

NordicTrack® E 7.1

Номер моделі NTEVEL77914.1
Серійний номер _____

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

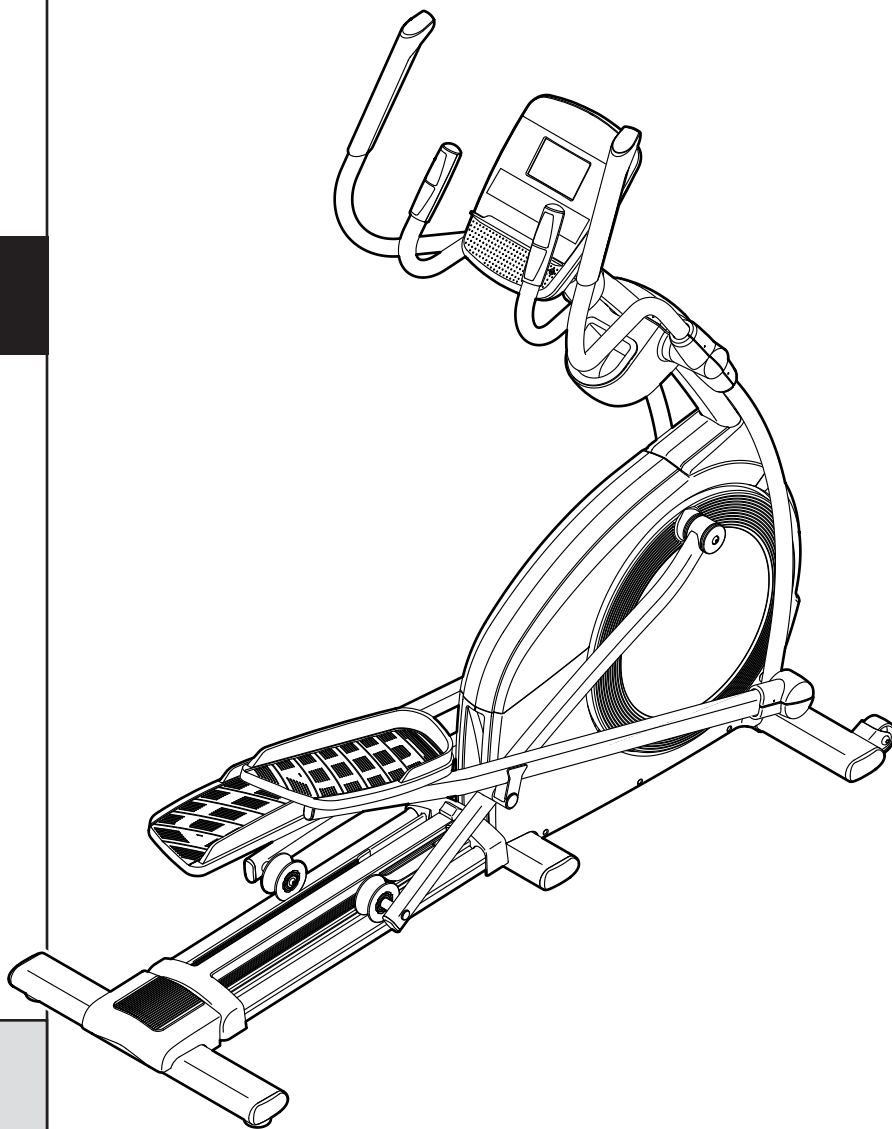
Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

Веб-сайт:
www.iconsupport.eu

⚠ УВАГА!

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

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

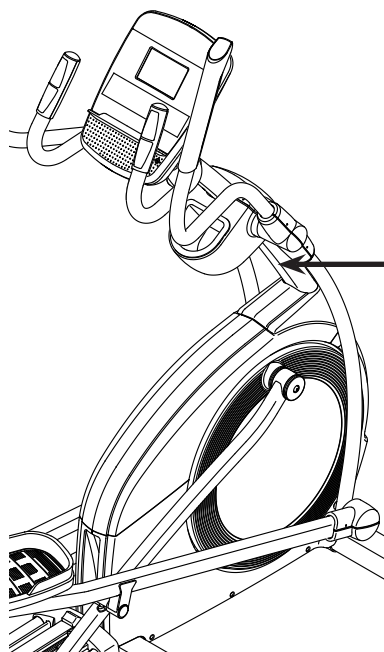


ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	4
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	5
ЗБИРАННЯ.	6
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА	12
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	23
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	25
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.	27
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА.	29
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНОЇ НАКЛЕЙКИ

Зображена тут попереджувальна наклейка постачається 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.



⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ОБЛАДНАННЯ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ СЕРЬОЗНУ ШКОДУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.
ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК ПЕРЕД ПОЧАТКОМ КОРИСТУВАННЯ; ДОТРИМУЙТЕСЯ ВСІХ ІНСТРУКЦІЙ ТА ЗАСТЕРЕЖЕНЬ.
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА ТРЕНАЖЕР ТА БЛИЗЬКО ДО НЬОГО.
КОЛИ ВИ ПРИПИНЯЄТЕ ТИСНУТИ НА ПЕДАЛІ, ВОНИ ПРОДОВЖУЮТЬ ОБЕРТАТИСЯ.
ПЕДАЛІ, ЩО ОБЕРТАЮТЬСЯ, МОЖУТЬ ВАС ТРАВМУВАТИ.
ЗМЕНШУЙТЕ ШВИДІСТЬ ОБЕРТАННЯ ПЕДАЛЕЙ ПОСТУПОВО.
ВАГА КОРИСТУВАЧА НЕ БІЛЬШЕ 150 КГ.
КОРИСТУВАТИСЯ ВИРОБОМ МОЖНА ЛИШЕ НА РІВНІЙ ПОВЕРХНІ.
ЦЕЙ ВИРІБ НЕ ПРИЗНАЧЕНО ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ЛІКУВАЛЬНИХ ЦІЛЯХ.
ЯКЩО ЦЮ НАКЛЕЙКУ БУДЕ ПОШКОДЖЕНО, ЗНЯТО АБО НЕМОЖЛИВО ПРОЧИТАТИ, ЗАМІНІТЬ ЇЇ НОВОЮ.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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

1. Власник еліптичного тренажера відповідальний за те, щоб усі користувачі тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
2. 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.
3. Використовуйте еліптичний тренажер виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Цей еліптичний тренажер призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте еліптичний тренажер у приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Не встановлюйте еліптичний тренажер у гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте еліптичний тренажер на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 0,9 м вільного простору попереду та позаду нього та по 0,6 м з кожного боку. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під еліптичний тренажер килимок.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином. Негайно замінюйте зношені деталі.
8. Ніколи не допускайте дітей віком менше 12 років і домашніх тварин до еліптичного тренажера.
9. Максимальна припустима вага користувача для цього еліптичного тренажера становить 150 кг.
10. На час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами еліптичного тренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
11. Стаючи на тренажер, сходячи з нього чи займаючись на ньому, завжди тримайтеся за нерухомі ручки або за ручки важелів.
12. 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.
13. Еліптичний тренажер не має режиму холостого обертання; педалі завжди рухаються до повної зупинки маховика. Знижуйте швидкість руху педалей поступово.
14. Займаючись на еліптичному тренажері, тримайте спину рівно, не допускаючи прогину назад.
15. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість, задишку або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційному еліптичному тренажері NORDICTRACK® E 7.1. Еліптичний тренажер моделі E 7.1 пропонує вражаючий набір функцій, розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж використовувати еліптичний тренажер. 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, ознайомтесь, будь-ласка, з деталями пристрою, що позначені на нижченаведеному малюнку.

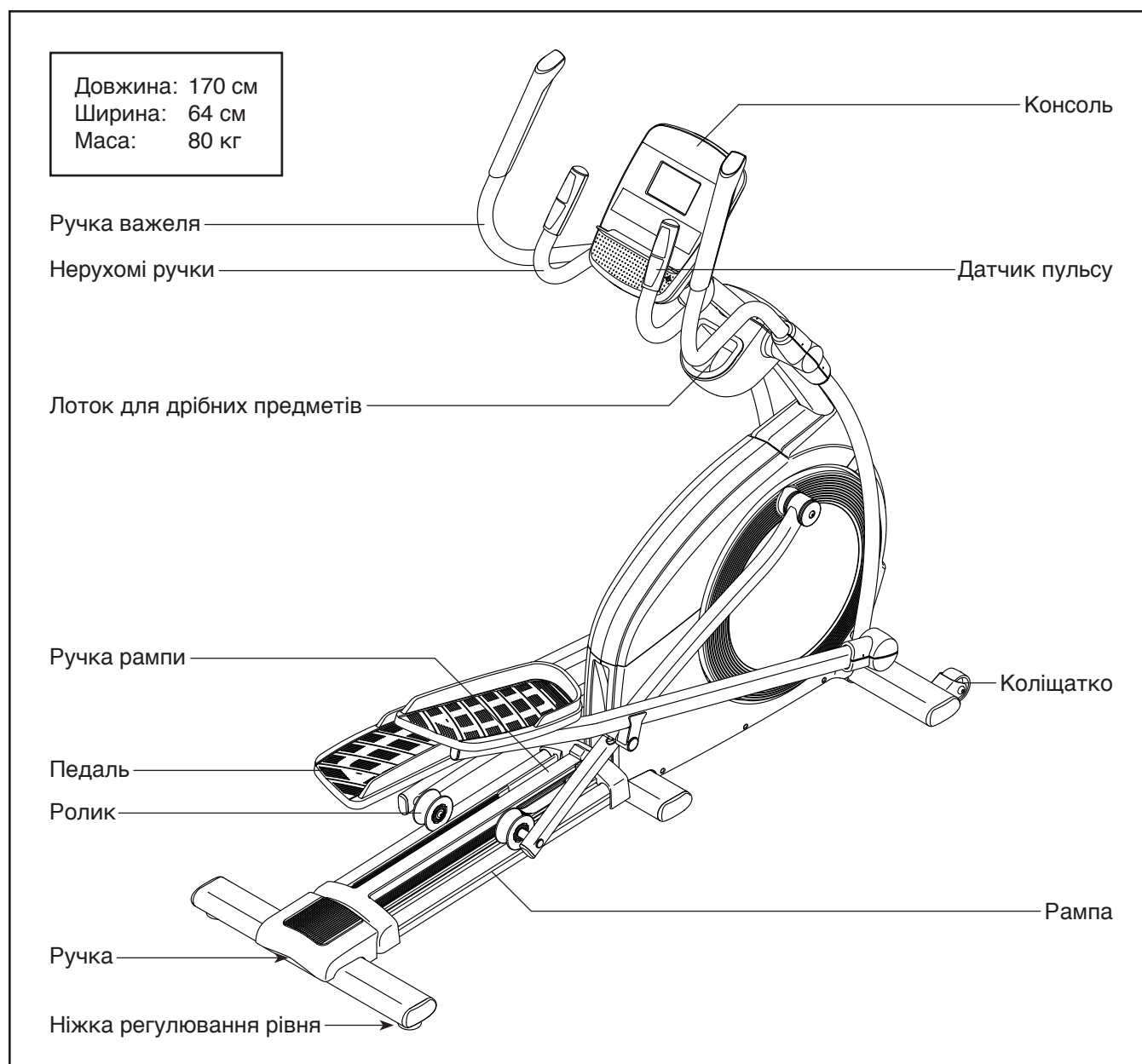
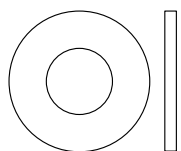
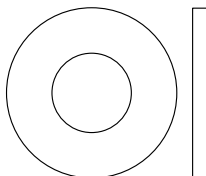


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

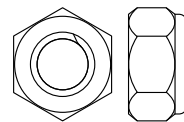
На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите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



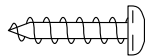
шайба M8
(103)–2



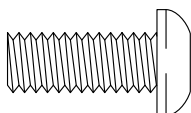
шайба M10
(111)–4



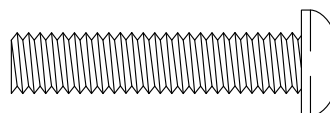
стопорна
гайка M8
(110)–4



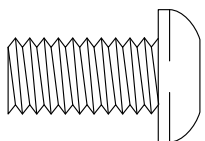
ГВИНТ
M4 x 16мм
(97)–12



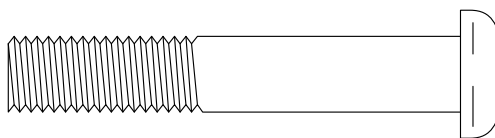
ГВИНТ
M8 x 18мм
(109)–2



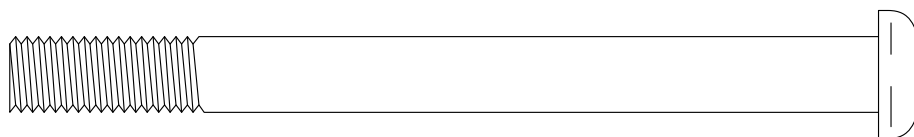
ГВИНТ M8 x 38мм
(108)–4



ГВИНТ
M10 x 20мм
(107)–4



ГВИНТ M10 x 60мм (106)–4



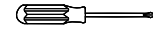
ГВИНТ M10 x 115мм (104)–4

ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони.
- Схема на сторінці 5 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.

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

хрестова викрутка



гумовий молоток

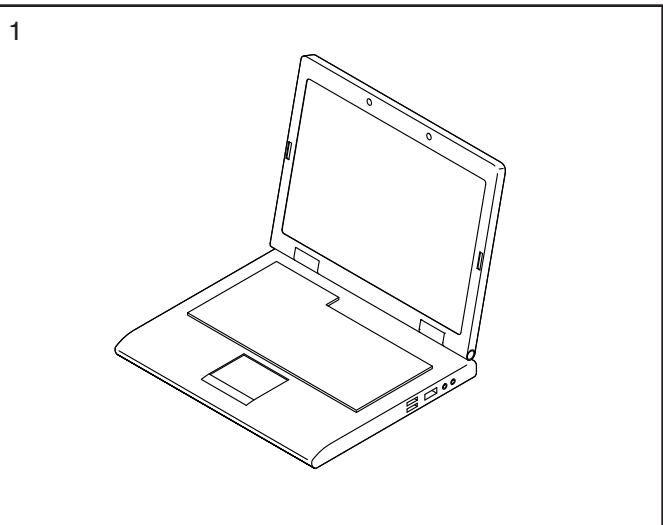


Якщо у вас є набір гайкових ключів, це може полегшити процес збирання. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.

- активує гарантію для вашого виробу;
- заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
- дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

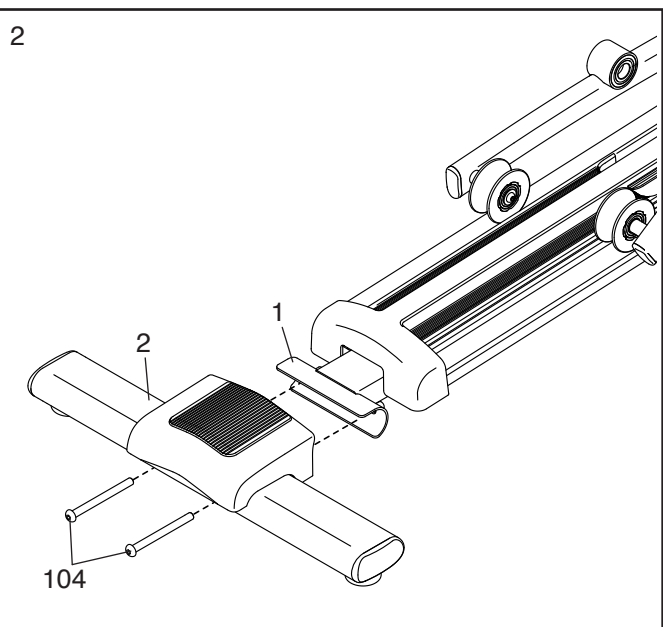
Примітка. Якщо у вас немає доступу до Інтернету, зателефонуйте за номером, вказаним під заголовком ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ на передній сторінці обкладинки, щоб зареєструвати виріб.



2. З допомогою помічника підкладіть пакувальні матеріали (не показано) під задню частину рами (1). **Попросіть помічника тримати раму до закінчення цього кроку, щоб вона не перекинулася.**

Прикріпіть задній стабілізатор (2) до рами (1) двома гвинтами M10 x 115мм (104).

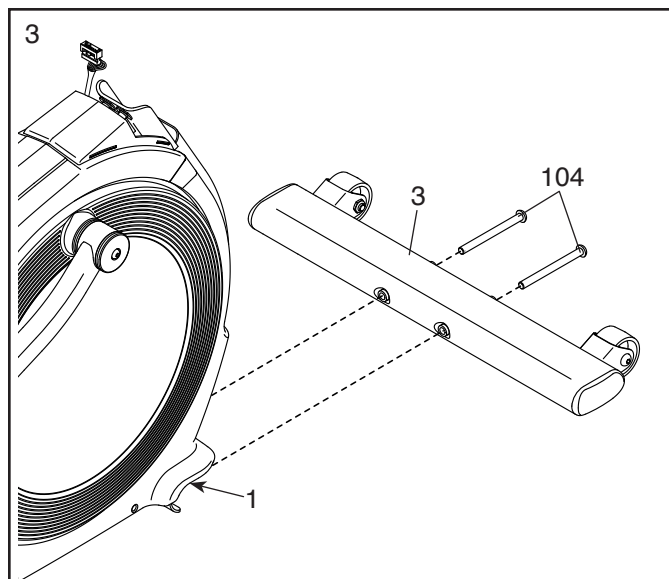
Приберіть пакувальні матеріали з-під задньої частини рами (1).



3. З допомогою помічника підкладіть пакувальні матеріали (не показано) під передню частину рами (1). **Попросіть помічника тримати раму до закінчення цього кроку, щоб вона не перекинулася.**

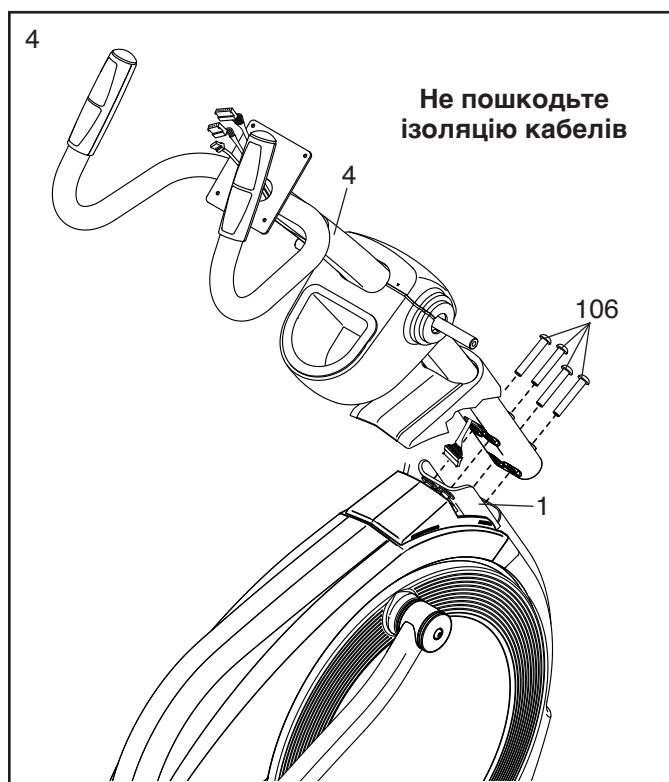
Прикріпіть передній стабілізатор (3) до рами (1) двома гвинтами M10 x 115мм (104).

Приберіть пакувальні матеріали з-під передньої частини рами (1).



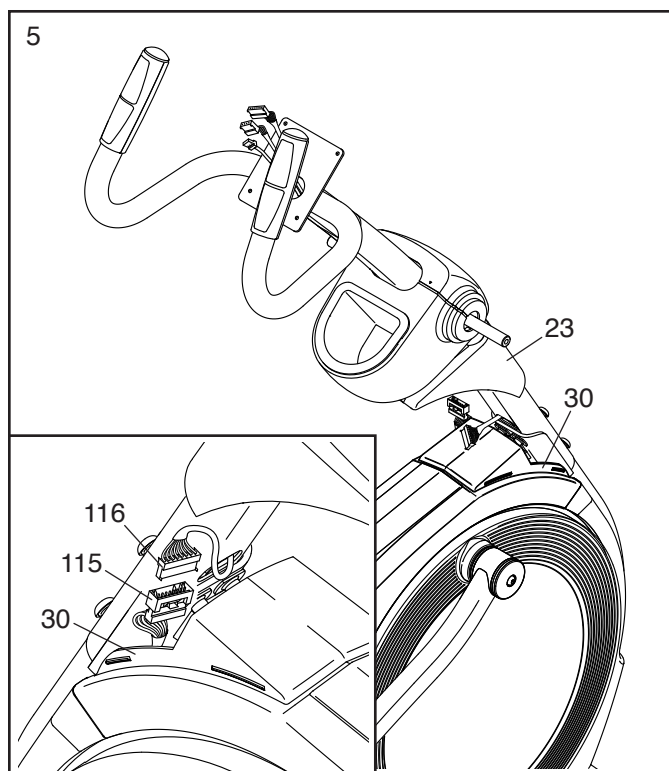
4. Розташуйте стійку (4), як показано на малюнку.

Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів. Попросіть помічника тримати стійку (4) впритул до рами (1). Закріпіть стійку чотирма гвинтами M10 x 60мм (106). **Спочатку вкрутіть усі гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**



5. **Дивіться малюнок-вставку.** З'єднайте верхній кабель (116) із нижнім кабелем (115). Сховайте роз'єми вниз під кришку корпуса (30).

Потім притисніть кришку стійки (23) до кришки корпуса (30).

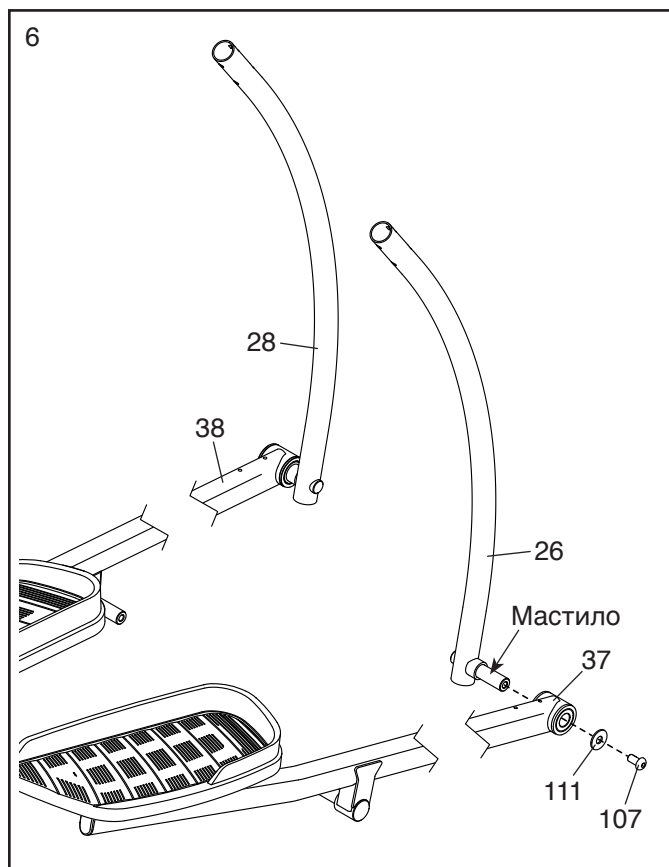


6. Знайдіть правий важіль (26) і тягу правої педалі (37) та розташуйте їх, як показано.

Щоб не забруднити пальці, одягніть на руку поліетиленовий пакет. Нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на вісь шарніра на правому важелі (26).

З'єднайте тягу правої педалі (37) із правим важелем (26). Закріпіть тягу правої педалі гвинтом M10 x 20мм (107) із шайбою M10 (111).

Повторіть описані вище дії, щоб приєднати тягу лівої педалі (38) до лівого важеля (28).

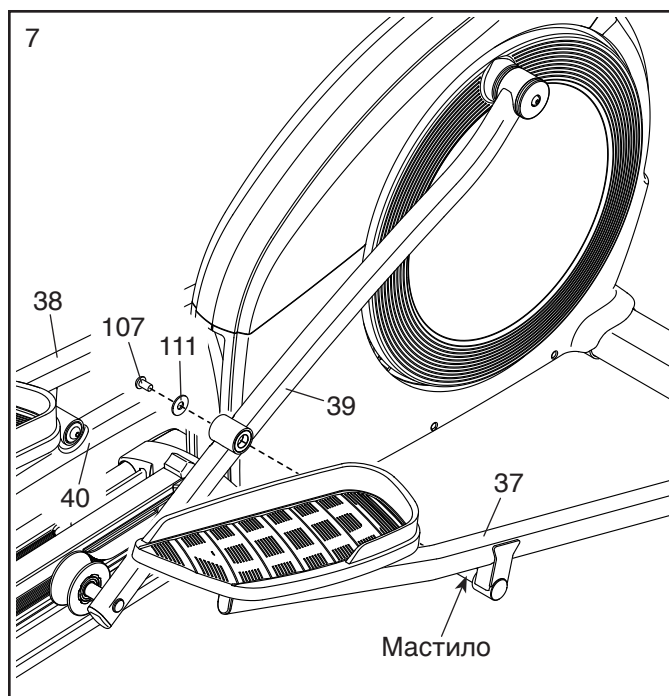


7. Нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на вісь шарніра на тязі правої педалі (37).

Вставте вісь на тязі правої педалі (37) у правий шатун (39).

Вкрутіть гвинт M10 x 20мм (107) із шайбою M10 (111) у вісь на тязі правої педалі (37).

Повторіть описані вище дії, щоб приєднати тягу лівої педалі (38) до лівого шатуну (40).

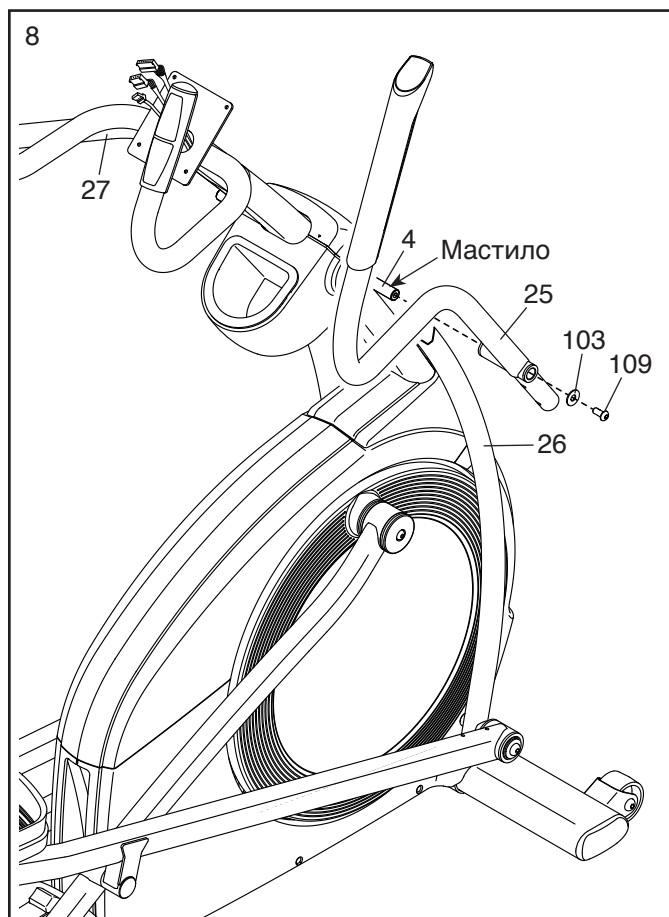


8. Знайдіть ручку правого важеля (25) і розташуйте її, як показано на малюнку. **Поки що не з'єднуйте ручку правого важеля з правим важелем (26).**

Нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на вісь на правій стороні стійки (4).

Одягніть ручку правого важеля (25) на вісь на правій стороні стійки (4). Закріпіть ручку правого важеля гвинтом M8 x 18мм (109) із шайбою M8 (103).

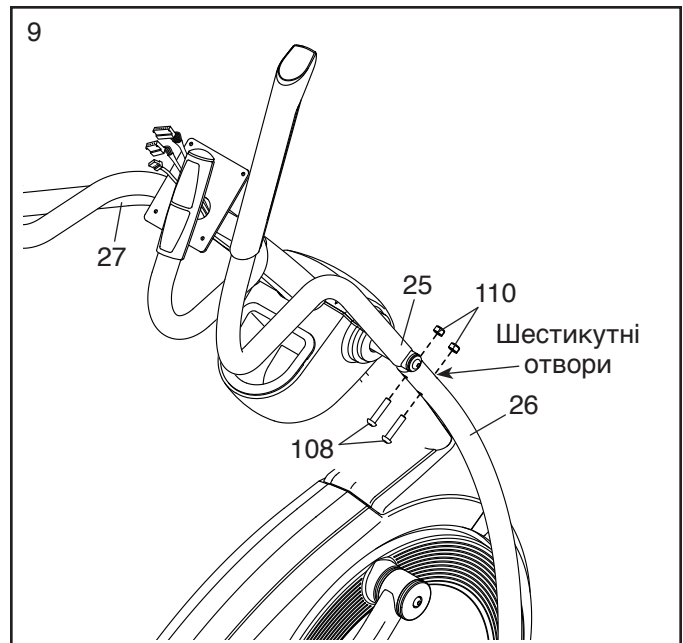
Повторіть описані вище дії, щоб приєднати ручку лівого важеля (27) до стійки (4).



9. Вставте ручку правого важеля (25) у правий важіль (26).

Закріпіть ручку правого важеля (25) двома гвинтами М8 х 38мм (108) і двома стопорними гайками М8 (110). **Переконайтеся, що стопорні гайки ввійшли в шестикутні отвори.**

Повторіть описані вище дії, щоб приєднати ручку лівого важеля (27) до лівого важеля (не показано).

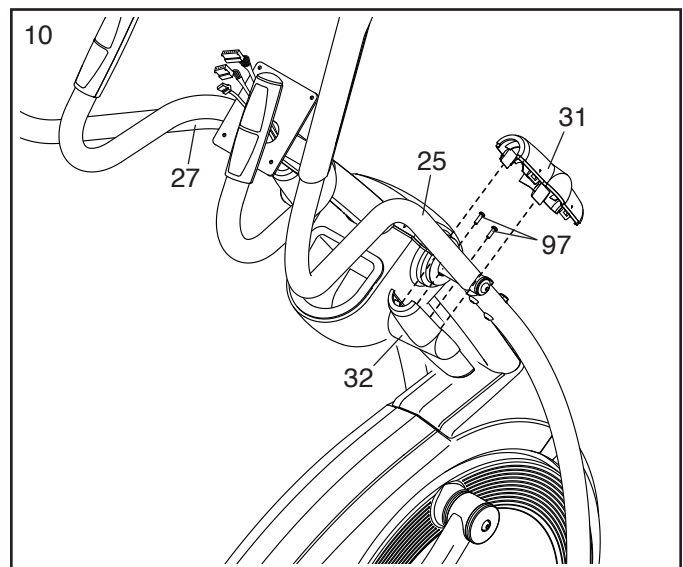


10. Знайдіть кришку важеля А (31) і кришку важеля В (32) та розташуйте їх, як показано.

Прикріпіть кришку важеля В (32) до ручки правого важеля (25) двома гвинтами М4 х 16мм (97).

Після цього притисніть кришку важеля А (31) до кришки важеля В (32).

Повторіть ті самі дії з іншого боку еліптичного тренажера.

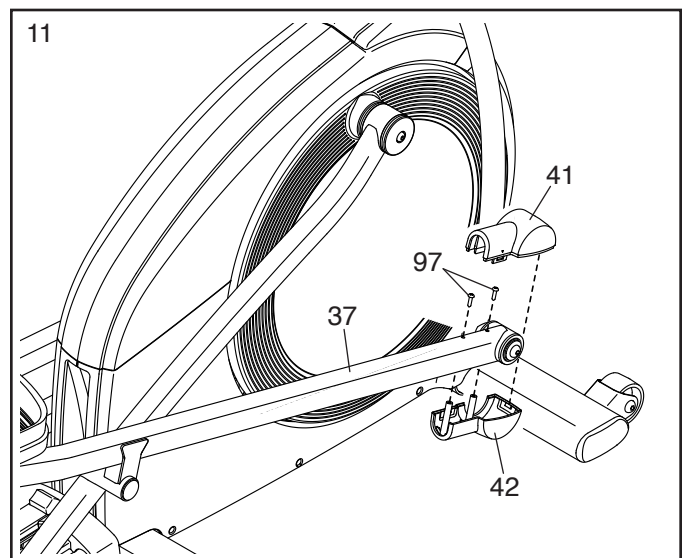


11. Знайдіть кришку тяги правої педалі А (41) і кришку тяги правої педалі В (42) та розташуйте їх, як показано.

Прикріпіть кришку тяги правої педалі В (42) до тяги правої педалі (37) двома гвинтами М4 х 16мм (97).

Після цього притисніть кришку тяги правої педалі А (41) до кришки тяги правої педалі В (42).

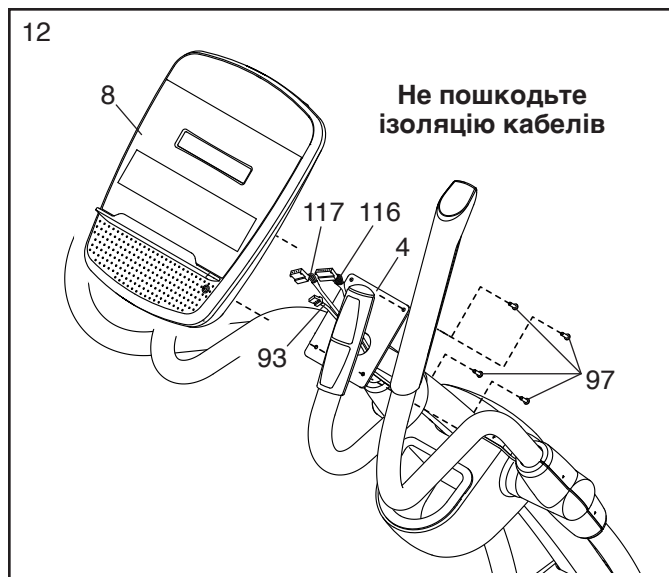
Повторіть ті самі дії з іншого боку еліптичного тренажера.



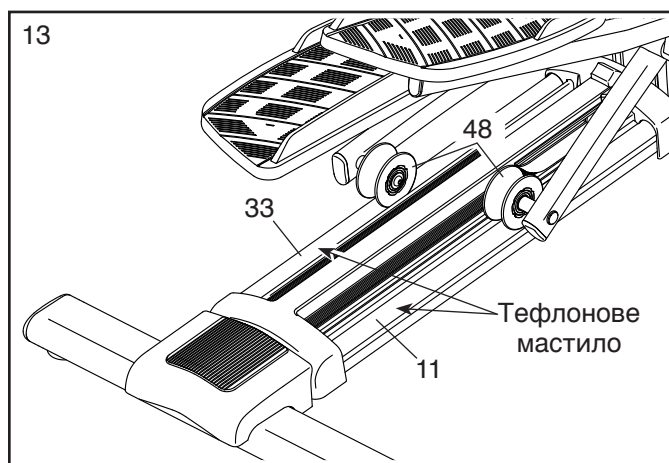
12. Попросіть помічника потримати консоль (8) біля стійки (4) і під'єднайте верхній кабель (116), дрід датчика пульсу (117) і подовжувальний кабель (93) до відповідних роз'ємів на тильній стороні консолі.

Штекери на кабелях і дротах (93, 116, 117) мають легко заходити у роз'єми та фіксуватися. Якщо штекер не заходить у роз'єм легко, переверніть його та повторіть спробу. **Якщо не з'єднати роз'єми правильно, існує ризик пошкодження консолі.**

Порада: будьте обережні, щоб не пошкодити ізоляцію кабелів. Закріпіть консоль (8) на стійці (4) чотирма гвинтами М4 х 16мм (97).

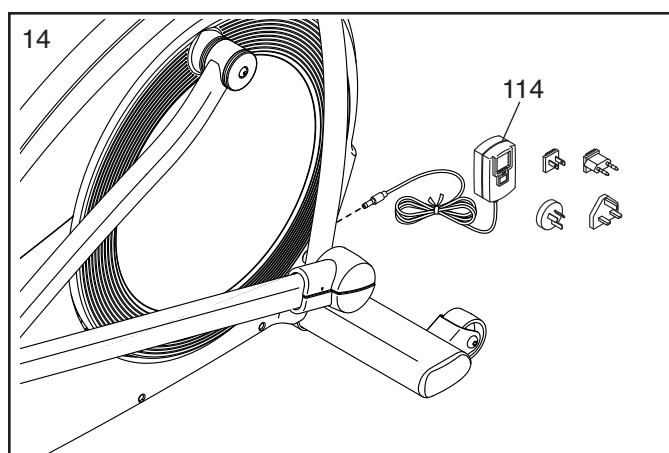


13. Нанесіть невелику кількість тефлонового мастила, що додається в комплекті, на паперовий рушник. Рівномірно нанесіть мастило тонким шаром на праву та ліву рейки рамп (11, 33), якими рухаються ролики (48). Витріть надлишки мастила.



14. Підключіть кабель блока живлення (114) до гнізда на рамі еліптичного тренажера.

Примітка. Вказівки щодо підключення блока живлення (114) до розетки дивіться в розділі ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ на стор. 12.



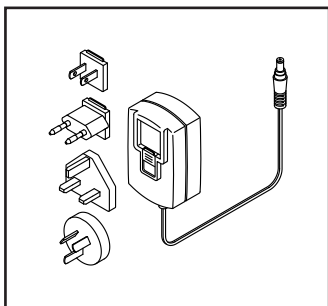
15. **Перш ніж почати користуватися еліптичним тренажером, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** Примітка. У комплекті можуть постачатися деякі запасні деталі. Щоб не пошкодити підлогу, підкладіть під тренажер килимок.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

ПІДКЛЮЧЕННЯ БЛОКА ЖИВЛЕННЯ

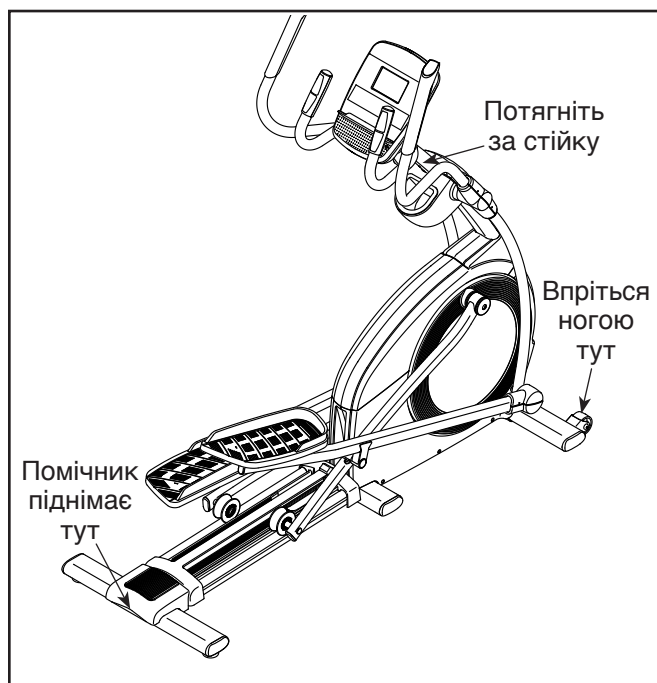
ВАЖЛИВО! Якщо еліптичний тренажер перебував на холоді, почекайте, поки він нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього підключайте блок живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплея консолі та інших електронних компонентів.

Підключіть кабель блока живлення до гнізда на рамі еліптичного тренажера. Якщо потрібно, вставте штепсель блока живлення у відповідний перехідник. Підключіть блок живлення до відповідної розетки, належним чином встановленої з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.



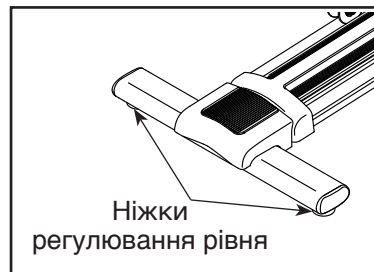
ПЕРЕСУВАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Зважаючи на розмір і вагу еліптичного тренажера, для його пересування вам знадобиться помічник. Станьте перед тренажером, візьміться за стійку і впріться ногою в одне з коліщат. Потягніть стійку на себе; одночасно з тим помічник має підняти раму за ручку таким чином, щоб тренажер можна було котити на коліщатах. Обережно пересуньте еліптичний тренажер на потрібне місце та опустіть раму на підлогу.



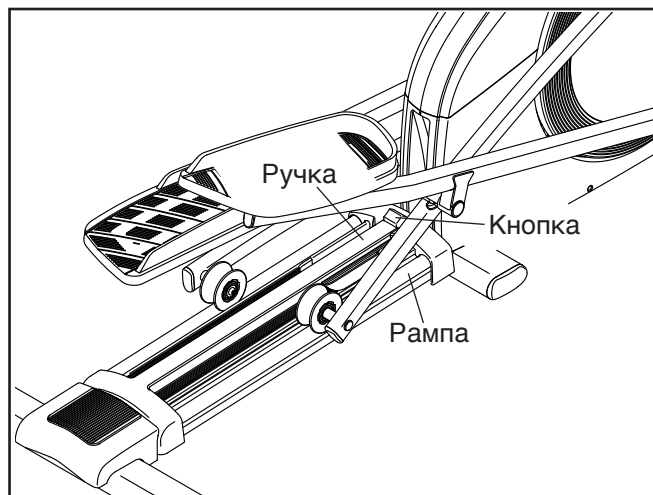
ВИРІВНЮВАННЯ ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Якщо еліптичний тренажер легко хитається на підлозі під час використання, підкрутіть одну або обидві регулювальні ніжки під задньою частиною рами, щоб він стояв нерухомо.



ЗМІНА НАХИЛУ РАМПИ

Щоб урізноманітнити рух педалей і навантаження, можна змінити рівень нахилу рамп. Щоб підняти рамбу, натисніть кнопку фіксатора і потягніть за ручку рампі догори, піднімаючи рамбу до потрібного положення. Відпустіть кнопку фіксатора, щоб штифт фіксатора ввійшов в один із отворів у рамі. **Переконайтеся в тому, що штифт фіксатора повністю ввійшов у потрібний отвір у рамі.**

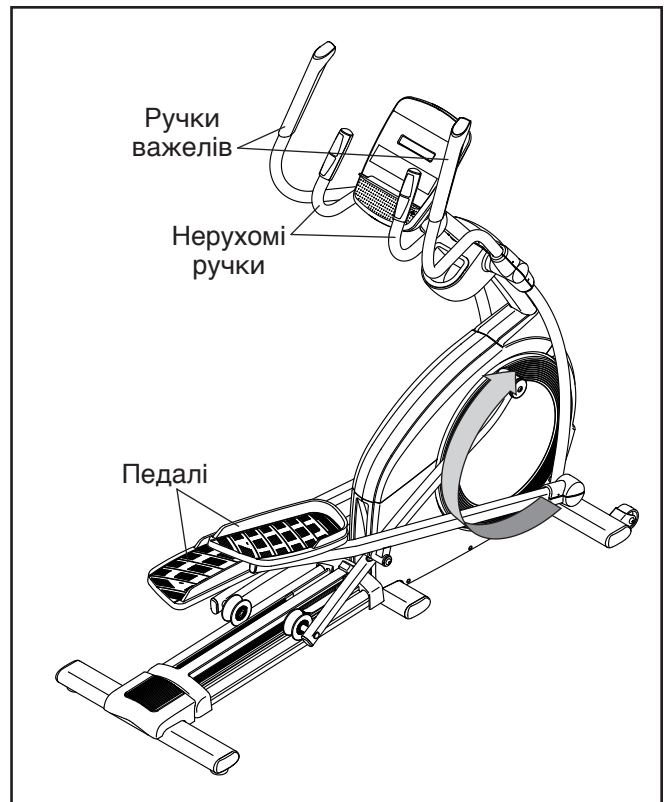


Щоб опустити рамбу, натисніть кнопку фіксатора, потягніть за ручку рампі та опустіть рамбу в потрібне положення. Відпустіть кнопку фіксатора, щоб штифт фіксатора ввійшов в один із отворів у рамі. **Переконайтеся в тому, що штифт фіксатора повністю ввійшов у потрібний отвір у рамі.**

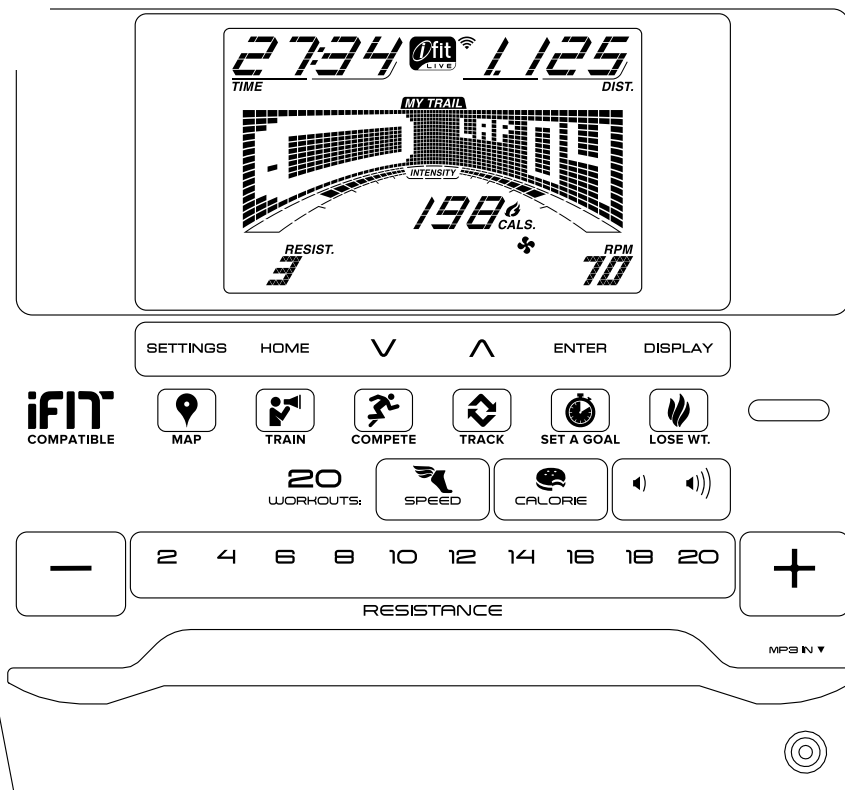
ТРЕНУВАННЯ НА ЕЛІПТИЧНОМУ ТРЕНАЖЕРІ

Щоб стати на тренажер, візьміться за ручки важелів або за нерухомі ручки та ступіть на педаль, яка знаходиться нижче. Потім станьте другою ногою на іншу педаль. Натискайте ногами на педалі, щоб запустити їх у рівномірний рух. **Примітка. Педалі можуть рухатися в будь-якому напрямку. Як правило, рекомендується розкручувати їх так, щоб вони рухалися в напрямку, вказаному стрілкою; однак для урізноманітнення навантаження можна також розкрутити тренажер у протилежному напрямку.**

Перш ніж сходити з тренажера, дочекайтеся повної зупинки педалей. **Примітка. Еліптичний тренажер не має режиму холостого обертання; педалі завжди рухаються до повної зупинки маховика.** Коли педалі зупиняться, спочатку зійдіть із верхньої педалі, потім – із нижньої.



ЗОБРАЖЕННЯ КОНСОЛІ



ПОКРАЩУЙТЕ СВОЮ ФІЗИЧНУ ФОРМУ З iFIT.COM

Ваш новий тренажер підтримує режим iFit, даючи вам можливість скористатися численними функціями порталу iFit.com для досягнення своїх цілей у покращенні фізичної форми.



Тренуйтеся в різних куточках світу завдяки можливостям персоналізації Карт Google™.



Завантажуйте тренувальні програми, які допоможуть вам у досягненні ваших особистих цілей.



Перевірте себе, змагаючись із іншими членами спільноти iFit.



Завантажуйте свої результати тренувань у хмару iFit і слідкуйте за своїми досягненнями.



Встановлюйте конкретні цілі своїх тренувань: час, дистанцію або кількість калорій.



Вибирайте та завантажуйте комплекси тренувальних програм для схуднення.

Дізнайтеся більше на порталі iFit.com.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На цій удосконаленій консолі представлено цілий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування 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 також можете слідувати за своїм пульсом за допомогою датчиків пульсу на ручках або додаткового нагрудного датчика пульсу (**інформацію про додатковий нагрудний датчик пульсу дивіться на стор. 21**).

На консолі можна також вибрати одну із вбудованих програм. Кожна програма автоматично регулює силу опору руху педалей, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування. Можна встановити конкретну ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.

На консолі також передбачено режим iFit®, у якому консоль може підключатися до вашої бездротової мережі через додатковий модуль iFit. З режимом iFit ви можете завантажувати індивідуальні програми тренувань, створювати власні програми, стежити за своїми результатами, змагатися з іншими користувачами iFit та користуватися багатьма іншими функціями. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

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

Режим ручного керування – дивіться на цій сторінці. **Вбудовані програми** – дивіться стор. 18. **Програми з вибором цілі** – дивіться стор. 19. **Програми iFit** – дивіться стор. 20. **Використання аудіосистеми** – дивіться стор. 21. **Зміна налаштувань консолі** – дивіться стор. 22.

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

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

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

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Виберіть режим ручного керування.**

Натисніть кнопку Home (основний екран) або натискайте кнопку Speed (швидкість) чи Calorie (калорії) кілька разів поспіль, щоб вибрати режим ручного керування.

Якщо в консоль не вставлено бездротовий модуль iFit або модуль не встановив з'єднання із сервером iFit, то режим ручного керування буде вибрано автоматично.

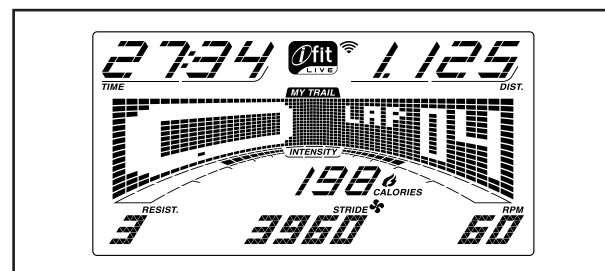
3. **Встановіть бажаний рівень сили опору руху педалей.**

Під час тренування силу опору педалей можна змінювати, натискаючи кнопки + і - у ряду кнопок Resistance (сила опору) або одну з кнопок Resistance із відповідним числовим значенням.

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

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

Під час тренування на дисплеї можуть відображатися такі показники:



Індикатор **Cals. (калорії)** – тут відображається приблизна кількість витрачених калорій.

Індикатор **Cals./Hr (калорії на годину)** – тут відображається приблизна кількість калорій, які ви витрачаєте за годину.

Індикатор **Dist. (дистанція)** – тут відображається дистанція, яку ви пройшли на тренажері, в милях або кілометрах.

Індикатор **Pulse (пульс)** – тут відображається ваш пульс, коли ви використовуєте датчик пульсу на ручці або додатковий нагрудний датчик пульсу (дивіться пункт 5).

Індикатор **Resist. (опір)** – тут відображається рівень сили опору педалей протягом кількох секунд кожного разу, коли рівень опору змінюється.

Індикатор **RPM (об./хв.)** – тут відображається швидкість обертання маховика в обертах на хвилину (об./хв.).

Індикатор **Stride (кроки)** – тут відображається загальна кількість зроблених вами кроків.

Індикатор **Time (час)** – коли вибрано режим ручного керування, тут буде відображатися час від початку тренування. Коли вибрано певну програму, відображатиметься час, який залишився до завершення програми.

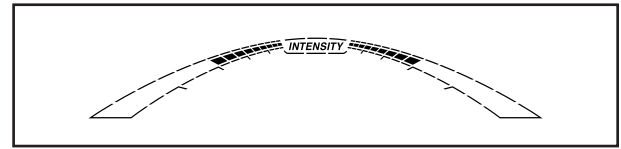
Матричний екран має декілька інформаційних вкладок. Щоб вибрати потрібну вкладку, натискайте кнопку Display (дисплей) відповідну кількість разів. Можна також натискати кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

Speed (швидкість) – на цій вкладці відображається графік зміни швидкості протягом тренування. Новий сегмент з'являється в кінці кожної хвилини.

My Trail (мій трек) – на цій вкладці відображається уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів. Коли ви біжите, миготливий прямокутник позначає ваше положення на цій уявній доріжці. Також на вкладці My Trail відображається номер поточного кола.

Calorie (калорії) – на цій вкладці відображається приблизна кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента відповідає рівню витрати калорій у цей період.

Смуга індикатора інтенсивності відображає приблизний рівень інтенсивності вашого тренування.



Щоб вийти з програми і повернутися до стандартного меню, натисніть кнопку Home (основний екран) (інформацію про налаштування стандартного меню дивіться в розділі НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22). Якщо необхідно, натисніть кнопку Home іще раз.

Якщо під'єднано модуль бездротового зв'язку iFit, угорі екрана відображатиметься індикатор потужності сигналу бездротового зв'язку. Чотири дуги означають максимальну потужність сигналу.



Гучність звуку консолі можна регулювати, натискаючи кнопки збільшення і зменшення гучності.



5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Ви можете слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчиків пульсу на ручках або додаткового нагрудного датчика пульсу (інформацію про додатковий нагрудний датчик пульсу дивіться на стор. 21).

Примітка. Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручці та нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться 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 контактних поверхонь.

Тримайте руки нерухомо і не стискайте ручки надто сильно.



Коли датчик розпізнає ваше серцебиття, на кожен удар пульсу на дисплеї з'являтиметься значок серця, потім з'явиться одна або дві риски, і нарешті відобразиться частота вашого пульсу.

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 не мають рухатися відносно контактних поверхонь, 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 закінчуєте тренування і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох секунд, пролунає серія звукових сигналів, і консоль перейде в режим очікування; на екрані з'явиться індикатор часу.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох хвилин, консоль вимкнеться, і показники, що відображались на дисплеї, буде скинуто.

Примітка. Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на демонстрацію еліптичного тренажера в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, на консолі відображатиметься встановлена презентаційна програма. Щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться розділ НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22.

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

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

Після увімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. Виберіть вбудовану програму.

Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку Speed (швидкість) або Calorie (калорії) до відображення потрібної програми на дисплеї.

Коли вибрано вбудовану програму, на дисплеї відображається її назва та тривалість. На матричному екрані відображається графік зміни швидкості протягом всієї програми.

Також на дисплеї відображаються максимальні значення швидкості руху педалей (об./хв.) та сили опору.

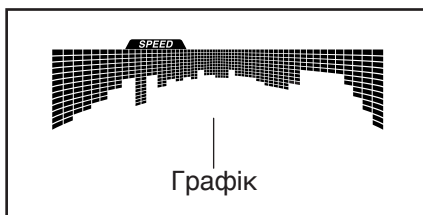
3. Щоб розпочати програму, натискайте на педалі.

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

Значення сили опору та рекомендованої швидкості обертання для першого сегмента відображаються на матричному екрані.

Під час тренування графік на вкладці швидкості відображатиме

перебіг виконання програми. Поточний сегмент програми вказується блиманням відповідної ділянки графіка. Висота сегмента, що блимає, відповідає значенню рекомендованої швидкості обертання педалей для поточного сегмента програми.



В кінці кожного сегмента програми консоль подає звукові сигнали, і на графіку починає блимати інша ділянка. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інше значення сили опору та/або рекомендованої швидкості обертання педалей, нове значення відображатиметься на дисплеї протягом кількох секунд, щоб попередити вас про зміну. Після цього сила опору руху педалей зміниться.

Під час тренування індикація на консолі підказуватиме вам, як підтримувати швидкість обертання педалей наближеною до рекомендованої швидкості для поточного сегмента. **Якщо на дисплеї з'являється стрілка, що вказує вгору, збільшіть темп. Якщо з'являється стрілка, що вказує вниз, зменшіть темп. Коли на екрані немає жодної стрілки, підтримуйте поточний темп.**

ВАЖЛИВО! Рекомендована швидкість запрограмована лише для забезпечення мотивації. Ваша реальна швидкість може бути нижчою за рекомендовану. Завжди крутіть педалі з комфортною для вас швидкістю.

Якщо сила опору в певному сегменті для вас надто велика або надто мала, ви можете вручну змінити це значення, натискаючи кнопки Resistance (сила опору) + або -. **ВАЖЛИВО! Після закінчення поточного сегмента програми тренажер автоматично встановить рівень сили опору, запрограмований для наступного сегмента.**

Програма буде продовжуватися таким чином, допоки не закінчиться останній сегмент. Щоб зупинити програму в будь-який момент, припиніть натискати на педалі. На дисплеї блиматиме індикація часу. 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 пункт 6 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

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

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Встановіть ціль тренування: час, дистанцію або кількість калорій.**

Щоб встановити ціль тренування у вигляді часу, дистанції або кількості калорій, насамперед натисніть кнопку Set A Goal (встановлення цілі).

Натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення), поки на дисплеї не з'явиться назва потрібної цілі. Потім натисніть кнопку Enter.

Щоб встановити значення цілі, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter.

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

Кожна програма розділена на сегменти тривалістю по одній хвилині.

Під час тренування можна вручну змінювати силу опору педалей залежно від потреби, натискаючи кнопки над написом Resistance (сила опору).

Примітка. Якщо ви змінюєте силу опору педалей під час тренування за програмою зі встановленою ціллю витрати калорій, тривалість програми може бути автоматично скориговано, щоб у результаті ви досягли запланованої цілі.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте силу опору педалей, це також впливає на кількість витрачених калорій.

Програма виконується таким чином до досягнення поставленої мети – часу, дистанції або кількості калорій. Щоб призупинити виконання програми, припиніть натискати на педалі. Індикація часу на дисплеї зупиниться. Щоб продовжити виконання програми, просто натискайте педалі знову.

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

Під час тренування на дисплеї відображатиметься зворотний відлік калорій, часу або відстані до досягнення встановленої цілі.

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

5. **За бажанням контролюйте свій пульс.**

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

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

Дивіться пункт 6 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

Для використання програм iFit необхідно мати модуль iFit. **Щоб придбати модуль iFit у будь-який час, відвідайте веб-сайт www.iFit.com або зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника.**

Примітка. Для використання модуля iFit потрібно також мати комп'ютер із USB-портом, під'єднаний до Інтернету. Ви також маєте бути зареєстрованим користувачем порталу iFit.com. Крім цього, для користування бездротовим модулем iFit потрібно мати власну бездротову локальну мережу з маршрутизатором класу 802.11b/g/n, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

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

Після ввімкнення консолі на ній засвічується екран дисплея. Консоль готова до роботи.

2. **Під'єднайте модуль iFit до консолі.**

Для використання програм iFit у консоль має бути вставлено модуль iFit.

ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо безпеки радіовипромінювання антена та передавач модуля iFit мають перебувати на відстані щонайменше 20 см від людей і не мають перебувати поблизу або бути підключеними до будь-якої іншої антени чи передавача.

3. **Виберіть користувача.**

Якщо у вашому обліковому записі iFit зареєстровано декілька користувачів, на головному екрані режиму iFit з'являється меню вибору користувача. Щоб вибрати користувача, натискайте кнопки зі стрілками вгору та вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

4. **Виберіть програму iFit.**

Щоб вибрати програму iFit, натисніть одну з кнопок у ряду iFit. Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на www.iFit.com.

Щоб завантажити наступну програму у своєму розкладі за певним типом, натисніть кнопку Map (карта), Train (тренування) або Lose Wt. (схуднення).

Щоб узяти участь у запланованих раніше перегонах, натисніть кнопку Compete (змагання).

Щоб запустити попереднє тренування iFit зі свого розкладу ще раз, натисніть кнопку Track (відстеження). За допомогою кнопок зі стрілками вгору та вниз виберіть потрібну програму. Щоб запустити вибрану програму, натисніть кнопку Enter.

Щоб вибрати програму тренування з вибором цілі, натисніть на консолі кнопку Set A Goal (встановлення цілі) (дивіться стор. 19).

Докладнішу інформацію про програми iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

Коли вибрано програму iFit, на дисплеї відображається її тривалість і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування. Може також відображатися назва програми. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї може відображатися таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

Примітка. Для кнопок iFit можуть також бути запрограмовані демонстраційні програми. Щоб запустити демонстраційну програму, від'єднайте модуль iFit від консолі та натисніть одну з кнопок у ряду iFit.

5. **Запустіть програму.**

Дивіться пункт 3 на стор. 18.

У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування. Режим аудіотренера можна вимкнути або ввімкнути (дивіться розділ НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22).

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

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 4 на стор. 15.

На вкладці My Trail (мій трек) буде відображатися карта маршруту або ж стандартна бігова доріжка і номер поточного кола.

Під час змагання його перебіг відображається на вкладці Compete (змагання). Верхня риска на матричному екрані показує ваше положення на дистанції. Інші риски вказують на положення ваших суперників у цих перегонах. Край матричного екрана зображає фінішну смугу.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

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

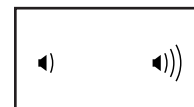
Дивіться пункт 6 на стор. 17.

Докладнішу інформацію про режим iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

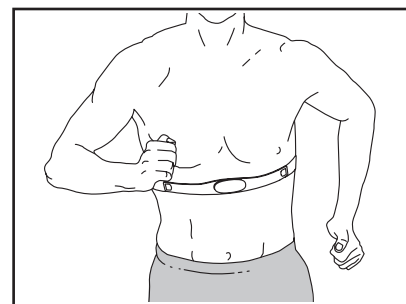
Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий, MP3 або інший портативний програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель із двома штекерами 3,5 мм (продається окремо). **Вставте штекери аудіокабелю до упору в роз'єми на програвачі та на консолі. Примітка. Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Натисніть кнопку відтворення на портативному програвачі. Регулювати гучність можна як на програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, оптимальна частота пульсу під час тренування є важливим чинником досягнення найкращого результату. За допомогою додаткового нагрудного датчика пульсу ви зможете постійно контролювати частоту пульсу протягом тренування, щоб ефективніше досягати поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний датчик пульсу, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.**



НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ

1. Виберіть режим налаштування.

Для переходу в режим налаштування натисніть кнопку Settings (налаштування) та утримуйте її до появи даних налаштувань на екрані.

На екрані буде показано сумарну кількість годин використання еліптичного тренажера та сумарна дистанція, пройдена на тренажері з часу придбання (в милях або кілометрах).

Якщо до консолі під'єднано модуль iFit, на екрані відображатиметься індикація WIFI MODULE (модуль Wi-Fi) або USB MODULE (модуль USB).

Якщо не під'єднано жодного модуля, відображатиметься індикація NO IFIT MODULE (модуль iFit відсутній). Коли до консолі не під'єднано жодного модуля, деякі параметри в меню налаштувань будуть недоступні.

2. Перейдіть до потрібного меню в режимі налаштування.

У режимі налаштування на матричному екрані дисплея відображаються різні меню налаштування параметрів. Для переходу до потрібного екрана налаштувань натискайте кнопку зі стрілкою вниз поруч із кнопкою Enter (введення).

У нижній частині дисплея відображатимуться інструкції для вибраного екрана.
Дотримуйтеся цих інструкцій у нижній частині дисплея.

3. Змініть потрібні налаштування.

Units (одиниці вимірювання) – на дисплеї відображається вибрана в даний момент система вимірювання. Щоб змінити одиниці вимірювання, натискайте кнопку Enter. Щоб дистанція відображалася в милях, виберіть значення ENGLISH (англійські). Щоб дистанція відображалася в кілометрах, виберіть значення METRIC (метричні).

Demo (демонстрація) – консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на демонстрацію еліптичного тренажера в магазині. Натискаючи кнопку Enter, можна ввімкнути або вимкнути демонстраційний режим. Індикація ON означає ввімкнено, а OFF – вимкнено.

Contrast Level (рівень контрастності) – на дисплеї відображається поточний рівень контрастності. Для регулювання рівня контрастності натискайте кнопки Resistance (сила опору) + або -.

Trainer Voice (голос тренера) – на дисплеї відображається поточне налаштування для вказівок аудіотренера. Натискаючи кнопку Enter, можна ввімкнути або вимкнути режим аудіотренера. Індикація ON означає ввімкнено, а OFF – вимкнено.

Default Menu (стандартне меню) – стандартне меню, що відображається після натиснення кнопки Home (основний екран). Натискаючи кнопку Enter, можна призначити стандартним меню екран режиму ручного керування або екран режиму iFit.

Check Status (перевірка стану) – на дисплеї з'явиться індикація CHECK WIFI STATUS (перевірка стану Wi-Fi) або CHECK USB STATUS (перевірка стану USB). Натисніть кнопку Enter. За кілька секунд на екрані з'явиться інформація про стан модуля iFit. Для виходу з цього екрана натисніть кнопку Settings.

Send/Receive (надсилання та отримання) – на дисплеї з'явиться індикація SEND/RECEIVE DATA (надсилання та отримання даних). Натисніть кнопку Enter. Тренажер виконає пошук доступних для завантаження тренувальних програм та оновлень програмного забезпечення iFit.

4. Вийдіть із режиму налаштування.

Щоб вийти з режиму налаштування, натисніть кнопку Settings.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Для миття тренажера 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.**

ЗМАЩУВАННЯ РЕЙОК РАМПИ

Для оптимальної роботи тренажера наносьте невелику кількість тефлонового мастила на рейки рампи кожні три місяці. Інструкції зі змащування дивіться в пункті 13 інструкцій зі збирання на стор. 11.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛІ

Якщо на дисплеї консолі з'явилися зайві лінії, відрегулюйте рівень контрастності, як описано в розділі НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22.

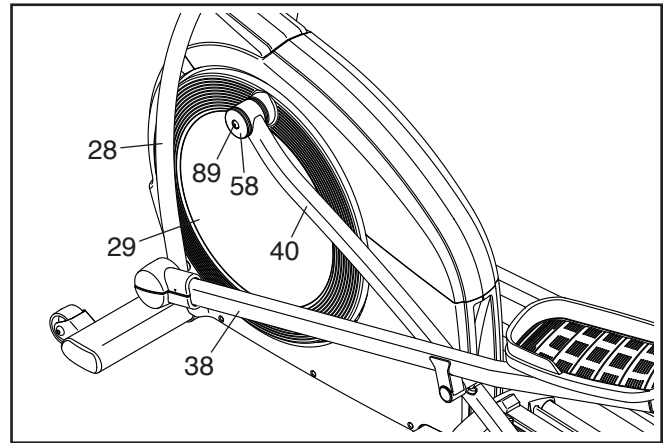
Якщо ваш пульс не відображається на дисплеї, коли ви тримаєтеся за ручки з датчиками пульсу, або якщо показник пульсу на дисплеї здається вам надто низьким чи надто високим, дивіться пункт 5 на стор. 16.

Якщо виникне потреба придбати новий блок живлення, зателефонуйте за номером на першій сторінці обкладинки цього посібника. **ВАЖЛИВО! Щоб уникнути пошкодження консолі, використовуйте тільки належним чином відрегульований блок живлення, що постачається виробником тренажера.**

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ВИМИКАЧА

Якщо дані на консолі відображаються неправильно, потрібно відрегулювати положення герконового вимикача. **Насамперед від'єднайте блок живлення від розетки.**

Дивіться малюнок нижче. Викрутіть ступінчастий гвинт M8 x 14mm (89), зніміть кришку шатуна (58) і шайбу M8 (не показано) з лівого шатуна (40).

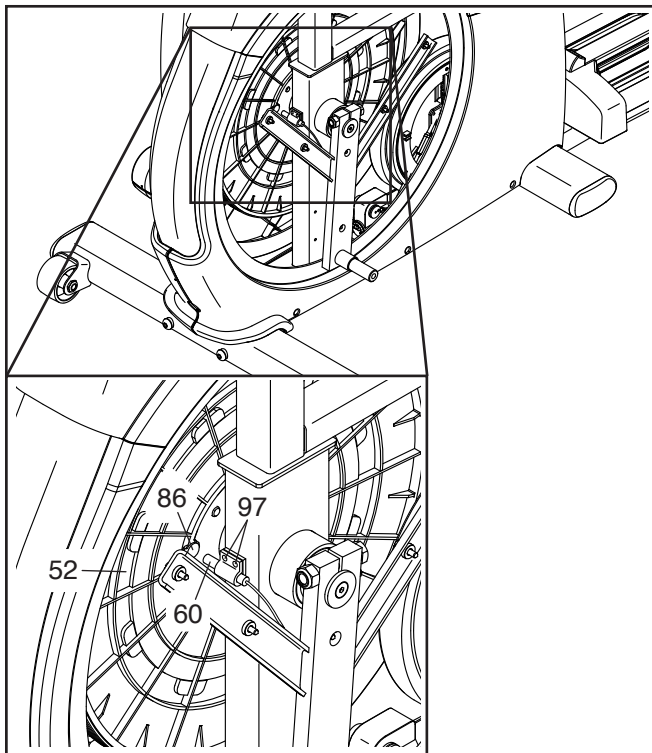


Дивіться пункт 10 інструкцій зі збирання на стор. 10. Зніміть кришки важеля А і В (31, 32) з ручки лівого важеля (27)

Дивіться пункт 9 інструкцій зі збирання на стор. 10. Зніміть ручку лівого важеля (27) із лівого важеля (28).

Дивіться малюнок вище. Зніміть лівий шатун (40), тягу лівої педалі (38) та лівий важіль (28) з еліптичного тренажера. За допомогою шліцевої викрутки обережно підважте лівий диск (29).

Знайдіть герконовий вимикач (60). Прокрутіть шків (52) таким чином, щоб магніт (86) опинився точно навпроти герконового вимикача.



Послабте, проте не викручуйте два вказані гвинти M4 x 16мм (97). Легко посуньте герконовий вимикач (60) або трохи ближче до магніту (86), або трохи далі від нього, і знову затягніть гвинти. Підключіть блок живлення і легко порухайте шків (52) уперед-назад кілька разів, щоб пересвідчитися, що магніт проходить повз герконовий вимикач, не торкаючись його. За потреби повторіть операцію, поки на консолі не відображатимуться правильні дані.

Завершивши регулювання положення герконового вимикача, від'єднайте блок живлення від розетки. Виконайте всі описані вище дії у зворотній послідовності і встановіть на місце лівий диск, тягу лівої педалі, лівий важіль і лівий шатун. Після цього знову підключіть блок живлення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВІДНОГО РЕМЕНЯ

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

Насамперед від'єднайте блок живлення від розетки. Дивіться ДЕТАЛІЗОВАНУ СХЕМУ С на стор. 31. Викрутіть ступінчастий гвинт M8 x 14мм (89), зніміть кришку шатуна (58) і шайбу M8 (103) з правого шатуна (39).

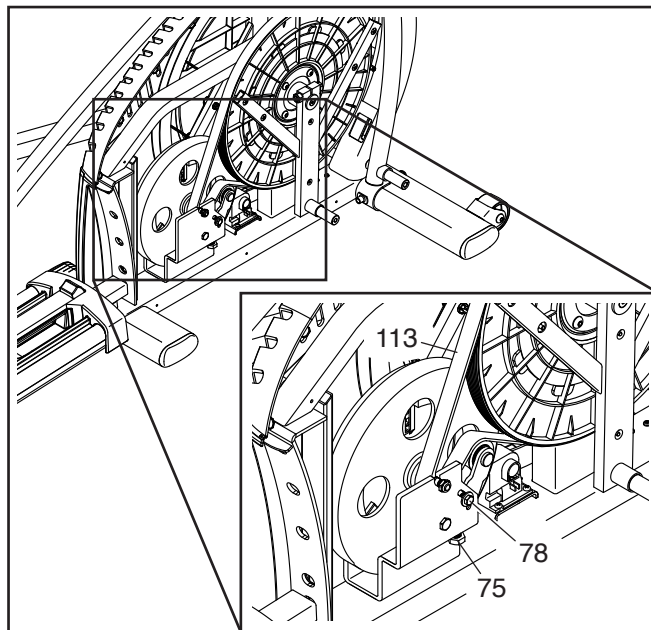
Дивіться пункт 10 інструкцій зі збирання на стор. 10. Зніміть кришки важеля А і В (31, 32) з ручки правого важеля (25)

Дивіться пункт 9 інструкцій зі збирання на стор. 10. Зніміть ручку правого важеля (25) із правого важеля (26).

Дивіться ДЕТАЛІЗОВАНУ СХЕМУ С на стор. 31 та ДЕТАЛІЗОВАНУ СХЕМУ В на стор. 30.

Насамперед зніміть правий шатун (39), тягу правої педалі (37) та правий важіль (26) з еліптичного тренажера.

За допомогою шліцевої викрутки обережно підважте правий диск (29). Після цього викрутіть усі гвинти (97, 98) із правої та лівої корпусних панелей (35, 36); **запам'ятайте, де був викручений гвинт якого розміру.** Обережно зніміть праву корпусну панель.



Знайдіть і послабте гвинт шарніра (78). Поступово дотягуйте гвинт регулювання ремня (75) до досягнення належного натягу привідного ремня (113). Після цього знову затягніть гвинт шарніра.

Коли привідний ремінь натягнуто належним чином, виконайте всі описані вище дії у зворотній послідовності і встановіть на місце праву корпусну панель, правий диск, тягу правої педалі, правий важіль і правий шатун. Після цього знову підключіть блок живлення.

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 легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

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 присвятіть 5–10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

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 кожну ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

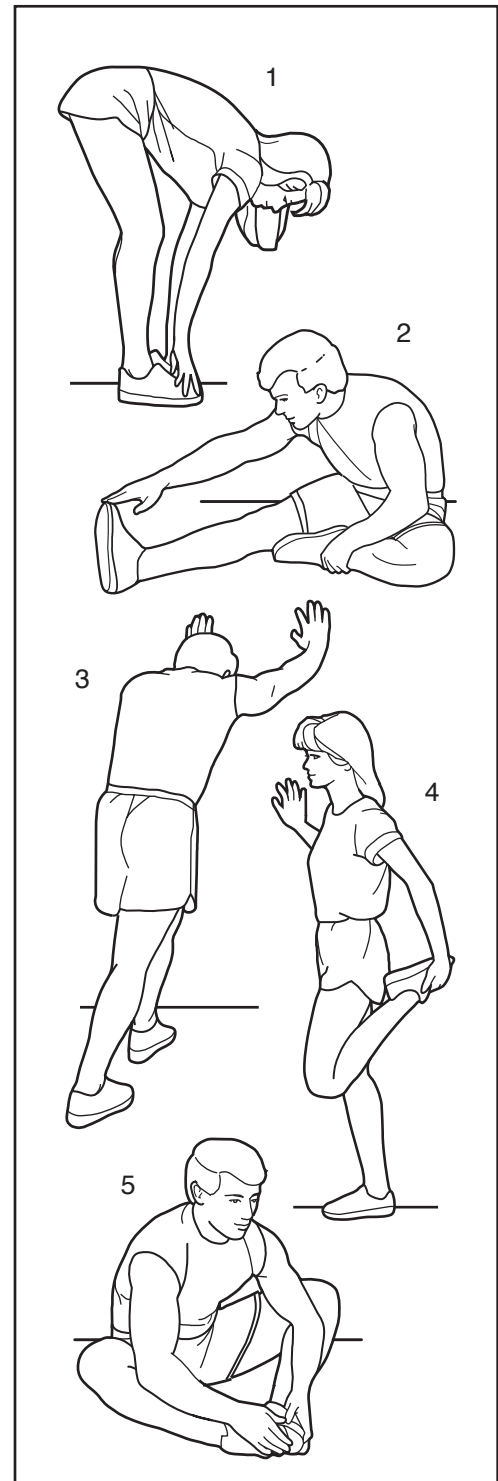
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну 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

Тримайчись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожну 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: NTEVEL77914.1 R1015A

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	1	рама	49	2	заглушка важеля
2	1	задній стабілізатор	50	2	плече кривошипа
3	1	передній стабілізатор	51	1	велика розпірна втулка плеча кривошипа
4	1	стійка	52	1	шків
5	1	лоток для дрібних предметів	53	1	кривошип
6	1	кришка лотка	54	1	розпірна втулка кривошипа
7	1	вставка лотка	55	4	великий підшипник
8	1	консоль	56	2	ніжка регулювання рівня
9	2	передня накладка ручки з датчи-ком пульсу	57	4	втулка шатуна
10	1	рампа	58	2	кришка шатуна
11	1	права рейка рампи	59	5	ніжка
12	1	кришка заднього стабілізатора	60	1	герконовий вимикач із дротом
13	1	кришка рампи	61	1	двигун опору
14	1	ліва вставка ручки рампи	62	1	затискач
15	1	права вставка ручки рампи	63	1	ручка рампи
16	1	кнопка	64	4	втулка тяги педалі
17	1	важіль	65	4	втулка ручки важеля
18	1	пружина	66	1	ролик вільного ходу
19	1	штифт	67	1	магнітний механізм навантаження
20	1	вісь рампи	68	1	вісь механізма
21	6	заглушка стабілізатора	69	2	ключ
22	2	коліщатко	70	2	фланцева шайба
23	1	кришка стійки	71	2	гвинт кривошипа
24	2	накладка ручки	72	1	стопорна гайка М4
25	1	ручка правого важеля	73	2	гвинт ключа
26	1	правий важіль	74	2	гвинт плеча кривошипа
27	1	ручка лівого важеля	75	1	гвинт регулювання ременя
28	1	лівий важіль	76	1	ступінчастий гвинт ролика вільного ходу
29	2	диск	77	1	шайба М6
30	1	кришка корпусу	78	1	гвинт шарніра
31	2	кришка важеля А	79	4	гвинт М8 x 12мм
32	2	кришка важеля В	80	2	малий підшипник
33	1	ліва рейка рампи	81	4	втулка рампи
34	1	мала розпірна втулка плеча кривошипа	82	1	вісь кнопки
35	1	права корпусна панель	83	4	стопорна шайба
36	1	ліва корпусна панель	84	1	гвинт М4 x 20мм
37	1	тяга правої педалі	85	12	фрикційне кріплення/гвинт
38	1	тяга лівої педалі	86	2	магніт
39	1	правий шатун	87	1	опорне кільце
40	1	лівий шатун	88	4	гвинт М8 x 16мм
41	1	кришка тяги правої педалі А	89	2	ступінчастий гвинт М8 x 14мм
42	1	кришка тяги правої педалі В	90	2	гвинт М6 x 35мм
43	1	кришка тяги лівої педалі А	91	2	гвинт М6 x 14мм
44	1	кришка тяги лівої педалі В	92	8	гвинт М6 x 12мм
45	1	права педаль	93	1	подовжувальний кабель
46	1	ліва педаль	94	2	гвинт М4 x 38мм
47	4	заглушка тяги	95	8	гвинт М4 x 25мм
48	2	ролик			

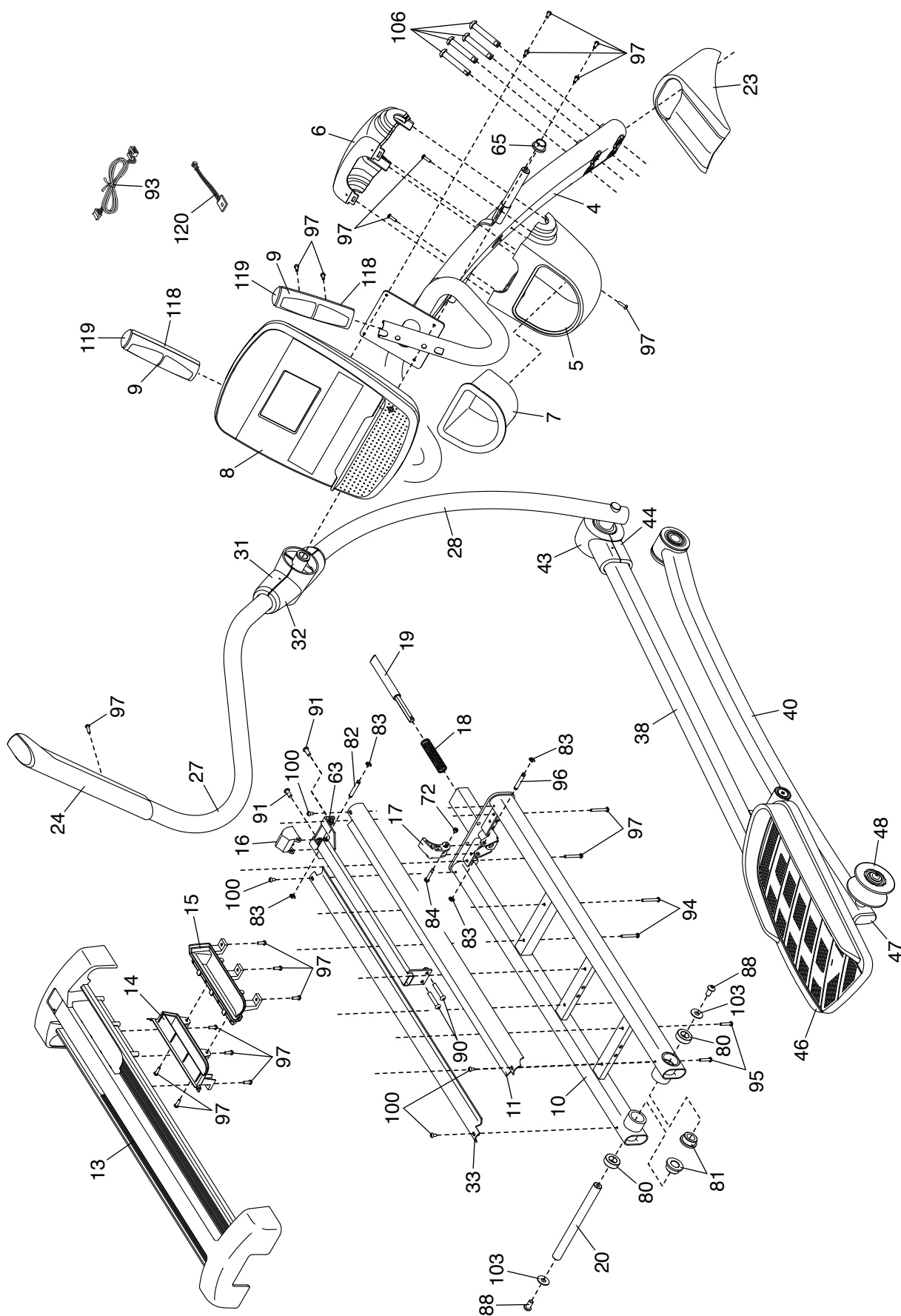
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
96	1	вісь важеля	113	1	привідний ремінь
97	53	гвинт М4 х 16мм	114	1	блок живлення
98	6	гвинт М4 х 12мм	115	1	нижній кабель
99	1	гвинт заземлення	116	1	верхній кабель
100	4	гвинт М4 х 10мм	117	1	дріт датчика пульсу
101	2	стопорна гайка плеча кривошипа	118	2	задня накладка ручки з датчи-
102	2	стопорна гайка М10			ками пульсу
103	8	шайба М8	119	2	заглушка ручки з датчиками
104	4	гвинт М10 х 115мм			пульсу
105	2	гвинт М10 х 58мм	120	1	приймач
106	4	гвинт М10 х 60мм	121	2	пластмасова втулка
107	4	гвинт М10 х 20мм	*	—	Інструмент для збирання
108	4	гвинт М8 х 38мм	*	—	комплект звичайного мастила
109	2	гвинт М8 х 18мм	*	—	комплект тефлонового мастила
110	6	стопорна гайка М8	*	—	посібник користувача
111	4	шайба М10			
112	1	кабель живлення/гніздо живлення			

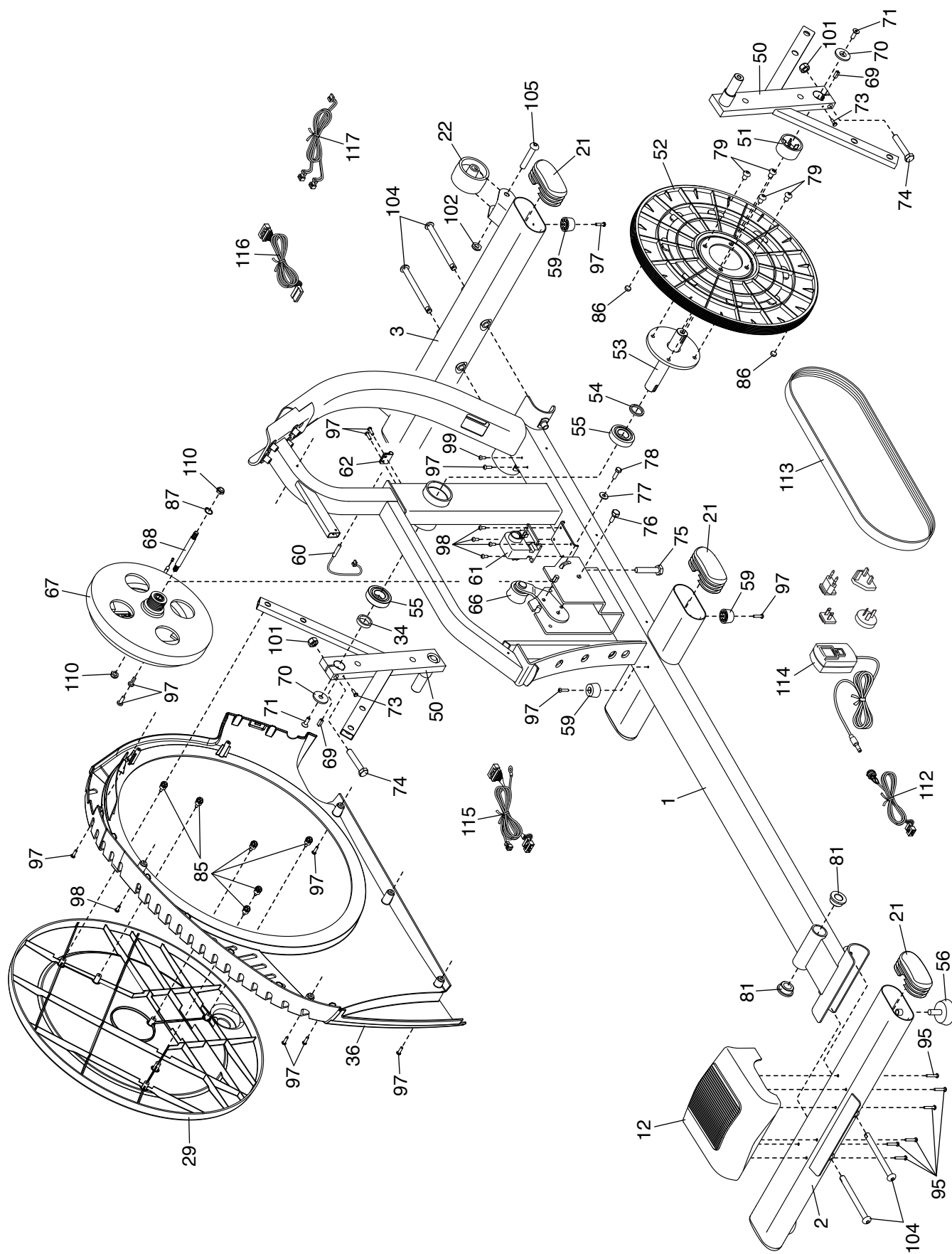
Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника.

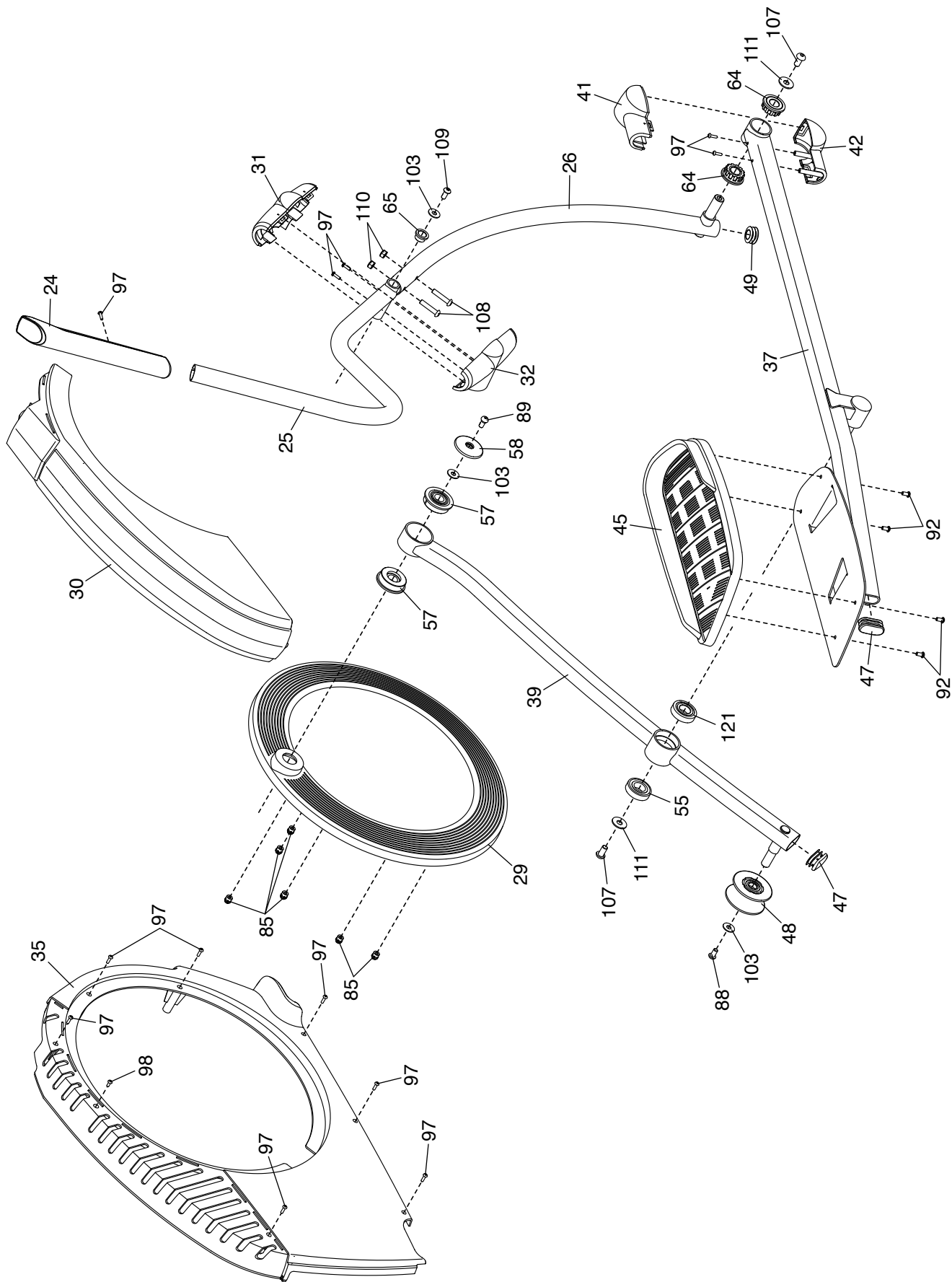
* Ці деталі не зображені на схемі.

ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

Номер моделі: NTEVEL77914.1 R1015A







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.

