, див. Пункт 5 на стор. 19.

ЯК ВІДКАЛІБРУВАТИ РАМПУ

Якщо рампа не функціонує належним чином, рампа, можливо, потребує калібрування. Для калібрування натисніть і утримуйте кнопки збільшення і зменшення Resistance протягом декількох секунд, поки тестовий режим не з'явиться на дисплеї.

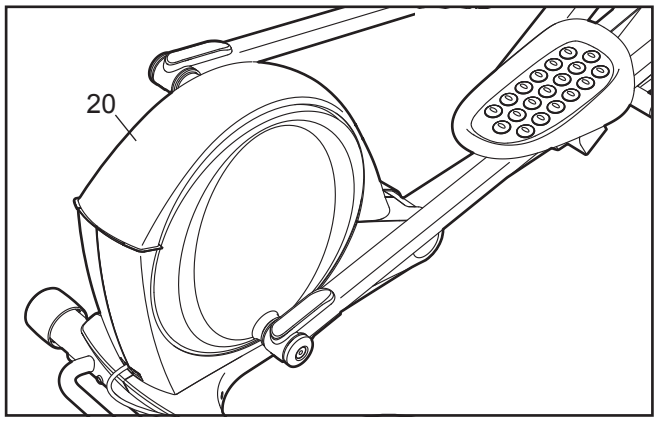
Одночасно натисніть кнопки збільшення і зменшення Resistance двічі. Натисніть кнопки збільшення і зменшення гучності, щоб відкалібрувати рампу. Рампа почне рухатися гору і вниз, як при калібруванні.

Коли рампа закінчить рухатися, значить калібрування завершене. Натисніть одночасно кнопки збільшення і зменшення Resistance кілька разів, щоб вийти з тестового режиму.

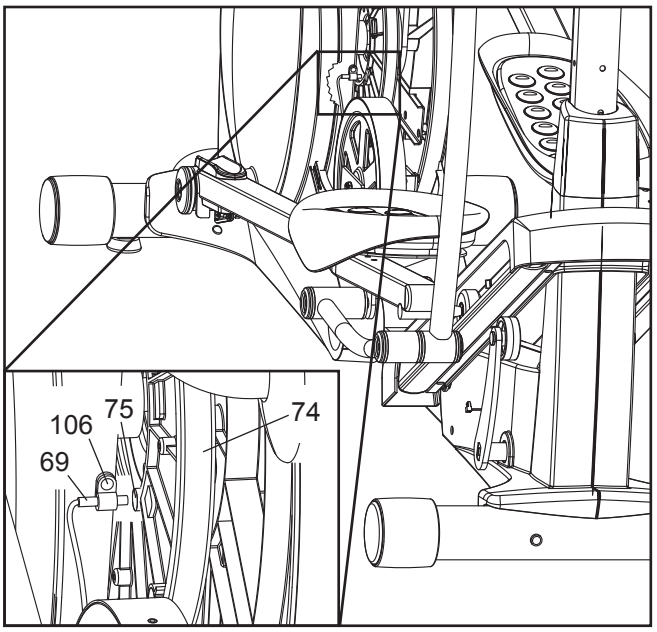
КАК НАЛАШТУВАТИ ГЕРКОН

Якщо результати тренування на консолі відображаються невірно, потрібно відрегулювати положення герконового перемикача.

Спочатку витягніть шнур з розетки. За допомогою викрутки з плоским шліцом звільніть лапки кришки (20) і зніміть її з тренажера



Загляньте під кришку і знайдіть геркон (69). Поверніть великий шків (74) таким чином, щоб магніт (75) співпав з герконом.



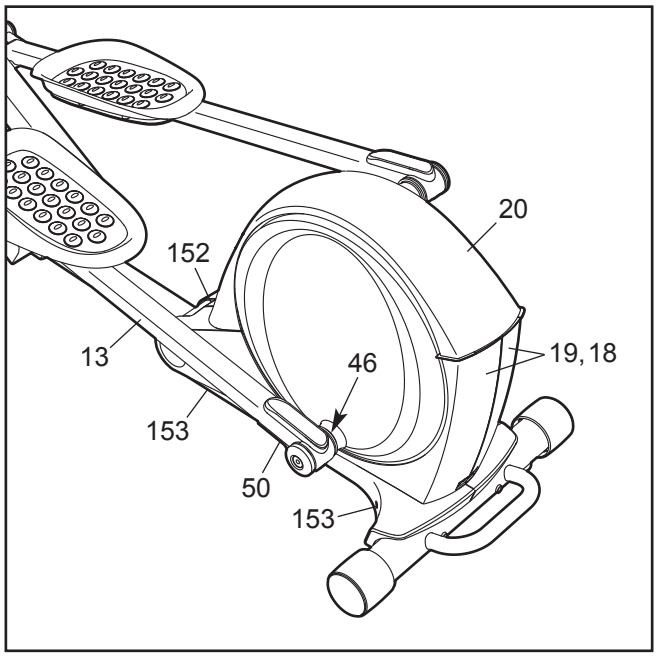
Потім послабте, але не викручуйте вказаний гвинт M4 x 16мм (106). Посуньте геркон (69) трохи вбік магніту (75) або від нього. Потім закрутіть назад гвинт M4 x 16мм.

Увімкніть шнур живлення в мережу і прокрутіть великий шків. Повторюйте ці дії, поки зворотній зв'язок на консолі не буде відображатися правильно. Коли геркон буде відрегульований, встановіть кришку назад.

ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЬ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизають під час занять, навіть коли опір налаштоване на максимальний рівень, значить ремінь приводу потребує корегування.

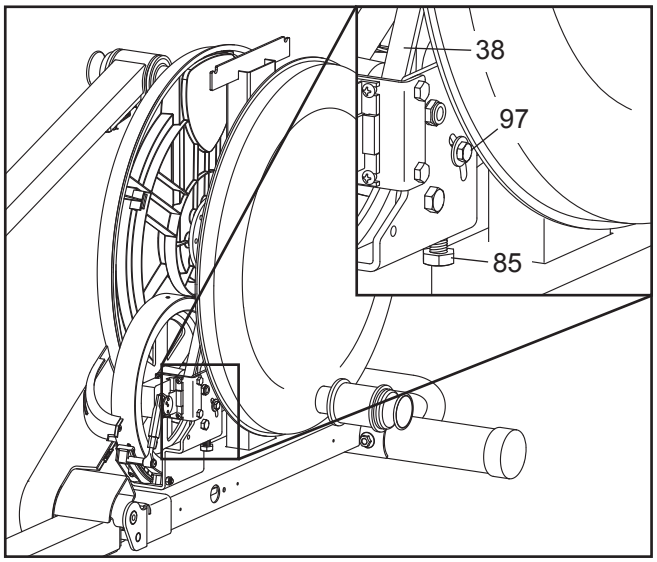
Для цього спочатку витягнути шнур з мережі за допомогою звичайної викрутки звільніть лапки кришки (20) і зніміть її з тренажера.



Потім підніміть фіксатор (50) під опорою лівої педалі (13а потім підніміть опору лівої педалі від муфти опори педалі (46).

Потім видаліть гвинт з напівкруглою головкою M4 x 16мм (152) і гвинти M4 x 42мм (153) з правої і лівої захисної кришки (18, 19). (Зауваження: не всі гвинти показані. Запам'ятайте з яких отворів були викручені гвинти того чи іншого розміру.) Потім акуратно зніміть лівий захисний екран.

Послабте гвинт-вісь повороту (97), після чого закручуйте гвинт регулювання ременя (85), поки приводний ремінь (38) не буде натягнутий. Знову затягніть гвинт-вісь повороту.



Поверніть на місце ліву кришку, важіль лівого ролика і захисну кришку. Потім підключіть мережевий шнур до розетки.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

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

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

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування, придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтесь з лікарем. Пам'ятайте, що правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для успішних результатів ваших тренувань.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо метою вашого тренування є втрата ваги або зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування.
Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

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

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

Програма фізичних вправ - Якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ, рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти цифри вашого віку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

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

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

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

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ М’ЯЗІВ

Правильне виконання деяких основних вправ на розтягування м’язів зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час виконання даних вправ, не робіть різких рухів.

1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед, потягніться до пальців ніг, при цьому, дозволяючи вашим плечам та спині розслабитися.
Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази.
Розтягується підколінне сухожилля, м’язи задньої частини колін та спини.

2. РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу вперед. Підтягніть стопу іншої ноги до себе, утримуючи її напроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі з кожною ногою.
Ця вправа сприяє розтягуванню підколінного сухожилля, м’язів нижньої частини спини та м’язів внутрішньої частини стегон.

3. РОЗТЯЖКА ЛИТКОВИХ М’ЯЗІВ ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

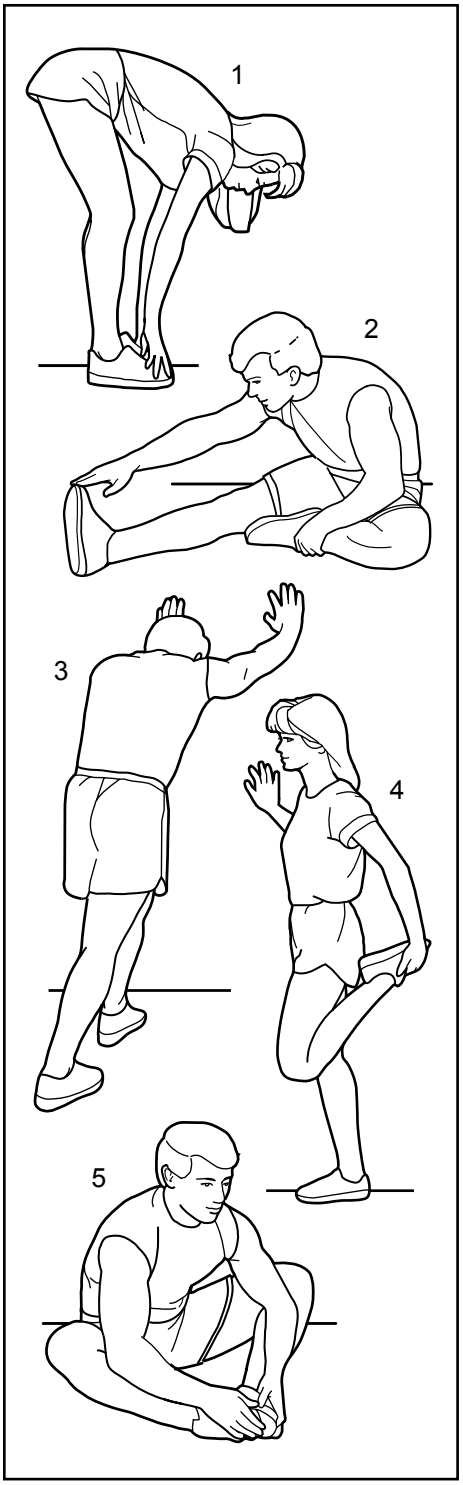
Спираючись на стіну обома руками, виставте одну ногу попереду іншої, трохи зігнувши її в коліні. Тримайте спину прямою, а задньою ногою спирайтесь на підлогу. Нахиліться вперед, направляючи зігнуту ногу до стіни. Затримайтеся в такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.
Для розтяжки ахілесового сухожилля, відводьте назад ногу, що знаходиться позаду, якомога далі.
Розтягуються литкові м’язи, ахілесові сухожилля та щиколотки.

4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГОЛОВИХ М’ЯЗІВ

Тримаючись однією рукою за стіну, для балансу, підігніть праву ногу та візьміться за неї іншою рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сідниць. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу тричі з кожною ногою.
Вправа сприяє розтягуванню чотириголових м’язів та м’язів стегна.

5. РОЗТЯЖКА М’ЯЗІВ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, ступні зведіть разом, коліна повинні бути направлені в сторони. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі.
Розтягуються чотириголові м'язи та м’язи стегна.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A

№	кільк	Назва
1	1	Несуча рама
2	1	Складна рама
3	1	Передній стабілізатор
4	1	Задній стабілізатор
5	1	Стійка
6	1	Правий кронштейн
7	1	Лівий кронштейн
8	1	Правий важіль
9	1	Лівий важіль
10	1	Правий поручень
11	1	Лівий поручень
12	1	Опора правої педалі
13	1	Опора лівої педалі
14	1	Права педаль
15	1	Ліва педаль
16	2	Кришка колеса
17	2	Диск
18	1	Правий захисний екран
19	1	Лівий захисний екран
20	1	Кришка
21	1	Правий кожух рами
22	1	Лівий кожух рами
23	6	Подвійний з'єднувач
24	1	Передня кришка стійки
25	1	Задня кришка стійки
26	1	Лоток для аксесуарів
27	1	Верхня кришка
28	2	Кришка опори педалі
29	18	Кріплення з гвинтом
30	2	Кришка магніту
31	4	Магніт опори педалі
32	2	Ролик опори педалі
33	1	Консоль
34	2	Пульсомір / Кабель
35	2	Колесо
36	2	Заглушка стабілізатора
37	2	Приводний ремінь
38	1	Колінчастий важіль
39	2	Шплінт
40	2	Регулювальна ніжка
41	3	Фіксуючий кронштейн
42	1	Правий з'єднувальний важіль
43	1	Підйомний кронштейн
44	2	Втулка піднімальної вісі
45	2	Муфта опори педалі
46	2	Внутрішня втулка муфти
47	2	Вісь стійки
48	1	Гніздо фіксатора
49	2	Фіксатор
50	2	Велика фіксуюча пружина
51	2	Вкладиш фіксатора
52	2	Довга фіксуюч. пружина
53	4	Втулка важеля / кронштейн
54	16	Гвинти з потаємною головкою. М4 х 16мм
55	4	Кришка малої осі
56	6	Втулка стійки
57	2	Зовнішня втулка муфти
58	2	Аудіо кабель
59	1	Роз'єм проводки
60	1	Маховик
61	1	Гвинт М6 х 50мм
62	4	Вісь рами
63	1	Втулка несучої осі
64	4	Вісь фіксуюч. кронштейна
65	1	Пружина фіксуюч. кронштейна
66	1	Кнопка фіксатора
67	1	Гніздо кнопки
68	1	Геркон / кабель
69	1	Затискач
70	1	Маточина поворотного вала
71	1	Поворотний вал
72	1	Прокладка поворотного вала
73	1	Великий шків
74	1	Магніт шківа
75	2	Підшипник складання рами
76	1	Натяжна шків
77	1	Привід опору
78	1	Важіль опору
79	1	Колесо опору
80	1	Кронштейн опору
81	1	Кронштейн мотора
82	1	Кронштейн феромагніта
83	1	Вісь маховика
84	1	Гвинт регулювання ременя
85	1	Гвинт М8 х 28мм
86	8	Стопорне кільце поворотн. вала
87	2	Болт кронштейна феромагніти
88	1	Гвинт мотора
89	4	Гвинт М5 х 7мм
90	1	Гвинт М3.5 х 12мм
91	1	Контргайка М6
92	1	Вісь підйомного важеля
93	1	Стопорна гайка М8
94	2	Шайба М8
95	10	Шайба М6
96	1	Гвинт-вісь повороту
97	1	Гвинт кронштейна двигуна
98	2	Болт натяжного шківв
99	1	Гвинт М10 х 95мм
100	4	

№	кільк	Назва	№	кільк	Назва
101	3	Мале стопорне кільце опори	134	1	Механізм підйому
102	16	Гвинт M8 x 16мм	135	1	Роз'єм кабелю двигуна
103	14	Розрізна шайба M8	136	2	Ролик рампи
104	2	Стоп. кільце підйомні. кронштейна	137	1	Коротка вісь приводу
105	2	Кабель пульсоміра	138	1	Шайба піднімальної вісі
106	11	Гвинт M4 x 16мм	139	2	Прокладка приводу
107	4	Гвинт M10 x 20мм	140	2	Гвинт піднімальної вісі
108	6	Шайба M10	141	2	Лівий підйомний важіль
109	8	Гвинт M8 x 16мм	142	1	Правий підйомний важіль
110	2	Шайба M8 x 23.5мм x 1мм	143	1	Лівий з'єднувальний важіль
111	4	Гвинт M6 x 12мм	144	1	Силовий кабель приводу
112	8	Шайба M6	145	1	Гвинт # 6 x 3/8 "
113	2	Кришка великої осі	146	4	Кабель рами
114	2	Вісь з'єднувального важеля	147	1	Заземлюючий кабель
115	1	Перемикач живлення	148	1	Гвинт M8 x 35мм
116	1	Роз'єм мережного шнура	149	4	Гвинт M8 x 38мм
117	1	Підшипник маховика	150	4	Стандартний силовий кабель
118	2	Хвилеподібна шайба	151	1	Гвинт з кругл.головкой M4 x 16мм
119	1	Мережевий шнур	152	12	Гвинт M4 x 42мм
120	1	Розподільний щит	153	4	Гвинт M4 x 8мм
121	2	Гвинт M8 x 25мм	154	4	Широке стопорне кільце важеля
122	1	Гвинт з бурти 3/8 "x 1"	155	2	Гвинт M4 x 19мм
123	1	Кожух обмежувача	156	8	Накладка педалі
124	1	Обмежувач	157	2	Права силіконова накладка
125	1	Перетворювач	158	1	Ліва силіконова накладка
126	2	Контргайка M10	159	1	Шайба M5
127	2	Довгий C-подібний стрижень	160	1	Регулювальна гайка
128	2	Короткий C-подібний стрижень	161	2	Блакитний кабель
129	2	Гвинт M4 x 12мм	*	–	Білий кабель
130	1	Рампа	*	–	Інструкція користувача
131	1	Кожух рампи	*	–	Набір інструментів
132	4	Втулка рампи			
133	1	Вісь рампи			

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних частин див. На сторінці цього посібника.
* Ці деталі не показані

СХЕМА МОНТАЖУ A

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A

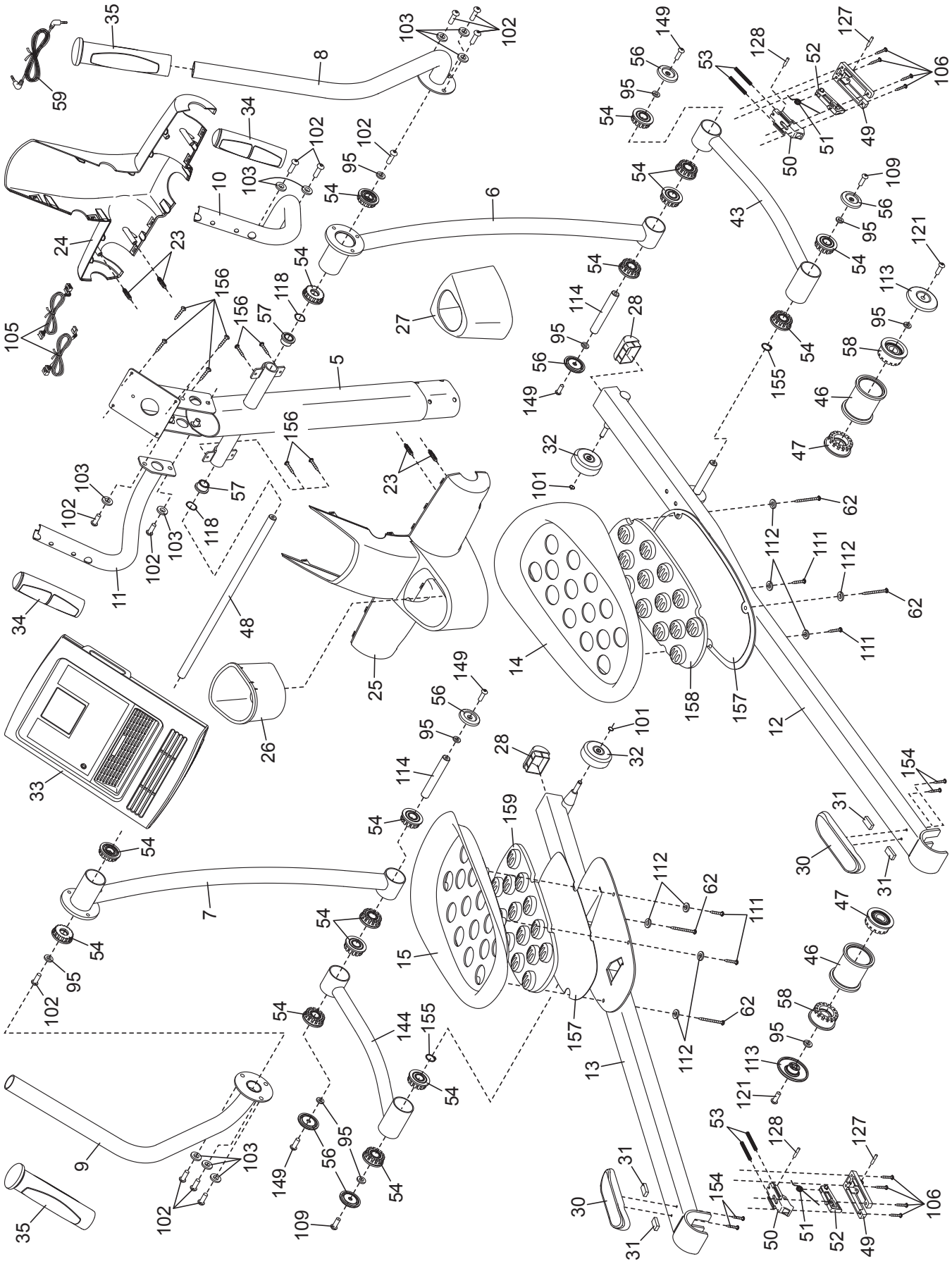


СХЕМА МОНТАЖУ B

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A

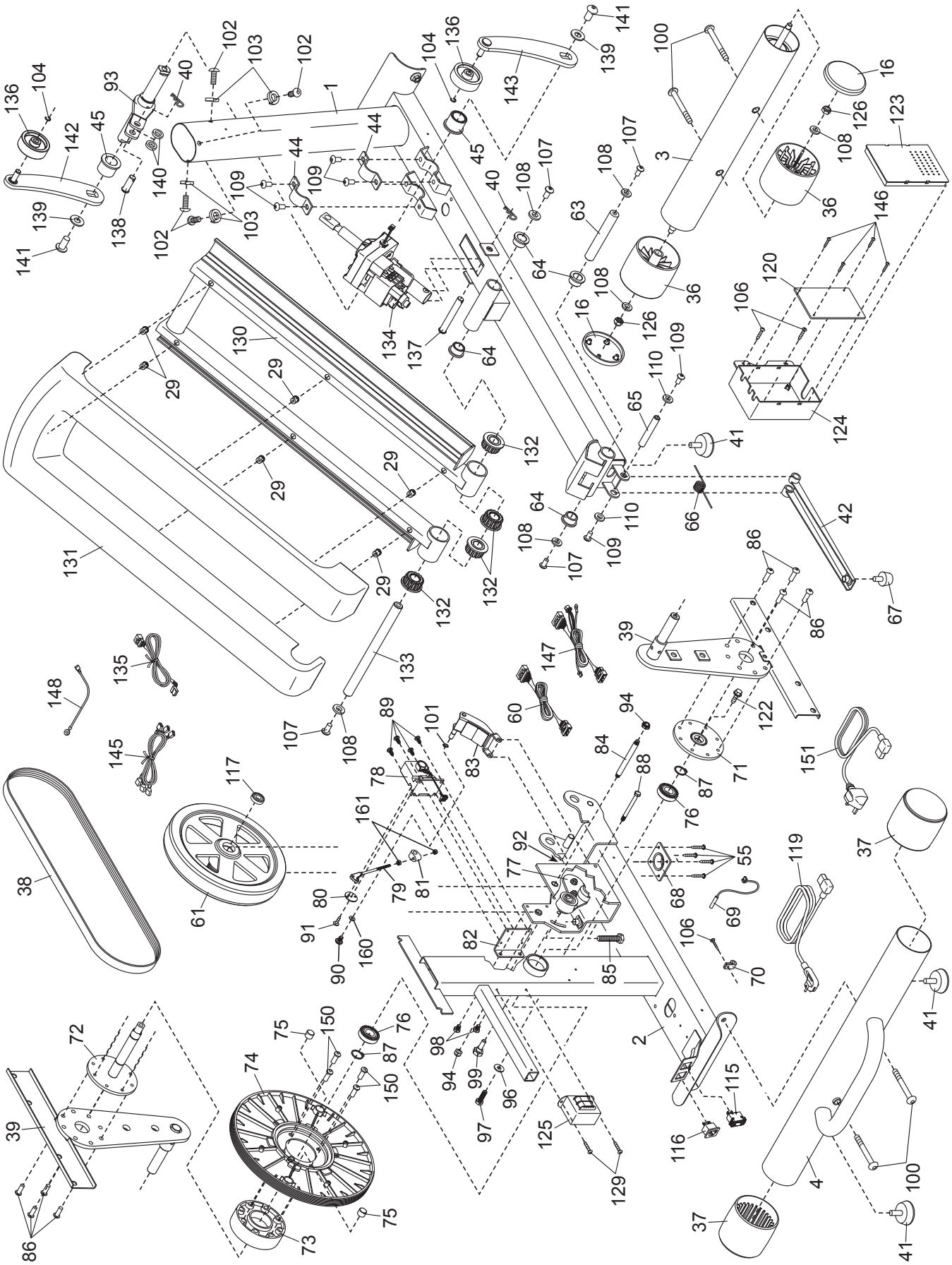
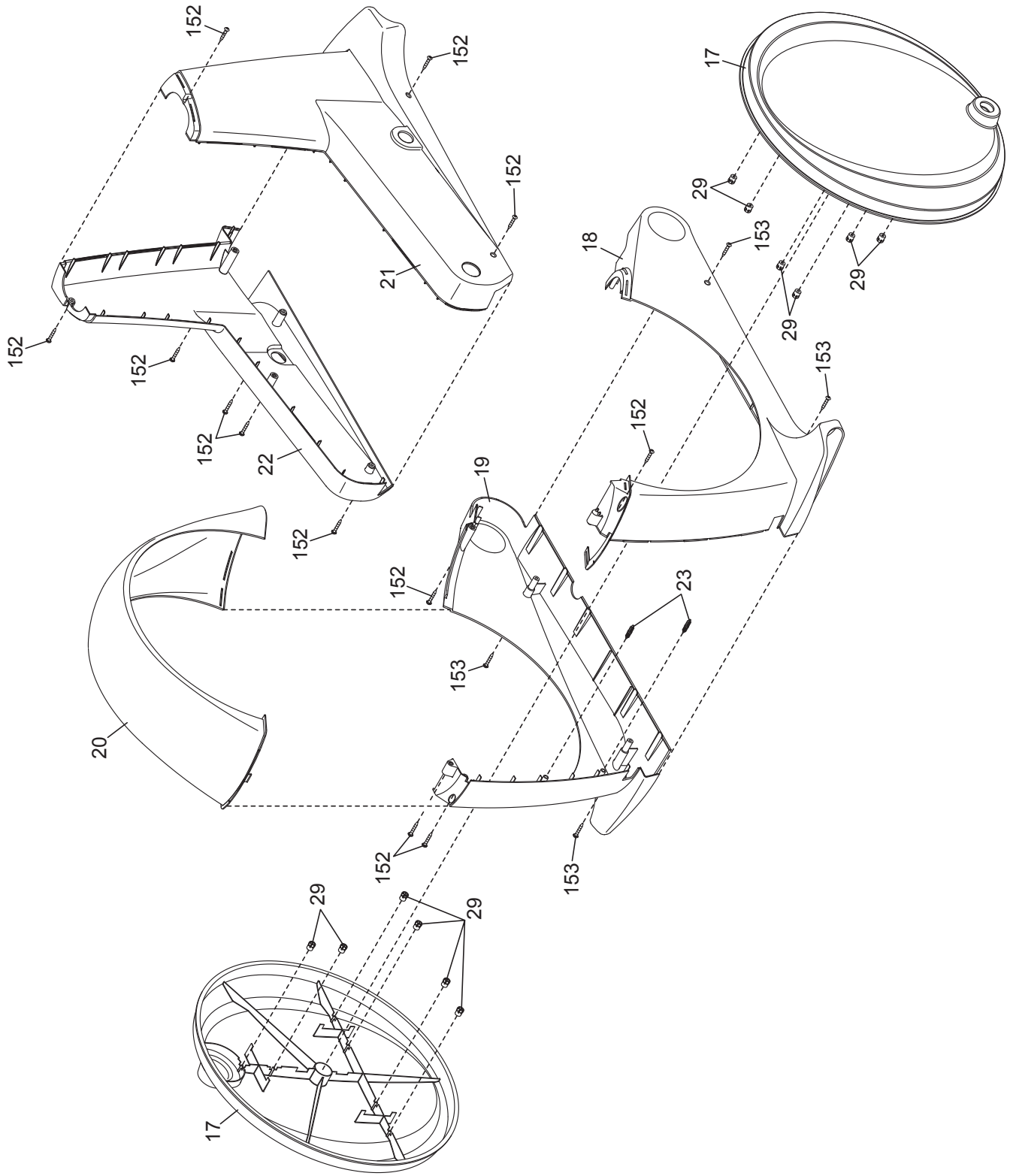


СХЕМА МОНТАЖУ C

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

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

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

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

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

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