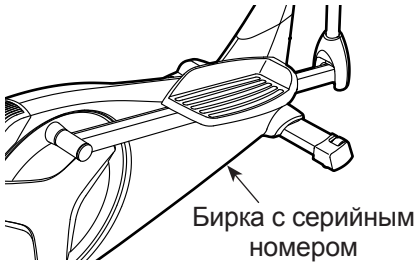
NordicTrack® E 4.2

Модель NTEVEL75912.0
Серийный № _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

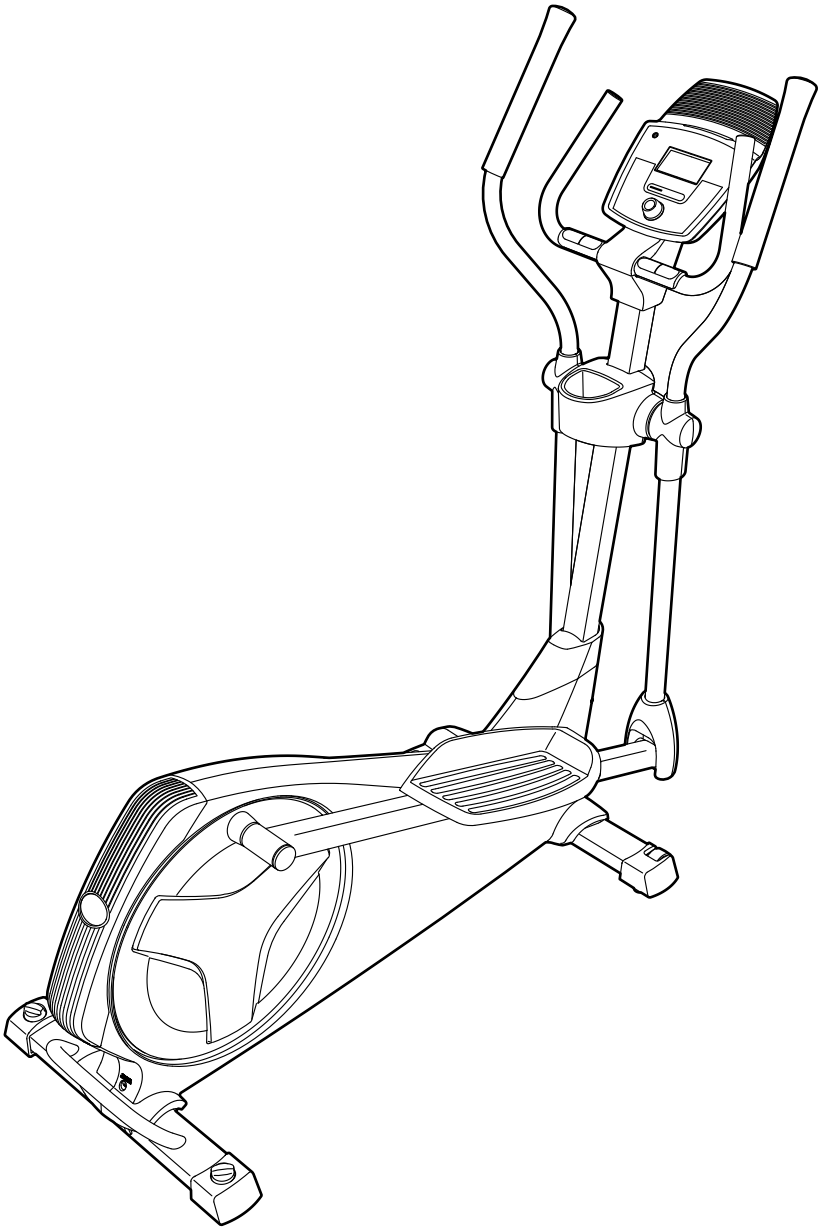
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

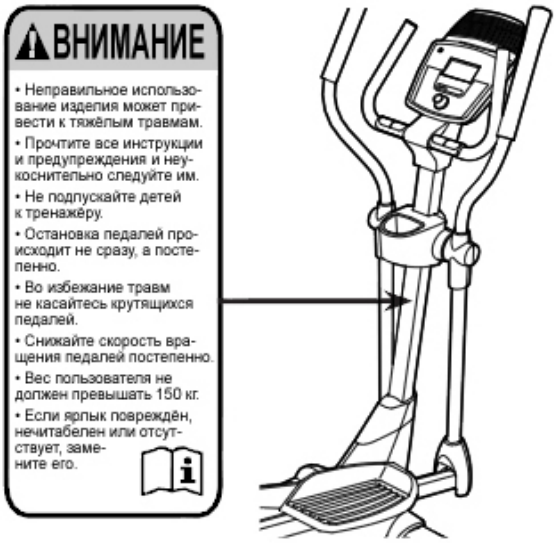


ОГЛАВЛЕНИЕ

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 25
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 27
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ. 28
СХЕМА СБОРКИ. 30
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.



NORDICTRACK — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на эллипсоиде ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, понесённый в ходе или вследствие использования данного изделия.

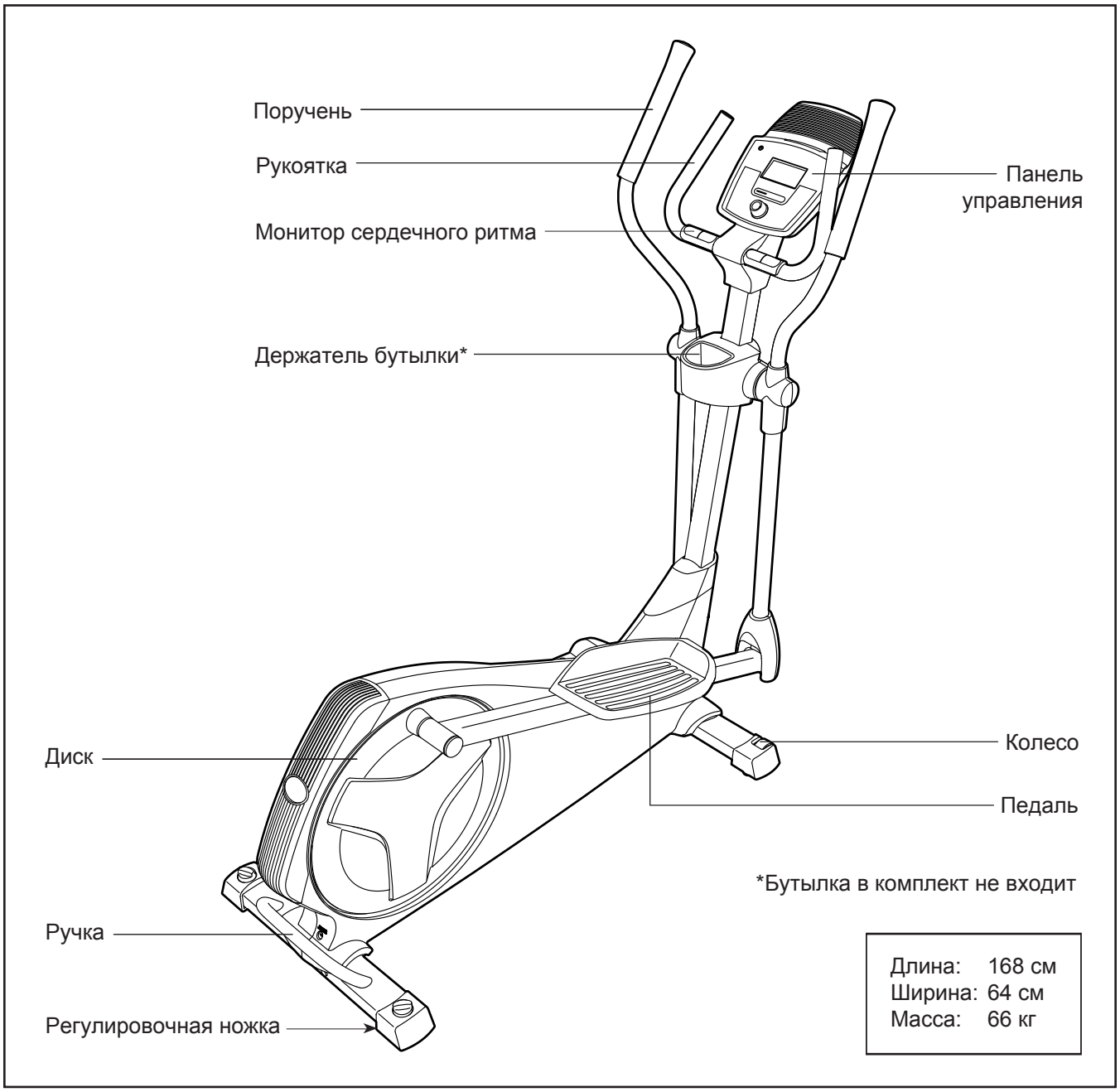
1. **Владелец эллипсоида обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.**
2. **Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.**
3. **Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.**
4. **Тренажёр предназначен только для домашнего 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 спереди и сзади от него оставалось не менее 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 заменять.**
8. **Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.**
9. **Максимальный вес пользователя тренажёра — 150 кг.**
10. **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.**
11. **Занимаясь на эллипсоиде, всегда держитесь за поручень или рукоятки.**
12. **Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его показаний может влиять множество факторов. Монитор помогает лишь оценивать изменения работы сердца во время занятий.**
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.**
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 ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новейший эллиптический тренажёр NORDICTRACK® E 4.2. Впечатляющий набор особенностей тренажёра E 4.2 сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

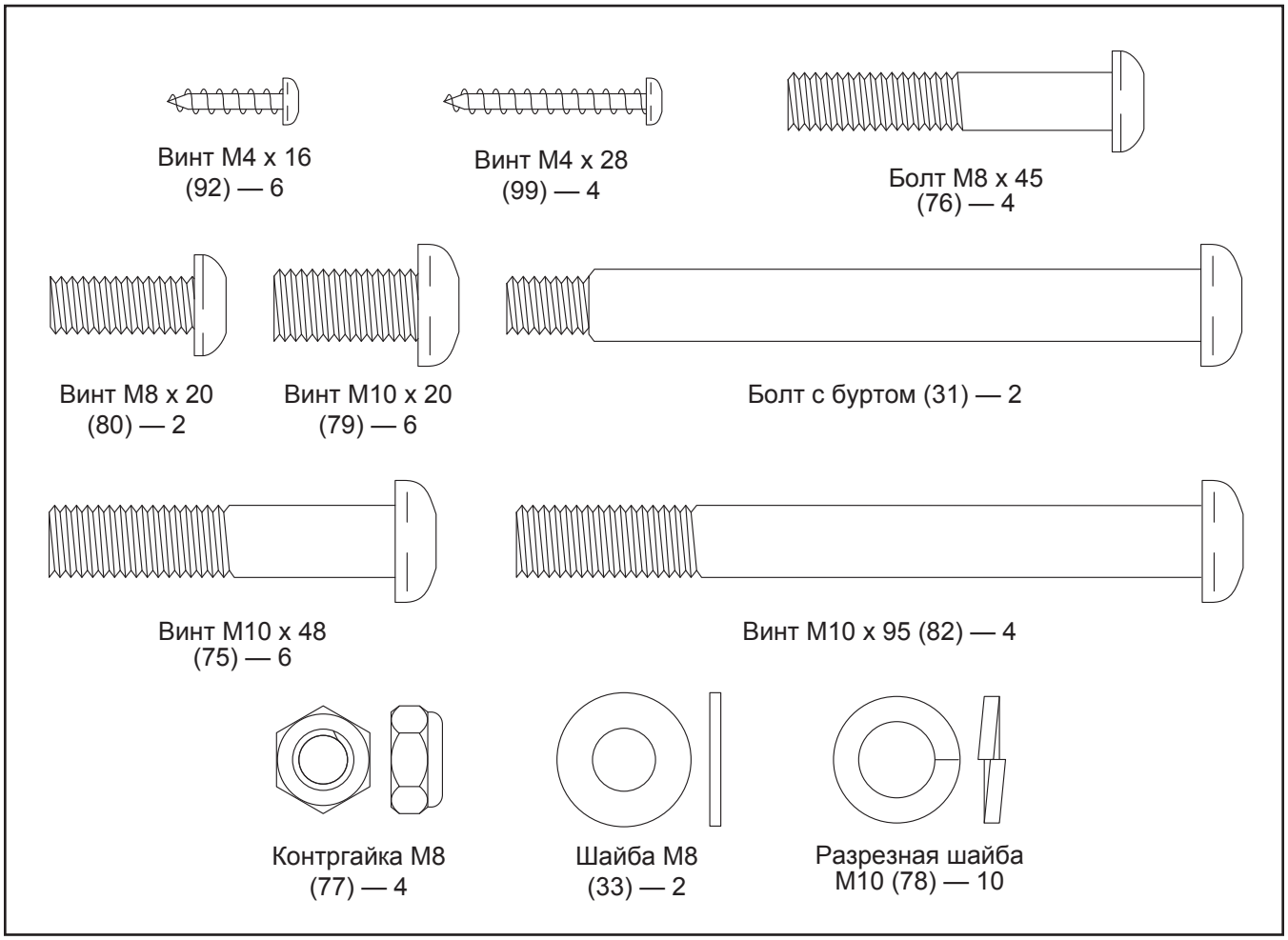
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки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

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



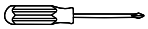
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

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. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплект может быть включен дополнительный крепёж.**



СБОРКА

- Собирать тренажёр следует вдвоём.
- Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.
- Детали левой стороны имеют пометку «L» или «Left», правой — «R» или «Right».
- Для идентификации крепежа см. стр. 5.
- Помимо инструментов из комплекта вам потребуется:

  крестовая отвёртка 

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

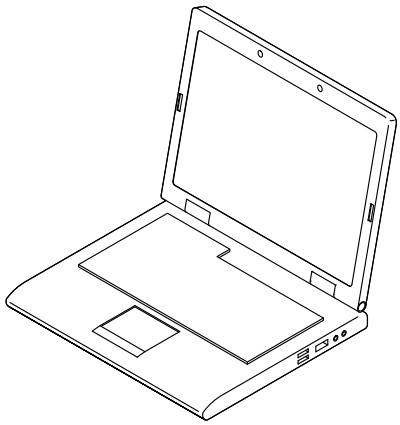
1. **Зайдите на www.iconsupport.eu и зарегистрируйте свой тренажёр.**

   Это позволит:

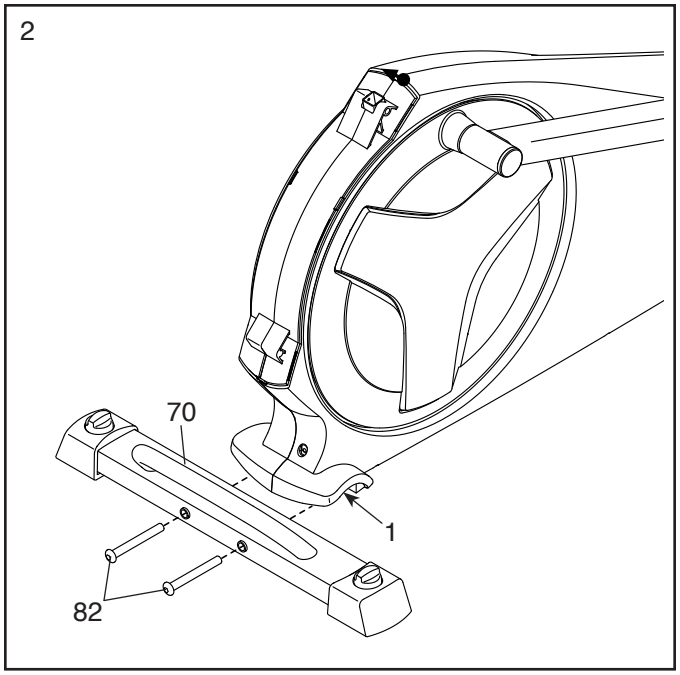
   - активировать гарантию
   - не тратить время на звонки в отдел по работе с клиентами
   - быть в курсе новых предложений и обновлений ПО

   Примечание: Если у вас нет доступа к интернету, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, и зарегистрируйте своё тренажёр через неё.

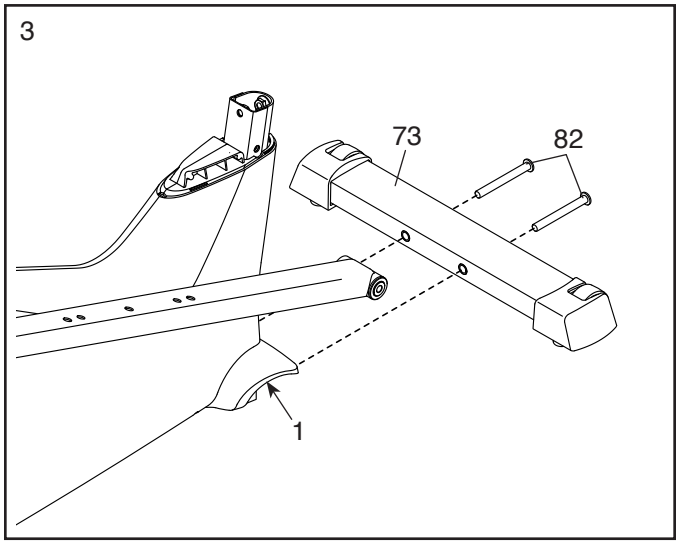
1



2. Пока помощник поднимает заднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 95 (82) прикрутите к раме задний стабилизатор (70).



3. Пока помощник поднимает переднюю часть рамы (1), двумя винтами M10 x 95 (82) прикрутите к раме передний стабилизатор (73).

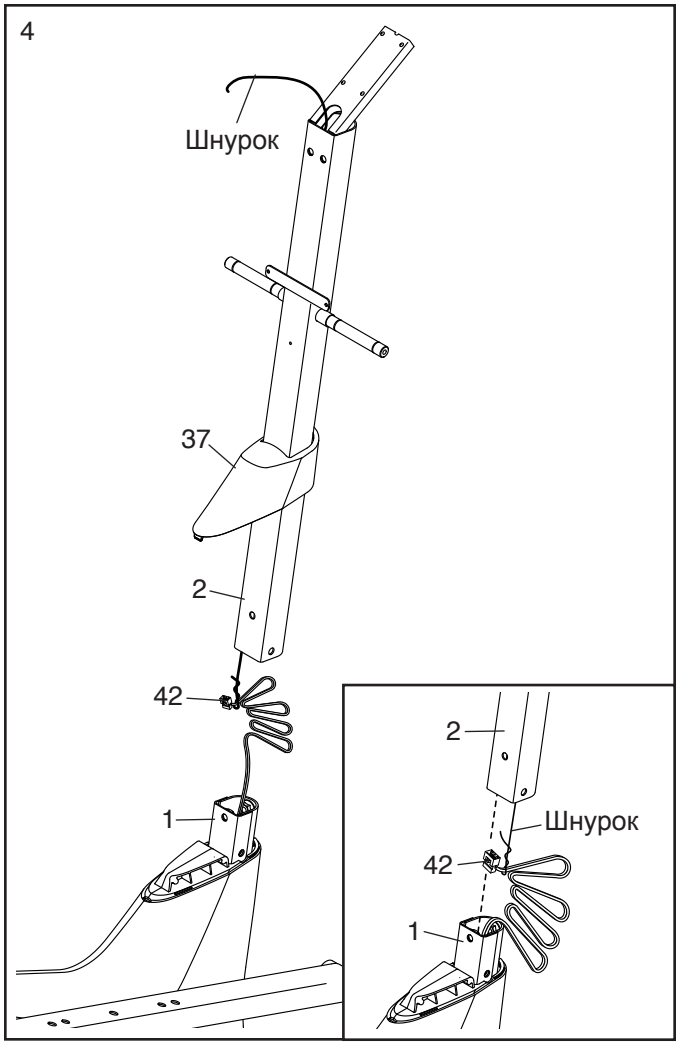


4. Расположите стойку (2) и верхнюю крышку экрана (37), как показано на рисунке. Вставьте стойку в крышку.

   Попросите помощника подержать стойку (2) рядом с рамой (1).

   См. рисунок на врезке. Найдите внутри стойки (2) шнурок. Привяжите один его конец к кабелю (42). Потянув за другой конец шнурка, вытяните его из стойки сверху. Затем отвяжите шнурок и отложите его.

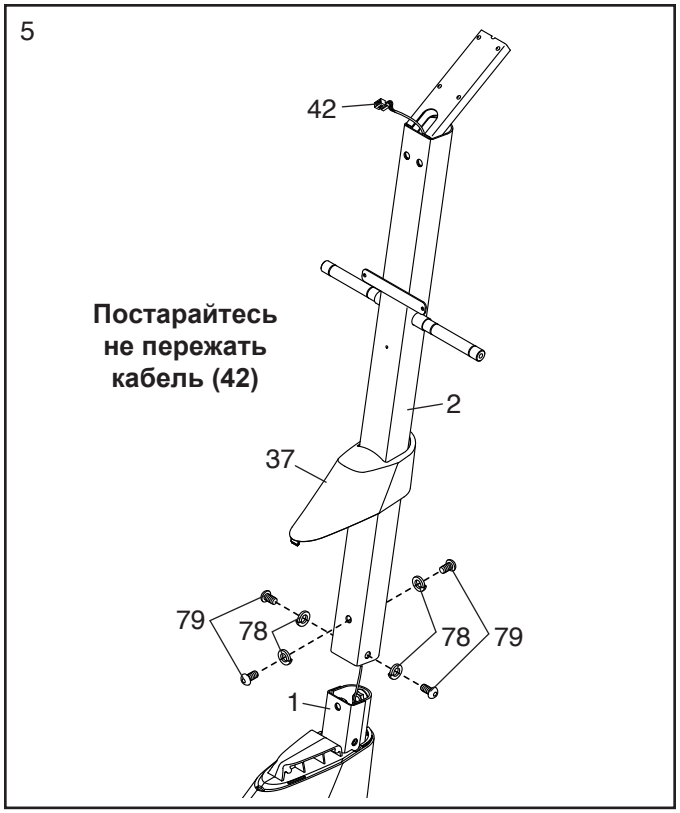
   Совет: Чтобы кабель (42) не провалился внутрь стойки (2), замотайте место соединения со шнурком резиновой или клейкой лентой.



5. Установите стойку (2) на раму (1). **Совет: Попросите помощника держать верхнюю крышку экрана (37) повыше.**

   Совет: Постарайтесь не пережать кабель (42). Закрепите стойку (2) четырьмя винтами M10 x 20 (79) с разрезными шайбами M10 (78).

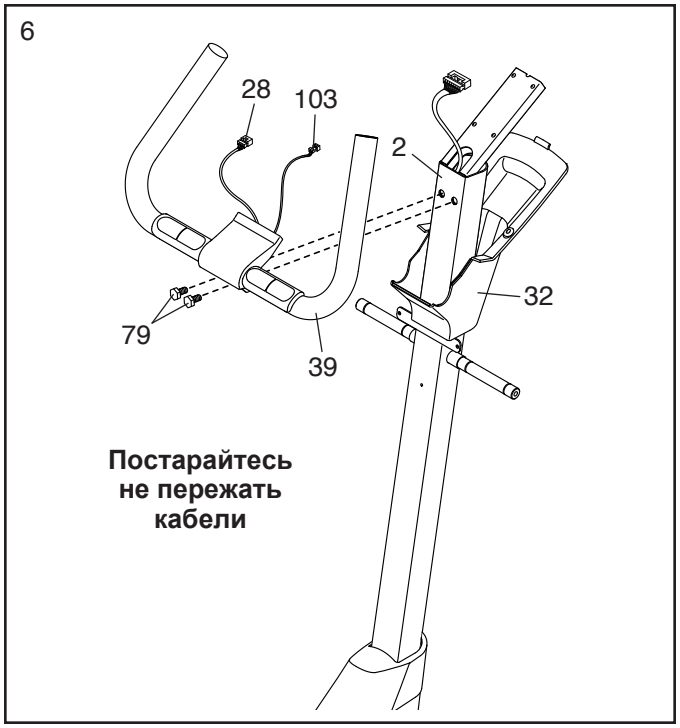
   Опустите верхнюю крышку экрана (37) вниз и прижмите её к раме (1), чтобы она встала на своё место.



6. Расположите крышку панели управления (32), как показано на рисунке. Затем оденьте её на стойку (2).

   Расположите поручень (39), как на рисунке. **Убедитесь, что из поручня вытащены кабели пульсометра (28) и монитора (103).**

   Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрутите поручень (39) к стойке (2) двумя винтами M10 x 20 (79).

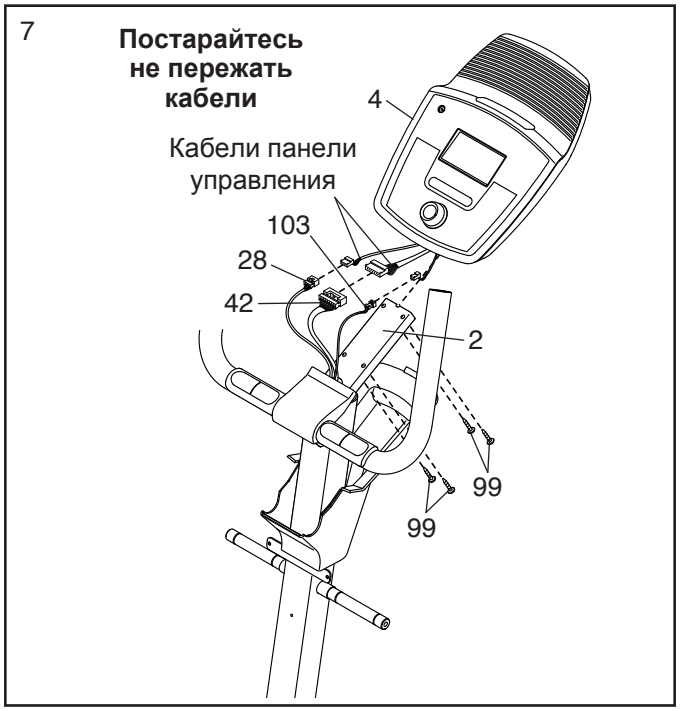


7. Отвяжите с кабеля (42) шнурок и отложите его.

   Пока помощник держит панель управления (4) рядом со стойкой (2), соедините кабели панели управления с кабелем (42), кабелем пульсометра (28) кабелем монитора (103).

   Уберите излишки проводов в стойку (2) или в панель управления (4).

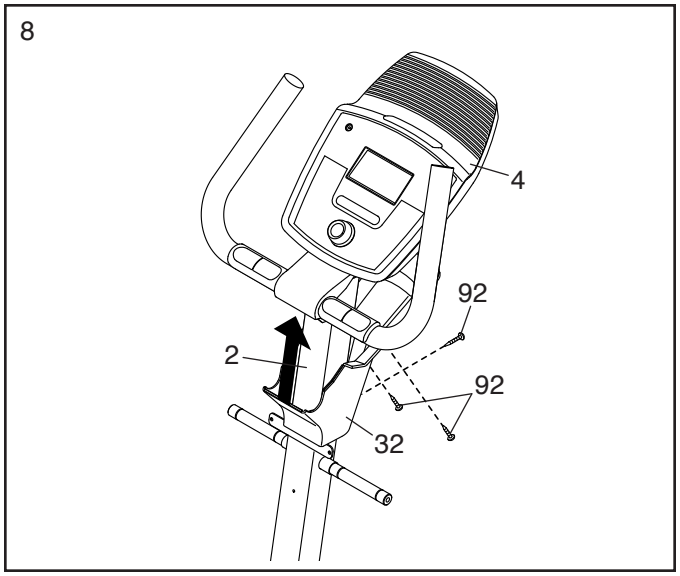
   Совет: Постарайтесь не пережать кабели. Прикрепите панель управления (4) к стойке (2) четырьмя винтами M4 x 28 (99).



8. Поднимите крышку (32) наверх и прижмите её к панели управления (4).

   Винтом M4 x 16 (92) прикрутите крышку панели управления (32) к стойке (2).

   Затем прикрепите крышку (32) к панели управления (4) двумя винтами M4 x 16 (92).



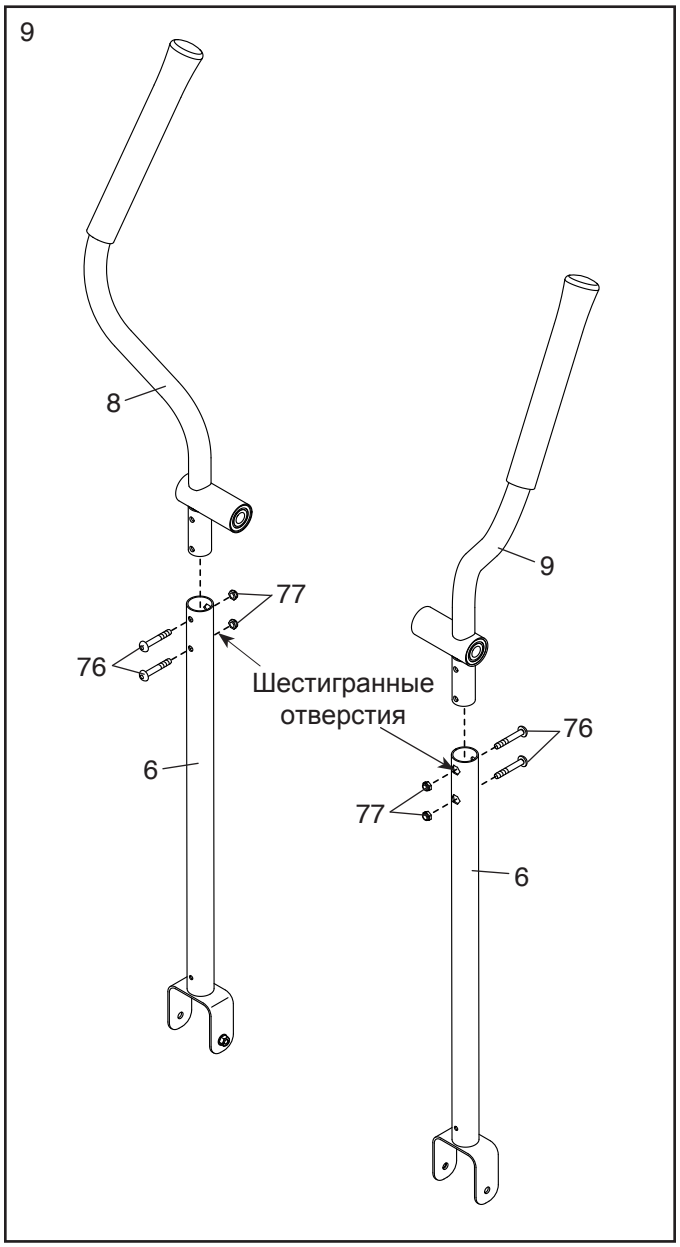
9. Найдите левый и правый поручни (8, 9).

   Расположите левый поручень (8) и кронштейн (6), как показано на рисунке. **Убедитесь, что шестигранные отверстия находятся в указанных местах.**

   Вставьте левый поручень (8) в кронштейн (6).

   Закрепите левый поручень (8) двумя болтами M8 x 45 (76) и двумя контргайками M8 (77). **Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия. Болты пока не затягивайте.**

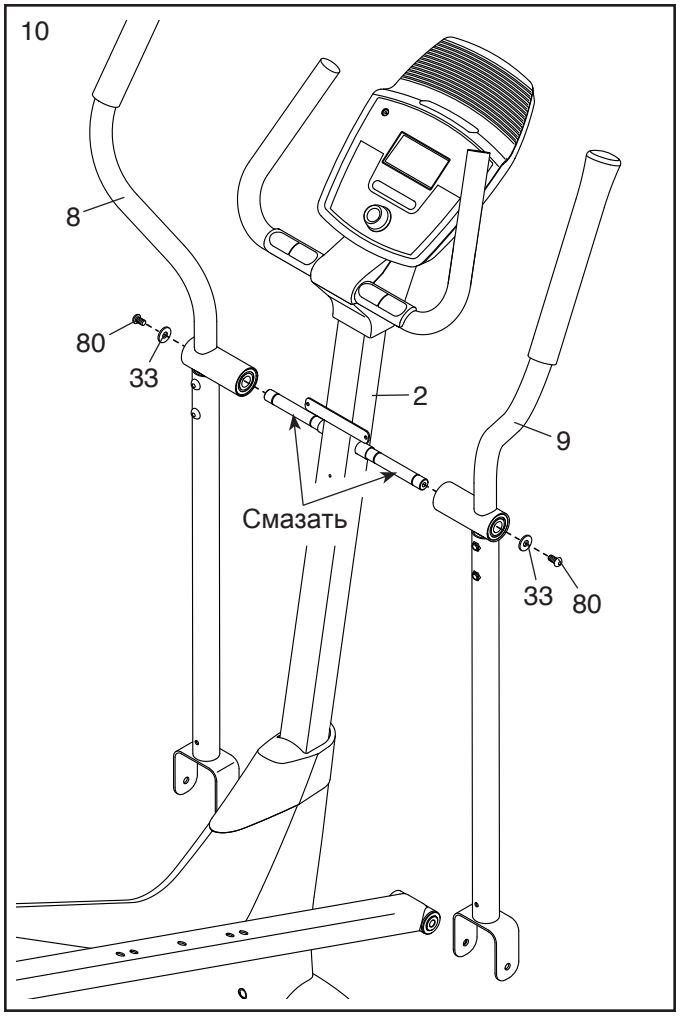
   Таким же путём прикрепите к кронштейну (6) правый поручень (9).



10. Нанесите побольше смазки из комплекта на узлы стойки (2). Чтобы не испачкать пальцы, используйте полиэтиленовый пакет.

Расположите левый и правый поручни (8, 9), как показано на рисунке, и оденьте их соответственно на левую и правую оси стойки (2).

Закрепите каждый поручень (8, 9) одним винтом M8 x 20 (80) с шайбой M8 (33).



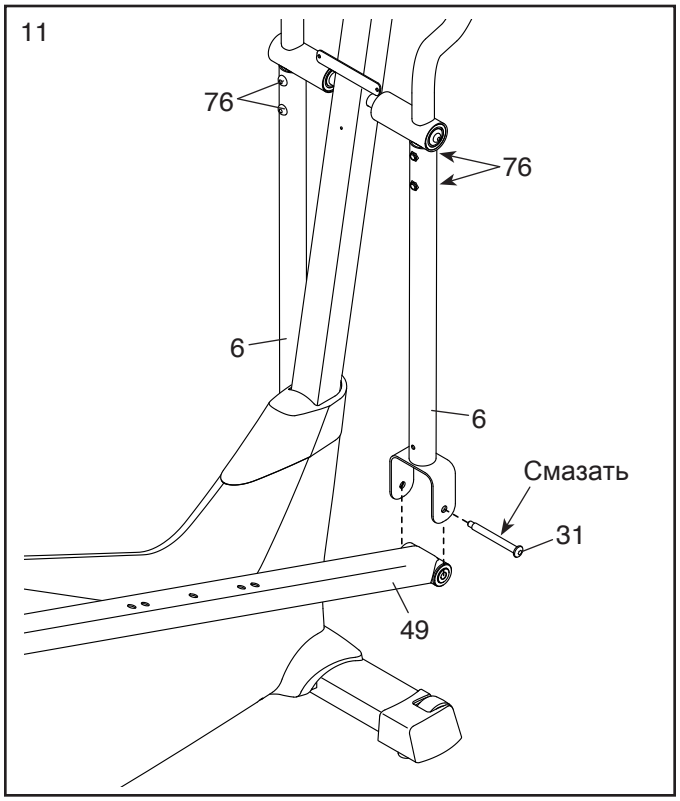
11. Нанесите немного смазки на болт с буртом (31).

Пока помощник держит передний край опоры педали (49) между лепестками правого кронштейна (6), просуньте болт с буртом (31) сквозь кронштейн и опору педали.

Закрутите болт (31) в гайку, приваренную к правому кронштейну (6), и затяните его.

Повторив те же действия, прикрепите левый поручень (не показан) к левому кронштейну (6).

Затяните болты M8 x 45 (76).

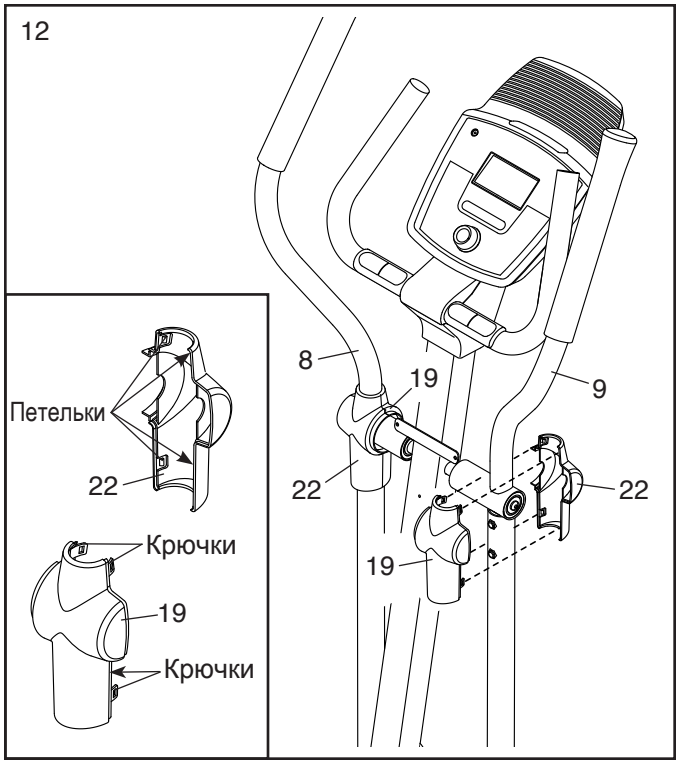


12. **См. рисунок на врезке.** Возьмите узловую крышку A (19), с крючками, и узловую крышку B (22), с петельками.

Соедините крышку A (19) и крышку B (22) на правом поручне (9).

Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.

Совет: Убедитесь, что узловые крышки (19, 22) располагаются, как на рисунке.

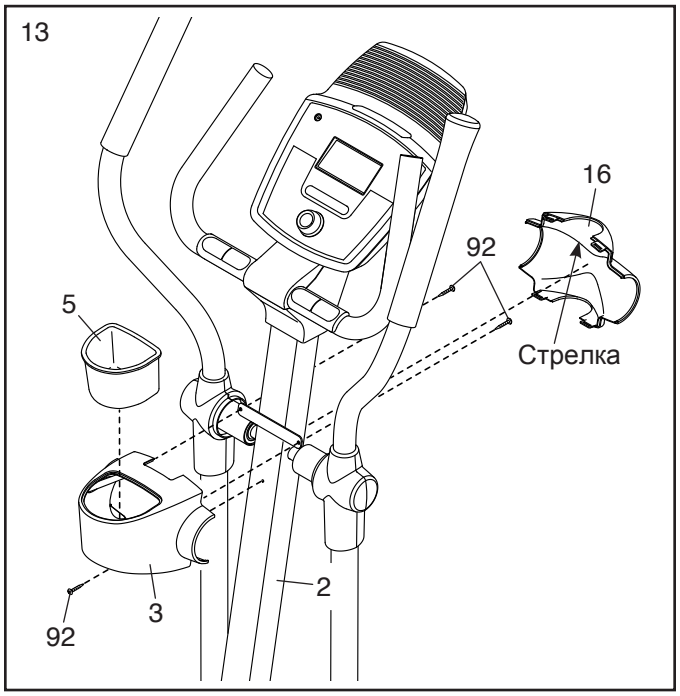


13. Тремя винтами M4 x 16 (92) прикрутите к стойке (2) заднюю крышку (3).

Расположите переднюю крышку стойки (16) так, чтобы обозначенная стрелка указывала вверх.

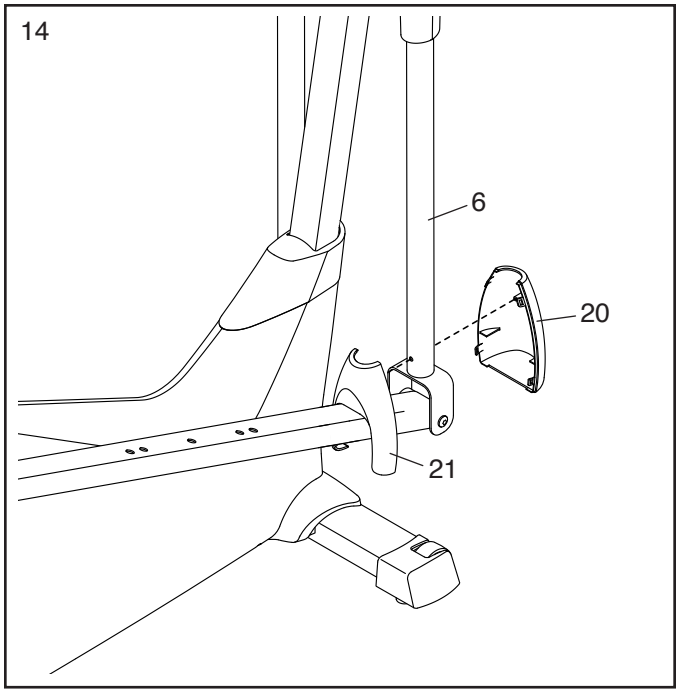
Состыкуйте переднюю крышку стойки (16) с задней (3).

Вставьте держатель бутылки (5) в заднюю крышку стойки (3).



14. Соедините переднюю (20) и заднюю (21) крышки на правом кронштейне (6).

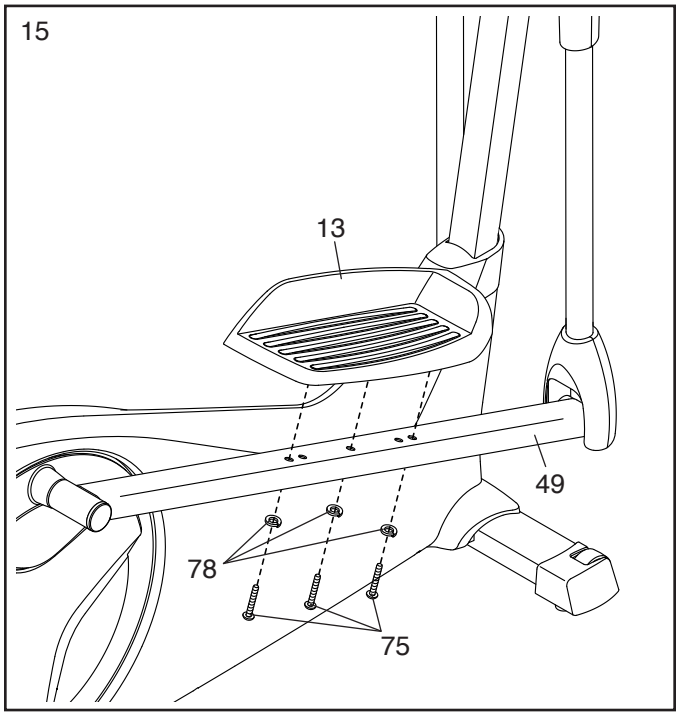
Проделайте то же самое с другой стороны эллипсоида.



15. Возьмите правую педаль (13).

Прикрепите педаль (13) к опоре (49) тремя винтами M10 x 48 (75) с разрезными шайбами M10 (78). **Будьте внимательны: при этом должны быть задействованы центральное и два крайних отверстия.**

Таким же образом прикрепите левую педаль (не показана) к левой опоре (не показана).



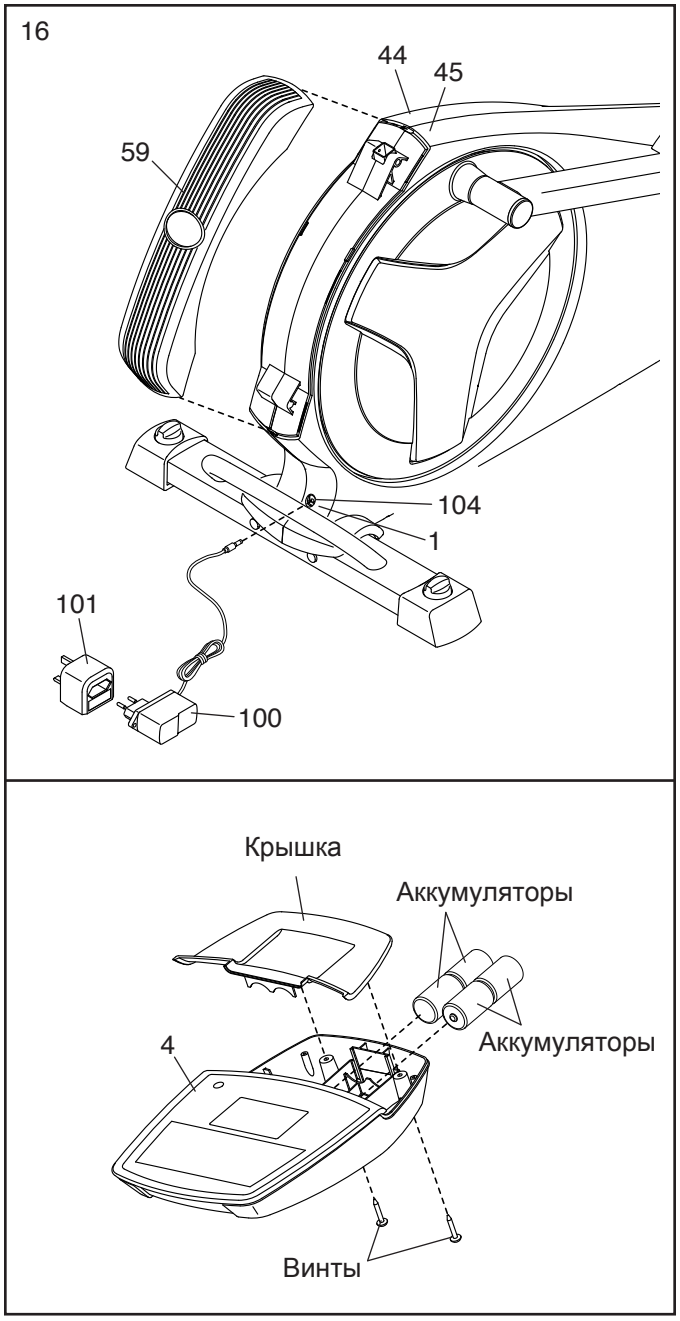
16. **См. верхний рисунок.** Присоедините заднюю крышку (59) к левому и правому экранам (44, 45).

Воткните сетевой адаптер (100) в разъём (104) на раме (1).

Если нужно, вставьте адаптер (100) в переходник (101).

Примечание: Чтобы включить сетевой адаптер (100) в розетку, см. КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 15.

См. нижний рисунок. Панель управления (4) также может работать от четырёх аккумуляторов типа D (доп. опция); рекомендуются алкалиновые аккумуляторы. Выкрутите винты, снимите крышку, вставьте аккумуляторы в отсек для батареек и верните крышку на место. **Убедитесь, что аккумуляторы расположены в соответствии с рисунками внутри отсека для батареек.**



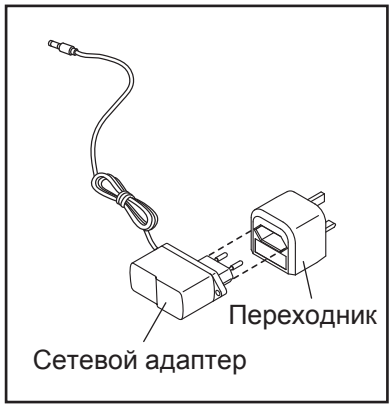
17. **Убедитесь, что весь крепёж эллипсоида надёжно затянут.** Примечание: После окончания сборки некоторые крепёжные детали могут остаться неиспользованными. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллиптический тренажёр подстилку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ВКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

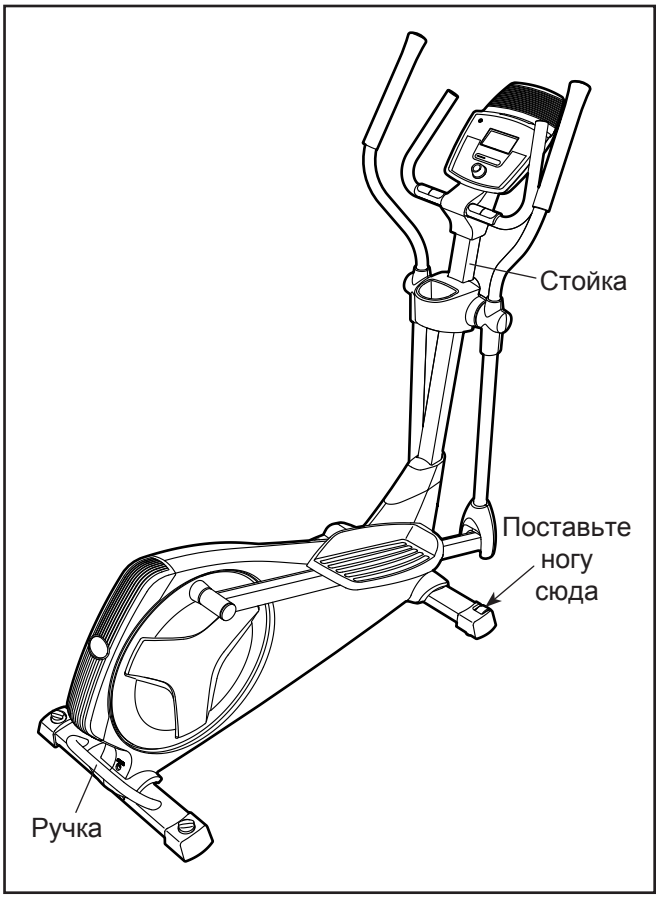
ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие электронные компоненты.

Воткните адаптер в разъём на раме эллипсоида. Затем вставьте адаптер в переходник. Далее, вставьте переходник в подходящую розетку, установленную по всем местным законам и предписаниям.



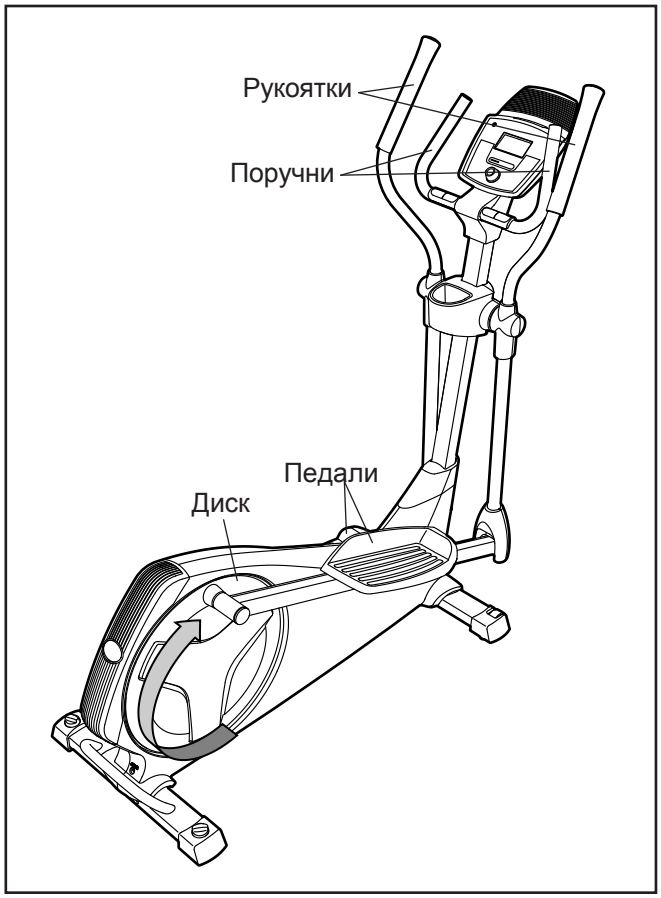
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ЭЛЛИПСОИД

Из-за габаритов и массы тренажёра его нужно передвигать вдвоём. Встаньте перед эллипсоидом, возьмитесь за стойку и поставьте ногу на одно из передних колёс. Потяните стойку на себя и попросите помощника поднимать заднюю часть тренажёра за ручку, пока эллипсоид не встанет на колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его на пол.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы начать движение на эллипсоиде, возьмитесь за поручни или за рукоятки и встаньте одной ногой на педаль, которая находится ниже. Затем поставьте другую ногу на другую педаль.

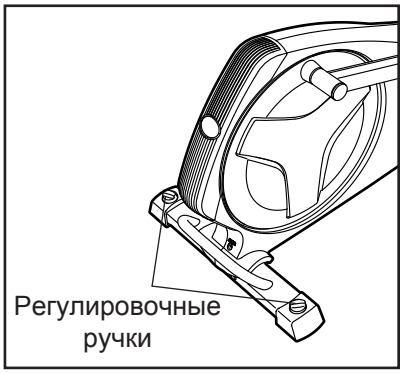


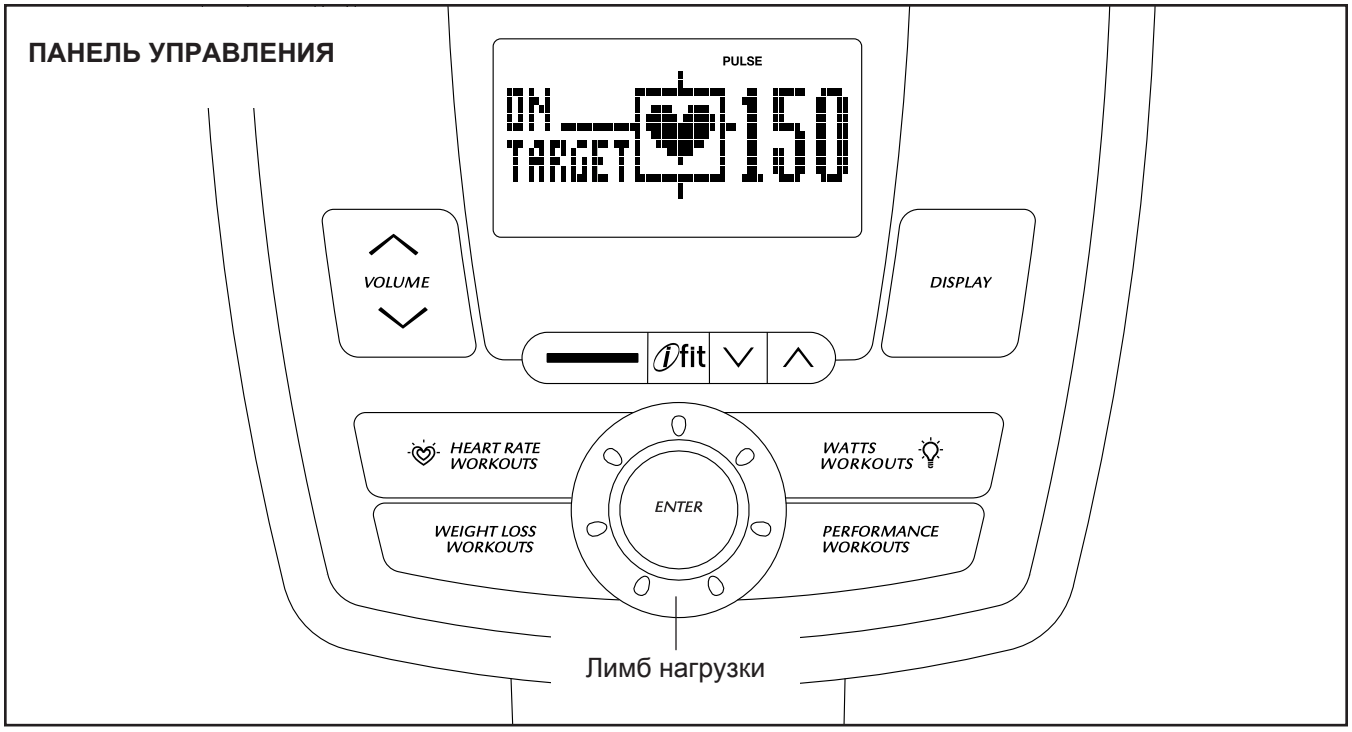
Надавите на педали, чтобы они начали двигаться поступательно. **Примечание: Диски могут вращаться в двух направления. Рекомендуется вращать диски педалей в направлении, указанном стрелкой; хотя, для разнообразия, можно использовать и противоположное направление.**

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

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Если во время занятия эллипсоид немного качается, поверните одну или обе регулировочные ручки заднего стабилизатора и отрегулируйте высоту положения ножек, пока качание не будет устранено.





ОСОБЕННОСТИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Панель управления тренажёра предлагает большой набор функций, призванных сделать ваши тренировки приятнее и эффективнее.

Работая в ручном режиме, можно изменять сопротивление педалей одним поворотом лимба. Во время занятия панель управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой сердечный ритм с помощью ручного или нагрудного монитора частоты сердечных сокращений.

Панель управления имеет 12 предустановленных программ: шесть — на снижение веса и шесть силовых. Для большей эффективности нагрузка в каждой программе меняется автоматически, заставляя вас вращать педали быстрее или медленнее.

Кроме того, панель управления предлагает восемь программ, которые варьируют нагрузку, заставляя вас менять скорость вращения педалей и, таким образом, поддерживать сердечный ритм на заданном уровне.

Также панель управления имеет три интенсивных тренировки, при которых вы, меняя скорость вращения педалей при изменении нагрузки, производите постоянный заданный выброс энергии.

Помимо этого панель управления снабжена интерактивной системой iFit. Она позволяет принимать карты iFit с тренировками, созданными, чтобы помочь вам достичь своих целей, например, убрать нежелательные килограммы с помощью 8-недельной программы занятий. Программы iFit управляют сопротивлением педалей, а голос личного тренера помогает вам во время занятий. Карты iFit в комплект не входят. **Чтобы приобрести карты iFit, посетите www.iFit.com или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

К звуковой системе панели управления можно подключить MP3- или CD-плеер, чтобы во время занятий слушать любимую музыку или аудиокниги.

Как включить питание см. на 18. **Как пользоваться ручным режимом** см. на стр. 18. **Информацию о предустановленных тренировочных программах** см. на стр. 20. **О тренировках с постоянным сердечным ритмом** читайте на стр. 21. **Об интенсивных тренировках** читайте на стр. 22. **Информацию о тренировках iFit** см. на стр. 24. **Как пользоваться звуковой системой** см. на стр. 24.

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

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если тренажёр долго пробыл на холоде, включайте его только после того, как он прогреется до комнатной температуры, иначе можно повредить дисплеи панели управления или другие электронные компоненты.

Подключите сетевой адаптер (см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 15). Дисплеи должны загореться, и панель управления будет готова к работе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

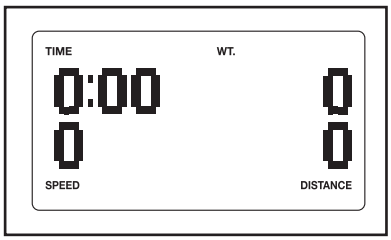
1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ выше.

2. **Выберите ручной режим.**

   Ручной режим запускается при каждом включении панели управления.

   Если вы выбрали тренировку, вернитесь в ручной режим. Для этого несколько раз нажмите любую кнопку тренировок, пока на экране не останутся одни нули.



3. **Начните крутить педали и установите необходимую величину нагрузки.**

   Пока вы крутите педали, нагрузку можно регулировать, вращая лимб.

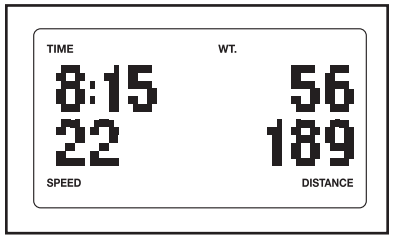
   Чтобы увеличить нагрузку, вращайте лимб по часовой стрелке, чтобы уменьшить нагрузку — против часовой стрелки. Примечание: После выбора новой нагрузки, педали перестроятся на неё не сразу.

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

   Панель управления предлагает несколько режимов отображения. От выбора режима зависит выводимая на экран информация. Для выбора нужного режима нажмите кнопку Display (Дисплей) несколько раз.

   На экране может отображаться следующая информация о тренировке:

   Time (Время) — Если выбран ручной режим, на дисплее будет показано истёкшее время. Если выбрана тренировка, на дисплее вместо истёкшего будет показано время до конца занятия.



   Speed (Скорость) — Отобразится скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm).

   Distance (Дистанция) — Будет показана пройденная дистанция (общее число оборотов).

   Calories (Калории) — На экране будет показано примерное число сожжённых вами калорий.

   Watts (Ватты) — На экране отобразится приблизительное значение вашего усилия в ваттах (Wt.).

Pulse (Пульс) — Если вы используете ручной пульсометр или нагрудный монитор (см. пункт 5), экран покажет ваш сердечный ритм.

Resistance (Нагрузка) — При каждом изменении нагрузки на экране несколько секунд будет показываться её значение.

Profile (Профиль) — Если выбрана тренировочная программа, на экране будет показан профиль нагрузки для данной программы.

Уровень звука панели управления можно менять кнопками увеличения и уменьшения.

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

Сердечный ритм можно мерить либо ручным, либо дополнительным нагрудным монитором **(информацию о нагрудном мониторе читайте на стр. 24).**

Примечание: При одновременном использовании ручного и нагрудного мониторов панель управления будет отображать сердечный ритм неточно.

Если на металлических контактах ручного пульсометра остался защитный пластик, снимите его. Также убедитесь, что у вас чистые руки. Чтобы измерить свой сердечный ритм, положите ладони на металлические контакты. **Старайтесь не шевелить руками и не сжимайте контакты слишком сильно.**

Когда пульс будет зарегистрирован, на дисплее появится ваш сердечный ритм. Для большей точности измерения держите ладони на контактах не менее 15 секунд.

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

6. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

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

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

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

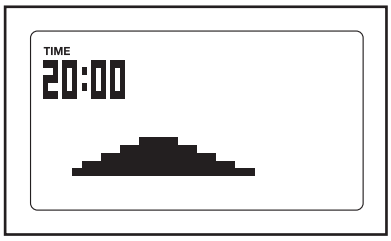
   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. **Выберите предустановленную программу.**

   Для этого сначала нажмите на кнопку Weight Loss Workouts (Тренировки на снижение веса) или Performance Workouts (Силовые тренировки).

   Затем поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы.

   Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите Enter (Ввод). На дисплее появится длительность тренировки и профиль нагрузки для данной программы.



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

   Каждая тренировка разделена на минутные этапы. Для каждого этапа задана своя нагрузка и своя целевая скорость. Примечание: Те же значения нагрузки и/или скорости могут быть запрограммированы для последующих этапов.

   Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля (см. рисунок выше). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей.

   Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд будут мигать значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и педали автоматически перестроятся на новое значение сопротивления.

   В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению для данного сегмента. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

   ВАЖНО: Целевая скорость — лишь мотиватор. Ваша фактическая скорость может быть ниже целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

   Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб. **ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.**

   Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

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

   См. пункт 4 на стр. 18.

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

   См. пункт 5 на стр. 19.

6. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВКИ С ПОСТОЯННЫМ СЕРДЕЧНЫМ РИТМОМ

1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

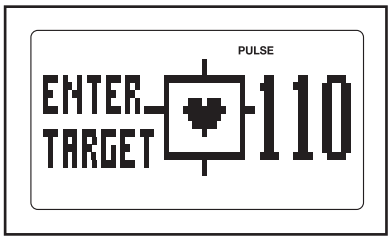
   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. **Выберите тренировку с постоянным сердечным ритмом.**

   Для этого нажмите кнопку Heart Rate Workouts.

   Поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы, затем нажмите Enter, чтобы подтвердить выбор.

3. **Задайте целевой сердечный ритм.**

   Через несколько секунд после подтверждения выбора на дисплее появится длительность занятия и слова ENTER TARGET (Задайте цель).

   Для каждого этапа тренировку будет установлено своё целевое значение сердечного ритма. Чтобы задать **максимальный** целевой сердечный ритм для тренировки, поверните лимб (см. ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ на стр. 27). Затем нажмите клавишу Enter.

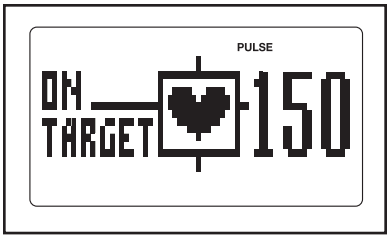
4. **Положите ладони на пульсометр.**

   Если вы пользуетесь пульсометром, необязательно держать на нём руки в течение всего занятия; для правильной работы программы достаточно периодически класть ладони на контакты. **Положив ладони на контакты пульсометра, не убирайте их хотя бы 15 секунд.**

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

   Все занятия разделены на минутные этапы, для каждого задан свой целевой сердечный ритм. Тот же целевой ритм может быть установлен для последующих этапов.

   В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваш сердечный ритм с целевым значением данного этапа. Если он будет намного ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически возрастёт или снизится, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

   В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

ВАЖНО: Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью. Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб; однако если вы измените нагрузку, поддерживать постоянный сердечный ритм может оказаться сложнее.

Также когда панель управления сравнивает ваш сердечный ритм с целевым значением, нагрузка может автоматически возрасти или снизиться, чтобы приблизить ваш сердечный ритм к заданной величине.

Тренировка будет продолжаться подобным образом, пока не закончится последний этап. Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

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

   См. пункт 4 на стр. 18.

7. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВКИ С ПОСТОЯННЫМ УСИЛИЕМ

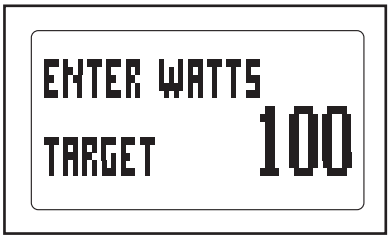
1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

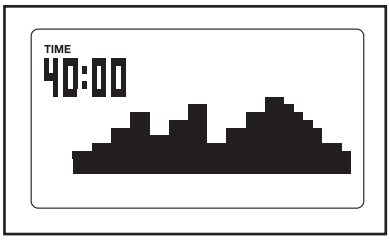
2. **Выберите тренировку с постоянным усилием.**

   Для этого сначала нажмите кнопку Watts Workouts. После этого поверните лимб нагрузки, пока на дисплее не появится номер требуемой программы. Затем нажмите Enter, чтобы подтвердить выбор.

   Если выбрана программа 1, на экране появятся слова ENTER WATTS TARGET (Задайте целевое усилие).



   Если выбрана программа 2 или 3, на экране появится её длительность и профиль сопротивления.



3. **Если выбрана программа 1, задайте целевое значение усилия.**

   Для всех этапов тренировочной программы 1 будет установлено одинаковое целевое значение усилия. Чтобы задать его, поверните лимб сопротивления.

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

   Программа 1 делится на 40 1-минутных этапов. В ходе занятия панель управления будет непрерывно сравнивать ваше усилие с введённым вами целевым значением.

   Если ваше усилие будет много ниже или выше целевого значения, сопротивление педалей автоматически возрастёт или снизится, чтобы приблизить ваше усилие к заданной величине. При каждом изменении сопротивления его новая величина будет на несколько секунд появляться на экране.

   Если заданная величина усилия слишком высокая или низкая, можно вручную поменять настройки, повернув лимб.

   Программы 2 и 3 также разделены на 40 1-минутных этапов, и для каждого задана своя нагрузка и целевое усилие. Примечание: Те же значения сопротивления педалей и/или целевого усилия могут быть установлены для последующих этапов.

   Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде профиля (см. рисунок на стр. 22). Мигающий сегмент профиля означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение сопротивления педалей.

   В ходе занятия система будет вынуждать вас вращать педали со скоростью, близкой к целевому значению. Скорость нужно увеличить, если на экране появляется слово FASTER (Быстрее) или стрелка вверх, и уменьшить, если появляется слово SLOWER (Медленнее) или стрелка вниз. Если на экране нет стрелки или есть слова ON TARGET (Ровно), сохраняйте текущую скорость.

   ВАЖНО: Целевая скорость — лишь мотиватор. Ваша фактическая скорость может быть ниже целевой. Старайтесь вращать педали с комфортной для себя скоростью.

   Когда закончится первый этап тренировочной программы, на экране несколько секунд появятся значения нагрузки и целевой скорости для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и педали автоматически перестроятся на новое значение сопротивления.

   Если сопротивление педалей на текущем этапе слишком высокое или низкое, можно вручную изменить настройки, повернув лимб. **ВАЖНО: После окончания текущего этапа тренировки эллипсоид автоматически переключится на уровень нагрузки для следующего этапа.**

   Чтобы в любой момент прервать занятие, прекратите вращать педали. Прозвучит звуковой сигнал и время на экране замигает. Чтобы возобновить тренировку, просто продолжите вращать педали.

5. **Следите за своим прогрессом на дисплеях.**

   См. пункт 4 на стр. 18.

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

   См. пункт 5 на стр. 19.

7. **По окончании занятия панель управления отключится автоматически.**

   См. пункт 6 на стр. 19.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ IFIT

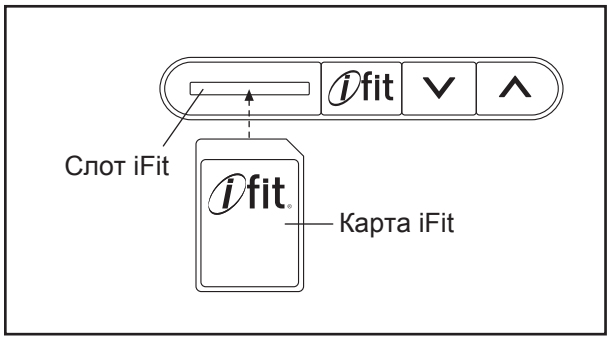
Карты iFit продаются отдельно. Для их приобретения зайдите на www.iFit.com или см. лицевую обложку данного руководства.

1. **Для включения панели управления начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.**

   См. КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ на стр. 18.

2. **Вставьте карту iFit и выберите программу.**

   Вставьте карту iFit в специальный слот; металлические контакты карты должны располагаться со стороны слота, внизу. Если карта вставлена правильно, рядом со слотом загорится индикатор и на экране появится текст.



   После этого выберите на карте iFit желаемую программу, нажимая кнопки увеличения и уменьшения рядом со слотом iFit.

   После выбора программы включится голос личного тренера, чтобы помогать вам в процессе тренировки.

   Программы iFit аналогичны предустановленным программам. Для работы с ними см. пункты 3–6 на стр. 20.

3. **По окончании занятия выньте карту iFit из слота.**

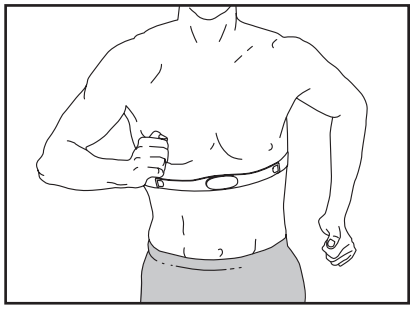
   Когда вы закончите тренировку, выньте карту iFit и положите её в надёжное место.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗВУКОВОЙ СИСТЕМОЙ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики панели управления необходимо подключить к разъёму на панели свой MP3- или CD-плеер; **убедитесь, что аудио-провод плотно вставлен в разъёмы.**

Нажмите кнопку воспроизведения на своём аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на нём или на панели управления, нажимая кнопки увеличения и уменьшения громкости.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА



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

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.

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

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПАНЕЛИ

Если ручной пульсометр не работает должным образом, см. пункт 5 на стр. 19.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

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

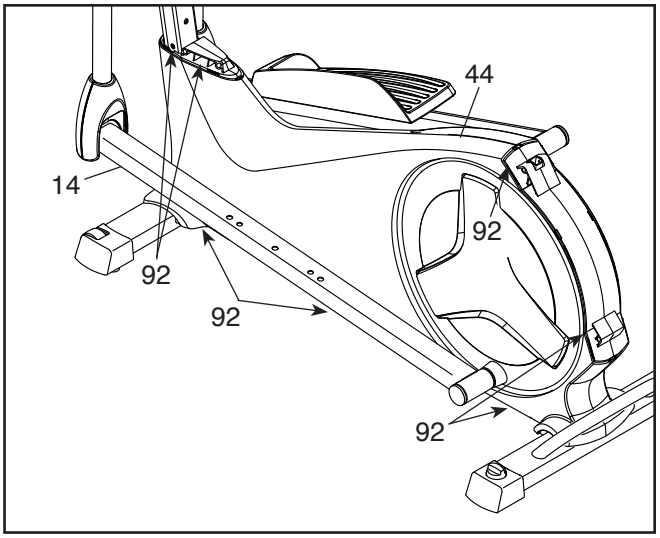
Для этого необходимо снять левую педаль, верхнюю и заднюю крышки экрана и левый экран.

Сначала см. шаг 15 на стр. 13 и открутите левую педаль.

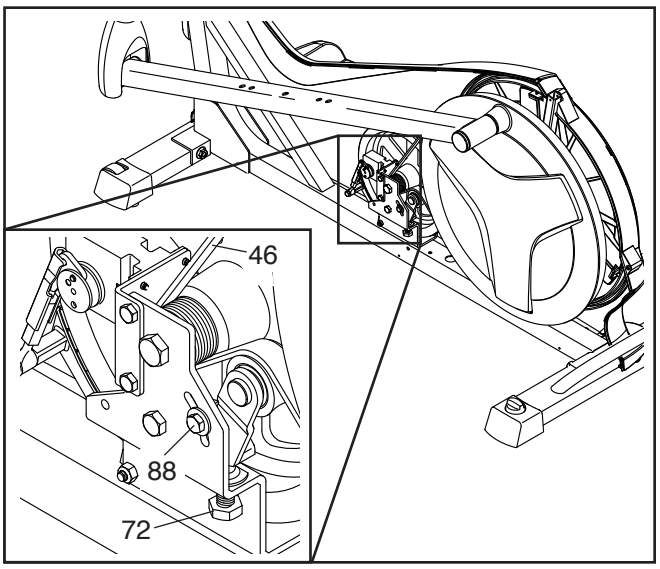
Далее, см. шаг 16 на стр. 14 и снимите заднюю крышку экрана.

Затем см. шаг 5 на стр. 8 и снимите с экранов верхнюю крышку. Сдвиньте крышку наверх.

Выкрутите из левого экрана (44) винты M4 x 16 (92) и аккуратно снимите его через опору левой педали (14).



Далее, ослабьте винт (88). Закручивайте винт регулировки (72) до тех пор, пока приводной ремень (46) не будет натянут.



После этого затяните винт (88).

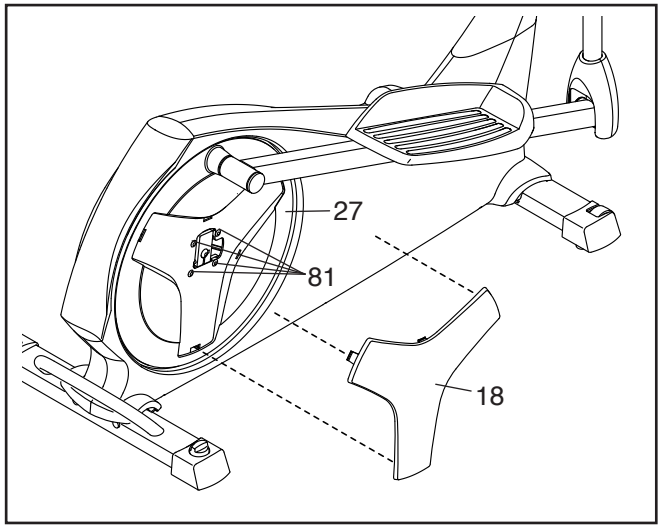
Затем установите на место левый экран, заднюю и верхнюю экранные крышки и левую педаль.

КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если панель управления отображает данные неправильно, необходимо настроить геркон.

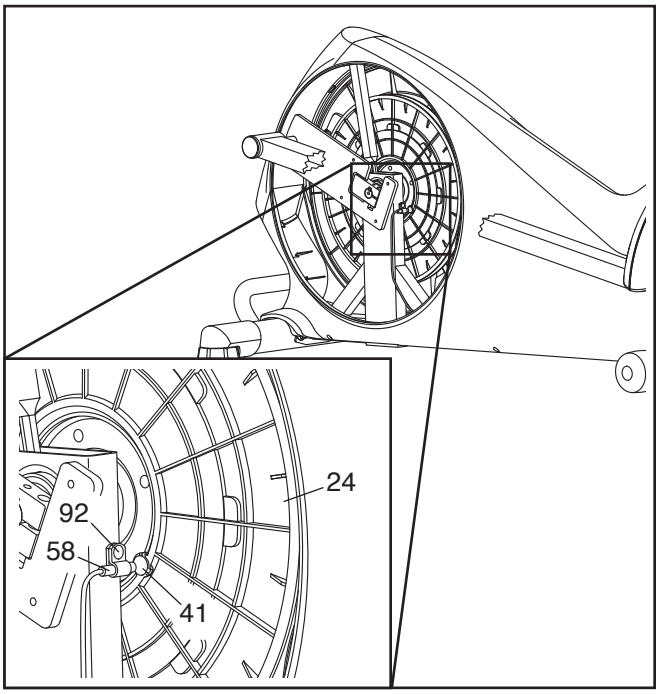
Для этого нужно снять крышку правого диска и сам правый диск.

С помощью отвёртки с плоским шлицем открутите правую крышку диска (18).



Затем выкрутите из правого диска (27) винты M8 x 12 (81) и аккуратно снимите диск.

Найдите геркон (58). Ослабьте, но не выкручивайте винт M4 x 16 (92).



Далее, поверните блок коленчатого рычага (24), чтобы магнит (41) совместился с герконом (58). Сдвиньте геркон немного в сторону магнита или от него, затем затяните винт M4 x 16 (92).

Поверните блок коленчатого рычага (24) на один оборот. Повторяйте эти действия, пока обратная связь панели управления не будет настроена должным образом.

Когда геркон будет настроен, правый диск и крышку правого диска нужно будет поставить на место.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

Монитор сердечного ритма — не медицинский прибор. На точность его работы могут влиять различные факторы. Монитор сердечного ритма помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам спланировать 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, будь то снижение веса или укрепление сердечнососудистой системы, ключ к успеху — выполнение упражнений с правильной интенсивностью. Вы можете использовать свой сердечный ритм как ориентир для определения надлежащего уровня интенсивности. В таблице ниже указаны рекомендуемые значения сердечного ритма 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*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части таблицы (он округляется до ближайшего десятка лет). Три числа над возрастом определяют вашу «тренировочную зону». Наименьшая цифра — это сердечный ритм 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. В 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 сердечный ритм не приблизится к рекомендуемому нижнему значению из «тренировочной зоны». Для максимального сжигания жира следует поддерживать частоты сердечных сокращений ближе к среднему значению из таблицы.

Аэробные упражнения — Если ваша цель — укрепление сердечнососудистой системы, выполняйте аэробные упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительных периодов времени. Для аэробных упражнений регулируйте интенсивность, пока ваш сердечный ритм не достигнет рекомендуемого верхнего значения из «тренировочной зоны».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

Непосредственно тренировка — Занимайтесь по 20–30 минут при рекомендуемом значении сердечного ритма из «тренировочной зоны» (в течение первых недель занятий поддерживайте сердечный ритм в «тренировочной зоне» не дольше 20 минут). Во время тренировки дышите глубоко, никогда не задерживайте дыхание.

Восстановление — Заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

Для улучшения или поддержания своего состояния занимайтесь по 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 успехов, нужно сделать спорт постоянной и приятной частью своей жизни.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NTEVEL75912.0 R0113A

№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама
2	1	Стойка
3	1	Задняя крышка стойки
4	1	Панель управления
5	1	Держатель бутылки
6	2	Кронштейн
7	1	Зажимное кольцо
8	1	Левая рукоятка
9	1	Правая рукоятка
10	2	Накладка
11	2	Верхняя заглушка
12	1	Левая педаль
13	1	Правая педаль
14	1	Опора левой педали
15	2	Кронштейн педали
16	1	Передняя крышка стойки
17	4	Подшипник
18	2	Крышка диска
19	2	Узловая крышка A
20	2	Передняя крышка кронштейна
21	2	Задняя крышка кронштейна
22	2	Узловая крышка B
23	4	Шарнирная опора
24	1	Блок
25	1	Правый коленчатый рычаг
26	1	Левый коленчатый рычаг
27	2	Диск
28	1	Кабель пульсометра
29	4	Подшипник
30	2	Заглушка опоры педали
31	2	Болт с буртом
32	1	Крышка панели управления
33	4	Шайба M8
34	2	Регулировочная гайка
35	1	Шайба M5
36	1	Малое стопорное кольцо
37	1	Верхняя экранная крышка
38	2	Подшипник коленчатого рычага
39	1	Поручень
40	2	Большое стопорное кольцо
41	2	Магнит
42	1	Кабель
43	2	Шайба M6
44	1	Левый экран
45	1	Правый экран
46	1	Приводной ремень
47	2	Регулировочная ножка
48	2	Заглушка задн. стабилизатора
49	1	Опора правой педали
50	2	Колесо
51	1	Маховик
52	1	Натяжная звёздочка
53	1	Подковообразный магнит
54	1	Привод нагрузки
55	1	Кронштейн привода
56	1	Зажимной рычаг
57	1	Зажим
58	1	Геркон/кабель
59	1	Задняя экранная крышка
60	1	Ключ
61	1	Контргайка M8
62	1	Винт M6 x 16
63	2	Ножка
64	1	Ось маховика
65	1	Болт подковообразного магнита
66	1	Болт натяжной звёздочки
67	1	Винт
68	1	Винт коленчатого рычага
69	4	Болт привода нагрузки
70	1	Задний стабилизатор
71	2	Винт кронштейна привода
72	1	Регулир. винт приводного ремня
73	1	Передний стабилизатор
74	1	Контргайка M6
75	6	Винт M10 x 48
76	4	Винт M8 x 45
77	6	Контргайка M8
78	10	Разрезная шайба M10
79	6	Винт M10 x 20
80	2	Винт M8 x 20
81	8	Винт M8 x 12
82	4	Винт M10 x 95
83	1	Винт M5 x 7
84	10	Винт M5 x 16
85	2	Винт с шестигр. шлицем M8 x 18
86	1	Прокладка коленчатого рычага
87	1	Винт M3,5 x 12
88	1	Винт-ось поворота
89	2	Винт с потайной головкой M4 x 16
90	1	Винт заземления M4 x 16
91	1	Поворотный вал
92	23	Винт M4 x 16

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
93	1	Датчик пульса	102	1	Зажимной кронштейн
94	1	Подшипник маховика	103	1	Ресивер монитора/кабель
95	2	Ручка регулировки	104	1	Сетевой разъём/кабель
96	2	Винт M4 x 19	105	4	Винт M8 x 10
97	1	Заглушка прав. стабилизатора	106	4	Винт M8 x 15
98	1	Заглушка лев. стабилизатора	*	–	Руководство пользователя
99	4	Винт M4 x 28	*	–	Инструмент
100	1	Сетевой адаптер	*	–	Смазка
101	1	Переходник	*	–	Шнурок кабеля

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

СХЕМА СБОРКИ A

Модель NTEVEL75912.0 R0113A

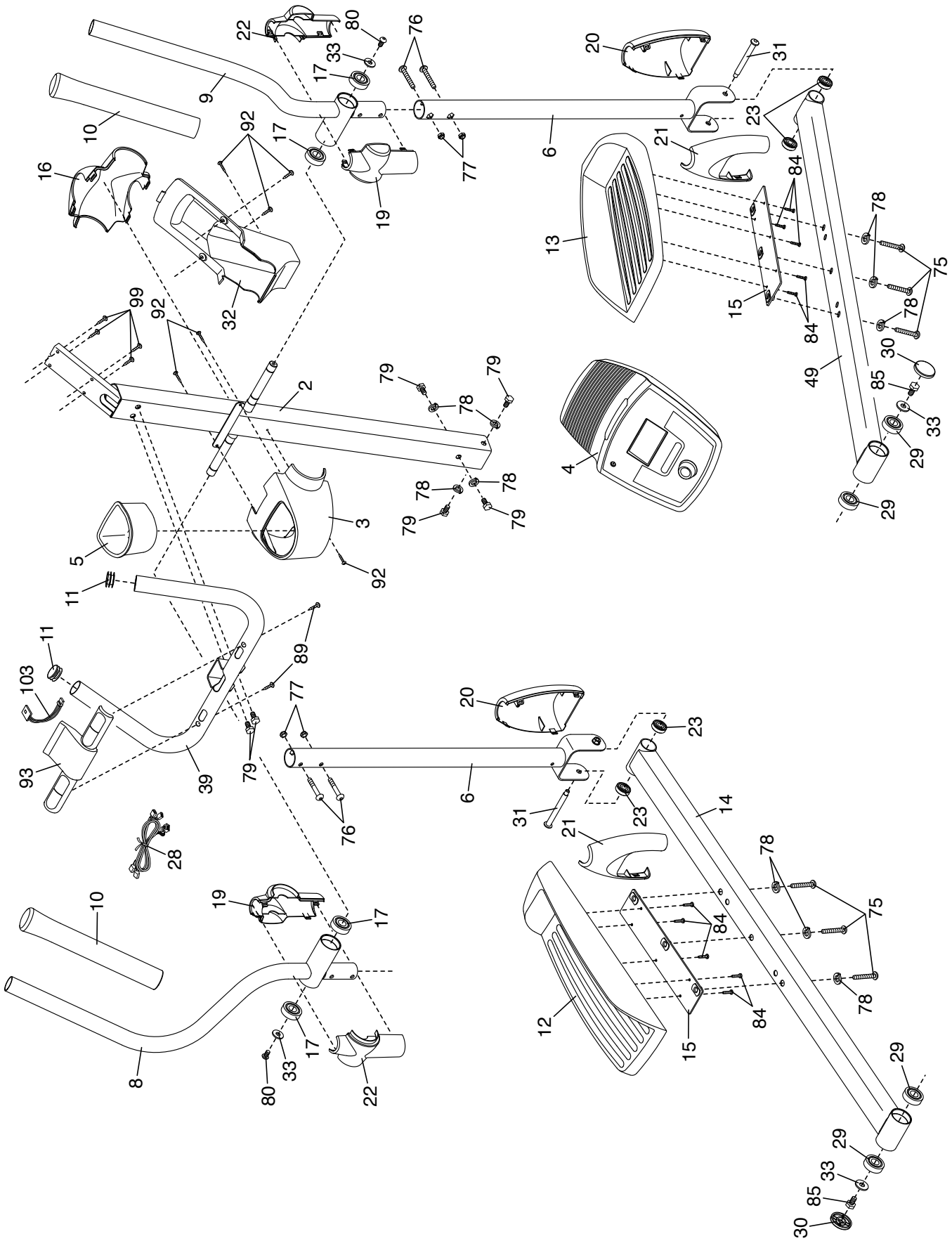
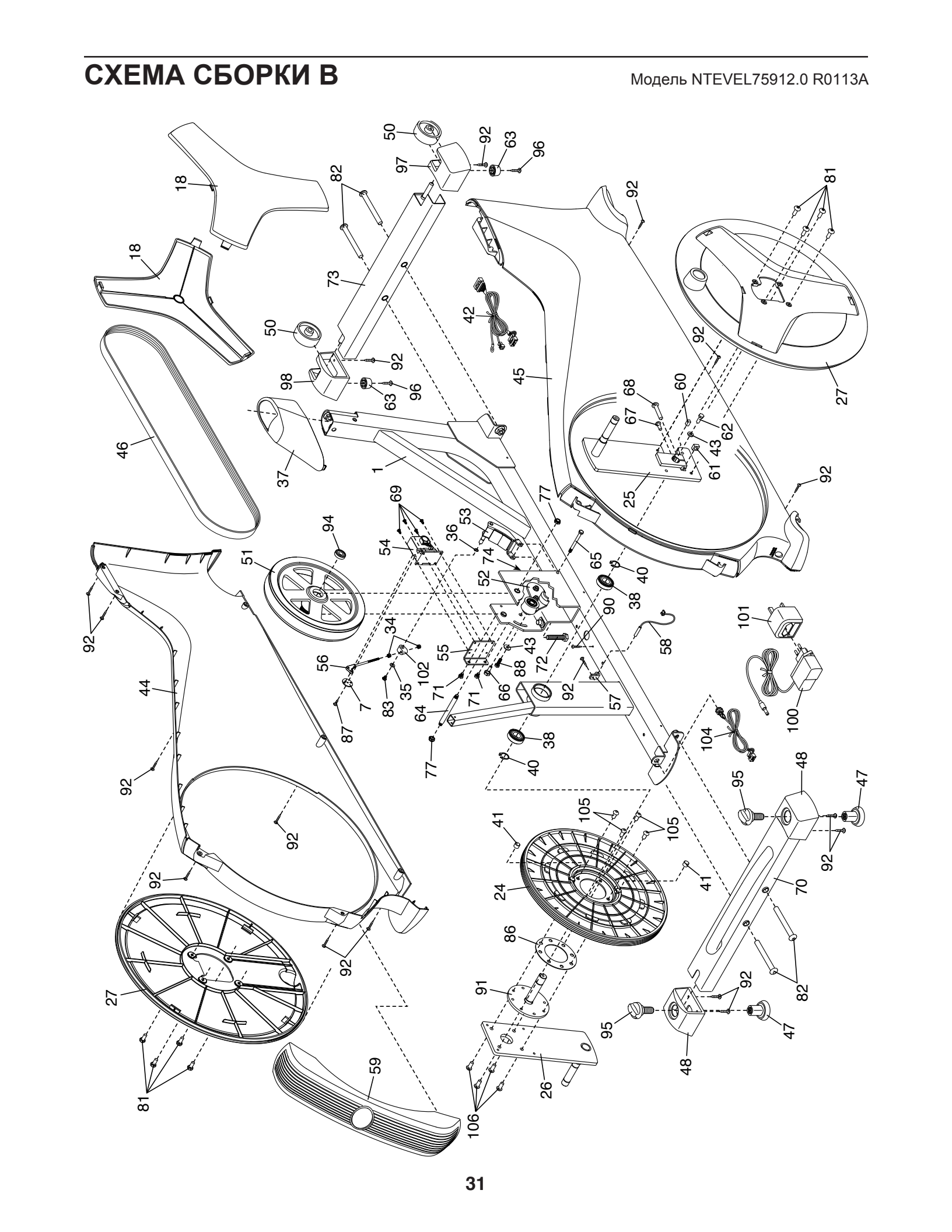


СХЕМА СБОРКИ B

Модель NTEVEL75912.0 R0113A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (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.

Шифр 338569 R0113A