

NordicTrack® E11.5

Модель № NTEVEL90912.1

Серийный № _____

Запишите серийный номер, указанный выше, так как он может понадобиться в дальнейшем.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

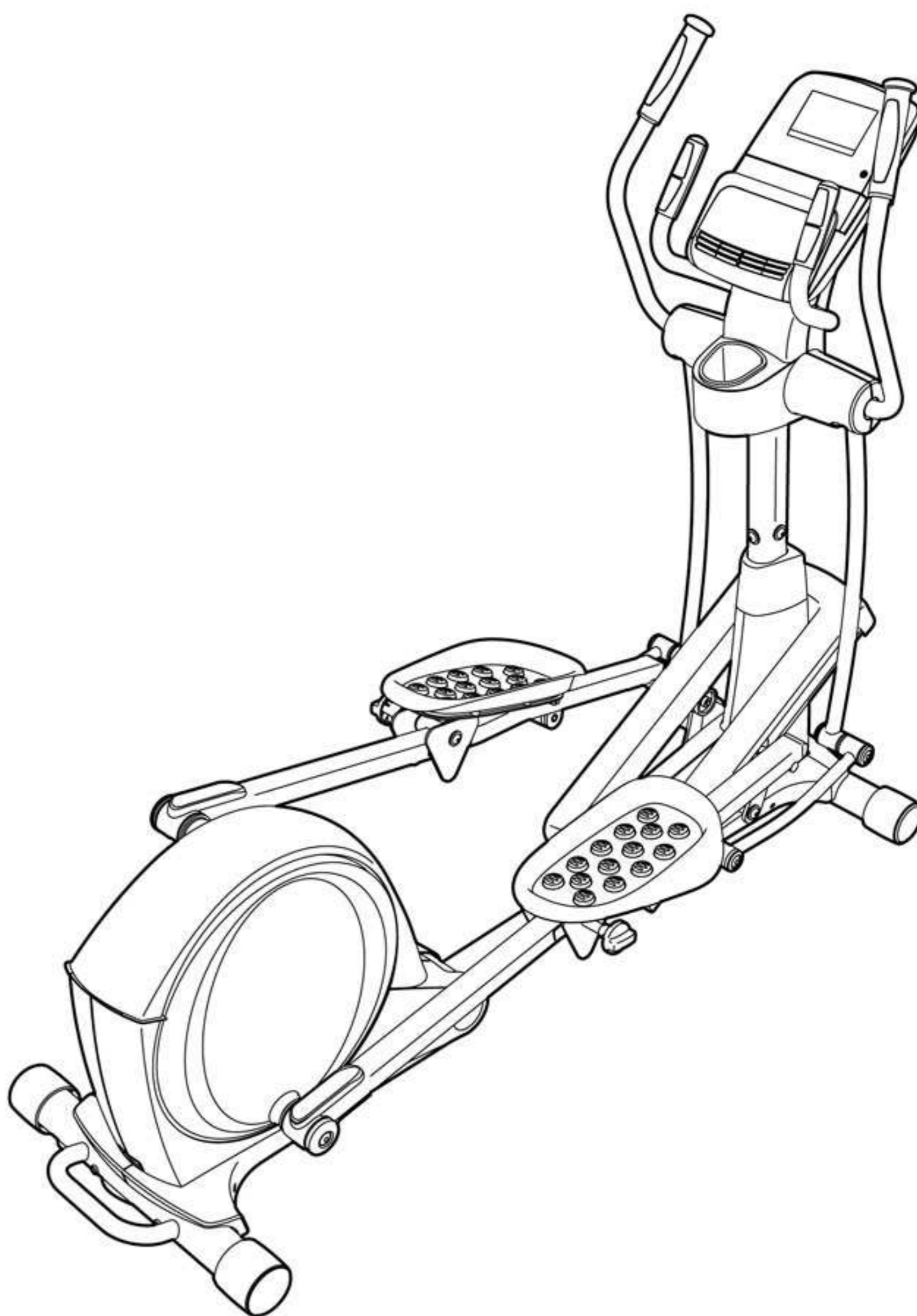
Если у вас возникли вопросы или некоторые детали отсутствуют, пожалуйста, обратитесь в нашу организацию:

Телефон: 8 (495) 627-60-59

Веб-сайт: www.fitness-boutique.ru

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.



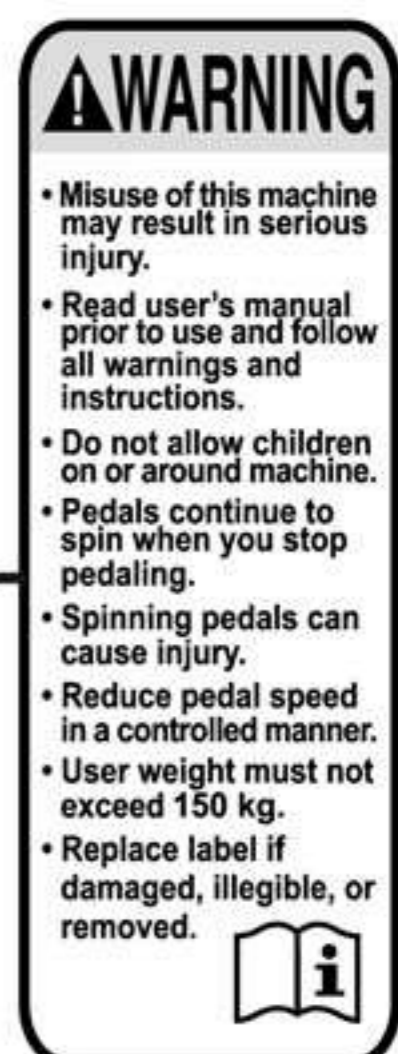
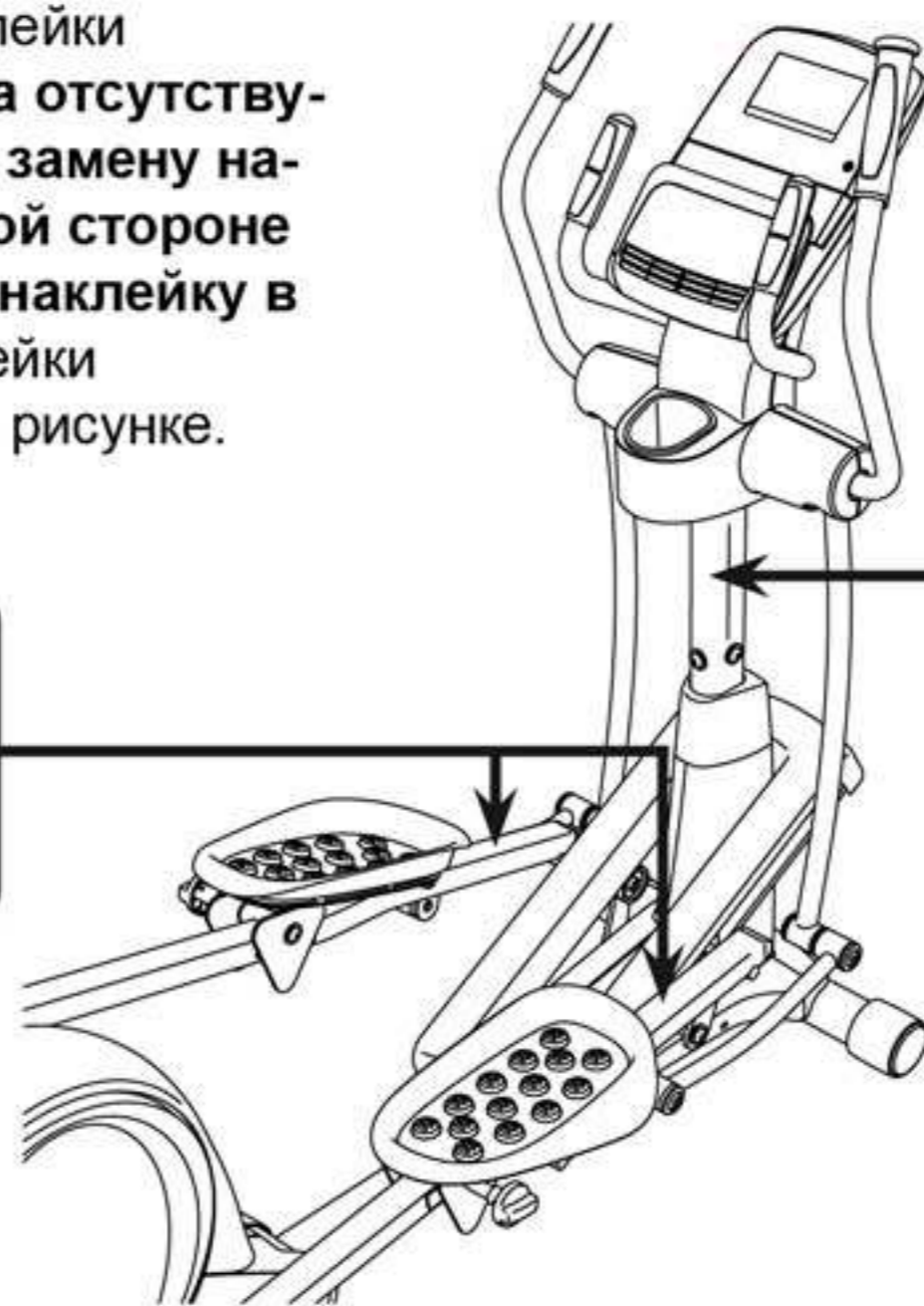
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	4
ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ПУЛЬСА.....	15
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОРБИТРЕКА.....	27
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	29
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ.....	31
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	33
ПОДРОБНЫЕ ЧЕРТЕЖИ.....	Задняя сторона обложки
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

На этом рисунке показано расположение наклейки (наклеек) с предупреждением. Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства. Поместите наклейку в указанное место. Примечание: Размер наклейки (наклеек) может отличаться от показанной на рисунке.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Для снижения риска ожогов, пожаров и травмирования, прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве пользователя, а также все предостережения на тренажёре до начала его эксплуатации. Корпорация ICON не несёт ответственности за полученные травмы или материальный ущерб, нанесённый в результате эксплуатации данного изделия.

1. Обязанность владельца орбитрека убедиться в том, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
3. Используйте орбитрек только в соответствии с инструкциями.
4. Орбитрек предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте тренажёр в коммерческих, арендных или обучающих целях.
5. Храните орбитрек в помещении, избегая воздействия влаги и пыли. Не допускайте хранения тренажёра в гараже, на террасе или вблизи воды.
6. Устанавливайте орбитрек на ровную горизонтальную поверхность. Обеспечьте как минимум по 3 фута (0,9 м) свободного пространства спереди и позади тренажёра и по 2 фута (0,6 м) с каждой боковой стороны. Не устанавливайте беговую дорожку на поверхность, которая закрывает вентиляционные отверстия. Для защиты пола и ковра от повреждения положите под тренажёр защитный коврик.
7. Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте изношенные детали.
8. Не допускайте к беговой дорожке детей младше 12 лет и домашних животных.
9. При подключении сетевого шнура используйте заземлённую розетку. Чтобы избежать скачков напряжения, не включайте в эту розетку другие устройства, за исключением маломощных приборов, таких как зарядное устройство мобильного телефона.
10. Не ремонтируйте сетевой шнур самостоятельно и не используйте переходник для включения в неподходящую розетку. Следите, чтобы сетевой шнур не соприкасался с нагретыми поверхностями. Не используйте удлинитель.
11. Не используйте орбитрек, если повреждён сетевой шнур или в тренажёре обнаружены неисправности.
12. Обязательно выключайте сетевой шнур из розетки и устанавливайте выключатель в положение «off» после завершения тренировки.
13. **ВНИМАНИЕ:** Обязательно отключайте сетевой шнур сразу же после завершения тренировки и перед проведением очистки орбитрека. Обслуживание тренажёра должно проводиться представителем сервисного обслуживания, кроме случаев, описанных в данном руководстве пользователя.
14. Орбитрек не следует использовать людям с весом свыше 300 фунтов (150 кг).
15. Во время тренировок на орбитреке надевайте соответствующую одежду. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Обязательно надевайте спортивную обувь, чтобы защитить ступни во время тренировки.
16. Во время тренировок, а также когда вы встаёте на тренажёр или спускаетесь с него, обязательно держитесь за руль или за поручни.
17. Пульсометр не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов, в том числе от движений пользователя. Пульсометр предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.
18. Орбитрек не оснащён колесом свободного хода; педали будут продолжать вращение до остановки махового колеса. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
19. Во время тренировки держите спину прямо; не сгибайте спину.
20. Чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью и даже привести к летальному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.

**СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ
ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор орбитрека NORDICTRACK® E 11.5. Орбитрек E 11.5 предлагает ряд функций специально разработанных для более эффективных тренировок дома.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации орбитрека. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. информацию на лицевой

стороне обложки. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Расположение наклейки с серийным номером указано на лицевой стороне обложки данного руководства.

Прежде чем читать дальше, ознакомьтесь с представленным ниже чертежом и рассмотрите внимательно маркированные детали.

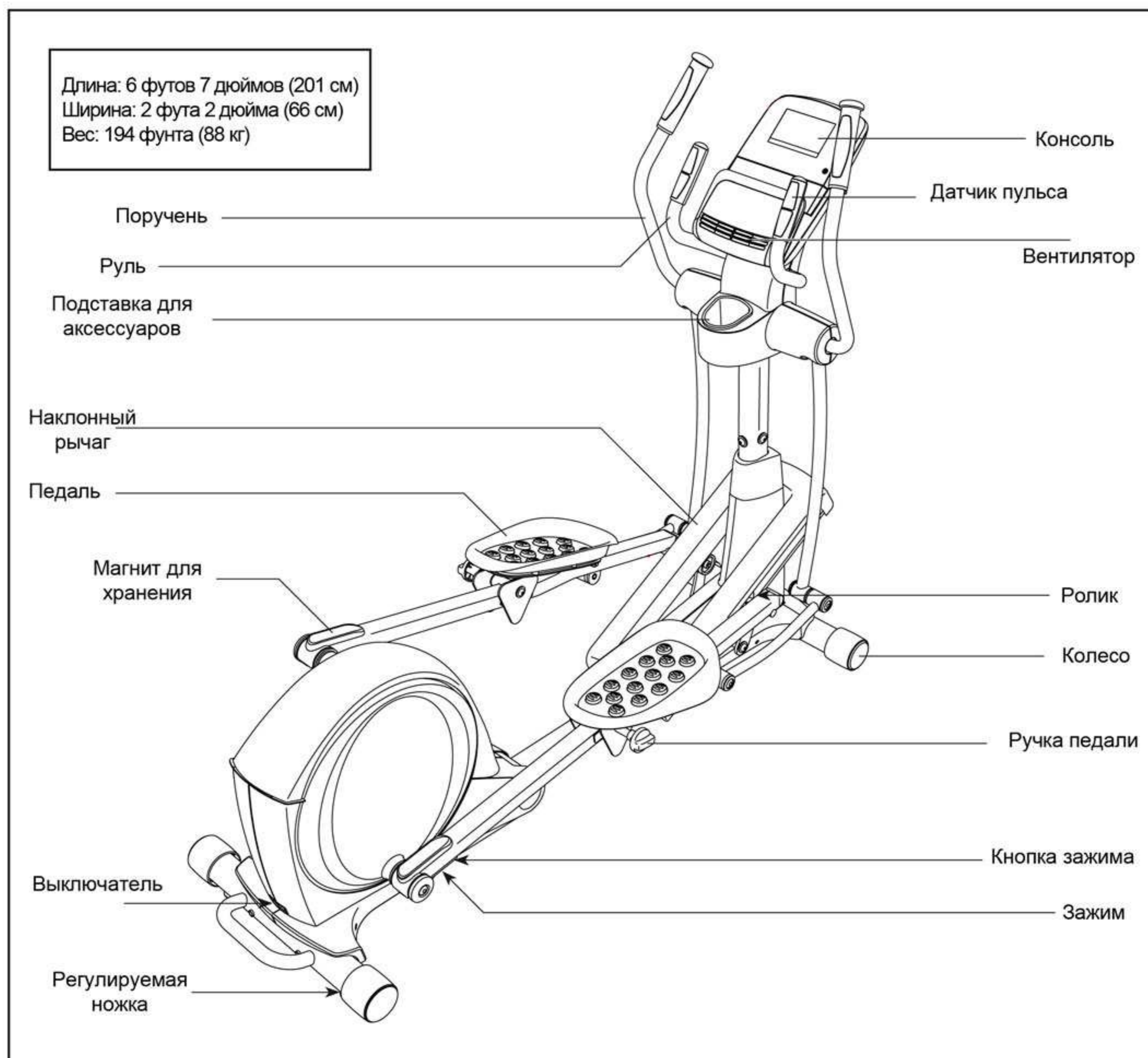
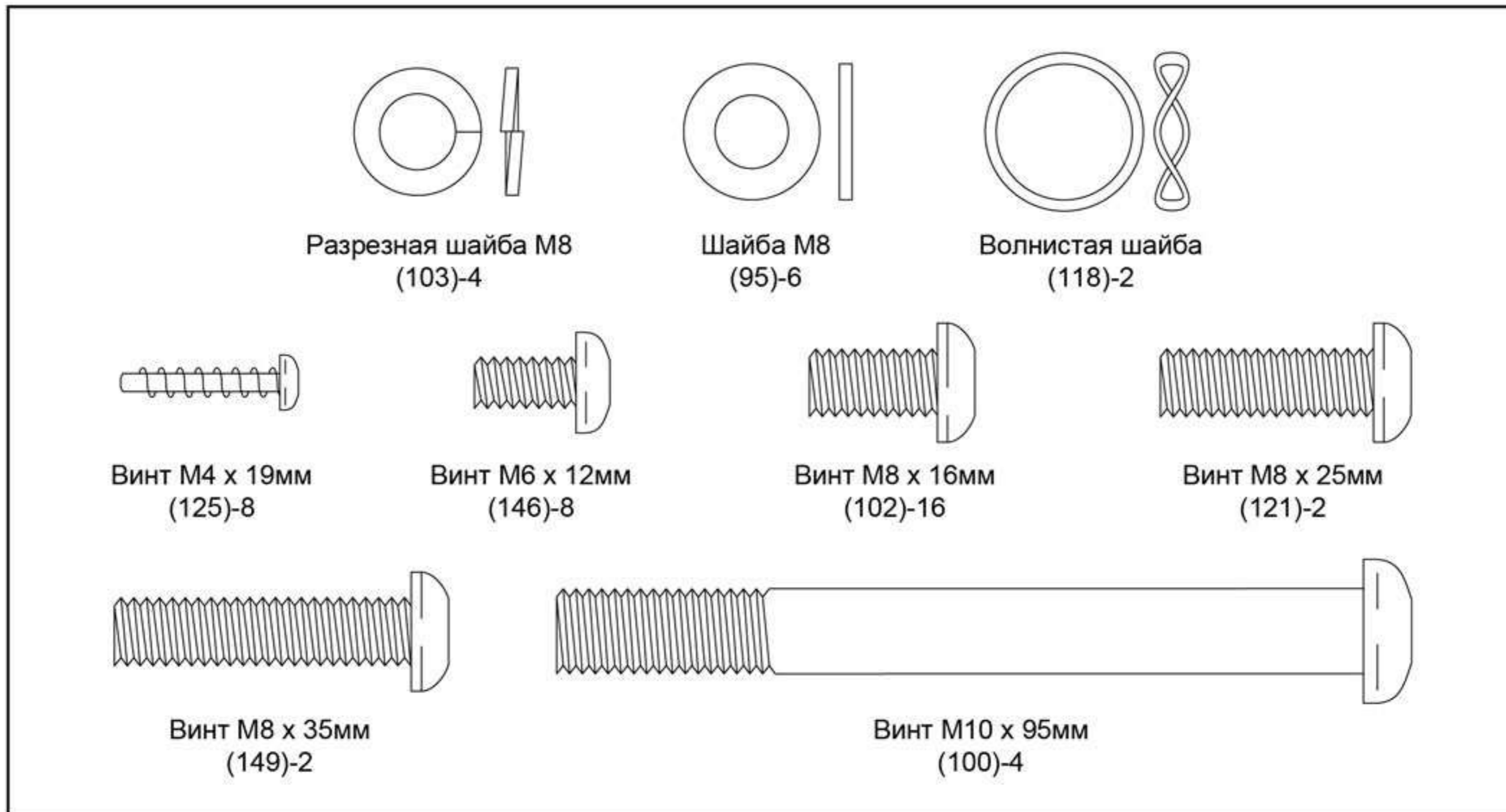


ТАБЛИЦА С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ

Во время сборки орбитрека руководствуйтесь информацией о мелких деталях, расположенной на рисунке, приведённом ниже. Цифра в круглых скобках под изображением детали соответствует её номеру в «ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ», который находится на последних страницах данного руководства. Цифра, следующая за скобками, обозначает количество деталей, необходимое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в пакете для деталей, проверьте, не была ли она уже использована при сборке.**

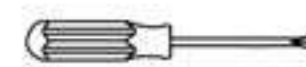


СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Установите орбитрек на свободный участок и удалите все упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена.
- Детали, которые должны располагаться слева, промаркированы «L» или «Left», а которые должны располагаться справа – «R» или «Right».
- См. информацию о мелких деталях на стр. 5.

- Помимо инструмента(ов), входящих в комплект, для сборки потребуются следующие инструменты:

одна отвёртка Philips



один резиновый молоток

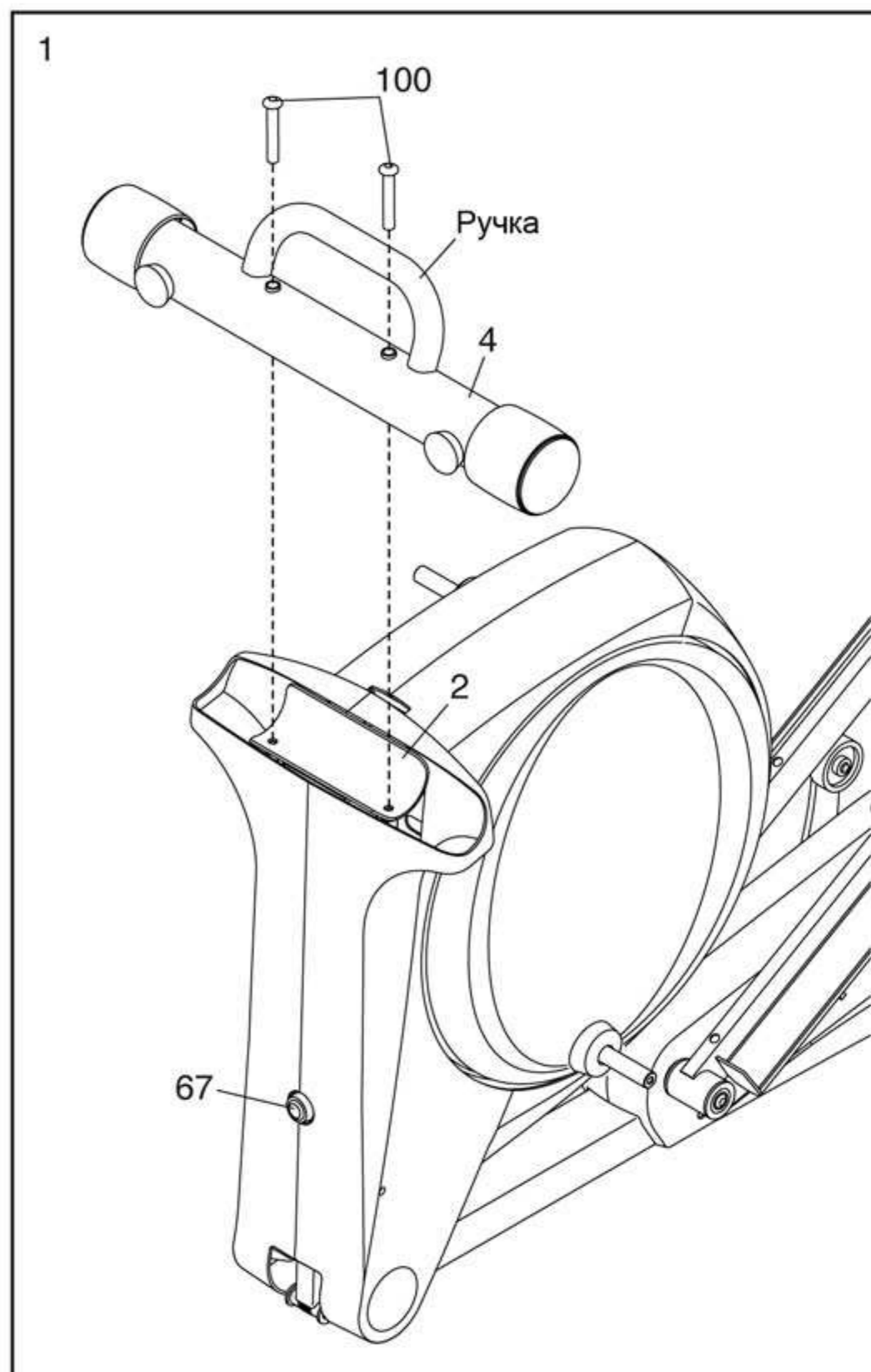


Для упрощения процедуры сборки рекомендуется использовать набор разводных ключей. Не используйте автоматические инструменты, чтобы не повредить детали.

1. Расположите Задний стабилизатор (4), как показано на рисунке.

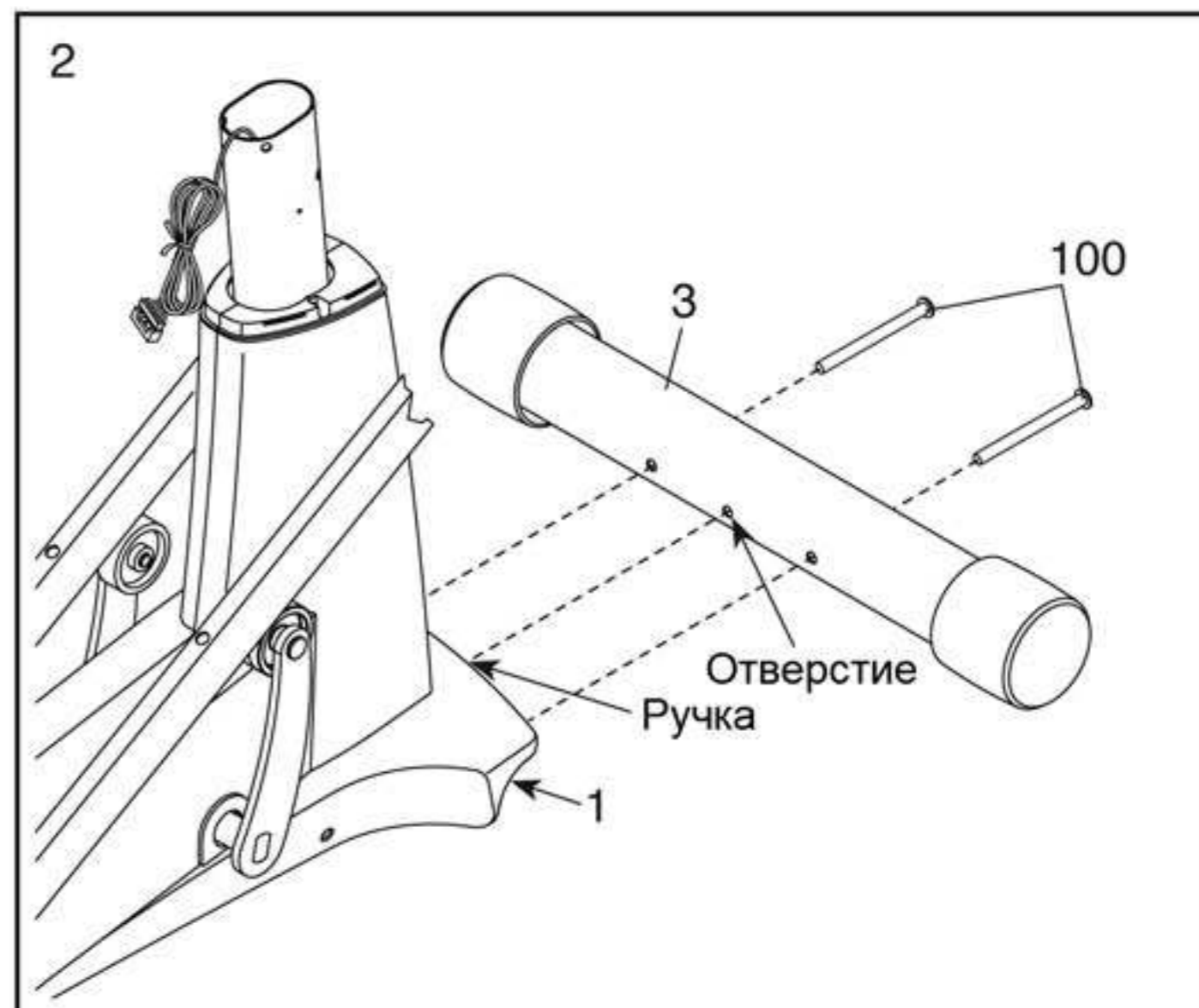
Прикрепите Задний стабилизатор (4) к Складной раме (2) при помощи двух Винтов M10 x 95мм (100).

Затем нажмите Кнопку зажима (67), придерживая Задний стабилизатор (4), и опустите Задний стабилизатор и Складную раму (2) на пол.



2. Расположите Передний стабилизатор (3) таким образом, чтобы отмеченное на рисунке отверстие располагалось напротив ручки на Основной раме (1).

Попросите помощника придерживать переднюю часть Основной рамы (1). Прикрепите Передний стабилизатор (3) при помощи Винтов M10 x 95мм (100).



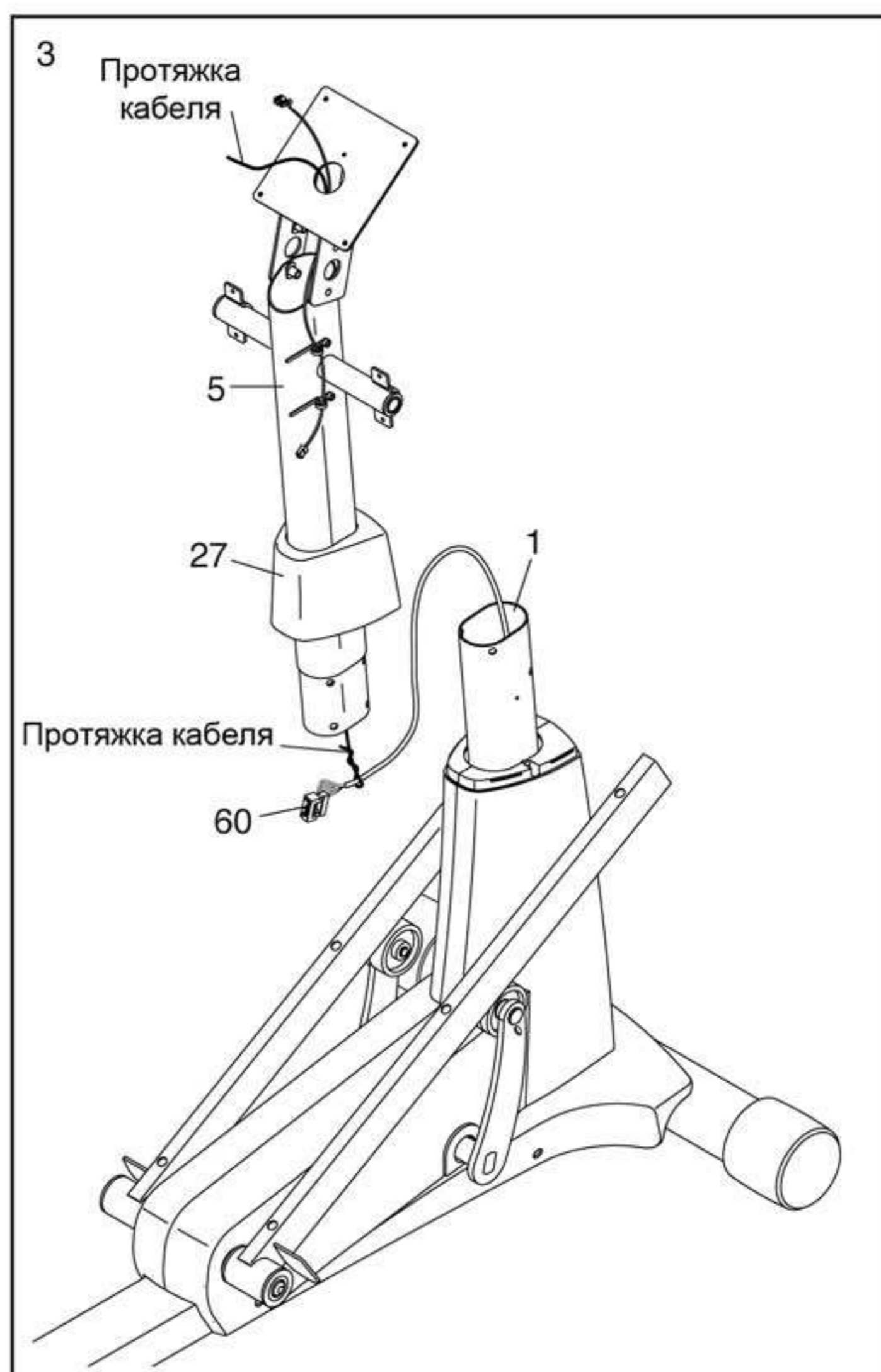
3. Расположите Стойку (5) и Верхнюю накладку (27), как показано на рисунке.

Поднимите Верхнюю накладку (27) к верхней части Стойки (5).

После этого попросите помощника придерживать Стойку (5) и Верхнюю накладку (27) возле Основной рамы (1).

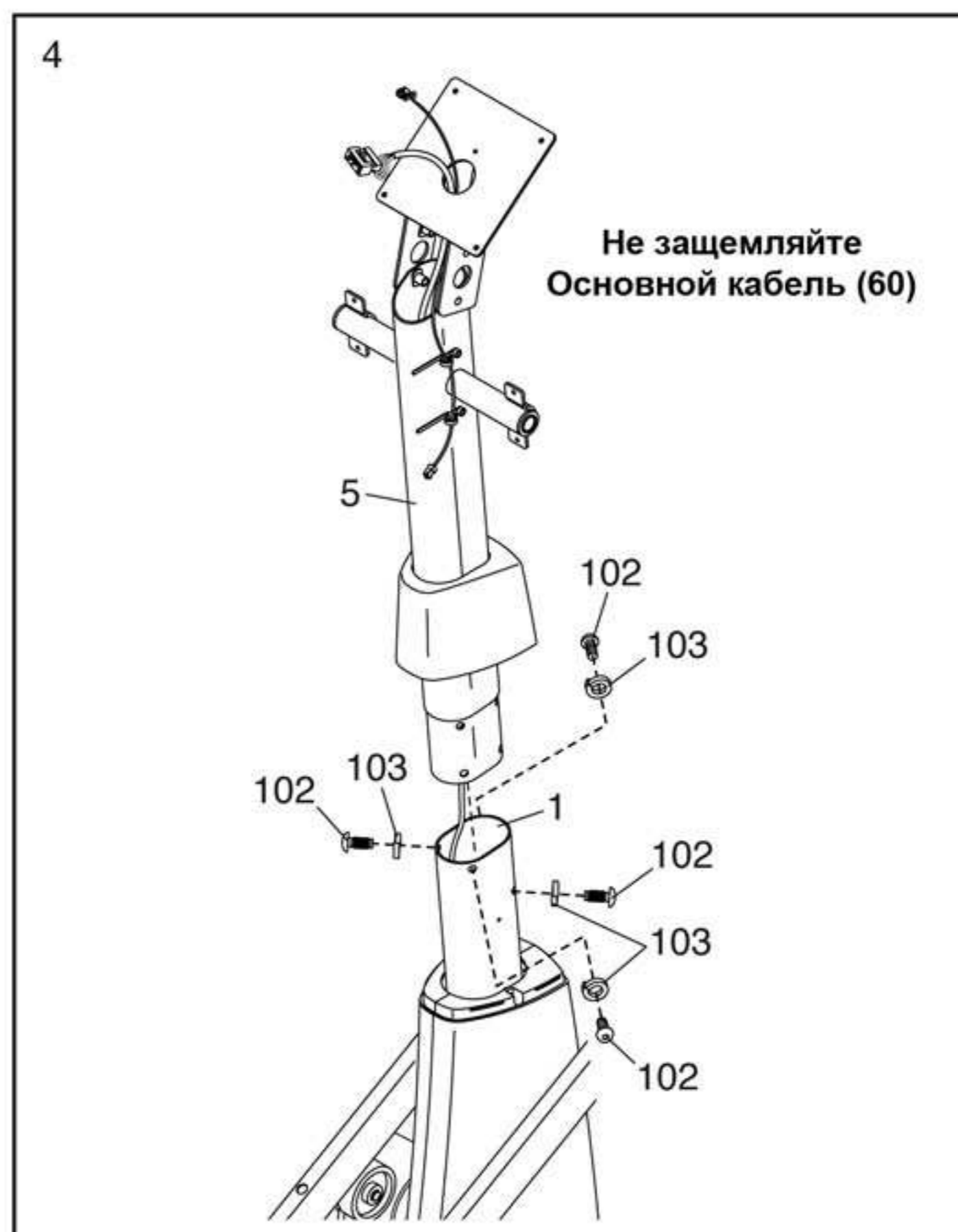
Найдите протяжку кабеля внутри Стойки (5). Привяжите нижний конец протяжки к Основному кабелю (60). После этого потяните за верхний конец протяжки и потяните Основной кабель сквозь полость Стойки.

Совет: Чтобы Основной кабель (60) не застрял внутри Стойки (5), зафиксируйте его при помощи протяжки.



4. **Совет: Не заземляйте Основной кабель (60).**
Вставьте Стойку (5) в отверстие на Основной раме (1).

Прикрепите Стойку (5) при помощи четырёх Винтов М8 х 16мм (102) и четырёх Разрезных шайб (103); **не затягивайте Винты. Винты необходимо затянуть после завершения этапа 11.**



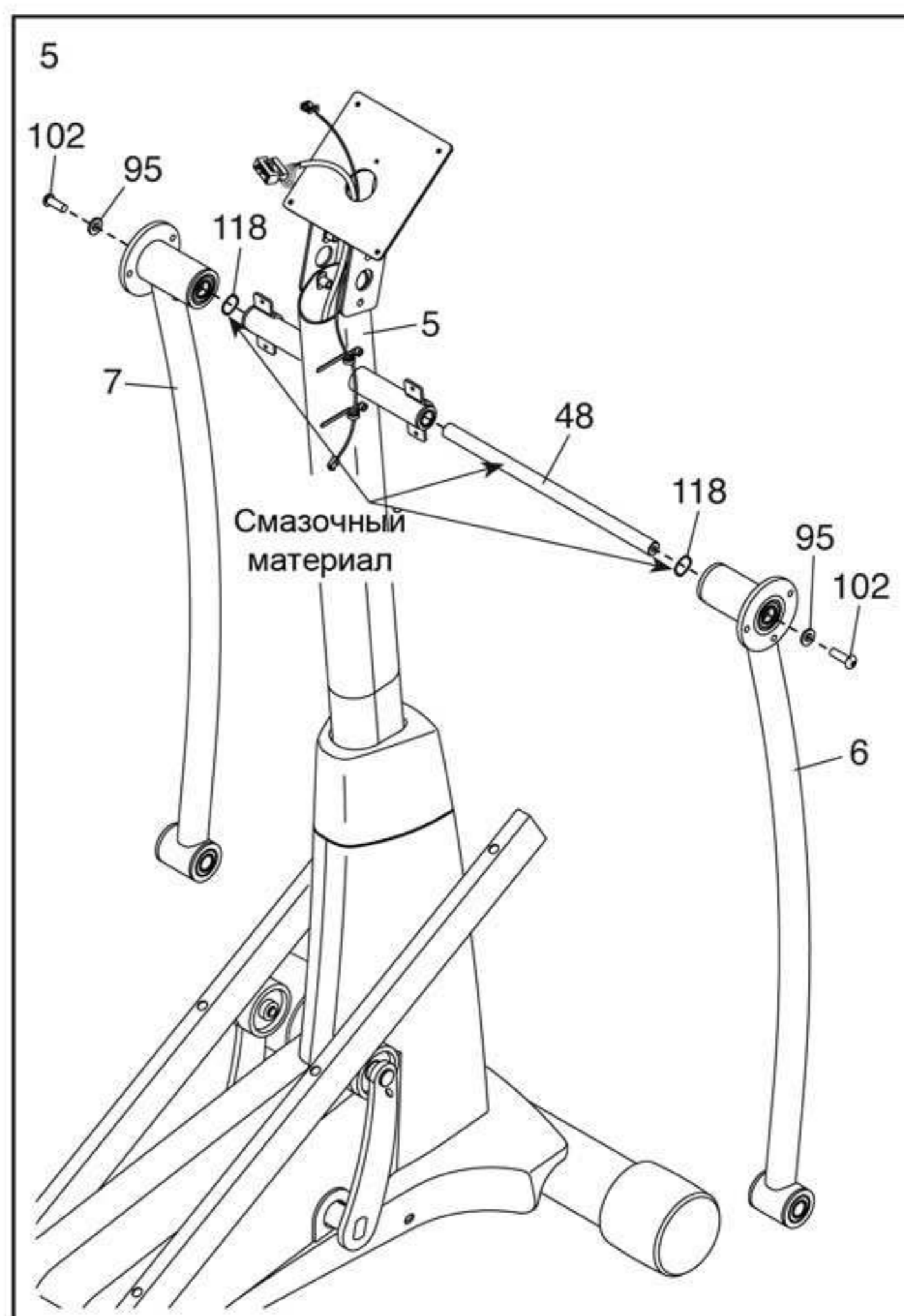
5. Наденьте полиэтиленовые перчатки, чтобы не испачкать руки. Нанесите некоторое количество входящего в комплект смазочного материала на Ось стойки (48) и две Волнистые шайбы (118).

Вставьте Ось стойки (48) в отверстие в Стойке (5) и расположите её по центру. После этого наденьте Волнистую шайбу (118) на каждый конец Оси стойки.

Затем возьмите Правую и Левую стойки поручня (6, 7) и расположите их, как показано на рисунке.

Наденьте Правую и Левую стойки поручня (6, 7) на Ось стойки (48).

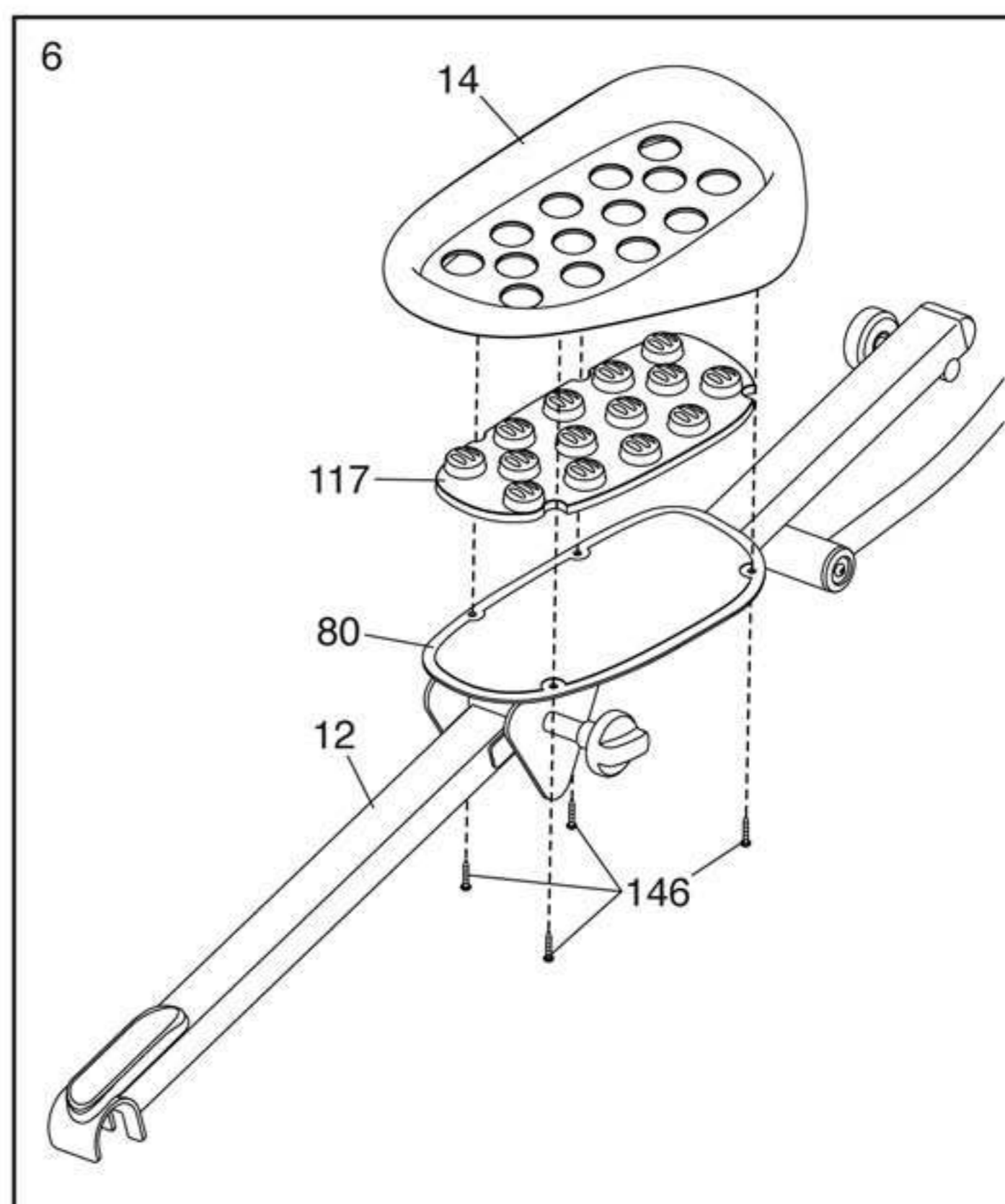
После этого **одновременно** затяните Винты М8 х 16мм (102) и Шайбу М8 (95) на обоих концах Оси стойки (48).



6. Возьмите Правую педаль (14), Вкладыш Правой педали (117) и Рычаг правой педали 912). Расположите их, как показано на рисунке.

Прикрепите Правую педаль (14) и Вкладыш правой педали (117) к Пластине правой педали (80) при помощи четырёх Винтов М6 х 12мм (146).
Совет: Возможно, для этого потребуется приподнять пластину педали.

Прикрепите Левую педаль (не показана на рисунке) и Вкладыш левой педали (не показан на рисунке) к Пластине левой педали (не показана на рисунке) аналогичным образом.

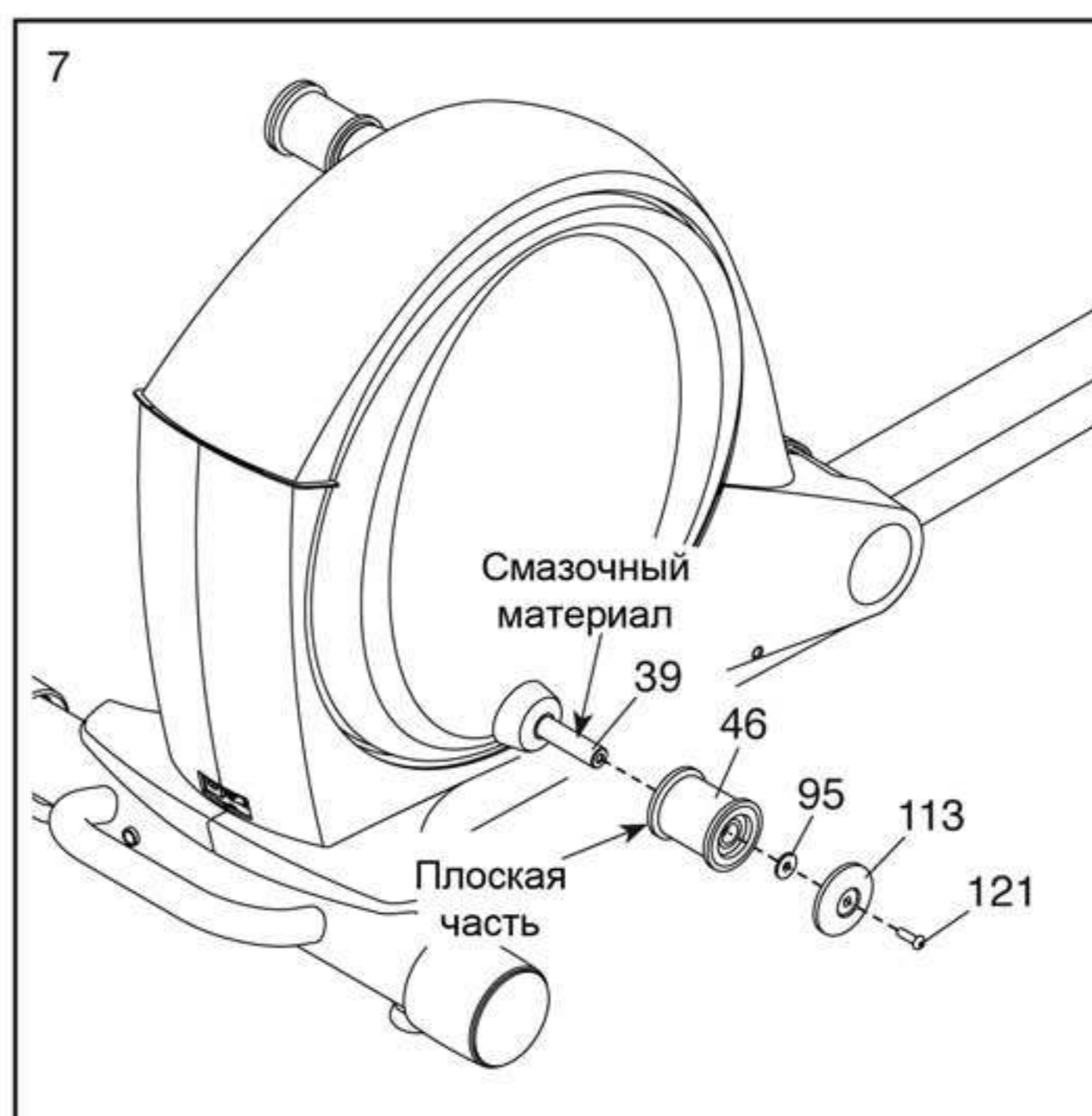


7. Нанесите некоторое количество смазочного материала на ось правого Рычага рукоятки (39).

Расположите Муфту рычага педали (46) таким образом, чтобы её плоская часть была направлена в сторону орбитрека. Наденьте Муфту рычага педали на ось правого Рычага рукоятки (39).

Прикрепите Муфту рычага педали (46) при помощи Винта М8 х 25мм (121), Большой накладке оси (113) и Шайбы М8 (95). **Совет:** Обратите внимание на то, чтобы не повредить Большую накладку оси, когда вы будете затягивать Винт.

Прикрепите Муфту рычага педали на другой стороне орбитрека аналогичным образом.



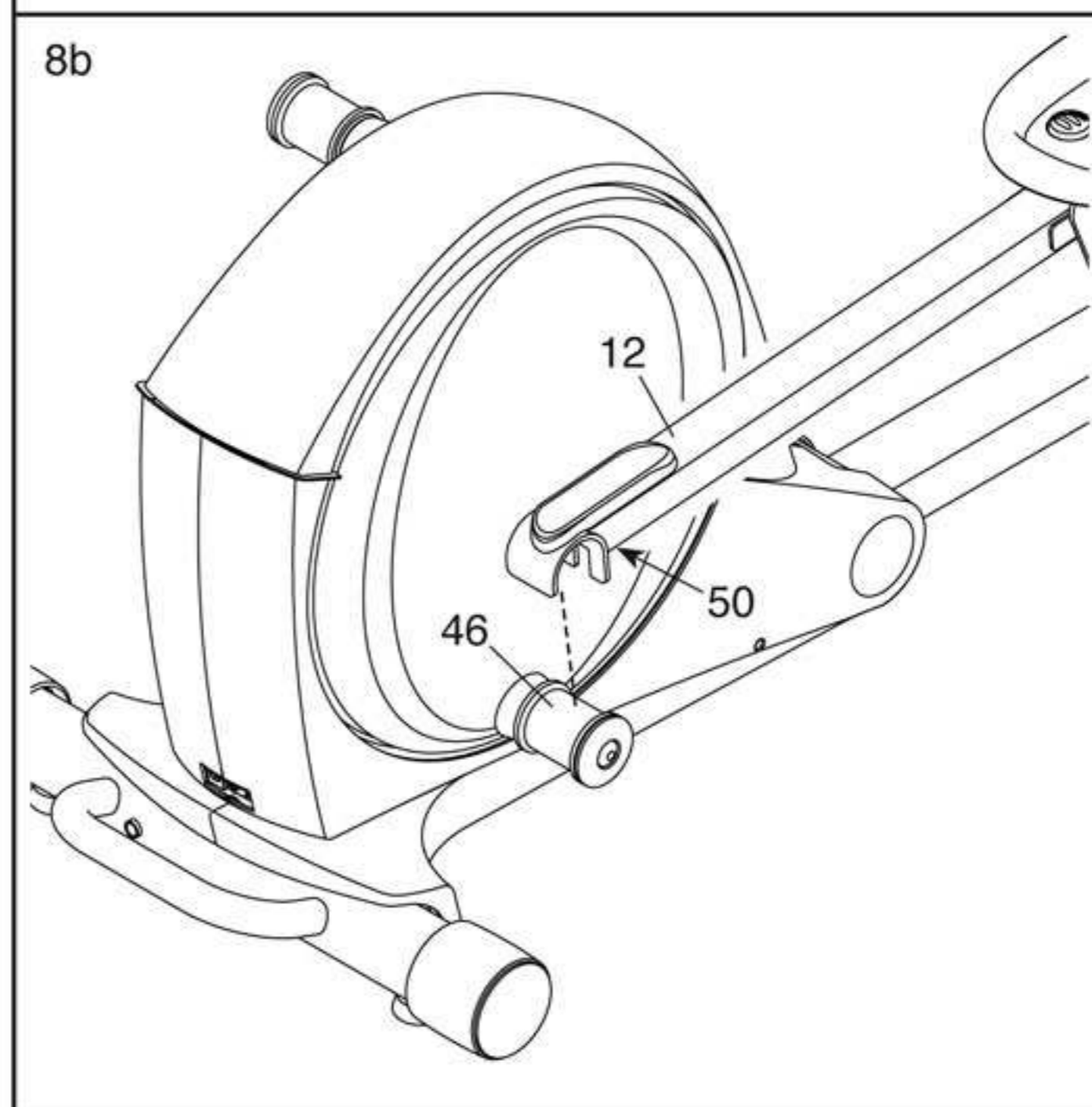
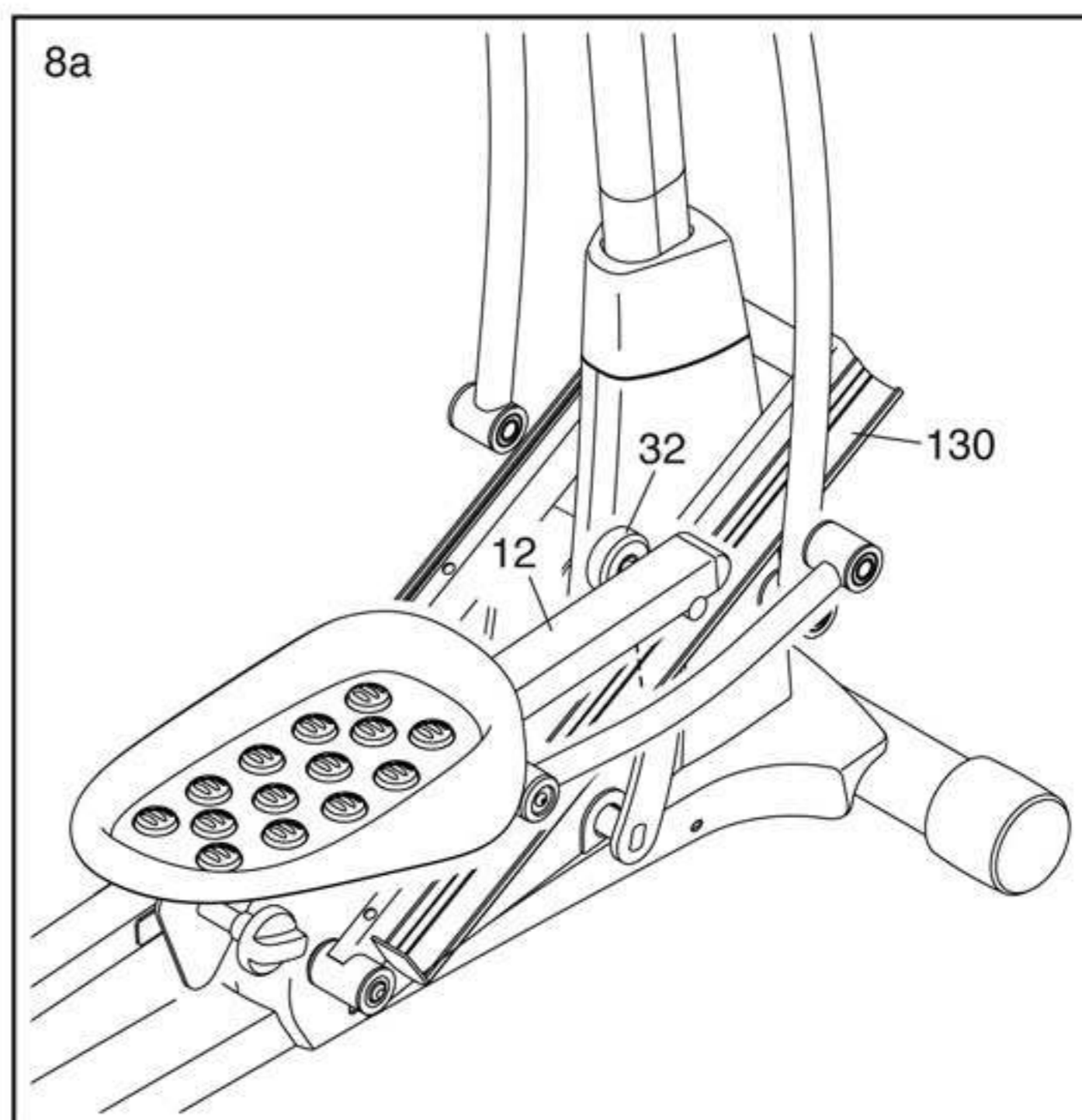
8. **Рассмотрите рисунок 8а.** Найдите Ролик рычага педали (32) на Рычаге правой педали (12).

Установите Ролик рычага педали (32) справа от Наклонного рычага (130).

Рассмотрите рисунок 8в. Потяните вверх Зажим (50), расположенный на Рычаге правой педали (12).

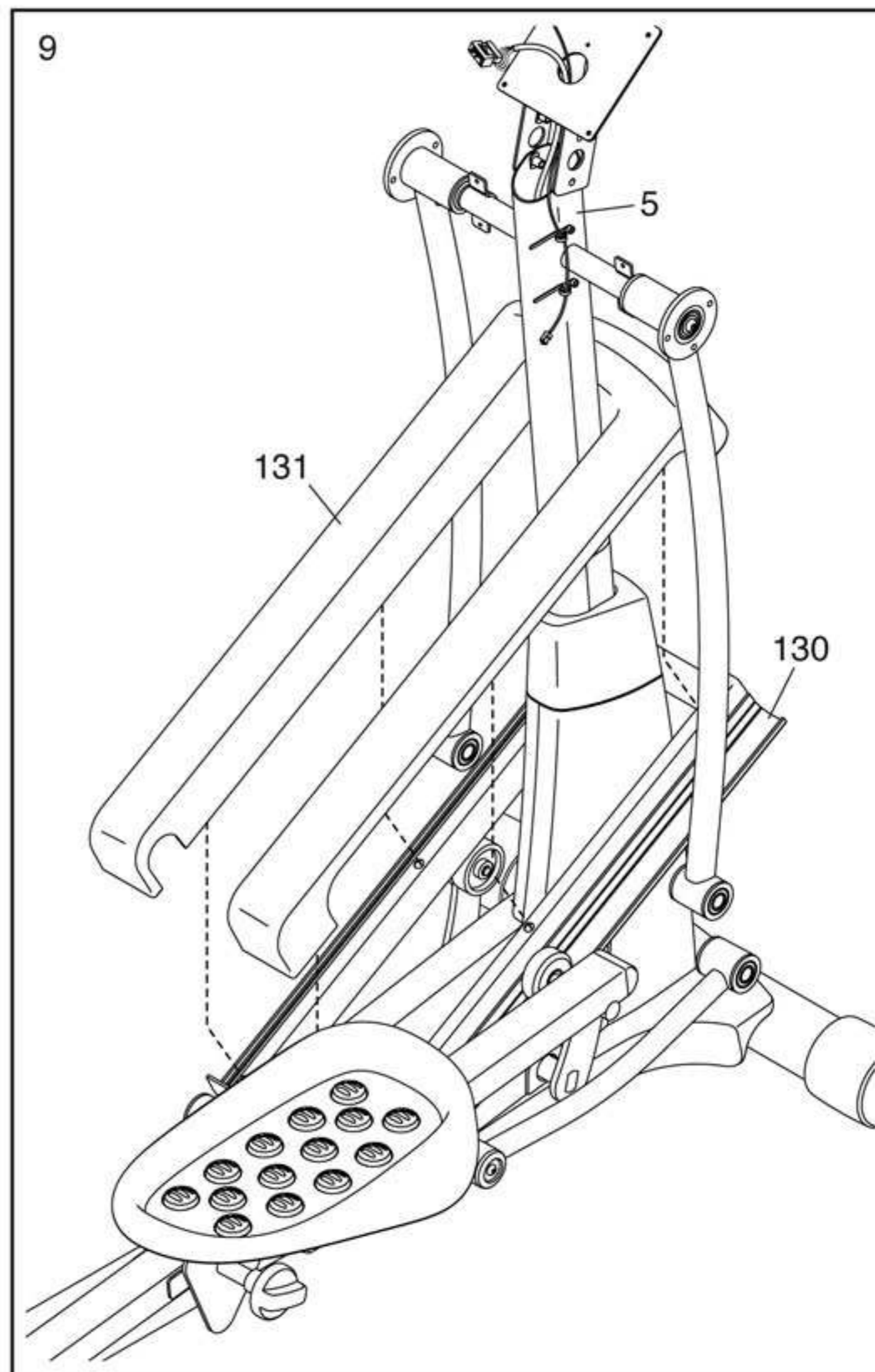
Вставьте Рычаг правой педали (12) в Муфту рычага педали (46). **Удостоверьтесь, что Рычаг правой педали надёжно закреплён.**

Прикрепите Рычаг левой педали аналогичным образом.



9. Установите Накладку наклонного рычага (131) таким образом, чтобы она располагалась вокруг Стойки (5), как показано на рисунке.

Прикрепите Накладку наклонного рычага (131) к поверхности Наклонного рычага (130) при помощи Зажимов, расположенных на внутренней стороне Накладки (не показаны на рисунке).



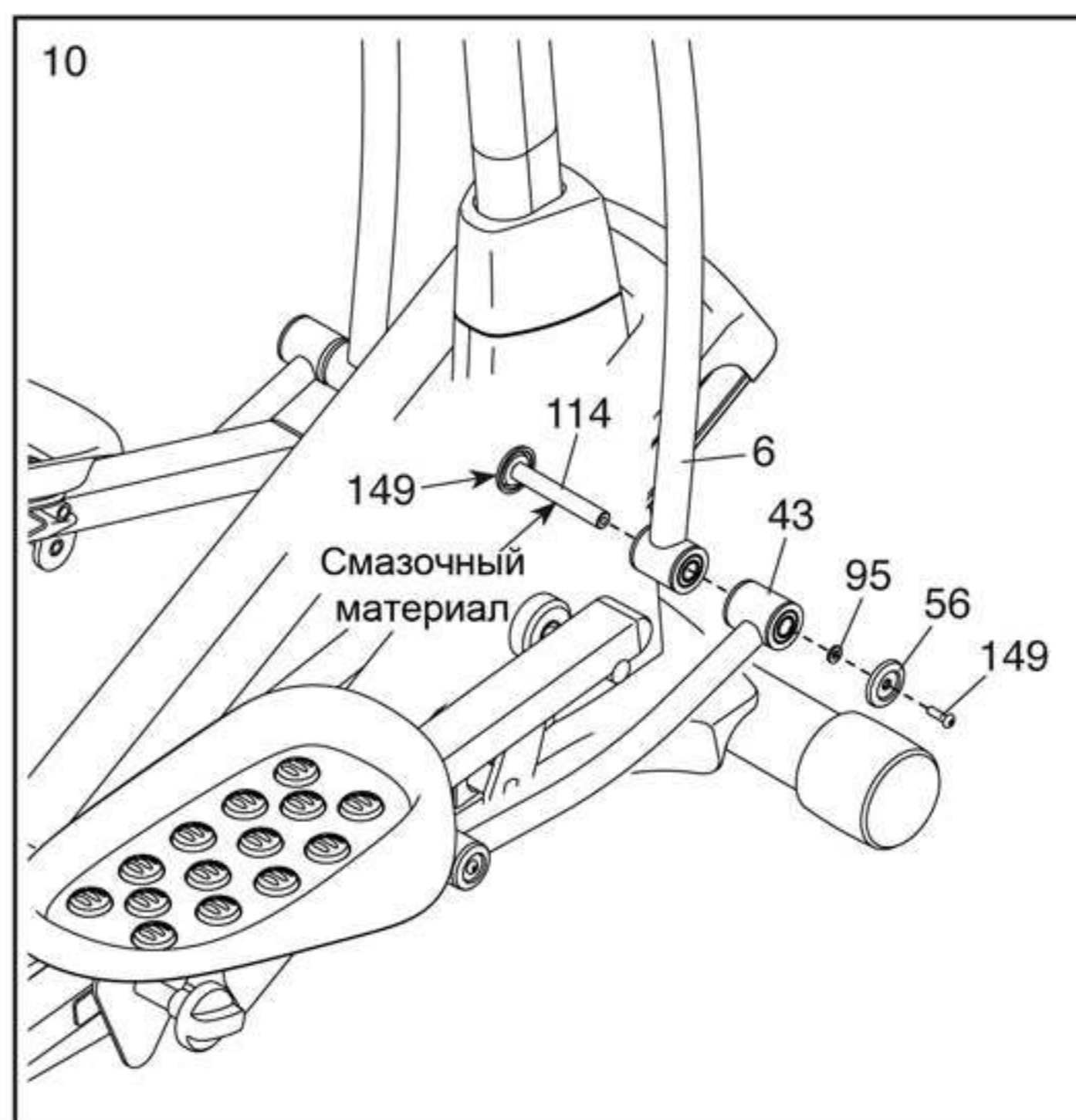
10. Нанесите некоторое количество смазочного материала на Ось соединения рычага (114).

Вставьте Ось соединения рычага (114) в отверстие Правой стойки поручня (6) и Соединения правого рычага (43), как это показано на рисунке.

Установите шестигранный ключ на Винт M8 x 35 мм (149) и Ось соединения рычага (114).

При помощи второго шестигранного ключа, затяните другой Винт M8 x 25мм (149), Малую накладку оси (56) и Шайбу M8 (95) на другом конце Оси соединения рычага (114). **Совет: Обратите внимание на то, чтобы не повредить Малую накладку оси, когда вы будете затягивать Винт.**

Соедините детали с другой стороны орбитрека аналогичным образом.



11. Возьмите Правый поручень (8) и расположите его, как показано на рисунке.

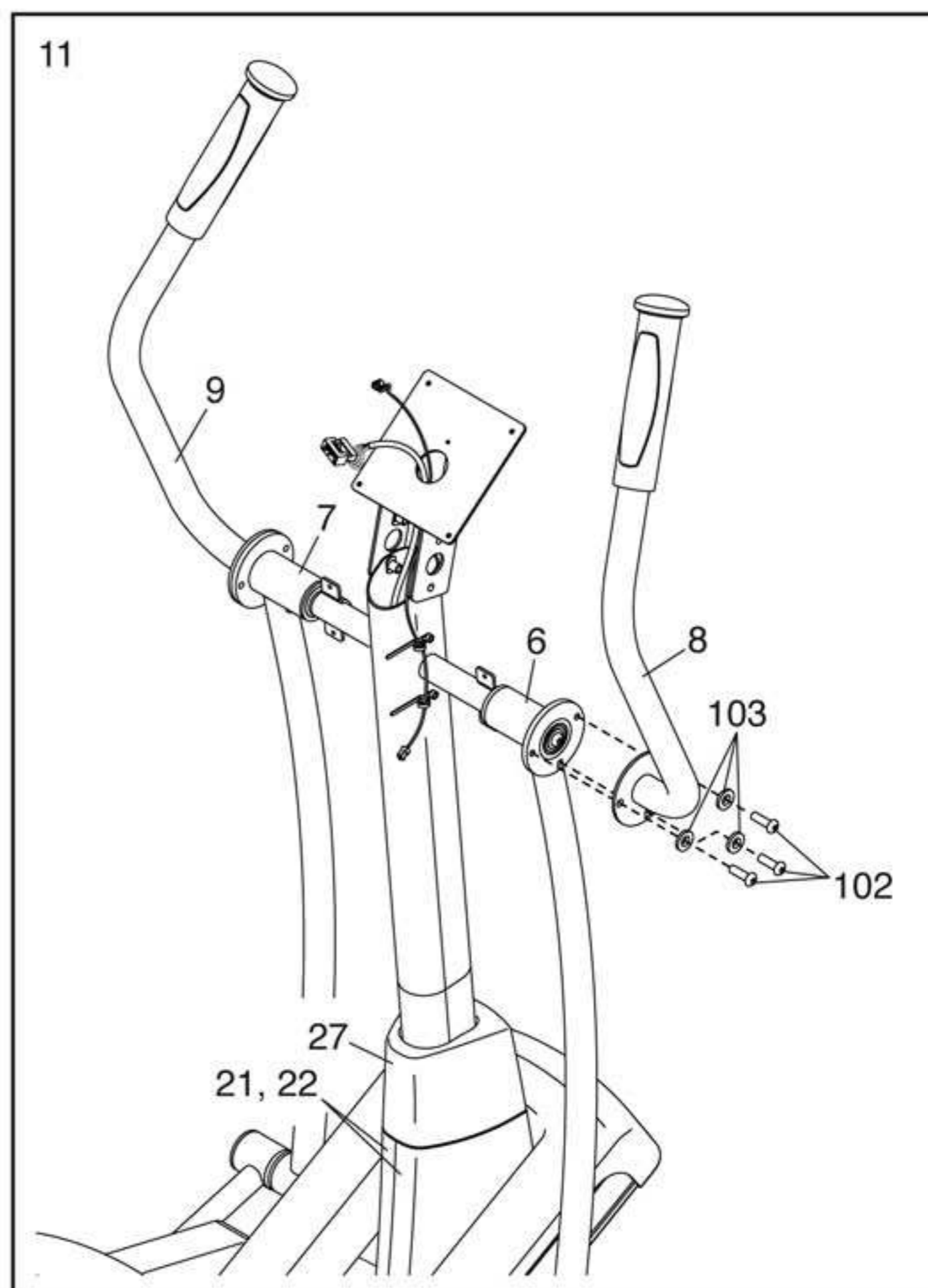
Попросите помощника придерживать Правый поручень (8) возле Правой стойки поручня (6).

Прикрепите Правый поручень (8) к Правой стойке поручня (6) при помощи трёх Винтов М8 х 16мм (102) и трёх Разрезных шайб М8 (103).

Прикрепите Левый поручень (9) к Левой стойке поручня (7) аналогичным образом.

См. Этап 4 на стр. 8. Затяните Винты М8 х 16мм (102).

Опустите Верхнюю накладку (27) вниз и прикрепите её к Правой и Левой накладкам рамы (21, 22).



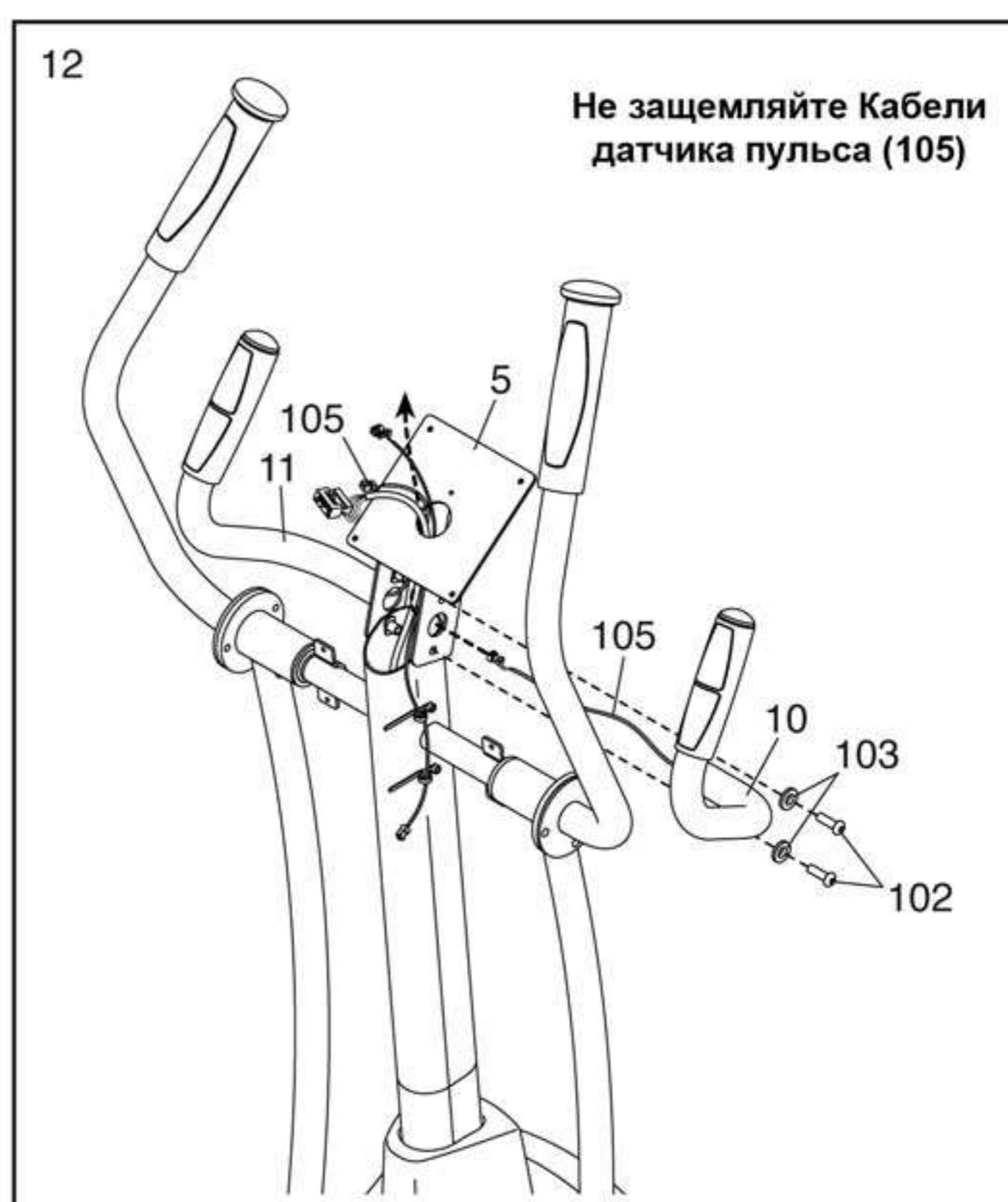
12. Возьмите Правую часть руля (10) и расположите её, как показано на рисунке.

Попросите помощника придерживать Правую часть руля (10) справа от Стойки (5).

Вставьте Кабель датчика пульса (105), выходящий из Правой части руля (10) в отверстие с правой стороны Стойки (5) и вытяните кабель из верхнего отверстия Стойки.

Совет: Не заземляйте Кабель датчика пульса (105). Прикрепите Правую часть руля (10) к Стойке (5) при помощи Винтов М8 х 16мм (102) и двух Разрезных шайб (103).

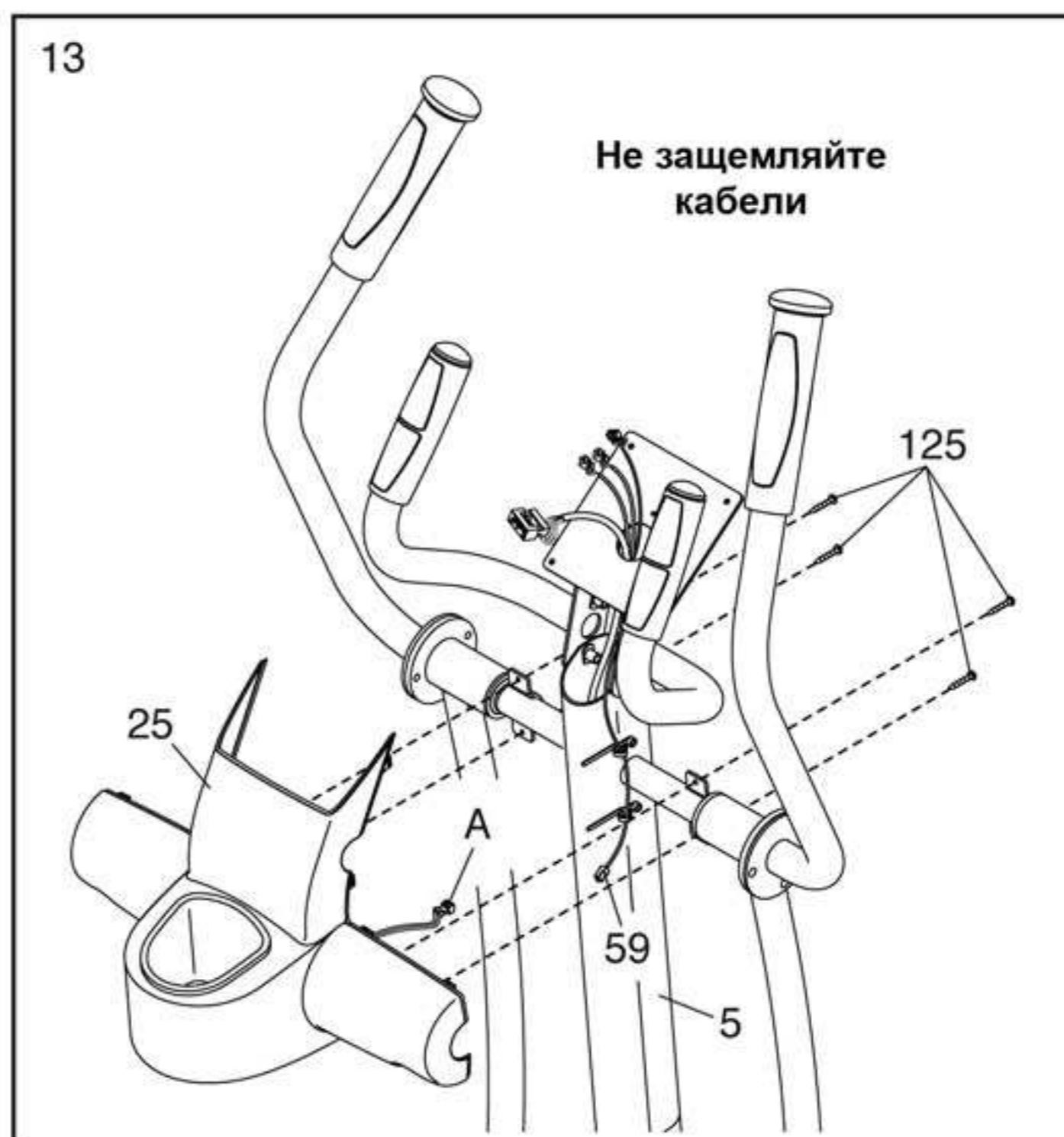
Прикрепите Левую часть руля (11) аналогичным образом.



13. Расположите Заднюю накладку стойки (25) возле Стойки (5), как это показано на рисунке.

Соедините кабель приёмника (А), расположенный на Задней накладке стойки (25) и Удлинительным шнуром приёмника (59).

Совет: Не заземляйте кабели. Прикрепите Заднюю накладку стойки (25) к Стойке (5) при помощи четырёх Винтов М4 х 19мм (125).

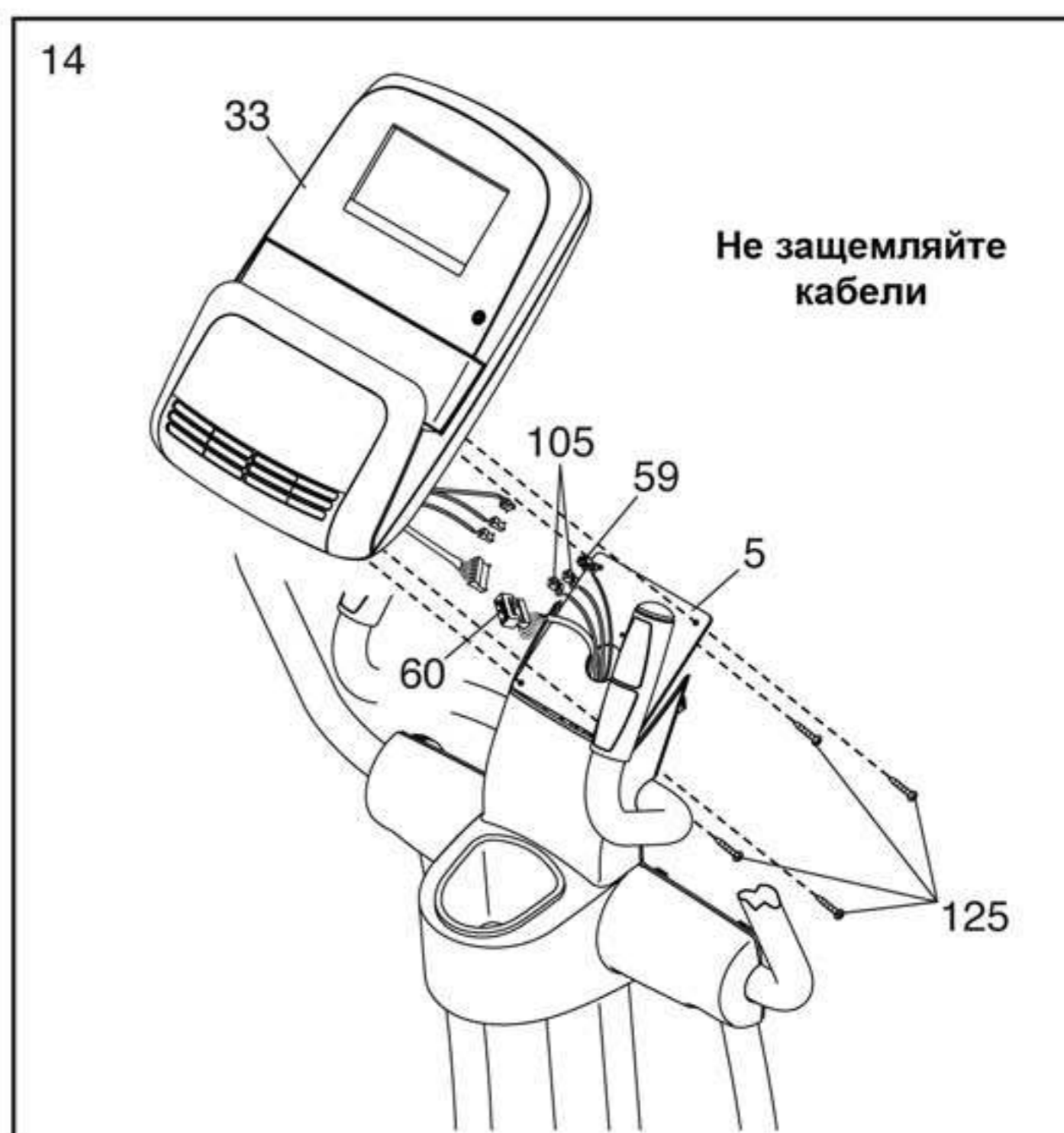


14. Отвяжите и удалите протяжку, прикрепённую к Основному кабелю (60).

Попросите помощника придерживать Консоль (33) возле Стойки (5). Соедините кабели Консоли с Основным кабелем (60), Удлинительным шнуром приёмника (59) и Кабелями датчика пульса (105).

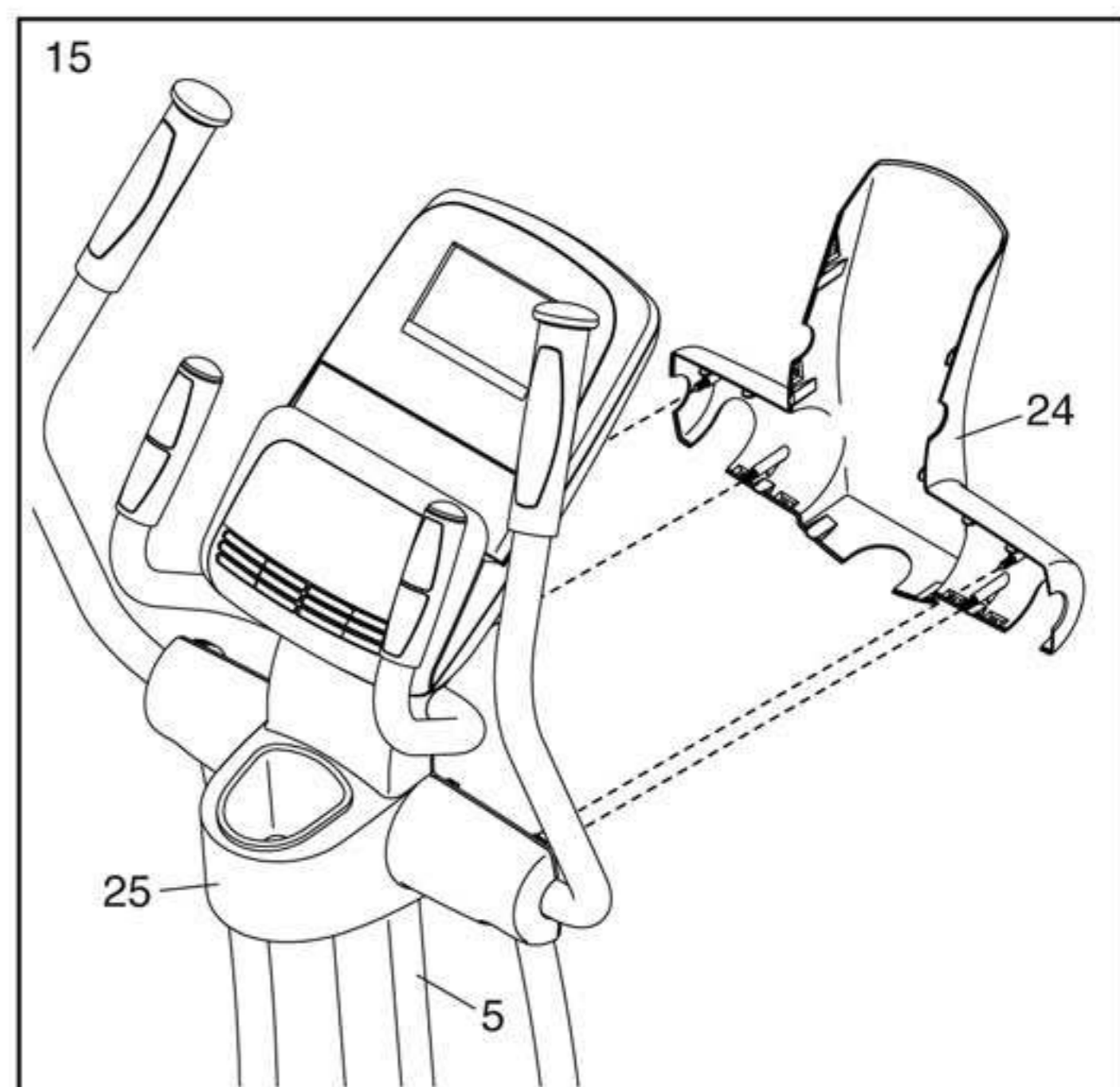
Вставьте остатки кабелей в полость Стойки (5) или в отверстие на Консоли (33).

Совет: Не заземляйте кабели. Прикрепите Консоль (33) к Стойке (5) при помощи четырёх Винтов М4 х 19мм (125).



15. Расположите Переднюю накладку стойки (24), как это показано на рисунке.

Прикрепите Переднюю накладку стойки (24) таким образом, чтобы она располагалась вокруг Стойки (5), вставив замки Передней накладки стойки в отверстия Задней накладки стойки (25).



16. Удостоверьтесь, что все детали орбитрека хорошо затянуты. Примечание: После сборки орбитрека могут оставаться неиспользованные детали. Для защиты пола и ковра от повреждения, положите под тренажёр защитный коврик.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОРБИТРЕКА

ВКЛЮЧЕНИЕ В РОЗЕТКУ

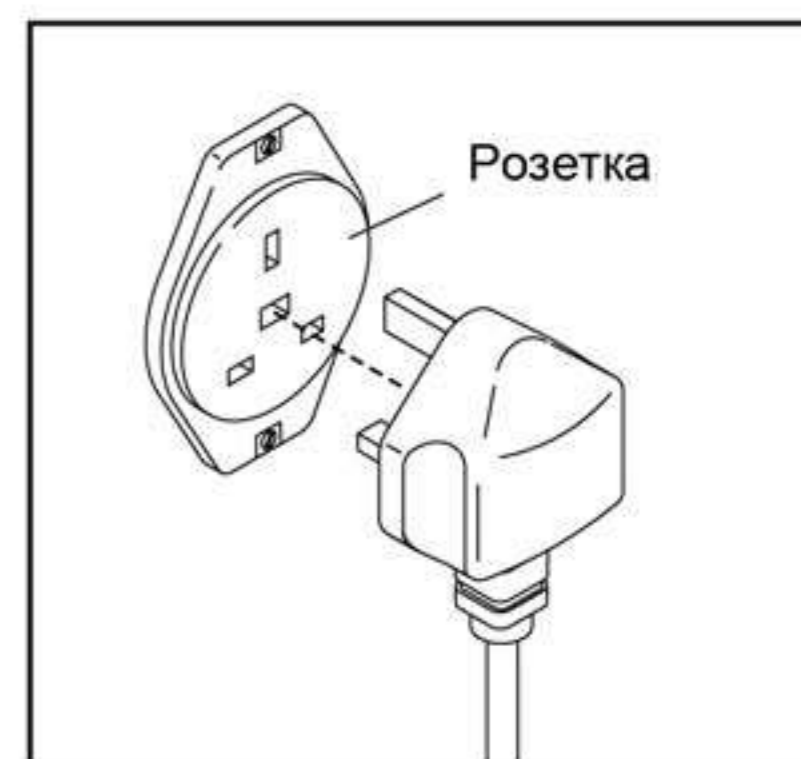
Данное изделие должно быть заземлено. Заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что позволяет уменьшить риск поражения при поломке тренажёра. Сетевой кабель оснащён жилой заземления и вилкой с заземлением. **ВНИМАНИЕ:** Если сетевой кабель повреждён, его следует заменить на кабель, рекомендованный производителем.

⚠ ВНИМАНИЕ: Неправильное подключение жилы заземления может привести к повышению риска поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы не уверены в том, что заземление произведено правильно. Не пытайтесь самостоятельно переделать вилку, поставляемую с изделием, если она не подходит к розетке. Обратитесь к квалифицированному электрику, чтобы заменить розетку.

1. Вставьте соответствующий конец сетевого кабеля в разъём на поверхности орбитрека.

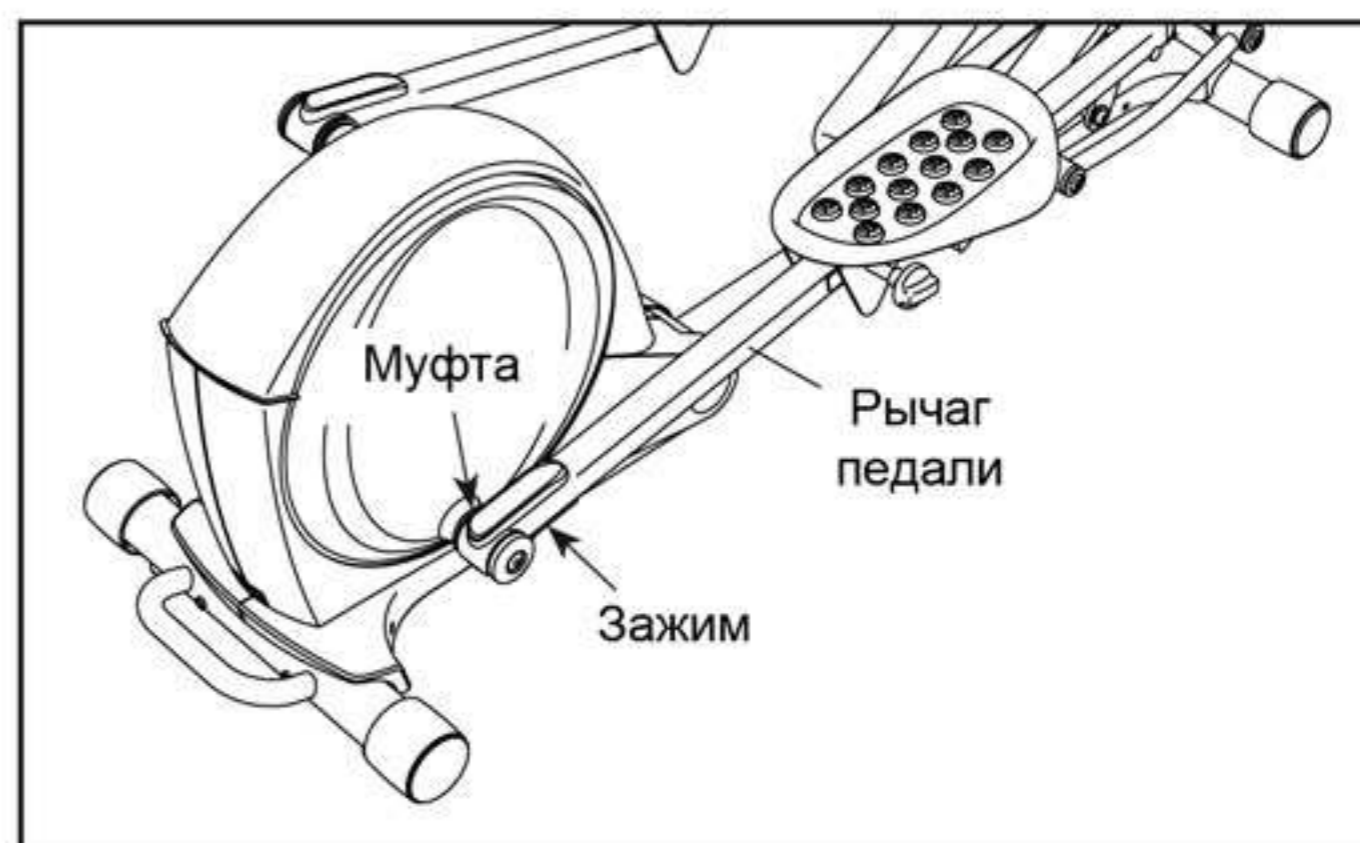


2. Вставьте вилку сетевого шнура в розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местным законодательством. Примечание: Поставляемый сетевой шнур и ваша розетка могут отличаться от показанных на рисунке.

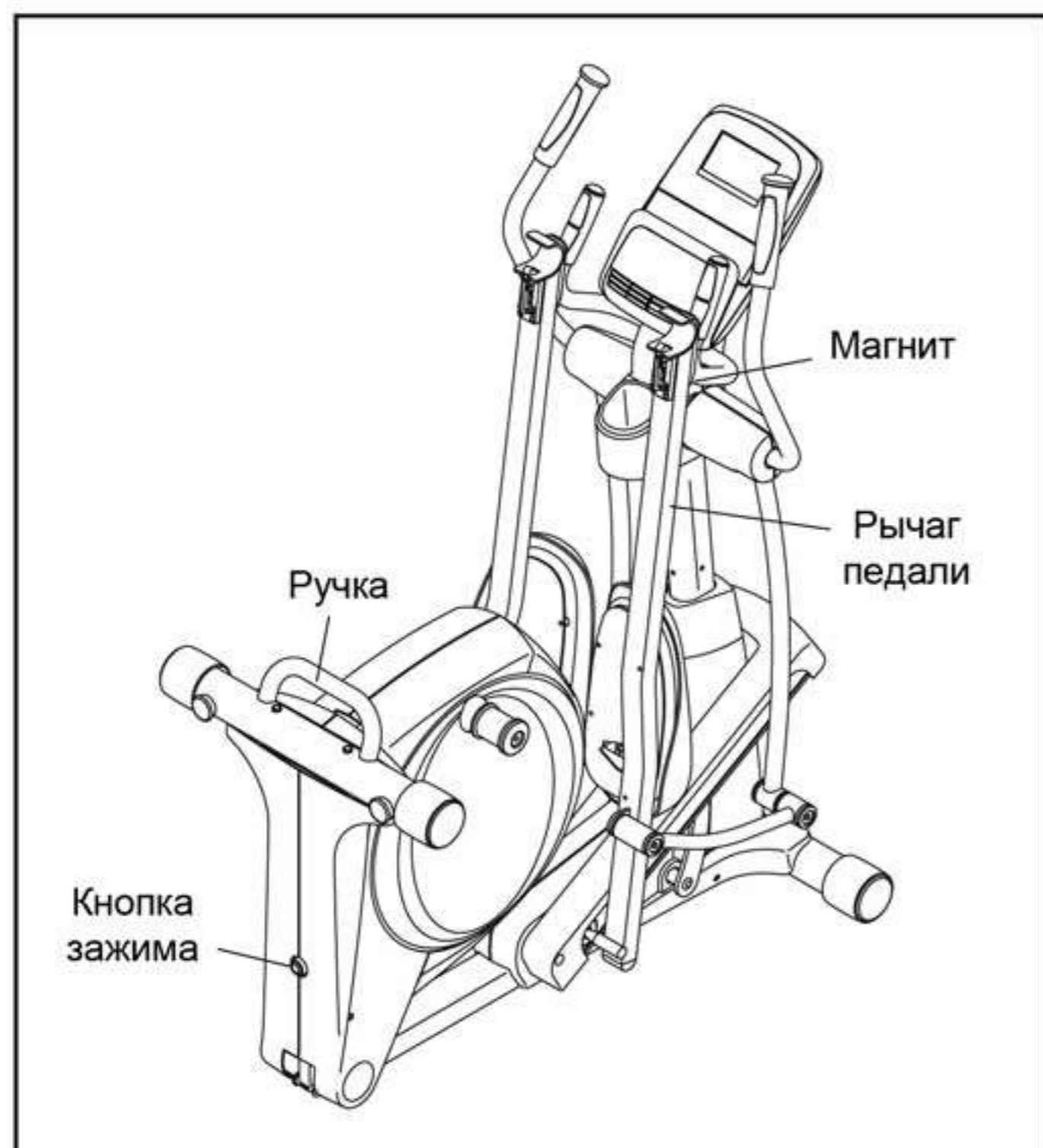


КАК СКЛАДЫВАТЬ И РАСКЛАДЫВАТЬ ОРБИТРЕК

Если вы не используете орбитрек в течение долгого времени, раму тренажёра можно сложить, чтобы он занимал меньше места. Поднимите зажим, расположенный под обоими рычагами педалей и выньте рычаги педалей из муфт, надетых на рукоятки рычагов.



Затем поднимите рычаги педалей вверх таким образом, чтобы расположенные на них магниты соединились с рулём; магниты позволяют зафиксировать тренажёр в таком положении. После этого потяните за ручку и поднимите раму таким образом, чтобы она приняла вертикальное положение.

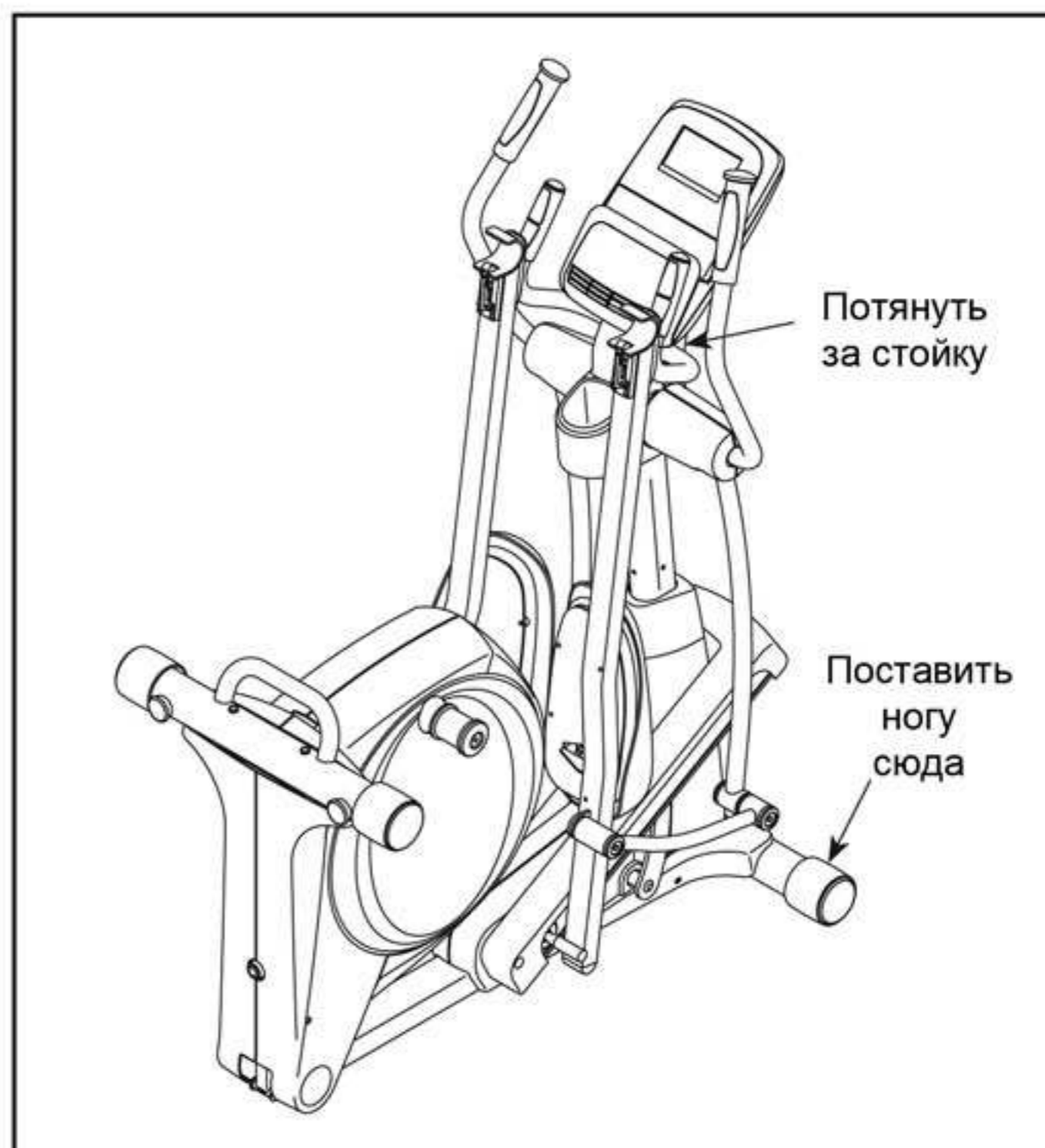


Чтобы разложить орбитрек, возьмитесь за ручку и нажмите кнопку зажима. Опустите раму.

После этого потяните рычаги педалей вниз, чтобы магниты отсоединились от руля. Затем **поднимите зажимы, расположенные под рычагами педалей** и установите рычаги педалей в муфты, надетые на рукоятки рычагов. Отпустите зажимы и удостоверьтесь, что рычаги педалей плотно соединены с рукоятками рычагов.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОРБИТРЕКА

Перед тем как перемещать орбитрек, сложите его в соответствии с инструкциями на стр. 15. Встаньте спереди орбитрека, возьмитесь за стойку руля и поставьте одну ногу возле переднего колеса. Потяните стойку на себя. Попросите другого человека приподнять орбитрек за ручку, расположенную сзади тренажёра. Таким образом, вы сможете перемещать орбитрек на передних колёсах. Аккуратно переместите тренажёр в нужном направлении и опустите его на пол.

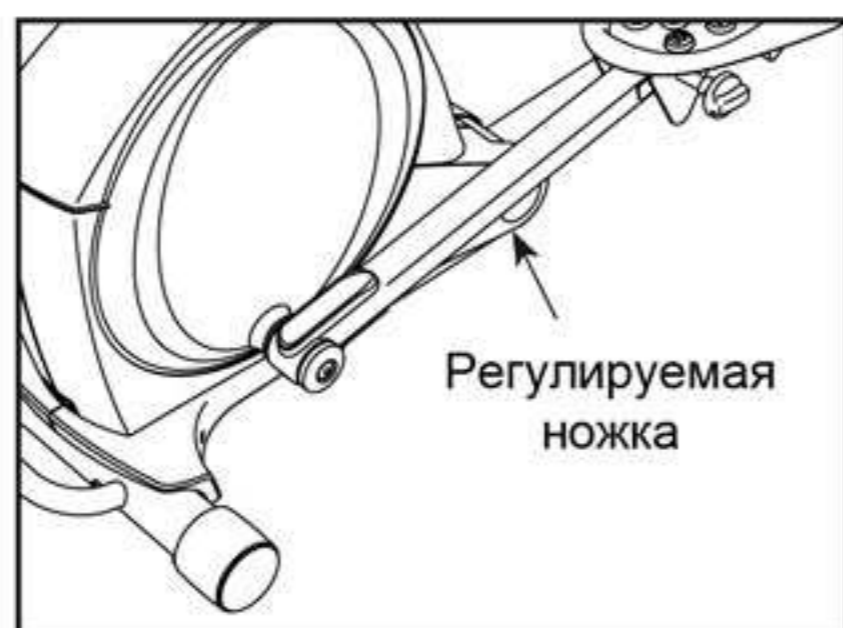


РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ОРБИТРЕКА

В случае если во время эксплуатации тренажёр немного шатается, отрегулируйте высоту при помощи одной или двух ручек, расположенных на заднем стабилизаторе, таким образом, чтобы установить орбитрек в устойчивое положение.



Если рама орбитрека прогибается во время эксплуатации, отрегулируйте её при помощи центральной ручки.



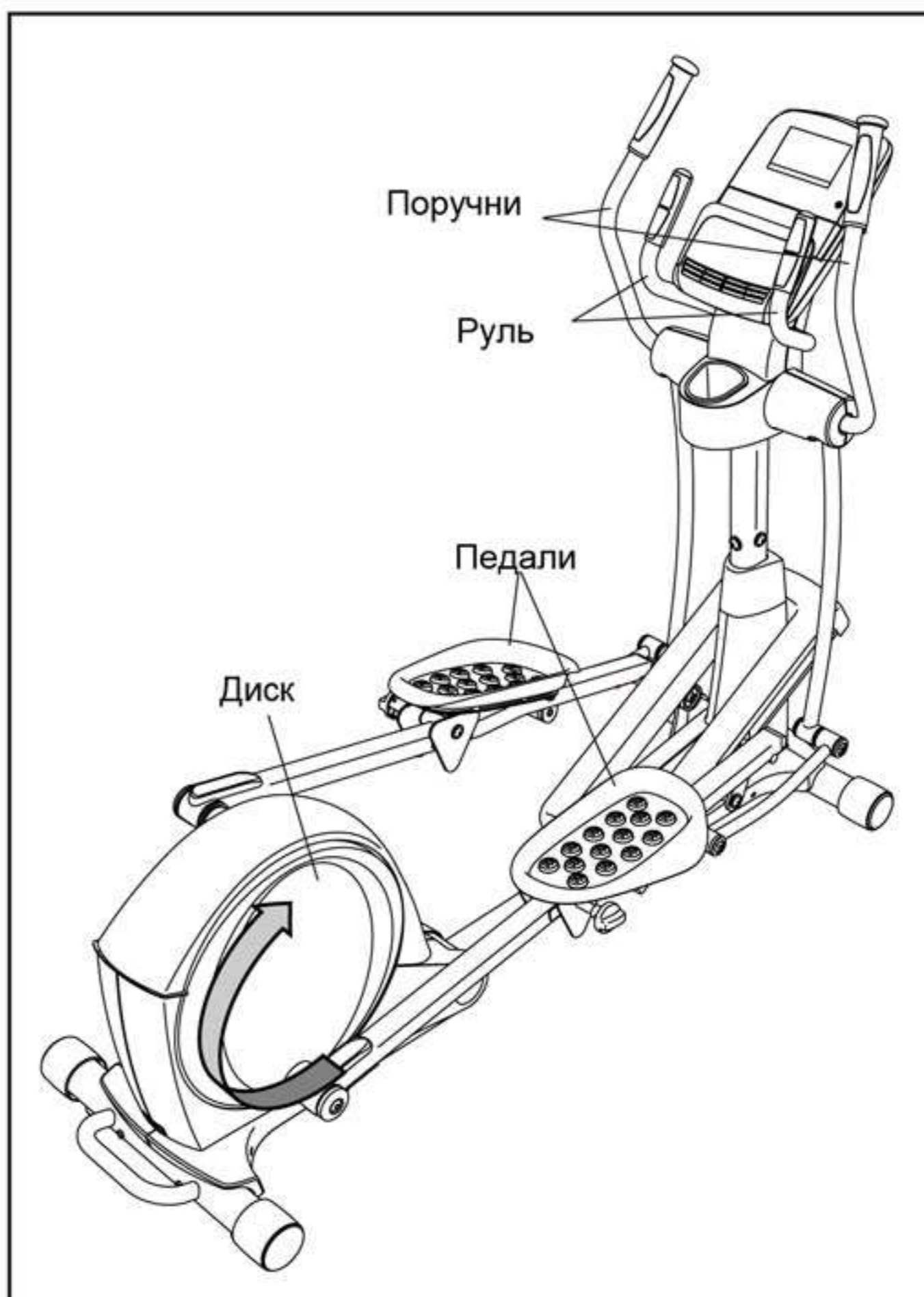
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может быть установлена в разные положения. Чтобы отрегулировать положение педали, поднимите педаль и поверните ручку регулировки педали, расположенную под педалью. **Удостоверьтесь, что обе педали установлены в одинаковое положение.**



ЗАНЯТИЯ НА ОРБИТРЕКЕ

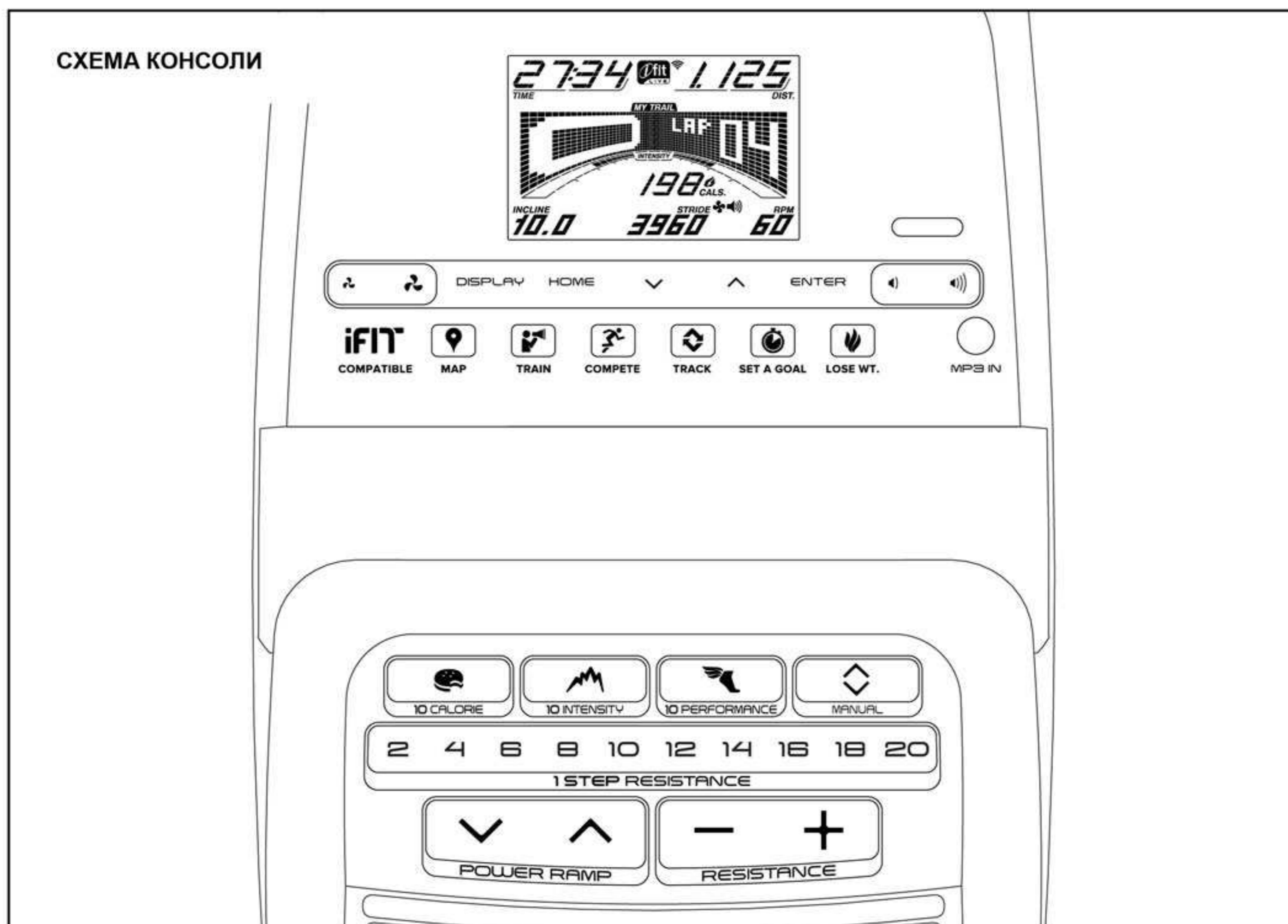
Чтобы начать тренировку на орбитреке, возьмитесь за ручки и поставьте ногу на педаль, которая находится в нижнем положении. Затем поставьте другую ногу на вторую педаль. Вращайте педали до тех пор, пока их движение не станет непрерывным.



Примечание: Диски педалей могут вращаться как по часовой, так и против часовой стрелки. Настоятельно рекомендуется вращать педали в направлении, которое указано стрелкой. Тем не менее, вы также можете вращать педали и в обратном направлении.

Когда вы захотите завершить тренировку, дождитесь полной остановки педалей. **Примечание:** Орбитрек не оборудован колесом свободного хода. Педали будут продолжать движение, пока маховое колесо не остановится. Когда педали перестанут вращаться, сначала снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении. Затем снимите ногу с нижней педали.

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Соответствующая новейшим стандартам консоль оснащена рядом функций, специально разработанных для более эффективных тренировок дома.

В режиме ручной настройки вы можете регулировать сопротивление педалей и уровень наклона при помощи специальных кнопок.

Во время эксплуатации орбитрека на консоли будут постоянно отображаться данные о вашей тренировке. Вы можете даже измерить частоту пульса при помощи ручных датчиков пульса, расположенных на накладках поручней, или дополнительного грудного датчика пульса.

Консоль оснащена тридцатью встроенными программами тренировки. При выборе любой из встроенных программ тренировки сопротивление педалей и уровень наклона настраиваются автоматически, кроме того на дисплее появляется подсказка с рекомендуемой скоростью вращения педалей для более эффективной тренировки. Вы также можете устанавливать целевое значение калорий, расстояния и времени самостоятельно.

Консоль также поддерживает режим iFit, при выборе которого возможен обмен информацией между тренажёром и беспроводной сетью с помощью дополнительного

устройства «iFit». В этом режиме вы можете загружать программы тренировок, разработанные специально для вас, создавать свои собственные программы, просматривать ваши результаты, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы приобрести устройство «iFit», посетите сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.**

Тренажёр оснащён специальным входом для подключения MP3 или CD плеера к звуковоспроизводящей системе консоли, что позволит вам прослушивать вашу любимую музыку или аудиокниги во время тренировок.

Инструкции по включению тренажёра изложены на стр. 19. **Инструкции по работе в режиме ручной настройки** изложены на стр. 19. **Инструкции по работе со встроенными программами** изложены на стр. 22. **Инструкции по работе с целевыми программами** тренировки изложены на стр. 23. **Инструкции по работе с программами iFit** изложены на стр. 24. **Инструкции по эксплуатации звуковоспроизводящей системы** изложены на стр. 25. **Инструкции по изменению настроек консоли** изложены на стр. 26.

Примечание: Если на дисплее находится слой прозрачной плёнки, удалите его.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

ВНИМАНИЕ: Если орбитрек подвергался воздействию низкой температуры, не включайте его до тех пор, пока он не прогреется до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплей консоли или другие электрические детали.

Вставьте сетевой шнур в розетку (см. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ В РОЗЕТКУ» на стр. 15). Затем установите выключатель, расположенный на раме тренажёра в положение «Reset».



После этого дисплей включится автоматически и консоль будет готова к эксплуатации.

Примечание: При первом включении питания может произойти автоматическая регулировка угла наклона. Наклонный рычаг переместится из нижнего в верхнее положение. После завершения регулировки рычаг примет исходное положение.

ВНИМАНИЕ: Если регулировка уровня наклона не началась автоматически, см. раздел «РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ НАКЛОНА» на стр. 27 и отрегулируйте уровень наклона вручную.

РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ» в колонке слева.

2. Выберите режим ручной настройки

Чтобы выбрать режим ручной настройке, нажмите кнопку «Manual» на консоли.

Если устройство «iFit» отключено и консоль не находится в режиме iFit, режим ручной настройки устанавливается автоматически.

3. Изменение сопротивления педалей

Во время вращения педалей можно изменять их сопротивление при помощи кнопок увеличения и уменьшения сопротивления или нумерованных кнопок изменения сопротивления «1 Step».

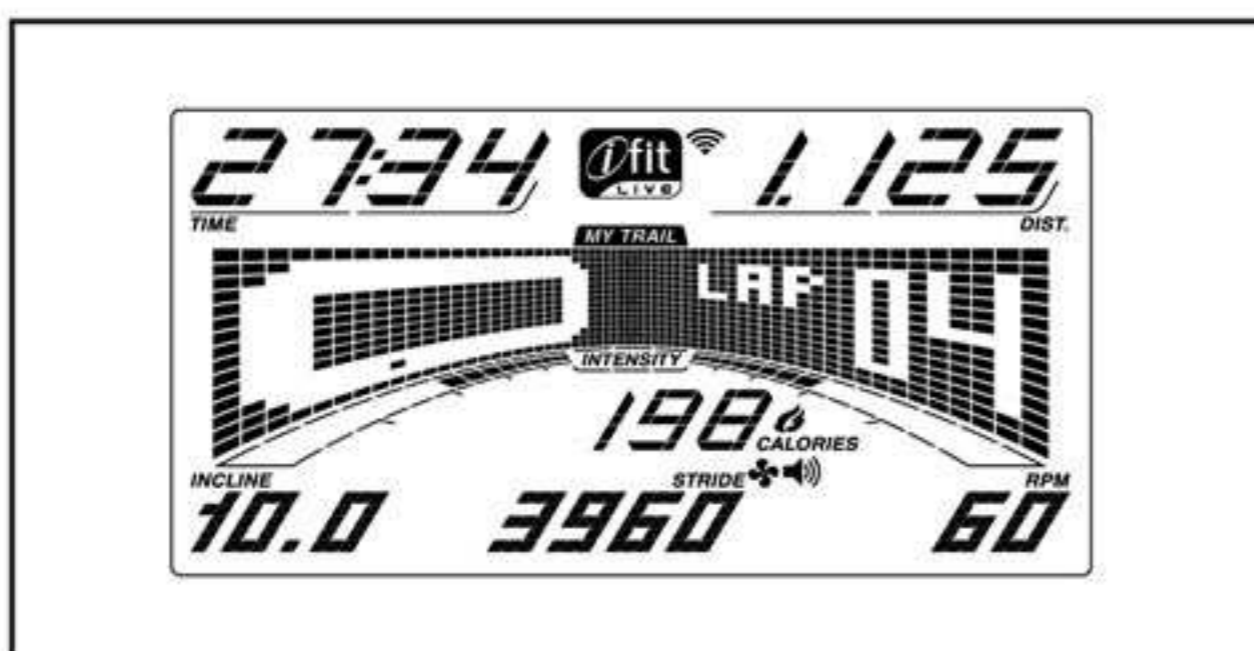
Примечание: Для установки выбранного значения сопротивления педалей может потребоваться некоторое время после нажатия кнопки.

Чтобы изменить скорость вращения педали, можно установить другое значение уровня наклона. Для изменения уровня наклона используйте кнопки увеличения и уменьшения уровня наклона.

Примечание: Для установки выбранного значения уровня наклона может потребоваться некоторое время после нажатия кнопки.

4. Показания дисплея

На дисплее отображаются следующие параметры:



Калории («Cals.») – В этом режиме отображается примерное количество сожжённых за время тренировки калорий.

Калории в час («Cals./Hr») – В этом режиме отображается примерное количество калорий, сожжённых за час.

Расстояние («Dist.») – В этом режиме отображается расстояние, пройденное за время тренировки, в милях или километрах.

Уровень наклона («Incline») – В этом режиме отображается уровень наклона. Это значение отображается в течение нескольких секунд при изменении уровня наклона.

Пuls («Pulse») – В этом режиме отображается частота сердечных сокращений, если вы используете датчики пульса, расположенные на поручнях или дополнительный грудной датчик пульса (см. информацию в разделе 5).

Сопrotивление («Resist.») – В этом режиме отображается уровень сопротивления педалей. Это значение отображается в течение нескольких секунд при изменении сопротивления.

Обороты в минуту («RPM») – В этом режиме отображается скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

Шаги («Stride») – В этом режиме отображается общее количество шагов, которое вы сделали за время тренировки.

Время («Time») – При работе в режиме ручной настройки в этом режиме на дисплее отображается время, прошедшее с начала тренировки. При выборе одной из встроенных программ тренировки на дисплее будет отображаться время, оставшееся до окончания тренировки.

Графический профиль тренировки также работает в нескольких режимах. Используйте кнопку «Display» для выбора необходимого режима. Для выбора нужного режима вы также можете использовать кнопки увеличения и уменьшения, расположенные возле кнопки «Enter».

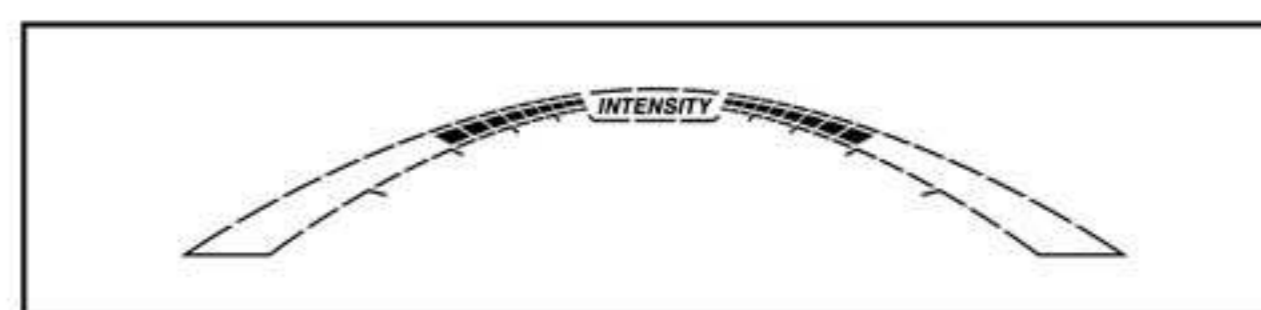
Уровень наклона («Incline») – В этом режиме на дисплее отображаются настройки уровня наклона для выбранной программы тренировки. Каждую минуту на дисплее отображаются настройки уровня наклона для нового этапа.

Скорость («Speed») – В этом режиме на дисплее отображаются настройки скорости для выбранной программы тренировки. Каждую минуту на дисплее отображаются настройки скорости для нового этапа.

Мой путь («My Trail») – В этом режиме на дисплее отображается дорожка, соответствующая расстоянию, которое вы должны пройти в течение программы тренировки (1/4 мили (400 м)). Во время тренировки точка пути, в которой вы находитесь, будет отмечена мигающим прямоугольником. В этом режиме также отображается количество пройденных этапов.

Калории («Calorie») – В этом режиме отображается примерное количество калорий, сожжённых за время тренировки. Каждый этап тренировки отображается в виде шкалы, высота которой обозначает количество сожжённых калорий за этот этап.

Во время тренировки на дисплее будет отображаться шкала с уровнем интенсивности.



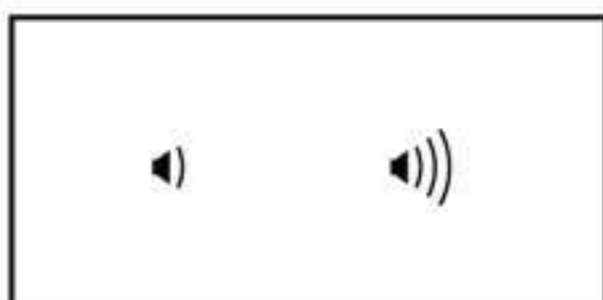
Чтобы вернуться в главное меню, нажмите кнопку «Home» (см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 26). При необходимости, нажмите кнопку «Home» повторно.

Если к консоли подключено устройство «iFit» в верхней части дисплея будет отображаться соответствующий значок, указывающий силу сигнала. Четыре деления соответствуют максимальному уровню сигнала.



Чтобы выйти из режима ручной настройки, нажмите кнопку «Home». При необходимости, нажмите кнопку «Home» повторно.

Чтобы изменить уровень громкости аудиосистемы консоли, используйте кнопки увеличения или уменьшения громкости.



5. Измерение пульса

Вы можете измерять частоту сердечных сокращений при помощи накладки датчика пульса или дополнительного нагрудного датчика пульса (см. информацию о грудном датчике пульса на стр. 25).

Примечание: Если вы одновременно используете накладку датчика пульса и грудной датчик, на консоли может отображаться неверное значение.

Если металлические пластины датчика пульса покрыты слоем прозрачной плёнки, удалите её. Чтобы измерить частоту сердечных сокращений, возьмитесь за накладку датчика пульса, располагая ладони таким образом, чтобы они соприкасались с металлическими пластинами. Во время измерения частоты сердечных сокращений не смещайте ладони и не сжимайте пластины слишком сильно.

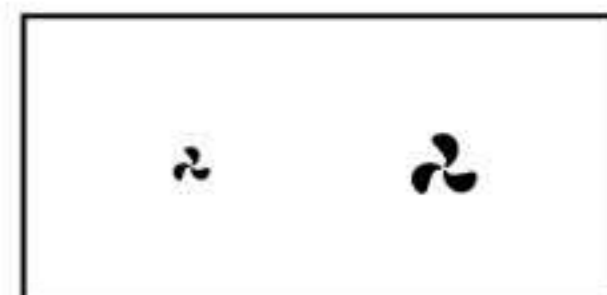


Когда компьютер определит ваш пульс, на дисплее появится мигающий символ сердца. Каждый удар соответствует частоте ваших сердечных сокращений. После одного или двух сильных ударов на дисплее отобразится значение частоты пульса. **Для того чтобы произвести более точное определение частоты сердечных сокращений, удерживайте пластины около 15 секунд.**

Если вам не удалось определить частоту пульса, убедитесь, что вы расположили руки согласно инструкции. По возможности не делайте резких движений руками и не сжимайте металлические пластины слишком сильно. Для лучшего функционирования протирайте металлические пластины мягкой тканью; **никогда не используйте для этих целей спирт, шлифующие материалы и химические вещества.**

6. Включение вентилятора

Вентилятор оснащён разными скоростями вращения. Чтобы выбрать подходящую скорость вращения вентилятора или выключить вентилятор, используйте кнопки увеличения и уменьшения.



Примечание: Если вы не вращаете педали более 30 секунд, вентилятор выключается автоматически.

7. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

Если педали остаются в неподвижном положении в течение нескольких секунд, консоль перейдёт в режим ожидания после звукового сигнала.

Если вы не вращаете педали и не нажимаете на кнопки в течение нескольких минут, консоль автоматически выключается и настройки дисплея сбрасываются.

После завершения тренировки установите выключатель в положение «off» и выньте сетевой шнур из розетки. **ВНИМАНИЕ:** В противном случае это может привести к преждевременному износу электрических деталей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ» на стр. 19.

2. Выберите одну из встроенных программ тренировки.

Чтобы выбрать одну из 10 встроенных программ тренировки для сбрасывания лишнего веса, 10 программ интенсивности или 10 программ тренировки на результат, нажмите кнопку «Calorie» («Программы для сбрасывания лишнего веса»), «Intensity» («Программы интенсивности») или «Performance» («Программы тренировок на результат») необходимое количество раз.

После выбора одной из программ тренировки на дисплее отобразится продолжительность программы тренировки и её название. В графическом профиле тренировки отобразятся настройки скорости.

На дисплее также появится максимальная скорость вращения педалей (rpm), максимальный уровень сопротивления и максимальный уровень наклона для выбранной программы тренировки.

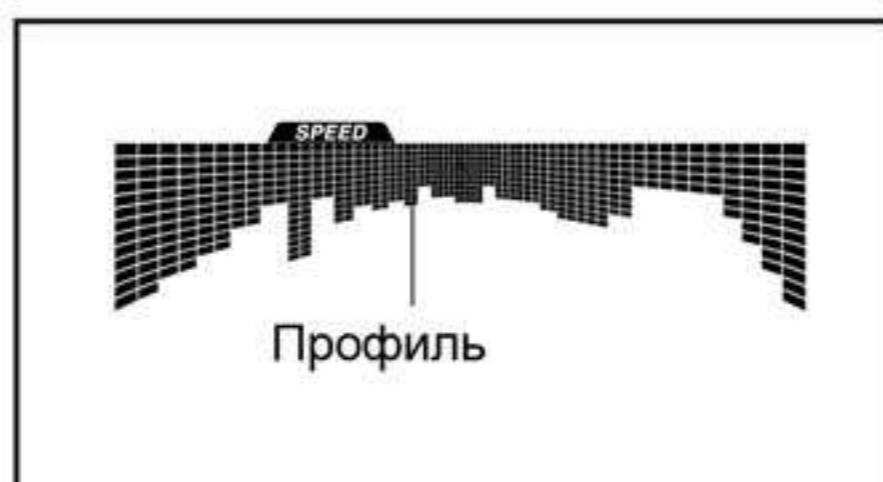
3. Вращение педалей и начало тренировки

Каждая программа тренировки поделена на несколько периодов длительностью одна минута. Для каждого из этих периодов установлены определённый уровень сопротивления педалей, уровень наклона и оптимальная скорость (rpm). Примечание: Для нескольких следующих друг за другом периодов могут быть установлены одинаковые значения сопротивления, уровня наклона и/или скорости (rpm).

После начала тренировки в профиле появятся уровень сопротивления, уровень наклона и целевое значение скорости (rpm).

В профиле программы тренировки отображаются изменения скорости и наклона, происходящие после смены периодов. Параметры текущего периода тренировки отображаются в мигающей секции дисплея. Высота мигающей секции дисплея соответствует целевому значению скорости или наклона для текущего периода тренировки.

За несколько секунд до завершения каждого периода тренировки после звукового сигнала на дисплее



начнёт мигать секция дисплея, соответствующая следующему периоду. Если для следующего периода установлен другой уровень сопротивления педалей, уровень наклона и/или другое целевое значение скорости, эти значения будут отображаться на дисплее в течение нескольких секунд, чтобы вы успели подготовиться. Уровень сопротивления педалей и уровень наклона для каждого периода устанавливаются автоматически.

Во время тренировки на дисплее будет появляться подсказка со значением оптимальной скорости вращения педалей для текущего периода тренировки. Если на дисплее появляется **стрелка, указывающая вверх**, вам следует увеличить скорость вращения педалей. Если на дисплее появляется **стрелка, указывающая вниз**, вам следует снизить скорость вращения педалей. Если **стрелка не появляется**, вам следует продолжать тренировку с такой же скоростью.

ВНИМАНИЕ: Оптимальная скорость вращения педалей является только рекомендуемой. Реальная скорость вращения педалей может быть ниже рекомендуемой. Всегда вращайте педали с той скоростью, которая является удобной для вас.

Если вам кажется, что уровень сопротивления педалей или уровень наклона для текущего периода тренировки слишком низкий или слишком высокий, вы можете скорректировать уровень сопротивления педалей или уровень наклона вручную при помощи кнопок изменения сопротивления или изменения угла наклона.

ВНИМАНИЕ: После окончания текущего периода тренировки, уровень сопротивления педалей и уровень наклона для следующего периода устанавливаются автоматически.

Программа тренировки будет продолжаться до завершения последнего периода. Чтобы завершить тренировку до её окончания, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать секция «Время». Чтобы продолжить тренировку, просто заново начните вращать педали.

4. Показания дисплея

См. раздел 4 на стр. 20.

5. Измерение пульса

См. раздел 5 на стр. 21.

6. Включение вентилятора

См. раздел 6 на стр. 21.

7. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 7 на стр. 21.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ» на стр. 19.

2. Установка целевого значения калорий, расстояния или времени

Чтобы установить целевое значение калорий, расстояния или времени, нажмите кнопку «Set A Goal».

Затем нажимайте кнопку увеличения или уменьшения, расположенную возле кнопки «Enter», пока на дисплее не отобразится требуемое значение. Нажмите кнопку «Enter» для подтверждения выбора.

3. Вращение педалей и начало тренировки

Во время тренировки на дисплее может появляться подсказка с целевым значением скорости (rpm), необходимой для достижения поставленной цели. Старайтесь вращать педали со скоростью близкой к целевому значению.

ВНИМАНИЕ: Оптимальная скорость вращения педалей является только рекомендуемой. Реальная скорость вращения педалей может быть ниже рекомендуемой. Всегда вращайте педали с той скоростью, которая является удобной для вас.

Примечание: Целевое значение калорий является примерным количеством калорий, которые можно сжечь в течение тренировки. Фактическое количество сожжённых калорий зависит от различных факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в течение тренировки вы самостоятельно изменяли уровень сопротивления или уровень наклона, это также могло повлиять на количество сожжённых калорий.

Тренировка продолжается до момента достижения целевого значения калорий, расстояния или времени. Чтобы закончить тренировку, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы продолжить тренировку, начните вращать педали.

4. Показания дисплея

См. раздел 4 на стр. 20.

5. Измерение пульса

См. раздел 5 на стр. 21.

6. Включение вентилятора

См. раздел 6 на стр. 21.

7. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 7 на стр. 21.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ iFIT

Для того чтобы проводить тренировку по программе «iFit», вам потребуется дополнительное устройство «iFit».

Чтобы приобрести устройство «iFit», посетите сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.

Примечание: Для использования данного устройства вам также потребуется компьютер с USB-портом, подключённый к сети интернет. Вам также необходимо зарегистрироваться на сайте iFit.com. Кроме того, необходимо обеспечить доступ устройства к беспроводной сети (для этого вам потребуется маршрутизатор 802.11 b, поддерживающий контроль широковещательной информации о зоне обслуживания (SSID broadcast). Устройство не работает в закрытой сети).

ВНИМАНИЕ: В соответствии с требованиями безопасности, антенна и датчик устройства «iFit» должны располагаться на расстоянии, по крайней мере, 8 дюймов (20 см) от каждого пользователя. Их также не следует располагать поблизости от других антенн и датчиков или подключать к ним.

1. Чтобы включить консоль, начните вращать педали или нажмите любую кнопку.

См. раздел «ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ» на стр. 19.

2. Удостоверьтесь, что устройство «iFit» подключено к консоли.

Перед тем, как выбрать программу тренировки «iFit», удостоверьтесь, что устройство «iFit» подключено к консоли.

3. Выбор пользователя

Если в системе «iFit» зарегистрировано больше одного пользователя, вы можете переключать профили, отображаемые на дисплее устройства. Выберите нужный вам профиль при помощи кнопок увеличения и уменьшения, расположенных возле кнопки «Enter».

4. Выбор программы тренировки «iFit»

Чтобы загрузить программу тренировки «iFit» из списка загрузок, используйте одну из кнопок «Map», «Train» или «Lose Wt.». Чтобы загрузить следующую программу тренировки из списка, нажмите кнопку «iFit». Примечание: Вы можете просматривать демо-версии программ тренировки, используя эти кнопки, при отсутствии устройства «iFit».

Чтобы принять участие в соревновании с другими пользователями по выбранной вами программе, нажмите кнопку «Compete».

Чтобы повторно запустить программу тренировки «iFit» из вашего списка, нажмите кнопку «Track». После этого выберите требуемую программу тренировки при помощи кнопок увеличения и уменьшения. Нажмите «Enter» для подтверждения выбора и начала тренировки.

Чтобы заниматься по целевой программе тренировки, нажмите кнопку «Set Goal» (см. стр. 23).

Примечание: Чтобы осуществить загрузку некоторых программ тренировки, необходимо добавить их в список загрузок на сайте iFit.com.

Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки «iFit», посетите сайт www.iFit.com.

При выборе программы тренировки «iFit», на дисплее отобразится название тренировки, её продолжительность, максимальный уровень наклона и значение расстояния для данной программы тренировки. На дисплее также отображается примерное количество калорий, которые возможно сжечь в течение данной тренировки и профиль с настройками сопротивления педалей.

Примечание: Целевое значение калорий является примерным количеством калорий, которые можно сжечь в течение тренировки. Фактическое количество сожжённых калорий зависит от различных факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если в течение тренировки вы самостоятельно изменяли уровень сопротивления или уровень наклона, это также могло повлиять на количество сожжённых калорий.

5. Начало тренировки

См. этап 3 на стр. 22.

Некоторые из программ оснащены системой голосовых подсказок тренера. Вы можете вручную изменить настройки системы голосовых подсказок (см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 26).

Чтобы завершить тренировку, перестаньте вращать педали. На дисплее начнёт мигать значение времени. Чтобы продолжить тренировку, начните вращать педали.

6. Показания дисплея

См. раздел 4 на стр. 20.

В режиме «Мой путь» («My Trail») на дисплее отображается карта, соответствующая пути, который вы должны пройти в течение тренировки или дорожка, с обозначением этапов пути.

При выборе режима соревнования («Competition») на дисплее отображаются ваши результаты. Во время тренировки верхняя линия в графическом профиле тренировки обозначает ваш результат. Другие линии обозначают результаты других участников. Окончание графического профиля обозначает завершение соревнования.

7. Измерение пульса

См. раздел 5 на стр. 21.

8. Включение вентилятора

См. раздел 6 на стр. 21.

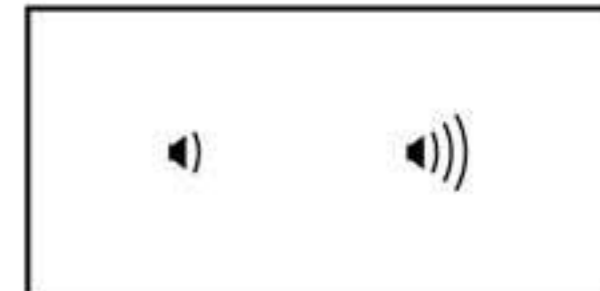
9. Завершение тренировки и автоматическое выключение консоли

См. раздел 7 на стр. 21.

Чтобы получить дополнительную информацию о программах тренировки «iFit», посетите сайт www.iFit.com.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВУКОВОСПРОИЗВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ КОНСОЛИ

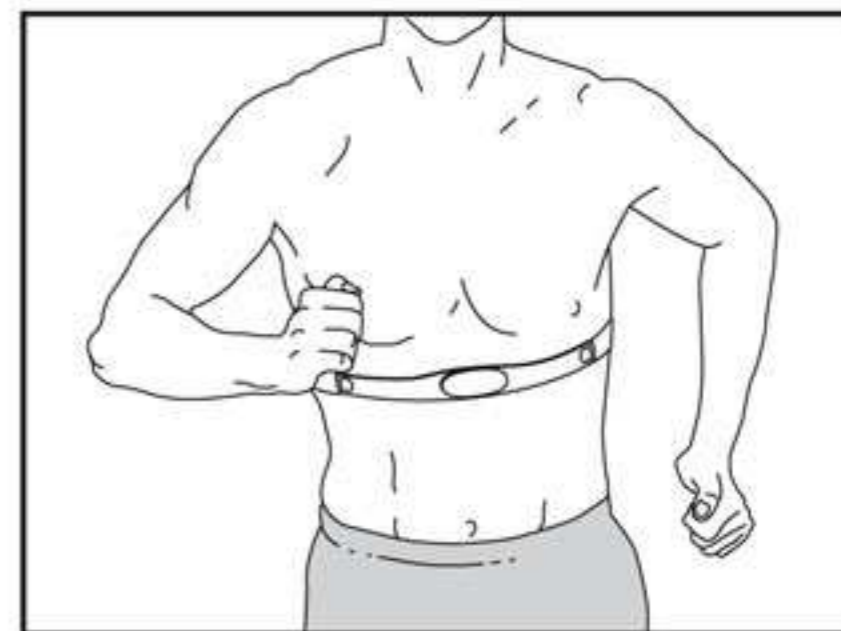
Для прослушивания музыки и аудиокниг при помощи звуковоспроизводящей системы консоли во время тренировок вставьте конец входящего в комплект аудиокабеля в разъем «джек» консоли, а другой конец – подключите к разъему «джек» вашего MP3 или CD плеера. **Удостоверьтесь, что аудиокабель полностью вставлен в разъемы.**



После этого нажмите кнопку воспроизведения вашего MP3 или CD плеера. Установите необходимый уровень громкости при помощи устройств регулировки громкости вашего MP3 или CD плеера или воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения громкости консоли.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Если вы хотите сбросить лишний вес или укрепить сердечнососудистую систему, для достижения максимальных результатов, необходимо контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировок. Дополни-



тельный нагрудный датчик пульса позволяет производить измерения пульса во время тренировок без использования рук и наиболее эффективно достигать желаемых результатов во время занятий. **Для приобретения дополнительного нагрудного датчика пульса ознакомьтесь с информацией на лицевой стороне обложки данного руководства пользователя.**

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ

Консоль поддерживает пользовательский режим, в котором вы можете просматривать информацию об эксплуатации, выбирать единицы измерения и регулировать контрастность дисплея.

Если к консоли подключено устройство «iFit», вы также можете изменять настройки голосовых подсказок тренера, изменять настройки главного меню, проверять статус устройства «iFit» и проверять статус загрузок в информационном режиме.

1. Выбор информационного режима

Чтобы перейти в информационный режим, нажмите и удерживайте кнопку «Display» в течение нескольких секунд, пока на дисплее не отобразится информационный режим.

2. Просмотр пользовательской информации

На дисплее отобразится общее количество часов работы тренажёра. На дисплее также отобразится общее расстояние (в милях или километрах), пройденных за время эксплуатации тренажёра.

3. Выбор единиц измерения

На дисплее отобразятся единицы измерения, используемые в текущий момент. Слово «ENGLISH» обозначает мили. Слово «METRIC» обозначает километры.

Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку «Enter» несколько раз, пока на дисплее не появится необходимое значение.

4. Настройка контрастности дисплея

Чтобы просмотреть текущие настройки контрастности, нажмите кнопку уменьшения. На дисплее отобразится текущее значение. Чтобы изменить настройки контрастности, используйте кнопки увеличения или уменьшения уровня наклона.

5. Определение статуса устройства «iFit»

Если к консоли подключено устройство «iFit», на дисплее будут отображаться надписи «WIFI MODULE» или «USB MODULE».

Если к консоли не подключено дополнительных устройств, на дисплее будет отображаться надпись «NO IFIT MODULE». В этом случае переходите к этапу 10.

6. Настройка голосовых подсказок тренера

Чтобы просмотреть информацию о настройках голосовых подсказок тренера, нажмите кнопку уменьшения. На дисплее отобразится текущее значение настроек голосовых подсказок.

Чтобы включить или выключить голосовые подсказки, нажмите кнопку «Enter» несколько раз, выбрав значение «ON» или «OFF».

7. Изменение настроек главного меню

Чтобы просмотреть текущие настройки главного меню, нажмите кнопку уменьшения. Главное меню – это меню, которое отображается на дисплее при включении консоли. Чтобы выбрать меню режима ручной настройки или меню режима «iFit» в качестве главного меню, нажмите кнопку «Enter» несколько раз, пока на дисплее не появится необходимое значение.

8. Проверка статуса устройства «iFit»

Чтобы просмотреть статус устройства «iFit», нажмите кнопку уменьшения. На дисплее отобразится надпись «CHECK WIFI STATUS» или «CHECK USB STATUS».

После этого нажмите кнопку «Enter». Через несколько секунд на дисплее отобразится статус устройства «iFit». Чтобы выйти из этого режима, нажмите кнопку «Display» и удерживайте её в течение нескольких секунд.

9. Проверка статуса загрузок

Чтобы посмотреть список загрузок, нажмите кнопку уменьшения. На дисплее появится надпись «SEND/RECEIVE DATA».

После этого нажмите кнопку «Enter». Консоль произведёт проверку наличия программ тренировки и обновлений для загрузки.

10. Выход из информационного режима

Чтобы выйти из информационного режима, нажмите кнопку «Display».

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно проверяйте и закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте все изношенные детали.

Протирайте тренажёр влажной тканью с небольшим количеством мягкодействующего моющего средства. **ВНИМАНИЕ:** Во избежание повреждения консоли берегите её от влаги и не допускайте попадания прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если консоль не включается, удостоверьтесь, что сетевой шнур плотно вставлен в розетку. Если на дисплее консоли появляются полосы, см. раздел «ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК КОНСОЛИ» на стр. 27, а также настройте контрастность дисплея.

Если на дисплее консоли не отображается частота сердечных сокращений, когда вы держитесь за накладку датчика пульс, или отображаемое значение не соответствует действительности, см. информацию в разделе 5 на стр. 21.

РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ НАКЛОНА

Если наклонный рычаг плохо функционирует, вероятно, требуется произвести регулировку уровня наклона. Чтобы отрегулировать уровень наклона, нажмите и удерживайте кнопку «Calorie» в течение нескольких секунд, пока дисплей не перейдёт в тестовый режим.

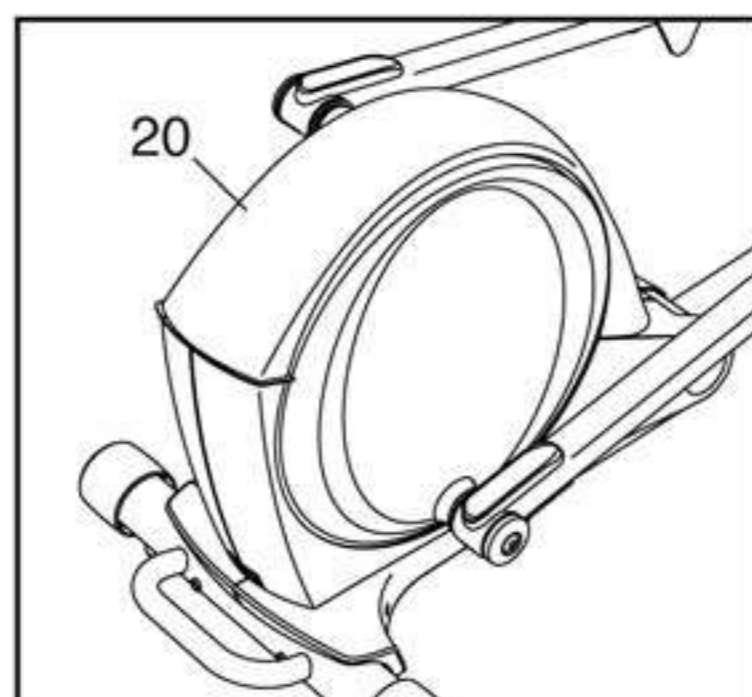
Нажмите кнопку «Calorie» ещё раз. После этого нажмите кнопку увеличения или уменьшения уровня наклона. Уровень наклона рычага изменится от минимального к максимальному.

После завершения регулировки уровня наклона, установится исходное значение уровня наклона. Нажмите кнопку «Calorie», чтобы выйти из режима регулировки.

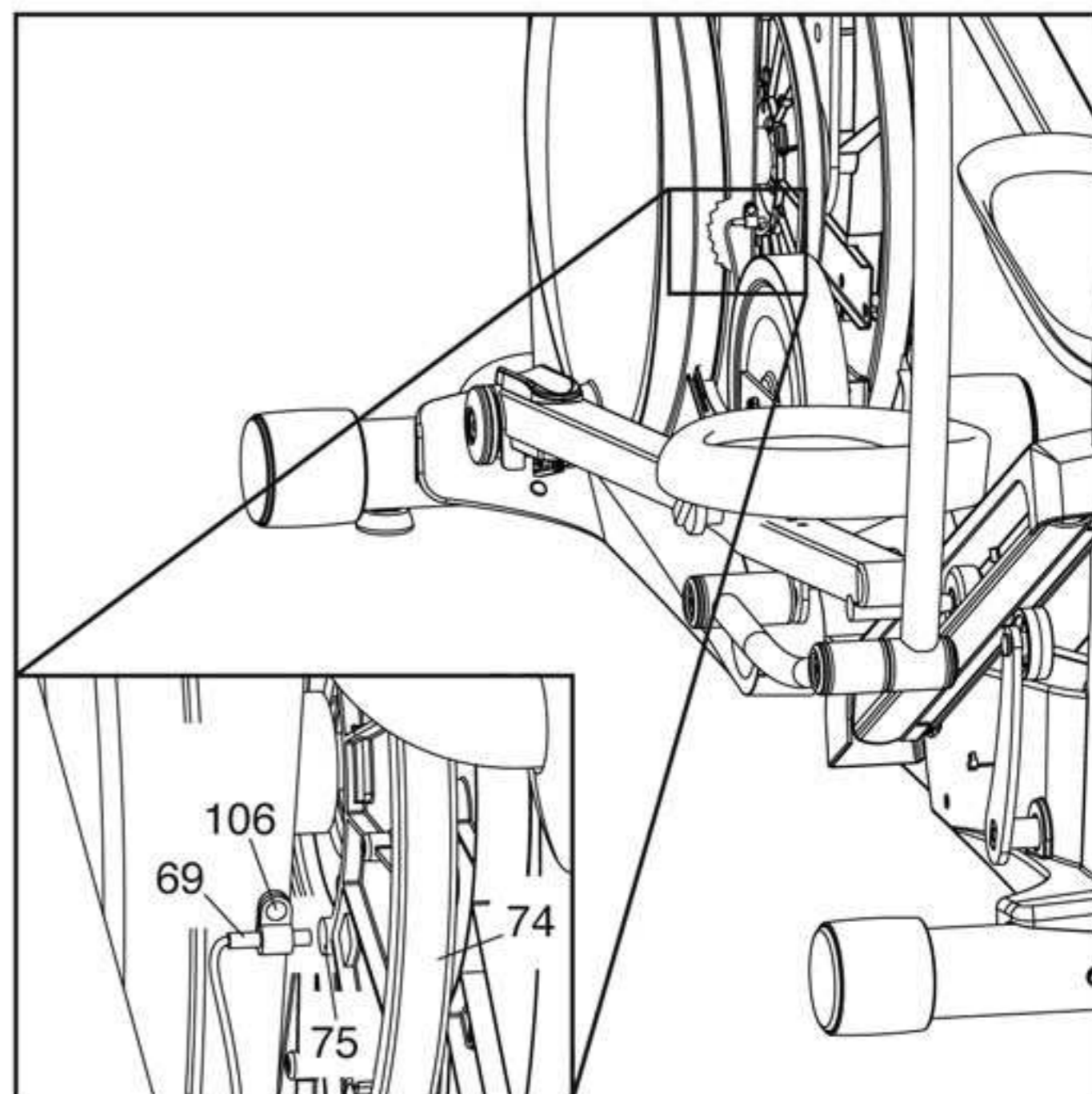
РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО ДАТЧИКА

Если дисплей консоли функционирует некорректно, возможно требуется отрегулировать герконовый датчик.

Чтобы отрегулировать герконовый датчик, **выньте сетевой шнур из розетки.** Снимите Кожух (20) при помощи отвёртки с прямым шлицем и отодвиньте его.



Загляните под кожух и найдите Герконовый датчик (69). Вращайте Большой шкив (74) до тех пор, пока Магнит шкива (75) и Герконовый датчик не будут расположены друг напротив друга.



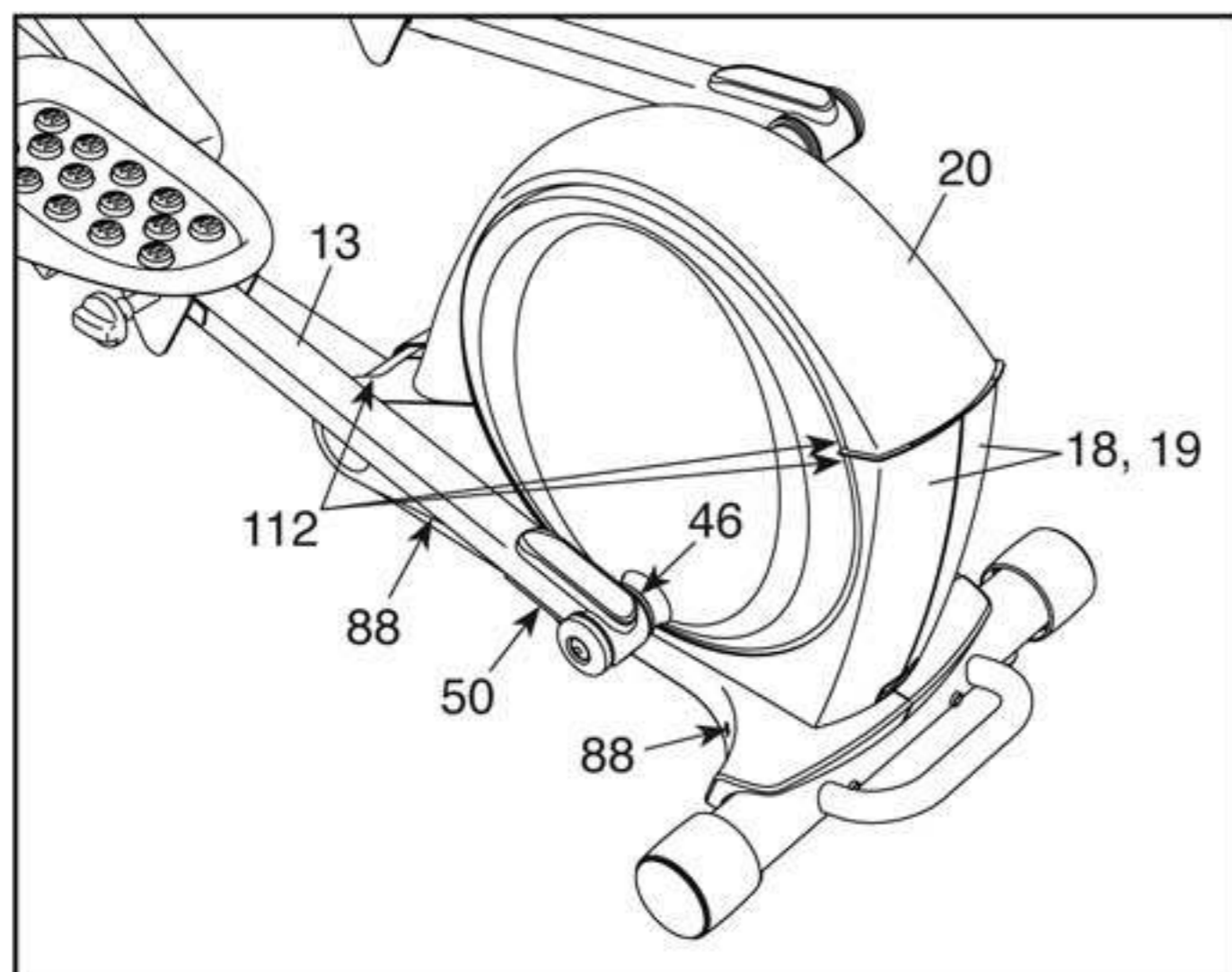
После этого ослабьте, но не вынимайте отмеченный на рисунке Винт М4 x 16мм (106). Аккуратно сдвиньте Герконовый датчик (69) в направлении к или от Магнита (75). После этого затяните Винт.

Включите сетевой шнур в розетку и проверните шкив. Повторяйте эти действия до тех пор, пока не восстановится функционирование консоли. После завершения регулировки герконового датчика, установите кожух на место.

РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ ПРИВОДА

Если во время вращения педали проворачиваются даже при максимальном уровне сопротивления педалей, возможно, требуется регулировка ремня привода.

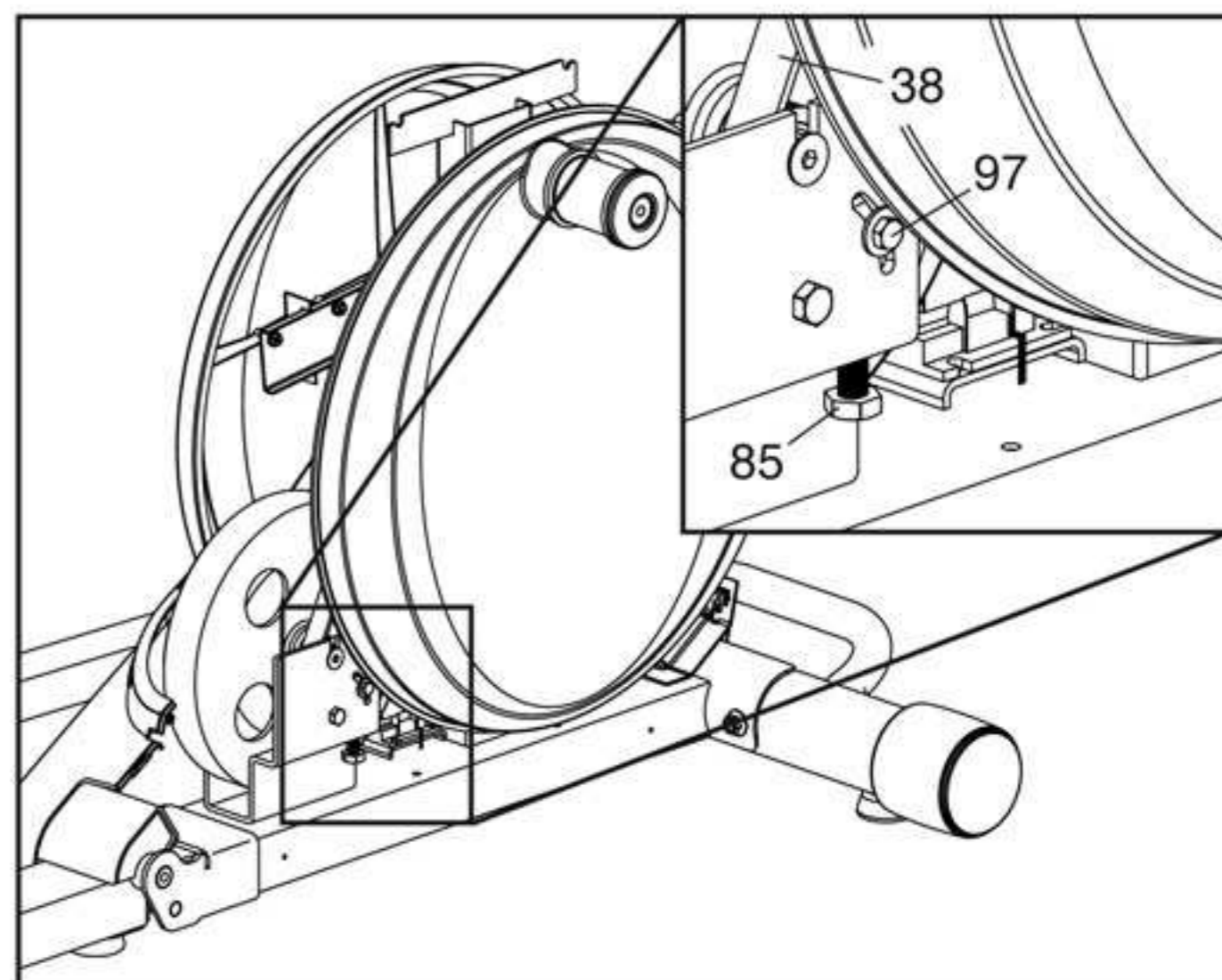
Для того чтобы произвести регулировку ремня, **выньте сетевой шнур из розетки**. Снимите Кожух (20) при помощи отвёртки с прямым шлицем и отодвиньте его.



Затем поднимите Зажим (50), расположенный на внутренней стороне Рычага левой педали (13), и выньте Рычаг левой педали из Муфты рычага педали (46).

Выньте Винты с круглой головкой М4 х 16мм (112) и Винты М4 х 42мм (88) из отверстий Правого и Левого щитов (18, 19). (Примечание: На рисунке показаны не все Винты. Запомните, каким отверстиям соответствуют вынутые Винты). После этого аккуратно сдвиньте Левый щит.

Ослабьте Осевой винт (97). Затяните Регулировочный винт ремня привода (85) таким образом, чтобы Ремень привода (38) был хорошо натянут. После установки натяжения Ремня привода, затяните Осевой винт.



После завершения регулировки установите левый щит, рычаг левой педали и кожух на место. Включите сетевой шнур в розетку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ




ВНИМАНИЕ:

Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем. Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность его показаний может зависеть от различных факторов. Датчик предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок — сбросить лишний вес или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильно подобранной интенсивности занятий. Правильно подобрать интенсивность можно основываясь на частоте пульса. Приведённая ниже таблица иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и упражнений по аэробике.

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

Для того, чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (количество лет округляется до ближайшего десятка). Три значения, расположенные над значением возраста, определяют вашу «зону тренировки». Нижнее значение — это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение — рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, верхнее значение — рекомендуемая частота пульса для упражнений по аэробике.

Сжигание жира — Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься длительный период с низким уровнем интенсивности. В течение первых минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. После этого начинают расходоваться запасённые калории жира для выработки энергии. Если вашей целью является сжигание жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира, занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Упражнения по аэробике — Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, вам необходимо выполнять упражнения по аэробике, то есть такие упражнения, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. При выполнении упражнений по аэробике занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка — Начинайте с 5-10 минутной растяжки и несложных упражнений. Во время разминки повышается температура тела, частота сердечных сокращений и улучшается циркуляция крови. Разминка позволяет подготовить организм к тренировке.

Соответствие упражнений «зоне тренировки» — В течение 20-30 минут занимайтесь с такой интенсивностью, чтобы значение частоты пульса не выходило за рамки значений вашей «зоны тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы значение частоты пульса соответствовало значениям «зоны тренировки» дольше 20 минут). Дышите глубоко и размеренно, никогда не задерживайте дыхание.

Отдых после тренировки — Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Это позволит повысить гибкость мышц и избежать болезненных ощущений после тренировки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, оставляя для отдыха по крайней мере один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно увеличить частоту тренировок до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха необходимо, чтобы тренировки были регулярными и стали приятной частью вашей повседневной жизни.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

На рисунке справа показаны правильно выполненные упражнения для растяжки. Во время растяжки не делайте резких движений, ни в коем случае не прыгайте.

1. Касания пальцев ног

Слегка согните ноги в коленях в положении стоя и медленно потянитесь вниз, начиная с уровня бёдер. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Расслабьте спину и плечи. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц подколенных сухожилий, задней части бёдер и спины.

2. Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте одну ногу вытянутой, а ступню другой ноги положите напротив внутренней стороны бедра вытянутой ноги. Постарайтесь по-возможности дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц подколенных сухожилий, поясницы и паховой области.

3. Растяжка мышц голени/ахиллесовых сухожилий

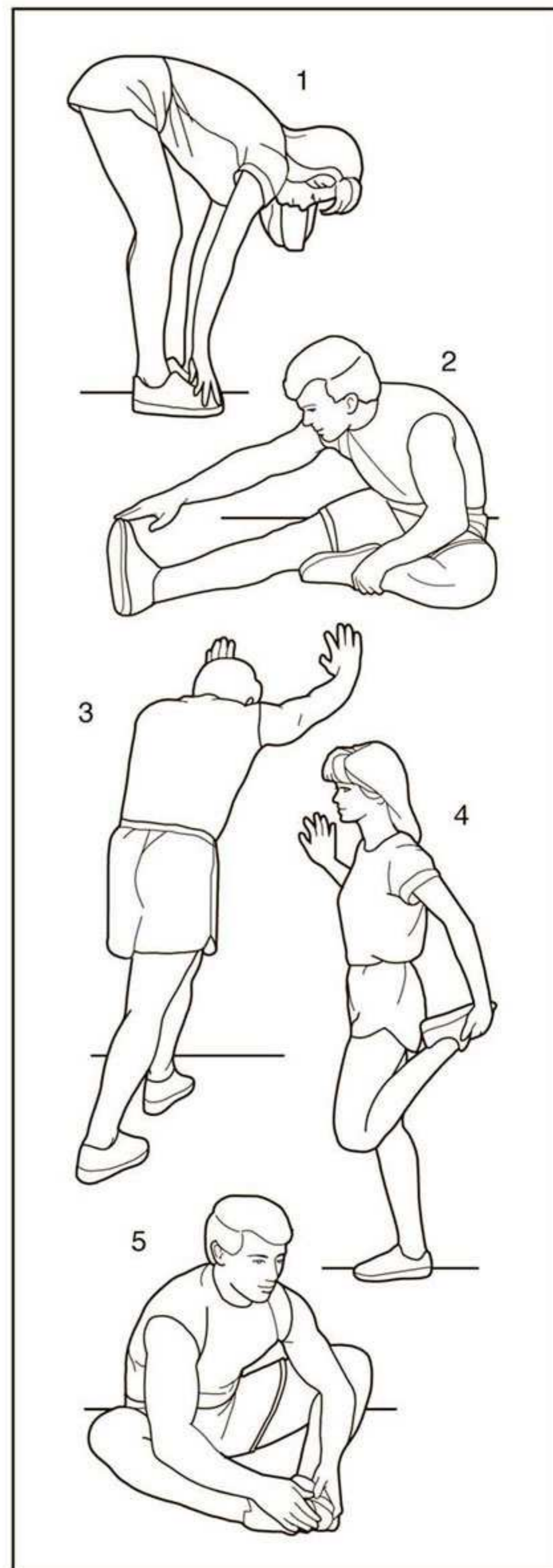
Займите позицию одна нога напротив другой, наклонитесь вперёд и упритесь ладонями в стену. Держите ногу, расположенную сзади, прямо, таким образом, чтобы ступня полностью касалась пола. Согните другую ногу. Сделайте движение корпусом вперёд, стараясь коснуться бёдрами стены. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Затем займите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Чтобы продолжить растяжку ахиллесовых сухожилий также согните ногу, находящуюся сзади. Это упражнение позволяет произвести растяжку мышц голени, ахиллесовых сухожилий и лодыжек.

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите одну ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги. Это упражнение позволяет произвести растяжку четырёхглавых мышц и мышц бёдер.

5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. Это упражнение позволяет произвести растяжку четырёхглавых мышц и мышц бёдер.



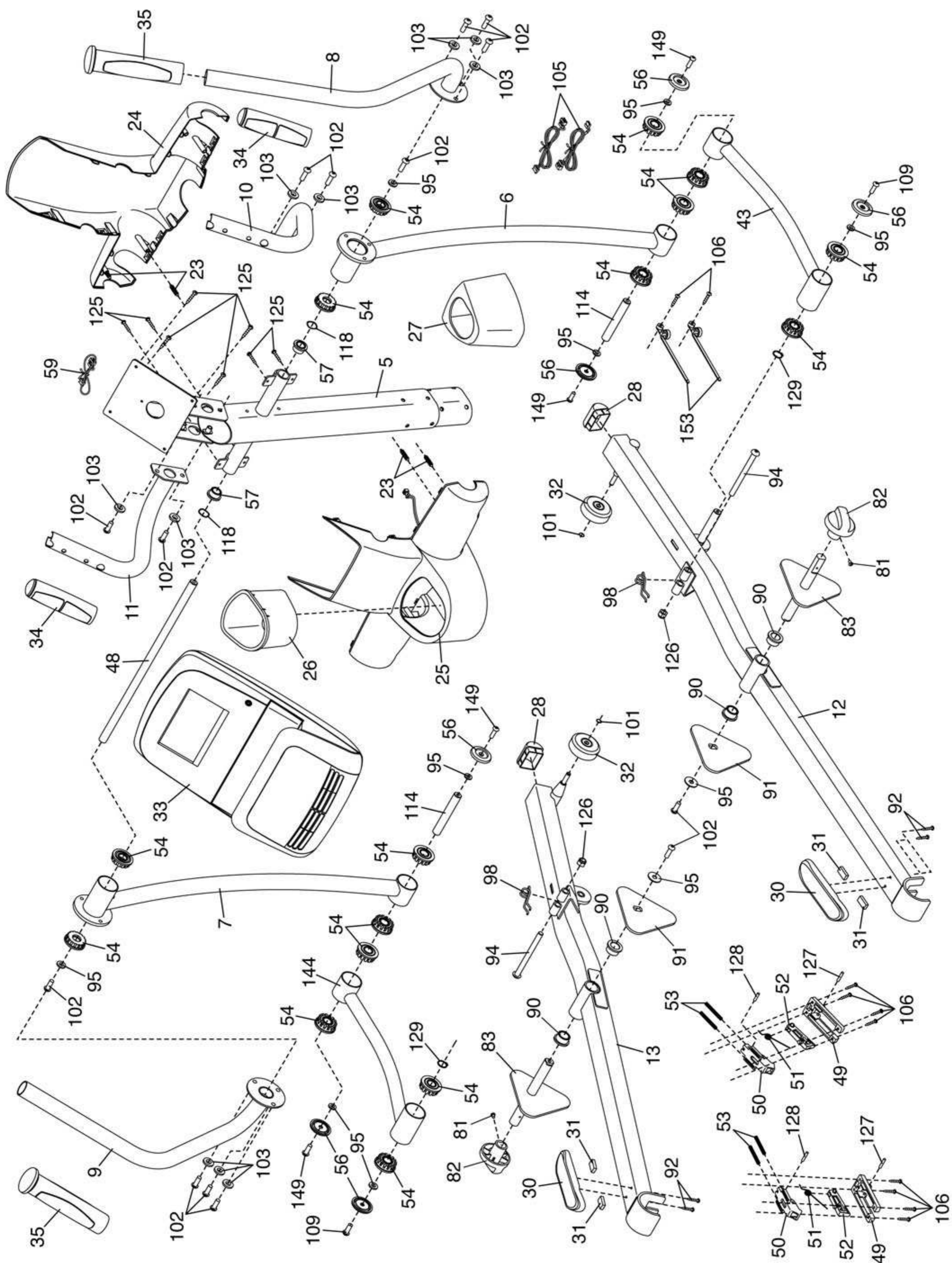
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

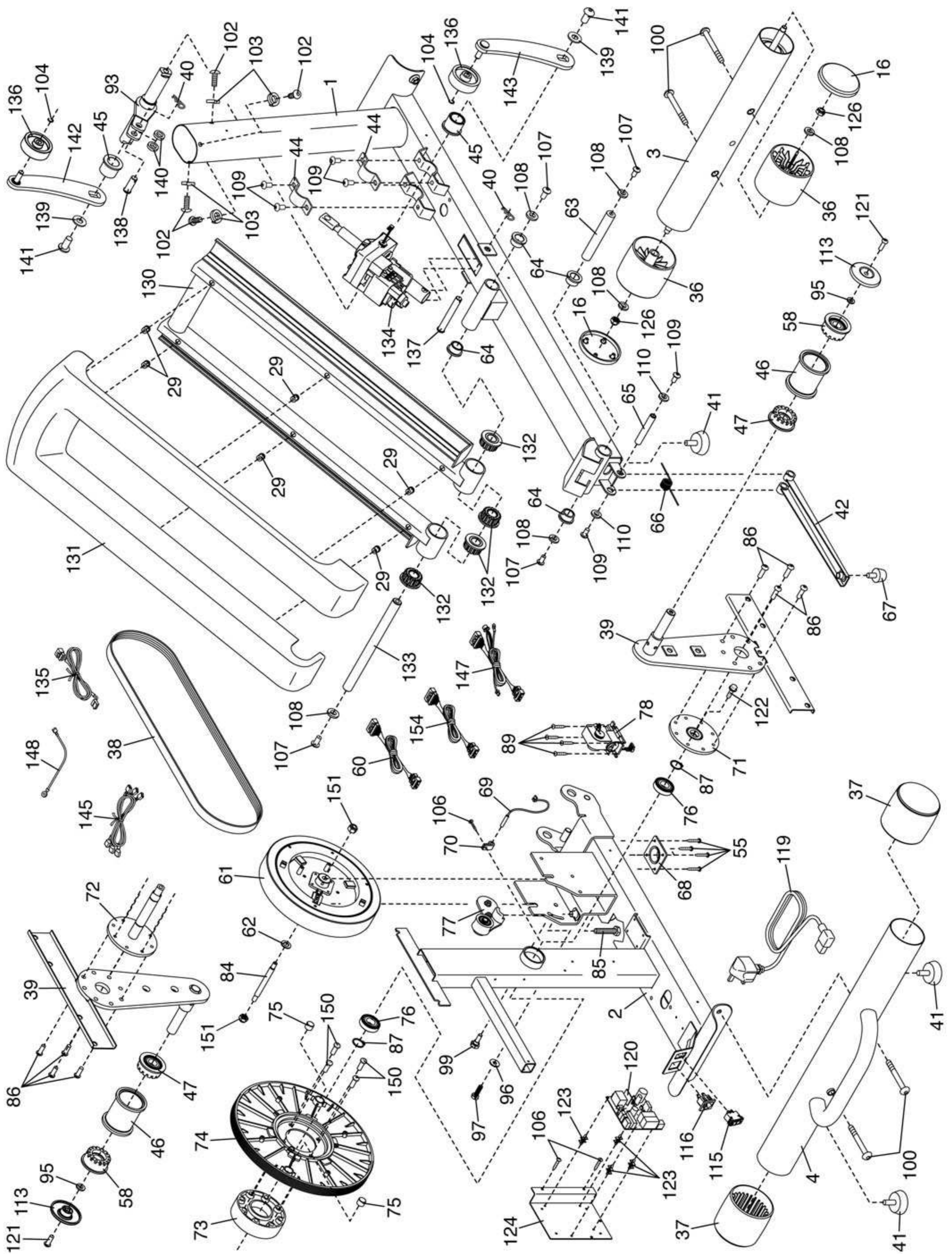
Модель № NTEVEL90912.1 R1012A

Номер	Кол-во	Описание	Номер	Кол-во	Описание
1	1	Основная рама	51	2	Большая пружина зажима
2	1	Складная рама	52	2	Вкладыш зажима
3	1	Передний стабилизатор	53	4	Длинная пружина зажима
4	1	Задний стабилизатор	54	16	Втулка стойки/поручня
5	1	Стойка	55	4	Винт с плоской головкой М4 х 16мм
6	1	Правая стойка поручня	56	6	Накладка малой оси
7	1	Левая стойка поручня	57	2	Втулка стойки
8	1	Правый поручень	58	2	Внешняя втулка муфты
9	1	Левый поручень	59	1	Удлинительный шнур приёмника
10	1	Правая часть руля	60	1	Основной кабель
11	1	Левая часть руля	61	1	Маховое колесо/Механизм
12	1	Рычаг правой педали	62	1	Шайба М10 х 14мм
13	1	Рычаг левой педали	63	1	Ось рамы
14	1	Правая педаль	64	4	Втулка основной рамы
15	1	Левая педаль	65	1	Ось кронштейна зажима
16	2	Колпачок колеса	66	1	Пружина кронштейна зажима
17	2	Диск	67	1	Кнопка зажима
18	1	Правый щит	68	1	Кожух кнопки
19	1	Левый щит	69	1	Герконовый датчик/Кабель
20	1	Кожух	70	1	Зажим
21	1	Правая накладка рамы	71	1	Втулка рукоятки
22	1	Левая накладка рамы	72	1	Рукоятка
23	6	Двойной зажим	73	1	Прокладка рукоятки
24	1	Передняя накладка стойки	74	1	Большой шкив
25	1	Задняя накладка стойки/Приёмник	75	2	Магнит шкива
26	1	Подставка для аксессуаров	76	2	Вкладыш складной рамы
27	1	Верхняя накладка	77	1	Направляющая
28	2	Накладка рычага педали	78	1	Двигатель системы сопротивления
29	18	Замок w/Винт	79	1	Пластина левой педали
30	2	Накладка магнита	80	1	Пластина правой педали
31	4	Магнит рычага педали	81	2	Винт ручки
32	2	Ролик рычага педали	82	2	Ручка педали
33	1	Консоль	83	2	Покрытие педали
34	2	Датчик пульса/Кабель	84	1	Ось махового колеса
35	2	Накладка датчика пульса	85	1	Винт регулировки ремня привода
36	2	Колесо	86	8	Винт М8 х 28мм
37	2	Накладка стабилизатора	87	2	Стопорное кольцо рукоятки
38	1	Ремень привода	88	4	Винт М4 х 42мм
39	2	Рукоятка рычага	89	4	Винт двигателя
40	2	Игольчатый шплинт	90	4	Втулка рычага педали
41	3	Регулируемая ножка	91	2	Покрытие пластины
42	1	Кронштейн зажима	92	4	Винт М4 х 8мм
43	1	Правое соединение рычага	93	1	Ось откидного рычага
44	2	Откидной кронштейн	94	2	Винт М10 х 118мм
45	2	Откидная втулка оси	95	12	Шайба М8
46	2	Муфта рычага педали	96	1	Шайба М6
47	2	Внутренняя втулка муфты	97	1	Осевой винт
48	1	Ось стойки	98	2	Пружина педали
49	2	Кожух зажима	99	1	Болт направляющей
50	2	Зажим	100	4	Винт М10 х 95мм

Номер	Кол-во	Описание	Номер	Кол-во	Описание
101	2	Малое стопорное кольцо рычага	131	1	Накладка наклонного рычага
102	18	педали	132	4	Втулка наклонного рычага
103	14	Винт М8 х 16мм	133	1	Ось наклонного рычага
104	2	Разрезная шайба М8	134	1	Двигатель системы изменения наклона
105	2	Стопорное кольцо откидного рычага	135	1	Кабель системы изменения наклона
106	13	Кабель датчика пульса	136	2	Ролик наклонного рычага
107	4	Винт М4 х 16мм	137	1	Длинная ось двигателя
108	6	Винт М10 х 20мм	138	1	Короткая ось двигателя
109	8	Шайба М10	139	2	Шайба откидной оси
110	2	Винт М8 х 16мм	140	2	Прокладка двигателя
111	1	Шайба М8 х 1мм	141	2	Винт откидной оси
112	12	Вкладыш левой педали	142	1	Левый откидной рычаг
113	2	Винт с круглой головкой М4 х 16мм	143	1	Правый откидной рычаг
114	2	Накладка большой оси	144	1	Левое соединение рычага
115	1	Ось откидного рычага	145	1	Силовой кабель двигателя
116	1	Выключатель	146	8	Винт М6 х 12мм
117	1	Гнездо	147	1	Кабель рамы
118	2	Вкладыш правой педали	148	1	Кабель заземления
119	1	Волнистая шайба	149	4	Винт М8 х 35мм
120	1	Сетевой кабель	150	4	Винт М8 х 38мм
121	2	Панель управления	151	2	Контргайка М8
122	1	Винт М8 х 25мм	152	2	Амортизатор педали
123	4	Винт с буртиком 3/8" х 1"	153	2	Зажим кабеля
124	1	Нейлоновый изолятор	154	1	Кабель двигателя системы сопротивления
125	8	Кронштейн панели управления	*	–	Синий кабель
126	4	Винт М4 х 19мм	*	–	Белый кабель
127	2	Контргайка М10	*	–	Руководство пользователя
128	2	Длинная полукруглая ручка	*	–	Инструмент для сборки
129	2	Короткая полукруглая ручка	*	–	Пакет со смазочным материалом
130	1	Большое стопорное кольцо рычага			

Примечание: Названия деталей могут быть изменены. Для получения дополнительной информации о заказе деталей для замены см. заднюю сторону обложки данного руководства пользователя. *Изображения этих деталей отсутствуют в руководстве пользователя.





ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Информация о том, как заказать запчасти расположена на лицевой стороне обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание детали (деталей) для замены (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ на последних страницах данного руководства)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечению срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Пожалуйста, обратитесь в службу по утилизации, занимающуюся утилизацией данного типа отходов в вашем регионе. Этим вы сможете сохранить природные ресурсы и повысить Европейские стандарты по защите окружающей среды. Для получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в наш офис, расположенный в вашем городе или в организацию, где вы приобрели данное изделие.

