

# NordicTrack® E11.5

Модель NTEVEL90912.1

Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



## ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

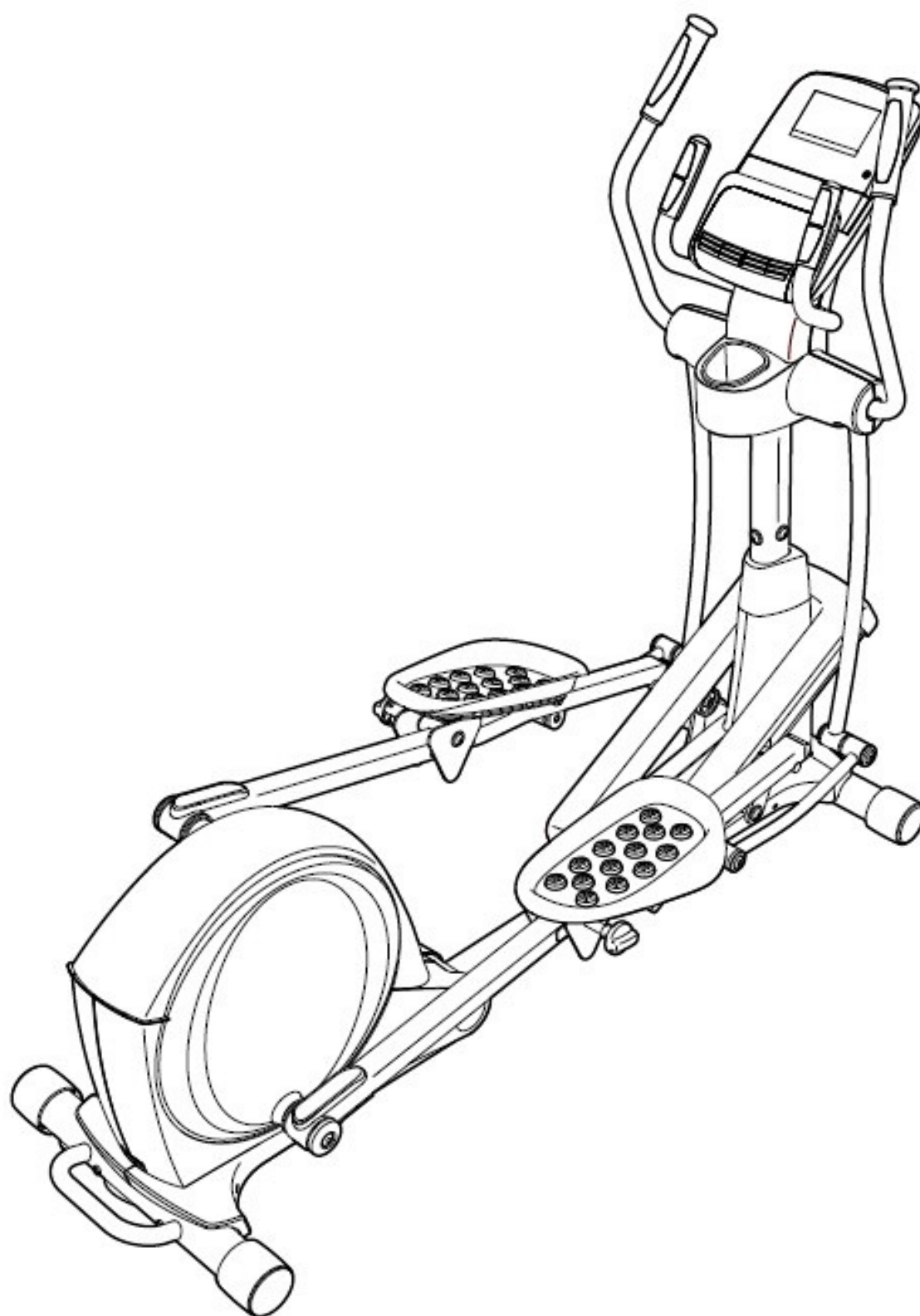
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить наш сайт: [www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)

## ⚠ ВНИМАНИЕ

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

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



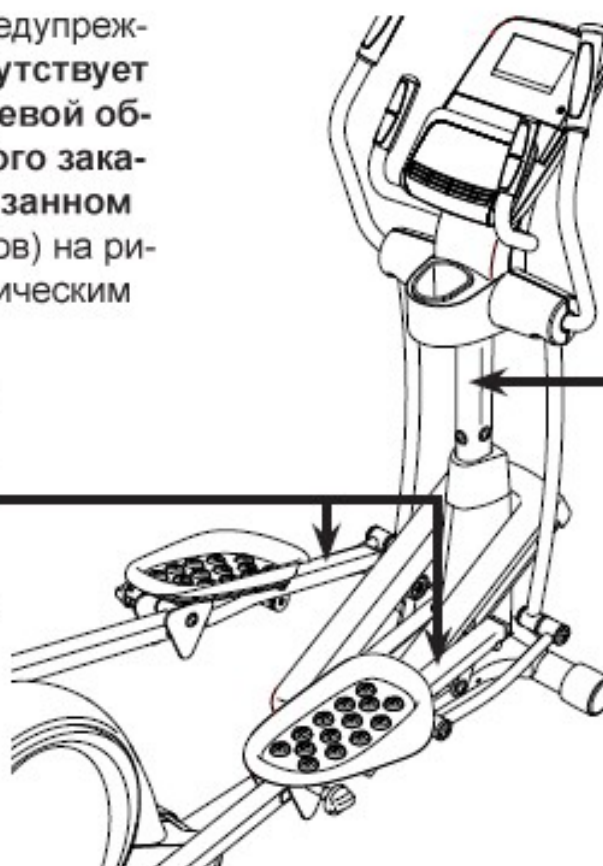
# ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА .....	5
СБОРКА .....	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ .....	15
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК .....	27
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	29
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ .....	31
СХЕМА СБОРКИ .....	33
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ .....	задняя обложка

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка (ярлыков). Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка (ярлыков) на рисунке могут не соответствовать его (их) фактическим размерам.

**ВНИМАНИЕ**  
Не прикасайтесь к этим участкам!



**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Во избежание травм не касайтесь крутящихся педалей.
- Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**▲ ВНИМАНИЕ:** В целях предупреждения пожара, поражения током или травмирования людей, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми приведёнными здесь инструкциями и мерами предосторожности. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждение имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном 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 спереди и сзади него было 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Сетевой шнур подключайте только к заземлённой розетке. Чтобы не перегрузить сеть, не включайте в эту розетку другие приборы, кроме маломощных, например, зарядное устройство мобильного телефона.
10. Если розетка не подходит, не переделывайте сетевой шнур и не ищите переходник. Храните сетевой шнур подальше от нагретых поверхностей. Не используйте удлинитель.
11. Не занимайтесь на тренажёре, если он не работает должным образом или если сетевой шнур или штекер повреждены.
12. После каждой тренировки выдёргивайте шнур из сети и переводите переключатель питания в положение «Выкл.».
13. **ОПАСНО:** Всегда отключайте сетевой шнур, когда тренажёр не используется и перед его чисткой. Выполнять любые процедуры, кроме описанных в руководстве, может только представитель авторизованной сервисной службы.
14. Вес пользователя тренажёра не должен превышать 150 кг.
15. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
16. Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручни или рычаги.
17. Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его показаний может влиять много факторов. Монитор помогает лишь в общих чертах отслеживать изменения работы сердца во время занятий.
18. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
19. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо.
20. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

**СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ**

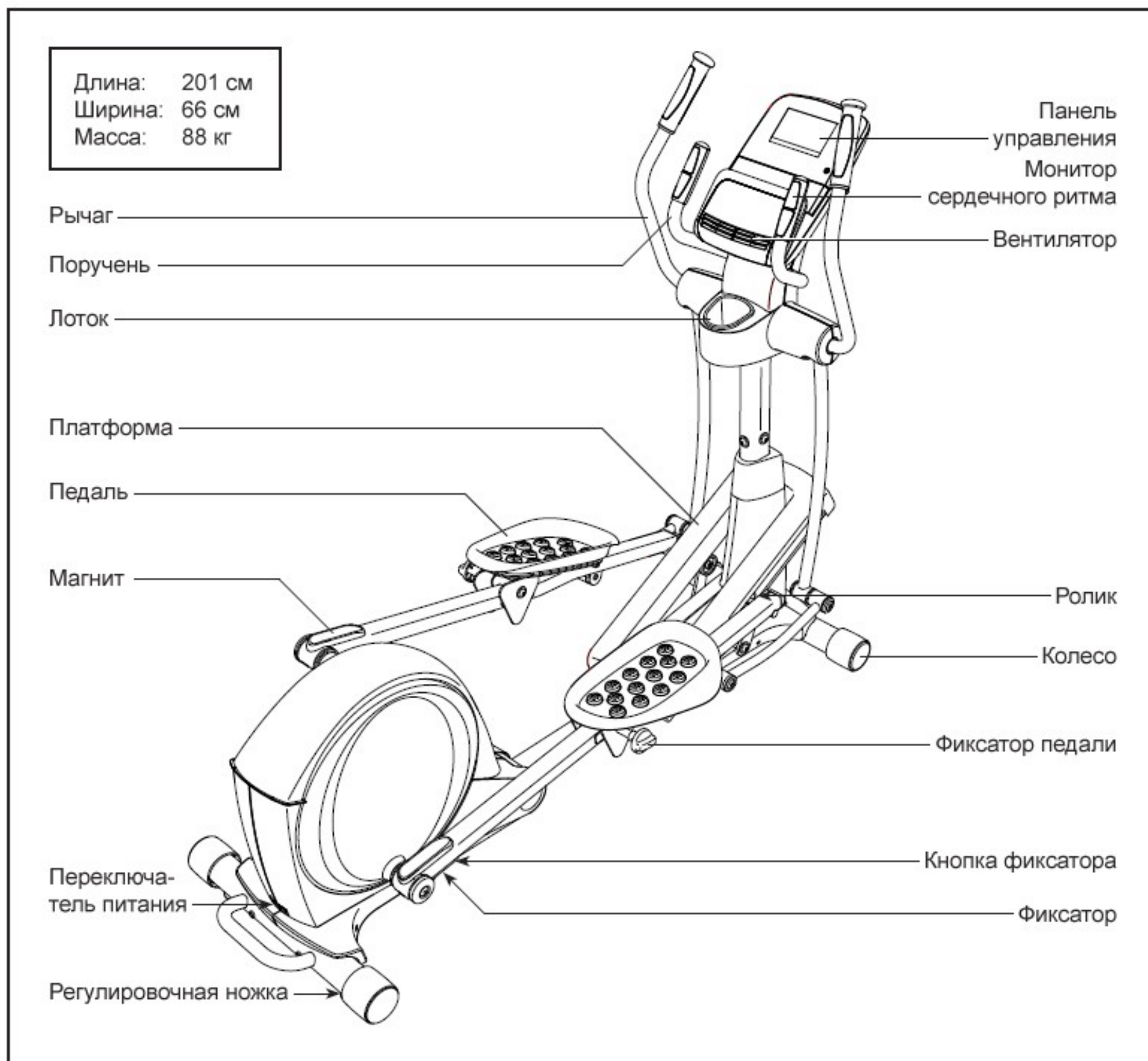
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллипсоид NORDICTRACK® E 11.5. Данный тренажёр предлагает широкий набор функций, которые сделают ваши домашние тренировки приятнее и эффективнее.

Ради вашего удобства и безопасности, перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, см. информацию

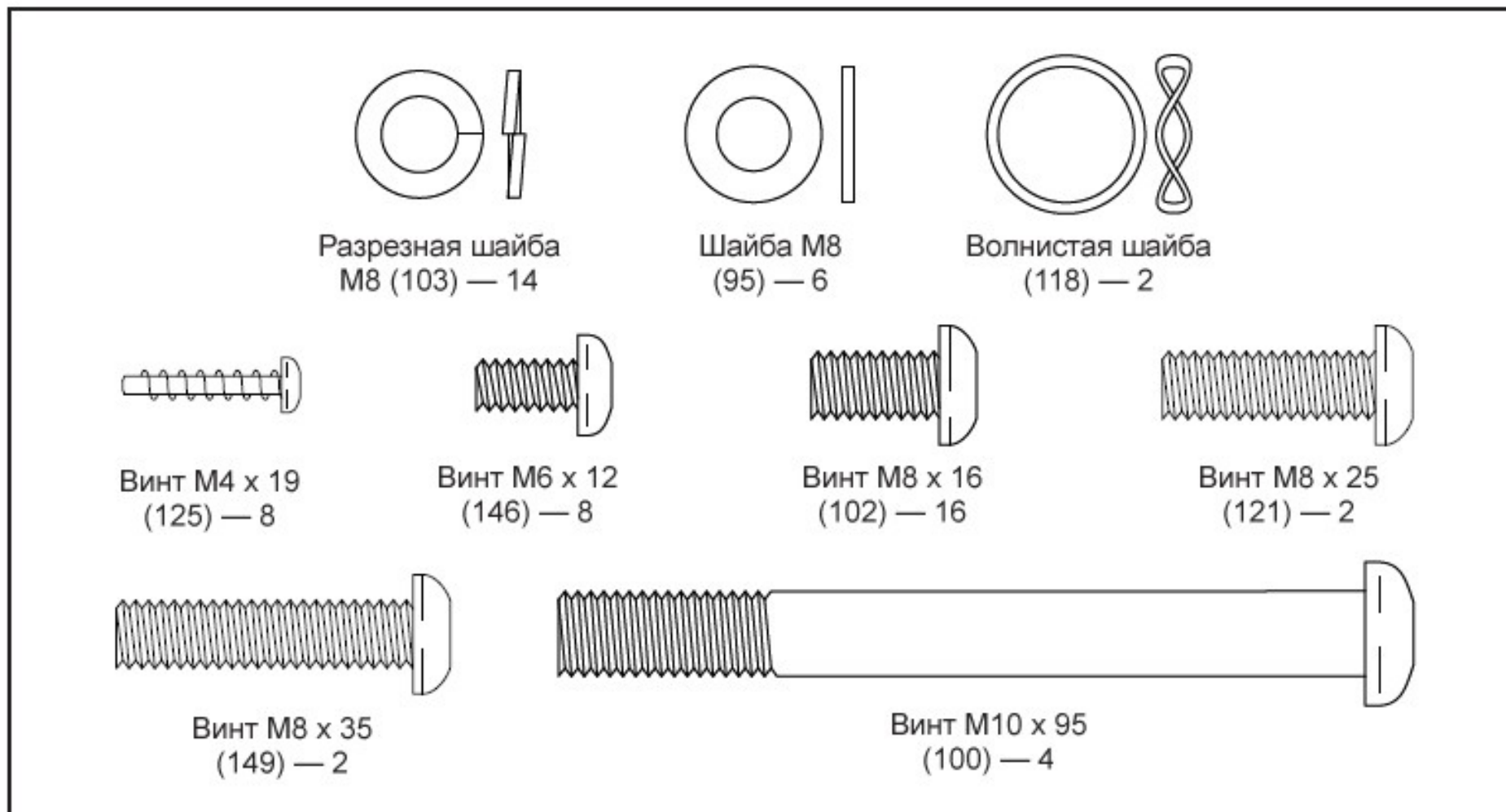
на лицевой обложке настоящего руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке руководства.

Перед тем, как читать дальше, ознакомьтесь, пожалуйста, с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



## СПЕЦИФИКАЦИЯ КРЕПЕЖА

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Важно: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект могут быть включены дополнительные детали.**



# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Выложите все детали на свободное место и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Детали, устанавливаемые слева, имеют маркировку "L" или "Left", справа — "R" или "Right".
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты (в комплект не входят):

крестовая отвёртка



резиновый молоток

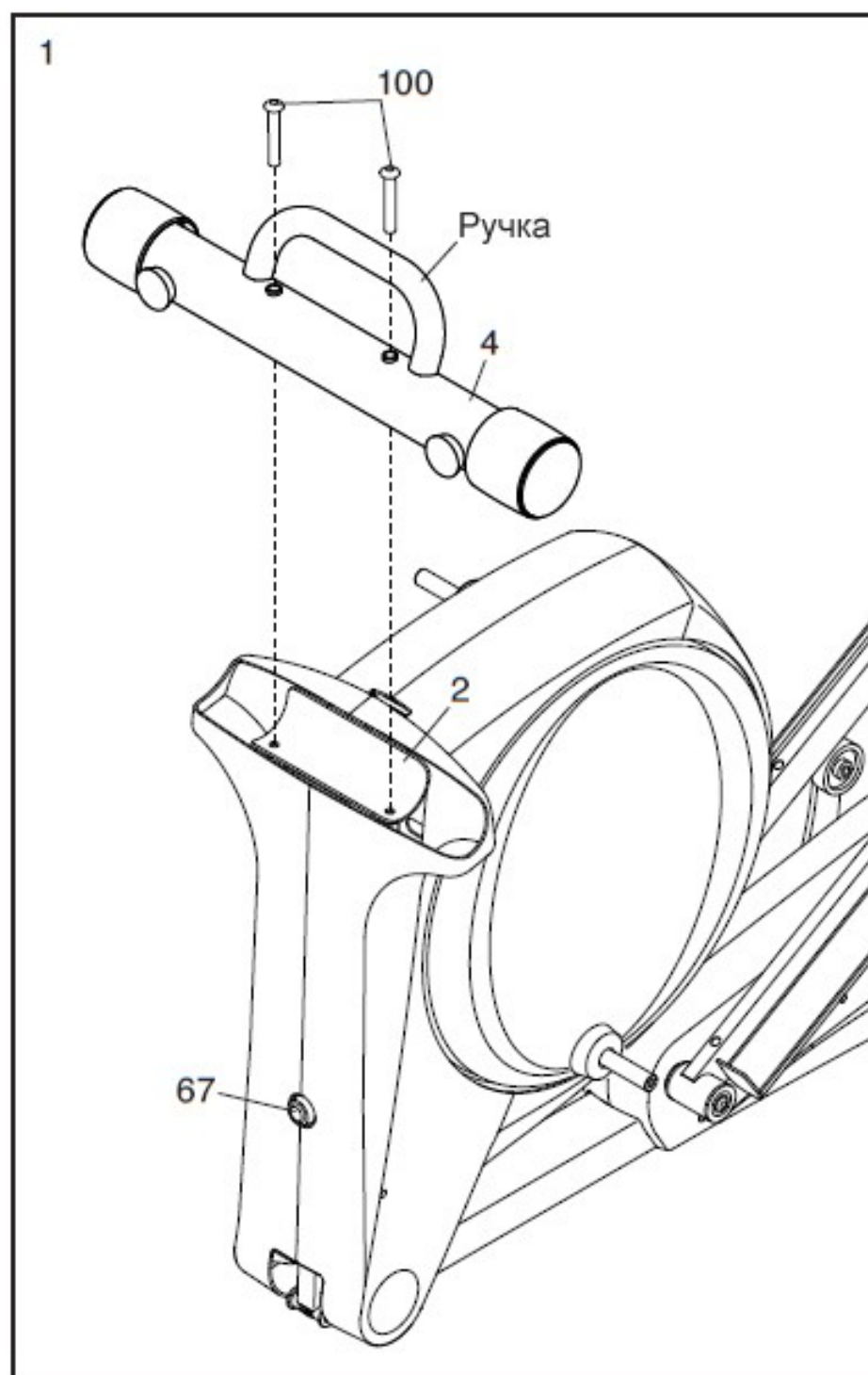


Будет удобнее, если у вас найдётся набор гаечных ключей. Дабы не повредить крепёж, не используйте электроинструмент.

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

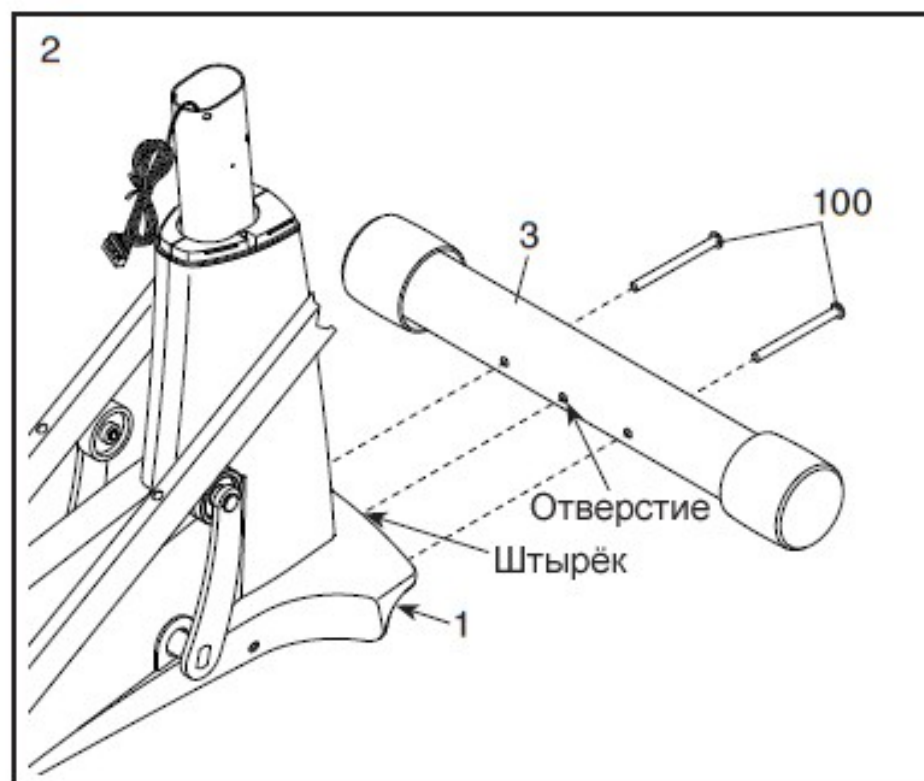
Прикрепите его к складной раме (2) двумя винтами M10 x 95 (100).

Далее, взявшись за ручку заднего стабилизатора (4), нажмите на кнопку фиксатора (67) и опустите задний стабилизатор и складную раму (2) на пол.



2. Расположите передний стабилизатор (3) так, чтобы указанные отверстия смотрели в сторону штырька на несущей раме (1).

Пока помощник поднимает переднюю часть несущей рамы (1), закрепите передний стабилизатор (3) двумя винтами М10 х 95 (100).



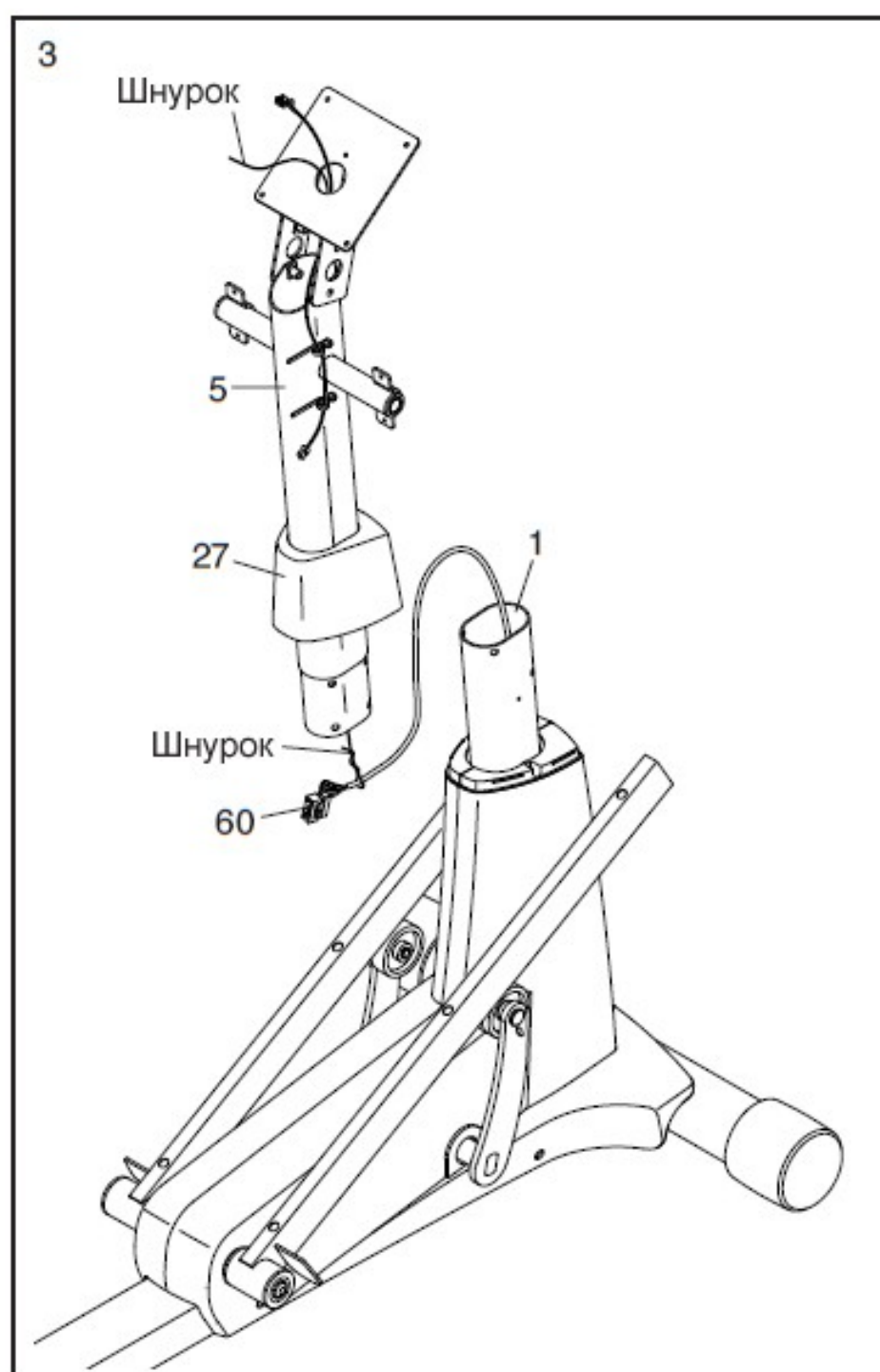
3. Расположите стойку (5) и верхнюю крышку (27), как показано на рисунке.

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).

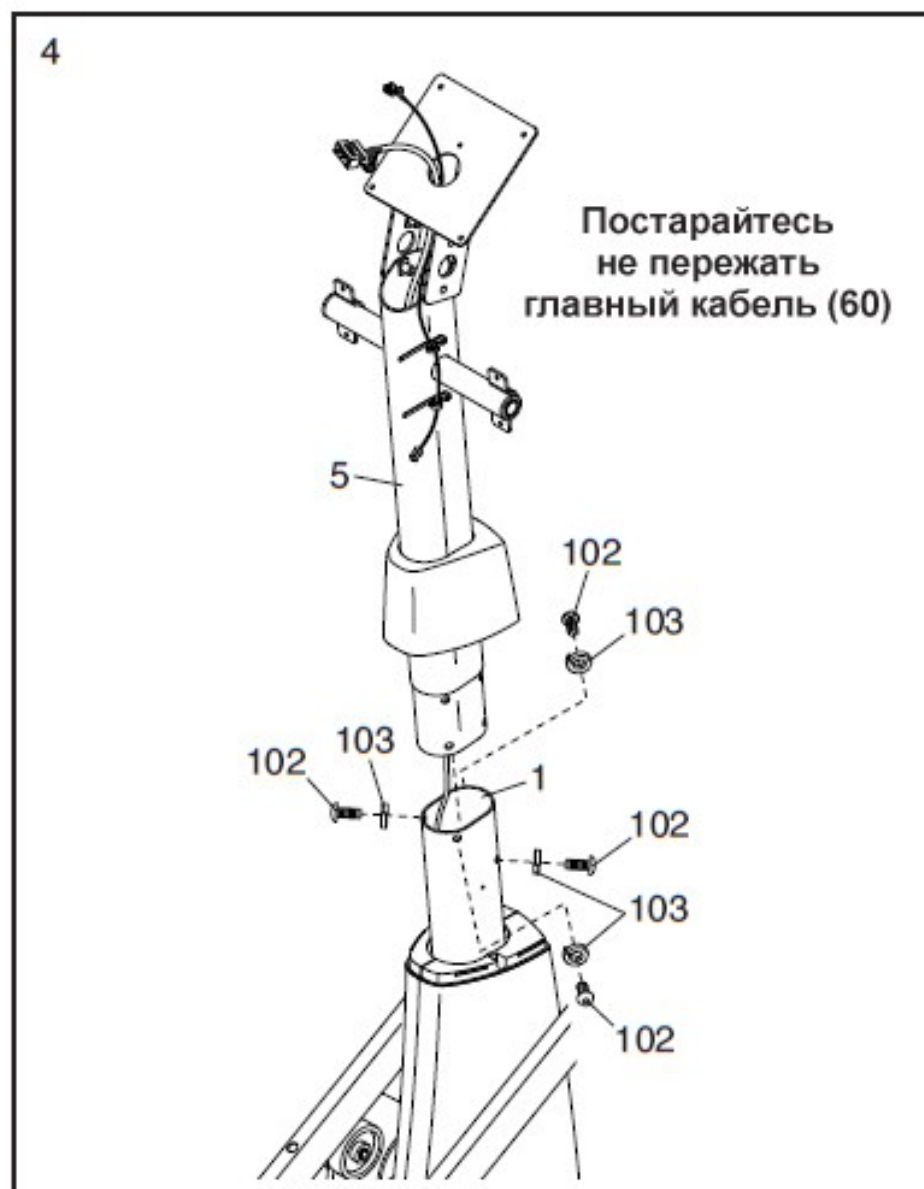
Найдите в стойке (5) шнурок и привяжите его нижний конец к главному кабелю (60). Потянув за верхний конец шнурка, пропустите главный кабель сквозь стойку.

**Совет:** Чтобы главный кабель (6) не упал внутрь стойки (5), залепите место соединения кабеля со шнурком липкой лентой.



4. **Совет: Постарайтесь не пережать главный кабель (60).** Вставьте стойку (5) в несущую раму (1).

Закрепите стойку (5) четырьмя винтами M8 x 16 (102) с разрезными шайбами M8 (103); **винты пока не затягивайте. Их нужно будет затянуть в конце шага 11.**



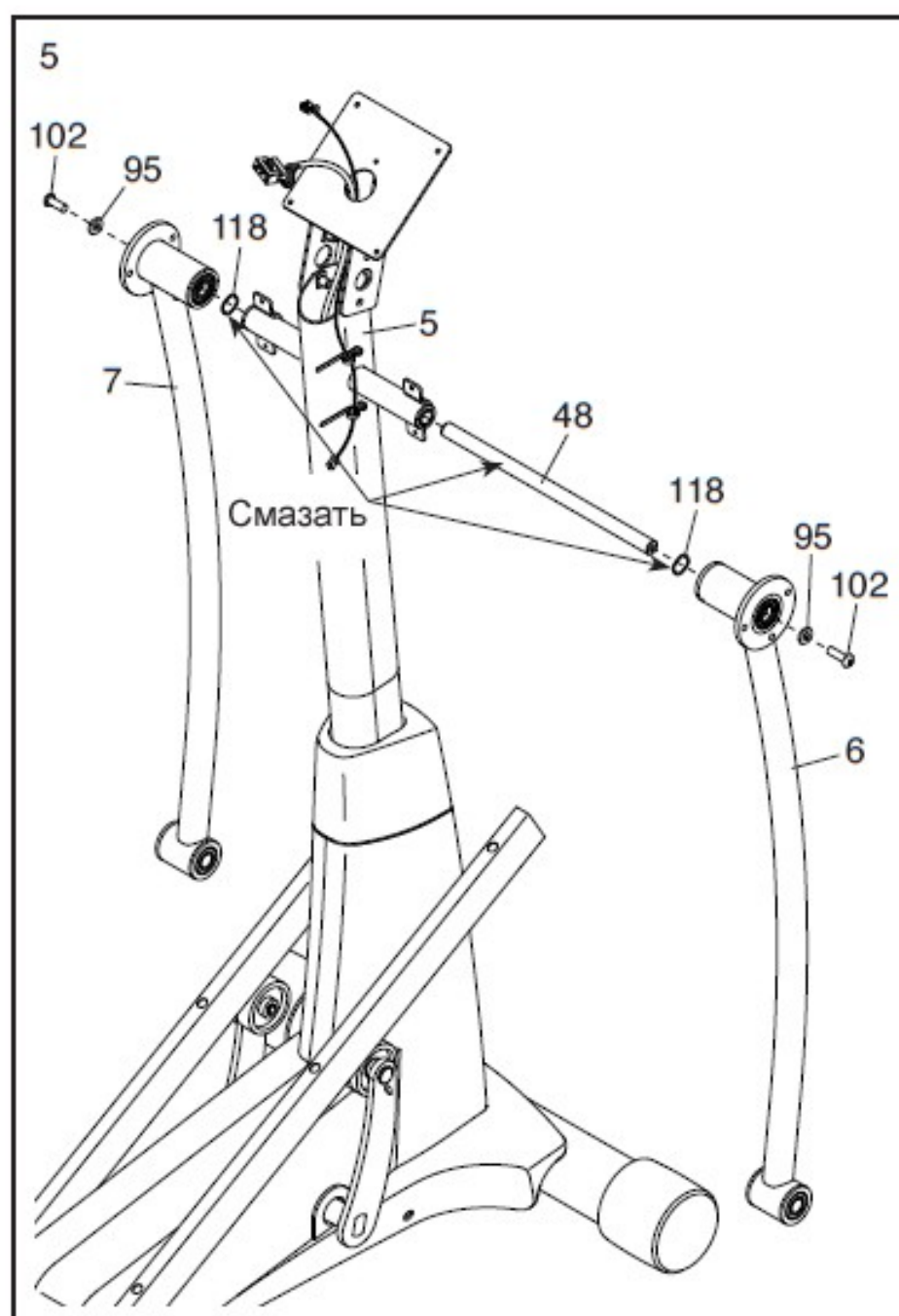
5. Нанесите немного смазки из комплекта на ось стойки (48) и две волнистые шайбы (118). Чтобы не испачкать пальцы, используйте полиэтиленовый пакет.

Вставьте ось (48) в стойку (4) и отцентрируйте её. Затем оденьте на ось две волнистые шайбы (118) с обеих сторон.

Возьмите правый и левый кронштейны (6, 7) и расположите их, как показано на рисунке.

Оденьте кронштейны (6, 7) на ось стойки (48).

Закрутите в оба торца оси (48) по винту M8 x 16 (102) с шайбой M8 (95) и затяните их **одновременно.**

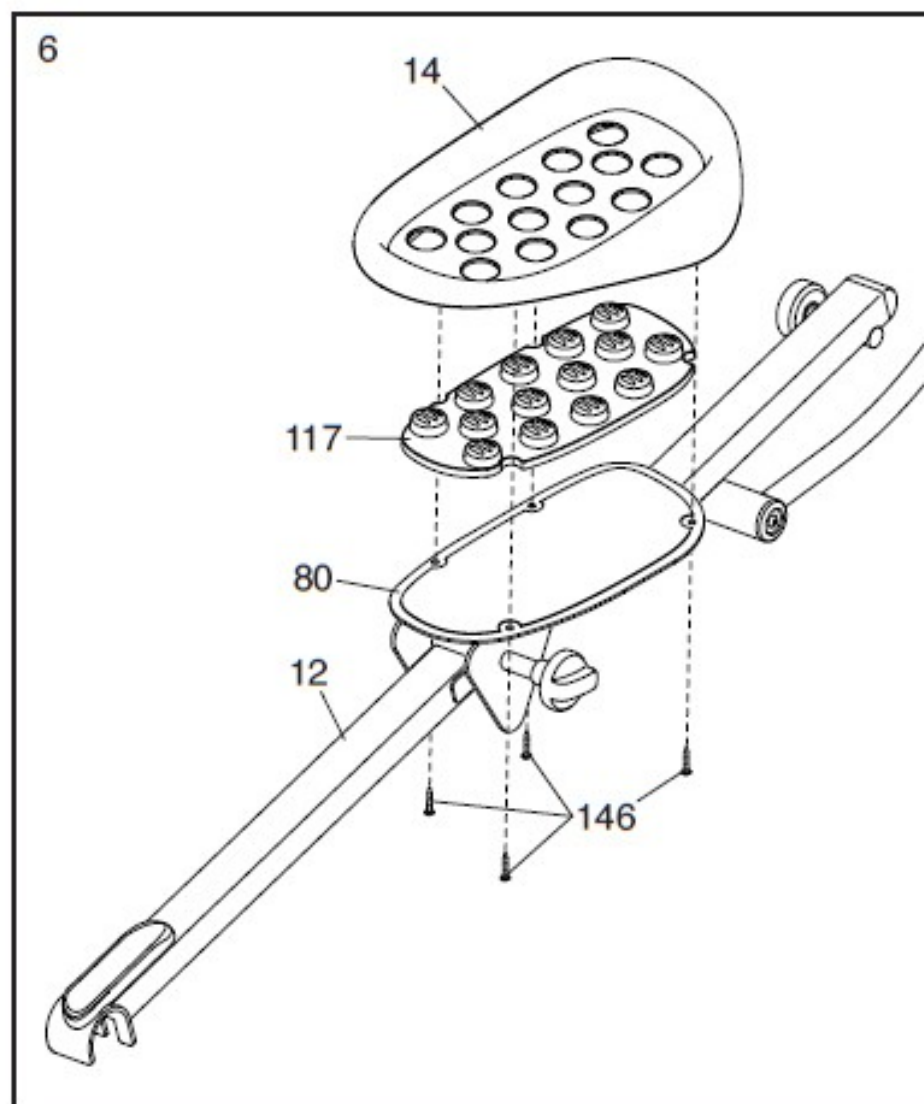




6. Возьмите правую педаль (14), вкладыш правой педали (117) и опору правой педали (12) и расположите их, как на рисунке.

Прикрепите правую педаль (14) и вкладыш (117) к пластине правой педали (80) четырьмя винтами М6 х 12 (146). **Совет: Пластину правой педали при этом можно приподнять.**

Проделайте то же самое с левой педалью (не показана), вкладышем левой педали (не показан) и пластиной левой педали (не показана).

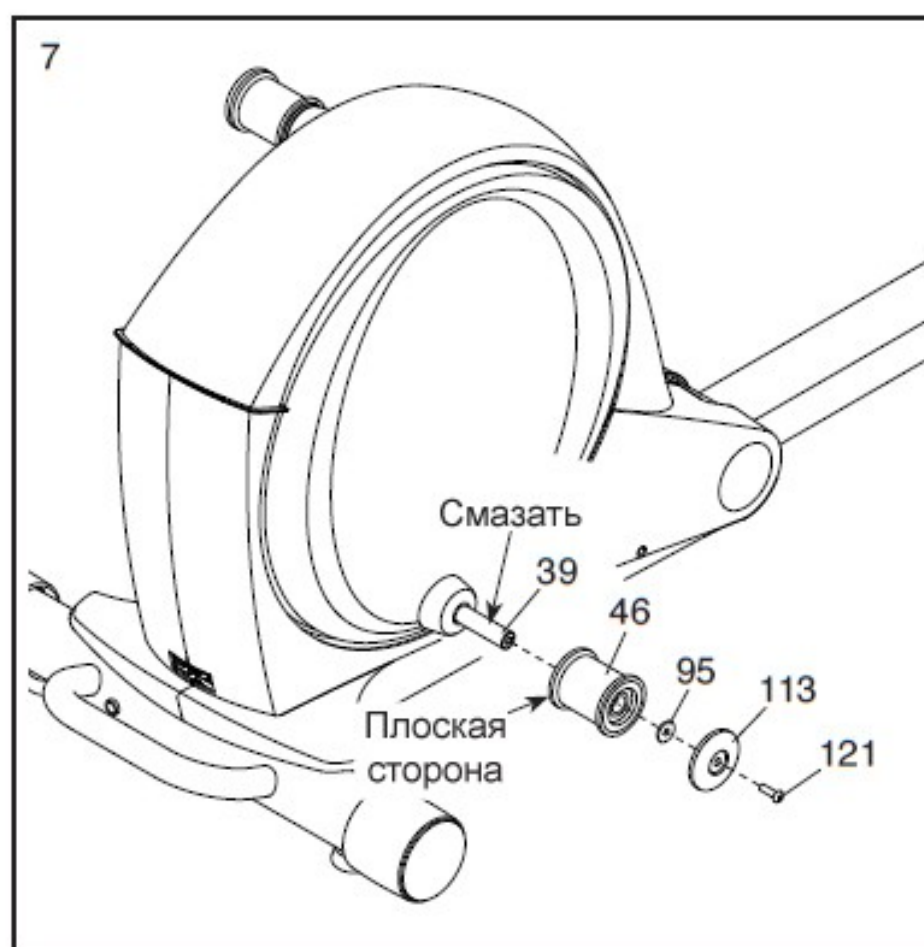


7. Нанесите немного смазки на ось правого коленчатого рычага (39).

Разверните муфту опоры педали (46) плоской стороной к тренажёру. Наденьте муфту опоры педали на ось правого коленчатого рычага (39).

Закрепите муфту (46) с помощью винта М8 х 25 (121), крышки большой оси (113) и шайбы М8 (95). **Совет: Затягивая винт, постарайтесь не повредить крышку большой оси.**

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



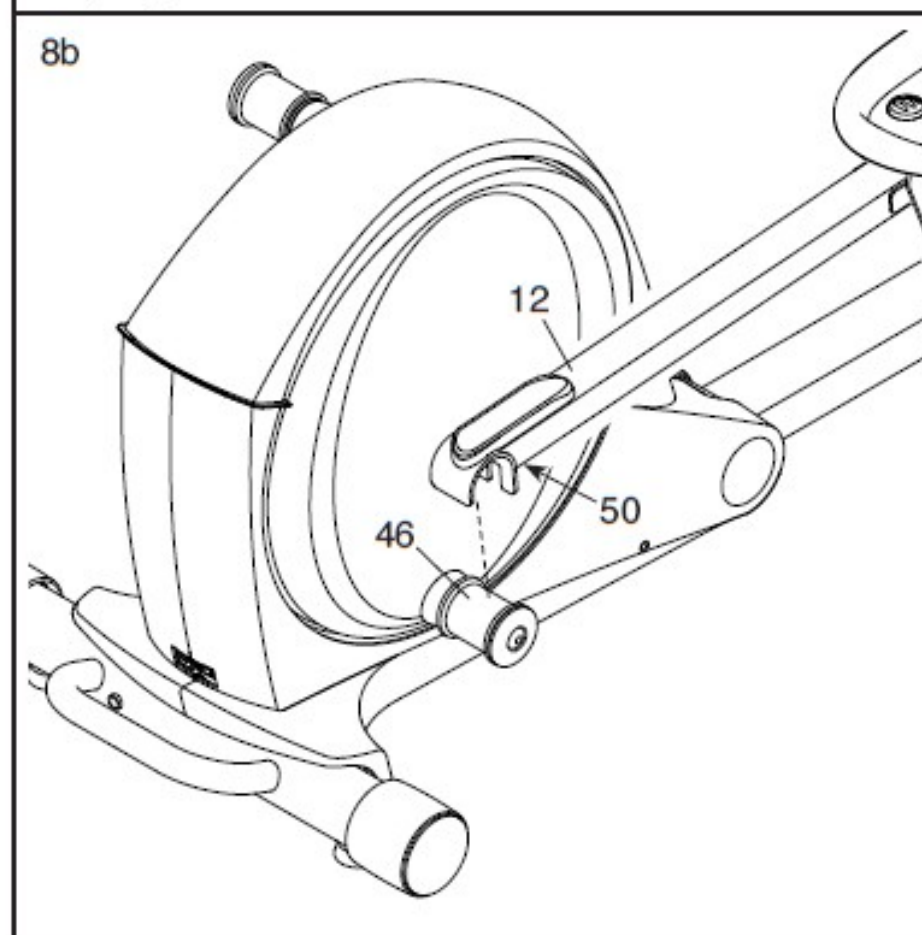
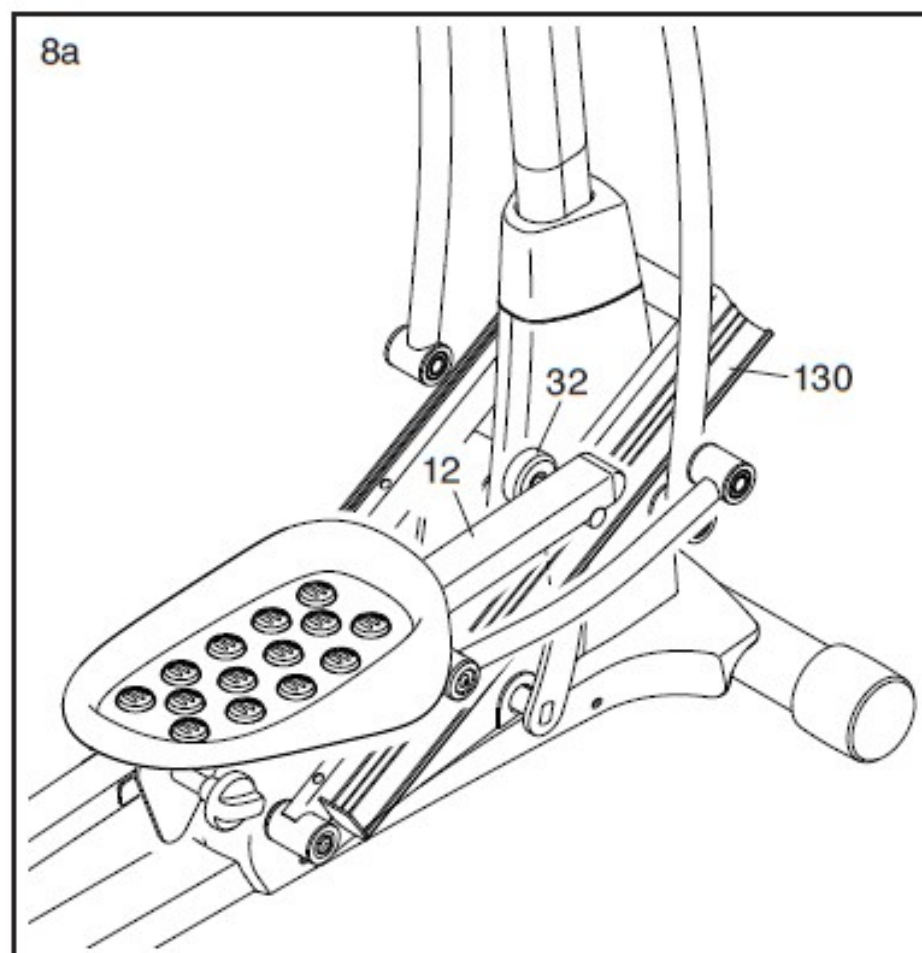
8. **См. рис. 8а.** Найдите на опоре правой педали (12) ролик (32).

Установите его с правой стороны от платформы (130).

**См. рис. 8в.** Потяните фиксатор (50) на опоре правой педали (12) вверх.

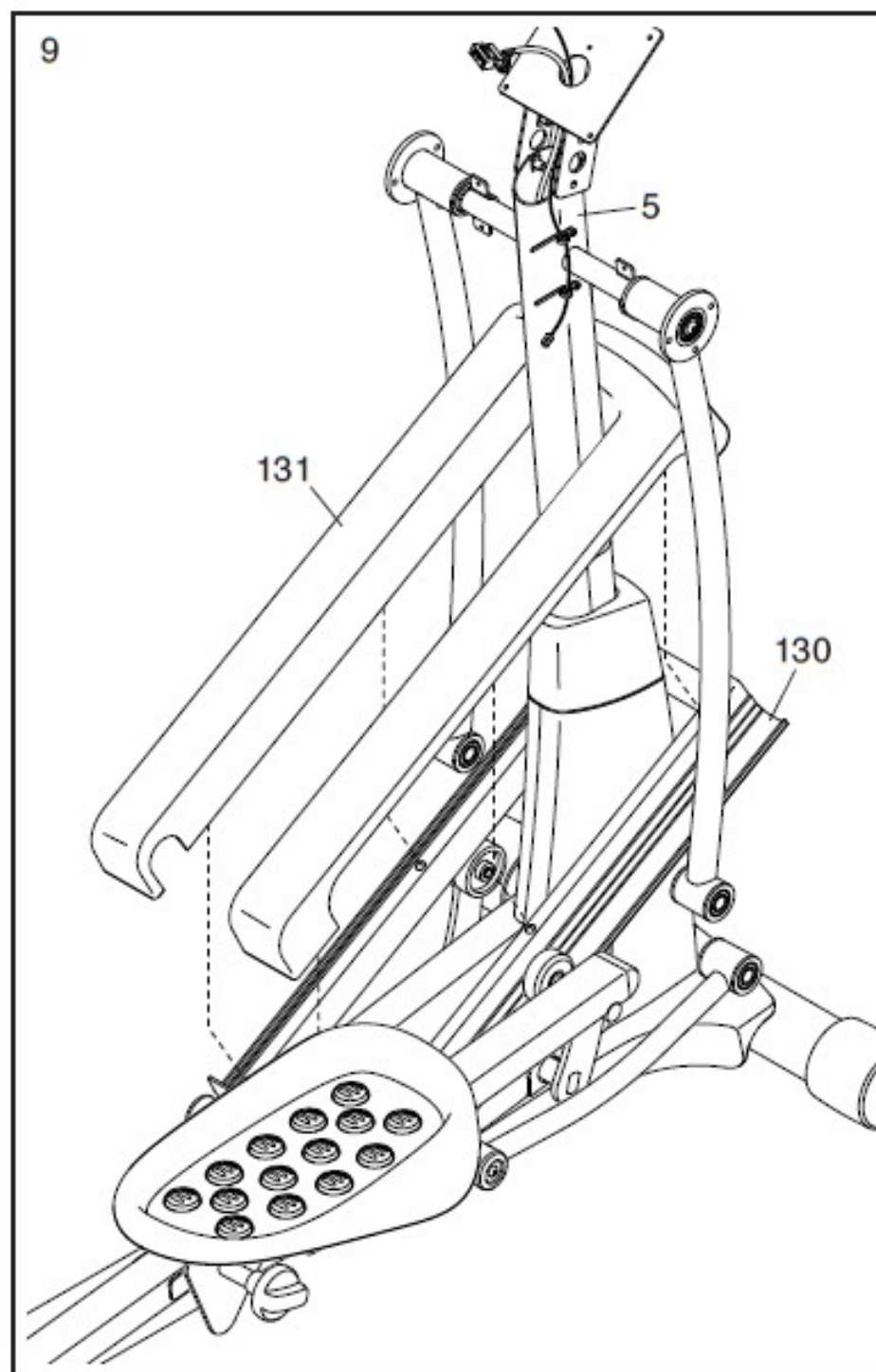
Прижмите опору правой педали (12) к муфте правой опоры педали (46). **Убедитесь, что опора правой педали зафиксирована на месте.**

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



9. Держите крышку платформы (131) у стойки (5), как показано на рисунке.

Нажмите на крышку (131), чтобы лапки на её обратной стороне (не показаны) встали в пазы на платформе (130).



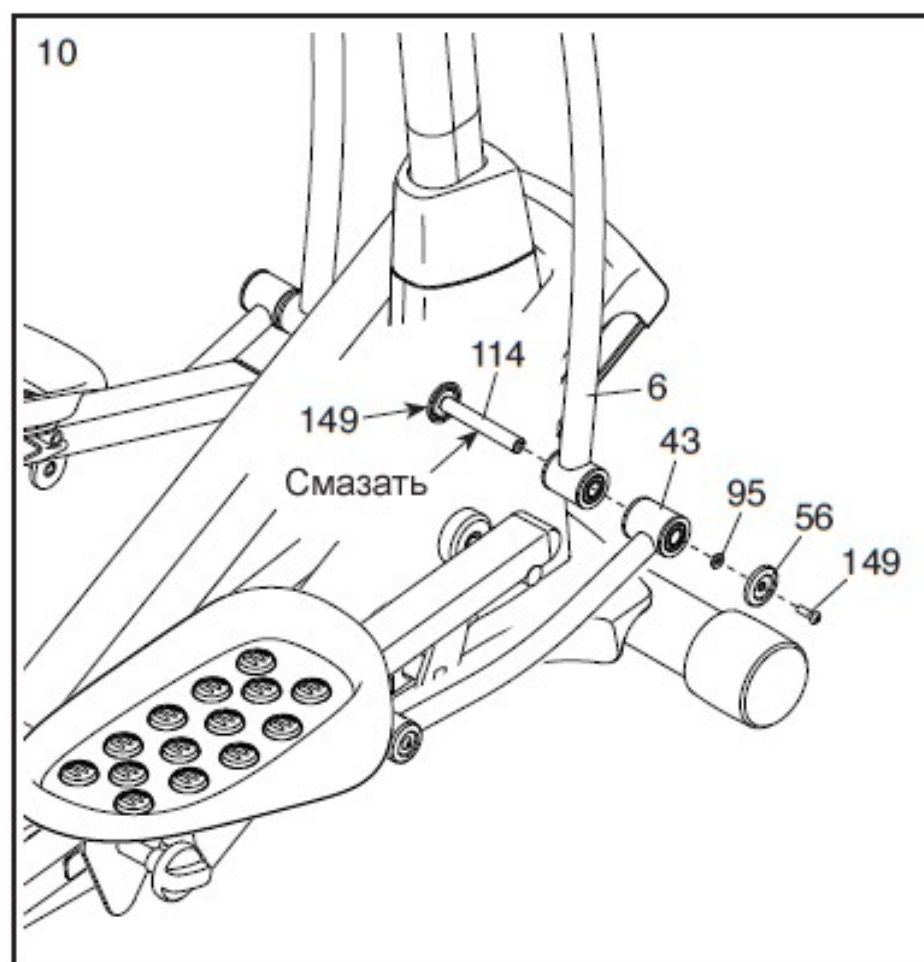
10. Смажьте ось соединительного рычага (114).

Оденьте на неё правый кронштейн (6) и правый соединительный рычаг (43), как показано на рисунке.

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

С помощью второго шестигранника закрутите другой винт M8 x 35 (149), крышку малой оси (56) и шайбу M8 (95) в противоположный торец оси соединительного рычага (114). **Совет:** Затягивая винт, постарайтесь не повредить крышку малой оси.

Повторите эти же действия с другой стороны эллипсоида.



11. Возьмите правый рычаг (8) и расположите его, как на рисунке.

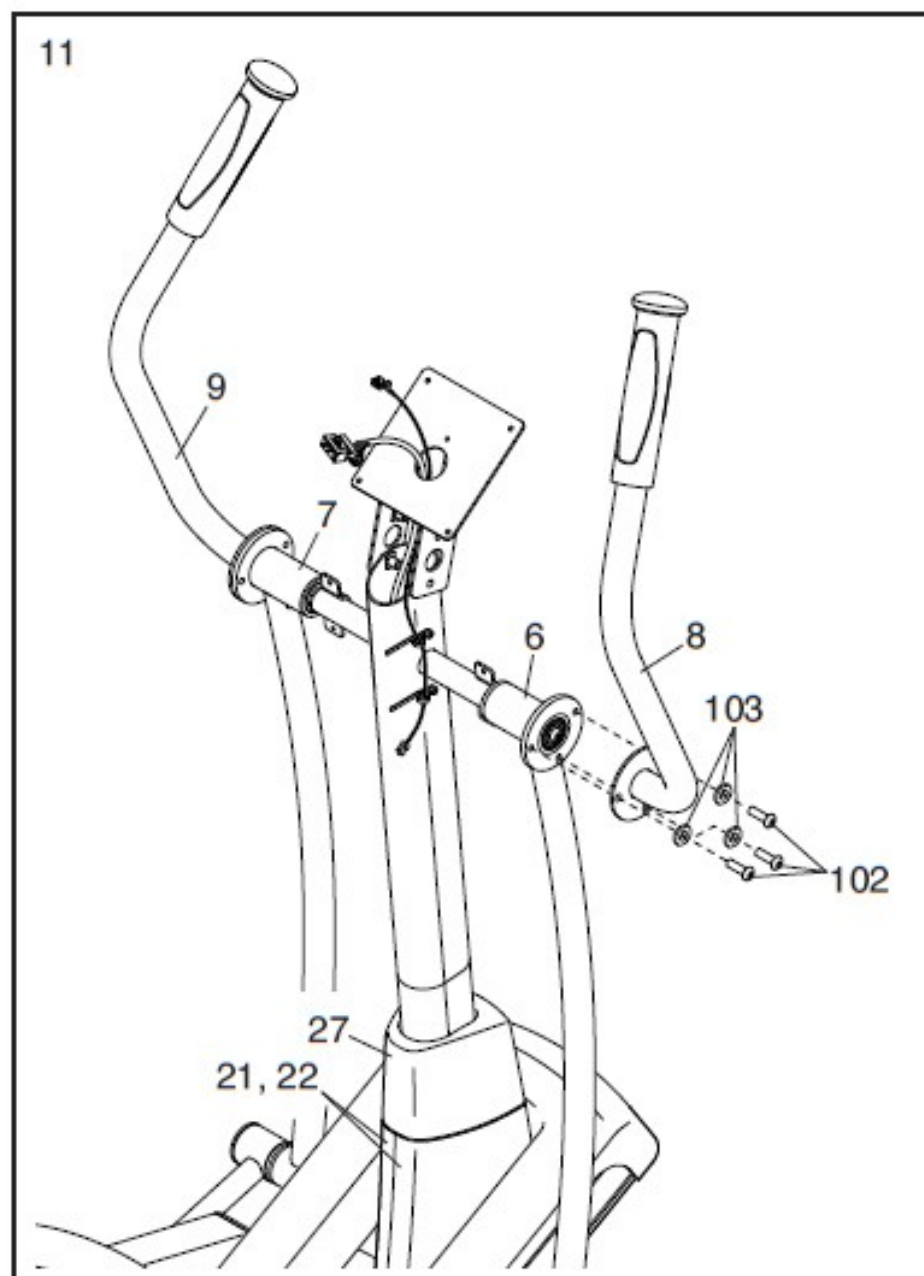
Попросите помощника поддержать рычаг (8) рядом с правым кронштейном (6).

Прикрепите рычаг (8) к кронштейну (6) тремя винтами М8 х 18 (102) с разрезными шайбами М8 (103).

Таким же образом прикрепите левый рычаг (9) к левому кронштейну (7).

См. шаг 4 на стр. 8. Затяните винты М8 х 16 (102).

Опустите верхнюю крышку (27) вниз и пристыкуйте её к правой и левой крышкам рамы (21, 22), надавив на неё.



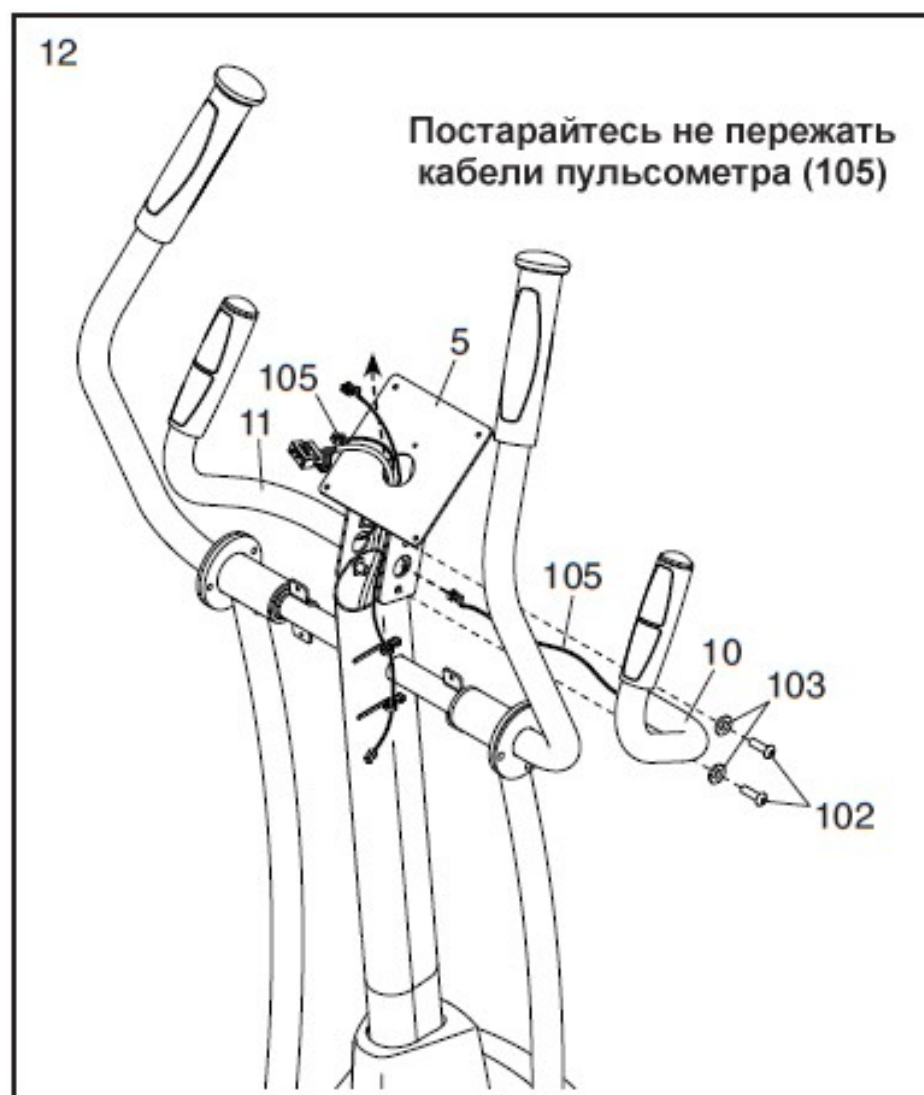
12. Найдите правый поручень (10) и расположите его, как показано на рисунке.

Попросите помощника поддержать правый поручень (10) у стойки (5) с правой стороны.

Вставьте кабель пульсометра (105) и правого поручня (10) в стойку (5) с правой стороны и пропустите его через верхнюю стойку.

**Совет: Постарайтесь не пережать кабель (105).** С помощью двух винтов М8 х 16 (102) с разрезными шайбами М8 (103) прикрепите правый поручень (10) к стойке (5).

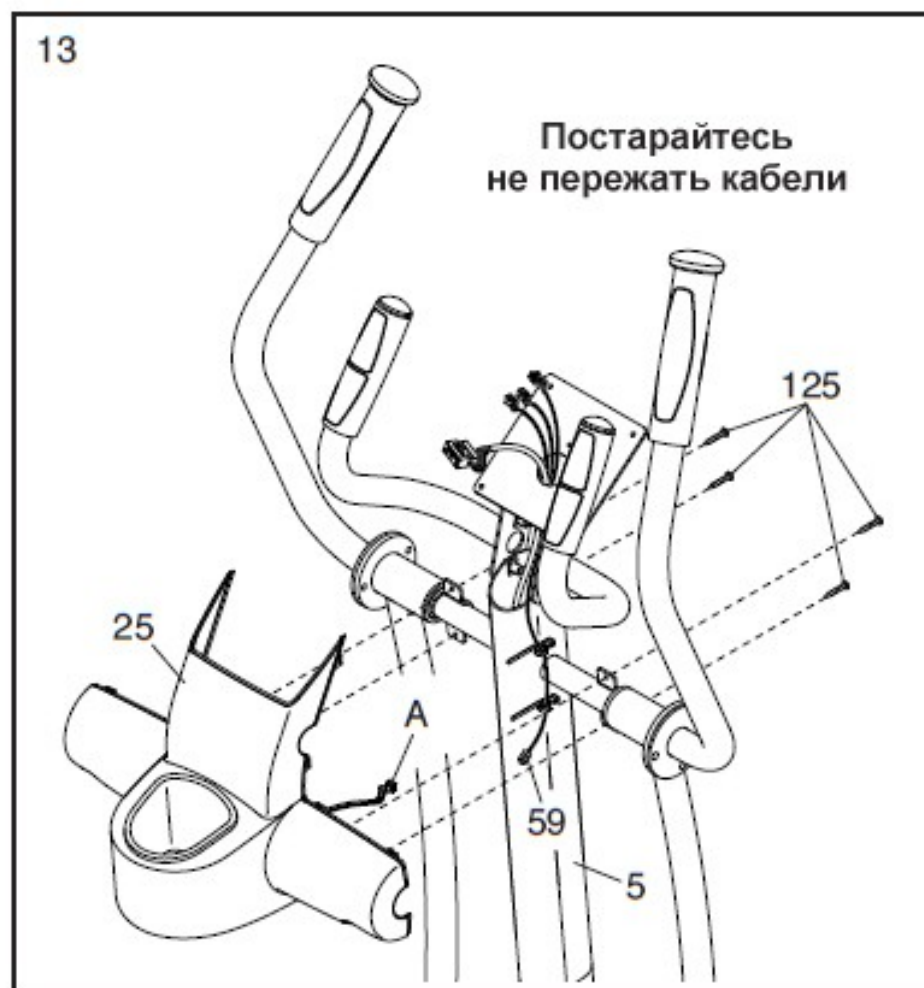
Повторите эти же действия, чтобы установить левый поручень (11).



13. Держите правую крышку (25) рядом со стойкой, как показано на рисунке.

Подсоедините кабель ресивера (A) на задней крышке стойки (25) к удлинителю кабеля ресивера (59).

**Совет: Постарайтесь не пережать кабели.** Прикрутите заднюю крышку (25) к стойке (5) четырьмя винтами М4 х 19 (125).

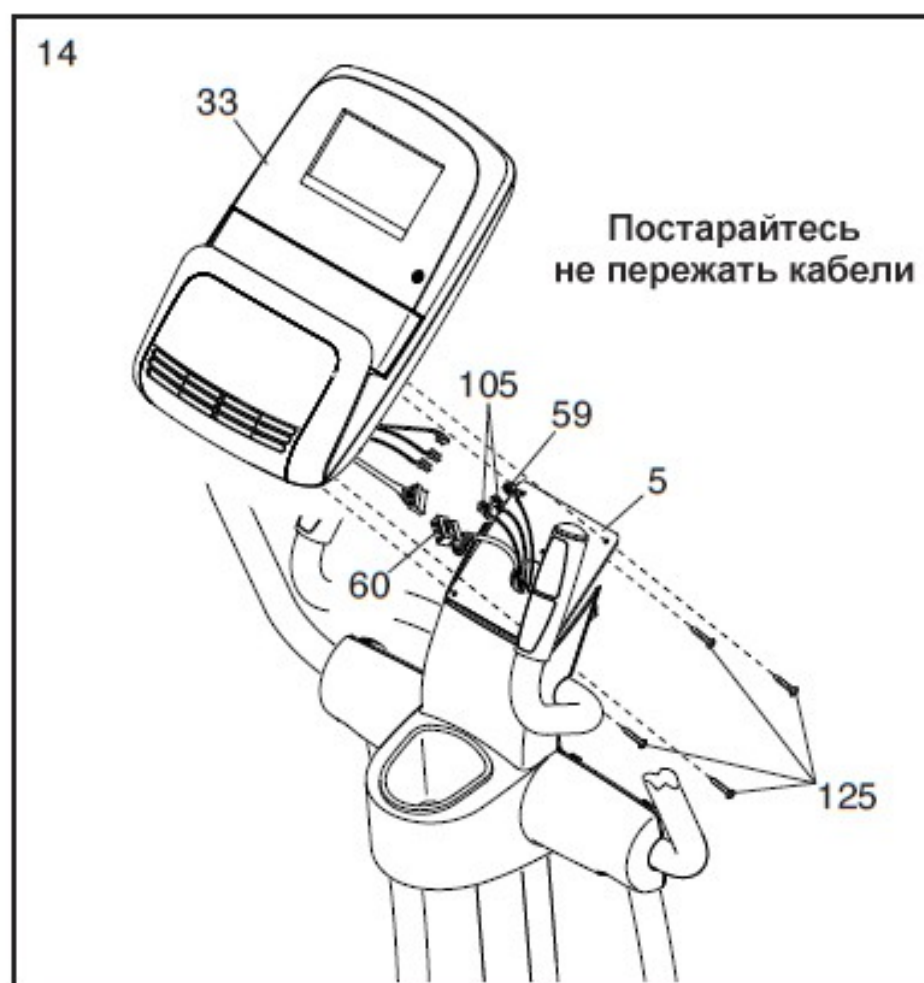


14. Отвяжите от главного кабеля (60) шнурок и уберите его.

Пока помощник держит панель управления (33) рядом со стойкой (5), соедините провода панели управления с главным кабелем (60), удлинителем кабеля ресивера (59) и кабелями пульсометра (105).

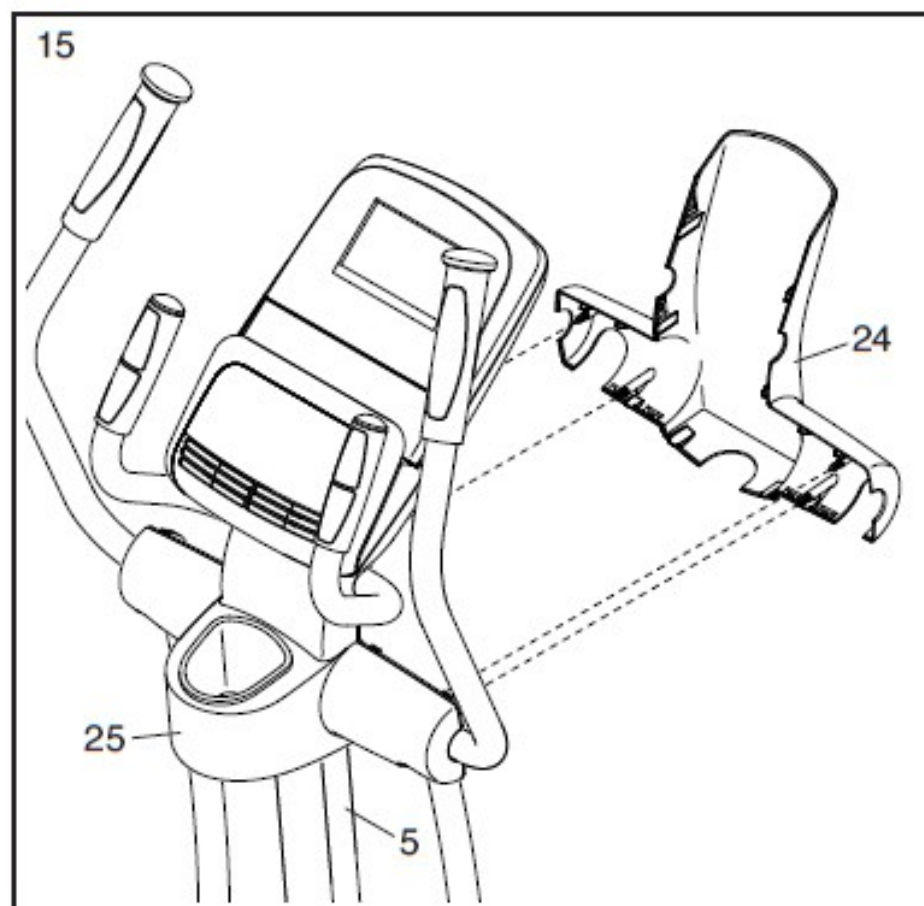
Спрячьте излишек кабеля вниз, в стойку (5), или вверх, в панель управления (33).

**Совет: Постарайтесь не пережать кабели.** Прикрутите панель управления (33) к стойке (5) четырьмя винтами М4 х 19 (125).



15. Расположите переднюю крышку стойки (24), как показано на рисунке.

Прикрепите её к задней крышке стойки (25) так, чтобы лапки задней крышки попали в пазы передней.



16. Перед началом использования эллипсоида убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Примечание: В комплекте могут иметься дополнительные детали. Для защиты пола от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

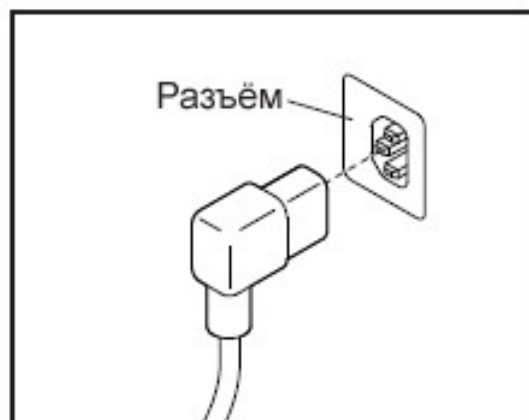
# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

Данное изделие должно быть заземлено. Заземление является для электрического тока путём наименьшего сопротивления, т.о., при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится. Сетевой шнур данного изделия включает в себя заземляющий провод с разъёмом. **ВАЖНО:** Если сетевой шнур повреждён, его следует заменить другим сетевым шнуром, рекомендованным производителем.

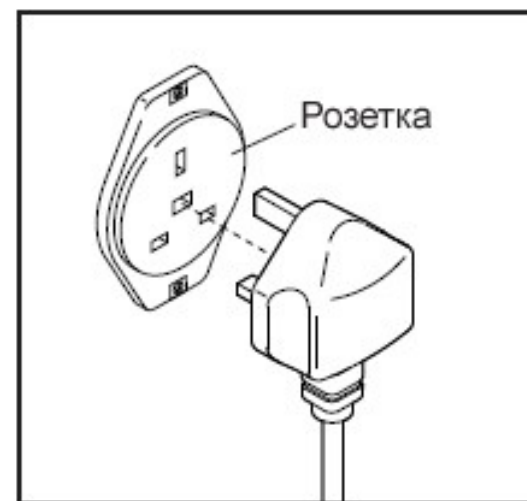
**⚠ ОПАСНО:** Из-за неправильного подключения заземляющего провода может возникнуть повышенная опасность поражения электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли заземлён тренажёр, попросите квалифицированного специалиста проверить это. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте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

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



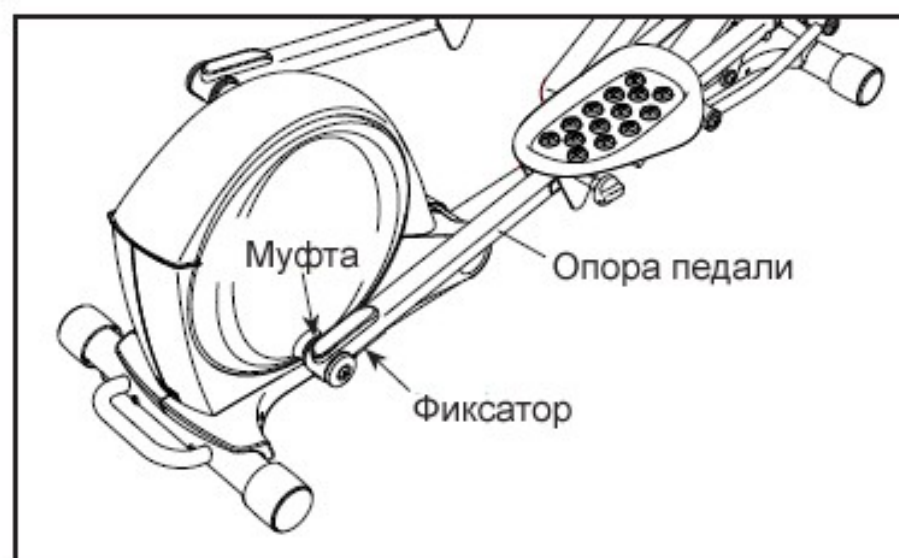
2. Воткните вилку сетевого шнура в соответствующую розетку, установленную и заземлённую, согласно всем местным правилам и нормам.

Примечание: Ваш сетевой шнур и ваша розетка могут отличаться от изображённых на рисунке.

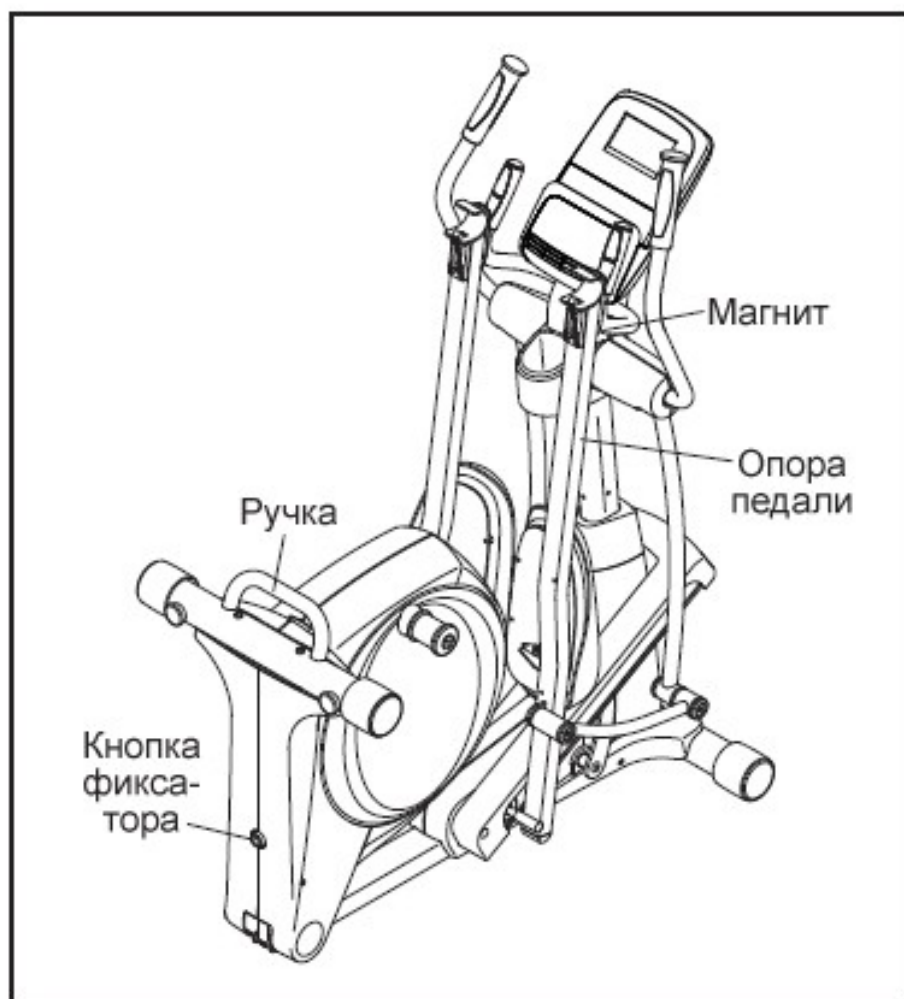


## КАК СКЛАДЫВАТЬ И РАСКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЁР

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



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

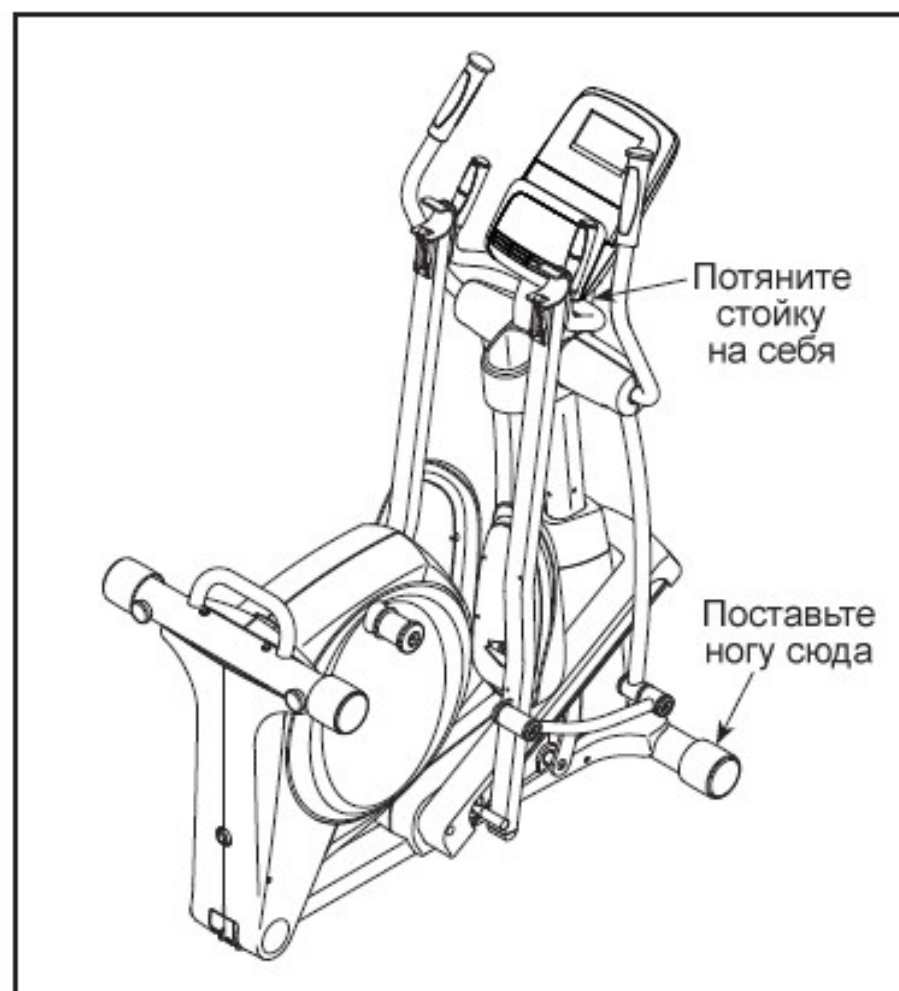


Чтобы подготовить эллипсоид к работе, возьмитесь за ручку, нажмите на кнопку фиксатора и опустите раму.

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

## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Сперва сложите эллипсоид, как описано на стр. 15. Затем встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из колёс. Потяните стойку на себя, пока тренажёр не встанет на колёса. Вместе с помощником осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.



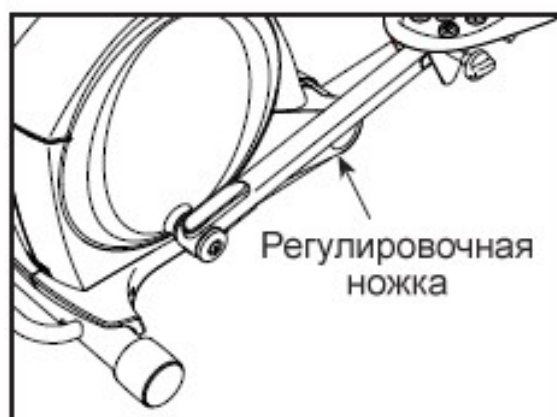


## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия 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 среднюю регулировочную ножку, пока прогибание не устранится.



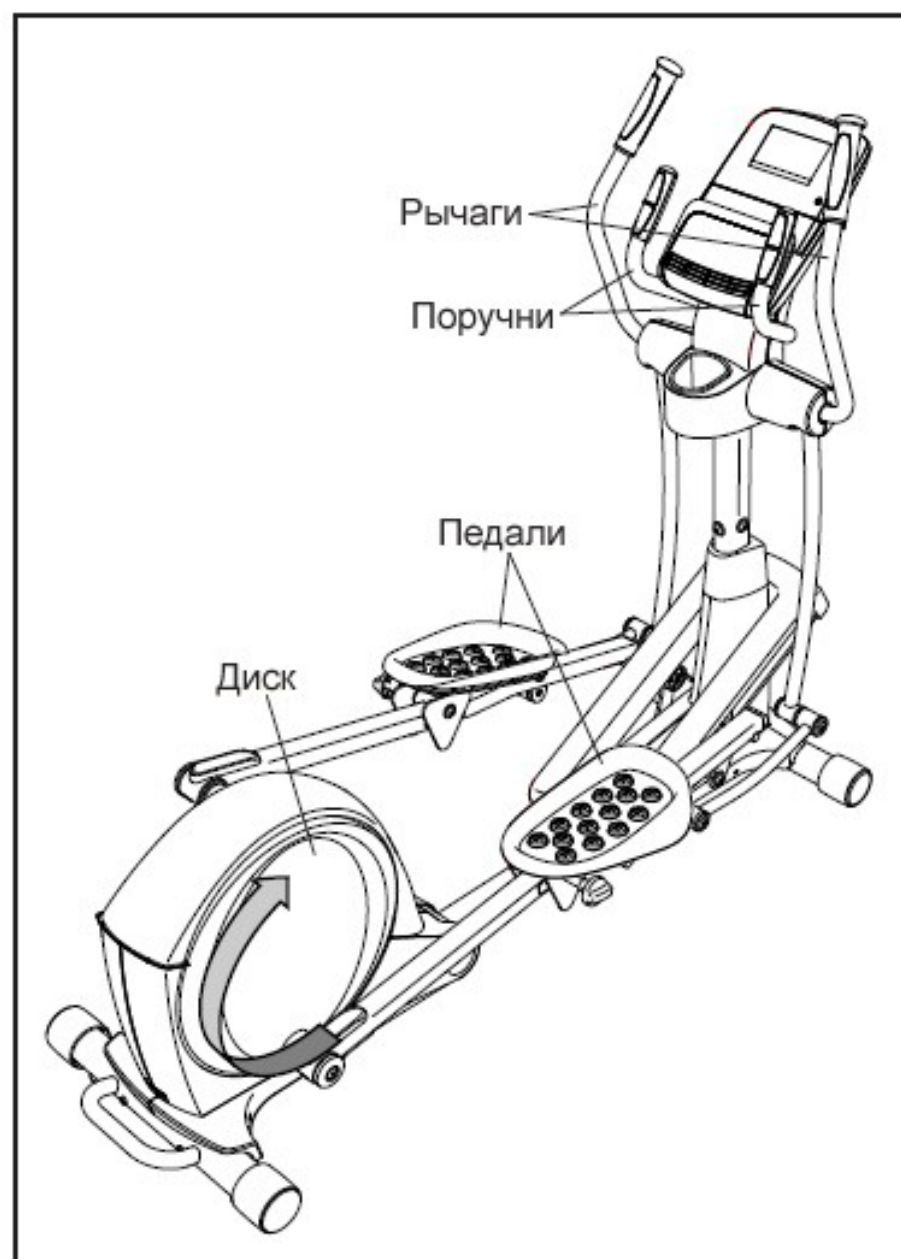
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может принимать несколько положений. Чтобы отрегулировать педаль, просто поднимите её и поверните фиксатор, расположенный под педалью. Убедитесь, что обе педали настроены одинаково.



## КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

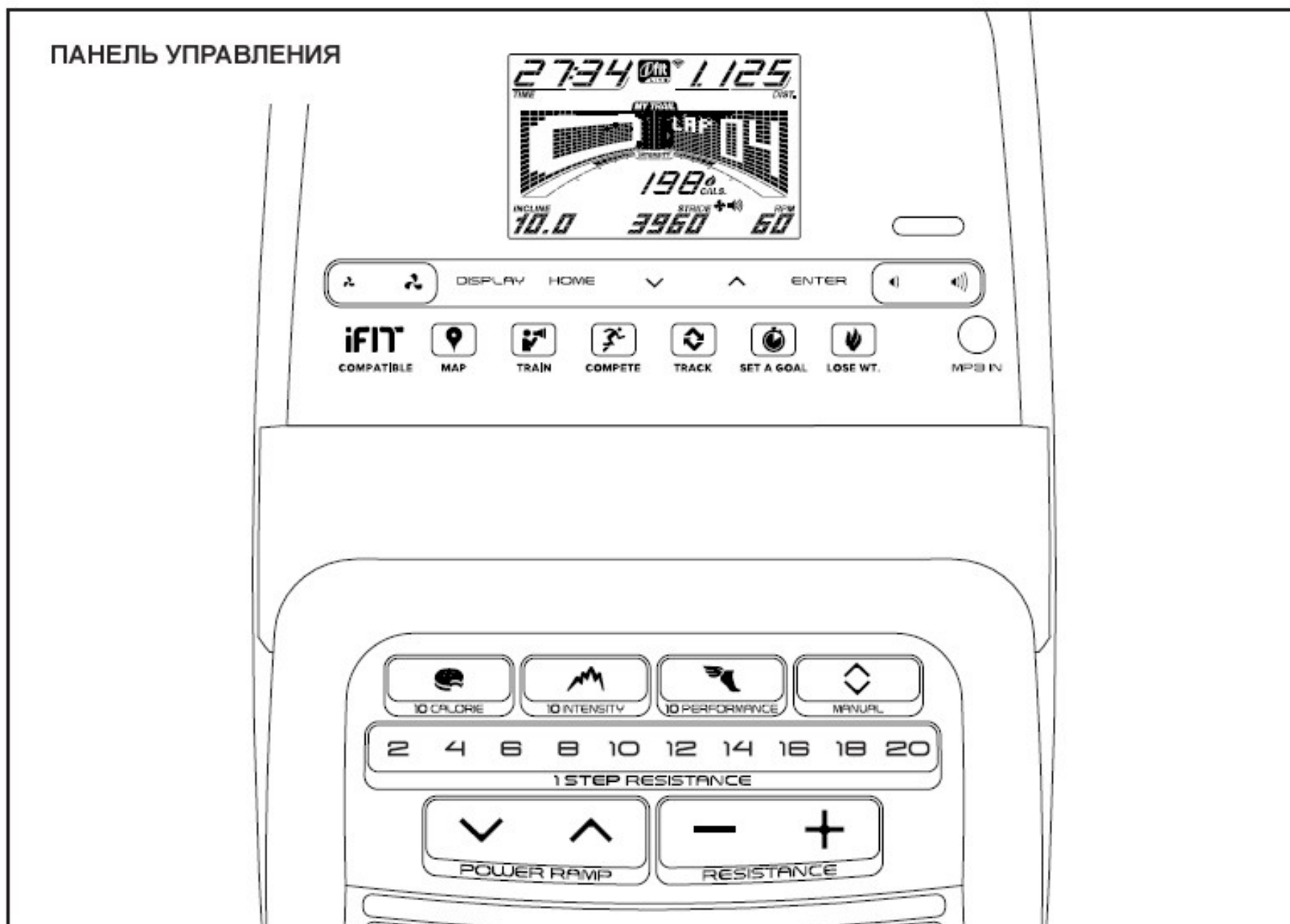
Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рычаги и встаньте одной ногой на педаль, расположенную ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно.



**Примечание:** Диски 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. **Примечание:** Тренажёр 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.

## ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



### ЭЛЕМЕНТЫ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованная панель управления тренажёра предлагает набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно менять сопротивление педалей и наклон платформы одним нажатием кнопки.

Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или дополнительного нагрудного монитора.

Кроме того, панель управления предлагает 30 предустановленных тренировочных программ. Для большей эффективности нагрузка и наклон платформы в каждой программе автоматически меняются, заставляя вас варьировать шаг. Также можно задать в качестве цели калории, дистанцию или время.

Помимо всего прочего, панель управления оснащена революционной системой iFit, позволяющей подключаться к беспроводной сети посредством допол-

нительного модуля iFit. С помощью iFit можно загружать индивидуализированные тренировочные программы, создавать собственные программы, записывать результаты занятий, соревноваться с другими пользователями iFit и многое другое. **Чтобы в любое время приобрести модуль iFit, зайдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или см. информацию на лицевой обложке руководства.**

Также вы можете подключить к звуковой стереосистеме панели управления MP3 или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать свою любимую музыку или аудиокниги.

**Как включить питание см. на стр. 19. Как пользоваться ручным режимом см. на стр. 19. Информацию о предустановленных тренировочных программах см. на стр. 22. О тренировках «Задать цель» читайте на стр. 23. О тренировочных программах iFit читайте на стр. 24. Как пользоваться звуковой системой см. на стр. 25. Как менять настройки панели управления см. на стр. 26.**

Примечание: Если на дисплее осталась защитная плёнка, снимите её.

## КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

**ВАЖНО:** Если тренажёр долго пробыл на холоде, нужно, чтобы он сначала нагрелся до комнатной температуры, только потом его можно включать. Иначе можно повредить дисплей панели управления или другие компоненты.

Подключите сетевой шнур (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ ШНУР на стр. 15). Затем найдите переключатель на раме, рядом с разъёмом сетевого шнура. Переверните переключатель в положение «Сброс».



Дисплей загорится, и панель управления будет готова к работе.

**Примечание:** Если вы включаете питание впервые, автоматически может запуститься калибровка платформы. Платформа начнёт двигаться вверх и вниз, а когда остановится, калибровка закончится.

**ВАЖНО:** Если процесс калибровки не запускается сам, см. КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ ПЛАТФОРМУ на стр. 27 и откалибруйте платформу вручную.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ слева.

2. Выберите ручной режим.

Для этого нажмите кнопку Manual (Вручную) на панели управления.

Если беспроводной модуль iFit не вставлен в панель управления и не подключен к iFit, ручной режим запустится автоматически.

3. Измените сопротивление педалей и наклон платформы по желанию.

При вращении педалей их сопротивление можно менять, нажимая на кнопки увеличения и уменьшения нагрузки или на одну из пронумерованных кнопок 1 Step Resistance.

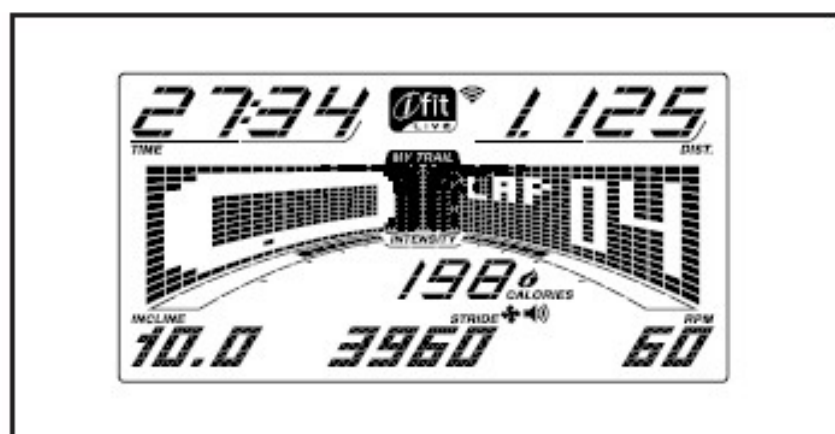
**Примечание:** Педали переключаются на выбранную нагрузку не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

Для разнообразия можно изменить наклон платформы. Для этого нажимайте на кнопки подъёма и опускания платформы.

**Примечание:** Заданный наклон платформы установится не сразу же после нажатия кнопок, а с небольшой задержкой.

#### 4. Следите за своим прогрессом на дисплеях.

На экране может быть показана следующая информация о тренировке:



**Калории (Cals.)** — В этом режиме дисплей будет показывать примерное число сожжённых вами калорий.

**Калории в час (Cals./Hr)** — В этом режиме на дисплее будет отображаться примерное число калорий, сожжённых вами за час.

**Дистанция (Dist.)** — В этом режиме на экране отображается пройденная вами дистанция, в милях или километрах.

**Наклон (Incline)** — В этом режиме экран при каждом изменении наклона платформы на несколько секунд показывает его значение.

**Пульс (Pulse)** — Если вы используете ручной или дополнительный нагрудный монитор, экран в этом режиме покажет ваш сердечный ритм (см. пункт 5).

**Сопротивление (Resist.)** — В этом режиме экран при каждом изменении сопротивления педалей на несколько секунд показывает его значение.

**Обороты (RPM)** — В этом режиме на дисплее отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

**Шаги (Stride)** — В этом режиме дисплей будет показывать общее число пройденных шагов.

**Время (Time)** — В ручном режиме на дисплее будет отображаться истёкшее время, а если выбрана предустановленная тренировка — время до конца занятия.

Матричный дисплей имеет несколько вкладок. Чтобы выбрать нужную, нажимайте клавишу Display (Дисплей) или кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

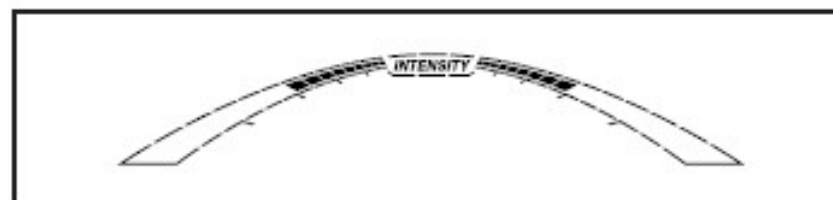
**Наклон (Incline)** — На этой вкладке отобразится заданный профиль наклона. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

**Скорость (Speed)** — На этой вкладке отобразится установленный профиль скорости. Новый сегмент профиля появляется каждую минуту.

**Мой путь (My Trail)** — На этой вкладке будет показана трасса длиной 400 м (1/4 мили). Ваш прогресс будет отображаться мигающим прямоугольником. Также на данной вкладке будет показано количество пройденных кругов.

**Калории (Calorie)** — На этой вкладке будет показано примерное число сожжённых вами калорий. Высота каждого сегмента обозначает число калорий, сожжённое на данном этапе.

В ходе занятия приблизительная интенсивность тренировки будет обозначаться на дуге интенсивности.



Для возврата в главное меню нажмите кнопку Home (Домой) (чтобы задать главное меню, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 26). Если нужно, нажмите Home ещё раз.

Если подключен беспроводной модуль iFit, силу беспроводного сигнала покажет символ вверху дисплея. Сила сигнала максимальна, если видны все четыре дуги.



Для выхода из ручного режима или тренировочной программы нажмите кнопку Home. Если нужно, нажмите Home снова.

Уровень громкости можно менять, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.



## 5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

Сердечный ритм можно измерить либо с помощью ручного, либо с помощью дополнительного нагрудного монитора (о нагрудном мониторе сердечного ритма читайте на стр. 25).

**Примечание:** При одновременном использовании ручного и нагрудного мониторов, сердечный ритм будет отображаться неточно.

Если на металлических контактах ручного монитора осталась защитная плёнка, снимите её. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на контакты монитора. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.**

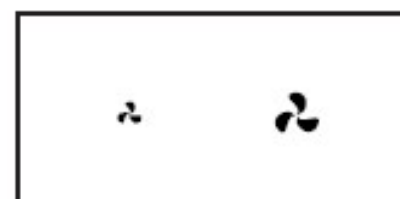


Когда пульс будет определён, на дисплее появится символ в форме сердца, мигающий с каждым ударом сердца, потом высветится одна или две чёрточки, а затем — ваш сердечный ритм. **Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.**

Если сердечный ритм не отображается, удостоверьтесь, что руки располагаются, как надо. Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты. Для оптимальной работы устройства протрите контакты мягкой тканью; **не используйте для протирки спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

## 6. Если нужно, включите вентилятор.

Чтобы изменить скорость вращения вентилятора или выключить его, нажмите несколько раз кнопки ускорения или замедления вентилятора.



**Примечание:** Если не вращать педали около 30 секунд, вентилятор отключится сам.

## 7. По окончании занятия выдерните шнур питания из сети.

Если педали остаются неподвижными несколько секунд, прозвучит звуковой сигнал, и панель управления приостановит работу.

Если педали остаются неподвижными несколько минут и вы не нажимаете на кнопки, панель управления отключится, а данные на дисплее сбросятся.

По окончании занятия переведите переключатель питания в положение «Выкл.» и выдерните шнур питания из сети. **ВАЖНО:** Если этого не делать, срок службы электронных компонентов эллипсоида значительно сократится.

## КАК РАБОТАТЬ С ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

1. **Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.**

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19.

2. **Выберите предустановленную программу.**

Для этого нажмите несколько раз на кнопку 10 Calorie, 10 Intensity или 10 Performance, пока на дисплее не отобразится нужная вам программа.

При выборе предустановленной программы экран будет показывать длительность и название тренировки, а на матричном дисплее появится профиль скорости.

Также на дисплее появятся максимальные значения сопротивления, скорости вращения педалей (rpm) и наклона платформы.

3. **Крутите педали, чтобы начать занятие.**

Все тренировки разделены на 1-минутные этапы. Для каждого заданы свои значения нагрузки, наклона платформы и целевой скорости (rpm). Примечание: Та же значения нагрузки, наклона и/или целевой скорости могут быть запрограммированы и для других этапов.

Уровень сопротивления, наклона платформы и целевая скорость для первого этапа появятся на матричном дисплее.

Во время занятия ваш прогресс будет показываться в виде профилей на вкладках скорости и наклона.

Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает значение целевой скорости или наклона платформы на данном этапе.

В конце каждого этапа звучит несколько гудков, и начинает мигать следующий сегмент профиля.



Если для следующего этапа заданы отличные от предыдущих значения нагрузки, наклона и/или целевой скорости, они появятся на дисплее на несколько секунд. Затем сопротивление педалей и наклон платформы изменятся.

В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевой. Если появившаяся на экране стрелка указывает вверх, значит нужно прибавить ходу, если вниз — наоборот, замедлиться. Если стрелка не появляется, сохраняйте текущую скорость.

**ВАЖНО:** Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей или наклон на текущем этапе слишком высоки или низки, можно вручную изменить настройки, нажимая кнопки сопротивления или наклона платформы.

**ВАЖНО:** По окончании текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на нагрузку для следующего этапа, а платформа автоматически поменяет наклон на заданный для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться подобным образом до конца последнего этапа. Чтобы в любое время прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите крутить педали.

4. **Следите за своим прогрессом на дисплее.**

См. пункт 4 на стр. 20.

5. **Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

См. пункт 5 на стр. 21.

6. **Если нужно, включите вентилятор.**

См. пункт 6 на стр. 21.

7. **По окончании занятия выдерните шнур питания из сети.**

См. пункт 7 на стр. 21.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ «ЗАДАЙ ЦЕЛЬ»

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19.

2. Установите в качестве цели калории, дистанцию или время.

Для этого сначала нажмите кнопку Set A Goal (Задайте цель).

Далее, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter, пока на экране не появится название требуемой цели. Затем нажмите Enter.

Теперь нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter, чтобы задать целевое значение.

3. Крутите педали, чтобы начать занятие.

В ходе занятия на экране в качестве подсказки может появляться значение целевой скорости (rpm). Вращайте педали со скоростью, близкой к целевой. **ВАЖНО: Целевая скорость лишь обеспечивает мотивацию. На самом деле, вы можете вращать педали со скоростью меньше целевой, главное — чтобы данная скорость была комфортной для вас.**

Примечание: Целевое значение калорий — лишь приблизительное число калорий, которое вы сожжёте в ходе занятия. Реальная цифра зависит от различных факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если во время тренировки вручную менять нагрузку или наклон платформы, это отразится и на числе сжигаемых калорий.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока цель (калории, дистанция или время) не будет достигнута. Чтобы прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите крутить педали.

4. Следите за своим прогрессом на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 20.

5. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.

См. пункт 5 на стр. 21.

6. Если нужно, включите вентилятор.

См. пункт 6 на стр. 21.

7. По окончании занятия выдерните шнур питания из сети.

См. пункт 7 на стр. 21.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ iFIT

Для доступа к программам iFit нужен модуль iFit.

Чтобы приобрести модуль iFit, зайдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или см. информацию на лицевой обложке настоящего руководства.

Примечание: Для работы модуля iFit необходим компьютер с доступом к интернету и USB-портом, а также аккаунт на [iFit.com](http://iFit.com). Для работы беспроводного модуля iFit также нужна собственная беспроводная сеть, роутер типа 802.11b/g или 802.11b/g/n с идентификатором SSID (закрытые сети не поддерживаются).

**ВАЖНО:** Чтобы качество сигнала не страдало, антенна и трансмиттер модуля iFit должны находиться не ближе 20 см от людей и не должны соединяться или соприкасаться с другими антеннами или трансмиттерами.

1. Чтобы включить панель управления, нажмите любую кнопку или крутите педали.

См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 19.

2. Убедитесь, что модуль iFit вставлен в панель управления.

Если модуль не вставлен в панель управления, тренировки iFit будут недоступны.

3. Выберите пользователя.

Если под вашим аккаунтом зарегистрировано более одного пользователя, между ними можно переключаться в главном окне iFit. Для этого нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

4. Выберите программу iFit.

Нажмите кнопку Map (Карта), Train (Тренировка) или Lose Wt. (Снижение веса) для загрузки следующей программы данного типа согласно расписанию. Чтобы загрузить следующую программу в своё расписание, нажмите кнопку iFit. Примечание: Доступ к демо-тренировкам возможен, даже если модуль iFit не установлен.

Нажмите кнопку Compete, чтобы принять участие в заранее запланированной гонке.

Чтобы вновь запустить предыдущую по расписанию программу iFit, нажмите клавишу Track (Путь), затем — кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать требуемую программу, потом — Enter, чтобы начать занятие.

Для запуска тренировки «Задай цель», нажмите кнопку Set Goal (Задать цель) (см. стр. 23).

Важно: Перед загрузкой некоторых программ их нужно добавить в расписание на [iFit.com](http://iFit.com).

Более полную информацию о тренировках iFit см. на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Когда вы выберете тренировку iFit, на дисплее отобразится её длительность, название, максимальный наклон платформы и дистанция, а также примерное число калорий, которое вы сожжёте в ходе занятия, и профиль сопротивления педалей.

Примечание: Целевое значение калорий — лишь приблизительное число калорий, которое вы сожжёте в ходе занятия. Реальная цифра зависит от различных факторов, например, от вашего веса. Кроме того, если во время тренировки вручную менять нагрузку или наклон платформы, это отразится и на числе сжигаемых калорий.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 22.

Во время некоторых занятий вам будет помогать голос личного тренера. Его настройки можно менять (см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 26).

Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Время на дисплее мигает. Чтобы возобновить тренировки, просто продолжите крутить педали.



**6. Следите за своим прогрессом на дисплее.**

См. пункт 4 на стр. 20.

На вкладке My Trail (Мой путь) отобразится карта маршрута, по которому вы идёте или бежите, или трасса и количество пройденных кругов.

Во время гонки ваш прогресс будет отображаться на вкладке Competition (Соревнование). Верхняя линия матричного дисплея показывает, какую часть дистанции преодолели вы, остальные линии — ваши соперники. Конец линии означает конец гонки.

**7. Если нужно, измерьте свой сердечный ритм.**

См. пункт 5 на стр. 21.

**8. Если нужно, включите вентилятор.**

См. пункт 6 на стр. 21.

**9. По окончании занятия выдерните шнур питания из сети.**

См. пункт 7 на стр. 21.

Более полную информацию об iFit можно узнать на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИТЕМОЙ**

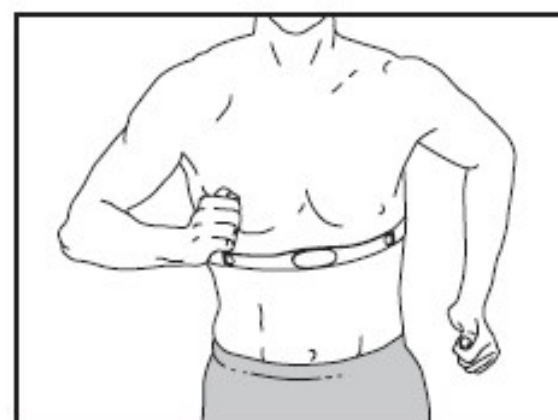
Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления воткните аудиокабель в разъёмы на панели управления и на своём MP3 или CD-плеере; **убедитесь, что аудиокабель вставлен в разъёмы плотно.**

Затем нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Изменить уровень громкости можно с помощью регулятора громкости MP3 или CD-плеера или, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости на панели управления.



**НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — поддержание правильной частоты сердечных со-



кращений во время занятия. Дополнительный монитор сердечного ритма позволит вам постоянно следить за частотой биений своего сердца и поможет добиться поставленных целей. **Для приобретения нагрудного монитора сердечного ритма см. информацию на лицевой обложке руководства.**

## КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления имеет информационный режим, позволяющий посмотреть данные о работе тренажёра, выбрать единицы измерения и изменить контрастность дисплея.

Если к панели управления подключен модуль iFit, в информационном режиме можно настроить голос личного тренера, задать меню по умолчанию, проверить состояние модуля iFit и загрузок.

### 1. Выберите информационный режим.

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

### 2. Посмотрите данные о работе тренажёра.

На дисплее отобразится общее количество часов работы эллипсоида, а также общее расстояние (в милях или километрах), «пройденное» педалями.

### 3. Если нужно, выберите единицы измерения.

Выбранные на данный момент единицы измерения обозначаются на дисплее словом ENGLISH (мили, английская система мер) или METRIC (километры, метрическая система).

Чтобы выбрать желаемые единицы измерения, нажмите несколько раз клавишу Enter.

### 4. Если нужно, отрегулируйте контрастность дисплея.

Если нажать на кнопку уменьшения, на дисплее отобразится текущий уровень контрастности. Для изменения контрастности нажимайте кнопки подъёма или опускания платформы.

### 5. Определите, подключен ли к панели управления модуль iFit.

Если к панели управления подключен модуль iFit, на экране появятся слова WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модули не подключены, на экране появятся слова NO IFIT MODULE. В этом случае вернитесь к шагу 10 в разделе СБОРКА.

### 6. Если нужно, поменяйте настройки голоса личного тренера.

Нажмите на кнопку уменьшения, чтобы отобразить на экране текущие настройки голоса личного тренера.

Голос личного тренера можно ВКЛЮЧИТЬ или ВЫКЛЮЧИТЬ. Для этого нужно несколько раз нажать на кнопку Enter.

### 7. Если нужно, задайте меню по умолчанию.

Меню по умолчанию (главное) — меню, появляющееся при включении панели управления. Чтобы отобразить его настройки, нажмите кнопку уменьшения. Чтобы сделать меню ручного режима или меню iFit главным, нажмите Enter несколько раз.

### 8. Если нужно, проверьте состояние модуля iFit.

Чтобы открыть окно состояния iFit, нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS.

Затем нажмите Enter. Через несколько секунд на дисплее отобразится состояние модуля iFit. Чтобы закрыть это окно, нажмите и удерживайте несколько секунд клавишу Display.

### 9. Если нужно, проверьте состояние загрузок.

Для этого нажмите кнопку уменьшения. На экране появятся слова SEND/RECEIVE DATA.

Нажмите Enter, и панель управления начнёт проверку на наличие программ iFit и обновлений ПО, которые можно загрузить.

### 10. Выйдите из информационного режима.

Для выхода из информационного режима нажмите клавишу Display.

# ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.

Для очистки эллипсоида используйте влажную ткань и немного мягкого мыла. **ВАЖНО:** Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПАНЕЛИ

Если панель управления не включается, убедитесь, что сетевой шнур полностью вставлен в разъёмы. Если по дисплею панели бегут линии, см. КАК НАСТРОИТЬ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ на стр. 26 и отрегулируйте контрастность дисплея.

Если при использовании ручного монитора сердечных сокращений панель управления не показывает ваш сердечный ритм, или отображаемое значение чересчур завышено или занижено, см. пункт 5 на стр. 21.

## КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ ПЛАТФОРМУ

Если платформа функционирует неправильно, возможно, её следует откалибровать. Для этого нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку Calorie, пока на экране не появится тестовой режим.

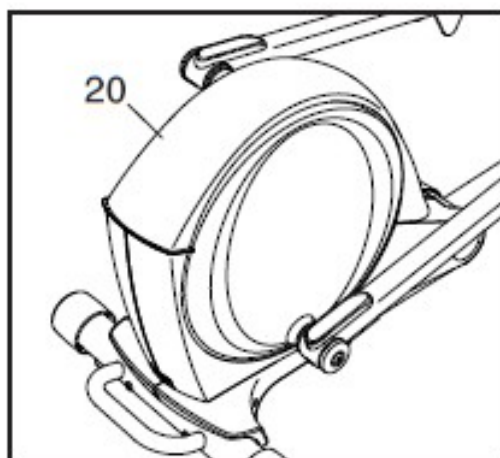
Снова нажмите клавишу Calorie, затем — кнопку подъёма или опускания платформы. Начнётся калибровка: платформа будет двигаться вверх и вниз.

Если платформа остановилась, значит калибровка окончена. Для выхода из режима калибровки нажмите несколько раз кнопку Calorie.

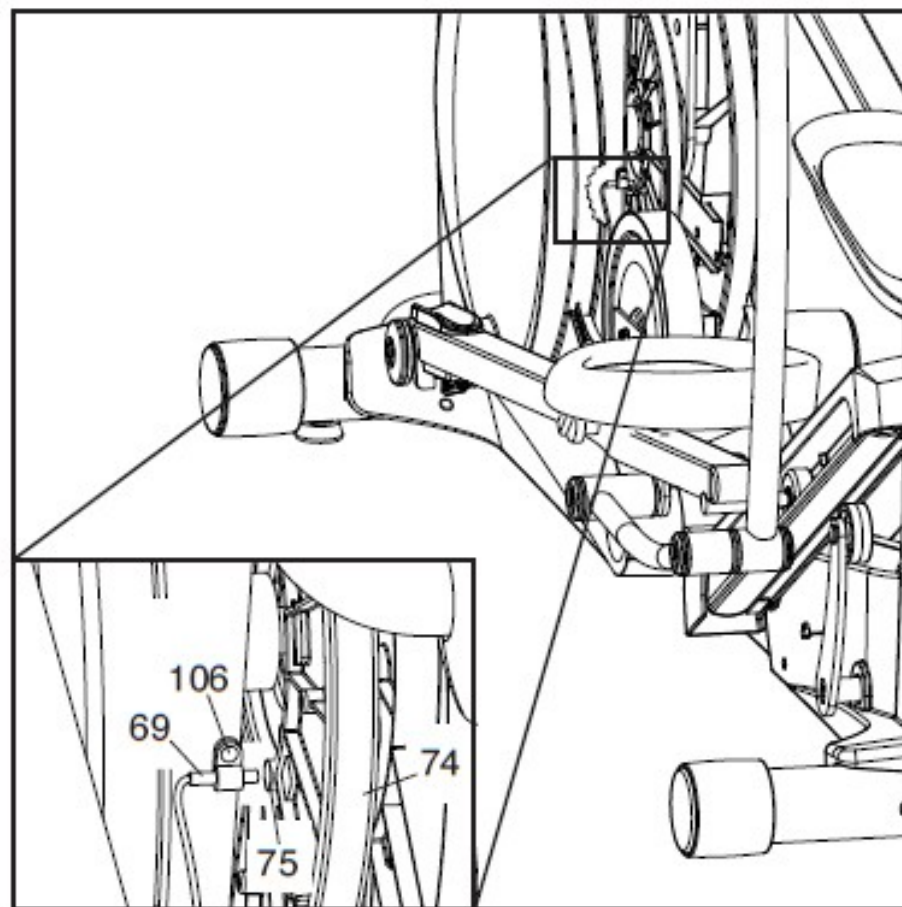
## КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

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



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



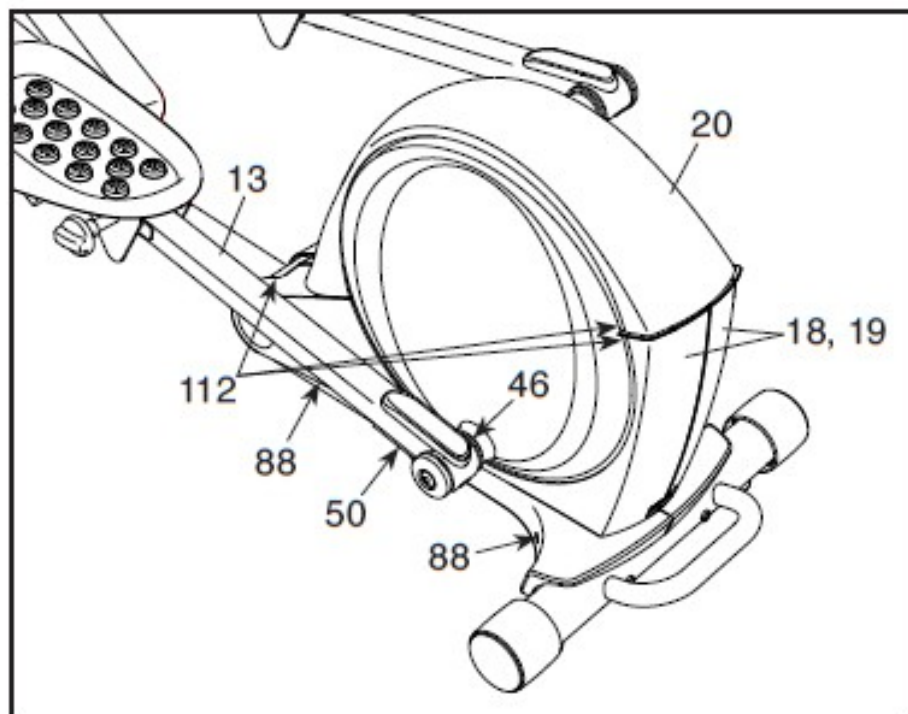
Ослабьте, но не выкручивайте указанный винт М4 x 16 (106). Сдвиньте геркон (69) немного в сторону магнита (75) или от него, затем снова затяните винт.

Включите шнур питания в сеть и покрутите большой блок. Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена как надо. Когда геркон будет отрегулирован, установите крышку обратно.

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия педали прокручиваются, даже когда задана максимальная нагрузка, возможно, нужно отрегулировать приводной ремень.

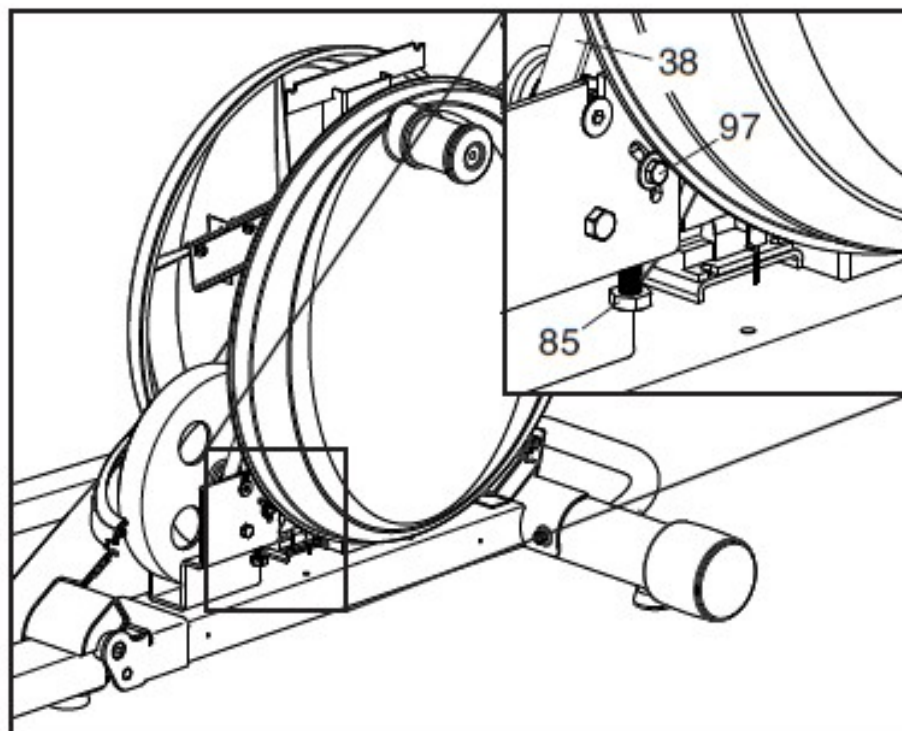
Для этого **сначала выдерните шнур из сети**. С помощью обычной отвёртки освободите лапки крышки (20) и снимите её с эллипсоида.



Поднимите фиксатор (50) под опорой левой педали (13), затем отсоедините опору левой педали от муфты опоры педали (46).

После этого выкрутите из правого и левого экранов (18, 19) винты с полукруглой головкой M4 x 16 (112) и винты M4 x 42 (88). (Примечание: Показаны не все винты. Запомните, из каких отверстий были выкручены винты того или иного размера). Затем аккуратно снимите левый экран.

Ослабьте винт-ось поворота (97), после чего закручивайте винт регулировки ремня (85), пока приводной ремень (113) не будет натянут. Снова занятие винт-ось поворота.



Теперь можно установить на место левый экран, опору левой педали и крышку, затем — воткнуть сетевой шнур в розетку.

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Пульсометр — это не медицинский прибор. На точность определения сердечного ритма могут влиять различные факторы. Пульсометр помогает оценивать общие тенденции частоты сердечбиений в ходе занятий.

Эти рекомендации помогут вам распланировать программу своих занятий. Более подробную информацию по упражнениям можно узнать из книг или у врача. Помните: чтобы добиться хороших результатов, важно правильно питаться и отдыхать.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Независимо от поставленной задачи (снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы), ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой пульс как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения частоты пульса при сжигании жира и при выполнении аэробных упражнений.

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	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа выше возраста соответствуют вашей «тренировочной зоне». Наименьшая цифра — это число сердечных сокращений для сжигания жира, средняя — для максимального сжигания жира, наибольшая — для аэробных упражнений.

**Сжигание жира** — Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо длительное время заниматься на низком уровне интенсивности. За первые минуты тренировки ваш организм трансформирует *калории, полученные из углеводов*, в энергию. Только после первых нескольких минут занятия организм начинает преобразовывать в энергию *накопленный жир*. Если ваша цель — сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не приблизится к рекомендуемому нижнему значению «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира нужно поддерживать пульс ближе к среднему значению из таблицы.

**Аэробные упражнения** — Если вы хотите укрепить сердечнососудистую систему, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение длительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока пульс не достигнет рекомендуемого верхнего значения в «тренировочной зоне».

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**Разминка** — Начинайте занятие с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечбиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

**Непосредственно тренировка** — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении пульса в «тренировочной зоне» (в течение первых недель занятий поддерживайте свой пульс в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, не задерживайте дыхание.

**Восстановление** — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Это увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

## ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь три раза в неделю, оставляя между тренировками хотя бы один день отдыха. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений вы сможете при желании проводить до пяти тренировок в неделю. Помните: чтобы добиться успеха, спорт должен стать постоянной и приятной частью вашей жизни.

## РАСТЯЖКИ

Правильные позы указаны на рисунке справа. Делая растяжки, двигайтесь плавно — никаких резких движений.

### 1. Наклоны вперёд

Встаньте, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд от бёдер. Расслабив спину и плечи, тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь так на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы спины и задней части колен.

### 2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув одну ногу вперёд, стопу другой ноги подтяните к себе и тянитесь рукой к вытянутой ноге. Тянитесь к пальцам ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: подколенные сухожилия, мышцы задней части спины и паха.

### 3. Растяжка икроножных мышц/ахилловых сухожилий

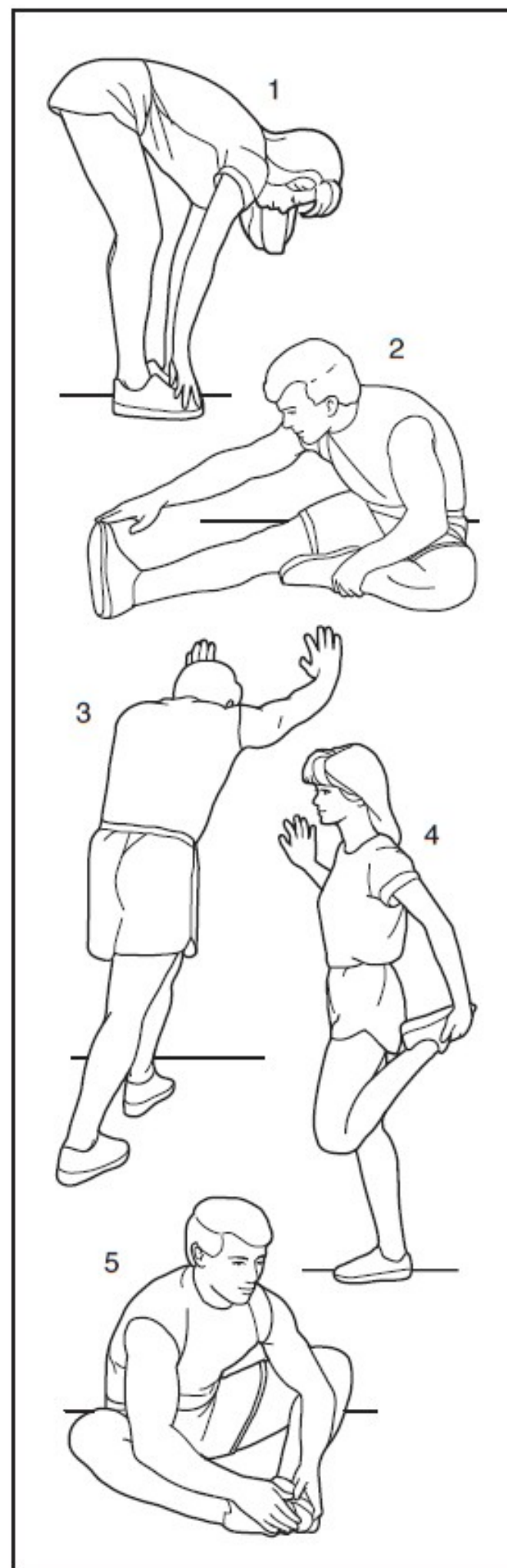
Выставив одну ногу и положив руки на стену, двигайтесь вперёд. Задняя нога должна быть прямой, ступня — полностью стоять на полу. Переднюю ногу согните и двигайте бёдрами в сторону стены. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Для растяжки ахилловых сухожилий согните заднюю ногу и выполните те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия, икроножные и голеностопные мышцы.

### 4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, согните ногу и возьмитесь за неё другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышцы бёдер.

### 5. Растяжка внутренней поверхности бёдер

Сядьте, соединив подошвы ступней вместе, колени — в стороны. Подтяните ноги к области паха, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырёхглавые мышцы и мышца бёдер.



# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

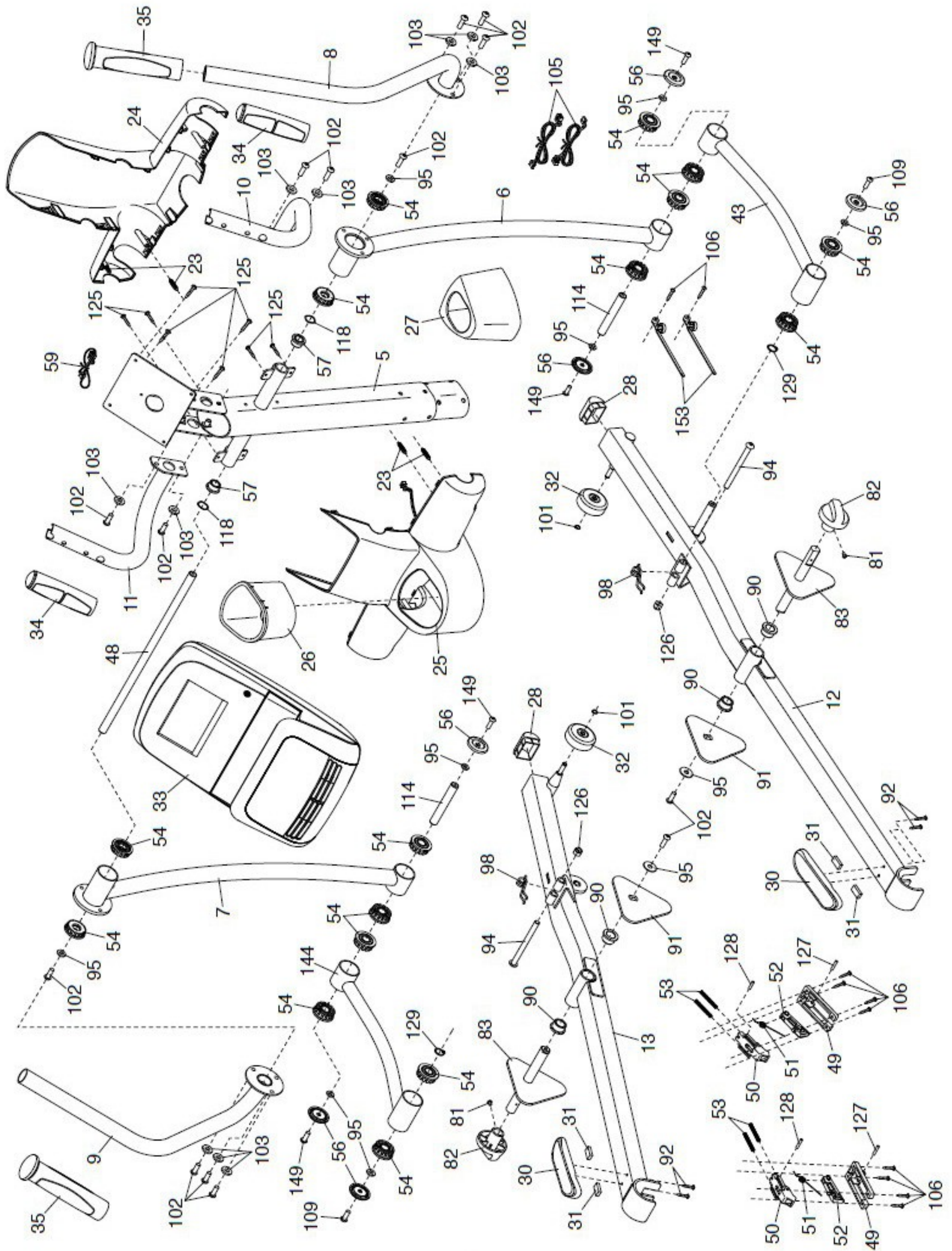
Модель NTEVEL90912.1 R1012A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Несущая рама	51	2	Большая фиксирующая пружина
2	1	Складная рама	52	2	Вкладыш фиксатора
3	1	Передний стабилизатор	53	4	Длинная фиксирующая пружина
4	1	Задний стабилизатор	54	16	Втулка рычага/кронштейна
5	1	Стойка	55	4	Винт с потайной головкой М4 х 16
6	1	Правый кронштейн	56	6	Крышка малой оси
7	1	Левый кронштейн	57	2	Втулка стойки
8	1	Правый рычаг	58	2	Наружная втулка муфты
9	1	Левый рычаг	59	1	Удлинительный кабель ресивера
10	1	Правый поручень	60	1	Главный кабель
11	1	Левый поручень	61	1	Маховик/механизм
12	1	Опора правой педали	62	1	Шайба М10 х 14
13	1	Опора левой педали	63	1	Ось рамы
14	1	Правая педаль	64	4	Втулка несущей рамы
15	1	Левая педаль	65	1	Ось фиксир. кронштейна
16	2	Крышка колеса	66	1	Пружина фиксир. кронштейна
17	2	Диск	67	1	Кнопка фиксатора
18	1	Правый экран	68	1	Гнездо кнопки
19	1	Левый экран	69	1	Геркон/кабель
20	1	Крышка	70	1	Зажим
21	1	Правая крышка рамы	71	1	Ступица поворотного вала
22	1	Левая крышка рамы	72	1	Поворотный вал
23	6	Двойной соединитель	73	1	Прокладка поворотного вала
24	1	Передняя крышка стойки	74	1	Большой блок
25	1	Задняя крышка стойки/ресивер	75	2	Магнит блока
26	1	Лоток	76	2	Подшипник складной рамы
27	1	Верхняя крышка	77	1	Натяжной шкив
28	2	Крышка опоры педали	78	1	Привод сопротивления
29	18	Крепление с винтом	79	1	Пластина левой педали
30	2	Крышка магнита	80	1	Пластина правой педали
31	4	Магнит опоры педали	81	2	Винт фиксатора
32	2	Ролик опоры педали	82	2	Фиксатор педали
33	1	Панель управления	83	2	Кулачок педали
34	2	Пульсометр/кабель	84	1	Ось маховика
35	2	Накладка	85	1	Винт регулировки ремня
36	2	Колесо	86	8	Винт М8 х 28
37	2	Заглушка стабилизатора	87	2	Стопорн. кольцо поворотн. вала
38	1	Приводной ремень	88	4	Винт М4 х 42
39	2	Коленчатый рычаг	89	4	Винт привода
40	2	Шплинт	90	4	Втулка опоры педали
41	3	Регулировочная ножка	91	2	Пластина кулачка
42	1	Фиксирующий кронштейн	92	4	Винт М4 х 8
43	1	Правый соединительный рычаг	93	1	Ось подъёмного рычага
44	2	Подъёмный кронштейн	94	2	Винт М10 х 118
45	2	Втулка подъёмной оси	95	12	Шайба М8
46	2	Муфта опоры педали	96	1	Шайба М6
47	2	Внутренняя втулка муфты	97	1	Винт-ось поворота
48	1	Ось стойки	98	2	Пружина педали
49	2	Гнездо фиксатора	99	1	Болт натяжного шкива
50	2	Фиксатор	100	4	Винт М10 х 95

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
101	2	Мал. стоп. кольцо опоры педали	131	1	Крышка платформы
102	18	Винт М8 х 16	132	4	Втулка платформы
103	14	Разрезная шайба М8	133	1	Ось платформы
104	2	Стоп. кольцо подъёмн. кронштейна	134	1	Подъёмный привод
105	2	Кабель пульсометра	135	1	Кабель подъёмного привода
106	13	Винт М4 х 16	136	2	Ролик платформы
107	4	Винт М10 х 20	137	1	Длинная ось привода
108	6	Шайба М10	138	1	Короткая ось привода
109	8	Винт М8 х 16	139	2	Шайба подъёмной оси
110	2	Шайба М8 х 1	140	2	Прокладка привода
111	1	Вкладыш левой педали	141	2	Винт подъёмной оси
112	12	Винт с полукругл. головкой М4 х 16	142	1	Левый подъёмный рычаг
113	2	Крышка большой оси	143	1	Правый подъёмный рычаг
114	2	Ось соединительного рычага	144	1	Левый соединительный рычаг
115	1	Переключатель питания	145	1	Силовой кабель привода
116	1	Разъём сетевого шнура	146	8	Винт М6 х 12
117	1	Вкладыш правой педали	147	1	Кабель рамы
118	2	Волнистая шайба	148	1	Заземляющий кабель
119	1	Сетевой шнур	149	4	Винт М8 х 35
120	1	Распределительный щит	150	4	Винт М8 х 38
121	2	Винт М8 х 25	151	2	Контргайка М8
122	1	Винт с буртом М10 х 25	152	2	Амортизатор педали
123	4	Нейлоновый элемент жёсткости	153	2	Зажим кабеля
124	1	Держатель распределит. щита	154	1	Кабель привода сопротивления
125	8	Винт М4 х 19	*	–	Синий кабель
126	4	Контргайка М10	*	–	Белый кабель
127	2	Длинный С-образный стержень	*	–	Руководство пользователя
128	2	Короткий С-образный стержень	*	–	Инструмент
129	2	Больш. стоп. кольцо опоры педали	*	–	Смазка
130	1	Платформа			

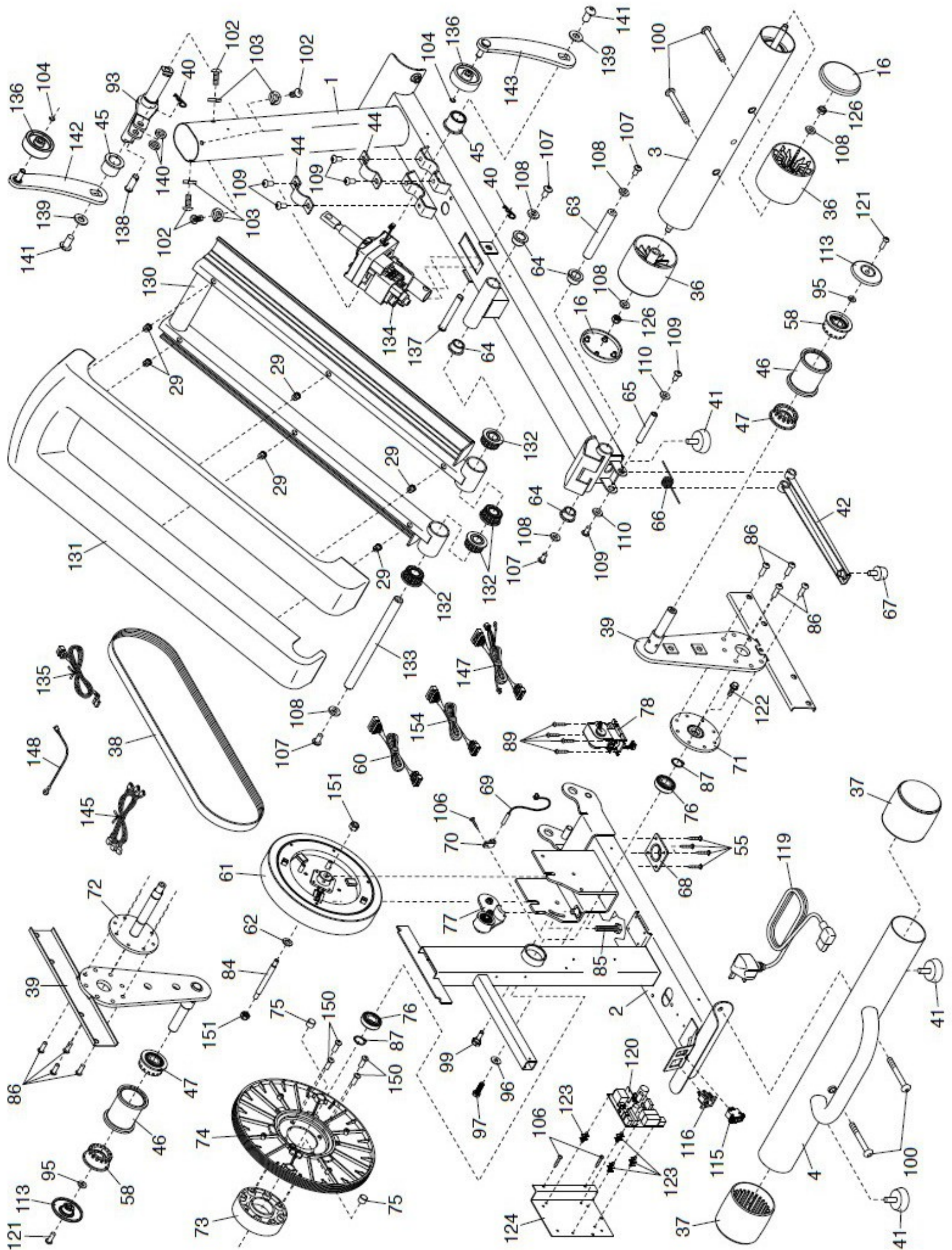
Примечание: Спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. заднюю обложку данного руководства. \*Эти детали не показаны.

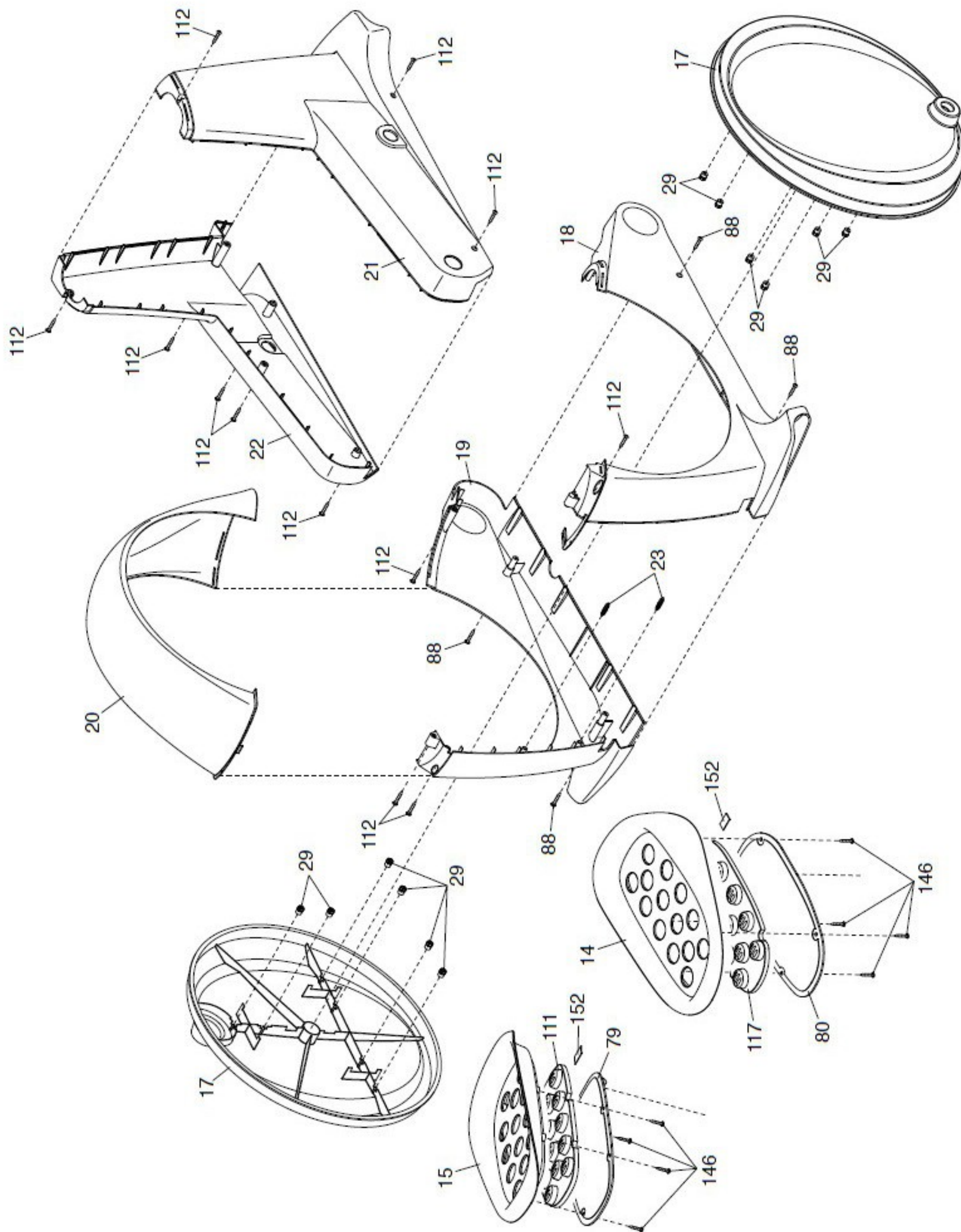




# СХЕМА СБОРКИ В

Модель NTEVEL90912.1 R1012A





---

## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. лицевую обложку данного руководства. Необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер по списку и наименование части/частей (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СХЕМУ СБОРКИ в конце данного руководства)

---

## СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать на городскую свалку. Ради сохранения окружающей среды, после окончания срока службы оно должно подвергнуться переработке, согласно местному законодательству.

Пожалуйста, воспользуйтесь услугами местных служб, занимающихся сбором этой разновидности отходов в вашем регионе. Сделав это, вы поспособствуете сбережению природных ресурсов и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о правильной и безопасной утилизации, обратитесь в городскую администрацию или в организацию, в которой был приобретён данный товар.

