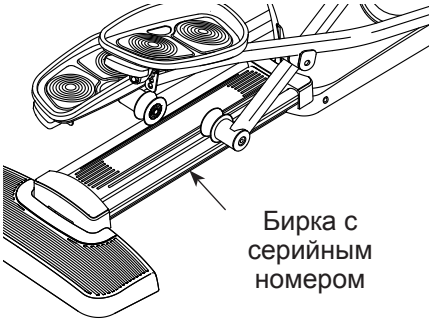
NordicTrack® E 12.2

Модель № NTEVEL12913.0
Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.



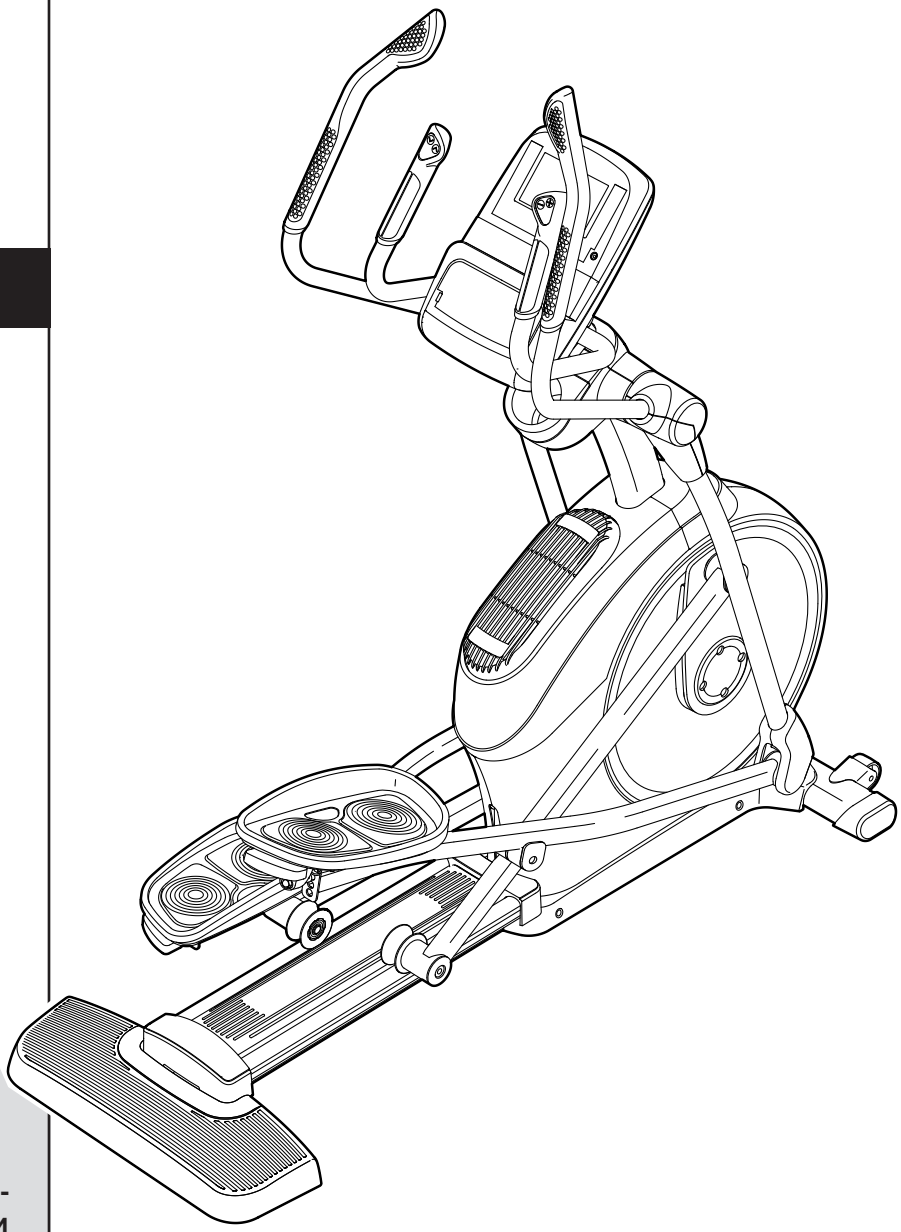
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

www.nordic-track.ru

⚠ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

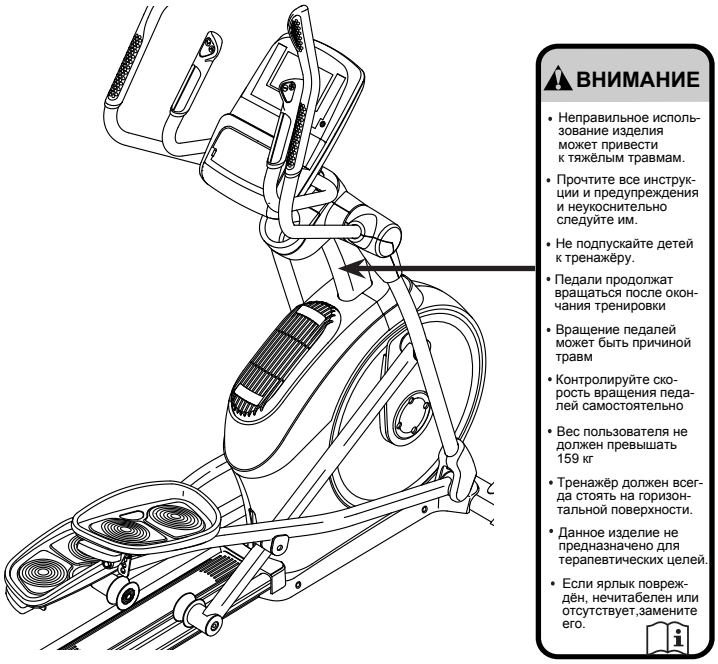


СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ 4
СПЕЦИФИКАЦИЯ 5
СБОРКА 6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ 15
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПСОИД 16
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК 28
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 29
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ 31
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ. 33
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ . . . . . Последняя стр.
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ . . . . . Последняя стр.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающего ярлыка. **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 на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества полученные при использовании данного оборудования.

1. **Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.**
2. **Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.**
3. **Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.**
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 оставалось 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 — 150 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.**

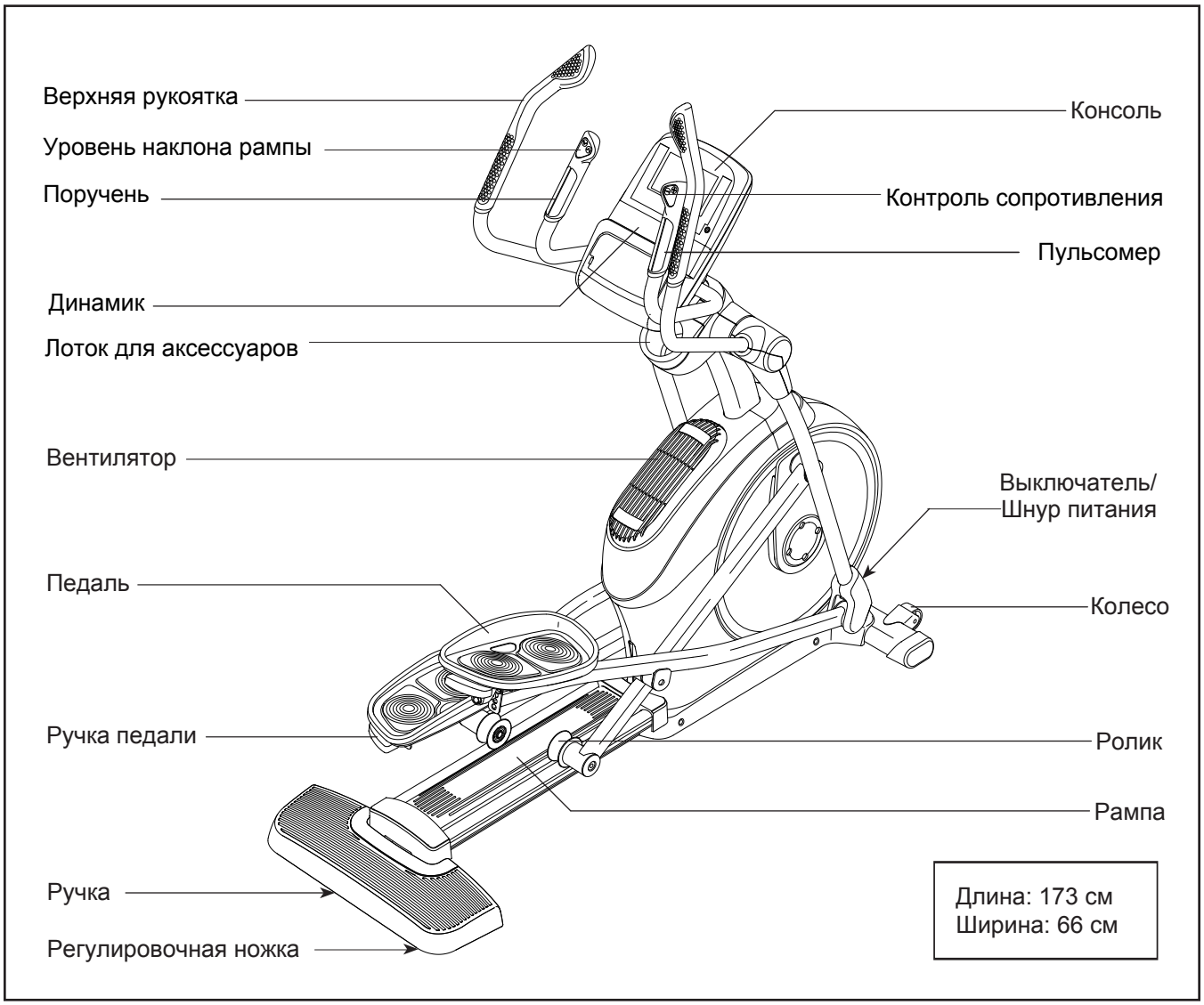
ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного эллипсоида NORDICTRACK® E 12.2 Эллипсоид E 12.2 обладает впечатляющим набором особенностей данного тренажёра сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра.

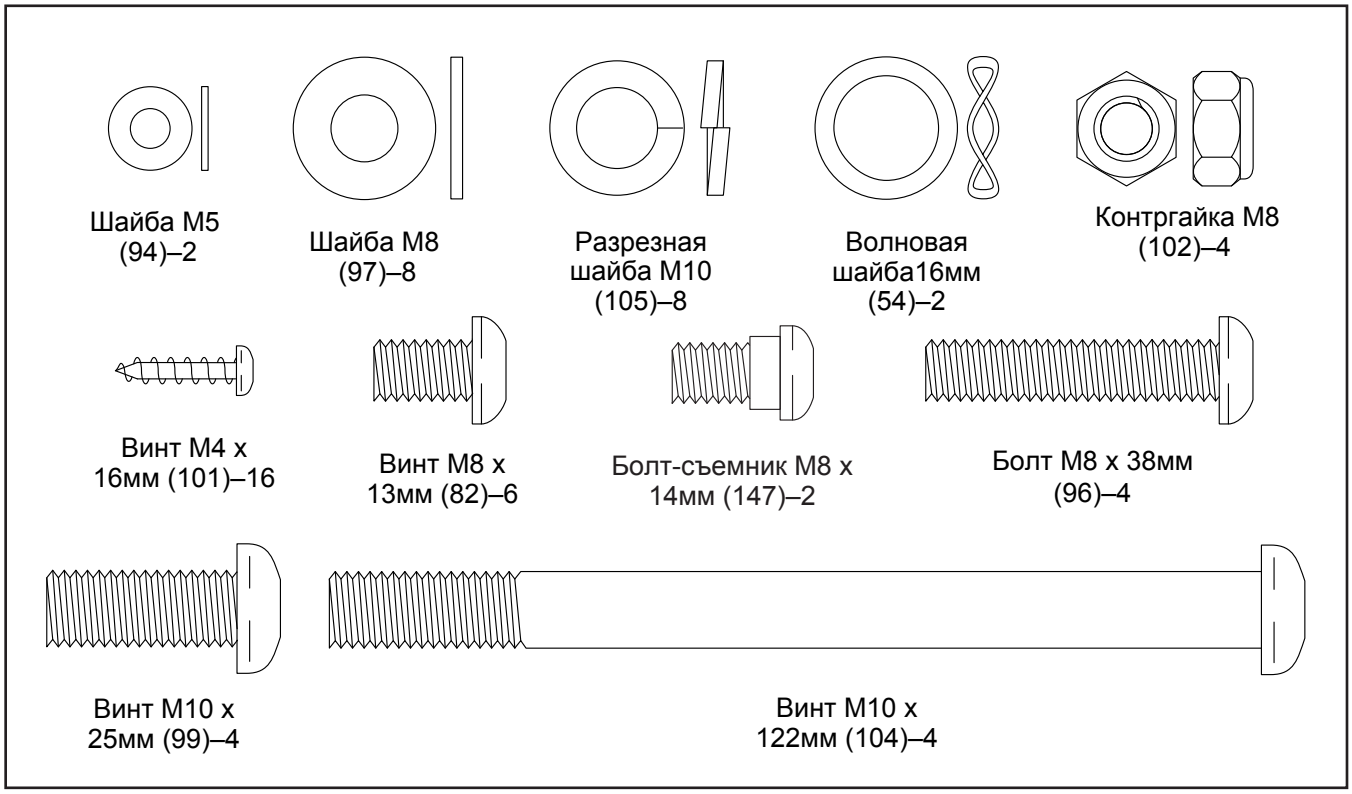
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

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



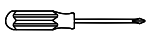
СПЕЦИФИКАЦИЯ

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.**



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.
- Левые части промаркированы значком “L” или “Left”,а правые - “R” или “Right.”
- Для определения мелких частей см. стр. 5.
- Для сборки требуется следующий инструмент:

отвертка крестовая 

резиновый молоток

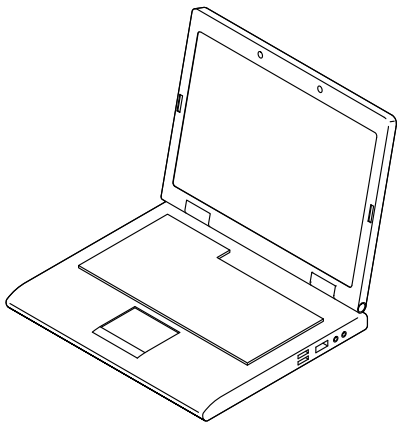
Не используйте другой инструмент, чтобы не повредить крепеж.

1. **Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:**

   - активировать свою гарантию.
   - сохраните свое время, если вам придется обратиться в сервисный центр.
   - получать уведомления об обновлениях.

   Замечание: Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте продукт.

1

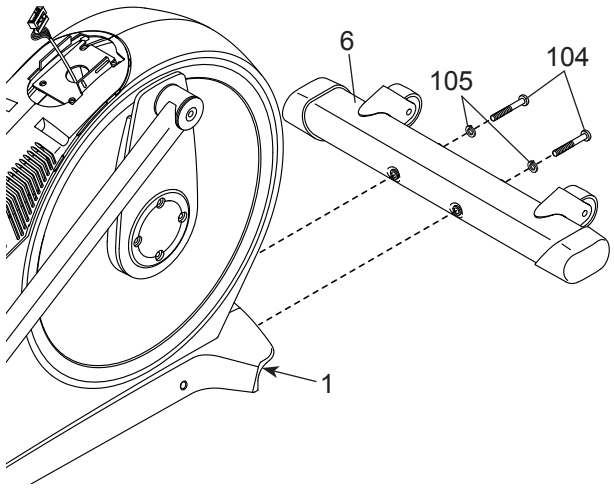


2. С помощью второго человека, положите небольшой кусок упаковочного материала (не показано) под переднюю часть рамы (1). **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.**

   Прикрепите передний стабилизатор (6) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 122мм (104) и двух разрезных шайб M10 (105).

   Удалите упаковочный материал из-под передней части рамы (1).

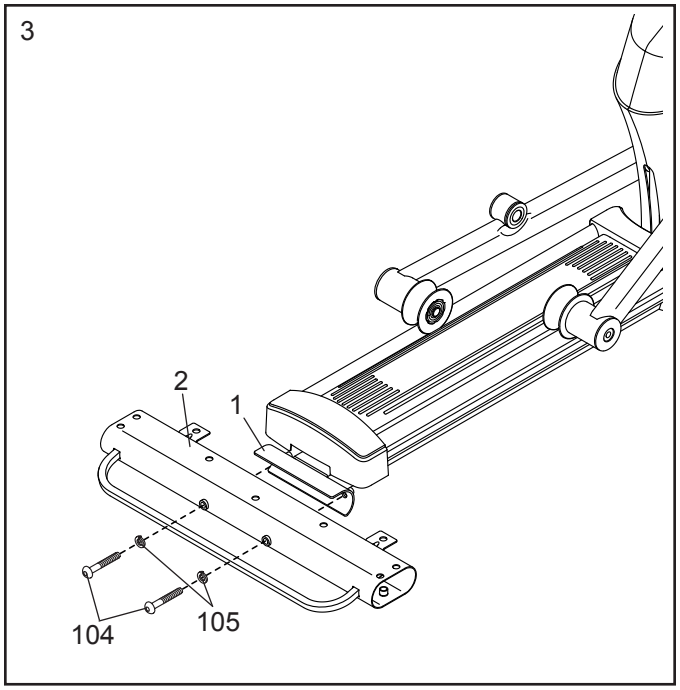
2



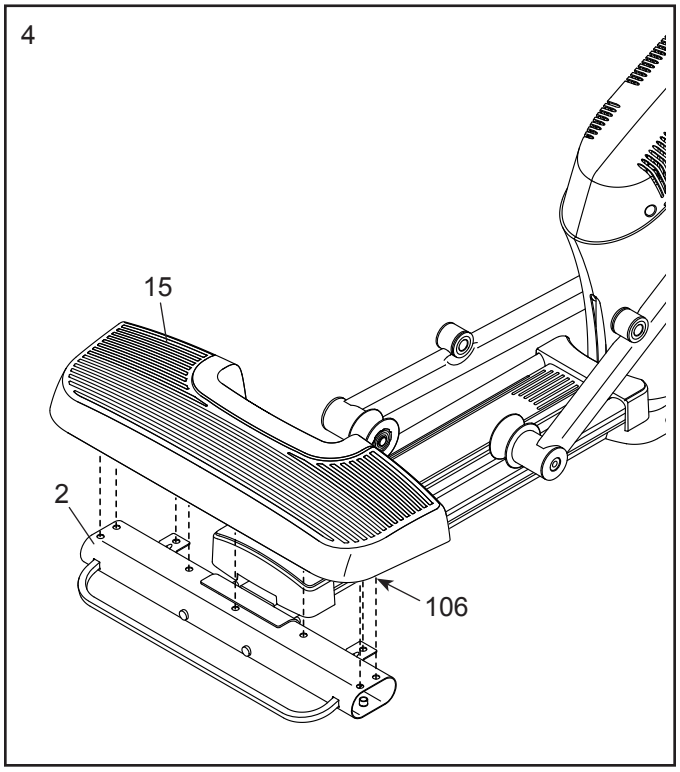
3. С помощью второго человека, положите небольшой кусок упаковочного материала (не показано) под заднюю часть рамы (1). **Вам понадобится помощник, чтобы удерживать раму и предотвратить её опрокидывание в течении этого пункта сборки.**

   Прикрепите задний стабилизатор (2) к раме (1) с помощью двух винтов M10 x 122мм (104) и двух разрезных шайб M10 (105).

   Удалите упаковочный материал из-под задней части рамы (1).



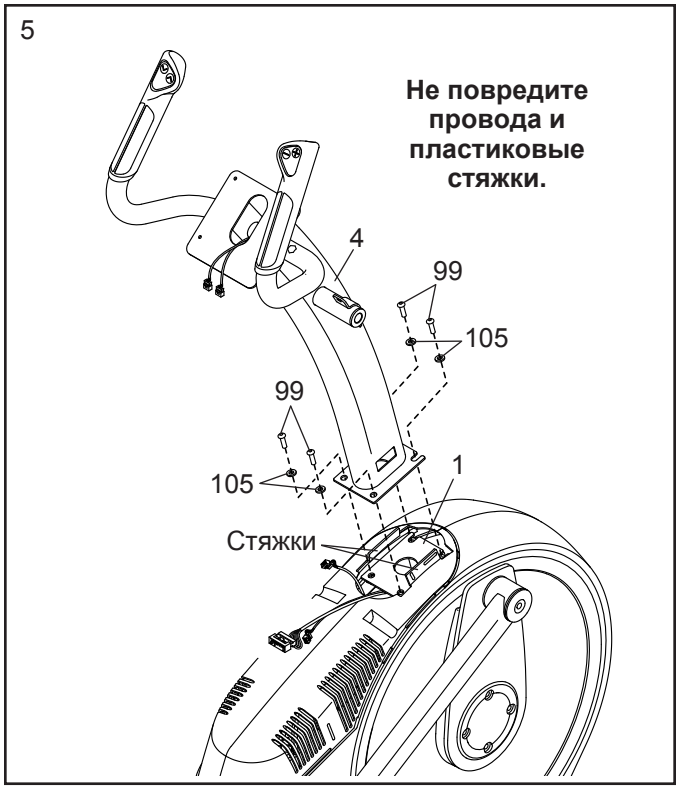
4. Насадите на крепления (106) нижнюю сторону накладки заднего стабилизатора (15) на заднем стабилизаторе (2).



5. **Совет: Старайтесь не пережать провода. Избегайте повреждения указанных пластмассовых стяжек.** Установите стойку (4) на раме (1).

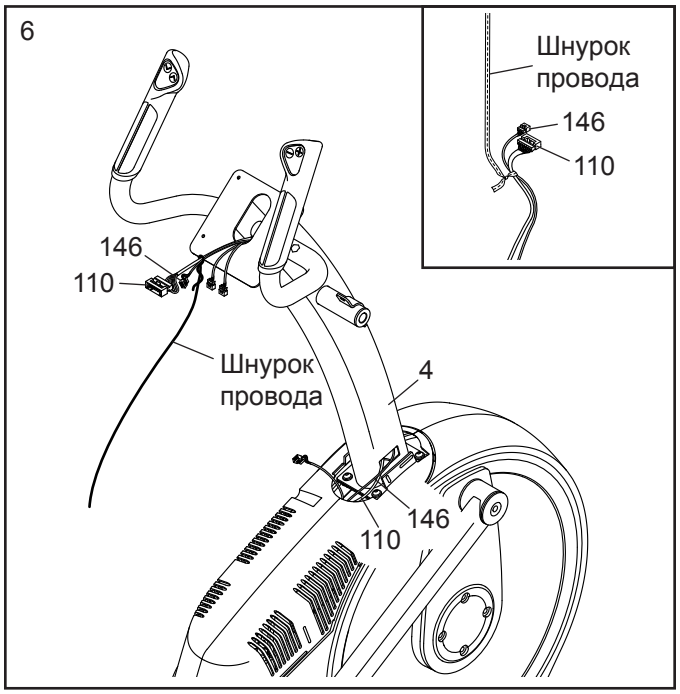
   Прикрепите стойку (4) с помощью четырех винтов M10 x 25мм (99) и четырех разрезных шайб M10 (105).

   Не затягивайте пока винты полностью.



6. См. врезку на рисунке. Расположите шнурок кабеля в нижней части стойки (4). Подцепите через верхний конец стойки шнурок (110) и удлинитель вентилятора (146). Затем, протяните стяжку с верхним концом шнурка и удлинителем вентилятора через стойку.

   Совет: Для предотвращения попадания провода в стойку (4), закрепить провод проволочной стяжкой.



7. Используйте резиновые перчатки, чтобы не запачкать пальцы, нанесите достаточное количество смазки на осевой стержень (35) и две волновые шайбы 16мм (54).

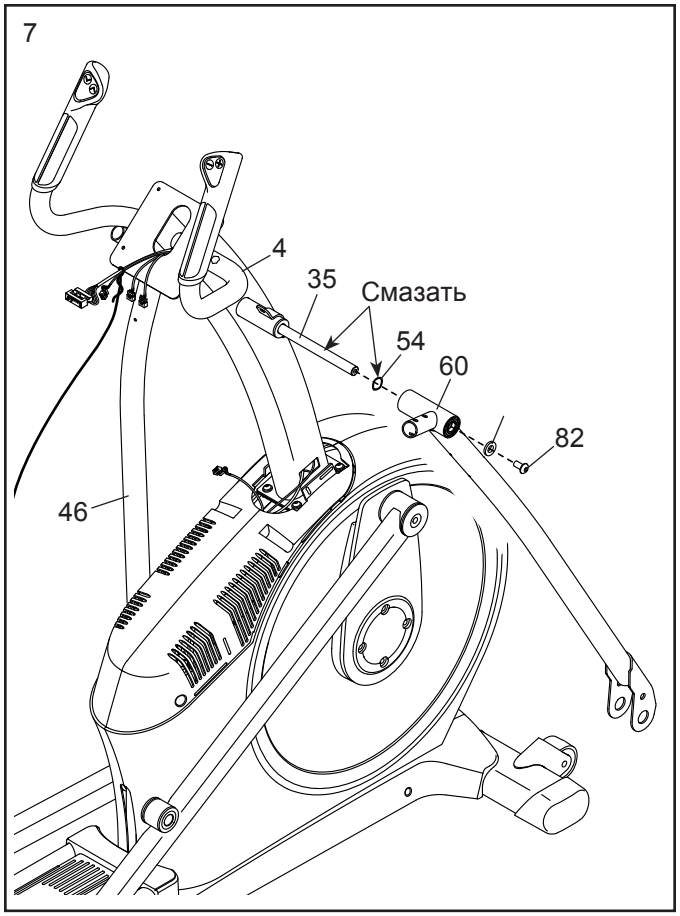
Проденьте стержень (35) через стойку (4) и отцентруйте её. **Совет: возможно вам пригодится резиновый молоток.**

Найдите правый верхний рычаг (60) и расположите как показано.

Наденьте волновую шайбу 16мм (54) и правый верхний рычаг (60) на правую часть осевого стержня (35).

Повторите ту же последовательность действий с левым рячагом (46).

Затяните винт M8 x 13мм (82) и шайбу M8 (97) с каждой стороны стержня (35) **одновременно.**

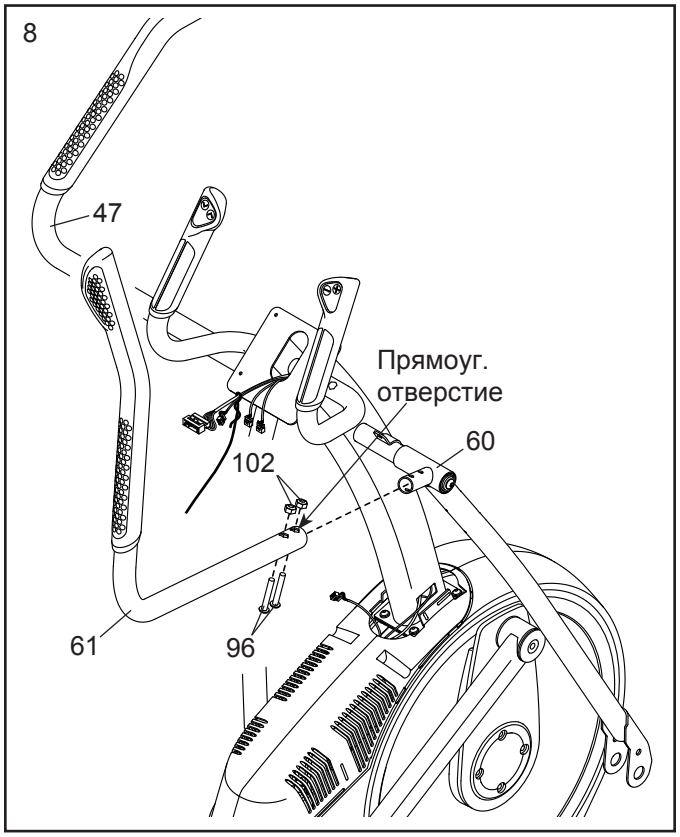


8. Найдите праваю верхнюю рукоятку (61) и расположите как показано.

Наденьте правую верхнюю рукоятку (61) на правый верхний рычаг (60).

Закрепите правую верхнюю рукоятку (61) с помощью двух болтов M8 x 38мм (96) и двух контргаек M8 (102). **Убедитесь, что контргайки попали в прямоугольные отверстия.**

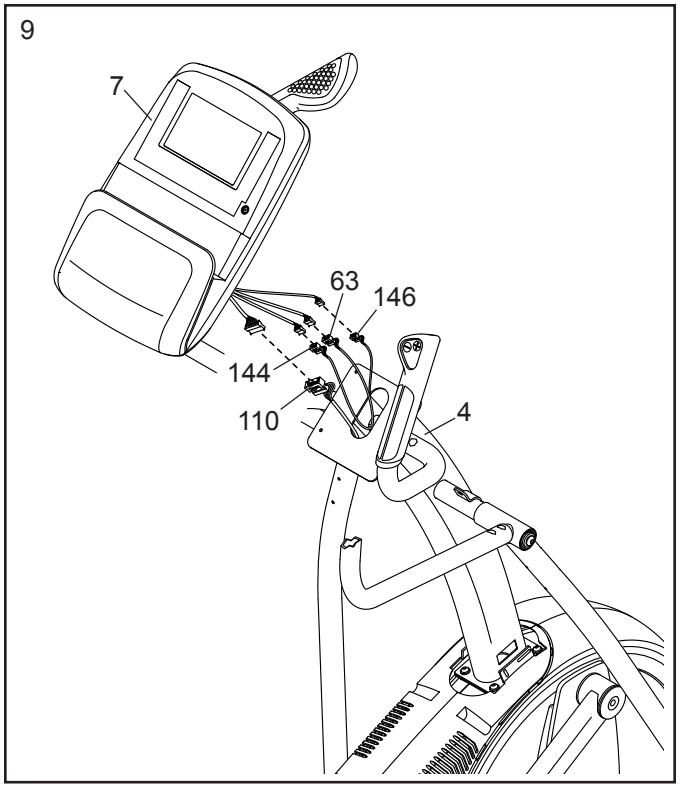
Повторите ту же последовательность действий с левой рукояткой (47).



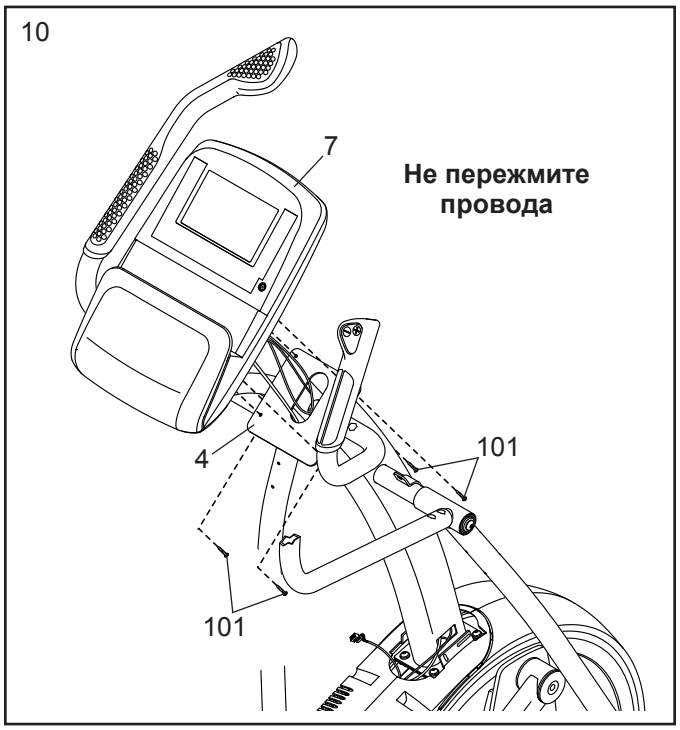
9. Развяжите и удалите шнурок с верхнего кабеля (110) и удлинителя вентилятора (146).

   Пока ваш помощник удерживает консоль (7) около стойки (4), соедините провода консоли с верхним кабелем (110), удлинителем вентилятора (146) и проводами датчика (63, 144).

   Вставьте излишек проводов в стойку (4) или в консоль (7).



10. **Совет: Не пережмите провода.** Прикрепите консоль (7) к стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (101).

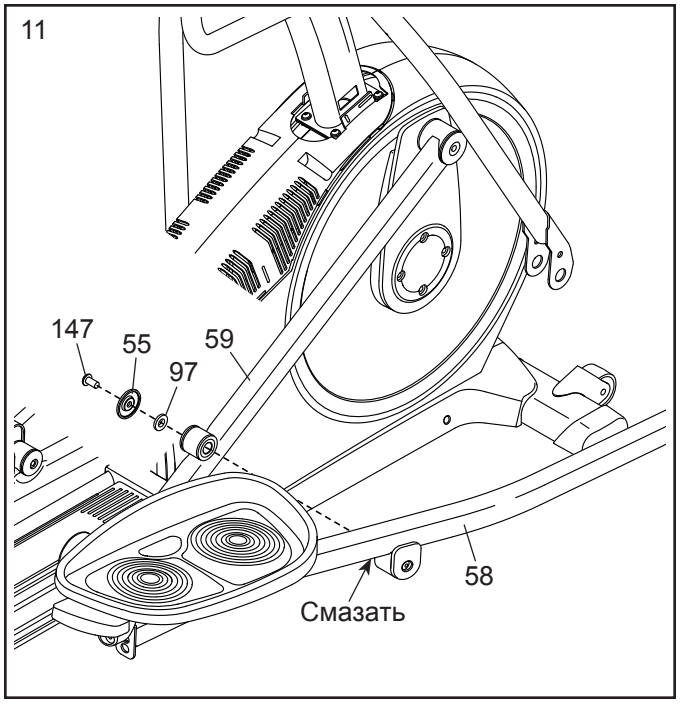


11. Расположите рычаг правой педали (58), как показано.

Нанесите смазку на ось правого рычага педали (58).

Прикрепите правый рычаг педали (58) к правой роликовой опоре (59) с помощью болта-съемника M8 x 14мм (147), малой заглушки оси (55) и шайбы M8 (97).

Повторите ту же последовательность действий с левым рычагом (не показано).



12. Нанесите небольшое количество смазки на одну из осей рычага педали (64).

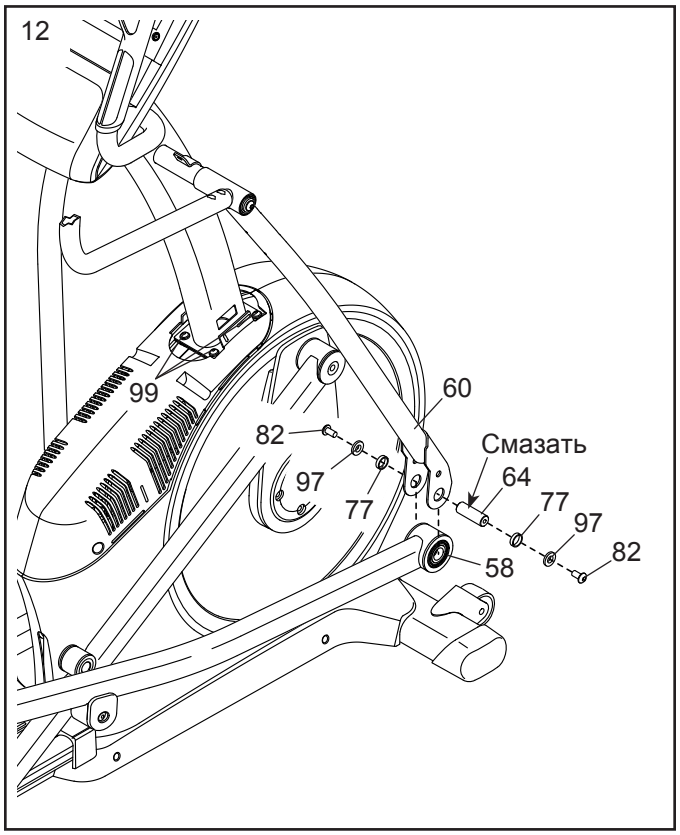
Затем прижмите шайбу M8 (97) и прокладку оси (77) винтом M8 x 13мм (82) и закрутите винт на несколько оборотов на оси рычага (64).

Пока второй человек удерживает переднюю часть правого рычага педали (58) внутри кронштейна правого верхнего рычага (60), вставьте ось рычага педали (64) в обе части.

Прижмите шайбу M8 (97) и прокладку оси (77) с другой стороны винтом M8 x 13мм (82) и закрутите винт на несколько оборотов на оси рычага (64). **Затем, затяните оба винта одновременно.**

Повторите ту же последовательность действий с другой стороны эллипсоида.

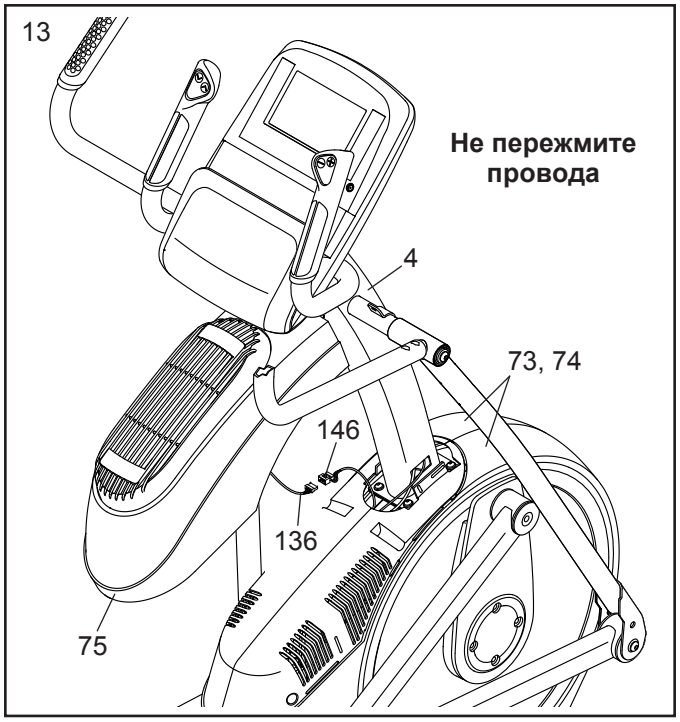
См. 5 пункт сборки. Затяните винты M10 x 25мм (99).



13. Расположите защитный колпак (75) , как показано.

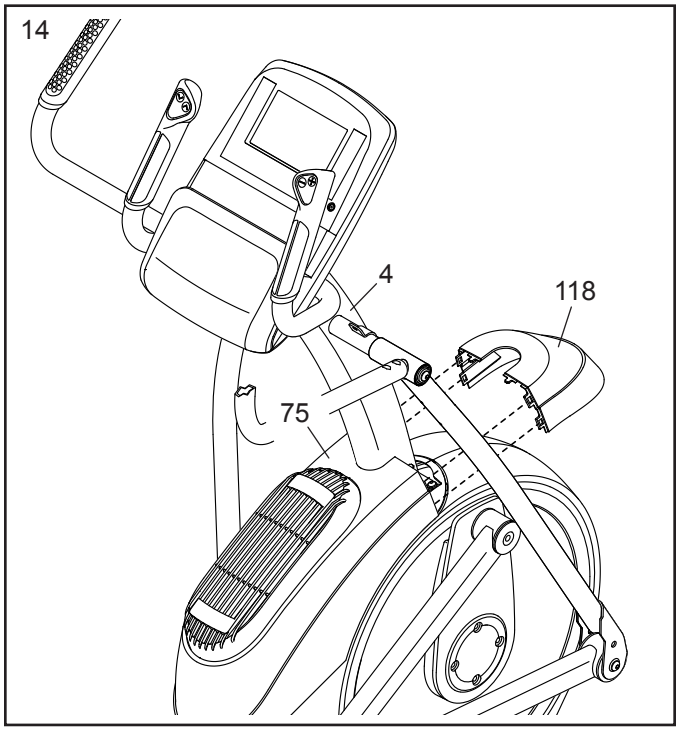
Пока ваш помощник удерживает защитный колпак (75) рядом со стойкой (4), соедините удлинитель (146) и кабель вентилятора (136).

Совет: не пережмите провода. Зажмите защитный колпак (75) между левой и правой крышками (73, 74).



14. Расположите защитную накладку (118), как показано.

Закрепите защитную накладку (118) вокруг стойки (4), прижав её к защитному колпаку (75).

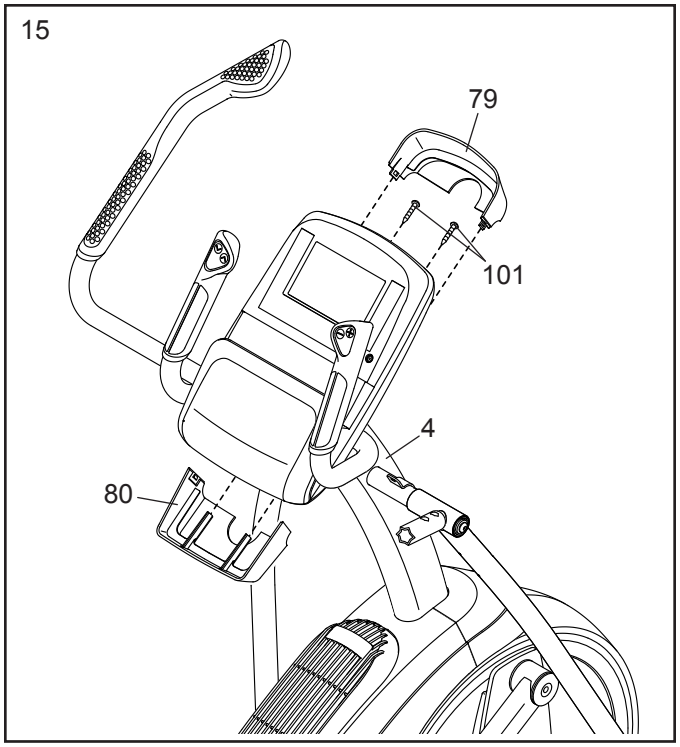


15. Расположите заднюю крышку консоли (80) , как показано.

Прикрепите заднюю крышку консоли (80) к стойке (4) с помщью двух винтов M4 x 16мм (101).

Расположите переднюю крышку консоли (79), как показано..

Закрепите переднюю крышку консоли (79) вокруг стойки (4), прижав её к задней крышке (80).

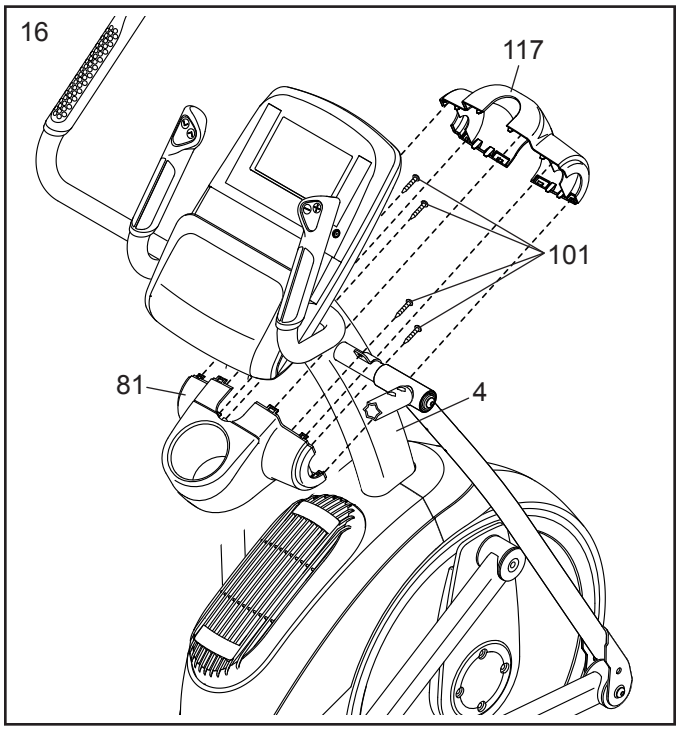


16. Расположите заднюю крышку стойки (81), как показано.

Прикрепите заднюю крышку стойки (81) к стойке (4) с помощью четырех винтов M4 x 16мм (101).

Расположите переднюю крышку стойки (117), как показано.

Закрепите переднюю крышку стойки (117) вокруг стойки (4), прижав её к задней крышке (81).



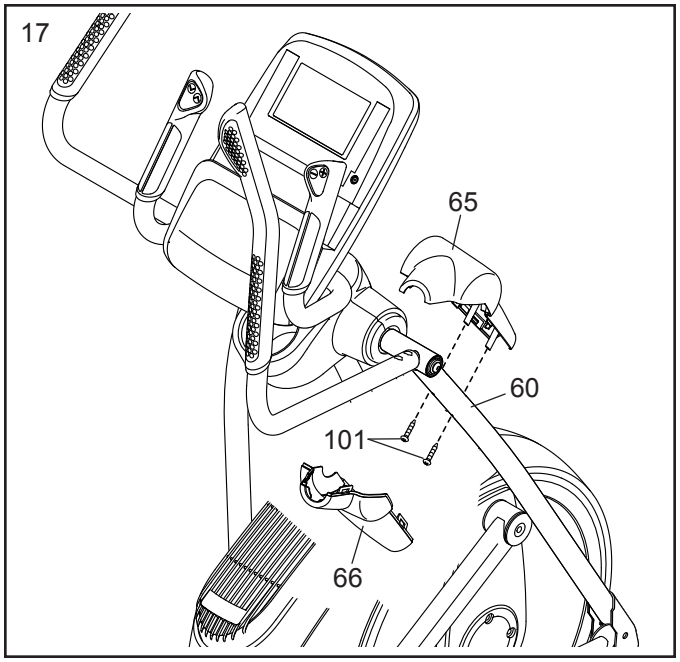
17. Найдите переднюю крышку правого рычага (65) и расположите, как показано.

    Прикрепите переднюю крышку правого рычага (65) к правой ножке рычага (60) двумя винтами M4 x 16мм (101).

    Найдите заднюю крышку правого рычага (66) и расположите, как показано.

    Закрепите заднюю крышку правого рычага (66) вокруг правой ножки рычага (60), прижав её к передней крышке правого рычага (65).

    Повторите ту же последовательность действий с другой стороны эллипсоида.



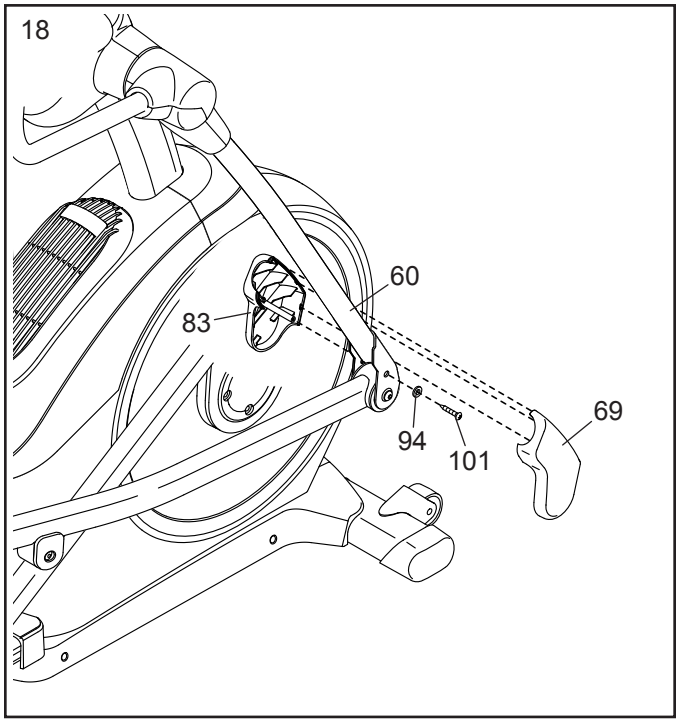
18. айдите правую внутреннюю заглушку верхнего рычага (83) и расположите так, как показано.

    Прикрепите правую внутреннюю заглушку (83) к правому верхнему рычагу (60) с помощью винта M4 x 16мм (101) и шайбы M5 (94).

    Найдите правую наружную заглушку верхнего рычага (69) и расположите так, как показано.

    Закрепите правую наружную заглушку (69) вокруг правого верхнего рычага (60), прижав её к правой внутренней заглушке (83).

    Повторите ту же последовательность действий с другой стороны эллипсоида.

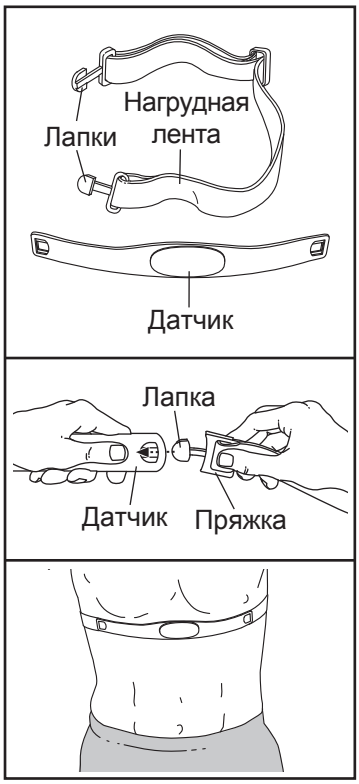


19. **Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты, перед тем как начать использовать тренажер.** Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

Монитор частоты сердцебиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лепесток на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.



Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, обвязывая его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Убедитесь, что логотип располагается справа вверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите под него два электрода, покрытых тонкой материей. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.

УХОД И ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

- После каждого использования тщательно протирайте датчик мягкой тряпочкой. Из-за влаги датчик может продолжать работать, что сократит срок службы аккумулятора.
- Храните монитор в сухом тёплом месте. Не кладите его в пластиковый контейнер или другую ёмкость, которая может накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердцебиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердцебиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не вспотели, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердцебиений отображалась на консоле, вам следует находиться от неё не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердцебиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

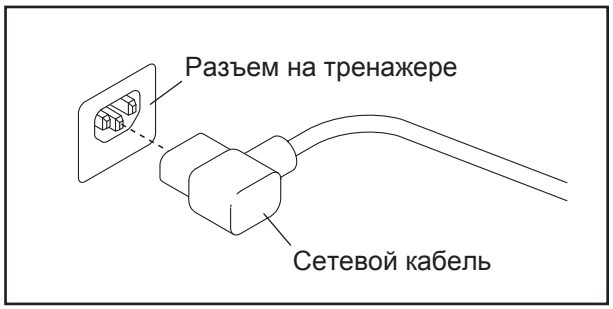
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ КАБЕЛЬ

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 заменить другим кабелем, 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.

Чтобы подключить сетевой кабель, выполните следующие действия.

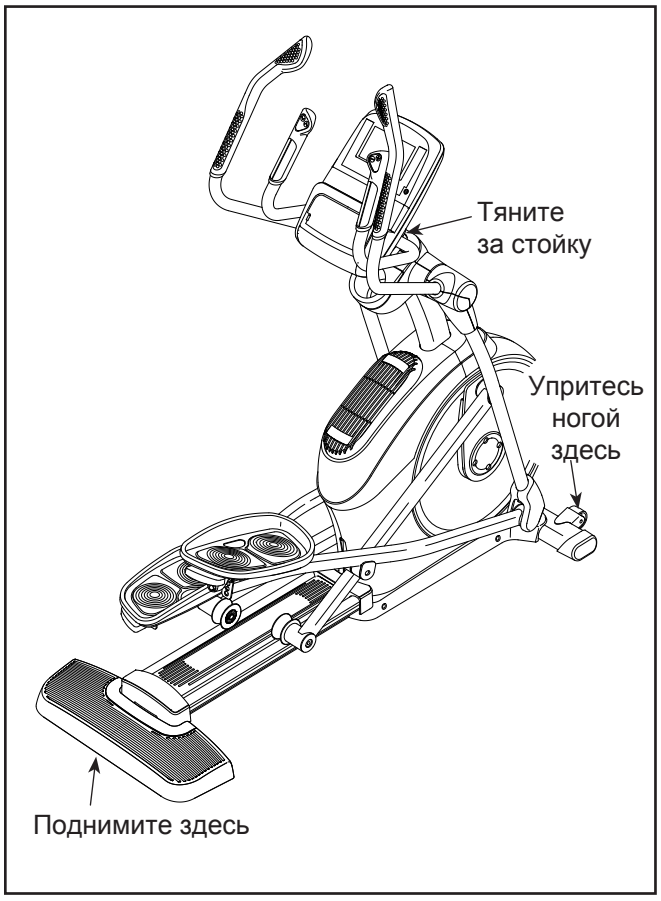
1. Вставьте сетевой кабель в разъём на тренажёре, как показано на рисунке ниже.



2. Воткните вилку сетевого шнура в подходящую розетку, установленную и заземлённую в соответствии с местными законами и предписаниями.

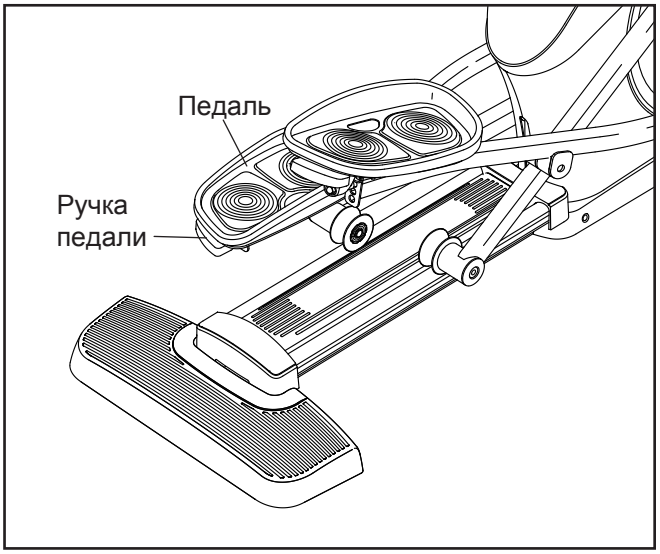
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за размера и веса эллипсоида, для его перемещения требуется два человека. Встаньте перед тренажером, держите его вертикально, упритесь одной ногой в колесо. Потяните за стойку, а ваш помощник в этот момент должен тянуть за ручку пока тренажер не станет опираться на колеса. Осторожно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите его на пол.



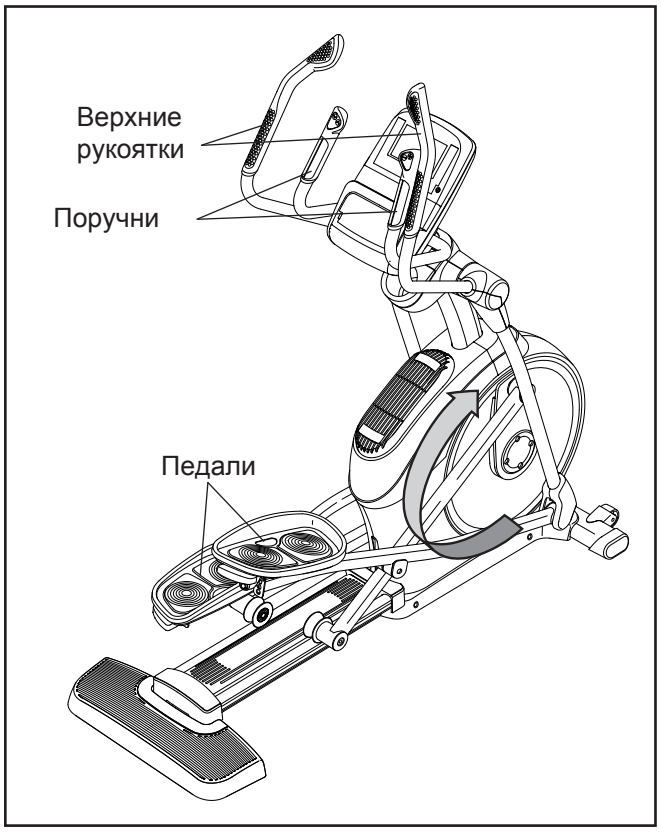
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль может принимать несколько положений. Чтобы отрегулировать каждую педаль, слегка потяните ручку педали на себя, установите педаль в желаемое положение и опустите ручку в регулировочное отверстие под педалью. **Убедитесь, что обе педали установлены в одном положении.**



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

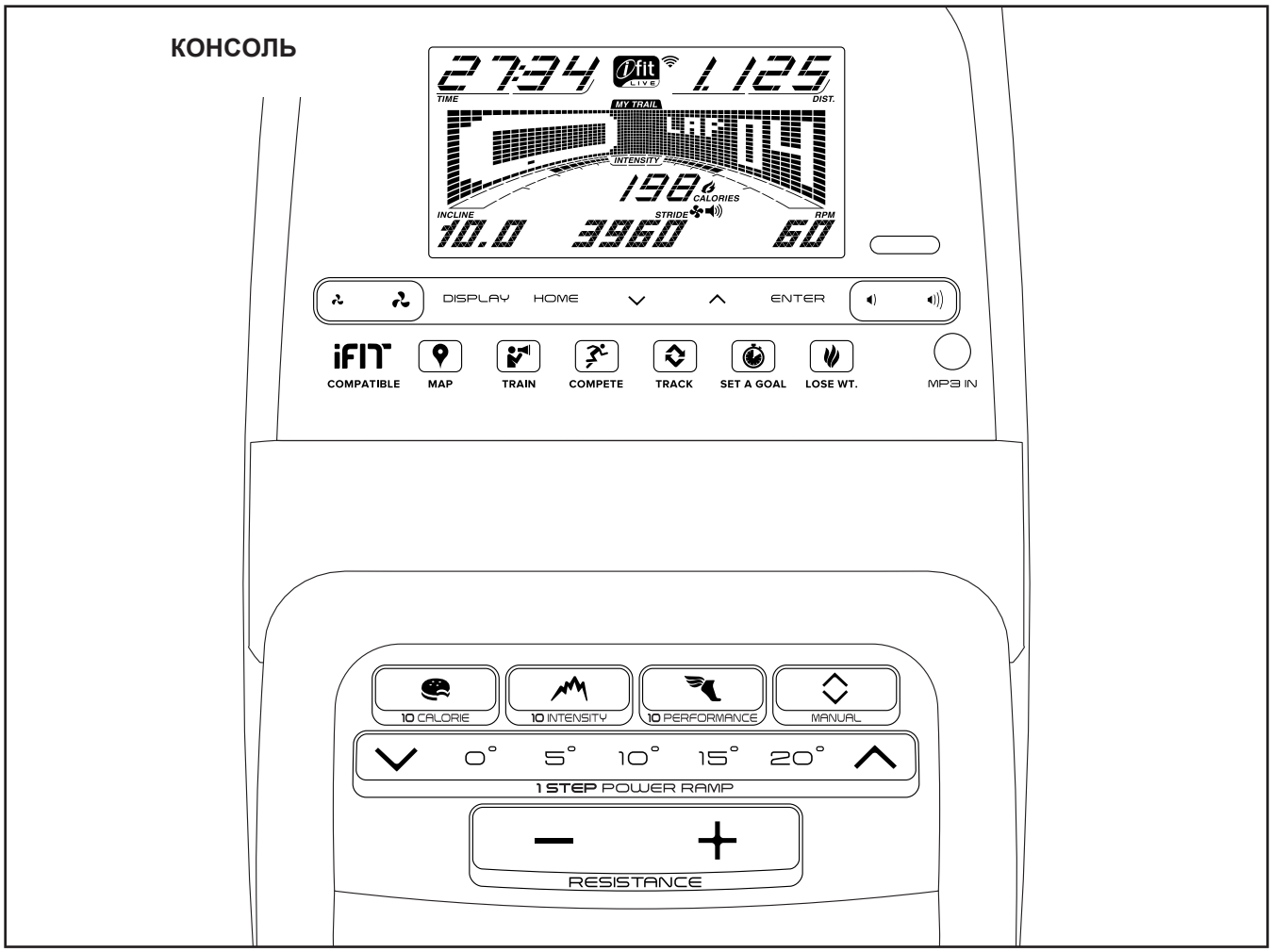
Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние рукоятки , и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. **Замечание: Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить его в другом направлении.**



Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки шатуна. **Примечание: тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.** Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

КАК ВЫРОВНИТЬ ЭЛЛИПСОИД

Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкручивать одну или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качение не прекратится.



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 пульте будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера

К тому же консоль 30 встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и наклон рампы и заставляет изменять вас скорость вращения педалей, что увеличит эффктивность тренировок. Вы так же можете установить в качестве цели калории, дистанцию или время.

Революционная технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий и получить доступ ко многим другим функциям. **Полную информацию ищите на www.iFit.com или по телефону, указанному на обложке данного руководства.**

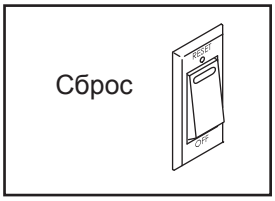
Вы можете подключить ваш MP3- или CD- плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Включить питание, см. стр. 20. **Чтобы воспользоваться ручным режимом**, см. стр. 20. **Чтобы воспользоваться встроенными тренировками**, см.стр. 23. **Чтобы установить цели тренировок**, см. стр. 24. **Чтобы воспользоваться тренировками iFit**, см. стр. 25. **Чтобы воспользоваться стерео системой**, см. стр. 26. **Чтобы изменить настройки консоли**, см. стр. 26.

Замечание: если на дисплее обнаружена пластиковая защитная пленка, удалите 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. стр. 16). Затем найдите переключатель на каркасе беговой дорожки, 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. 28 и откалибруйте рампу вручную.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ левее.

2. **Перейдите в главное меню.**

   Нажмите кнопку Manual на консоли, чтобы выбрать ручной режим.

   Если беспроводной модуль iFit не установлен в консоли и не связывается с iFit, ручной режим выберется автоматически.

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, расположенные на консоли или правом поручне.

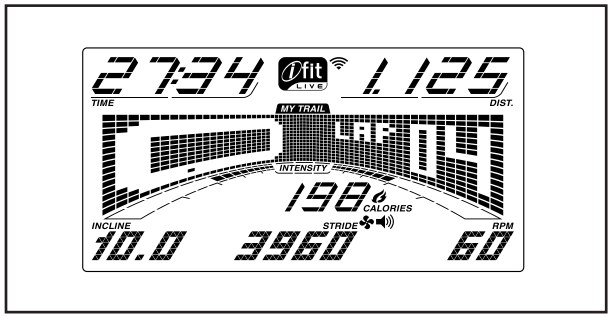
   Замечание: после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

   Чтобы изменить направление движения педалей, вы можете изменить угол наклона рампы. Для изменения наклона, нажмите одну из пронумерованных кнопок Наклон за один шаг или нажмите кнопку увеличения и уменьшения наклона рампы за один шаг, расположенные на консоли или левом поручне.

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

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

Экран может показать следующую информацию:



Калории (Cals.)—Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Калории в час (Cals./Hr)—Этот режим покажет приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция (Dist.)—Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали, в милях или в км.

Наклон—Этот режим покажет уровень наклона рампы в течении нескольких секунд при каждом изменении наклона.

Пульс—Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или грудной пульсомер (см. пункт 5).

Сопротивление (Resist.)—Этот режим покажет уровень сопротивления педалей несколько секунд при каждом его изменении.

Скорость вращения — Этот режим покажет скорость вращения маховика в минуту (обороты в минуту).

Шаги— Этот режим покажет количество шагов, которые вы сделали.

Время—Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

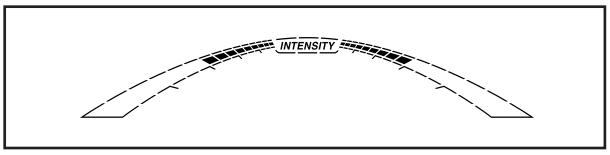
Диаграмма представляет собой несколько вкладок дисплея. Нажимайте кнопку Display пока не появится диаграмма. Вы так же можете воспользоваться кнопками увеличения и уменьшения, чтобы увидеть диаграмму.

Скорость — эта диаграмма покажет профиль скоростных настроек тренировки. Новый сегмент будет появляться в конце каждой минуты.

My Trail — вкладка показывает дорожку длинной 400м(1/4 мили). Во время тренировки мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

Калории — показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента. В этом режиме на дисплее отображается количество соженных калории в час.

Во время вашей тренировки также будет указан уровень интенсивности.

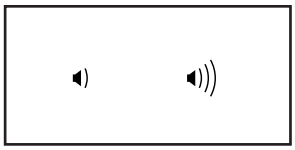


Нажмите кнопку Home (Домой), чтобы вернуться в меню по умолчанию (см. ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ на странице 26 для установки по умолчанию меню). Если необходимо, нажмите кнопку Home (Домой) снова.

Если беспроводной iFit модуль подключен, то в верхней части дисплея будет показана сила беспроводного сигнала. Четыре дуги указывают на полную мощность сигнала.

Для выхода из ручного режима нажмите кнопку Home (Домой). Если необходимо, нажмите кнопку Home еще раз.

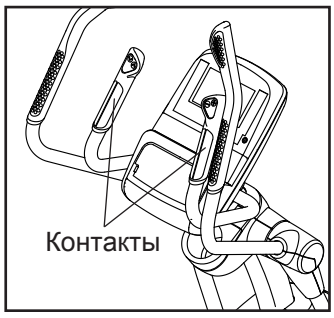
Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения громкости.



5. Измерьте ваш пульс, если хотите.

Информацию о нагрудном мониторе частоты сердцебиения см. на стр. 15. Инструкция по использованию ручного пульсомера приведена ниже. **Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными.**

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 плотно обхватывать пластины руками.

Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране**. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

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

6. Включите вентилятор, если хотите.

Вентилятор имеет несколько скоростных режимов. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения несколько раз, чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.

Замечание: Если педали не крутятся некоторое время, 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 дисплей погаснет.

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. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 20.

2. **Выберите программу тренировки.**

   Выберите программу тренировки, нажав кнопку 10 Калории, 10 Интенсивность или 10 Эффективность несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на экране.

   Когда вы выберите программу тренировки, на экране появится продолжительность и название тренировки. Настройки скоростного режима будут занесены в матрицу.

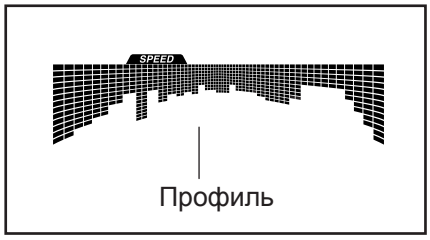
   На экране так же появятся максимальная скорость вращения педалей (об/мин), максимальный уровень сопротивления и максимальный уровень наклона рампы.

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

   Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Определенные сопротивление, наклон рампы и количество оборотов в минуту запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: те же параметры могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

   Сопротивление, наклон рампы и скорость вращения маховика первого сегмента появятся в матрице.

   Во время тренировки в профиле будет отображаться ваш прогресс. Чтобы посмотреть профиль, нажмите или проведите пальцем по экрану. Вертикальная цветная линия покажет текущий сегмент тренировки. Нижний профиль показывает наклон в текущем сегменте. Верхний профиль покажет скорость в текущем сегменте.



   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 старайтесь поддерживать требуемую скорость вращения педалей. **Когда на дисплее появится стрелка, направленная вверх,** увеличьте вашу скорость. **Когда на дисплее появится стрелка, направленная вниз,** замедлитесь. **Если стрелка не появляется,** то поддерживайте текущую скорость.

   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 или наклон рампы установленное для данного сегмента слишком высокие или слишком низкие, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Сопротивление или кнопку Наклон в один шаг. **ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, педали автоматически настроят уровень сопротивления, запрограммированный для следующего сегмента, а рампа автоматически настроит уровень наклона, запрограммированный для следующего сегмента.**

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

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

   См. пункт 4 на стр. 20.

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

   См. пункт 5 на стр. 21.

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

   См. пункт 6 на стр. 21.

7. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

   См. пункт 7 на стр. 21.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Дотроньтесь до экрана или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 20.

2. **Выберите калории, расстояние или время в качестве цели.**

   Чтобы выбрать калории, растояние или время в качестве цели, нажмите кнопку Set A Goal.

   Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения около кнопки Enter найдите название желаемой цели, которое должно появится на экране. Затем нажмите кнопку Enter (Готово).

   Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения около кнопки Enter найдите желаемую цель.

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

   Важно: В тренировке Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените сопротивление во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

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

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

   См. пункт 4 на стр. 20.

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

   См. пункт 5 на стр. 21.

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

   См. пункт 6 на стр. 21.

7. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

   См. пункт 7 на стр. 21.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ IFIT

Чтобы воспользоваться iFit тренировками, вам необходимо иметь iFit модуль.

Чтобы купить iFit модуль в любое время, перейдите на www.iFit.com или позвоните по телефону на обложке данногоруководства.

Замечание: чтобы пользоваться iFit тренировками, вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID broadcast включен (скрытые сети не поддерживаются).

ВАЖНО: Для корректной работы антенна и передатчик iFit модуля должны быть на расстоянии не менее 20 см до каждого человека, не должны быть рядом или связанны с любыми другими антеннами и передатчиками.

1. **Крутите педалиили нажмите на кнопки, чтобы консоль зарабоатала.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 20.

2. **Убедитесь, что модуль установлен в консоли.**

   Чтобы воспользоваться iFit тренировками, вам необходимо иметь iFit модуль

3. **Выберите пользователя.**

   Если больше чем один пользователь зарегистрирован, вы можете переключать пользователей в iFit на главном экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения пользователей, а затем кнопку Enter для выбора пользователя.

4. **Выберите iFit тренировку.**

   Чтобы iFit тренировки появились в вашем графике, нажмите на кнопку Map (карты), Train (тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите следующие тренировки. Чтобы загрузить следующую тренировку в расписание, нажмите кнопку iFit. Замечание: У вас есть возможность получить демо-версии тренировок, даже если вы не вошли в систему.

   Нажмите на кнопку Compete(Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

   Чтобы повторно запустить недавнюю iFit тренировку из вашего графика, сначала нажмите кнопку Track. Затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать нужную тренировку. Затем нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.

   Чтобы использовать целевые тренировки, нажминит кнопку Set A Goal (см. стр. 24).

   Замечание: Перед тем, как загрузить тренировку, вы дожны добавить её в свой график на iFit.com.

   Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

   Когда вы веберите тренировку iFit, на экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий. Если вы выберите тренировку в режиме соревнования,то на дисплее начнется обратный отсчет до начала гонки.

   Важно: В тренировке Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените сопротивление во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

5. **Начните тернировку.**

   См. пункт 3 на стр. 23.

   В течение тренировки голос персонального тренера будет вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ на стр.26).

   Чтобы приостановить тернировку, прекратите вращать педали. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

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

   См. пункт 4 на стр 21.

   Вкладка My Trail (Мой маршрут) покажет трек, который вы проехали иои покажет количество пройденных кругов.

   Во время тренировки в режиме соревнований таблица соревнования покажет ваш результат. Если вы соревнуетесь, то верхняя строка покажет количество соревнований, в которых вы приняли участие. В других строчках будет информация о ваших оппонентах. В конце таблицы появятся результаты гонки.

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

   См. пункт 5 на стр. 22.

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

   См. пункт 6 на стр. 22.

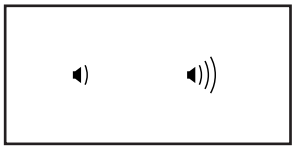
9. **Когда вы закончите тренировку, обесточьте её.**

   См. пункт 7 на стр. 22

Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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



Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

Консоль имеет пользовательский режим, позволяющий просматривать информацию об использовании, выберать единицу измерения, а также настроить уровень контрастности дисплея.

Когда модуль iFit подключен к консоле, вы так же можете произвести аудио настройки голоса персонального тренера, установить меню по умолчанию, проверить статус модуля iFit, проверить загрузки.

1. **Выберите информационный режим.**

   Для выбора информационного режима нажмите и удерживайте кнопку Display (Дисплей) в течение нескольких секунд пока режим не появится на экране.

2. **Посмотрите информацию о пользователе.**

   На дисплее отобразится общее число часов использования тренажера. Экран так же покажет общее растояние (в милях или км), которое проехал пользователь.

3. **Выберите единицы измерения, если необходимо.**

   Слово ENGLISH с английскими милями или METRIC с километрами появится на дисплее, чтобы показать выбранный единицы измерения.

   Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter повторно и выберите нужные единицы.

4. **Отрегулируйте контрастность, если это необходимо.**

   Нажмите кнопку уменьшения, чтобы увидеть текущие настройки контрастности. Нажмите кнопки увеличения или уменьшения One Touch Resistance (сопротивление за один шаг), чтобы настроить уровень контрастности.

5. **Определите, подключен ли iFit модуль к консоле.**

   Если модуль iFit подключен к консоле, на дисплее появится надпись WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модуль не подключен, на дисплее появится надпись NO IFIT MODULE. Если модуль вставлен, то см. пункт 10.

6. **Настройте голос тренера, если необходимо.**

   Нажмите кнопку уменьшения, чтобы увидеть текущие аудио настройки голоса. Выбранные в данный момент аудио настройки для голоса личного тренера появится на дисплее.

   Чтобы изменить аудио настройки, нажмите кнопку Enter повторно и установите флажок напротив ON или OFF.

7. **Установите меню по умолчанию, если это необходимо.**

   Нажмите кнопку уменьшения, чтобы увидеть текущие настройки меню по умолчанию. Меню по умолчанию - это то, что отобразится первым при включении консоли. Нажмите повторно кнопку Enter чтобы выбрать вручную главное меню или меню iFit, как меню по умолчанию.

8. **Проверьте статус модуля iFit, если нужно.**

   Нажмите кнопку уменьшения, чтобы увидеть статус iFit. Надпись CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS появятся на дисплее.

   Затем нажмите кнопку Enter. Через несколько секунд статус модуля iFit появится на дисплее. Чтобы покинуть это меню, нажмите и удерживайте кнопку Display несколько секунд.

9. **Проверьте загрузки, если необходимо.**

   Нажмите кнопку уменьшения, чтобы увидеть меню загрузок. Надпись SEND/RECEIVE DATA появится на дисплее.

   Затем нажмите кнопку Enter. Консоль проверит наличие тренировок iFit и загрузки ПО.

10. **Выход из информационного режима.**

    Нажмите кнопку Display, чтобы выйти из информационного режима.

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 КОНСОЛИ

Если консоль не работает, убедитесь что шнур питания включен в сеть. Если на дисплее появились бегущие линии, см. КАК НАСТРОИТЬ КОНСОЛЬ на стр. 26 и отрегулируйте контрастность экрана.

Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсомер, или значение пульса слишком высокое или слишком низкое, см. пункт 5 на стр. 22.

Если консоль не показывает вашу частоту сердцебиения, когда вы используете пульсомер, см. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК на стр. 15.

КАК ОТКАЛИБРОВАТЬ РАМПУ

Если рампа не функционирует должным образом, рампа, возможно, нуждается в калибровке. Для калибровки нажмите и удерживайте кнопку 10 Калорий в течение нескольких секунд, пока тестовый режим не появится на дисплее.

Нажмите кнопку 10 Калорий снова. Затем нажмите кнопку увеличения и уменьшения 1 Step Ramp, чтобы откалибровать рампу. Рампа начнет двигаться вверх и вних, как при калибровке.

Когда рампа закончит двигаться, значит калибровка окончена. Нажмите кнопку 10 Калорий, чтобы выйти из тестового режима.

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.

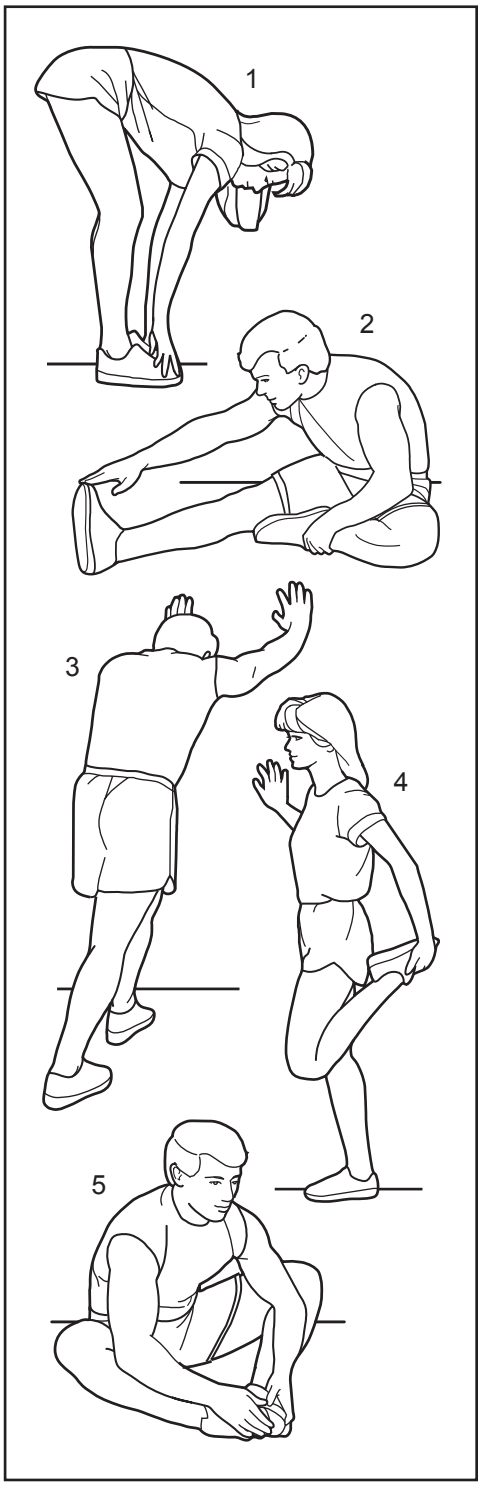
Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

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 № NTEVEL12913.0 R0513A

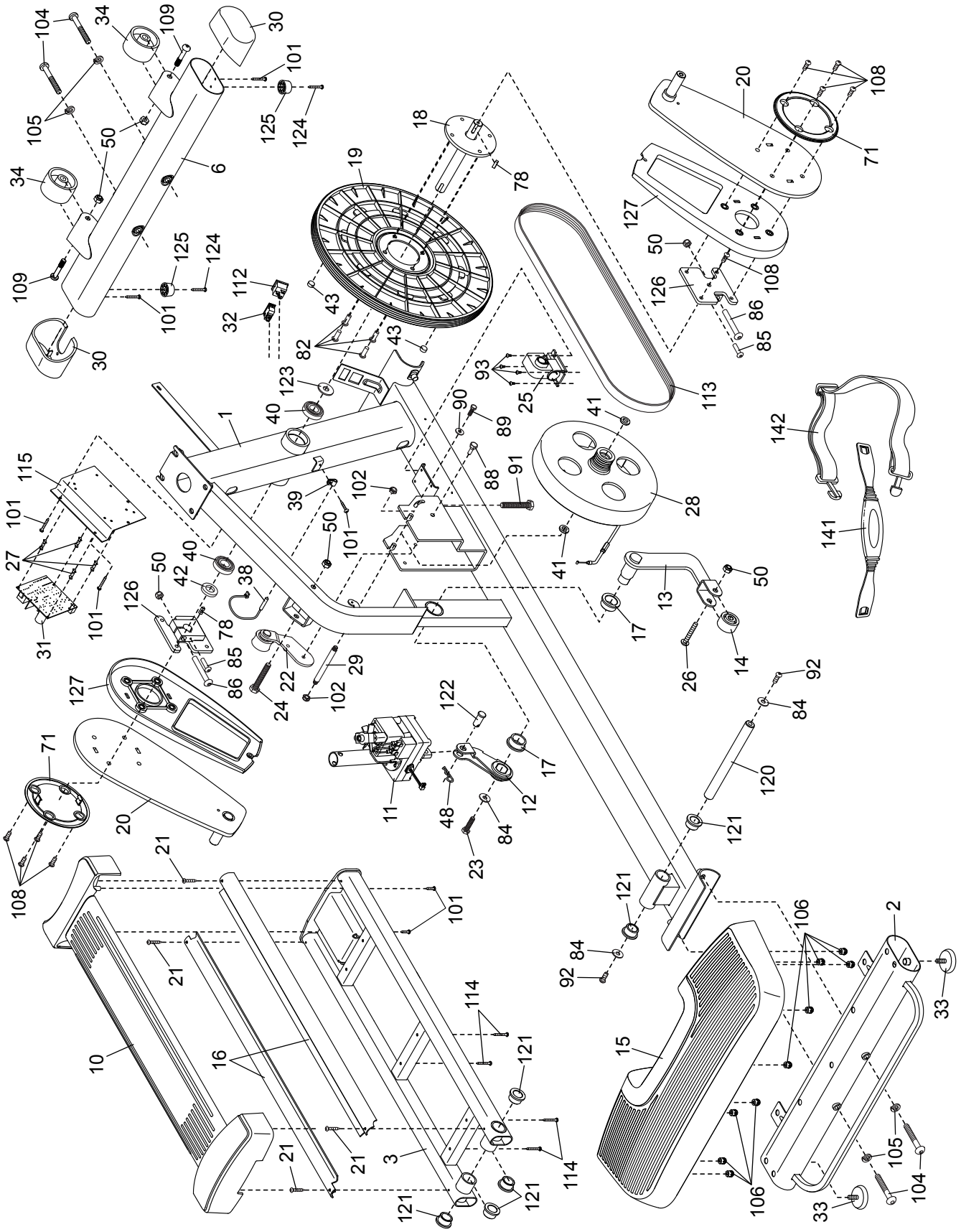
№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама
2	1	Задний стабилизатор
3	1	Рампа
4	1	Стойка
5	8	Винт M4 x 19мм
6	1	Передний стабилизитор
7	1	Консоль
8	1	Левый поручень
9	1	Правый поручень
10	1	Накладка на рампу
11	1	Механизм наклона
12	1	Рычаг механизма наклона
13	1	Рычаг рампы
14	1	Ролик рампы
15	1	Крышка заднего стабилизатора
16	2	Рельс
17	2	Большая втулка рамы
18	1	Рукоятка
19	1	Шкив
20	2	Рукоятка
21	4	Винт M4 x 10мм
22	1	Натяжной шкив
23	1	Винт M10 x 15мм
24	1	Болт M10 x 95мм
25	1	Механизм сопротивления
26	1	Болт M10 x 42мм
27	4	Толкатель
28	1	Механизм Эдди
29	1	Ось механизма
30	2	Заглушка стабилизатора
31	1	Контроллер
32	1	Выключатель
33	2	Регултровочная ножка
34	2	Колесо
35	1	Ось маховика
36	2	Втулка стойки
37	1	Лоток для аксессуаров
38	1	Геркон/Кабель
39	1	Зажим
40	2	Подшипник
41	2	Механическая распорка
42	1	Муфта
43	2	Магнит
44	1	Рычаг левой педали
45	1	Рычаг правой педали
46	1	Левый верхний рычаг
47	1	Левая верхняя рукоятка
48	1	Шпилька-Шплинт
49	1	Левая педаль
50	8	Контргайка M10
51	2	Ролик
52	1	Задняя заглушка рычага педали
53	4	Большая осевая крышка
54	2	Волновая шайба 16мм
55	2	Малая осевая крышка
56	4	Ролик подшипника рукоятки
57	8	Подшипник рукоятки
58	1	Рычаг правой педали
59	1	Рычаг правого ролика
60	1	Правый верхний рычаг
61	1	Правая верхняя рукоятка
62	1	Левая ручка
63	1	Датчик в сборе/Кабель
64	2	Ось рычага педали
65	1	Передняя крышка правой рукоятки
66	1	Задняя крышка правой рукоятки
67	1	Передняя крышка левой рукоятки
68	1	Задняя крышка левой рукоятки
69	1	Наружная крышка правого рычага
70	1	Наружная крышка левого рычага
71	2	Диск
72	1	Внутренняя крышка левого рычага
73	1	Левая крышка
74	1	Правая крышка
75	1	Защитная крышка
76	1	Боковая заглушка левого рычага
77	4	Прокладка оси
78	2	Ключ
79	1	Передняя крышка консоли
80	1	Задняя крышка консоли
81	1	Задняя крышка стойки/Приемник
82	10	Винт M8 x 13мм
83	1	Внутренняя крышка правого рычага
84	3	Шайба M10
85	2	Винт M4 x 14мм
86	2	Болт M10 x 58мм
87	1	Боковая заглушка правого рычага
88	1	Винт маховика
89	1	Винт шкива
90	1	Шайба M6
91	1	Регулировочный винт ремня
92	2	Винт M10 x 19мм
93	6	Винт M4 x 12мм
94	2	Шайба M5
95	6	Винт M8 x 16мм
96	8	Болт M8 x 38мм
97	10	Шайба M8
98	2	Среднее упорное кольцо
99	4	Винт M10 x 25мм
100	4	Опорный подшипник

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
101	27	Винт M4 x 16мм	129	1	Рычаг левой педали
102	10	Контргайка M8	130	2	Штифт педали
103	10	Винт M6 x 12мм	131	2	Пружина педали
104	4	Винт M10 x 122мм	132	2	Болт M10 x 140мм
105	8	Шайба M10	133	2	Гайка M6
106	9	Крышка крепежа	134	1	Решетка вентилятора
107	1	Винт M4 x 48мм	135	1	Кронштейн вентилятора
108	9	Винт M8 x 25мм	136	1	Вентилятор/Провод
109	2	Болт M10 x 60мм	137	2	Салазки
110	1	Внешний кабель	138	1	Правая платформа педали
111	1	Нижний провод	139	4	Винт M3 x 8мм
112	1	Разветвитель	140	4	Винт M6 x 43мм
113	1	Ремень	141	1	Нагрудный пульсомер
114	4	Винт M4 x 42мм	142	1	Нагрудная лента
115	1	Кронштейн контроллера	143	1	Левая педаль
116	2	Кольцо диска	144	1	Левый датчик/Провод
117	1	Передняя защитная крышка	145	1	Рычаг правой педали
118	1	Заглушка защитной крышки	146	1	Удлинитель вентилятора
119	1	Шнур питания	147	2	Болт-съемник M8 x 14мм
120	1	Ось рампы	*	–	Лоток для аксессуаров
121	6	Малая втулка рамы	*	–	Набор смазки
122	1	Палец	*	–	Руководство пользователя
123	1	Пластиковая прокладка	*	–	Кабель наклонного мех-ма A
124	2	Саморезы M4 x 19мм	*	–	Кабель наклонного мех-ма B
125	2	Бампер	*	–	Кабель мех-ма сопротивления
126	2	Кронштейн кривошипа	*	–	Синий провод
127	2	Прокладка кривошипа	*	–	Зеленый провод
128	1	Левая платформа педали	*	–	Белый провод

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

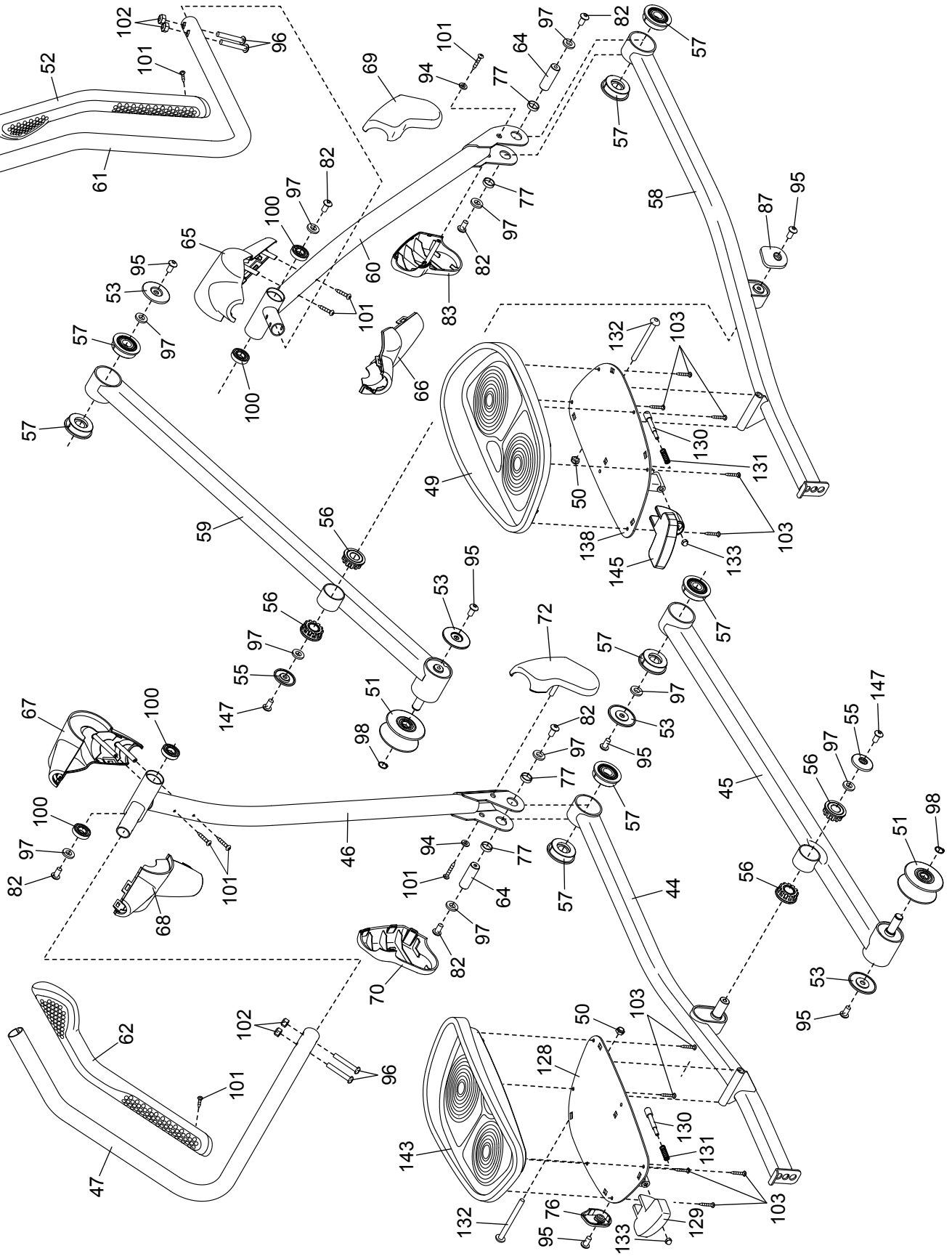
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ A

Модель № NTEVEL12913.0 R0513A



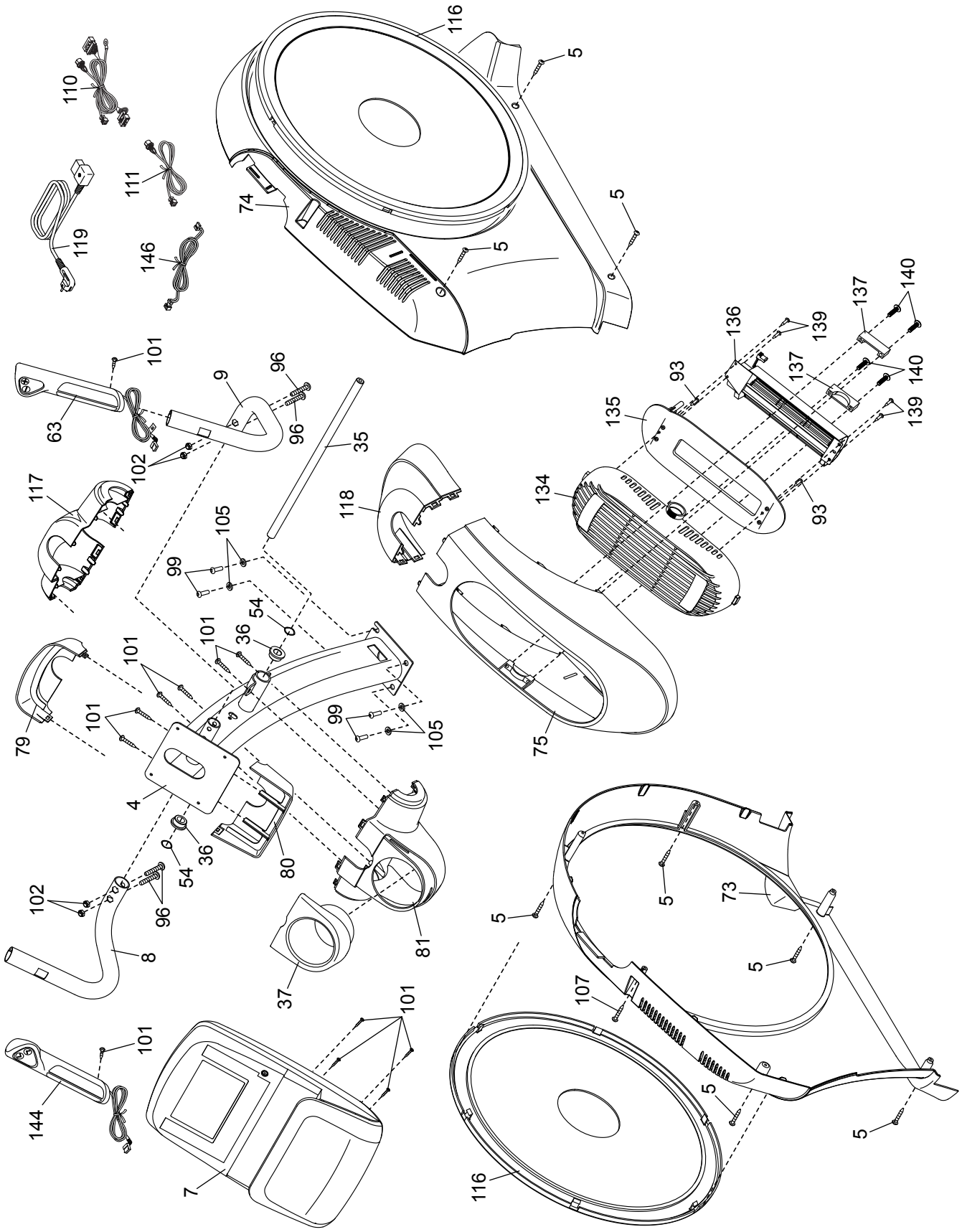
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ B

Модель № NTEVEL12913.0 R0513A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ C

Модель № NTEVEL12913.0 R0513A



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.