

# NordicTrack®

## GXR 4.1

Модель NTEVEX75011.0

Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите в поле вверху  
серийный номер изделия.



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

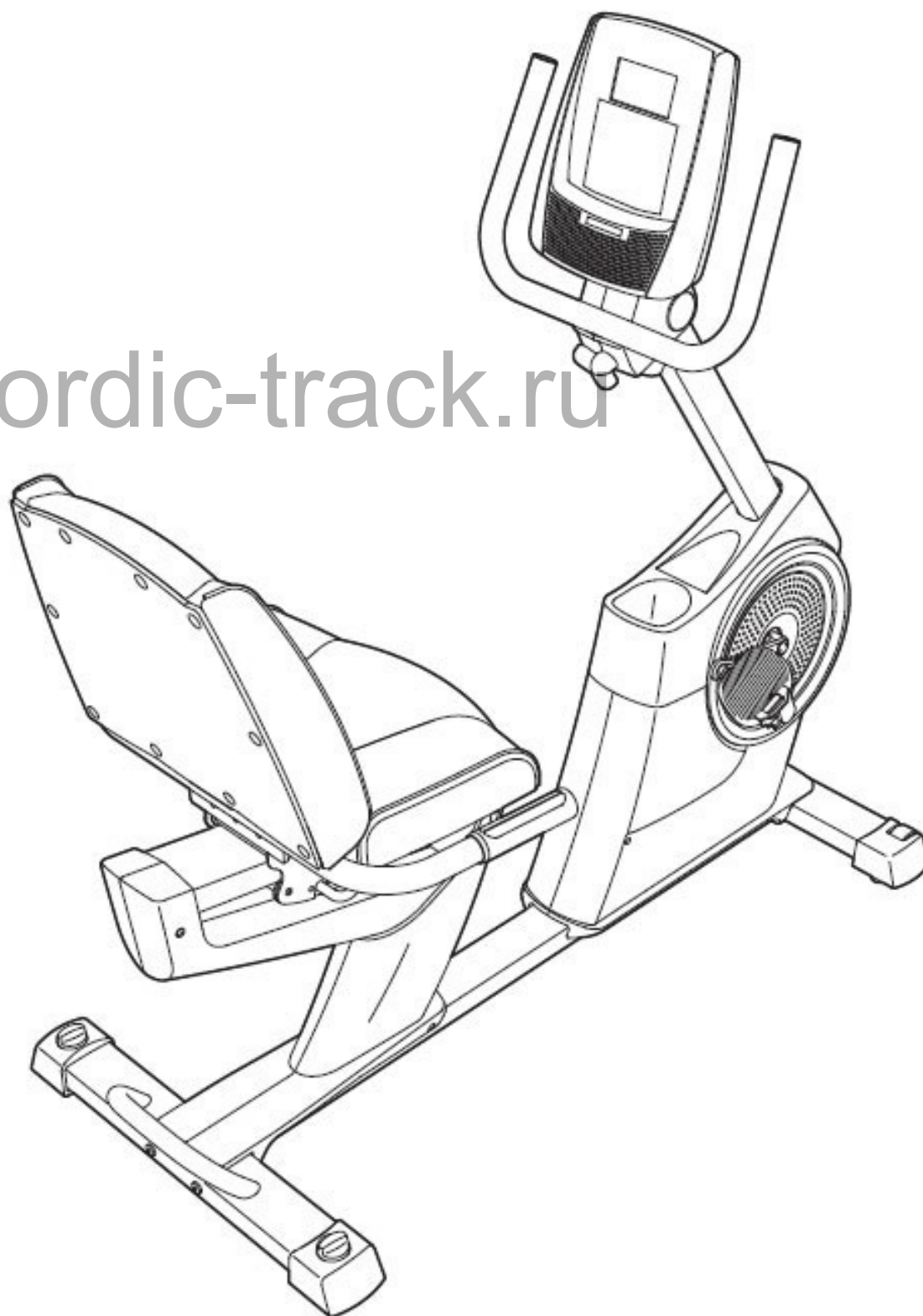
### ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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

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

### ▲ ВАЖНО

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



# ОГЛАВЛЕНИЕ

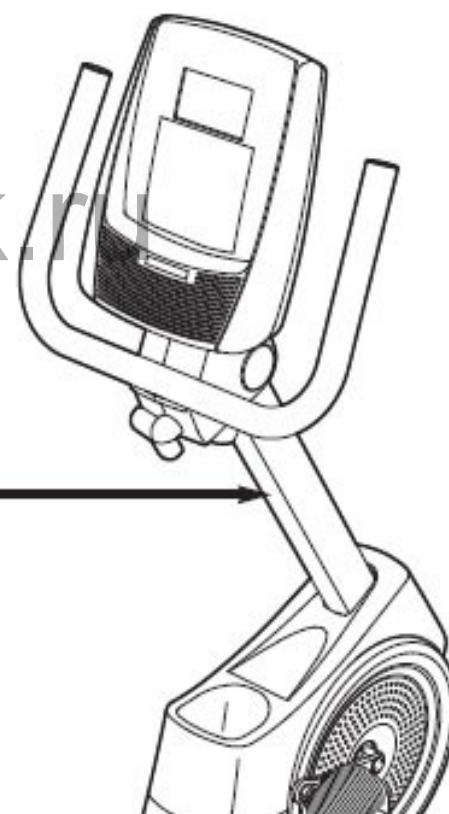

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	6
НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	12
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТЕНАЖЕР .....	13
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ .....	22
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	23
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ .....	24
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ .....	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ .....	задняя обложка

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ярлыков с предупреждением. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

**ВНИМАНИЕ**

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Перед началом использования изделия прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Вес пользователя не должен превышать 136 кг.
- Используйте тренажер только на ровной поверхности.
- Тренажер не предназначен для терапевтического использования.
- В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка замените его.





## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**▲ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
3. Владелец велотренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Данный тренажёр пригоден только для домашнего использования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
5. Храните велотренажер в домашних условиях, не допускайте попадания на него влаги и пыли. Не ставьте тренажёр в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Велотренажер должен стоять на ровной поверхности так, чтобы вокруг него было свободное пространство в 0,6 м с каждой стороны. Чтобы защитить пол или ковёр от повреждений, положите под велотренажёр подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Неисправные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Для занятий на велотренажере надевайте специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за тренажёр. Также всегда надевайте спортивную обувь.
10. Максимальный вес пользователя, который может выдержать велотренажер, равен 136 кг.
11. Пульсометр не является медицинским прибором. На точность его показаний оказывают влияние различные факторы, в т.ч. движения пользователя. Во время занятий пульсометр помогает «в общих чертах» оценивать изменение частоты биений вашего сердца.
12. Всегда держите спину прямо во время использования велотренажера, не выгибайте спину.
13. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжёлым травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и восстановите силы.

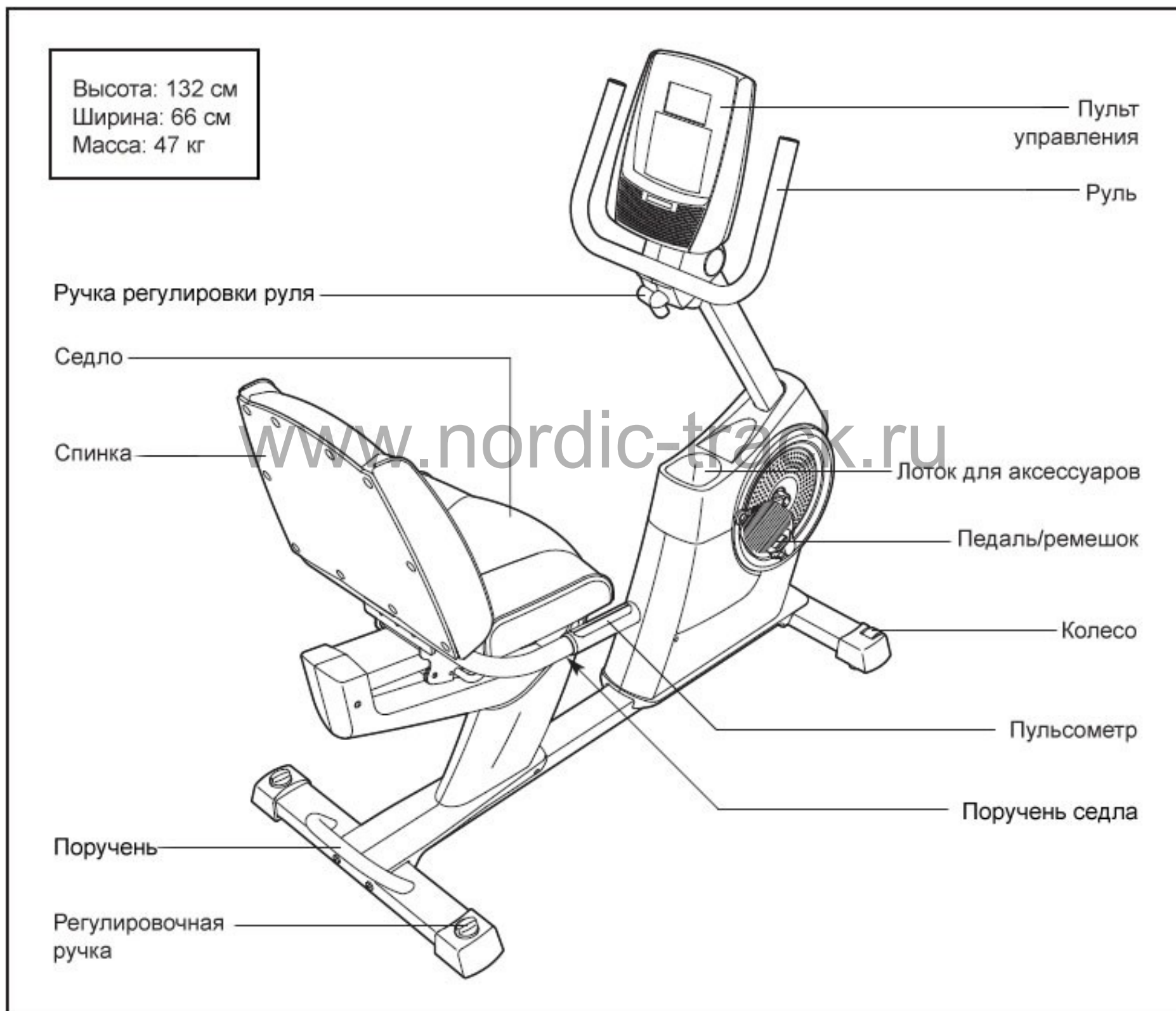
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали новый велотренажер NORDICTRACK® GXR 4.1. Велоспорт эффективен для укрепления сердечнососудистой системы, повышения выносливости и поддержания организма в тонусе. Впечатляющий набор особенностей тренажёра GXR 4.1 сделает ваши тренировки более приятными и эффективными.

**Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство.**

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

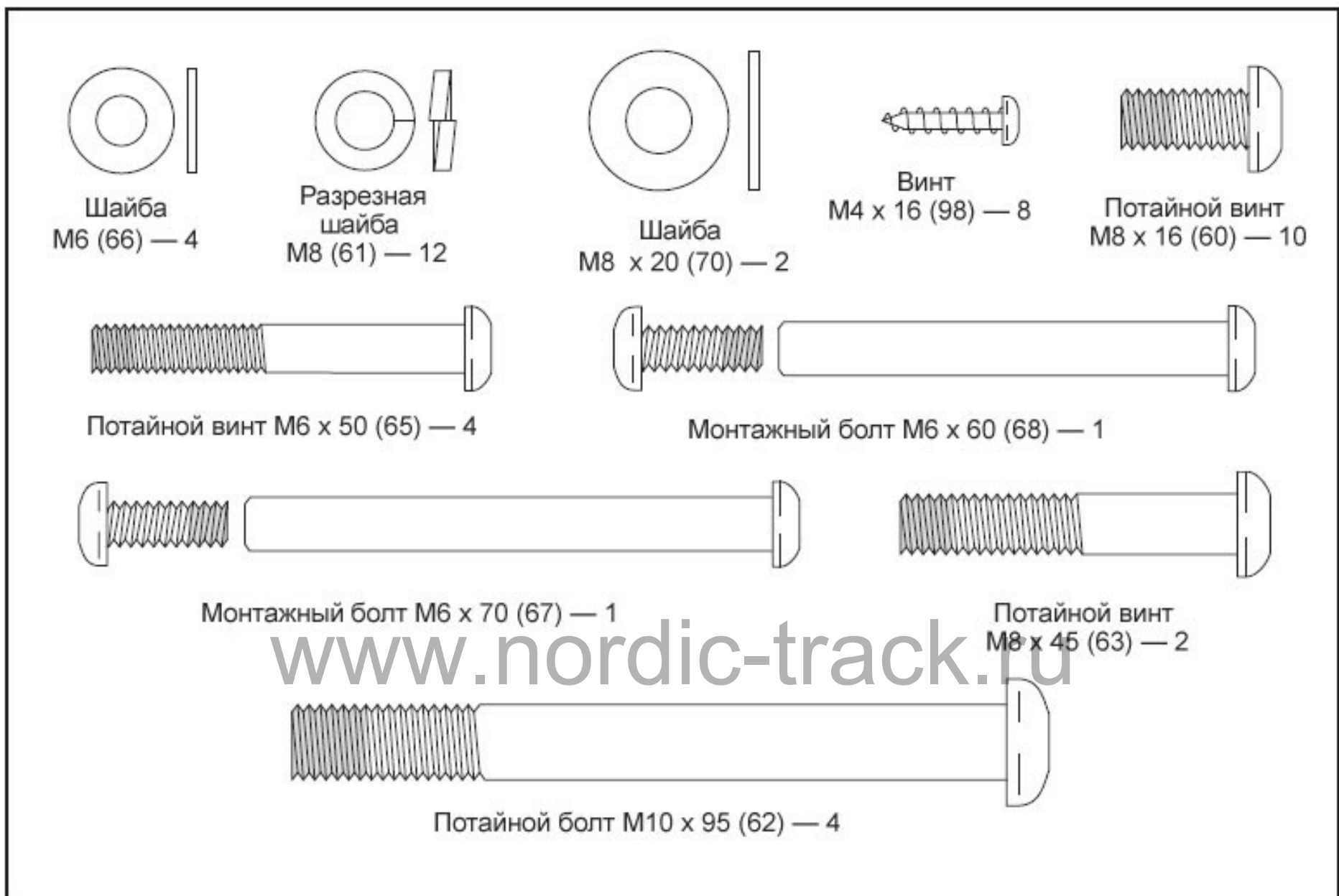
Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями велотренажёра, обозначенными на рисунке ниже.







## СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

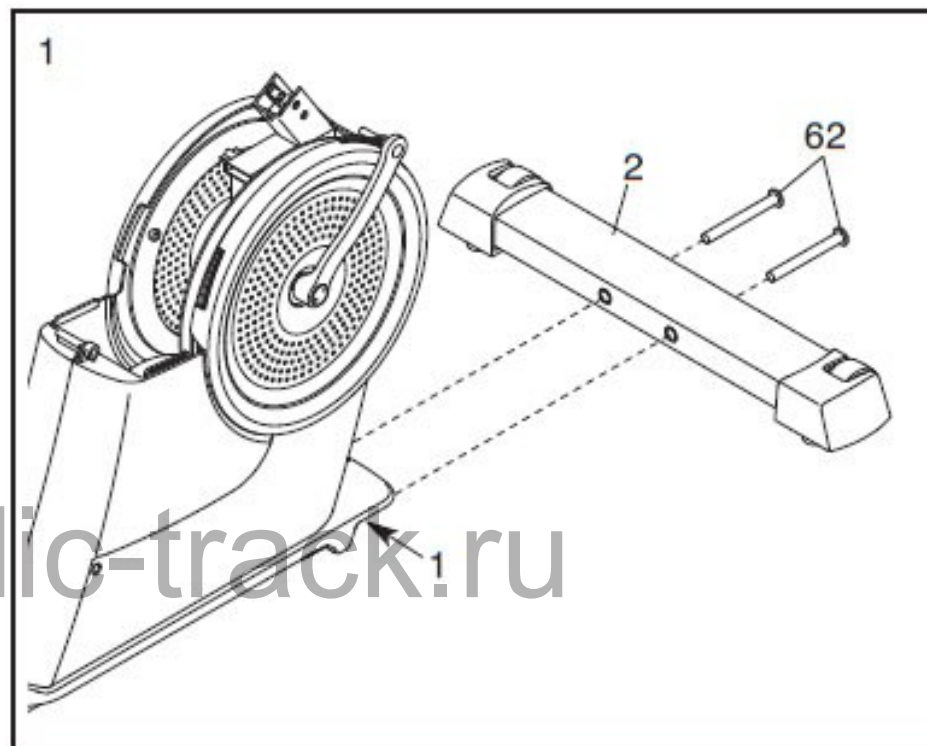
Приведённый ниже рисунок поможет идентифицировать крепёжные детали, используемые при сборке. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. **ВАЖНО:** Если в наборе отсутствует какой-либо крепёж, проверьте, не установлен ли он на своё место. Во избежание повреждения крепежа не применяйте инструменты с механическим приводом.



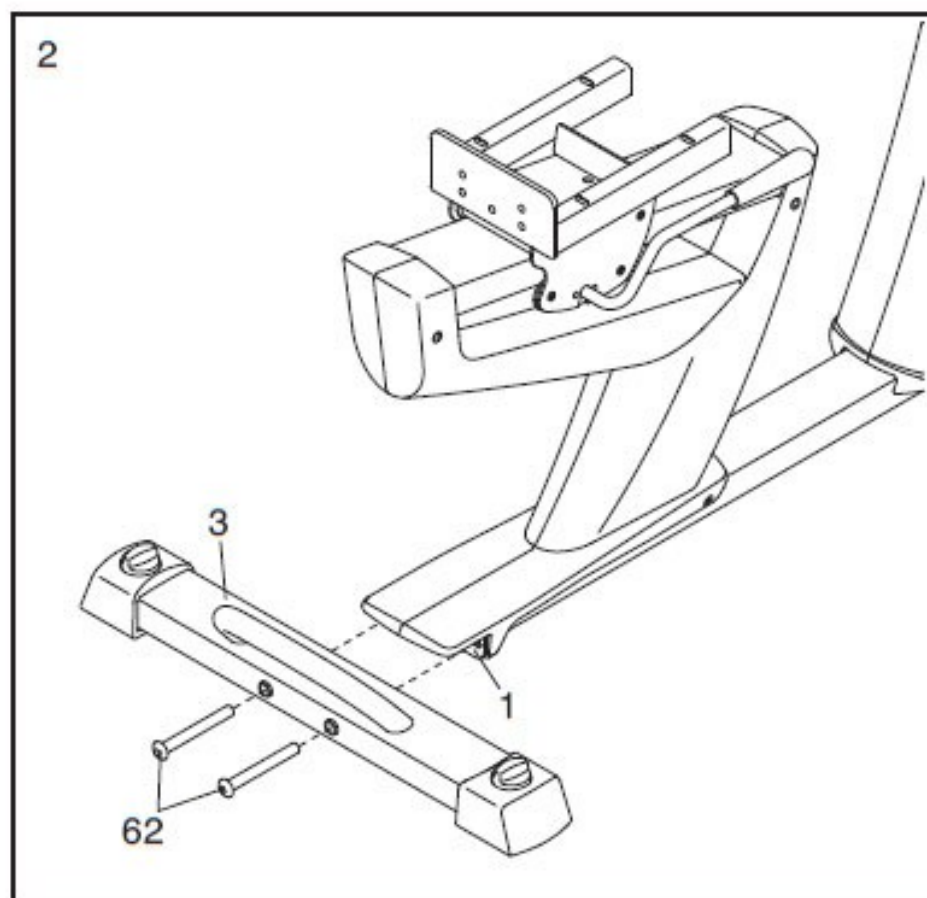
# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
  - Выложите детали на подготовленное место и удалите упаковочные материалы, но не выбрасывайте их до окончания сборки.
  - Для идентификации крепежа воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5.
- При сборке могут понадобиться следующие инструменты (в комплект не входят):  
разводной гаечный ключ   
крестовая отвертка 
- Сборка упростится при наличии набора торцевых головок или гаечных ключей. Чтобы избежать повреждения деталей, не используйте инструменты с электроприводом.

1. Пока ваш помощник приподнимает пережную часть каркаса (1), прикрепите передний стабилизатор (2) к каркасу двумя потайными винтами M10 x 95 мм (62).



2. Пока ваш помощник приподнимает заднюю часть каркаса (1), прикрепите задний стабилизатор (3) к каркасу двумя потайными винтами M10 x 95 мм (62).



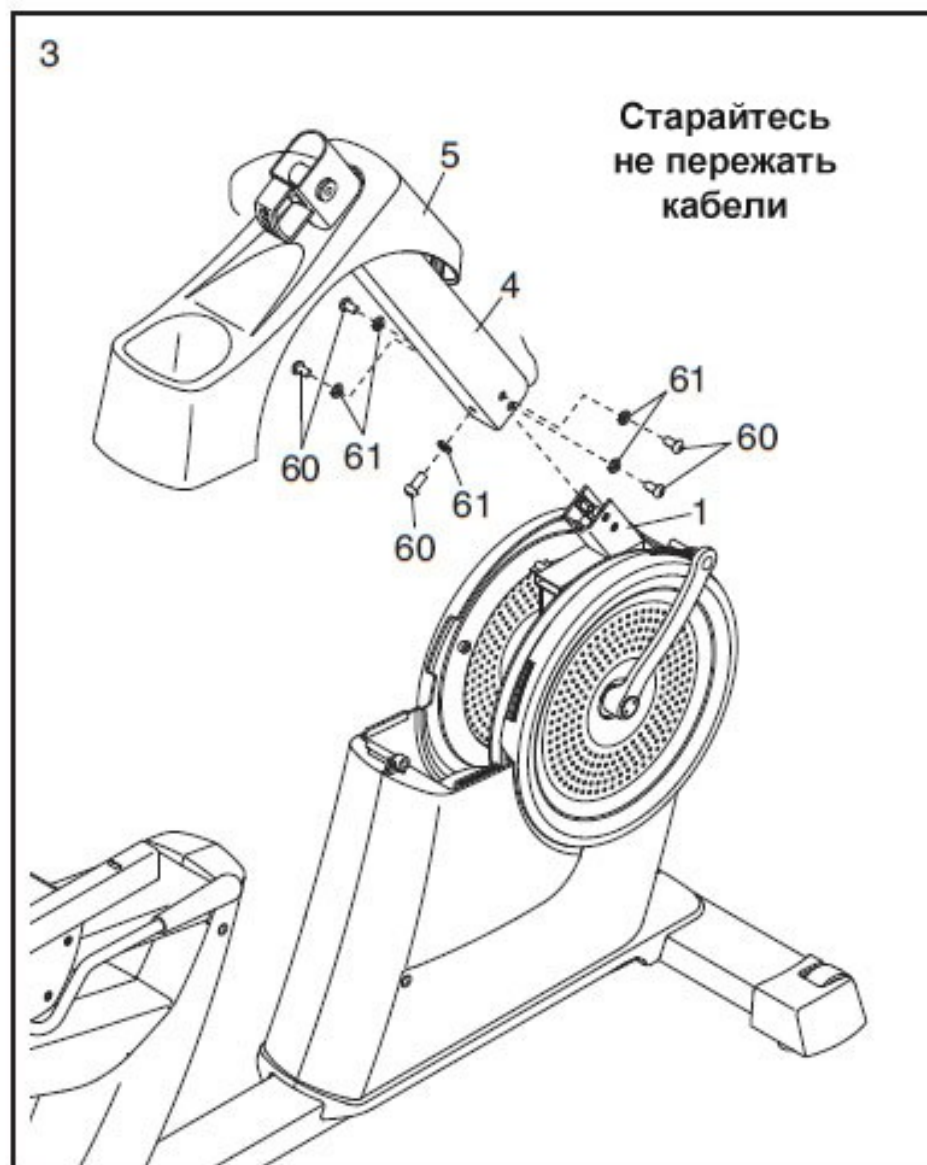


3. Сдвиньте защитную крышку (5) вверх по стойке (4).

Ваш помощник должен держать защитную крышку (5) на стойке (4), пока вы не завершите действия из пункта 4.

**Совет: старайтесь не пережать кабели внутри каркаса (1).** Вставьте стойку (4) в каркас.

Прикрепите стойку (4) пятью потайными винтами M8 x 16 мм (60) и пятью разрезными шайбами M8 (61).

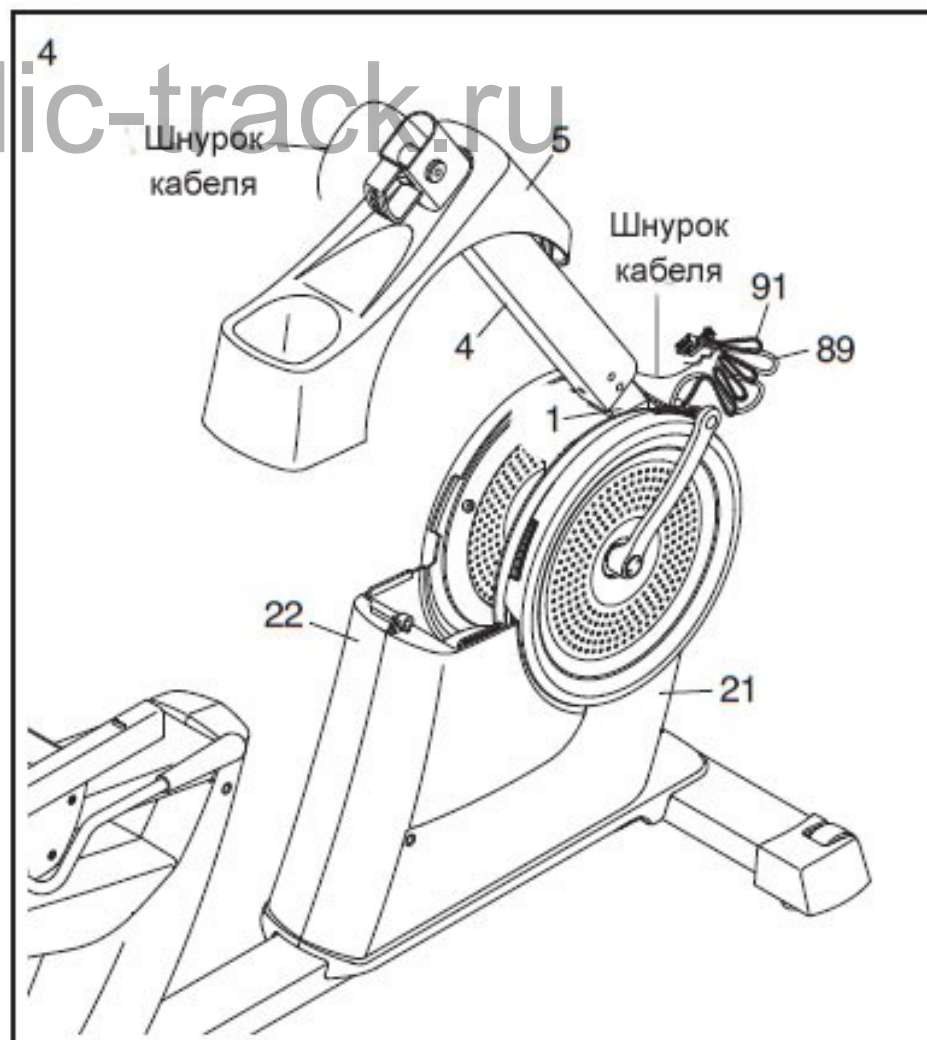


4. Отыщите внутри стойки (4) шнурок кабеля. Затем протяните кабель (89) и кабель пульсометра (91) внутри каркаса (1).

Привяжите шнурок нижним концом к кабелю (89) и кабелю пульсометра (91).

Затем тяните за другой конец шнурка, до тех пор, пока кабель (89) и кабель пульсометра (91) не выйдут через верхнюю часть стойки (4).

После этого сдвиньте защитную крышку (5) вниз и прикрепите её к правой и левой защитной крышкам (21, 22), надавив на неё.



5. Убедитесь, что кабель (89) и кабель пульсометра (91) расположены, как показано на рисунке.

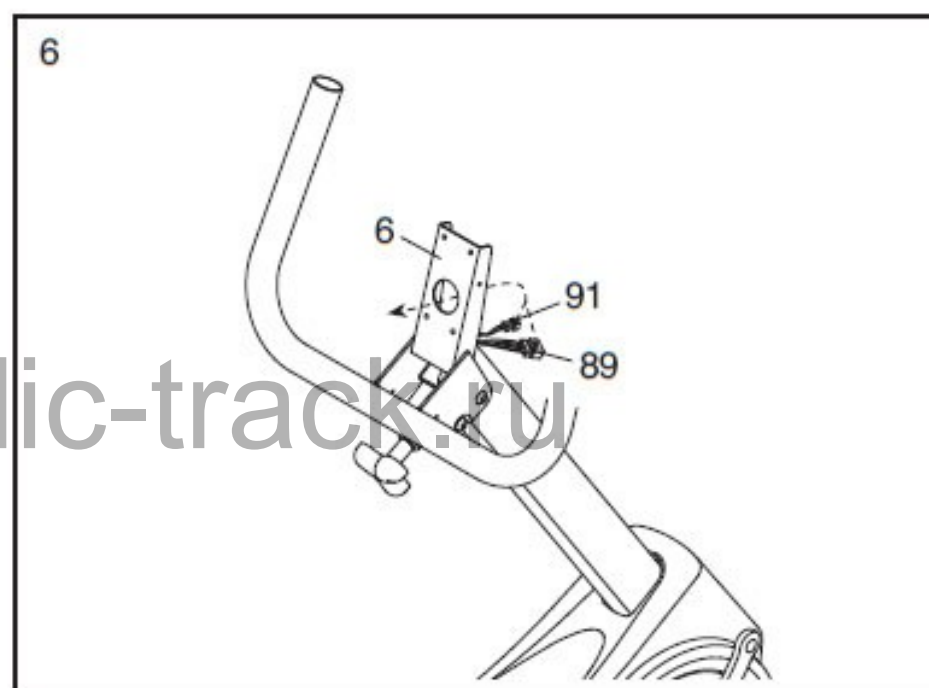
Используйте полиэтиленовые перчатки, чтобы сохранить ваши руки чистыми. Нанесите немного смазки на установочный болт М6 х 70 мм (67).

**Совет: старайтесь не пережать кабели.** Прикрепите руль (6) к стойке (4) установочным болтом М6 х 70 мм (67) и двумя шайбами М8 х 20 (70).

Затем прикрепите руль (6) к кронштейну установочным болтом М6 х 60 мм (68). Убедитесь, что установочный болт находится внутри кронштейна.



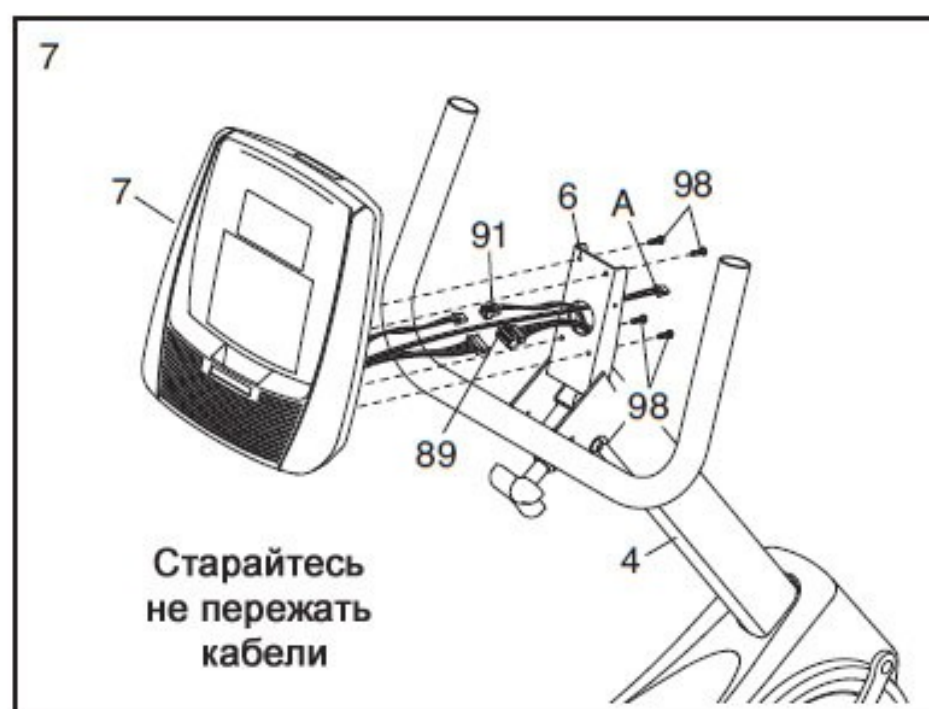
6. Протяните кабель (89) и кабель пульсометра (91) через установочное отверстие в руле (6).



7. Пока ваш помощник держит пульт управления (7) рядом с рулем (6), протяните длинный приёмный кабель (А) через отверстие в руле, как показано на рисунке.

Затем соедините другие провода пульта управления с кабелем (89) и кабелем пульсометра (91).

**Совет: старайтесь не пережать кабели.** Прикрепите пульт управления (7) к рулю (6) четырьмя винтами М4 х 16 мм (98).

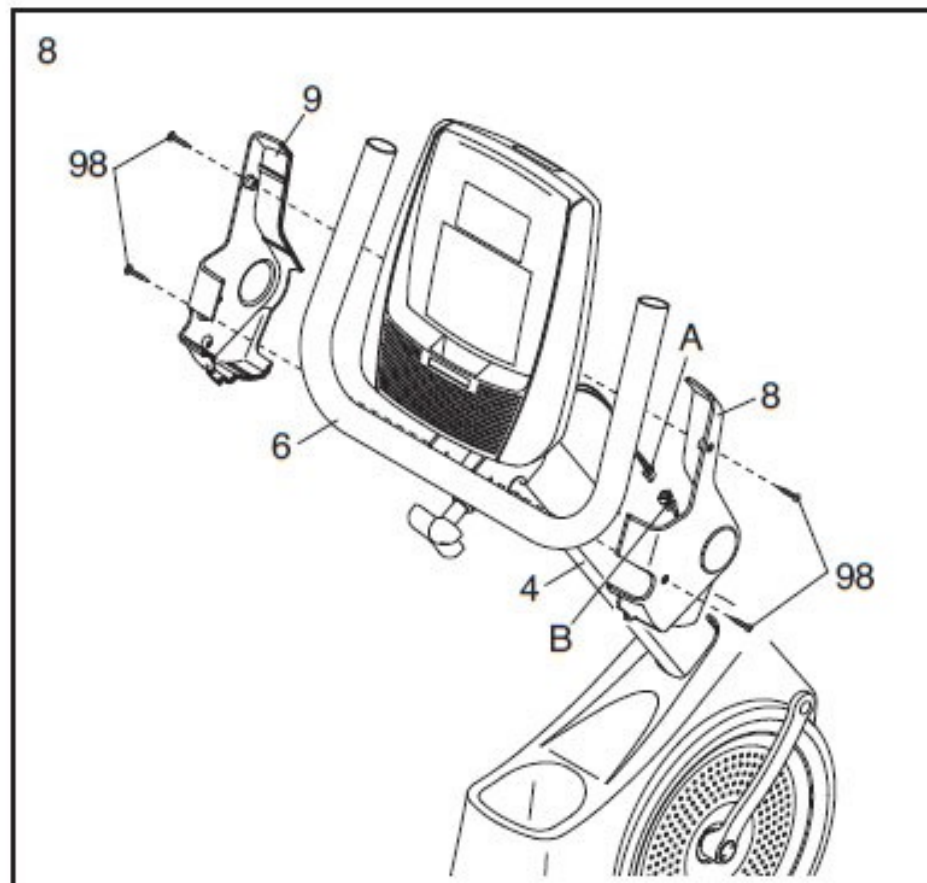




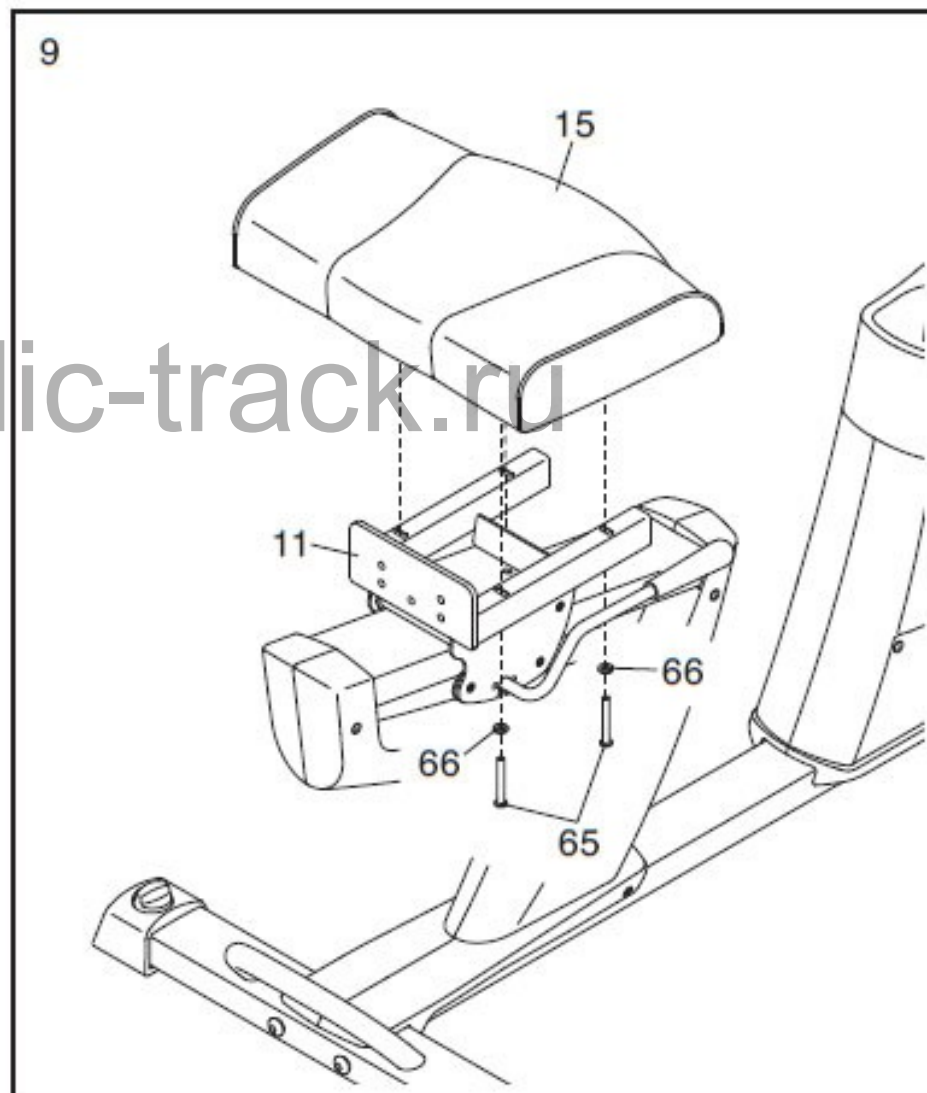
8. Найдите правую и левую крышки руля (8, 9). помеченные наклейками "Right" и "Left" соответственно.

Пока ваш помощник держит правую крышку руля (8) рядом со стойкой (4), соедините длинный приёмный кабель (А) с приёмным кабелем (В).

Закрепите левую и правую крышки руля (8, 9) вокруг руля (6) и стойки (4) четырьмя винтами М4 x 16 мм (98).



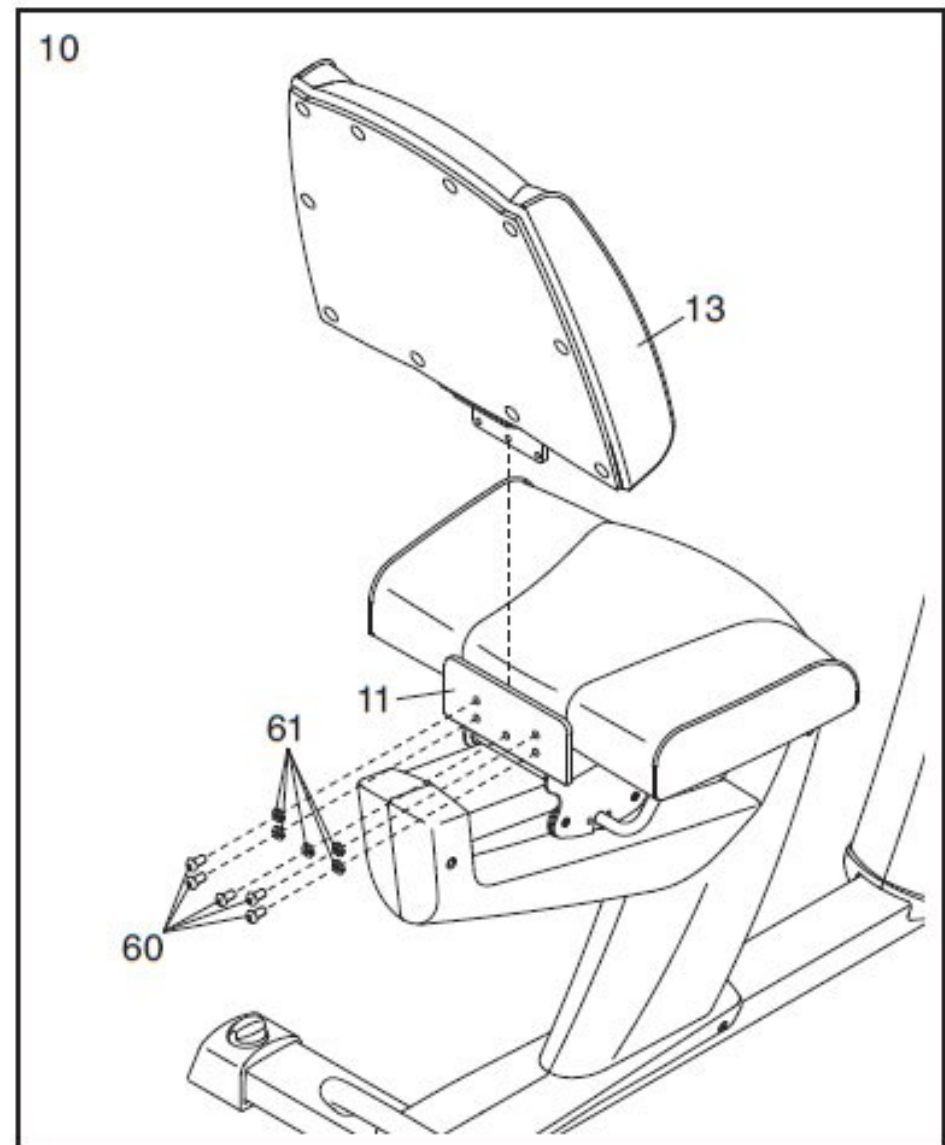
9. Прикрепите седло (15) к кронштейну седла (11) четырьмя потайными винтами М6 x 50 мм (65) и четырьмя шайбами М6 (66) (по два с каждой стороны, как показано на рисунке). **Примечание:** Потайные винты и шайбы могут быть заранее установлены на нижнюю часть седла.



[www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)

10. Прикрепите спинку (13) к кронштейну седла (11) пятью потайными винтами М8 х 16 мм (60) и пятью разрезными шайбами М8 (61).

**Совет:** полезно для регулировки сиденья на этом этапе ознакомиться с разделом **КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО** на стр. 13.



11. Расположите поручень с пульсометром (12) так, чтобы пластины пульсометра (41) смотрели вверх.

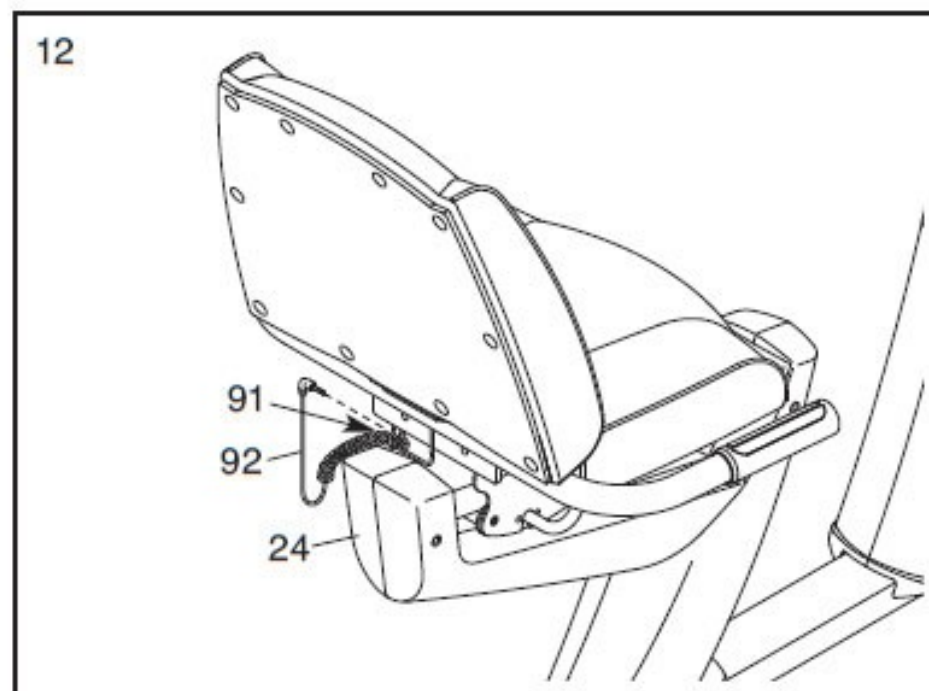
**Совет:** старайтесь не пережать кабель ручного пульсометра (92). Пока ваш помощник удерживает поручень (12), прикрепите его к кронштейну седла (11) двумя потайными винтами М8 х 45 мм (63) и двумя разрезными шайбами М8 (61).

**Совет:** полезно для регулировки сиденья на этом этапе ознакомиться с разделом **КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО** на стр. 13.





12. Подсоедините кабель ручного пульсометра (92) к разъему на каркасе (91), расположенному на левой крышке седла (24).

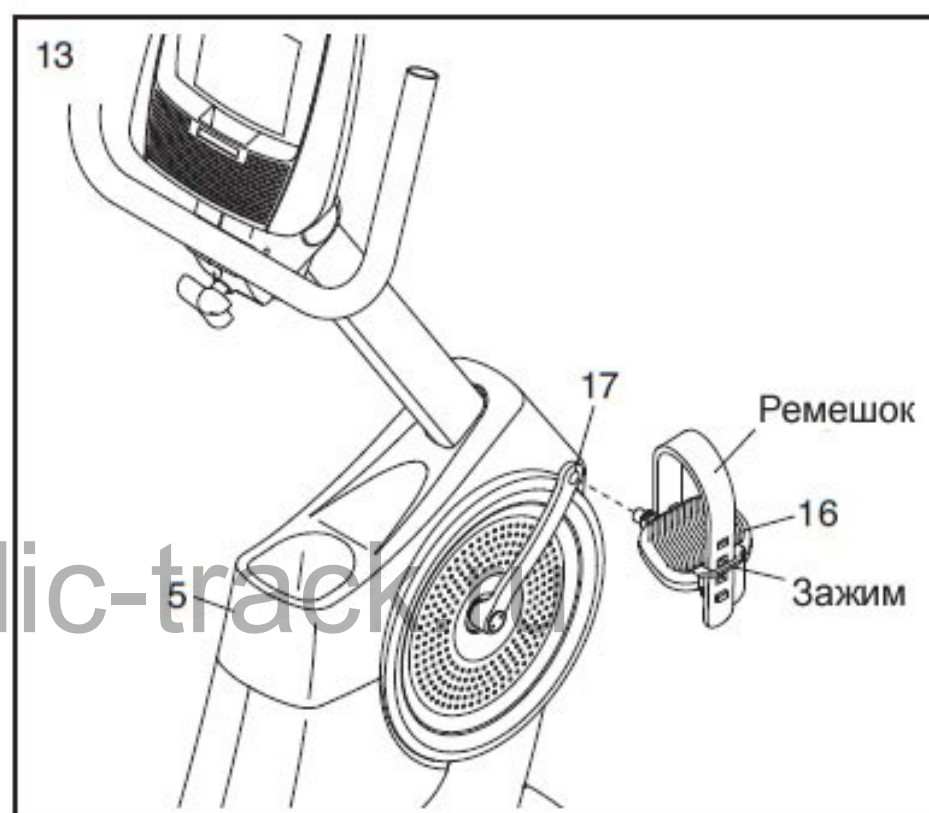


13. Возьмите правую педаль (16), которая отмечена знаком «R».

Используйте разводной гаечный ключ, чтобы хорошенько затянуть правую педаль (16) по часовой стрелке на правом шатуне (17).

**Затяните** левую педаль (не показана) **против** часовой стрелки на левом шатуне (не показан).

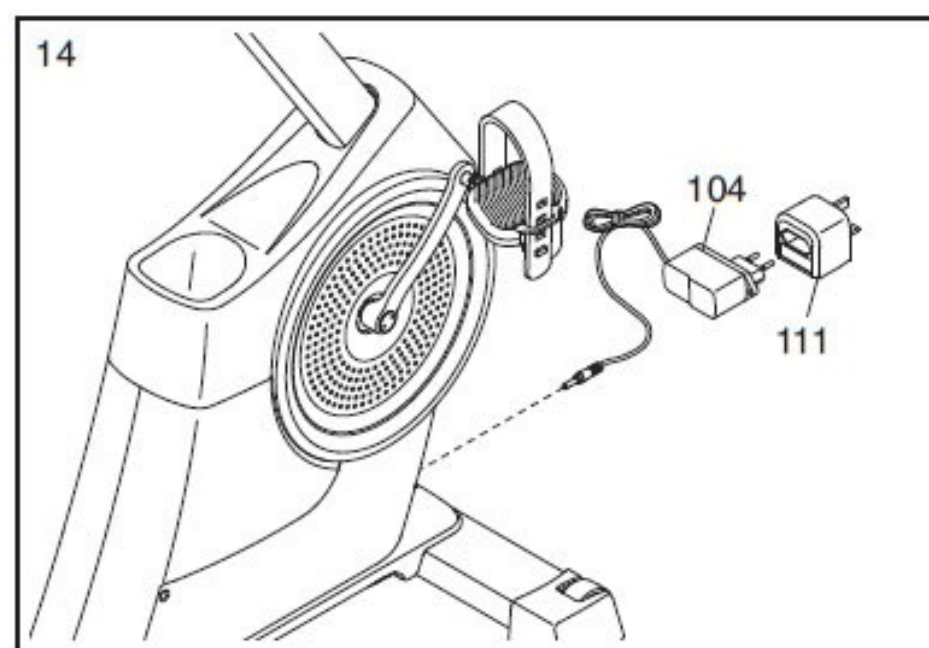
Отрегулируйте ремень на правой педали (16) в нужное положение, а затем уберите конец ремня в зажим на правой педали. **Отрегулируйте** ремень на левой педали (не показана) таким же образом.



14. Подключите адаптер питания (104) к разъему, расположенному на каркасе велотренажера.

При необходимости подключите адаптер питания (104) к переходнику (111)

Чтобы правильно включить адаптер питания (104) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 12.



15. Убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Примечание: После сборки некоторые детали могут остаться неиспользованными. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажёр подстилку.



# НАГРУДНЫЙ МОНИТОР СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

## КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МОНИТОР

Монитор частоты сердечбиений состоит из нагрудной ленты и датчика (см. рисунок ниже). Вставьте лапку на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лапка должна быть утоплена в передней части датчика.



Далее оберните монитор частоты сердечбиений вокруг грудной клетки и прикрепите другой конец нагрудной ленты в датчик. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.



Монитор частоты сердечбиений должен находиться под вашей одеждой плотно прижатым к коже и располагаться максимально высоко и удобно под грудью. Убедитесь, что логотип, нанесенный на датчик, расположен спереди вверху.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и положите с внутренней стороны два электрода (они покрыты 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. Монитор частоты сердечбиений активизируется, когда датчик смочен и расположен на теле, и выключается, когда электроды удалены и высушены. 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, способную накапливать влагу.
- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика используйте влажную ткань — никогда не используйте спирт, абразивы или химикаты. Промойте монитор вручную и высушите его.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что монитор надет, как описано слева. Внимание: если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Если на мониторе не отображаются показания, пока вы не начинаете потеть, значит нужно заново смочить электроды.
- Встаньте ближе к пульту управления. Чтобы частота сердечбиений отображалась на пульте управления, вам следует находиться от пульта не дальше расстояния вытянутой руки.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной ошибок отображения частоты сердечбиений 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 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

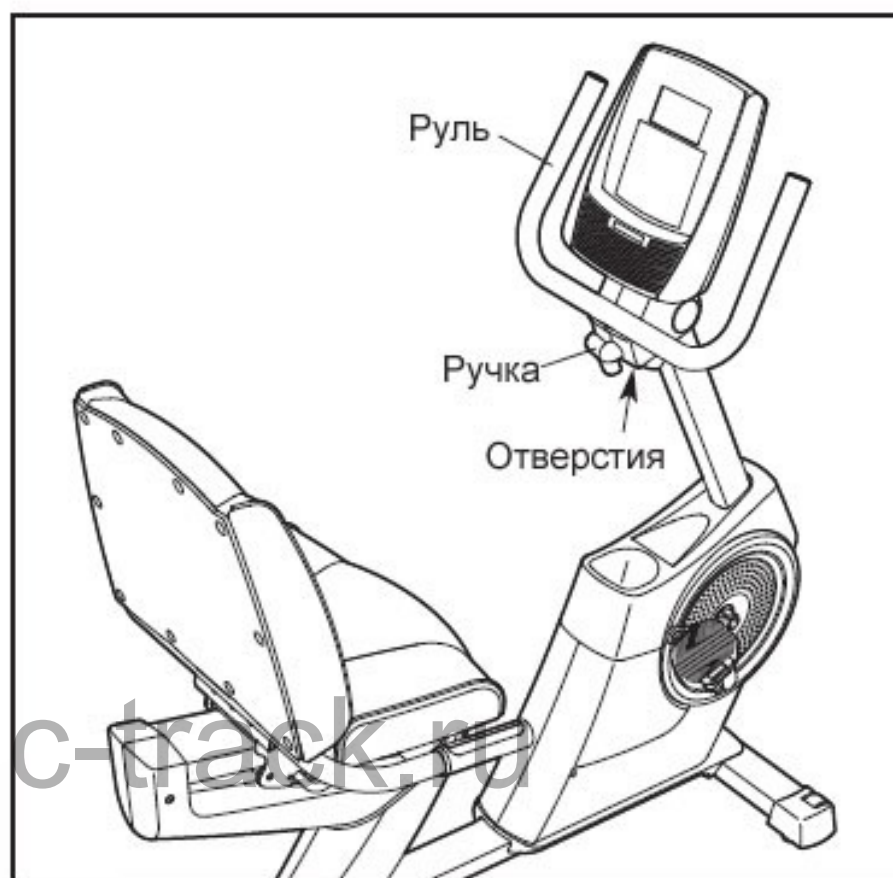
**ВАЖНО:** если велотренажер долгое время пробыл на холоде, дайте ему некоторое время прогреться до комнатной температуры перед подключением адаптера питания. В противном случае вы можете повредить пульт управления и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания к разъёму на корпусе велотренажера. Вставьте адаптер питания в переходник. Затем воткните переходник в розетку, установленную в соответствии со всеми местными нормами.



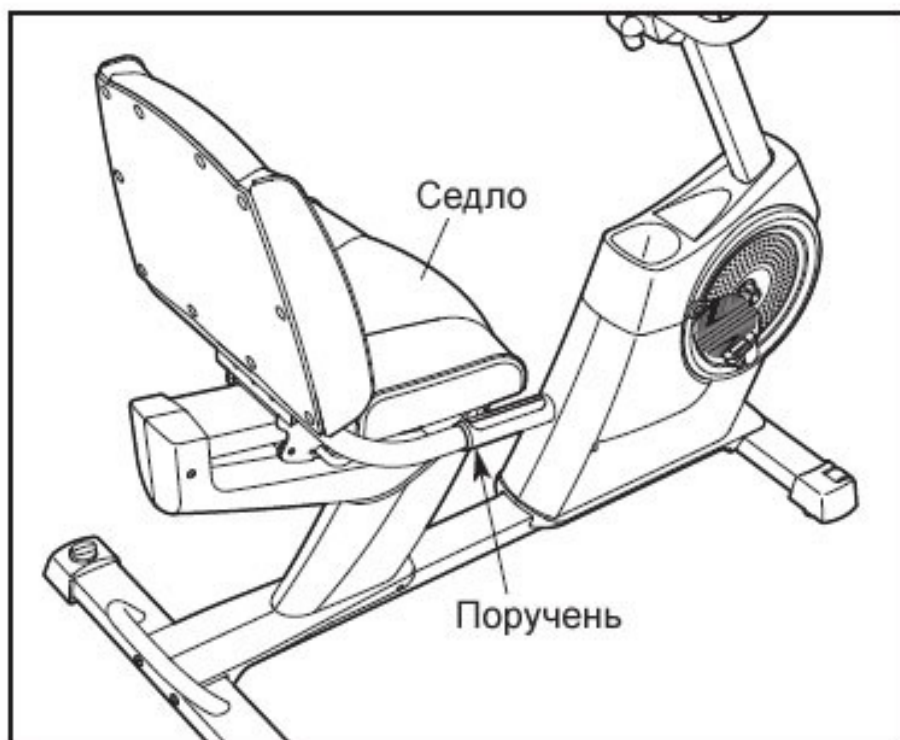
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА РУЛЯ

Для регулировки угла наклона руля сначала отверните регулировочную ручку на несколько оборотов. Далее потяните ручку на себя, поверните руль на нужный угол, а затем отпустите ручку в регулировочное отверстие. **Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий.** Затем закрутите ручку обратно.



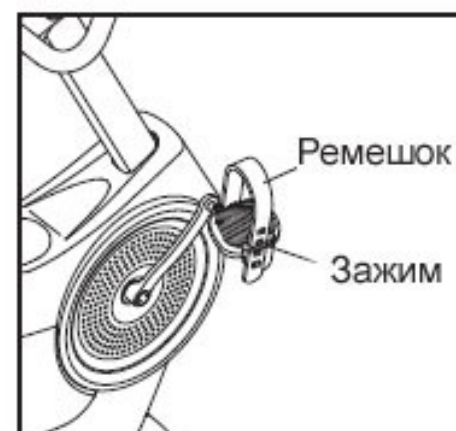
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СЕДЛО

Сиденье можно установить в наиболее удобную позицию, двигая его вперёд и назад. Для регулировки сиденья нажмите на регулировочную ручку, сдвиньте сиденье в нужное положение, а затем потяните ручку вверх, чтобы зафиксировать сиденье.



## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремней педалей сначала отсоедините концы ремней от зажимов на педалях. Отрегулируйте ремешки в нужное положение, затем прижмите концы ремней к зажимам.



## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Чтобы переместить велотренажёр, возьмитесь за ручку, расположенную на заднем стабилизаторе, и аккуратно поднимайте его, пока вес тренажёра не сместится на передние колёса. Осторожно переместите тренажёр в нужное место, затем опустите его.



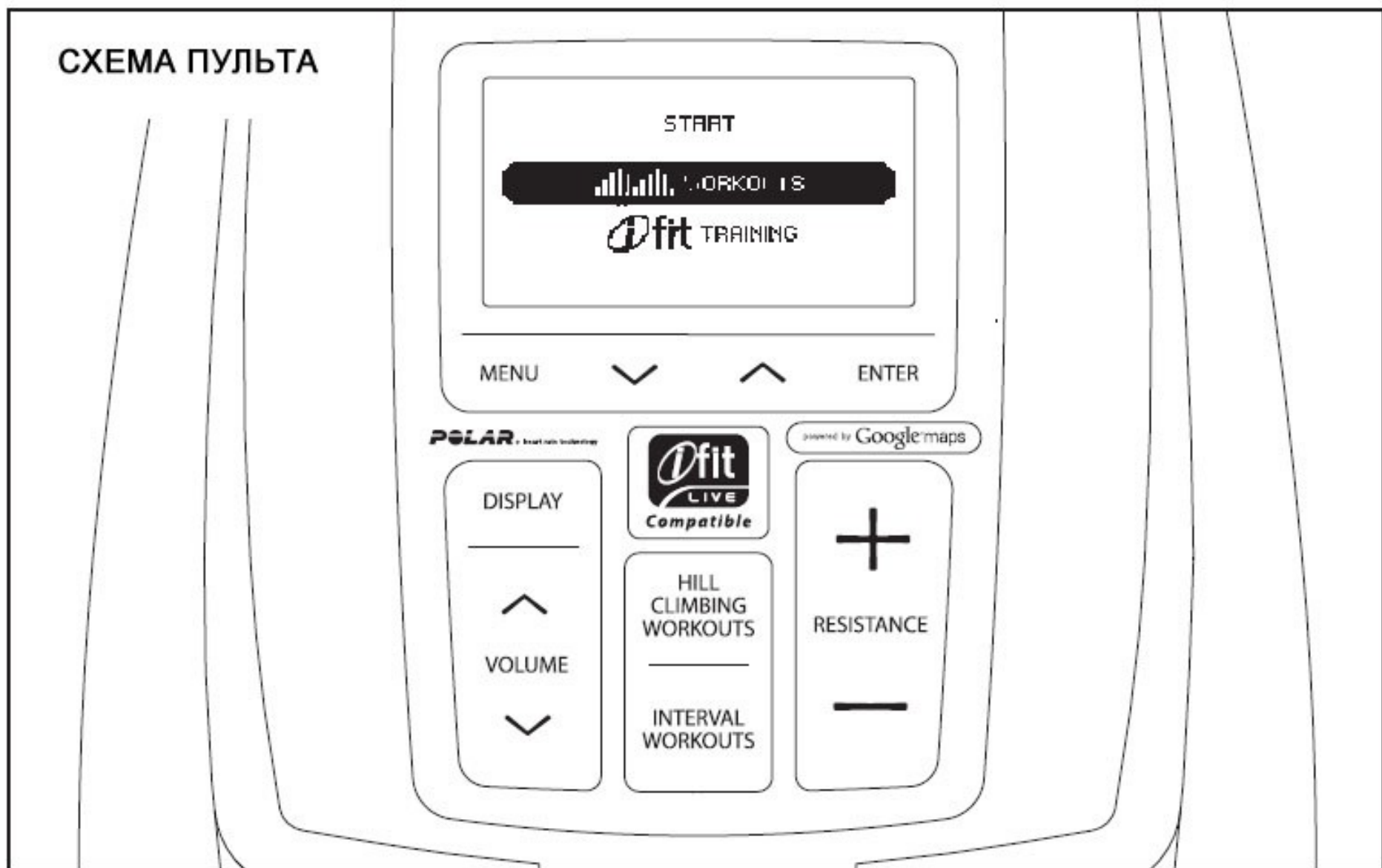
## КАК ВЫРОВНЯТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Если велотренажёр качается во время использования, отрегулируйте одну или обе ножки заднего стабилизатора, чтобы качание прекратилось.



[www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)





## ОСОБЕННОСТИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Усовершенствованный пульт управления предлагает целый ряд функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Когда вы пользуетесь ручным режимом, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки. Когда вы тренируетесь, пульт управления обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы даже можете измерить свой пульс с помощью ручного пульсометра или нагрудного монитора сердечного ритма.

Пульт управления предлагает двадцать четыре встроенных тренировочных программы: двенадцать программ преодоления подъемов и двенадцать интервальных тренировок. Для поддержания эффективности тренировки сопротивление педалей изменяется автоматически, заставляя вас менять скорость вращения.

Пульт управления также предлагает тренировку с постоянным усилием. Сопротивление педалей меняется, поддерживая ваши усилия на заданном уровне.

Также имеется режим обучения iFit, который позволяет пульту управления подключаться к вашей беспроводной сети через дополнительный модуль iFit Live.

С модулем iFit Live можно скачать персональные тренировки, создать свои тренировки, отслеживать свои результаты, а также получить доступ ко многим другим функциям. **Более полную информацию см. на [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

**Чтобы купить модуль iFit Live в любой момент, зайдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или см. информацию на лицевой обложке руководства.**

Во время занятий вы можете подключить MP3-плеер или CD-плеер к акустической системе пульта и слушать любимую музыку или аудиокниги.

**Включение пульта управления см. на стр. 16. Выключение пульта управления см. на стр. 16. Как использовать ручной режим см. на стр. 16. Как использовать встроенные тренировки см. на стр. 17. Как тренироваться с постоянным усилием см. на стр. 19. Как использовать тренировки iFit см. на стр. 20. Как использовать звуковую систему см. на стр. 20. О пользовательском режиме читайте на стр. 20.**

Примечание: Если на дисплее осталась защитная пленка, удалите ее.



## ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Велотренажёр можно включить в сеть посредством прилагаемого адаптера питания. См. раздел КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр. 13. Когда адаптер питания будет подключен к электросети, световой индикатор включится, и пульт будет готов к использованию.

## ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Если педали не будут вращаться в течение нескольких секунд, прозвучит звуковой сигнал, и пульт управления прервёт работу.

Если педали не будут вращаться в течение нескольких минут, то пульт выключится, и показатели тренировки будут сброшены.

По окончании занятий вытащите адаптер питания из сети. **ВАЖНО:** в противном случае срок службы электронных компонентов велотренажёра сильно сократится.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ выше.

2. Выберите ручной режим.

Как только пульт управления включится, появится основное меню.

Чтобы выбрать ручной режим, нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите слово START. Затем нажмите кнопку Enter.



Если вы выбрали встроенную тренировку или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

3. Измените сопротивление педалей до необходимого.

Чтобы изменить сопротивление во время вращения педалей, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

Примечание: Педали начнут вращаться с выбранным сопротивлением не сразу после нажатия кнопок, а с задержкой.

4. Следите за своими достижениями на дисплее.

Пульт предлагает несколько режимов отображения. В зависимости от выбранного режима будет показана определенная тренировочная информация. Нажмите кнопку Display, чтобы выбрать один из режимов.

На дисплее будет отображаться следующая информация:

**Calories (Калории)** — В этом режиме дисплей покажет приблизительное количество сожженных калорий.

**Distance (Дистанция)** — В этом режиме дисплей покажет расстояние, которые вы проехали в милях или километрах.

**Profile (Профиль)** — После выбора тренировки на преодоление подъемов или интервальной тренировки дисплей покажет диаграмму сопротивления для данной тренировки.

**Pulse (Пульс)** — Если использовать ручной пульсометр или нагрудный монитор (см. пункт 5 на стр. 17), в этом режиме дисплей покажет ваш сердечный ритм.

**Resistance (Сопротивление)** — В этом режиме дисплей несколько секунд будет показывать новое значение сопротивления педалей, если оно изменилось.

**Speed (Скорость)** — В этом режиме дисплей покажет скорость, которую вы развили на велотренажере в милях в час или километрах в час.

**Target Speed Meter (Счётчик целевой скорости)** — В этом режиме система сравнивает вашу скорость с целевой и подсказывает вам, когда вращать педали быстрее, а когда медленнее.

**Time (Время)** — При использовании ручного режима на дисплее будет показано затраченное время. Если выбрать тренировку, на мониторе вместо затраченного появится время до конца занятия.



**Watts (Ватты)** — В этом режиме дисплей покажет ваши усилия в ваттах.

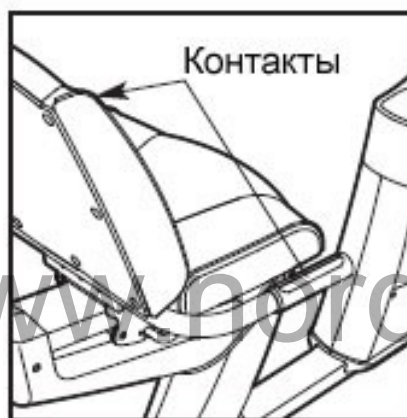
Изменить уровень громкости пульта управления можно нажатием кнопок увеличения и уменьшения громкости.

Примечание: Пульт может показывать скорость педалей и расстояние или в милях, или в километрах. Для изменения единиц измерения см. **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ** на стр. 20.

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

Как использовать нагрудный монитор сердцебиений см. на стр. 12. Чтобы воспользоваться ручным пульсометром, ознакомьтесь с инструкцией ниже. **ВАЖНО:** если одновременно использовать ручной пульсометр и нагрудный монитор, информация о вашем сердечном ритме будет отображаться некорректно.

Если на металлических контактах ручного пульсометра осталась защитная плёнка, снимите её. Для измерения сердечного ритма держите руки на контактах пульсометра в течение 15 секунд. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины.



Когда ваш пульс будет измерен, на дисплее отобразится частота биений вашего сердца. Для наиболее точного определения сердечного ритма продолжайте удерживать контакты в течение примерно 15 секунд.

Если сердечный ритм не измеряется, удостоверьтесь, что ваши руки располагаются на пульсометре, как описано. Старайтесь не двигать руками и не сжимайте контактные пластины. Для оптимальной работы протрите контактные пластины, используя мягкую ткань; **никогда не используйте для протирки пластин спиртосодержащие, абразивные или химические средства.**

## 6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. **ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** на стр. 16.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

### 1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. **ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ** на стр. 16.

### 2. Выберите встроенную тренировку.

Если вы выбрали встроенную тренировку или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

Чтобы выбрать одну из встроенных тренировок, сначала нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter, и выберите пункт **WORKOUTS**. Затем нажмите кнопку Enter.



Нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную категорию тренировок. После этого нажмите клавишу Enter.

Также можно нажать кнопку тренировок на преодоление подъёмов (Hill Climbing Workouts) или кнопку интервальных тренировок (Interval Workouts).

Нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную категорию. Затем нажмите кнопку Enter.

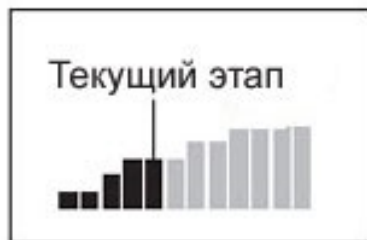
Нажмите кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выделить нужную тренировку. В правой части дисплея отобразятся длительность, максимальная скорость, максимальный уровень сопротивления и диаграмма уровней сопротивления тренировки. Затем нажмите на кнопку Enter.



### 3. Крутите педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на одноминутные этапы. Для каждого этапа задана своя скорость и сопротивление. Примечание: Те же значения скорости и/или сопротивления могут быть запрограммированы для последующих этапов.

Во время тренировки профиль сопротивления будет показывать ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля показывает текущий этап тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление на данный момент тренировки.



По окончании первого этапа на дисплее на несколько секунд отобразятся скорость и сопротивление, заданные для второго этапа. Замигает следующий сегмент профиля, и велотренажёр автоматически переключится на новое сопротивление.

Во время тренировки старайтесь поддерживать заданную скорость вращения педалей.

Счётчик целевой скорости показывает вашу скорость вращения педалей и скорость, заданную для данного этапа тренировки. Если на дисплее появились слова SPEED UP, педали нужно вращать быстрее, если SPEED DOWN — медленнее.



**ВАЖНО:** Заданная скорость должна лишь обеспечить мотивацию. На самом деле, вы можете крутить педали медленнее. Главное — чтобы выбранная скорость была комфортной для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного этапа, слишком высокое или слишком низкое, можно вручную изменить настройки, нажимая на кнопки сопротивления. **ВАЖНО:** когда начнется следующий этап тренировки, велотренажёр автоматически переключится на сопротивление, заданное для следующего этапа.

Тренировка будет продолжаться таким образом до тех пор, пока не закончится последний этап.

Чтобы в любое время прервать тренировку, прекратите крутить педали. Прозвучит звуковой сигнал. Если выбран временной режим дисплея, время начнет мигать. Чтобы возобновить тренировку, продолжите крутить педали.

### 4. Следите за своими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 16.

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

См. пункт 5 на стр. 17.

### 6. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 16.



## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА С ПОСТОЯННЫМ УСИЛИЕМ

1. Начните крутить педали или нажмите на любую кнопку, и пульт управления включится.

См. ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 16.

2. Выберите тренировку с постоянным усилием.

Если вы выбрали тренировку с постоянным усилием или режим обучения iFit, нажмите кнопку Menu для возврата в главное меню.

Для выбора тренировки с постоянным усилием сначала нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите пункт WORKOUTS. Затем нажмите Enter.

Далее, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения, чтобы выбрать тренировку с постоянным усилием. Затем нажмите Enter.

3. Введите целевое значение усилия.

На дисплее появится надпись SET DESIRED WATT TARGET (Задайте целевое значение усилия) и варианты усилия.

Для выбора нужного значения нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter. Затем нажмите Enter.

4. Крутите педали, чтобы начать тренировку.

Продолжительность высокоинтенсивной тренировки составляет 30 минут.

Заданное усилие появится в верхней части дисплея. Во время тренировки на дисплее будут отображаться ваши достижения. Пульт управления будет регулярно сравнивать ваши усилия с заданными.

Если величина ваших усилий много ниже или выше заданной, сопротивление педалей автоматически увеличится или уменьшится, чтобы приблизить ваши усилия к заданному значению.

Чтобы придерживаться заданного усилия, система может заставлять вас изменять скорость вращения педалей. Если на дисплее появились слова SPEED UP, педали нужно вращать быстрее, если SPEED DOWN — медленнее.

**ВАЖНО:** Заданная скорость должна лишь обеспечить мотивацию. На самом деле, вы можете крутить педали медленнее. Главное — чтобы выбранная скорость была комфортной для вас.

Изменить заданное усилие можно в любой момент тренировки нажатием кнопок увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter.

Тренировка продолжится до тех пор, пока не закончится отведенное время.

Чтобы в любое время прервать тренировку, прекратите крутить педали. Прозвучит звуковой сигнал. Если выбран временной режим дисплея, время начнет мигать. Чтобы возобновить тренировку, продолжите крутить педали.

5. Следите за своими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 16.

6. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 17.

7. Когда вы закончите тренировку, пульт управления отключится автоматически.

См. ВКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ на стр. 16.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ iFIT

Дополнительный модуль iFit Live позволяет вашему пульту управления подключаться к беспроводной сети и открывает новые возможности.

Например, заходя на сайт iFit Live, вы можете скачивать персональные тренировки, создавать свои тренировки, отслеживать свои результаты и получить доступ ко многим другим функциям. **Чтобы купить модуль iFit Live в любое время, перейдите на [www.iFit.com](http://www.iFit.com) или см. информацию на лицевой обложке данного руководства.**

Для выбора режима обучения iFit вставьте модуль iFit Live в пульт управления. Нажмите кнопку Menu, а затем нажмите кнопки увеличения и уменьшения рядом с клавишей Enter и выделите IFIT TRAINING. После этого нажмите кнопку Enter.

Для получения дополнительной информации о тренировках iFit Live см. [www.iFit.com](http://www.iFit.com). **Примечание:** Чтобы использовать модуль iFit Live, необходим доступ к компьютеру с USB-портом и подключением к интернету. Кроме того, у вас должен быть доступ к беспроводной сети и роутер 802.11b с активной SSID-передачей (скрытые сети не поддерживаются) и аккаунт на iFit.com.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Для воспроизведения музыки или аудиокниг через динамики пульта управления вы должны подключить свой MP3 или CD-плеер к пульту управления через аудиоразъём. **Убедитесь, что аудиопровод плотно вставлен в разъём.**

Далее нажмите кнопку воспроизведения на своём MP3 или CD-плеере. Отрегулируйте громкость на своём аудиоплеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на пульте управления.

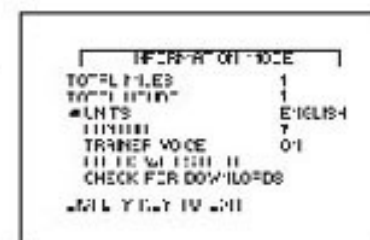
## ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

Пульт имеет информационный режим, который позволяет увидеть сведения о велотренажере, выбрать единицы измерения и отрегулировать контрастность дисплея.

Если модуль iFit Live подключен к пульту управления, вы также можете использовать информационный режим, чтобы установить настройки звука для голоса персонального тренера, проверить состояние модуля iFit Live и загрузок.

### 1. Выберите информационный режим.

Чтобы выбрать информационный режим, удерживайте кнопку Display несколько секунд до тех пор, пока на дисплее не появится информационный режим.



### 2. Посмотрите информацию о велотренажере.

На дисплее отобразится общее расстояние, которое вы проехали на велотренажере, а также общее количество часов работы тренажера с момента покупки.

### 3. Выберите единицы измерения, если нужно.

Слово ENGLISH для английских миль или слово METRIC для километров обозначает выбранные единицы измерения.

Чтобы изменить единицы измерения, нажимайте кнопки увеличения и уменьшения, пока маркер не появится рядом со словом UNITS. Затем нажмите Enter несколько раз, чтобы выбрать необходимые единицы измерения.



**4. Отрегулируйте уровень контрастности дисплея, если нужно.**

На дисплее также будет отображаться выбранный уровень контрастности. Для изменения уровня контрастности нажимайте на кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится слово CONTRAST.

Нажмите кнопку Enter, затем нажмите клавиши увеличения и уменьшения несколько раз, чтобы выбрать нужный уровень контрастности. Для подтверждения вашего выбора еще раз нажмите клавишу Enter.

**5. Определите, подключен ли модуль iFit Live.**

Если модуль iFit Live подключен к пульту управления, то на дисплее появится надпись WIFI STATUS или USB STATUS.

Если модуль не подключен, на дисплее появится надпись NO MODULE DETECTED. Если модуль не подключен, перейдите к пункту 9.

**6. Установите настройки звука для голоса персонального тренера, если надо.**

На дисплее отобразятся текущие настройки звука для голоса персонального тренера.

Чтобы изменить звуковые настройки, нажмите кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится надпись TRAINER VOICE. Затем несколько раз нажмите на кнопку Enter, чтобы включить или выключить голос персонального тренера.

**7. Проверьте статус модуля iFit Live, если нужно.**

Чтобы проверить статус модуля iFit Live, нажмите кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится одна из следующих надписей CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS

Затем нажмите кнопку Enter. Через несколько секунд статус модуля iFit Live появится на дисплее. Чтобы выйти из этого режима, удерживайте некоторое время кнопку Display.

**8. Проверьте загрузки, если надо.**

Чтобы проверить наличие тренировок iFit Live и загрузку программного обеспечения, нажмите на кнопки увеличения и уменьшения до тех пор, пока на дисплее не появится надпись CHECK FOR DOWNLOADS.

Затем, нажмите на кнопку Enter. Пульт управления проверит наличие доступных для скачивания тренировок iFit Live и обновлений ПО.

**9. Выйдите из информационного режима.**

Чтобы выйти из информационного режима, нажмите кнопку Display.

[www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для очистки велотренажера используйте влажную тряпку и небольшое количество жидкого мыла.

**ВАЖНО:** во избежание повреждения пульта управления, избегайте попадания жидкостей и прямых солнечных лучей на пульт.

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПУЛЬТА

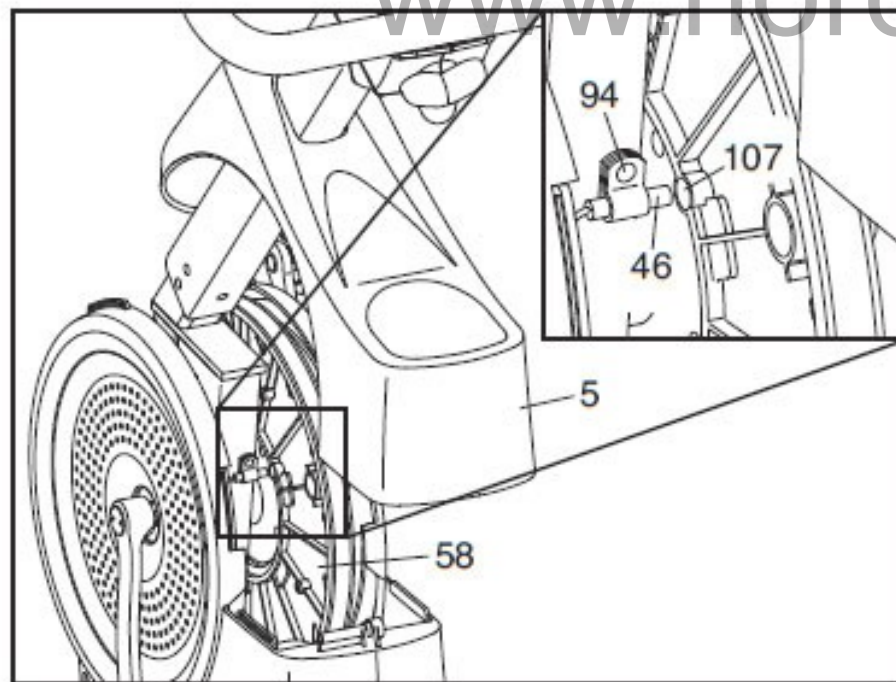
Если ручной пульсометр работает некорректно, см. пункт 5 на стр. 17.

Если на дисплее появляются линии помех, см. пункт 4 на стр. 21 и измените уровень контрастности дисплея.

## КАК НАСТРОИТЬ ГЕРКОН

Если на пульте неправильно отображаются данные обратной связи, необходимо настроить геркон.

Для регулировки геркона необходимо сначала отключить адаптер питания. Используйте отвертку с плоским шлицем, чтобы извлечь заглушки верхней крышки (5) и поднять её вверх по стойке.



Найдите геркон (46). Поворачивайте шкив (58) до тех пор, пока магнит (107) не соединится с герконом. Затем ослабьте, но не вынимайте полностью, винт с буртиком М4 x 13 мм (94). Немного сместите геркон в сторону магнита или от него, а затем затяните винты. Немного поверните шкив.

Повторяйте эти действия, пока обратная связь пульта управления не восстановится. Когда геркон будет настроен, верните на место верхнюю крышку.

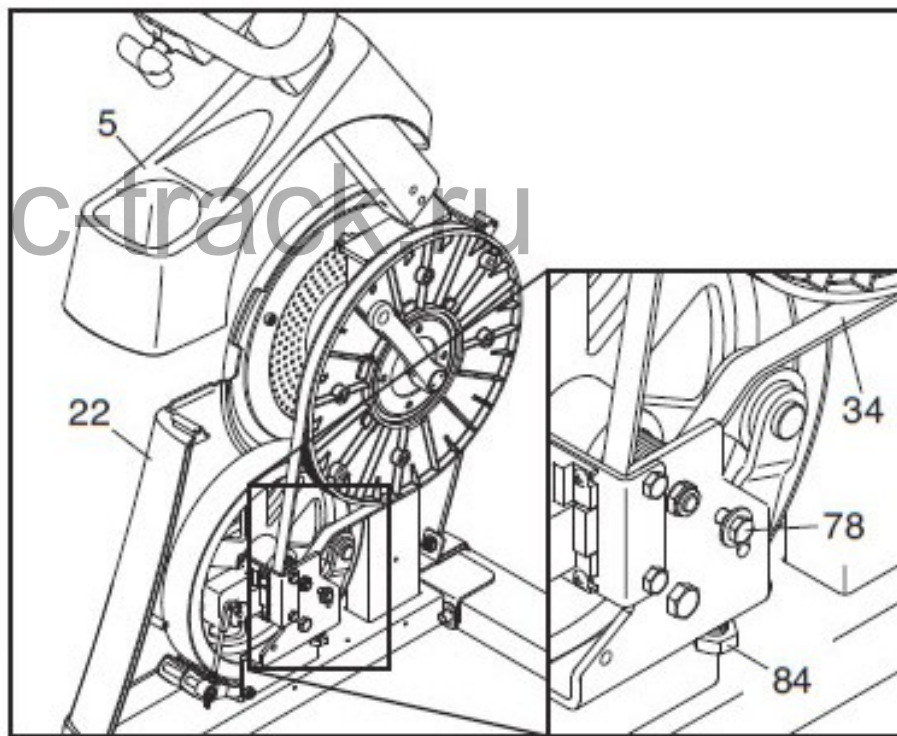
## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если во время занятия вы чувствуете проскальзывание педалей, даже если задано максимальное сопротивление, значит приводной ремень нуждается в регулировке.

Для регулировки приводного ремня сперва отключите адаптер питания. После этого необходимо снять правую педаль, верхнюю крышку и правую переднюю крышку.

Разводным гаечным ключом поверните правую педаль против часовой стрелки и снимите её.

Используя отвертку с плоским шлицем, извлеките заглушки верхней крышки (5) и поднимите её вверх.



Далее удалите все винты, расположенные на левой и правой передних крышках (22, не показана); **на передних крышках расположены винты трёх размеров; обратите внимание, какого размера винты удаляются из каждого отверстия.** Затем аккуратно отсоедините правую переднюю крышку от каркаса.

Открутите винт с шестигранным шлицем М6 x 20 (78). Закручивайте винты с шестигранным шлицем М10 x 50 (84), пока приводной ремень (34) не натянется. Когда ремень будет натянут, затяните винт М6 x 20.

Затем верните на свои места передние крышки, верхнюю крышку и правую педаль.



## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

### РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

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

### ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ

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



# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель NTEVEX75011.0 R0411A

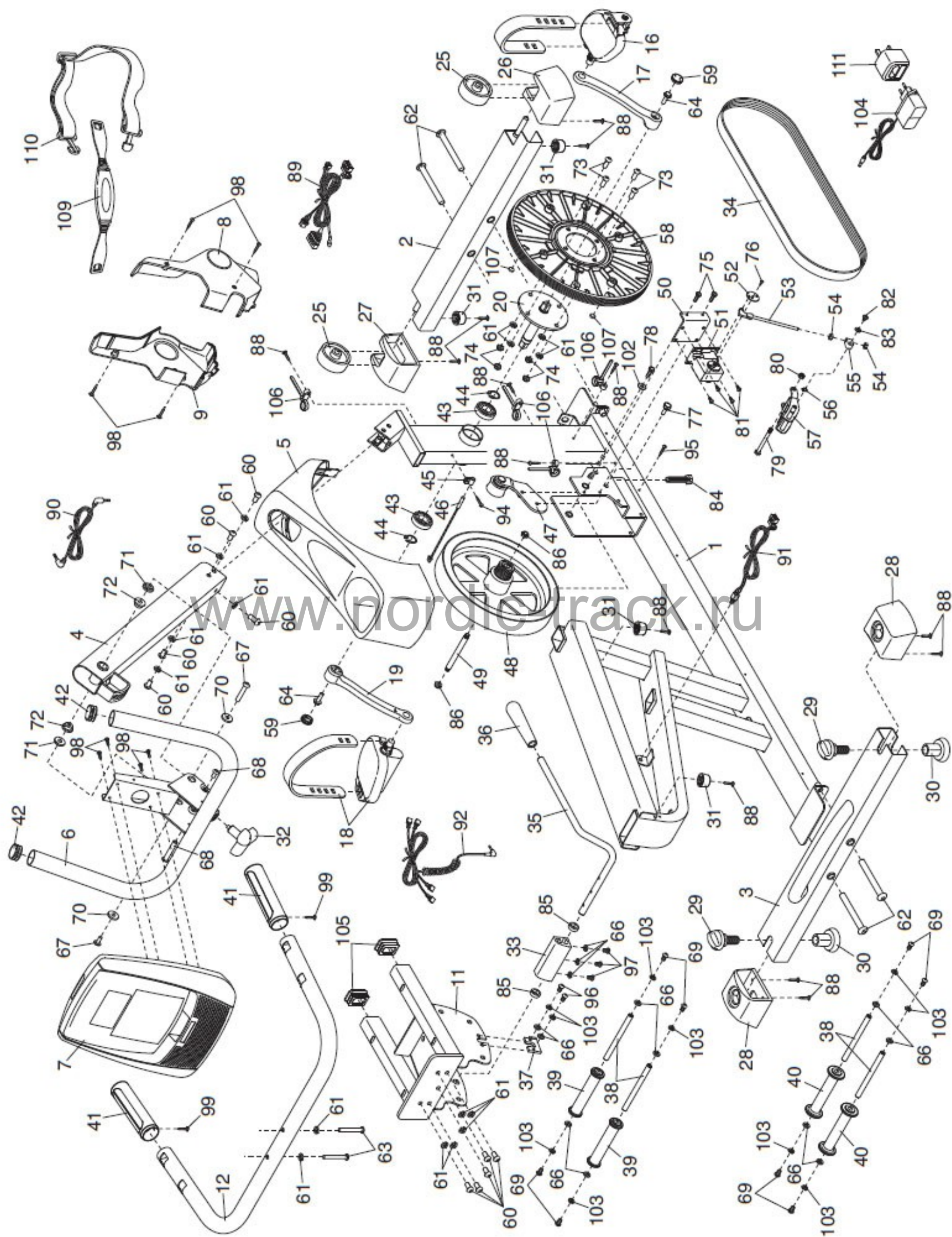
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Каркас	46	1	Геркон/кабель
2	1	Передний стабилизатор	47	1	Натяжной шкив
3	1	Задний стабилизатор	48	1	Маховик
4	1	Стойка	49	1	Ось маховика
5	1	Верхняя крышка	50	1	Кронштейн привода
6	1	Руль	51	1	Привод сопротивления
7	1	Пульт управления	52	1	Диск сопротивления
8	1	Правая накладка руля	53	1	Плечо сопротивления
9	1	Левая накладка руля	54	2	Регулировочная гайка
10	1	Зажим седла	55	1	Кронштейн сопротивления
11	1	Кронштейн седла	56	1	Стопорное кольцо
12	1	Ручной пульсометр	57	1	Подковообразный магнит
13	1	Спинка	58	1	Шкив
14	1	Крышка спинки	59	2	Крышка шатуна
15	1	Седло	60	10	Потайной винт М8 х 16
16	1	Правая педаль/ремень	61	16	Разрезная шайба М8
17	1	Правый шатун	62	4	Потайной винт М10 х 95
18	1	Левая педаль/ремень	63	2	Потайной винт М8 х 45
19	1	Левый шатун	64	2	Винт с буртиком М8
20	1	Шатун	65	4	Потайной винт М6 х 50
21	1	Правая передняя крышка	66	17	Шайба М6
22	1	Левая передняя крышка	67	1	Монтажный болт М6 х 70
23	1	Правая крышка седла	68	1	Монтажный болт М6 х 60
24	1	Левая крышка седла	69	8	Потайной винт М6 х 16
25	2	Колесо	70	2	Шайба М8 х 20
26	1	Прав. крышка передн. стабилизатора	71	2	Втулка руля
27	1	Лев. крышка передн. стабилизатора	72	2	Втулка стойки
28	2	Крышка заднего стабилизатора	73	4	Болт М8 х 20
29	2	Регулировочная ручка	74	4	Стопорная гайка М8
30	2	Регулировочная ножка	75	2	Винт с шестигранным шлицем М6 х 8
31	4	Ножка/амортизатор	76	1	Винт М3,5 х 12
32	1	Ручка	77	1	Винт с буртиком М6 х 14,67
33	1	Тормоз	78	1	Винт с шестигранным шлицем М6 х 20
34	1	Приводной ремень	79	1	Болт с шестигранной головкой М6 х 65
35	1	Рычаг седла	80	1	Стопорная гайка М6
36	1	Поручень седла	81	4	Винт с буртиком М4 х 12
37	1	Кронштейн рычага седла	82	1	Винт М5 х 7
38	4	Ось	83	1	Шайба М5
39	2	Верхний роликоподшипник	84	1	Винт с шестигранным шлицем М10 х 50
40	2	Нижний роликоподшипник	85	2	Разделитель
41	2	Накладка пульсометра	86	2	Контргайка М6
42	2	Накладка руля	87	10	Зажим
43	2	Подшипник	88	28	Винт М4 х 19
44	2	Стопорное кольцо	89	1	Кабель
45	1	Хомут	90	1	Аудиокабель



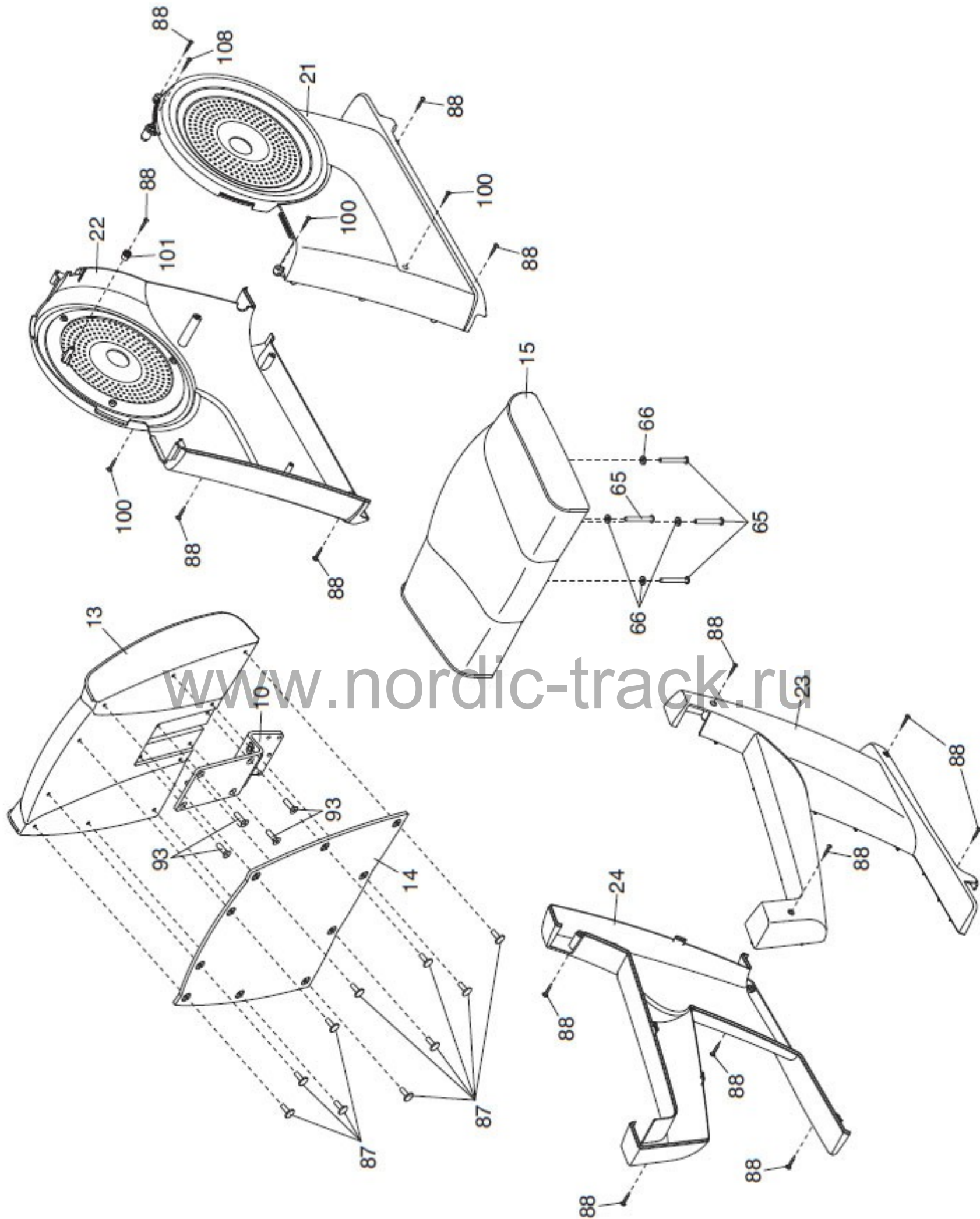
№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
91	1	Кабель пульса на каркасе/разъём	104	1	Адаптер питания
92	1	Кабель ручного пульсометра	105	2	Крышка кронштейна седла
93	4	Винт с плоской головкой М6 х 20	106	4	Хомут кабеля
94	1	Винт с буртиком М4 х 13	107	2	Магнит
95	1	Винт М4 х 13	108	1	Винт с крестовым шлицем М4 х 16
96	2	Потайной винт М6 х 14	109	1	Датчик
97	3	Винт М6 х 16	110	1	Нагрудная лента
98	8	Винт М4 х 16	111	1	Переходник
99	2	Винт М4 х 12	*	–	Руководство пользователя
100	3	Винт М4 х 25	*	–	Монтажный инструмент
101	1	Стопорная втулка	*	–	Смазка
102	1	Шайба М6 х 18	*	–	Приёмный кабель
103	10	Разрезная шайба М6			

Примечание: Спецификация может быть изменена без предварительного уведомления. Информацию о заказе запасных частей см. на задней обложке настоящего руководства. \*Данные детали на иллюстрациях не показаны.

[www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)







---

## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Необходимо будет предоставить следующие данные:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование и номер детали/деталей по списку (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в конце данного руководства)

---

## СВЕДЕНИЯ ПО 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 по сбору отходов данного типа в вашем регионе. Поступая таким образом, вы поможете сохранить природные ресурсы и поддержите европейские природозащитные стандарты. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обращайтесь в местные органы власти или организацию, в которой вы приобрели данный продукт.



[www.nordic-track.ru](http://www.nordic-track.ru)