

fitness. life. style.

**GX 5.2** 

#### Модель № NTEVEX74612.1 Серийный № :



Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

# ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

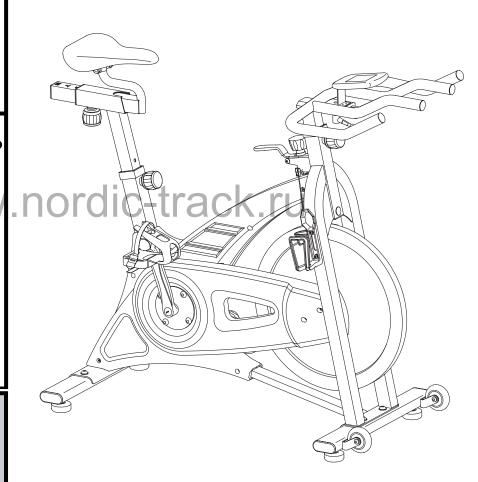
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

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

## **АВНИМАНИЕ**

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

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



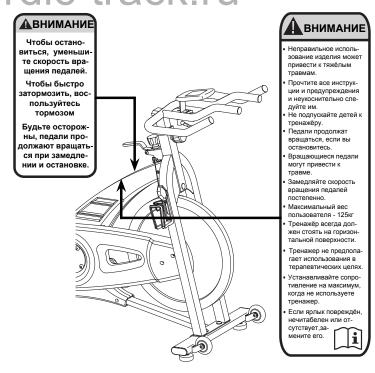
Посетите наш сайт www.nordic-track.ru

# ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	
ПЕРЕД НАЧАЛОМ	
СБОРКА	
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ	
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУЛЬСОМЕРОМ	
ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ	
УСТАНОВКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	
РУКОВОДСТВО К ЗАНЯТИЯМ	
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	
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.



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на тренажере 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. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
- 2. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
- 3. Владелец тренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
- 4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
- 5. Храните эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не устанавливайте тренажер в саду или на открытых площадках около воды.
- 6. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности на коврике, чтобы не повредить пол. Убедитесь, что вокруг него не менее 0,6 м свободного пространства.
- 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. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части

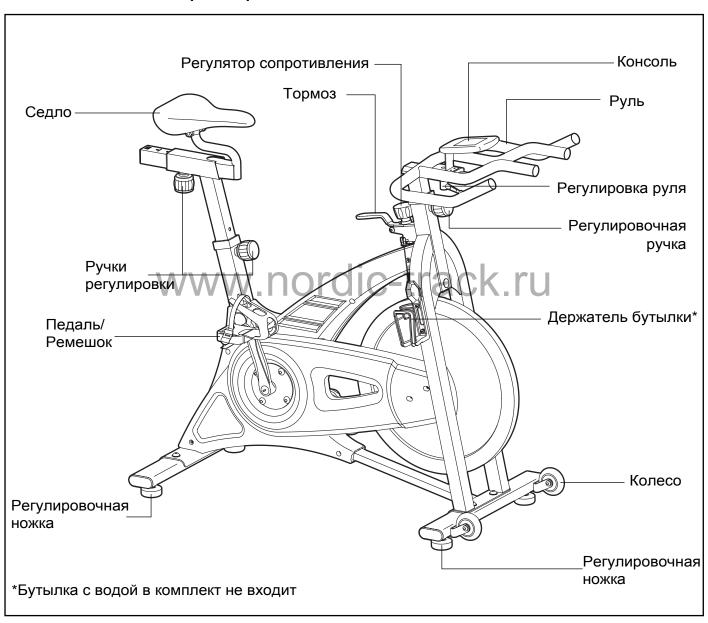
- тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
- 10. Предельный вес пользователя тренажёра 125 кг.
- 11. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не прогибайте её.
- 12. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
- 13. Чтобы быстро остановить маховик, нажмите рычаг тормоза вниз.
- 14. Когда велотренажер не используется, закручивайте ручку сопротивления так, чтобы маховик не смог вращаться.
- 15. Чтобы не повредить тормозные колодки, не смазывайте их самостоятельно.
- 16. 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 велотренажера NordicTrack® GX 5.2. Впечатляющий набор 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. Модель: NTEVEX74612.1. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.



### СБОРКА

Собирать тренажёр следует вдвоём. Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки. Помимо инструментов из комплекта, вам потребуется крестовая отвертка 

и разводной гаечный ключ

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.

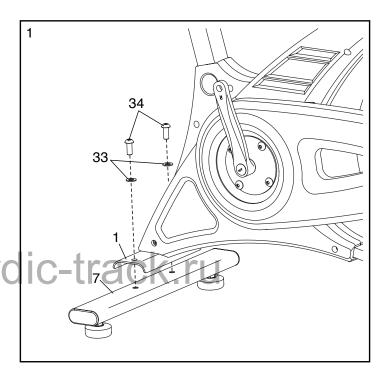
#### ШАГ 1

Чтобы упростить сборку, прочитайте информацию ниже, перед тем как начать.

Удалите два винта, две шайбы и транспортировочную скобу (не показано) с задней части рамы (1). Отложите детали в сторону.

Найдите задний стабилизатор (7), на котором не установлены колеса.

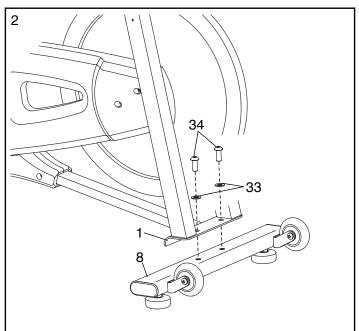
Прикрепите задний стабилизатор (7) к раме (1) с помощью двух винтов М10 х 25 (34) и двух шайб стабилизатора (33).



#### ШАГ 2

Удалите два винта, две шайбы и транспортировочную скобу (не показано) с передней части рамы (1). Отложите детали в сторону.

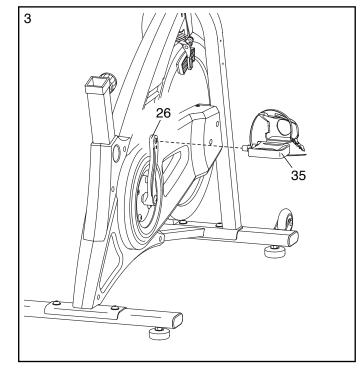
Прикрепите передний стабилизатор (8) к раме (1) с помощью двух винтов М10 х 25мм (34) и дву шайб стабилизатора (33).



Найдите правую педаль (35), которая промаркирована значком "R".

Используя разводной ключ, затяните правую педаль (35) по часовой стрелке на правом рычаге (26).

Затяните левую педаль (не показано) против часовой стрелки на левом рычаге (не показано).

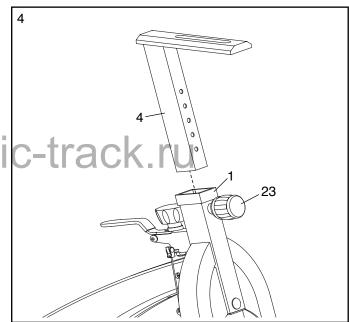


#### ШАГ 4

Расположите кронштейн руля (4), как показано.

Найдите ручку регулировки (23) на передней раме (1). Ослабьте ручку и потяните её на себя. Затем вставьте кронштейн (4) в раму.

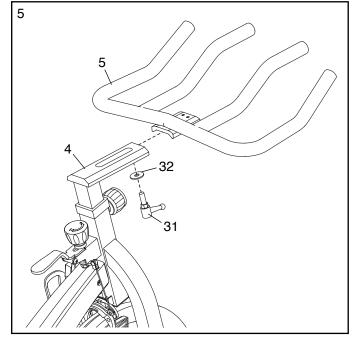
Переместите кронштейн руля (4) вверх или вниз в нужное положение, отпустите ругулировочную ручку (23) в отверстия для фиксации в кронштейне руля, а затем затяните ручку. Убедитесь, что ручка плотно заняла место в отверстии.



#### ШАГ 5

Прикрепите руль (5) к кронштейну (4) с помощью рукоятки (31) и шайбы (32).

Замечание: рукоятка (31) функционирует как храповик. Поверните рукоятку по часовой стрелке, потяните её на себя, поверните рукоятку против часовой стрелки и надавите на неё, а затем снова совершите поворот по часовой стрелке. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока рукоятка не зафиксируется.



Расопложите кронштейн седла (2), как показано.

Найдите ручку регулировки (23) на задней раме (1). Ослабьте ручку и потяните её на себя. Затем вставьте кронштейн седла (2) в раму.

Переместите кронштейн седла (2) вверх или вниз в нужное положение, отпустите ругулировочную ручку (23) в отверстия для фиксации в кронштейне седла, а затем затяните ручку. Убедитесь, что ручка плотно заняла место в отверстии.

#### ШАГ7

Расположите седло (22) и салазки седла (3), как показано.

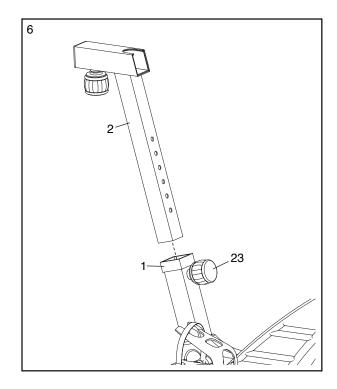
Прикрепите седло (22) и салазки седла (3) с помощью двух шестигранных гаек М8 (71). Убедитесь, что узкая часть седла смотрит прямо на вас, прежде чем вы затяните гайки.

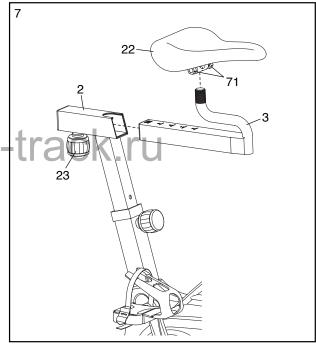
Расположите ручку регулировки (23) на кронштейне седла (2). Ослабьте ручку и потяните её на себя, а затем вставьте салазки седла (3).

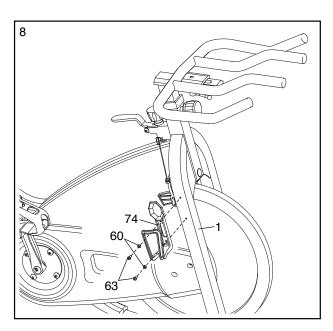
Вставьте салазки седла (3) в нужное отверстие, вставьте ручку регулировки (23) в одно из регулировочных отверстий на салазках, а затем закрутите ручку. Убедитесь, что ручка плотно заняла место в отверстии.

#### ШАГ 8

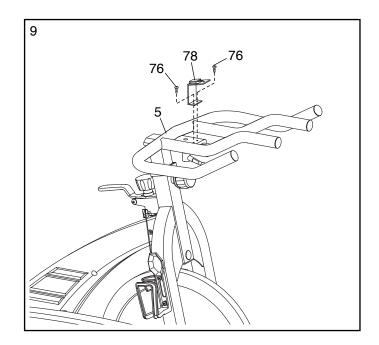
Прикрепите держатель бытылки (74) к раме (1) с помощью двух винтов М5 х 12 (63) и двух шайб М5 (60).







Прикрепите кронштейн консоли (78) к рулю (5) с помощью двух винтов кронштейна (76).



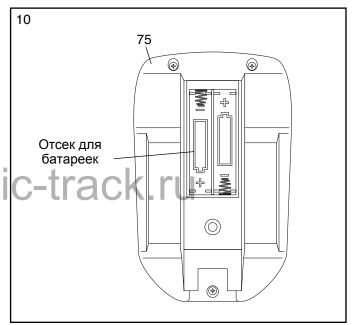
#### ШАГ 10

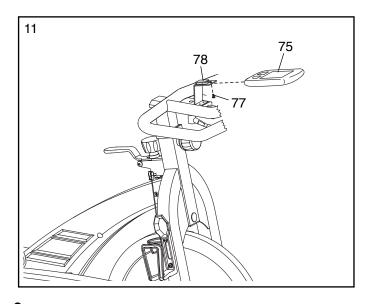
Консоль (75) работает от двух батареек типа ААА (не в комплекте); рекомендуются алкалиновые (щелочные) батарейки. ВАЖНО: Если консоль подверглась воздействию низких температур, дайте ей прогреться до комнатной температуры перед тем, как вставить батарейки. В противном случае, вы можете повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты.

Снимите крышку батарейного отсека с задней стороны консоли (75), а затем вставьте туда батарейки. Убедитесь в том, что батарейки ориентированы так, как показано на рисунке на крышке отсека. Затем верните на место крышку батарейного отсека.

#### ШАГ 11

Прикрепите консоль (75) к кронштейну (78) с помощью винта консоли(77).

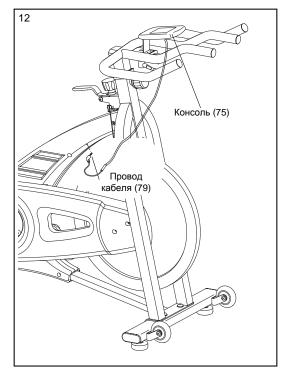




9

Подключите провод кабеля (79) к консоле (75).

Вставьте другой конец провода (79) в разъем под трубку рамки, как показано на рисунке.



**Убедитесь, что все крепежные изделия надежно затянуты перед тем, как начать использовать велотренажер.** Замечание: в комплект могут быть включены запасные детали. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажёр подстилку.

# www.nordic-track.ru

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА СЕДЛА

Вы можете отрегулировать угол наклона седла в удобную для вас позицию. Вы также можете сдвинуть сиденье вперед или назад, чтобы сделать положение более комфортным или изменить расстояние до руля. Чтобы отрегулировать седло, см. рис. в схеме сборке пункт 7 на стр.8. Ослабьте гайки на скобе седла на несколько оборотов, а затем сдвиньте седло вперед или назад, вверх или вниз в нужное положение. Затем затяните гайки обратно.

# КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Для регулировки седла по горизонтали сначала ослабьте ручку и потяните её вниз. Затем переместите седло вверх или вниз, вставьте ручку в регулировочное отверстие в салазках

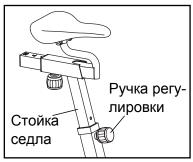


и надежно её затяните. Убедитесь, что регулировочная ручка плотно занянута в регулировочном отверстии.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ КРОНШТЕЙН СЕДЛА

Чтобы увеличить эффективность занятий, седло

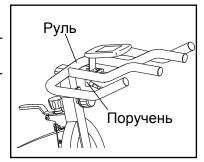
должно быть установлено на правильной высоте. Когда вы вращаете педали, колени не должны до конца разгибаться в самой нижней точке вращения. Чтобы отрегулировать высоту седла, открутите ре-



гулировочную ручку и потяните её вниз. Затем переместите стойку седла вверх или вниз, вставьте ручку в регулировочное отверстие в стойке и затяните её. Убедитесь, что регулировочная ручка плотно занянута в регулировочном отверстии.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РУЛЬ В ГОРИЗОНТАЛЬ-НОМ ПОЛОЖЕНИИ

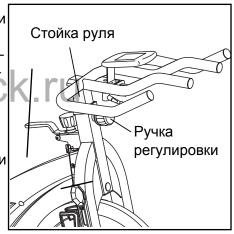
Для регулировки горизонтального положения руля, ослабьте ручку, переместите руль вперед или назад в нужное положение, а затем затяните ручку.



Примечание: рукоятка функционирует как храповик. Чтобы ослабить ручку, поверните рукоятку против часовой стрелке и потяните её на себя, поверните рукоятку по часовой стрелке и надавите не неё, а потом снова поверните рукоятку против часовой стрелки. Повторите процесс в обратном направлении, чтобы затянуть рукоятку.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СТОЙКУ РУЛЯ

Для регулировки руля по высоте сначала ослабьте ручку регулировки и потяните её на себя. Затем переместите стойку вверх или вниз и вставьте ручку в регулировочное отверстие стойки руля и



затяните ручку регулировки.

Убедитесь, что регулировочная ручка плотно занянута в регулировочном отверстии.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы отрегулировать ремни (см. рис. на стр. 4), просто потяните за конец ремня. Чтобы ослабить ремни педалей, нажмите и удерживайте выступы на пряжках, отрегулируйте ремни в нужное положение, а затем отпустите выступы.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Чтобы увеличить сопротивление педалей,нужно повернуть ручку сопротивления по часовой стрелке, а чтобы уменьшить сопротивление против часовой стрелки.



Чтобы остановить вращение маховика, опустите тормозной рычаг вниз. Через несколько мгновений маховик должен полностью остановиться.

ВАЖНО: Когда велотренажёр не используется, ручка сопротивления должна быть полностью затянута.

www.nord

#### КАК ОТРКГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТЦ ТРЕНАЖЕРА

Если во время занятия велотренажёр качается, поверните одну или обе регулировочные ножки переднего или заднего стабилизатора (см. рисунок на стр. 4), чтобы устранить качание.

#### КАК ХРАНИТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Регулярно осматривайте и затягивайте все части велотренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали. Для очистки велотренажера, используйте влажную ткань и небольшое количество моющего средства.

ВАЖНО: Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.

#### КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если консоль некорректно отображает ваши результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон, см. рис. в схеме сборки пункт 13 на стр. 10.

Поворачивайте маховик до тех пор, пока магнит не совместится с герконом. Оттяните геркон немного в сторону от магнита. Затем немного поверните маховик. Повторяйте эти действия до тех пор, пока данные не станут отображаться корректно.

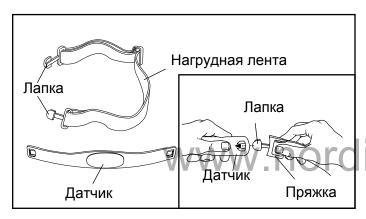
## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУЛЬСОМЕРОМ

#### Измерьте ваш пульс, если необходимо.

Вы можете измерить свой пульс, используя нагрудный монитор измерения пульса (пульсомер). Когда пульс будет измерен, то он появится на мониторе. Если пульс не отображается, пожалуйста прочитайте пункт "устранение неполадок". Никогда не используйте алкоголь, абразивы или другие химические вещества для чистки сенсора.

#### КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

Монитор частоты сердцебиений состоит из двух компонентов: нагрудной ленты и датчика (см. рис. ниже). 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. Оберните монитор вокруг груди. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать. Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, чтобы он плотно прилегал к телу, и располагался настолько близко к грудному отделу, насколько это удобно. Убедитесь, что логотип располагается справа вверху.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и найдите на внутренней поверхности два участка с электродами, отмеченные зигзагообразной штриховкой. 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; из-за влаги датчик может продолжать работать; пульсомер выключается, когда электроды высыхают. Если не сушить электроды, то можно сократить 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°С или ниже -10°С.
- Монитор частоты сердцебиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите тряпку. 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.
- Используйте солевой раствор, например, слюну или жидкость для контактных линз, чтобы смочить электроды. Если на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- 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.

## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ



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

Перед использованием консоли убедитесь, что батарейки установленны в консоль и передатчик (см. схему сборки пункт 10 на стр. 9 и пункт 12 на стр. 10). Если на дисплее есть кусочки пластика, то удалите их.

Следите за своими результатами на мониторе. Консоль имеет семь режимов монитора, которые показывают следующую информацию:

**RPM**—Этот режим покажет скорость вращения педалей, в об/мин (rpm) или км/ч и переключается на другой дисплей каждые 6 секунд.

**Time**—Этот режим показывает пройденное время. Замечание: Когда выбрана встроенная тренировка, на дисплее появится оставшееся время, а не прошедшее.

**Distance**—Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали и общее число оборотов. **Calories**—Этот дисплей покажет количество калорий, которое вы сожгли.

**SCAN**—Этот режим показывает по очереди TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE -> RPM/ SPEED.

#### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНСОЛЬЮ

Убедитесь в том, что продукт правильно подключен (см. стр. обслуживание и устранение неисправностей). Если есть защитная пленка на лицевой стороне консоли, удалите её.

#### 1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите кнопку на консоли или просто начните крутить педали.

#### 2. Нажмите кнопки:

#### **RESET:**

Нажмите на кнопку, чтобы сбросить все показатели компьютера. Нажмите кнопку RESET и удерживайте 2 секунды, чтобы сбросить все функции.

#### SET:

Нажмите эту кнопку, чтобы установить время, дистанцию, калории и пульс. Вы можете удерживать кнопку увеличения. чтобы быстрее выставить нужное значение. (Компьютер должен быть остановлен).

#### MODE:

Нажмите эту кнопку, чтобы подтвердить все настройки или для переключения от одного значения к другому.

#### **RECOVERY:**

Нажмите эту кнопку, чтобы запустить тестовый режим.

# 3. Начните крутить педали и наблюдать за своими результатами на мониторе.

В то время как вы тренируетесь, консоль будет отображать выбранный режим.

# 4. Когда вы закончите занятие, консоль выключится автоматически.

Консоль имеет функцию "Автоматическое выключение". Если педали не двигаются и кнопки пульта не нажимаются в течение нескольких минут, питание автоматически выключается для экономии батареи.

#### Как использовать тестовый режим:

Это функция для проверки состояния восстановления пульса, который измеряется от F1 до F6, где F1 обозначает самый лучший результат, а F6 - худший. Чтобы получить правильный результат, пользователь должен протестироваться сразу по окончании тренировки, нажав кнопку "TEST(RECOVERY)" и остановившись. После того как кнопка нажата, приложите к телу пульсомер, тест займет около 1 минута, а затем результат появится на дисплее. Если компьютер не покажет ваш пульс, нажав повторно "TEST(RECOVERY)" вы выйдите из тестового режима. Вы можете покинуть тестовый режим, нажав кнопку "TEST(RECOVERY)" даже во время тестирования.

Предупреждение: Эти данные не имеют никакой медицинской ценности. Этот тест может показать только общую тенденцию вашего прогресса после тренировки.

#### КАК СОЗДАТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАТСРОЙКИ

#### 1. Включите консоль.

Нажмите любую кнопку на консоли.

#### 2. Выберите цель, если это необходимо.

Когда консоль включится, нажимайте кнопку до тех пор, пока не замигает функция, которую вы хотите настроить. Нажимайте кнопку Set пока не достигнете значения, которое вы хотите установить в качестве цели. Снова нажмите кнопку MODE, если вы хотите добавить еще какие-нибудь цели.

#### 3. Начните тренировку.

Консоль отображает истекшее время и расстояние, которое вы уже проехали.

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

Консоль отображает истекшее время и расстояние, которое вы уже проехали. Замечание: когда выбрана встроенная программа, на дисплее будет отображаться время, оставшееся в программе вместо прошедшего времени. Также отобразится скорость вращения педалей (в об/мин или км/ч), калории, которые вы сожгли, а также ваш пульс, когда вы используете нагрудный пульсомер.

# 5. Измерьте ваш сердечный ритм, если необходимо. C-track\_ru

#### см. КАК ИЗМЕРИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ на стр. 12

# 6. Когда вы закончите занятие, консоль выключится автоматически.

Если педали не крутятся несколько секунд, то консоль перейдет в спящий режим. Если педали не двигаются и кнопки пульта не нажимаются в течение нескольких минут, питание автоматически выключается для экономии батареи.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно осматривайте и затягивайте все части велотренажера. Немедленно заменяйте изно-шенные детали. Для очистки велотренажера, используйте влажную ткань и небольшое коли-чество моющего средства.

ВАЖНО: Чтобы не повредить панель управления, храните жидкости подальше от неё и берегите панель от воздействия прямых солнечных лучей.

www.nordic-track.ru

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

## **А** ВНИМАНИЕ:

Перед началом этой или любой другой программы упражнений, прононсультируйтесь 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.

						103 90	"
125 ——	120	115	110	105	95	90  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 мероприятние 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

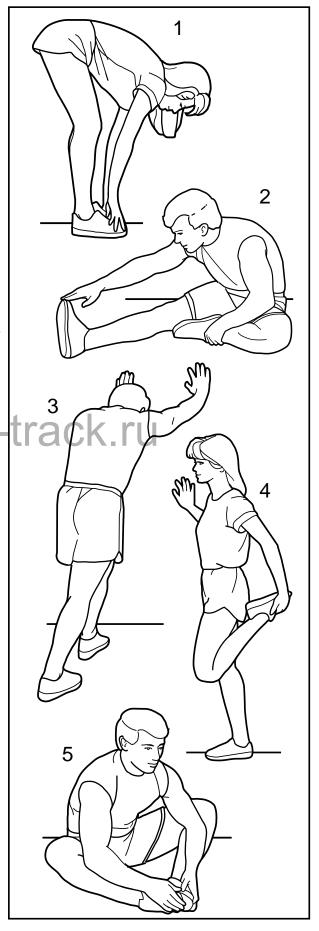
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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

#### 4. Растяжка четырехглавых мышц.

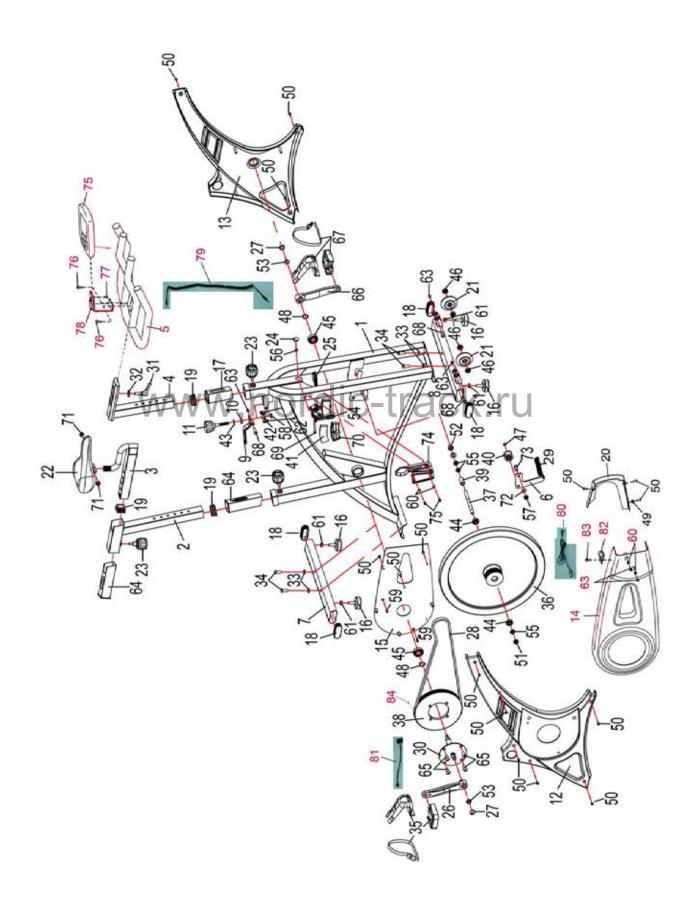
С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.

#### 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.



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ—Модель № NTEVEX74612.1



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ — Модель № NTEVEX74612.1

Item	Description	Qty.	Item	Description	Qty.
1 1	Рама	1 1	44	Подшипник маховика	2
2	Стойка седла		45	Подшипник кривошипа	2
3	Салазки седла	1 1	46	Подшипник ступицы колеса	4
4	Стойка руля		47	Упорное кольцо маховика	1
5	Руль		48	Упорное кольцо кривошипа	2
6	Пружинный кронштейн		49	Гайка Т1	1
7	Задний стабилизатор	'	50	Самонарезающий винт	15
8	Передний стабилизатор		51	Фланцевая гайка	1
9	Тормоз		52	Гайка	1
10			53	Гайка кривошива	2
11	Войлочная прокладка		54	Суппорт тормоза	1
	Ручка сопротивления		-	— Суппорт тормоза — Шестигранная гайка M12	3
12	Правая крышка	1 1	55	шестигранная тайка Мт2 Фланцевая гайка М6	3
13	Левая крышка	· ·	56	•	1
14	Правая защитная крышка	1 1	57	Гайка растяжения	1
15	Левая защитная крышка	1 1	58	Контргайка М10	1
16	Регулировочные ножки	4	59	Винт М5 х 10мм	2
17	Втулка стойки руля	1 1	60	Шайба M5	4
18	Заглушка стабилизотора	4	61	Шестигранная гайка M8	4
19	Заглушка корнштейна	3	62	Тормозной трос	2
20	Защитная крышка	1	63	Винт М5 х 12мм	4
21	Колесо	2	64	Встулка стойки седла	2
22 23	Седло Ручка регулировки	$0^{1}_{3}$	65 66	Болт M10 x 16мм Правая рукоятка	4 1
24	Заглушка тормоза	1	67	Левая педаль/ремешок	1
25	Заглушка рамы		68	Установочный болт M6 x 30мм	3
26	Правый поручень	1 1	69	Болт М6 х 40мм	1
27	Заглушка поручня	2	70	Скоба тормозных колодок	2
28	Ремень привода	1 1	71	Шестигранная гайка M8	2
29	Пружина		72	Плоская шайба	1
30	Кривошип		73	M10 x 25mm Bolt	1
31	Рукоятка	1 1	74	Держатель воды	1
32	Шайба рукоятки		75	Консоль	1
33	Шайба стабилизатора	4	76	Тормозной винт	2
34	Винт М10 х 25мм	1 1	77	Винт консоли	1
35	Правая педаль/Ремешок	4	78	Корнштейн консоли	1
36	Маховик		79	Шнурок кабеля	1
37	Ось шкива		80	Геркон	1
38	Шкив		81	Передатчик	1
39	Втулка маховика		82	Зажим	
40	Натяжной шкив		83	Винт-зажим	
41	Колодки тормозные	2	84	Магнит	
42	Тормозной зажим	1	04	* – Набор инструментов	
43	тормозной зажим Шайба ручки			* – Руководство пользователя	
43	шаноа ручки	1		. ,	

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

# 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)

# ВАЖНЫЕ 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 помо-жете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейс-ким стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнитель-ная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.



## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Размеры: (Д х Ш х В): 133 х 50,5 х 121 см

Вес тренажера: 51 кг