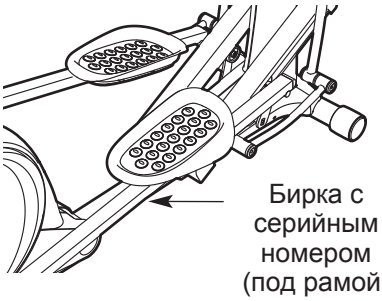
NordicTrack®

E10 REAR DRIVE

Модель № NTEVEL89909.2
Серийный № _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

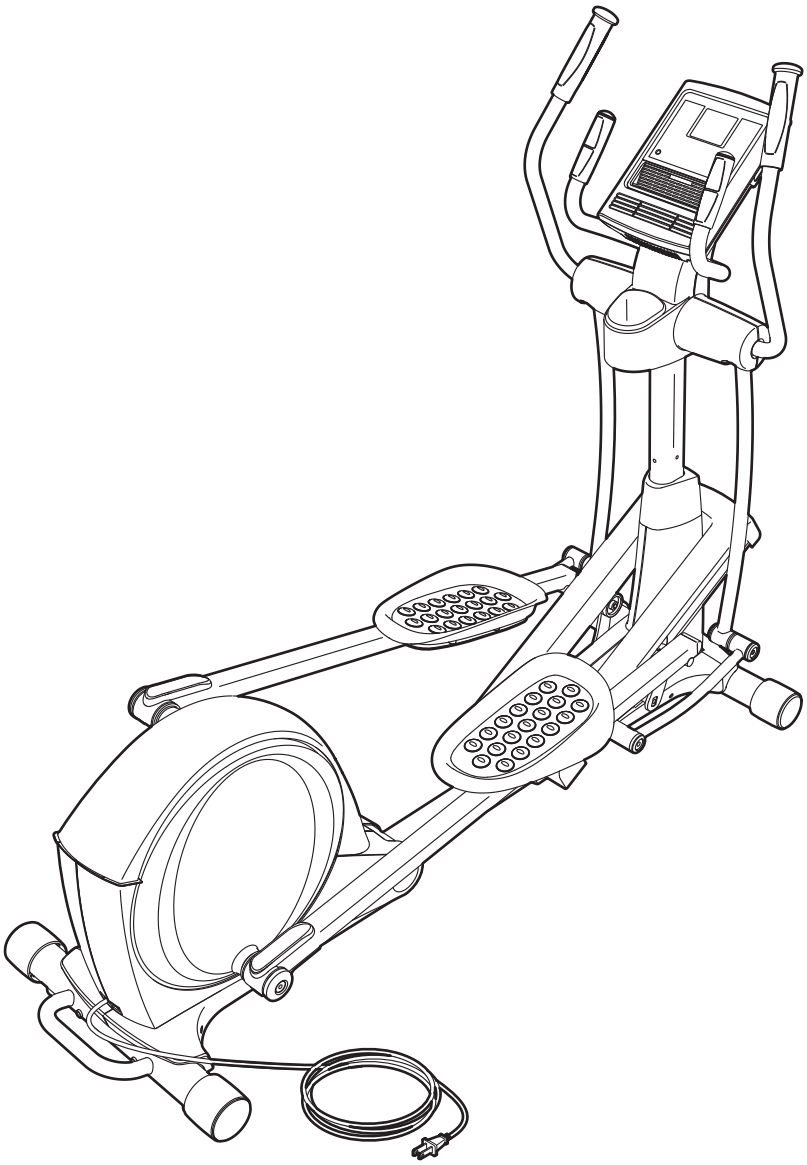
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: www.nordic-track.ru

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

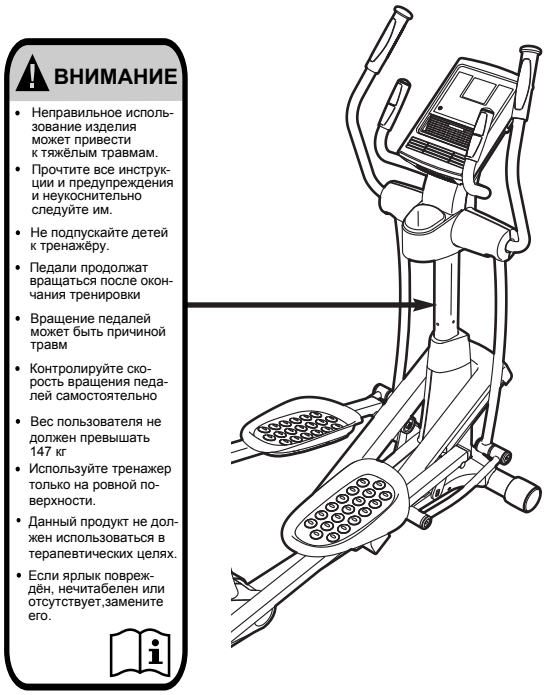


СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ 4
СБОРКА. 5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ 14
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 23
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 25
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ. 27
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ 29
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ . . . . . Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Последняя стр.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающих ярлыков. **Если они повреждены или отсутсвуют, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка.** Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



NordicTrack — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования эллипсоида. Компания ICON не несет отвественности за травмы и повреждения имущества полученные при использовании данного оборудования.

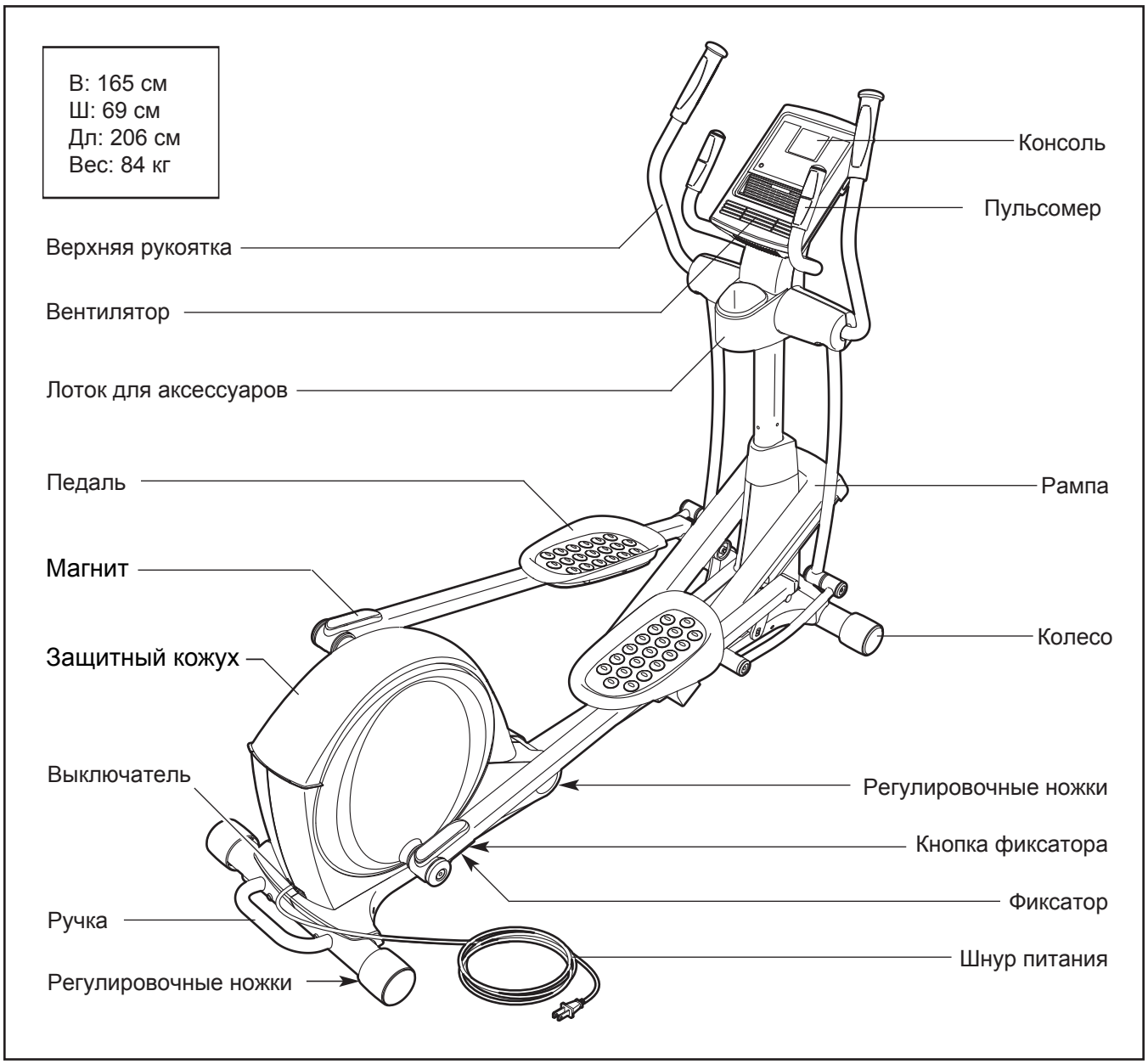
1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
3. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него остава-лось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под элипсоид подстилку
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Предельный вес пользователя тренажёра — 147 кг.
10. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
12. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
13. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
14. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида NordicTrack® E10 REAR DRIVE. Модель E10 REAR DRIVE обладает впечатляющим набором особенностей данного тренажёра сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

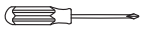
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.

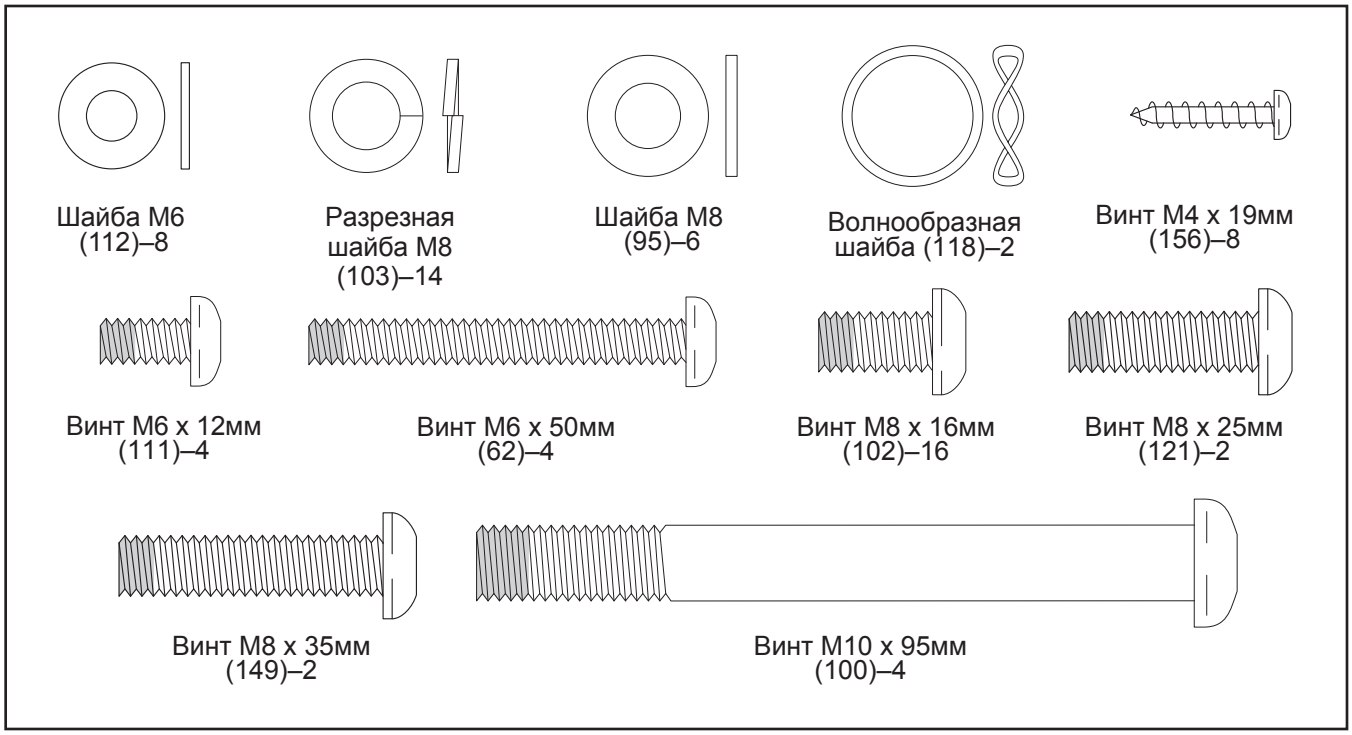


СБОРКА

Сборка осуществляется вдвоем. Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.

Для сборки требуется следующий инструмент: крестообразная отвертка  **и резиновый** молоток.

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**

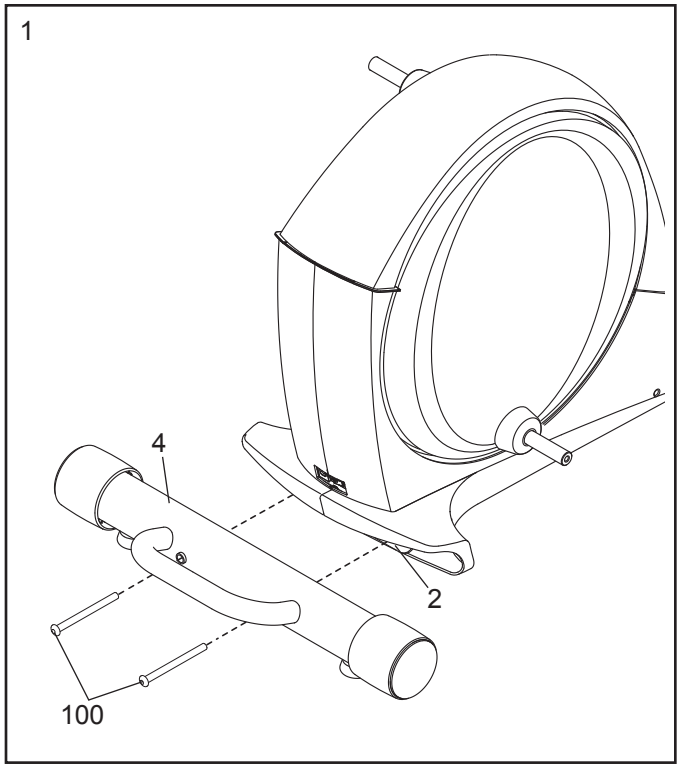


1. **Чтобы упростить процесс сборки, сначала ознакомьтесь с информацией на стр. 5.**

Найдите и расположите задний стабилизатор (4), как показано.

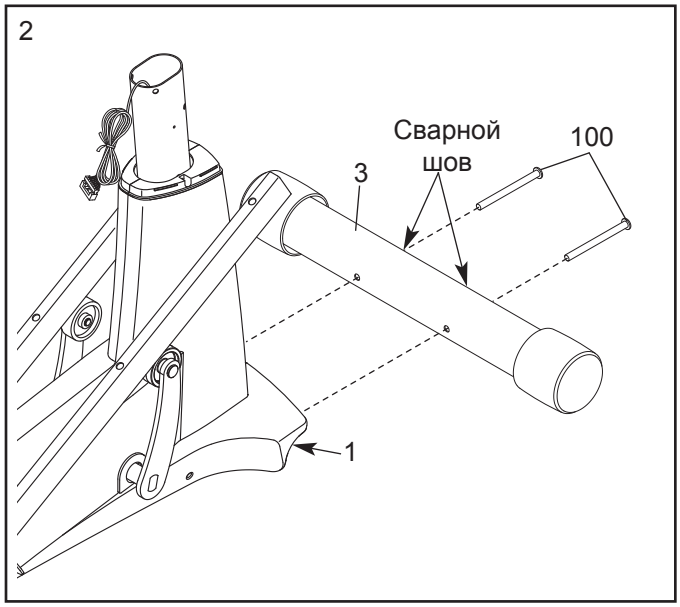
См. КАК СКЛАДЫВАТЬ И РАСКЛАДЫВАТЬ ЭЛЛИПСОИД на стр. 15 и разложите тренажер.

Пока ваш помощник удерживает складную раму (2), прикрепите задний стабилизатор (4) к складной раме с помощью двух винтов M10 x 95мм (100).



2. Расположите передний стабилизатор (3) таким образом, чтобы сварной шов трубы располагался наружу от несущей рамы (1).

Пока ваш помощник удерживает несущую раму (1), прикрепите передний стабилизатор (3) к раме с помощью двух винтов M10 x 95мм (100).



3. Расположите стойку (5) и верхнюю крышку (27), как показано

Оденьте верхнюю крышку (27) на стойку (5) и сдвиньте её вверх.

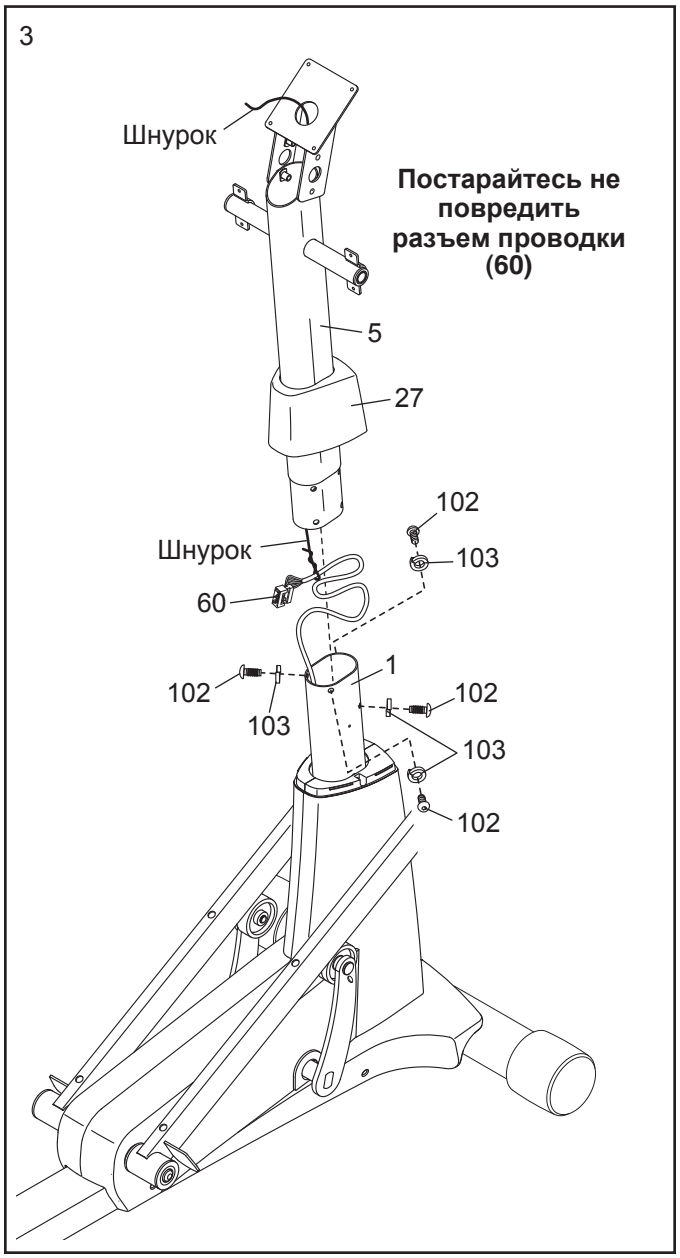
Затем попросите помощника подержать стойку (5) и верхнюю крышку (27) рядом с несущей рамой (1).

Найдите шнурок кабеля в стойке (5). Привяжите нижний конец шнурка к разъему проводки (60). Затем потянув за верхний конец шнурка, пропустите кабель с разъемом сквозь стойку.

Совет: чтобы кабель с разъемом (60) не упал внутрь стойки (5), скрепите его со шнурком.

Совет: Постарайтесь не повредить разъем проводки (60). Вставьте стойку (5) в несущую раму (1).

Прикрепите стойку (5) с помощью четырех винтов M8 x 16мм (102) и четырех разрезных шайб M8 (103); **не затягивайте пока винты.**



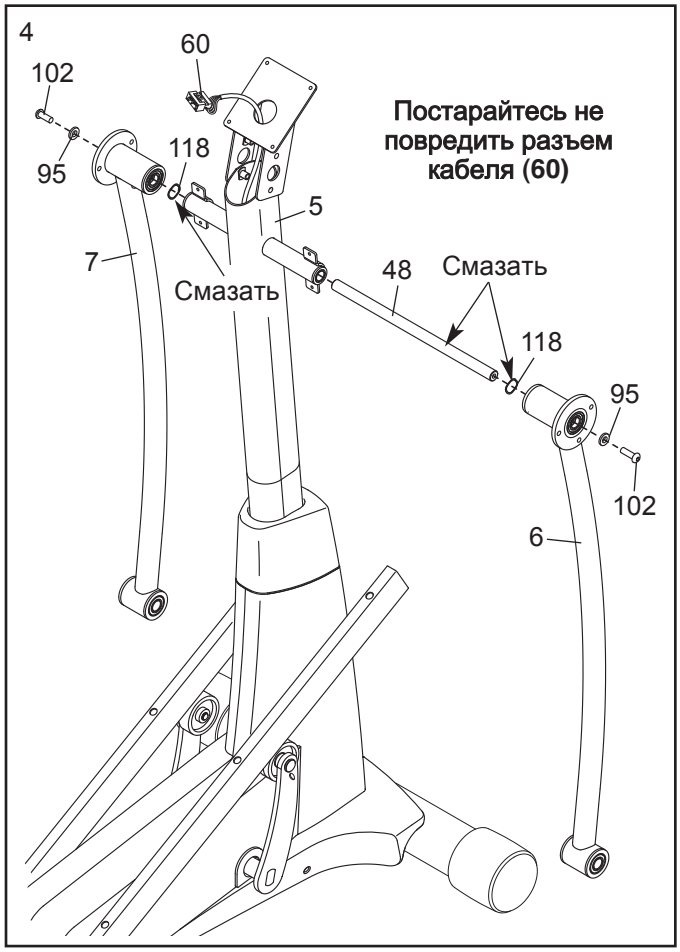
4. Нанесите достаточное количество смазки на ось стойки (48) и две волнообразные шайбы (118).

Совет: Постарайтесь не повредить разъем кабеля (60). Установите ось стойки (48) в стойку (5) и отцентруйте её. Затем наденьте волнообразные шайбы (118) с каждого конца оси.

Затем найдите правый и левый кронштейны (6, 7), которые помечены соответственно “Right” и “Left”, и расположите их так, как показано.

Оденьте кронштейны (6, 7) с левой и правой стороны от ось стойки (48).

Затяните винт M8 x 16мм (102) и шайбу M8 (95) с каждой стороны оси (48) одновременно.



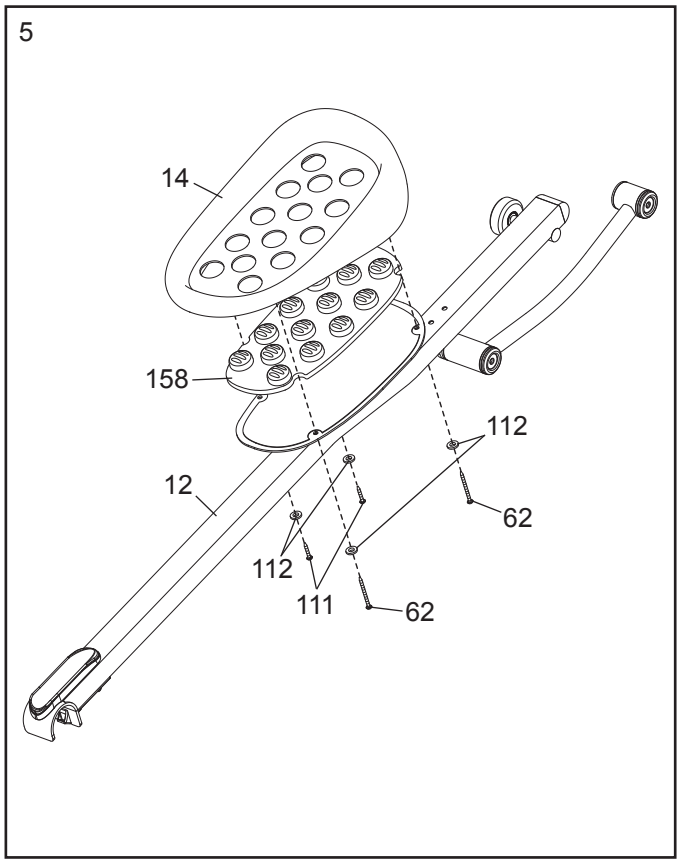
5. Найдите правую педаль (14), вкладыш правой педали (158) и опору правой педали (12), которые промаркированы “Right”, и расположите, как показано.

Поставьте вкладыш правой педали (158) на опору правой педали (12). Затем поставьте правую педаль (14) на вкладыш.

Прикрепите правую педаль (14) к опоре педали (12) с помощью двух винтов M6 x 12мм (111) и двух шайб M6 (112); **не затягивайте пока винты.**

Сначала затяните два винта M6 x 50мм (62) и две шайбы M6 (112) на опоре педали (12) и правой педали (14). **Затем затяните два винта M6 x 12мм (111).**

Закрепите левую педаль (не показано) к левой опоре (не показано) аналогичным способом..

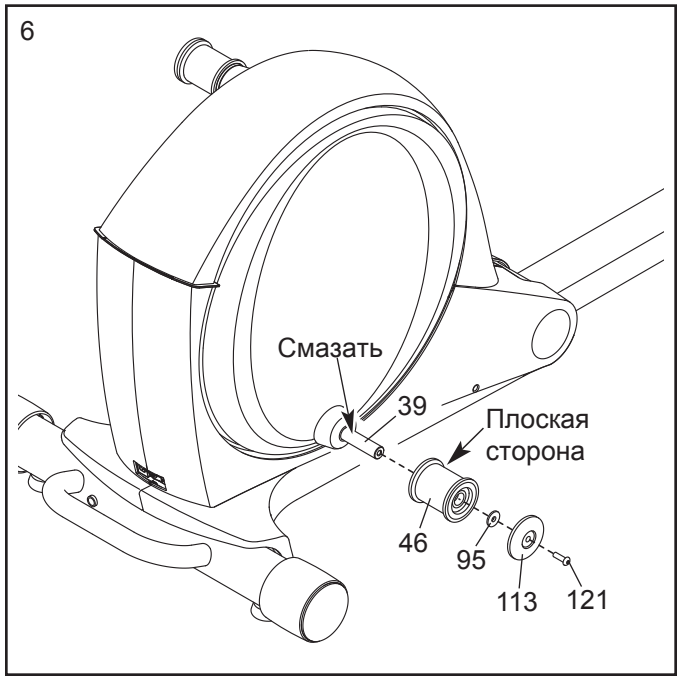


6. Нанесите немного смазки на ось правого коленчатого вала (39).

Расположите муфту опоры педали (46) плоской стороной к тренажеру. Оденьте муфту опоры на ось правого коленчатого рычага (39).

Прикрепите муфту опоры педали (46) с помощью винта M8 x 25мм (121), крышки большой оси (113) и шайбы M8 (95). **Совет: затягивая винт, постарайтесь не повредить крышку большой оси.**

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



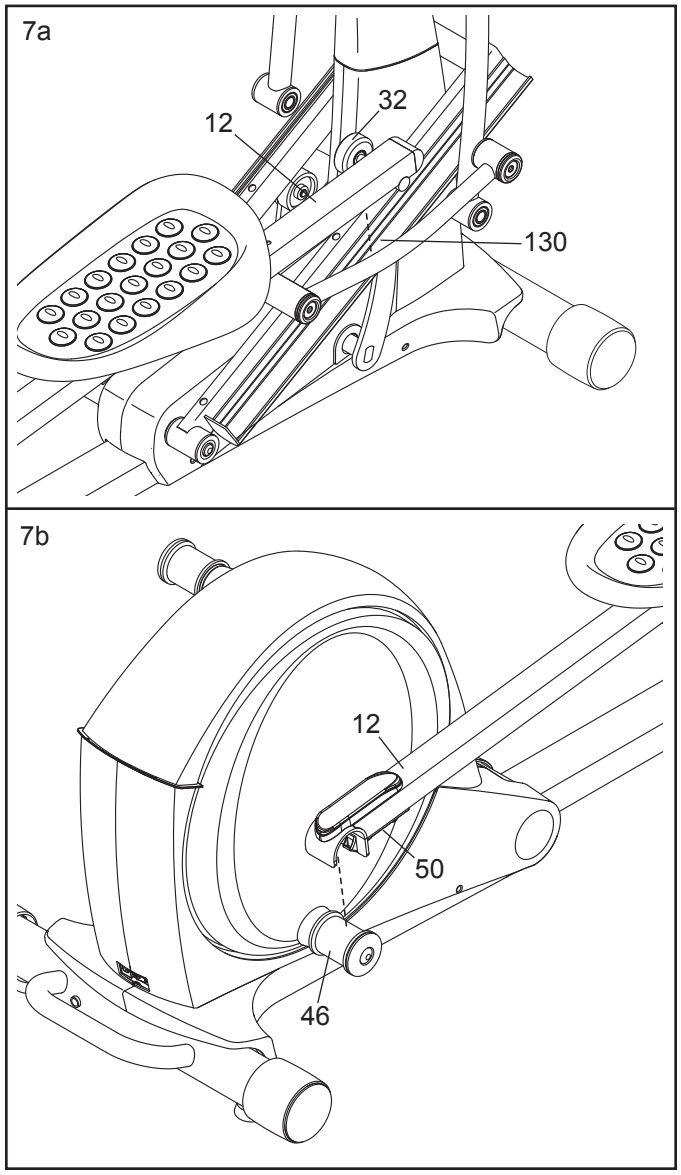
7. **См. рисунок 7a.** Расположите ролик педали (32) на опоре правой педали (12).

Установите ролик педали (32) с правой стороны рампы (130).

См. рисунок 7b. Потяните вверх фиксатор (50) на опоре правой педали (12).

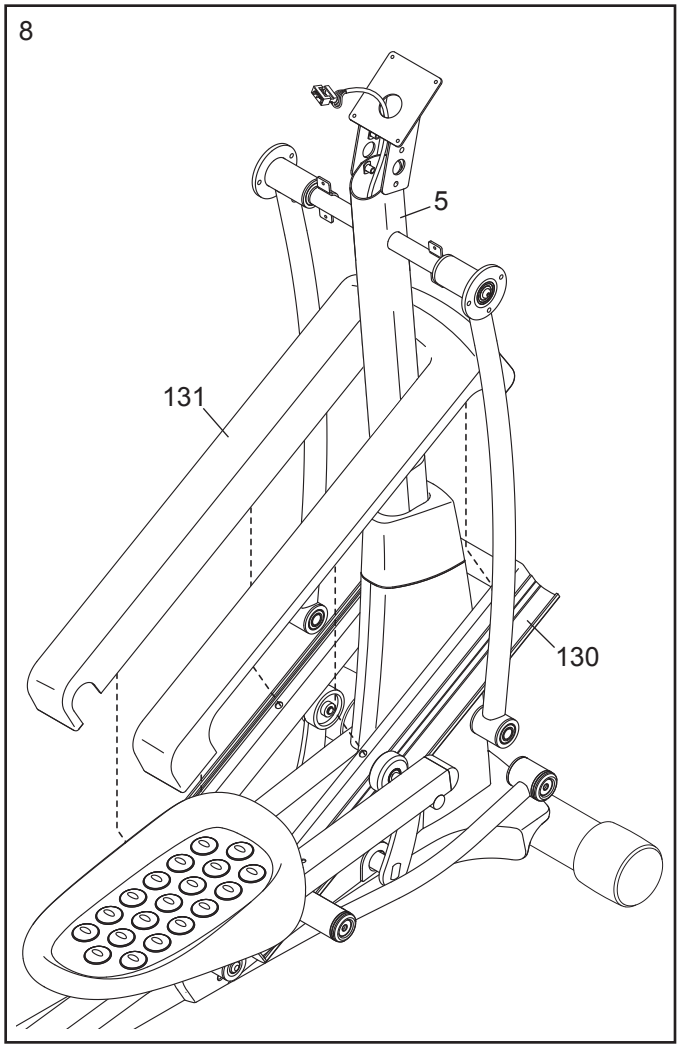
Прижмите опору правой педали (12) к муфте правой опоры педали (46). **Убедитесь, что опора правой педали зафиксирована на месте.**

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



8. Расположите кожух рампы (131) около стойки (5), как показано.

Нажмите на крепеж на кожухе (131), чтобы он закрепился в рампе (130).



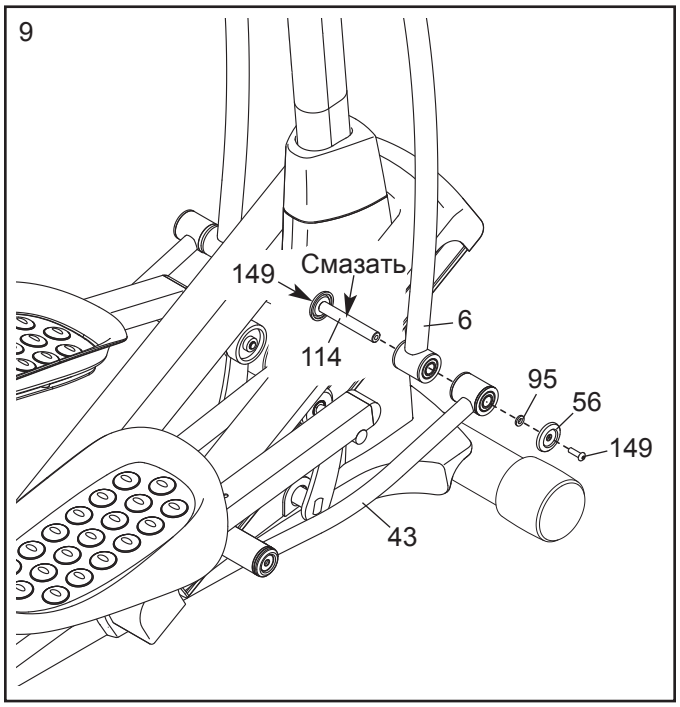
9. Смажьте ось соединительного рычага (114).

Оденьте сбоку на ось (114) правый кронштейн (6) и правый соединительные рычаг (43), как показано.

Вставьте шестигранный ключ в головку винта M8 x 35мм (149) на оси соединительного рычага (114).

С помощью второго шестигранного ключа затяните другой винт M8 x 35мм (149), крышку малой оси (56)и шайбу M8 (95) с противоположного торца оси соединительного рычага (114). **Совет: затягивая винт, постарайтесь не повредить крышку малой оси.**

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



10. Найдите правый рычаг (8). который промаркирован этикеткой “Right”, и расположите его так, как показано.

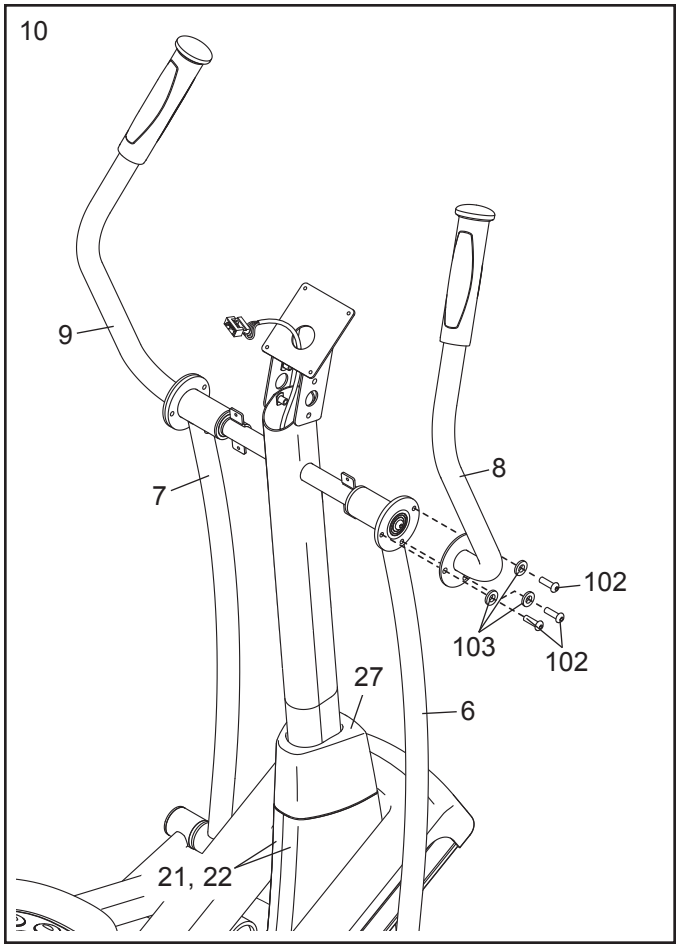
Попросите помощника подержать рычаг (8) рядом с правым кронштейном (6).

Прикрепите правый рычаг (8) к одноименному кронштейну (6) с помощью трех винтов M8 x 16мм (102) и трех разрезных шайб M8 (103).

Прикрепите левый рычаг (9) к левому кронштейну (7) аналогичным способом.

См. пункт 3 на стр. 7. Затяните винт M8 x 16мм (102).

Опустите верхнюю крышку (27) вниз и состыкуйте её с правой и левой крышками рамы (21, 22) легким нажатием.



11. Найдите правый поручень (10), промаркированный этикеткой “Right”, и расположите его так, как показано.

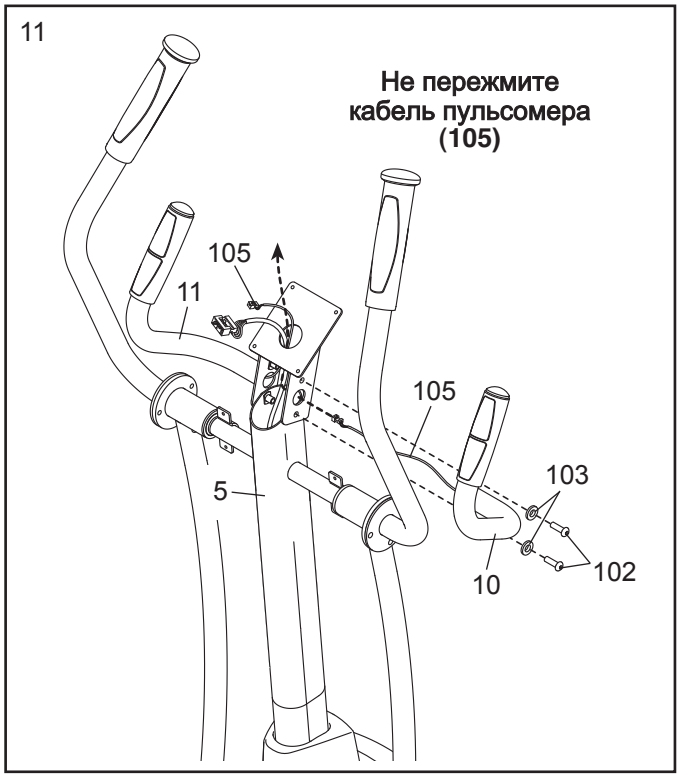
Попросите помощника подержать поручень (10) рядом с правой стороной стойки (5).

Вставьтете кабель пульсомера (105) из правого поручня (10) с правой стороны стойки (5) и пропустите его через верхнюю часть стойки.

Совет: Чтобы избежать падения кабеля пульсомера (105) внутри стойки (5), обвяжите кабель резинкой или хомутом.

Совет: Не пережмите кабель пульсомера (105). Прикрепите правый поручень (10) к стойке (5) с помощью двух винтов M8 x 16мм (102) и двух разрезных шайб M8 (103).

Прикрепите левый поручень (11) аналогичным способом.



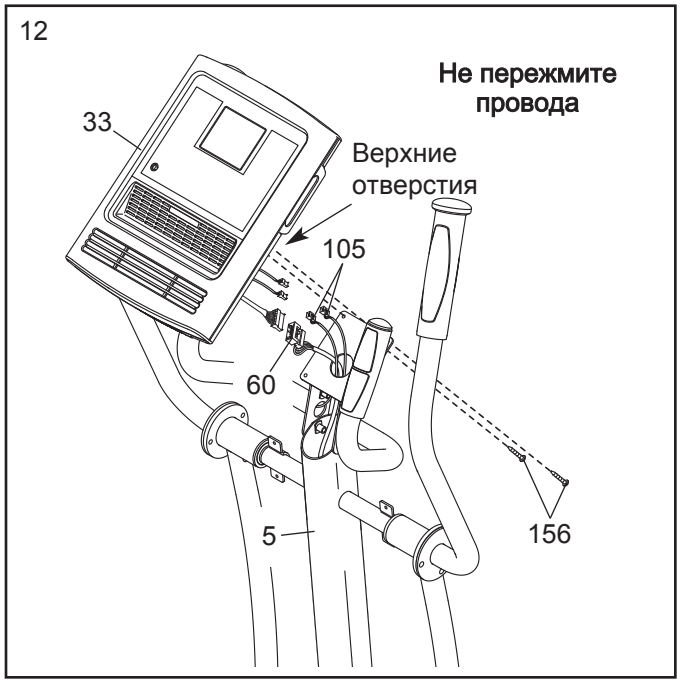
12. Отвяжите от основного кабеля (60) шнурок и удалите его.

Пока помощник держит консоль (33) около стойки (5), соедините провода консоли с разъемом проводки (60), и кабелем пульсомера (105).

Спрячьте лишние провода внутри стойки (5) или внутри консоли (33).

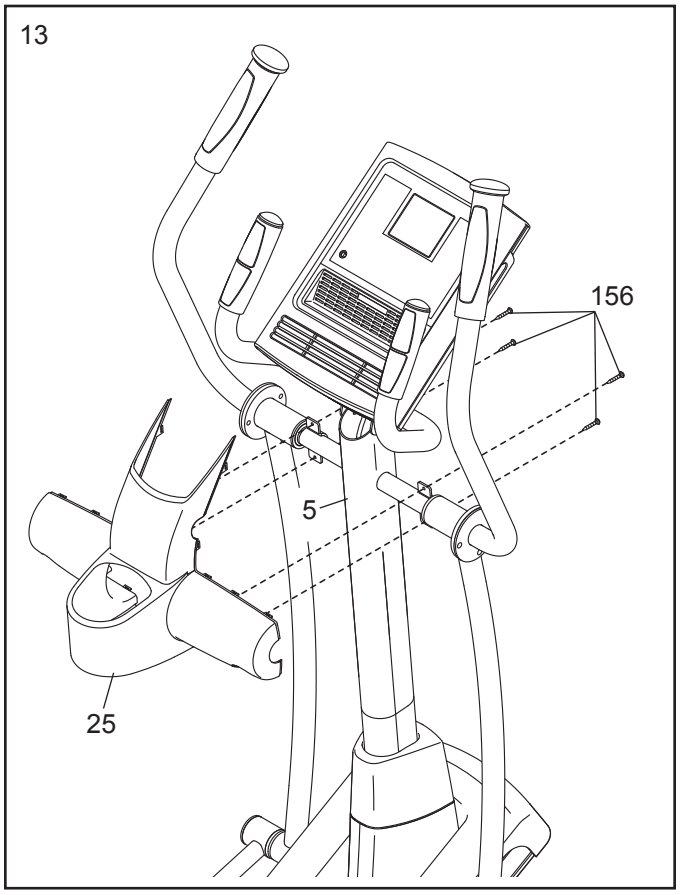
Совет: не пережмите провода. Закрутите на несколько оборотов два винта M4 x 19мм (156) через стойку (5) в верхний край консоли (33). **Убедитесь, что винты вкручены в верхние отверстия консоли.**

Не затягивайте пока винт M4 x 19мм (156).



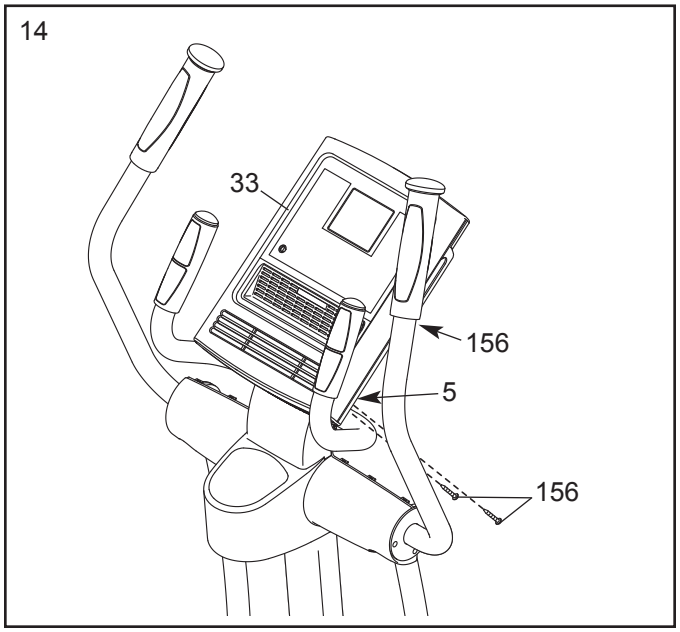
13. Расположите заднюю крышку стойки (25), как показано.

Прикрепите заднюю крышку (25) к стойке (5) с помощью четырех винтов M4 x 19мм (156). **Совет: возможно вам придется согнуть верхний край крышки стойки. чтобы она обогнула стойку.**



14. Прикрепите нижний край консоли (33) к стойке (5) с помощью двух винтов M4 x 19мм (156).

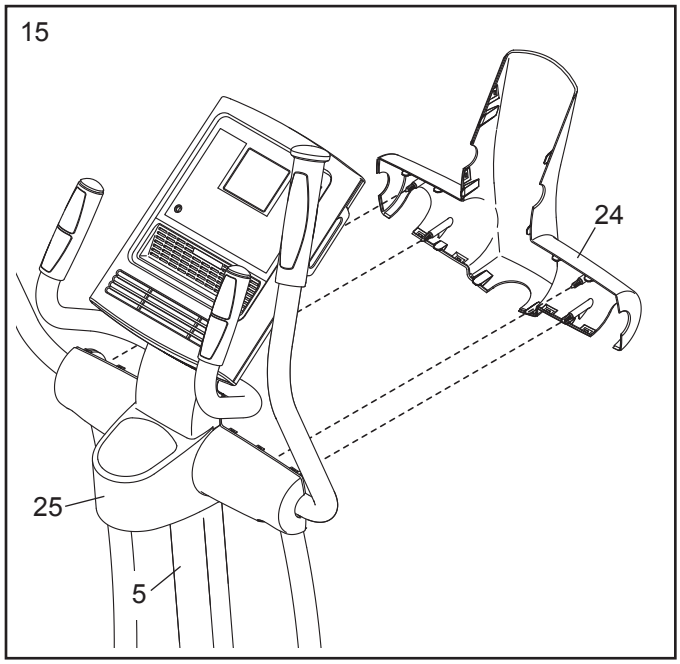
См. пункт 12 на стр. 12. Затяните винты M4 x 19мм (156) с верхнего края консоли (33).



15. Расположите переднюю защитную крышку (24), как показано.

Закрепите её с задней защитной крышкой (24) вокруг стойки (5), зажав лапки передней защитной крышки в пазах задней защитной крышки (25).

См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ТРЕНАЖЕР на стр. 14 и подключите шнур питания к разъему на раме эллипсоида. Затем подключите адаптер к сетевому шнуру, при необходимости.



16. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

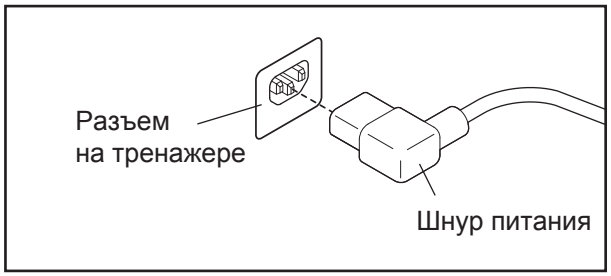
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

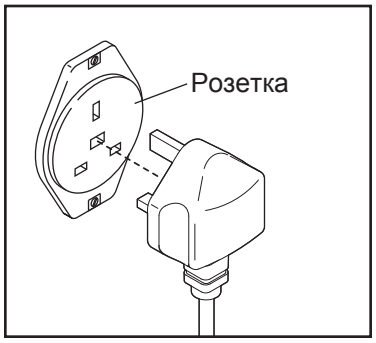
Данное изделие должно быть заземлено. Заземление достигается для электрического тока путём уменьшения сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой кабель данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО: Если сетевой кабель повреждён, его следует заме-нить другим кабелем, рекомендованным произво-дителем.**

⚠ОПАСНО: Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром — если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

1. Подключите указанную вилку сетевого шнура к разъему на задней части эллипсоида.

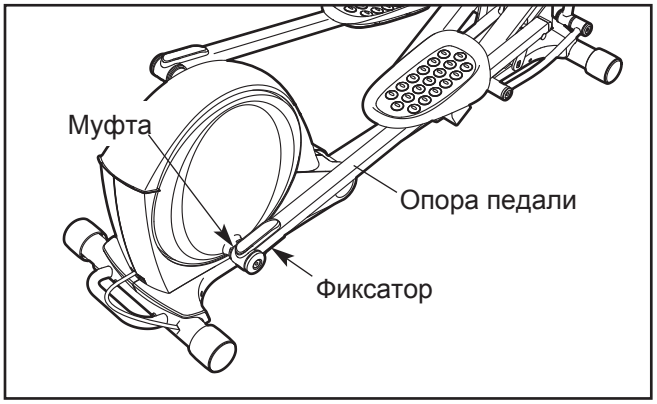


2. Воткните вилку сетевого шнура в соответствующую розетку, установленную и заземленную, согласно всем местным нормам и правилам. Примечание: ваш сетевой шнур и ваша розетка могут отличаться от изображенных на рисунке.

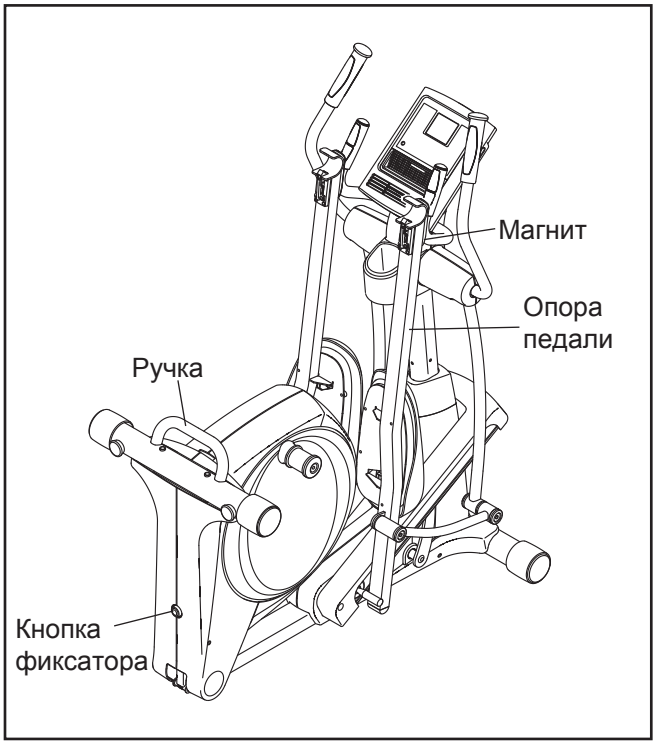


КАК СКЛАДЫВАТЬ И РАСКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

Если эллипсоид не используется, его можно сложить. Сначала поднимите фиксаторы под опорами обеих педалей и отсоедините опоры педалей от муфт на коленчатых рычагах.



Теперь поднимайте опоры педалей, пока магниты на них не притянуться к поручням; магниты будут удерживать опоры педалей. После этого потяните за ручку и переведите раму в вертикальное положение, до щелчка.

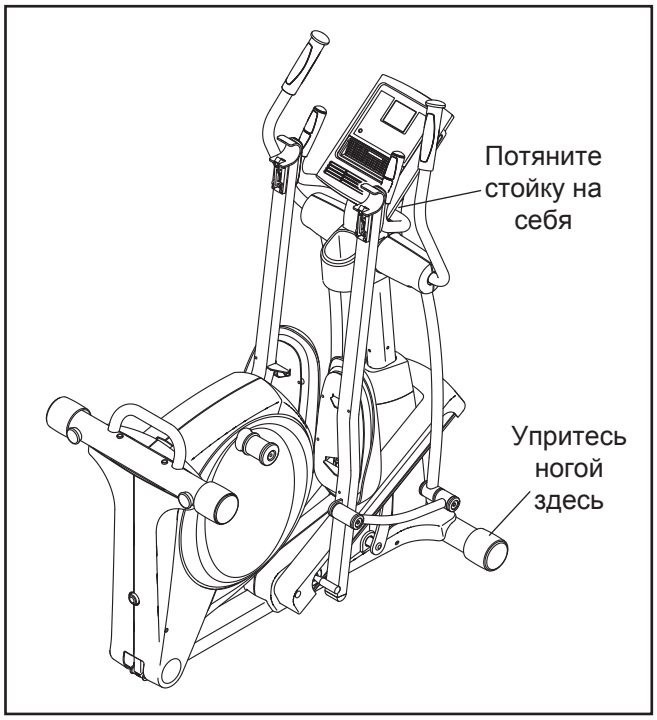


Чтобы привести эллипсоид в рабочее состояние, возьмитесь за ручку, нажмите на кнопку фиксатора и опустите раму.

Затем потяните за опоры педалей, чтобы магниты на них отцепились от поручней. **Поднимите фиксаторы под опорами педалей** и присоедините опоры к муфтам на коленчатых рычагах. Ослабьте фиксаторы и убедитесь, что опоры педалей надежно соединены с коленчатыми рычагами.

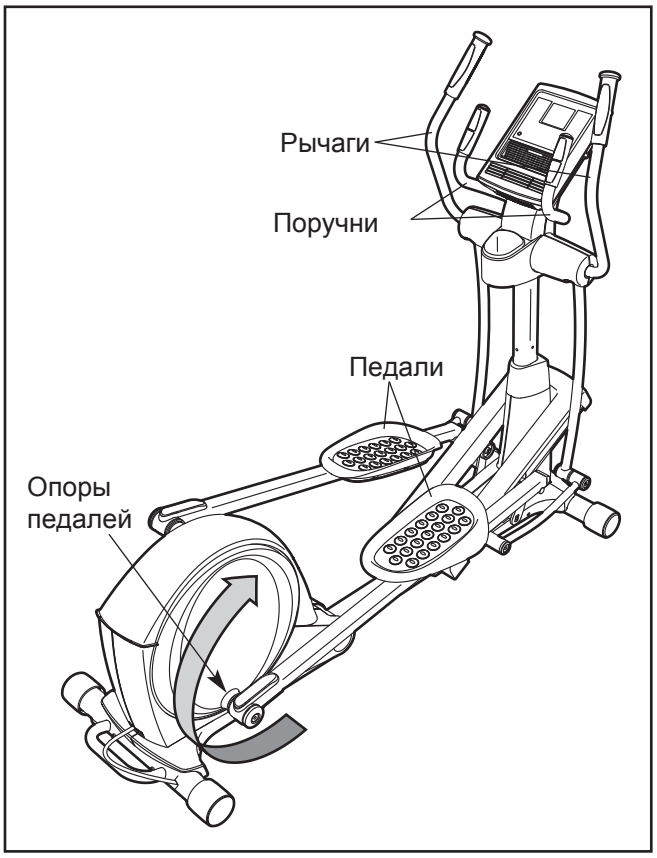
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Сначала сложите эллипсоид, как показано на стр. 16.Затем встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колес. Потяните стойку на себя, пока тренажер не встанет на колеса. Вместе с помощником осторожно переместите тренажер в нужное место, затем опустите его на пол.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рычаги и встаньте одной ногой на ту педаль, которая занимает нижнее положение. Затем поставьте другую ногу на вторую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно.



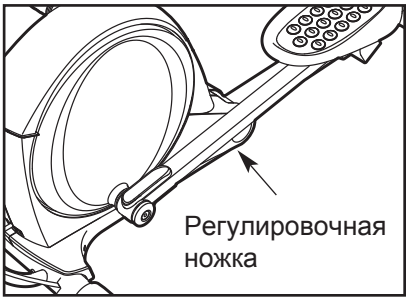
Замечание: опоры педалей могут вращаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать их в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.

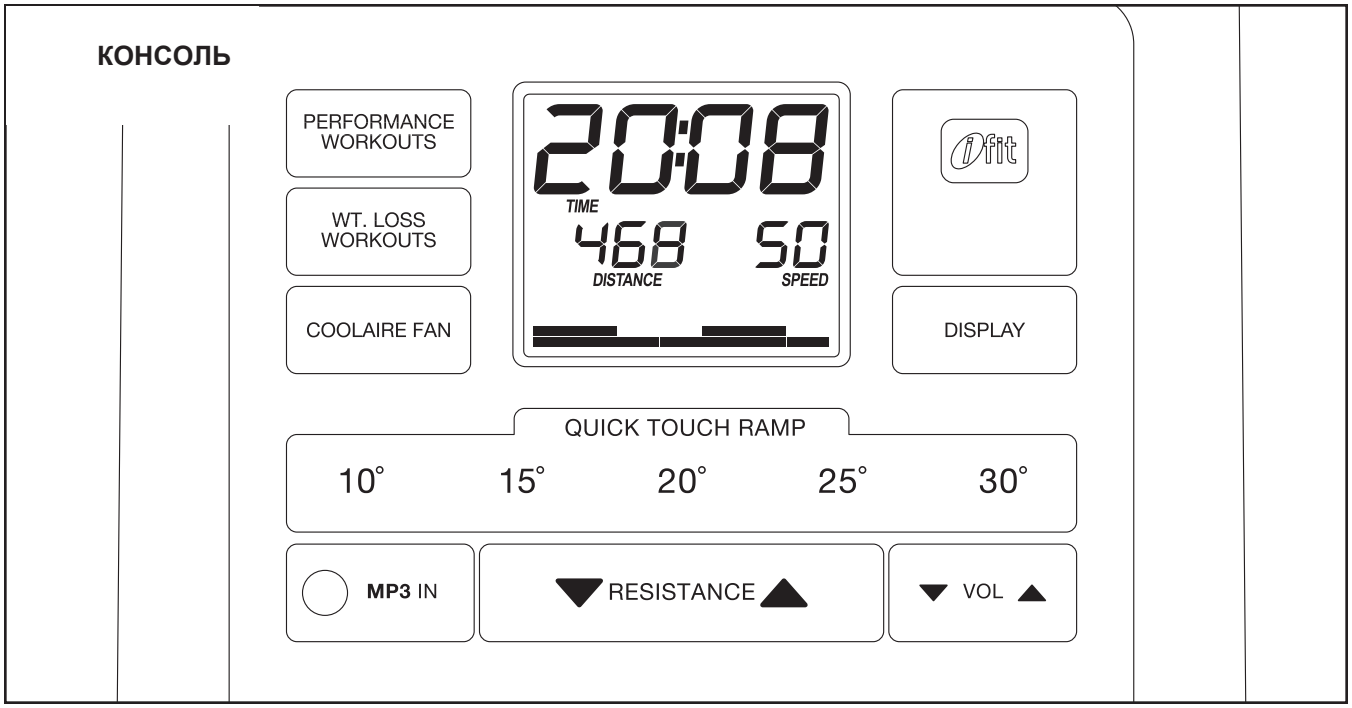
Чтобы закончить движение, подождите, пока педали не остановятся полностью. **Замечание: тренажер не имеет муфты свободного хода; педали вращаются, пока не остановится маховик.** После полной остановки сойдите сначала с педали, расположенной выше, затем с педали, расположенной ниже.

КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если во время занятий эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочные ножки под задним стабилизатором, пока качание не будет устранено.

Если рама эллипсоида прогибается во время занятия, поверните регулировочную ножку посередине, пока прогиб не устанится.





ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

Консоль обладает большим набором функций, делающих ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педелей и наклон рампы одним нажатием кнопки. В процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера.

Кроме того, консоль имеет 20 встроенных тренировок — 6 тренировок, направленных ан потерб веса, и 14 высокоэффективных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и заставляет изменять вас скорость вращения педалей, что увеличивает эффективность занятий.

Консоль также имеет интерактивную систему тренировки iFit, которая позволяет вставлять iFit карты, содержащие тренировки, которые помогут вам достичь конкретных целей в фитнесе. Например, терять нежелательные килограммы с 8-недельной программой тренировок по снижению веса. Тренировка iFit контролирует сопротивление педалей в то время, как голос персонального тренера дает указания. Карты iFit приобретаются отдельно. **По вопросам приобретения iFit карт, зайдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства. iFit карты можно приобрести в специализированных магазинах.**

Вы можете подуключить MP3 или CD-плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

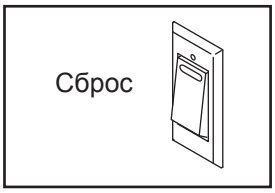
Чтобы включить питание, см. стр. 18.**Чтобы воспользоваться ручным режимом**, см. стр. 18. **Чтобы воспользоваться встроенными программами тренировок**, см. стр. 20. **Чтобы воспользоваться iFit тренировкой**, см. стр. 21. **Чтобы воспользоваться стерео системой**, см. стр. 21. **Чтобы настроить консоль**, см.стр. 21.

Замечание: если на дисплее осталась защитная пленка, снимите её.

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр пробыл долгое время на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Если этого не сделать, можно повредить дисплей пульта управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой кабель (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ на стр. 14). Затем найдите переключатель на раме рядом с разъёмом сетевого кабеля. Переведите выключатель в положении «Сброс».



Экран загорится, и консоль будет готова к работе.

Замечание: При первом включении наклон рампы может быть откалиброван автоматически. Рампа будет двинаться вверх и вниз, как и должна при калибровке. Когда рампа прекратит движение, значит она откалибрована.

ВАЖНО: если рампа не калибруется автоматически, см. КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ РАМПУ на стр. 23 и откалибруйте рампу вручную.

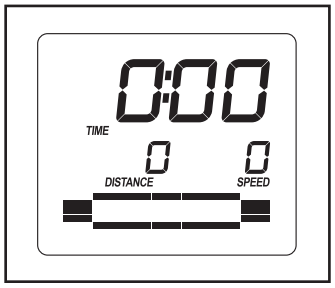
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. **Нажмите на любую кнопку консоли или крутите педали, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ выше.

2. **Выберите ручной режим.**

   Каждый раз при включении консоли будет запускаться ручной режим. Если вы запустили тренировку, повторно запустить ручной режим можно, нажав на любую кнопку Workouts есколько` раз, пока снули не появится на экране.

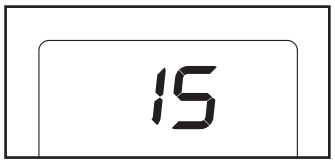


3. **Измените сопротивление педалей и наклон рампы, если это необходимо.**

   Во время вращения педалей вы можете изменить сопротивление хода, нажав одну из кнопок увеличения и уменьшения сопротивления

Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

Для разнообразия можно изменить наклон рампы. Для этого нажмите на одну из пронумерованных кнопок Quick Touch Ramp.

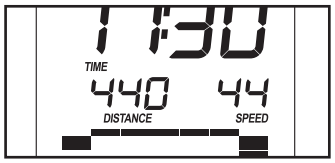


Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого уровня наклона рампы.

4. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

Нижний левый экран — Этот экран может показывать прошедшее время и расстояние (общее число оборотов), которое вы прошли. Замечание: когда выбрана определенная тренировка, на экране отображается оставшееся время вместо истекшего.

Нижний правый экран — Этот экран может показывать суорость вращения педалей (число оборотов в минуту) и приблизительное количество сожженных калорий.

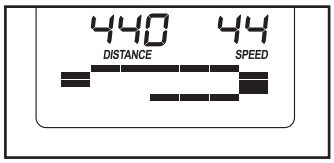


Этот экран так же покажет ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной пульсомер или нагрудный пульсомер (см. пункт 5 на стр. 19).

Верхний Экран — Этот экран может показать истекшее время, расстояние, которое вы уже прошли, вашу скорость вращения педалей, а также приблизительное количество сожженных калорий.

Нажмите несколько раз кнопку Display, пока на верхнем экране не отобразится информация, которую вы хотели бы увидеть. Замечание: пока информация отображается на верхнем экране, она не будет показываться на левом и правом нижних экранах.

Нижний экран — Этот экран покажет трек, представляющий собой 640 кругов (1/4 мили или 400 метров). Когда вы тренируетесь, индикаторы будет появляться по кругу трека, пока он весь не заполнится. После чего трек исчезнет и начнет заполняться снова.

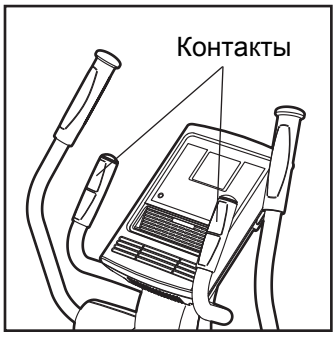


Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения громкости.

5. **Измерьте ваш пульс, если хотите.**

Сердечный ритм можно измерить либо с помощью ручного, либо с помощью дополнительного нагрудного пульсомера (о нагрудном мониторе сердечного ритма читайте на стр. 22) Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, сердеч-ный ритм будет отображаться неточно.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые защитные пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями.



Не рекомендуется шевелить руками и плотно обхватывать пластины руками.

Когда ваш пульс будет определен, на экране появится символ в виде сердца, мигающий с каждым ударом сердца, потом появится одна или две черточки, а затем - ваш сердечный ритм. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд. Замечание: Если вы продолжите ужерживать пластины пульсомера, на экране будет появляться ваш сердечный ритм каждые 30 секунд.

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контакты. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

6. **Включите вентилятор, если необходимо.**

Вентилятор имеет быстрый и медленный режимы. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения несколько раз, чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.

Замечание: Если педали не крутятся около 30 секунд, то вентилятор автоматически отключится.

7. **Когда вы закончили занятия, обесточьте тренажер.**

Если педали не курутятся несколько секунд, звуковой сигнал сообщит о паузе.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль выключится, а данные на экране сбросятся.

Когда вы закончили занятия, переведите выключатель в положение ВЫКЛ и вытащите провод. **ВАЖНО: Если вы этого не сделаете, электрические компоненты тренажера могут быть повреждены.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Нажмите на любую кнопку консоли или крутите педали, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. **Выберите встроенную программу**

   Чтобы выбрать встроенную тренировку, нужно нажать на кнопки Performance Workouts или Wt. Loss Workouts несколько раз, пока имя нужной тренировки не повится на экране.

   Продолжительность тренировки, максимальная скорость, а так же профиль уровней сопротивления появиятся на экране.

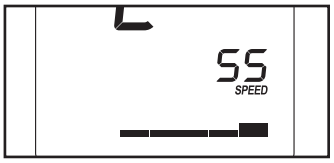
3. **Крутите педали, чтобы тренировка началась.**

   Каждая тренировка разделена на 20, 30 или 45 одноминутных сегмента. Определенные сопротивление, наклон рампы и количество оборотов в минуту запрограммированы для каждого сегмента. При-мечание: те же параметры могут быть запрогра-ммированы для последовательных сегментов.

   Уровень сопротивления первого сегмента появится на экране, скорость вращения первого сегмента будет мигать на экране несколько секунд.

   Во время тренировки в профиле будет отображаться ваш прогресс (см. рисунок выше). Мигающий сегмент профиля показывает текущий период тренировки. Высота мигающего сегмента указывает на уровень сопротивления текущего сегмента.

   В конце каждого сегмента звучит сигнал, предупреждающий о переходе на следующий сегмент, который начнет мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие скорость и сопротивление педалей, то новые данные появятся на дисплее на несколько секунд. Затем, сопротивление педалей изменится.



   Во время занятий вы должны стараться поддерживать требуемую скорость вращения педалей. В начале каждого сегмента скорость вращения будет появляться на экране.

   ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

   Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Resistance.
   ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, педали автоматически настроят уровень сопротивления, запрограммированный для следующего сегмента

   Тренировка будет продожаться до тех пор, пока последний сегмент не подойдет к концу. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

4. **Следите за вашими достижениями на дисплее.**

   См. пункт 4 на стр. 18.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

   См. пункт 5 на стр. 19.

6. **Включите вентилятор, если это необходимо.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

7. **Когда вы закончите, обесточьте тренажер.**

   См. пункт 7 на стр. 19.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ IFIT

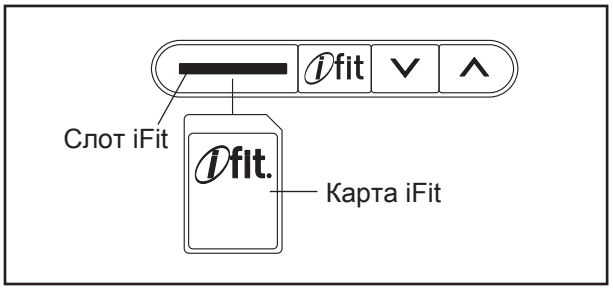
iFit карты приобретаются отдельно. Чтобы приобрести iFit карты, перейдите на www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке руководства. iFit карты можно приобрести в специализированных магазинах.

1. **Нажмите на любую кнопку консоли или крутите педали, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ см. на стр. 18.

2. **Втавьте карту iFit и выберите тренировку.**

   Чтобы воспользоваться iFit тренировками, вставьте карту iFit в слот iFit , расположенный сбоку консоли; убедитесь, что карта iFit расположена так, чтобы металлические контакты располагались в слоте лицом вниз. Когда карта iFit вставлена правильно, индикатор рядом со слотом будет мигать, а на экране появится текст.



   Затем выберите нужную тренировку на карте iFit, нажав на кнопки увеличения и уменьшения рядом со слотом iFit.

   Через мгновение после того, как вы выберите тренировку, голос персонального тренера начнет давать указания.

   Функционал тренировок iFit схож с функционалом встроенных тренировок. Чтобы воспользоваться тренировкой см. пункт с 3 по 7 на стр. 20.

3. **Когда вы закончите тренироваться, выньте iFit карту.**

   Удалите карту iFit, когда закончите свои занятия. Положите карту iFit в надежное место.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через стерео систему консоли во время тренировок подключите аудио кабель к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.**

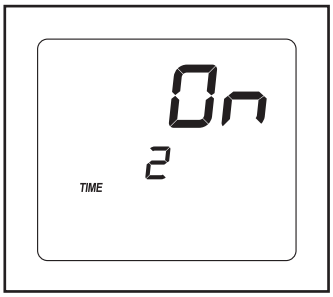
Затем нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

Консоль имеет информационный режим, позволяющий настроить контрастность экрана и просматривать информацию о тренажере.

Чтобы выбрать информационный режим, нажмите и удерживайте кнопку Display несколько секунд, пока пока режим не появится на экране.

Консоль имеет три варианта подсветки. Опция ON позволяет подсветке работать постоянно. Опция AUTO позволяет подстветки гореть только тогда, когда крутятся педали. Опция OFF отключает подсветку.



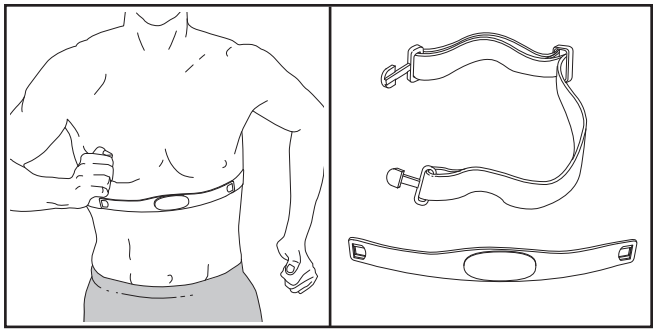
Верхний экран покажет выбранный вариант подсветки. Нажмите кнопку увеличение сопротивления несколько раз, чтобы выбрать нужный вариант подсветки.

На нижнем левом экране отобразится общее количество часов, которое эллипсоид используется с момента приобретеноя.

Нажмите кнопку Display, чтобы сохранить настройки консоли и выйти из информационного режима.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Дополнительный нагрудный сенсор освобождает ваши руки и непрерывно отслеживает ваш пульс во время тренировок. **Чтобы приобрести дополнительный нагрудный сенсор, см. лицевую обложку данного руководства.**



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера. Немедленно заменяйте изношеные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.**

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПУЛЬСОМЕРА

Если ручной пульсомер функционирует некоректно, см. пункт 5 на стр. 19.

КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ РАМПУ

Если рампа не функционирует должным образом, рампа, возможно, нуждается в калибровке. Для калибровки нажмите и удерживайте кнопки увеличения и уменьшения Resistance в течение нескольких секунд, пока тестовый режим не появится на дисплее.

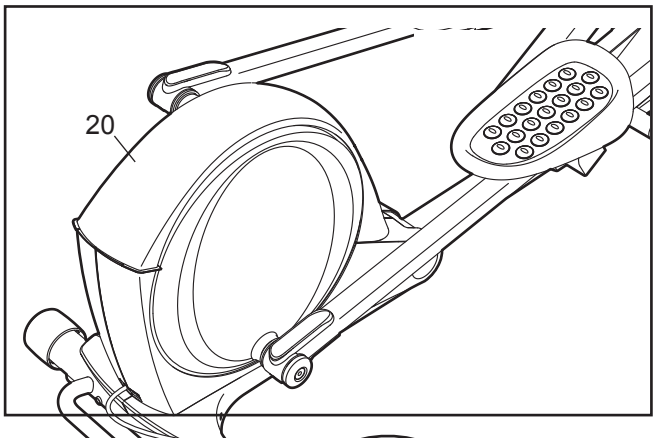
Одновременно нажмите кнопки увеличения и уменьшения Resistance дважды. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения громкости, чтобы откалибровать рампу. Рампа начнет двигаться вверх и вних, как при калибровке.

Когда рампа закончит двигаться, значит калибровка окончена. Нажмите одновременно кнопки увеличения и уменьшения Resistance несколько раз, чтобы выйти из тестового режима.

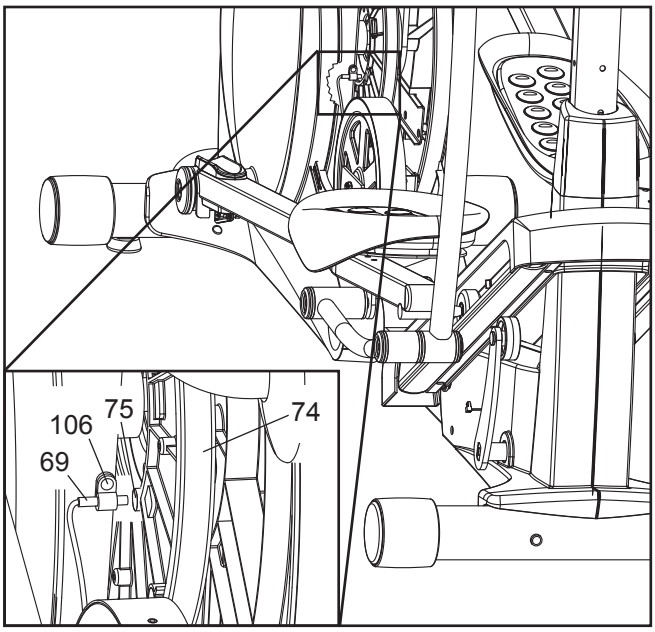
КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Для этого сначала выдерните шнур из сети. С помощью отвертки с плоским шлицем освободите лапки крышки (20) и снимите её с тренажера



Загляните под крышку и найдите геркон (69). Поверните большой шкив (74) таким образом, чтобы магнит (75) совместился с герконом.



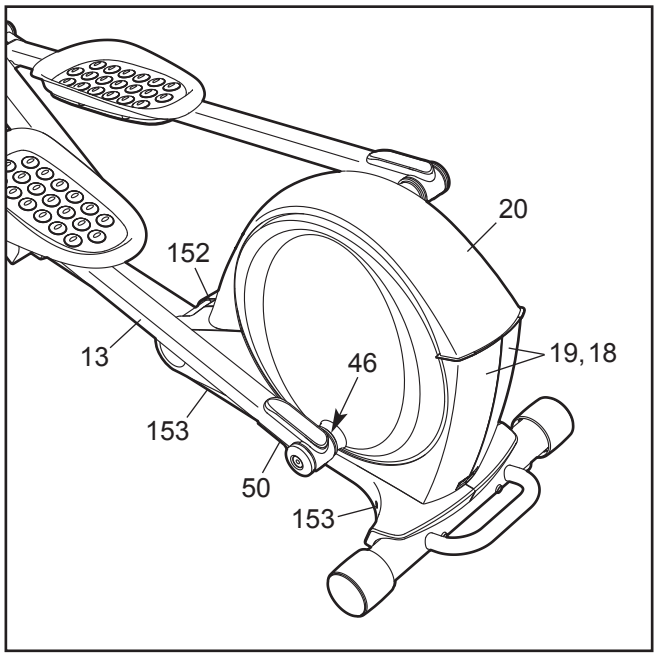
Затем ослабьте, но не выкручивайте указанный винт M4 x 16мм (106). Сдвиньте геркон (69) немного в сторону магнита (75) или от него. Затем закрутите обратно винт M4 x 16мм.

Включите шнур питания в сеть и прокрутите большой шкив. Повторяйте эти действия, пока обратная связь на консоли не будет отображаться правильно. Когда геркон будет отрегулирован, установите крышку обратно.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ПРИВОДА

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень провода нуждается в корректировке.

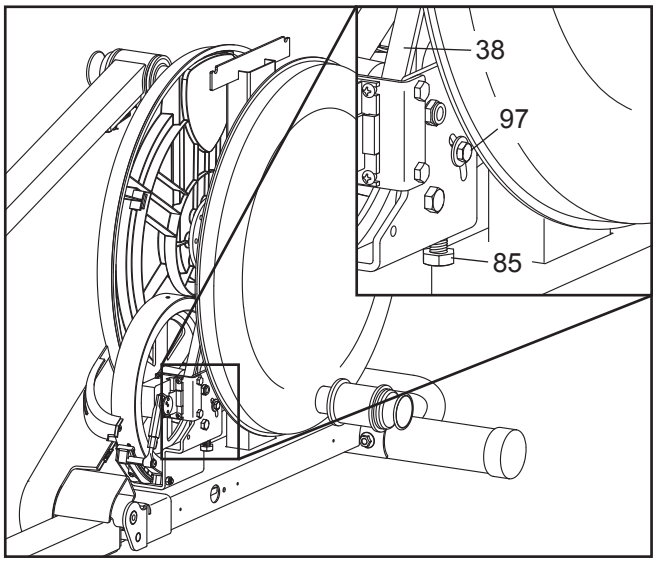
Для этого сначала вытащите шнур из сети С помощью обычной отвертки освободите лапки крышки (20) и снимите её с тренажера.



Затем поднимите фиксатор (50) под опорой левой педали (13), а затем поднимите опору левой педали от муфты опоры педали (46).

Затем удалите винт с полукруглой головкой M4 x 16мм (152) и винты M4 x 42мм (153) из правой и левой защитной крышки (18, 19). (Замечание: не все винты показаны. Запомните из каких отверстий были выкручены винты того или иного размера.) Затем аккууратно снимите левый защитный экран.

Ослабьте винт-ось поворота (97), после чего закручивайте винт регулировки ремня (85), пока приводной ремень (38) не будет натянут. Снова затяните винт-ось поворота.



Верните на место левую крышку, рычаг левого ролика и защитную крышку. Затем подключите сетевой шнур к розетке.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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*	

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет).Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки”. Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тернировки, никогда не задерживайте дыхание.

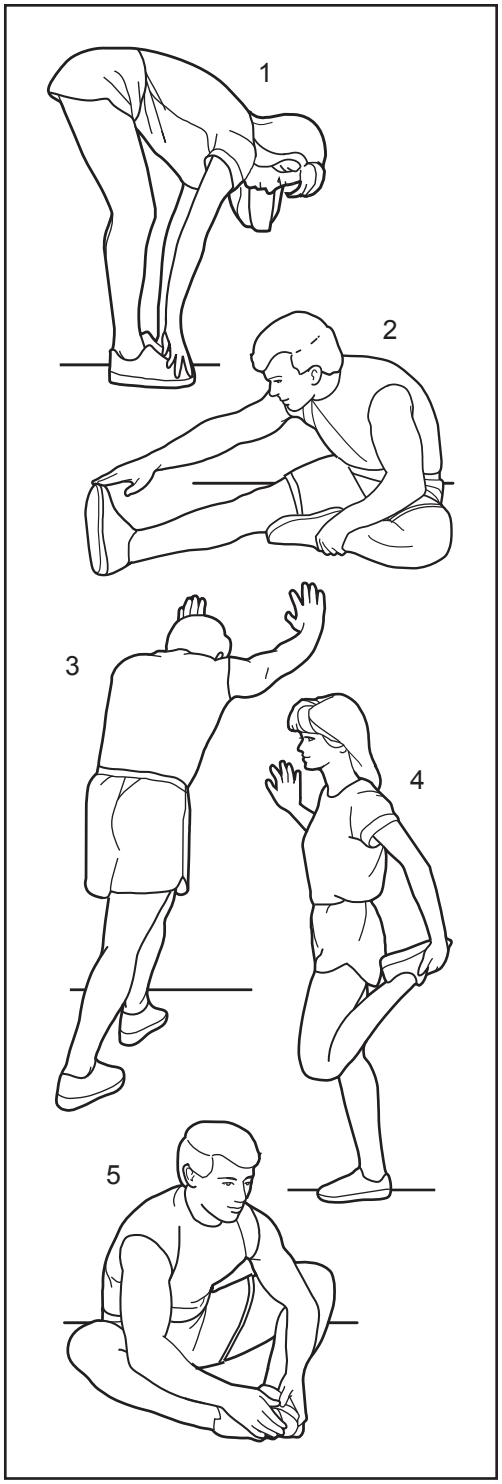
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

Правильные позы указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.



1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц.

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторить 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцы и мышцы бедра.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A

№	кол-во	Наименование
1	1	Несущая рама
2	1	Складная рама
3	1	Передний стабилизатор
4	1	Задний стабилизатор
5	1	Стойка
6	1	Правый кронштейн
7	1	Левый кронштейн
8	1	Правый рычаг
9	1	Левый рычаг
10	1	Правый поручень
11	1	Левый поручень
12	1	Опора правой педали
13	1	Опора левой педали
14	1	Правая педаль
15	1	Левая педаль
16	2	Крышка колеса
17	2	Диск
18	1	Правая защитный экран
19	1	Левая защитный экран
20	1	Крышка
21	1	Правый кожух рамы
22	1	Левый кожух рамы
23	6	Двойной соединитель
24	1	Передняя крышка стойки
25	1	Задняя стойка крышки
26	1	Лоток для аксессуаров
27	1	Верхняя крышка
28	2	Крышка опоры педали
29	18	Крепление с винтом
30	2	Крышка магнита
31	4	Магнит опоры педали
32	2	Ролик опоры педали
33	1	Консоль
34	2	Пульсомер/Кабель
35	2	Колесо
36	2	Заглушка стабилизатора
37	2	Приводной ремень
38	1	Коленчатый рычаг
39	2	Шплинт
40	2	Регулировочная ножка
41	3	Фиксирующий кронштейн
42	1	Правый срединительный рычаг
43	1	Подъемный кронштейн
44	2	Втулка подъемной оси
45	2	Муфта опоры педали
46	2	Внутренняя втулка муфты
47	2	Ось стойки
48	1	Гнездо фиксатора
49	2	Фиксатор
50	2	Большая фиксирующая пружина
51	2	Вкладыш фиксатора
52	2	Длинная фиксирующ. пружина
53	4	Втулка рычага/кронштейн
54	16	Винт с потайной головк. М4 х 16мм
55	4	Крышка малой оси
56	6	Втулка стойки
57	2	Наружная втулка муфты
58	2	Аудио кабель
59	1	Разъем проводки
60	1	Маховик
61	1	Винт М6 х 50мм
62	4	Ось рамы
63	1	Втулка несущей оси
64	4	Ось фиксирующ. кронштейна
65	1	Пружина фиксирующ. кронштейна
66	1	Кнопка фиксатора
67	1	Гнездо кнопки
68	1	Геркон/кабель
69	1	Зажим
70	1	Ступица поворотного вала
71	1	Поворотный вал
72	1	Прокладка поворотного вала
73	1	Большой шкив
74	1	Магнит шкива
75	2	Подшипник складной рамы
76	2	Натяжной шкив
77	1	Привод сопротивления
78	1	Рычаг сопротивления
79	1	Колесо сопротивления
80	1	Кронштейн сопротивления
81	1	Кронштейн мотора
82	1	Кронштейн ферромагнита
83	1	Ось маховика
84	1	Винт регулировки ремня
85	1	Винт М8 х 28мм
86	8	Стопорное кольцо поворотн. вала
87	2	Болт кронштейна ферромагнита
88	1	Винт мотора
89	4	Винт М5 х 7мм
90	1	Винт М3.5 х 12мм
91	1	Контргайка М6
92	1	Ось подъемного рычага
93	1	Стопорная гайка М8
94	2	Шайба М8
95	10	Шайба М6
96	1	Винт-ось поворота
97	1	Винт кронштенйа мотора
98	2	Болт натяжного шкива
99	1	Винт М10 х 95мм
100	4	

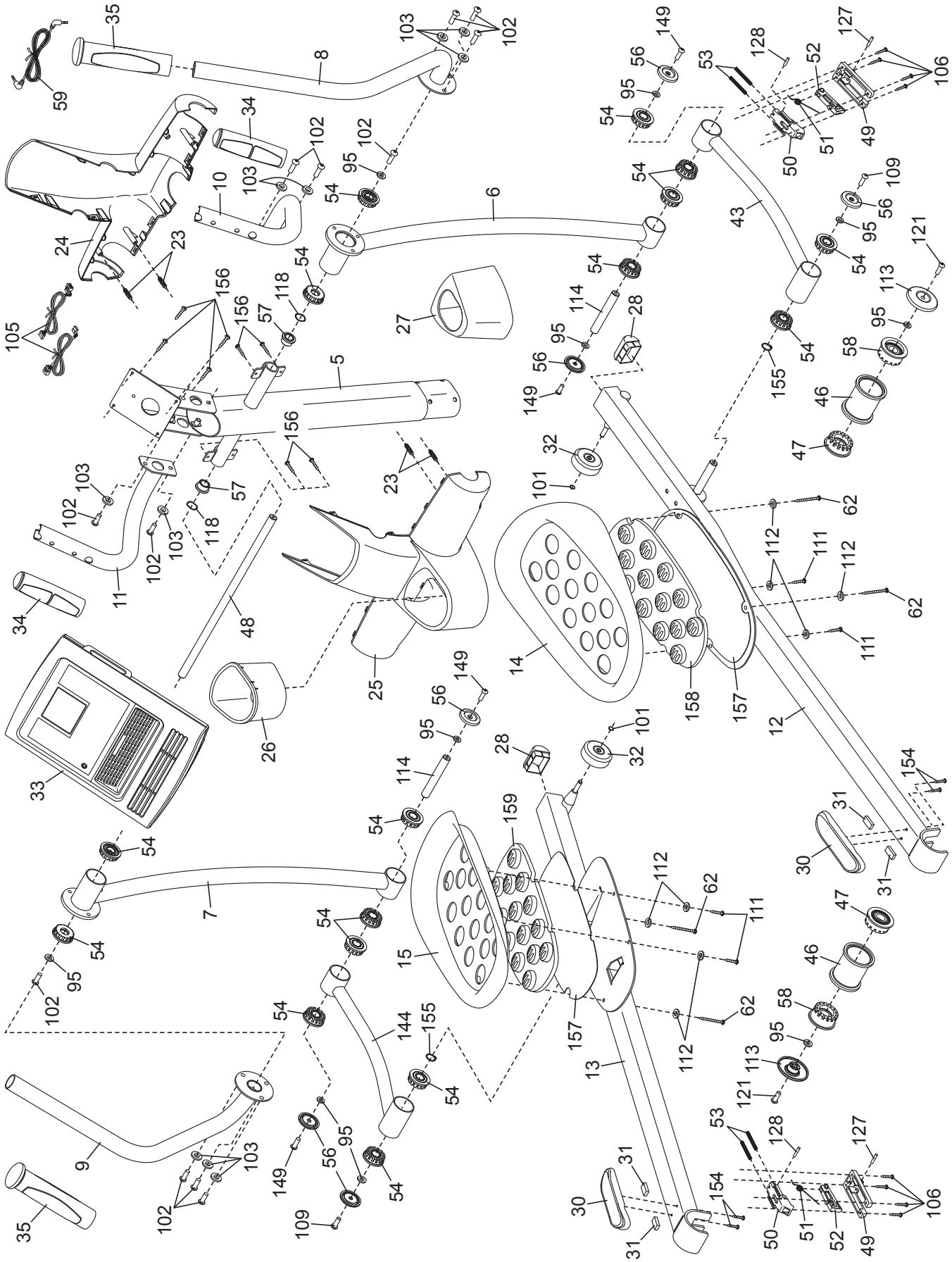
№	кол-во	Наименование
101	3	Малое стопорное кольцо опоры
102	16	Винт M8 x 16мм
103	14	Разрезная шайба M8
104	2	Стоп. кольцо подъемн. кронштейна
105	2	Кабель пульсомера
106	11	Винт M4 x 16мм
107	4	Винт M10 x 20мм
108	6	Шайба M10
109	8	Винт M8 x 16мм
110	2	Шайба M8 x 23.5мм x 1мм
111	4	Винт M6 x 12мм
112	8	Шайба M6
113	2	Крышка большой оси
114	2	Ось соединительного рычага
115	1	Переключатель питания
116	1	Разъем сетевого шнура
117	1	Подшипник маховика
118	2	Волнообразная шайба
119	1	Сетевой шнур
120	1	Распределительный щит
121	2	Винт M8 x 25мм
122	1	Винт с буртом 3/8" x 1"
123	1	Кожух ограничителя
124	1	Ограничитель
125	1	Преобразователь
126	2	Контргайка M10
127	2	Длинный С-образный стержень
128	2	Короткий С-образный стержень
129	2	ВинтM4 x 12мм
130	1	Рампа
131	1	Кожух рампы
132	4	Втулка рампы
133	1	Ось рампы

№	кол-во	Наименование
134	1	Механизм подъема
135	1	Разъем кабеля мотора
136	2	Ролик рампы
137	1	Короткая ось привода
138	1	Шайба подъемной оси
139	2	Прокладка привода
140	2	Винт подъемной оси
141	2	Левый подъемный рычаг
142	1	Правый подъемный рычаг
143	1	Левый соединительный рычаг
144	1	Силовой кабель привода
145	1	Винт #6 x 3/8"
146	4	Кабель рамы
147	1	Заземляющий кабель
148	1	Винт M8 x 35мм
149	4	Винт M8 x 38мм
150	4	Стандартный силовой кабель
151	1	Винт с кругл.головкой M4 x 16мм
152	12	Винт M4 x 42мм
153	4	Винт M4 x 8мм
154	4	Широкое стопорное кольцо рычага
155	2	Винт M4 x 19мм
156	8	Накладка педали
157	2	Правая силиконовая накладка
158	1	Левая силиконовая накладка
159	1	Шайба M5
160	1	Регклировочная гайка
161	2	Голубой кабель
*	–	Белый кабель
*	–	Руководство пользователя
*	–	НАбор инструментов

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.
* Эти детали не показаны

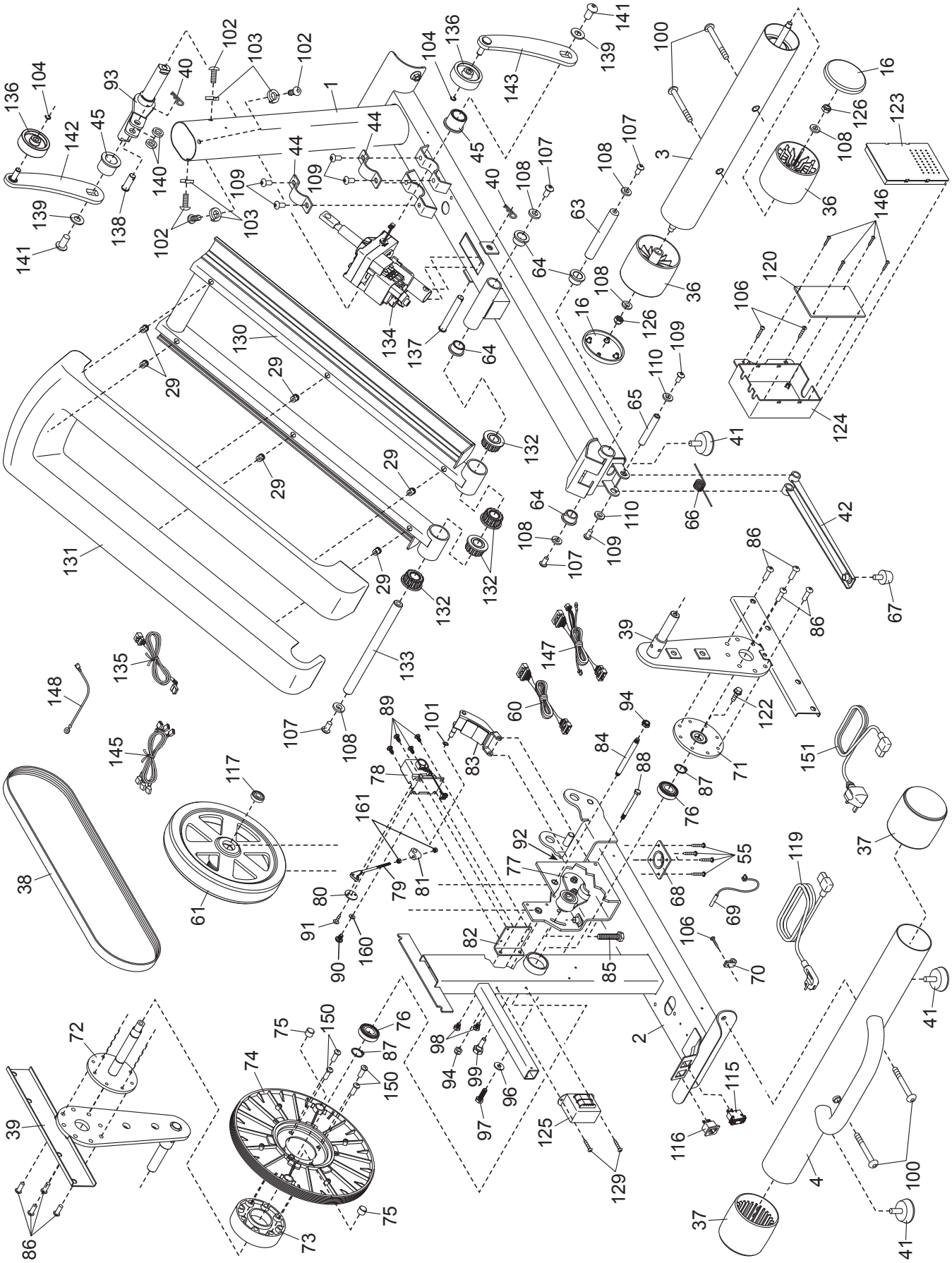
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ A

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A



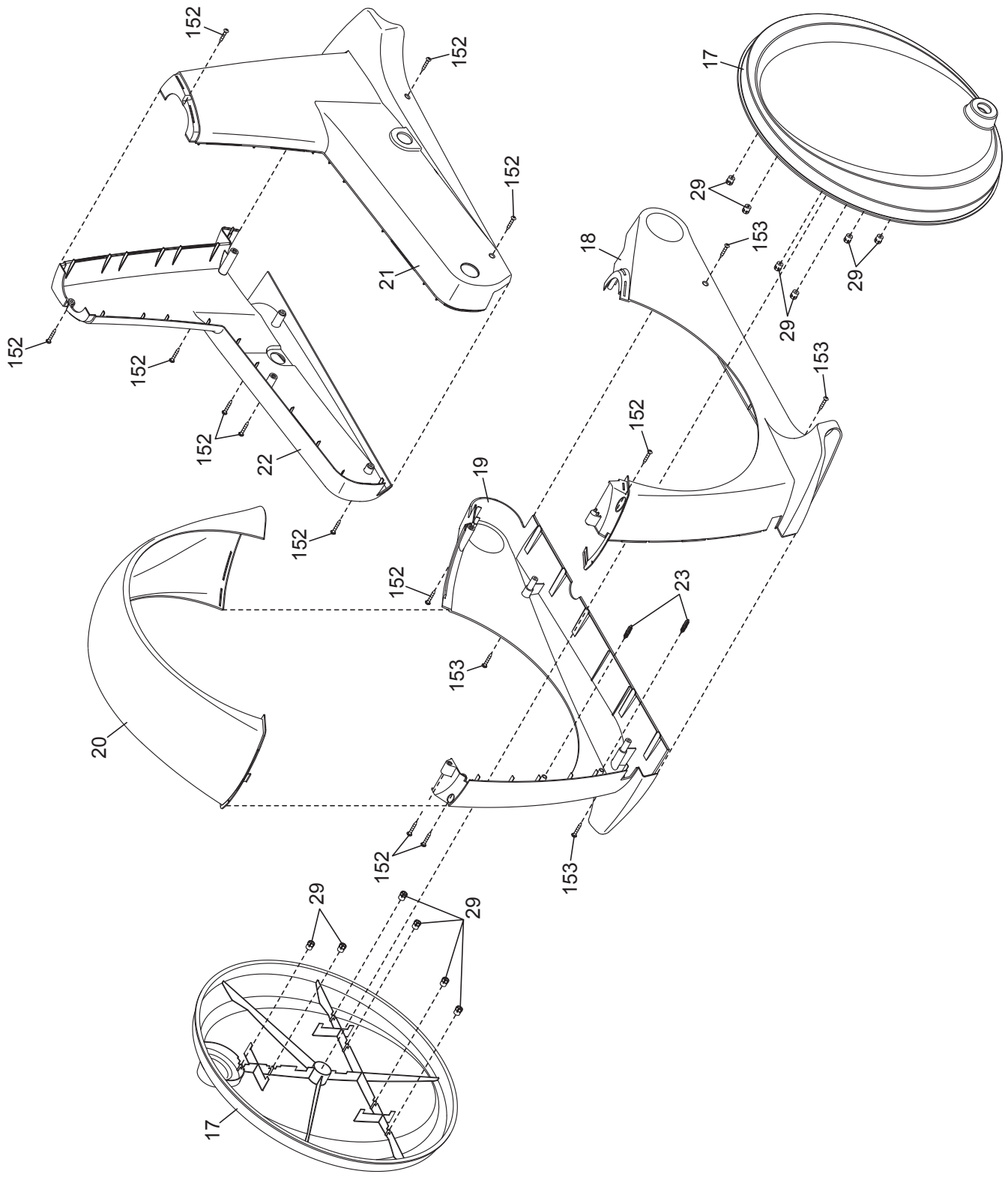
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ C

Модель № NTEVEL89909.2 R0111A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

Партия № 307556 R0111A