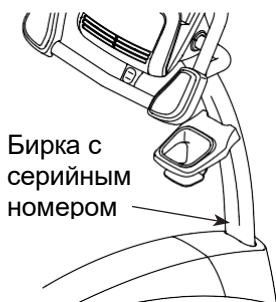


NordicTrack® GX 4.4 PRO

Модель № NTEVEX75017.1

Серийный номер № _____

Впишите в поле вверху
серийный номер изделия.



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Звоните по тел.: 0330 123 1045

Для Ирландии: 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

Электронная почта:

csuk@iconeurope.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd. Unit 4,

Westgate Court Silkwood Park

OSSETT WF5 9TT

UNITED KINGDOM

АВСТРАЛИЯ

Звоните по тел.: 1800 993 770

Электронная почта:

australiacc@iconfitness.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

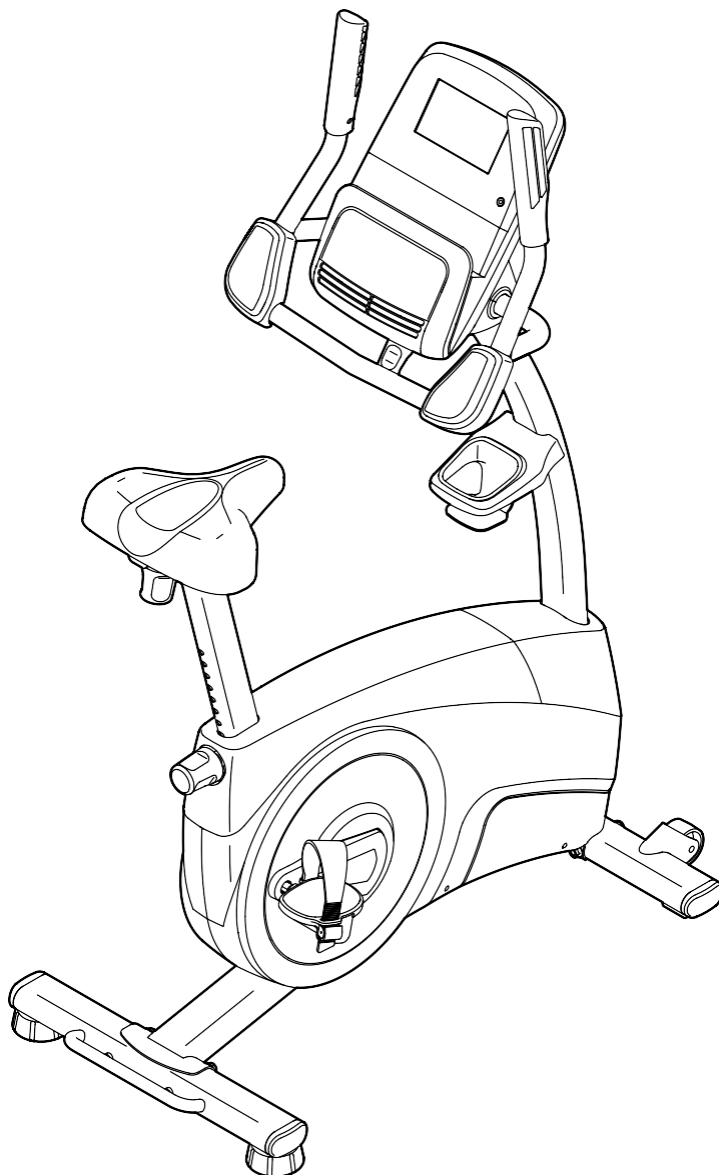
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



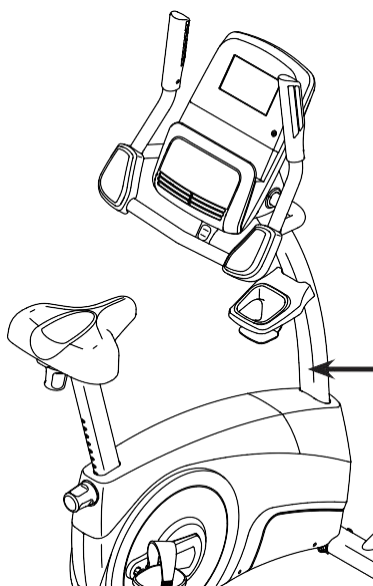
СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ.....	4
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА.....	12
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	21
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	23
СПЕЦИФИКАЦИЯ	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ


На рисунке показаны местоположение(я) предупреждающего знака(ов). **Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром (см. заднюю обложку руководства) и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).**

Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.



WARNING

- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте к изделию детей.
- Остановка педалей происходит не сразу, а постепенно.
- Вес пользователя не должен превышать 125 кг.
- Тренажёр должен стоять на ровной и устойчивой поверхности.
- Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.
- Если бирка повреждена, нечитабельна или отсутствует, замените её.



NORDICTRACK и IFIT являются зарегистрированными товарными знаками компании ICON Health & Fitness, Inc. App Store является торговой маркой компании Apple Inc., зарегистрированная в США и других странах. Android и Google Play товарные знаки компании Google Inc. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются зарегистрированными товарными знаками компании Bluetooth SIG, Inc., используются по лицензии. IOS торговая марка Cisco, зарегистрированная в США и других странах, используется по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска возгорания, получения ожогов, ударов электрическим током или других травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи велотренажёра должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования велотренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, кто имеет проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажёр только так, как описано в данном руководстве.
5. Велотренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажёр в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите велотренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется не менее 0,6 м свободного пространства.
8. Регулярно проверяйте и надёжно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При занятиях на велотренажёре выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
11. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 125 кг.
12. Будьте осторожны при заходе на тренажёр или при спходе с него.
13. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
14. При занятиях на велотренажёре держите спину прямо, не прогибая её.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

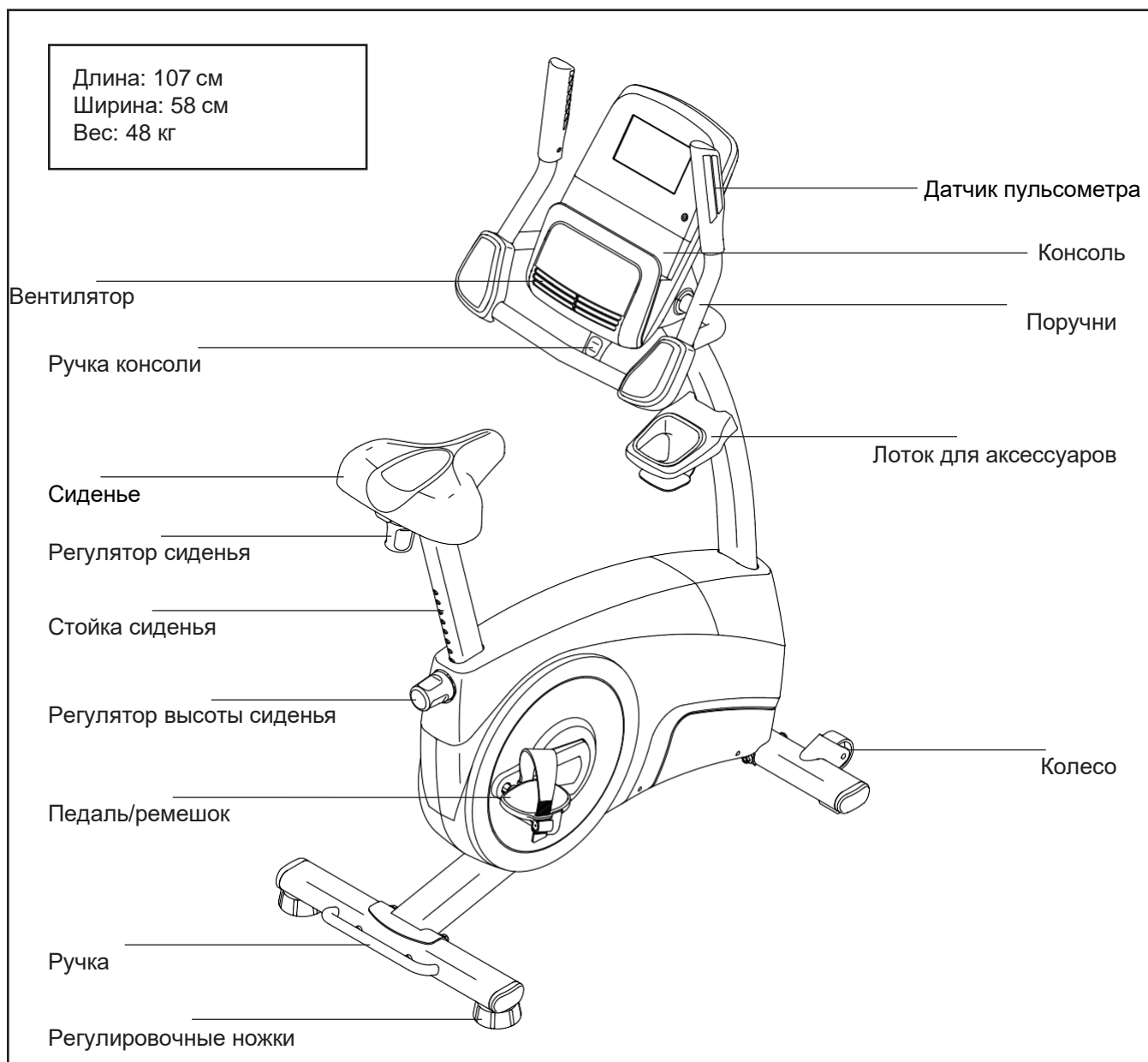
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение ультрасовременного велотренажера NORDICTRACK® GX 4.4 PRO. Велоспорт - эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонизирования тела. Тренажёр GX 4.4 PRO обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

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

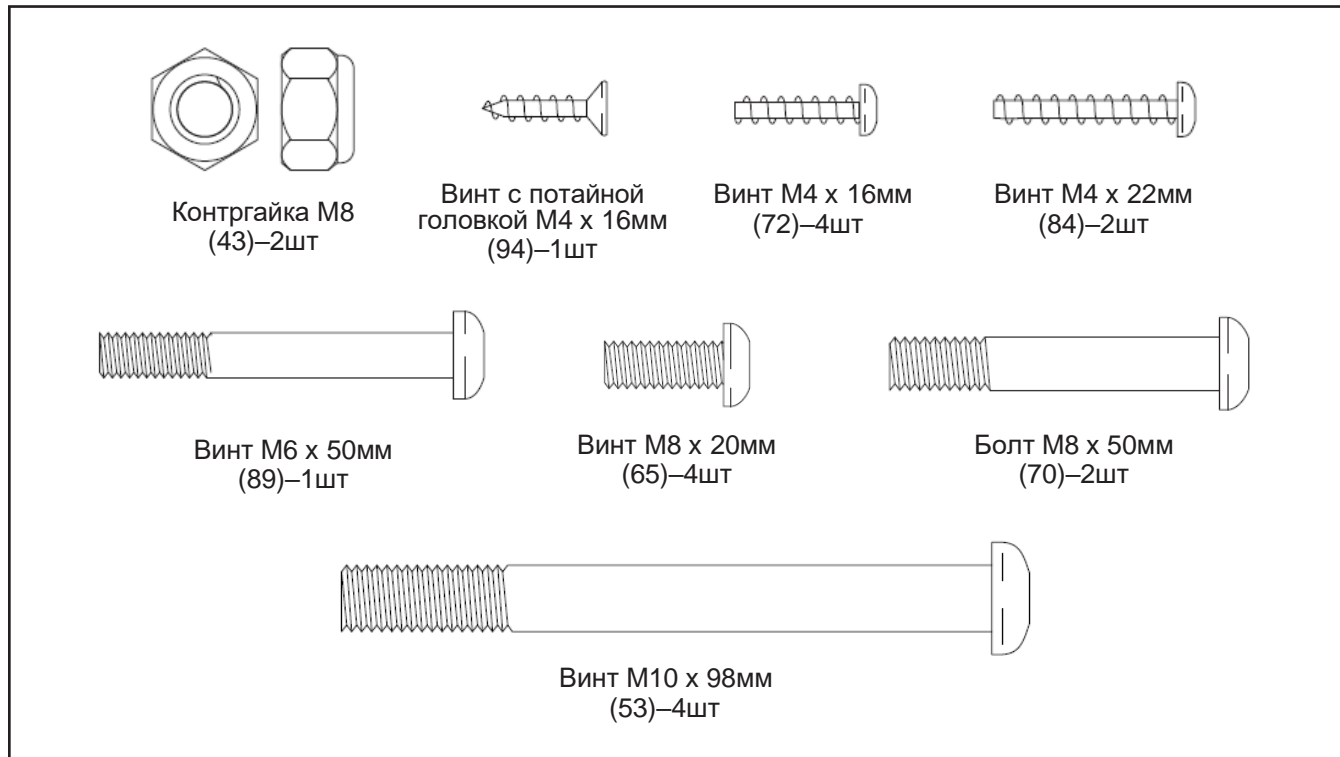
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ


Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в СПЕЦИФИКАЦИИ в конце данного руководства. Цифра после скобок – это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплекте могут присутствовать дополнительные детали.**



СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоём.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.
- Левые детали промаркированы значком “L” или “Left”, а правые детали соответственно промаркированы значком “R” или “Right.”
- Для определения мелких деталей см. стр. 5.

- При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

Крестообразная отвёртка 

Разводной ключ 

Использование набора гаечных ключей упростит процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Посетите iconsupport.eu, чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать вашу гарантию (для жителей Великобритании). Если у Вас нет доступа в Интернет, позвоните в службу поддержки (см. лицевую обложку данного руководства).

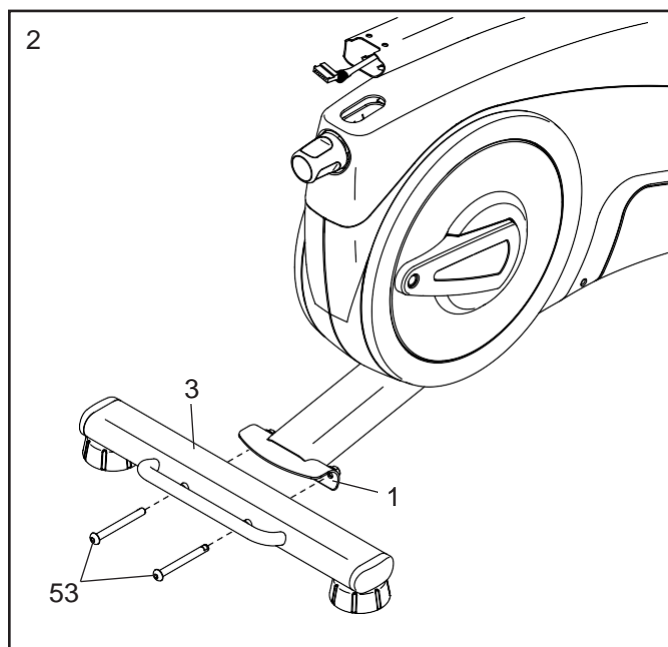
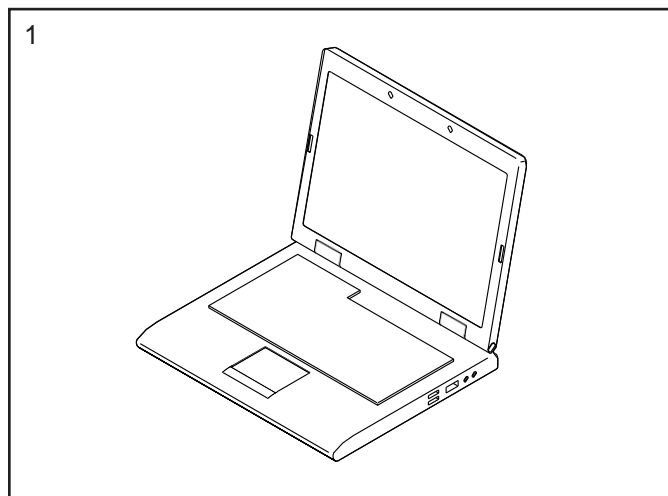
Чтобы зарегистрировать этот продукт и активировать вашу гарантию (для жителей Австралии), сделайте заявку на почтовый адрес, указанный на лицевой обложке данного руководства. В заявке укажите следующую информацию:

- ваш чек (убедитесь, что у вас сохранилась копия)
- ваше имя, адрес и телефонный номер
- наименование продукта, модель и серийный номер (см. лицевую обложку данного руководства)

2. Поместите упаковочные материалы под заднюю часть рамы (1).

Подсоедините задний стабилизатор (3) к раме (1) и закрепите его при помощи двух винтов М10 х 98мм (53).

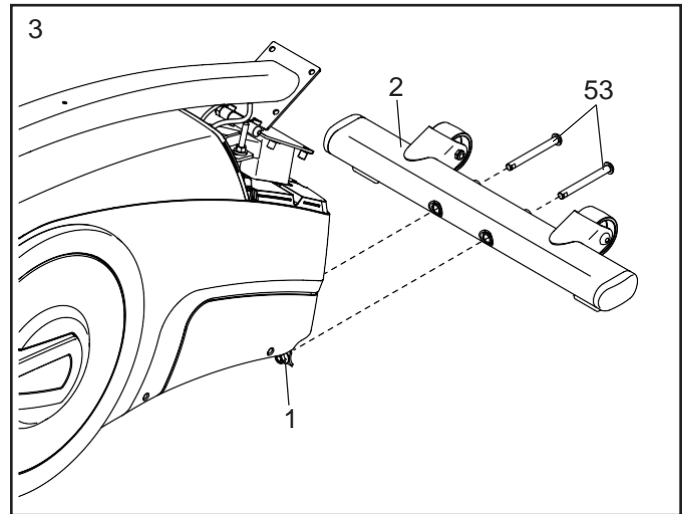
Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.



3. Поместите упаковочные материалы под переднюю часть рамы (1).

Подсоедините передний стабилизатор (2) к раме (1) и закрепите его при помощи двух винтов M10 x 98мм (53).

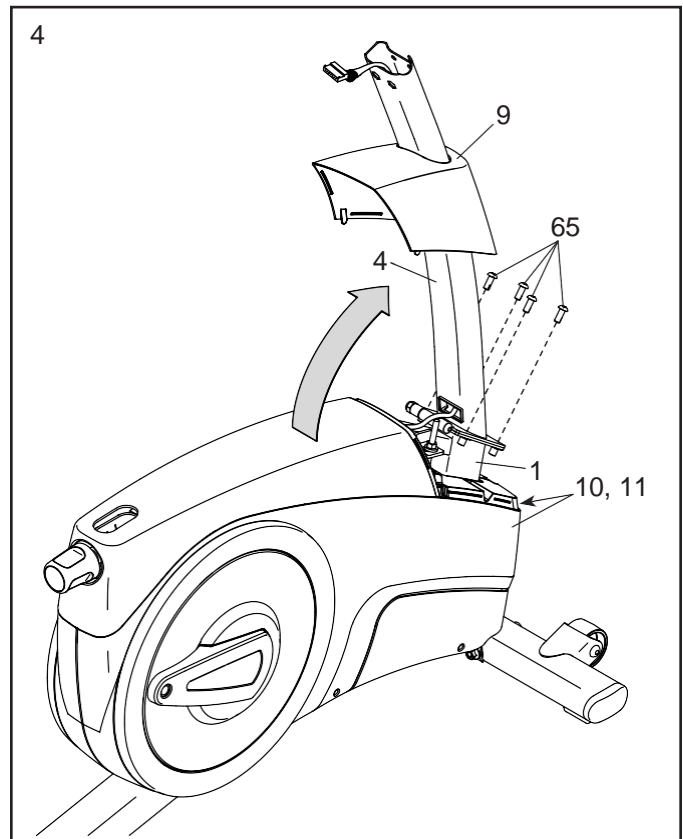
Затем уберите упаковочные материалы из-под рамы.



4. С помощью второго человека установите стойку (4) в вертикальное положение. Попросите вашего помощника удерживать стойку рядом с рамой, пока вы выполняете этот шаг.

Прикрепите стойку (4) к раме (1) при помощи четырёх винтов M8 x 20мм (65); **сначала установите все винты, а затем затяните их.**

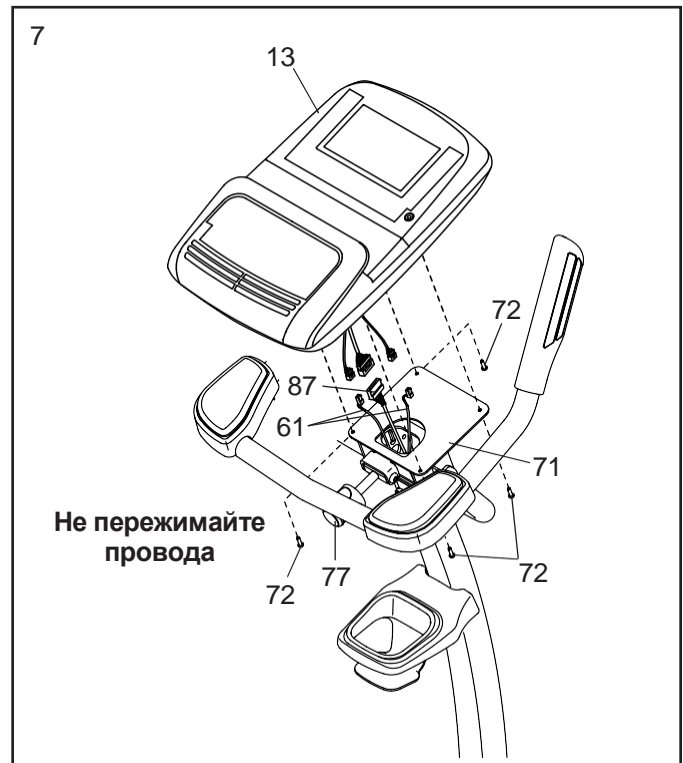
Расположите переднюю защитную крышку (9), как показано на рисунке, после чего установите крышку на стойке (4) тренажёра. Опустите защитную крышку вниз и надавите на неё, чтобы она вплотную прилегала к правому и левому кожуху (10, 11).



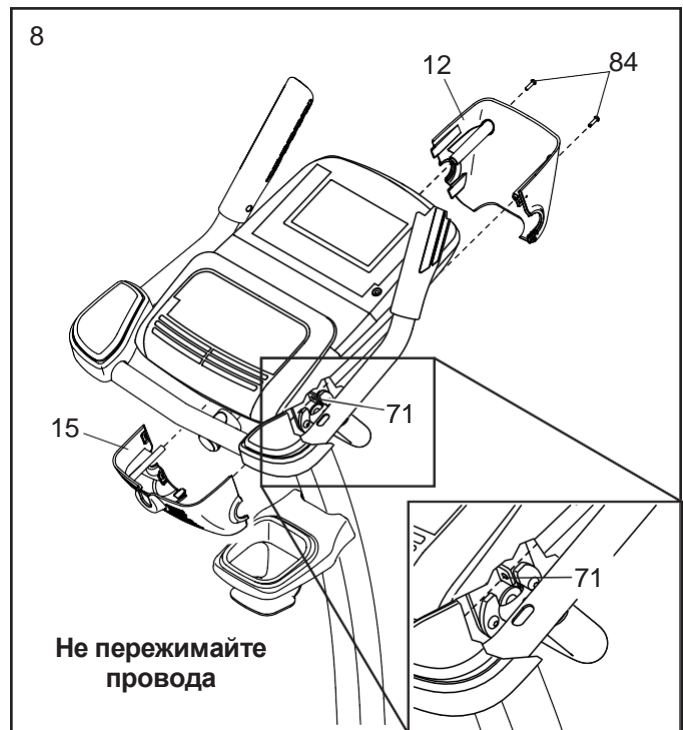
7. Пока второй человек будет удерживать консоль (13) возле кронштейна (71), подсоедините провода от консоли к основному проводу (87) и проводам пульсометра (61).

Излишки проводов спрячьте в кронштейн (71). **Не прячьте провода в консоль (13), они могут помешать вентилятору.**

Совет: Не пережимайте провода. Установите консоль (13) на кронштейне (71) и закрепите конструкцию при помощи четырёх винтов М4 х 16мм (72); **сначала установите все винты, а затем затяните их.** **Совет: Для более удобной работы регулируйте угол кронштейна при помощи ручки консоли (77).**

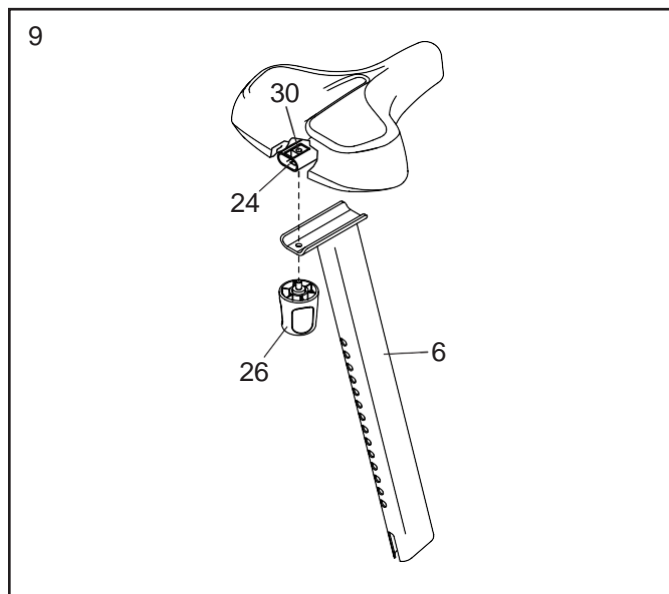


8. **Совет: Не пережимайте провода.** Соедините переднюю (12) и заднюю (15) защитные крышки с двух сторон от кронштейна шарнира (71), после чего закрепите полученную конструкцию при помощи двух винтов М4 х 22мм (84).

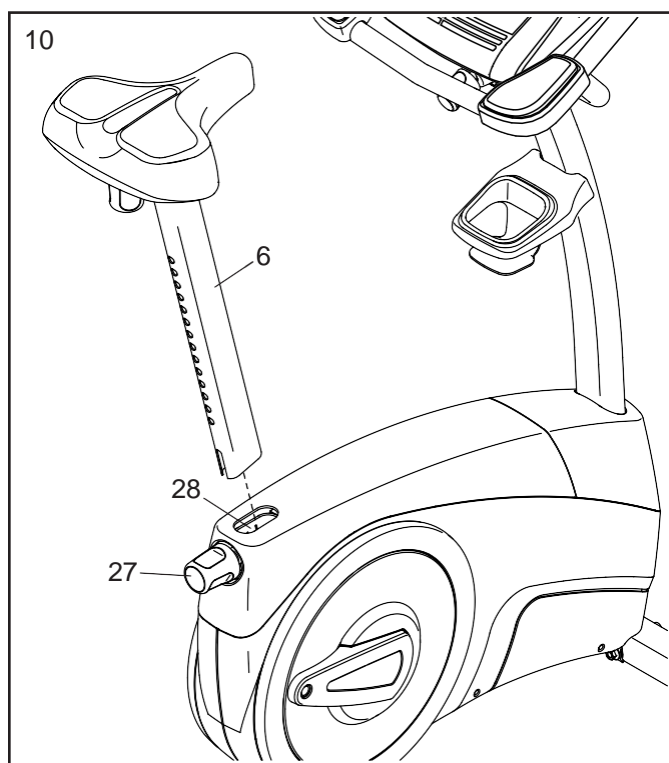


9. Удалите ручку сиденья (26) из кронштейна (30) с внутренней части каретки сиденья (24).

Расположите каретку сиденья (24) на опоре (6). Вставьте ручку сиденья (26) по направлению вверх в опору сиденья, и затяните ручку (26) внутри каретки.



10. Ослабьте ручку опоры сиденья (27), вытащите ее, вставьте опору сиденья (6) во втулку (28), и затем снова зафиксируйте ручку. **Слегка подвигайте опору сиденья вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка вошла в одно из регулировочных отверстий на опоре.** Затем затяните ручку.

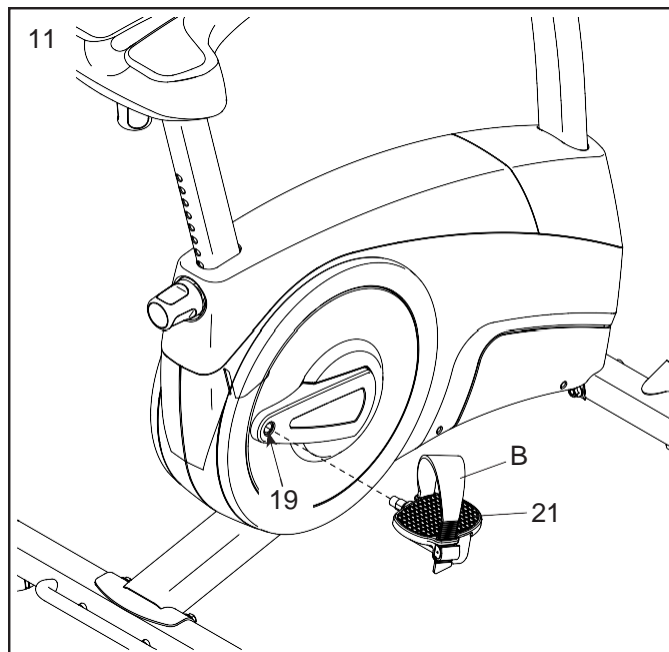


11. Возьмите правую педаль (21).

Установите правую педаль (21) в правый кривошип (19) и **зафиксируйте** её положение, вкрутив педаль **по часовой стрелке** при помощи раздвижного гаечного ключа.

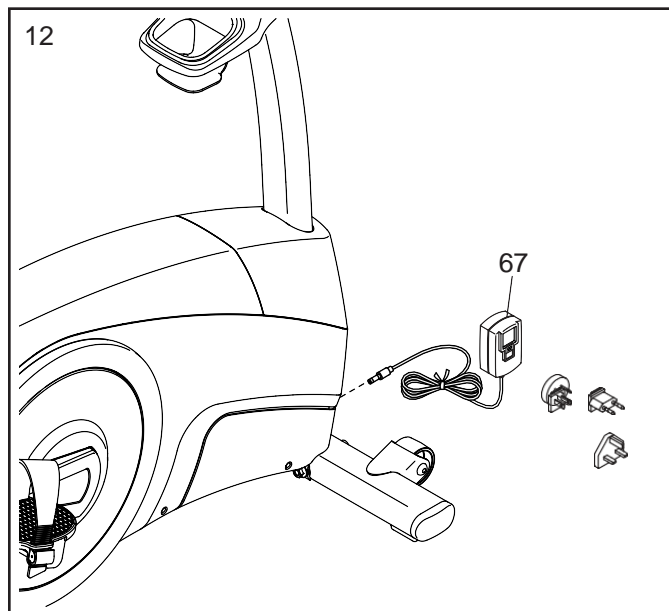
Чтобы закрепить левую педаль (не показана), вкрутите педаль в левый кривошип (не показан) против часовой стрелки.

Затем прикрепите ремешок (B) к правой педали (21), как показано на рисунке. **Таким же образом прикрепите левый ремешок.**



12. Вставьте адаптер питания (67) в разъем, расположенный на раме велотренажера.

Примечание: Чтобы подключить адаптер питания (67) к соответствующему разъёму, см. раздел **КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ** на стр. 12.



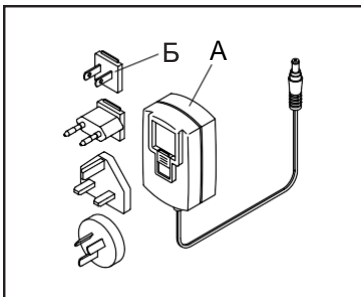
13. **После того, как вы полностью соберёте велотренажёр, осмотрите его, чтобы убедиться в правильности сборки и в том, что тренажёр работает исправно. Перед началом использования убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты. В наборе могут находиться дополнительные детали. Чтобы защитить пол или ковёр, положите коврик под тренажёр.**

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ

КАК ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ

ВАЖНО: Если велотренажёр находился на холоде, то перед включением питания дайте ему прогреться до комнатной температуры. В противном случае вы можете повредить дисплей консоли или другие электронные компоненты устройства.

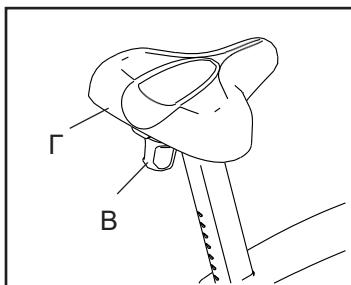
Подключите адаптер питания (А) к разъему на раме велотренажера. При необходимости воспользуйтесь переходником (Б), установив его на адаптере питания.



Затем подключите адаптер питания к соответствующему разъему, установленному в соответствии со всеми местными нормами и постановлениями.

КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНЬЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

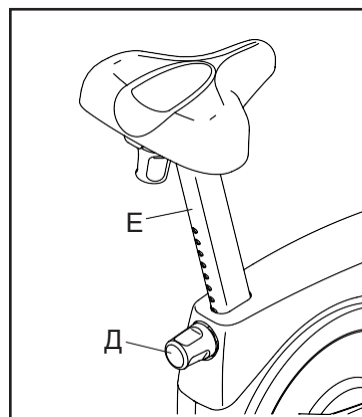
Чтобы отрегулировать сиденье, выкрутите регулировочную ручку (В) на несколько оборотов, после чего пододвиньте сиденье (Г) вперед или назад, установив удобное для вас положение, и закрутите ручку обратно.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ СИДЕНЬЯ

Для достижения высокой эффективности тренировки сиденье тренажера должно быть установлено на правильной высоте. Во время вращения педалей ваша нога должна быть немного согнута в колене при прохождении нижнего положения.

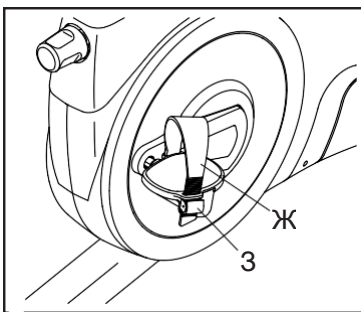
Чтобы отрегулировать высоту сиденья, выкрутите регулировочную ручку (Д) на несколько оборотов. Затем потяните ручку на себя, сдвиньте стойку сиденья вверх или вниз, установив удобное для вас положение, и опустите ручку в



одно из регулировочных отверстий на стойке сиденья. Немного подвигайте сиденье вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка установлена в одно из регулировочных отверстий в стойке. После этого закрутите ручку.

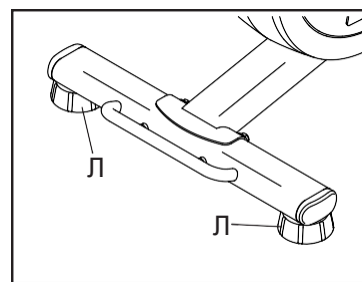
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

Чтобы затянуть ремешок педали (Ж), потяните вниз за кончик ремешка. Чтобы ослабить ремешок, нажмите на зажим (З) и понятие ремешок вверх.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ТРЕНАЖЁР

Если велотренажёр качается при использовании, поворачивайте одну или обе регулировочные ножки (Л) на заднем стабилизаторе, пока качение не прекратится.



КАК МЕНЯТЬ УГОЛ НАКЛОНА КОНСОЛИ

В данной модели предусмотрено несколько углов наклона консоли (И). Чтобы изменить угол наклона, покрутите ручку (К) по часовой или против часовой стрелки.

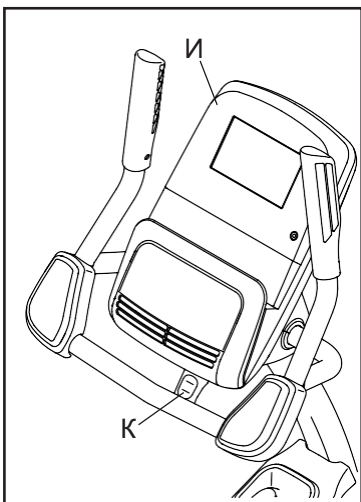
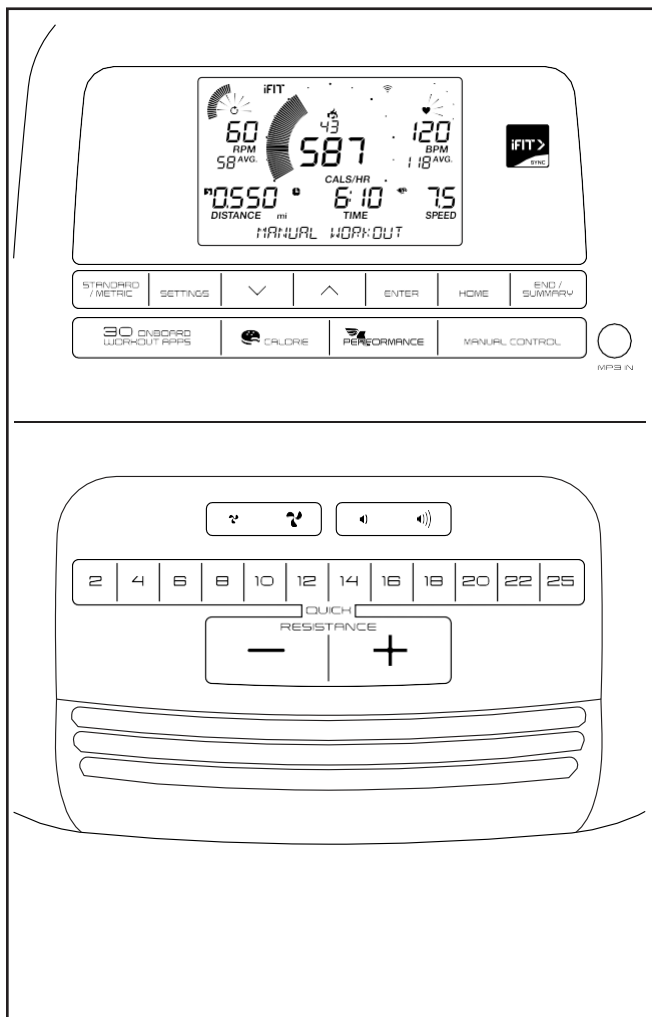


СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

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

При использовании ручного режима консоли, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

Во время тренировки консоль обеспечивает непрерывную обратную связь. Вы можете измерять частоту сердечных сокращений с помощью нагрудного или ручного пульсометра. **См. стр. 20 для получения информации о дополнительном нагрудном датчике пульсометра.**

Вы также можете подключить планшет к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации о тренировке.

В консоли также предусмотрен выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и при помощи оповещений напоминает пользователям о поддержании целевого значения мощности, с целью повышения эффективности тренировки.

Во время тренировки вы можете слушать любимую музыку или аудиокниги при помощи стереосистемы тренажера.

Как пользоваться ручным режимом, см. стр.15. Как пользоваться встроенными программами, см. стр. 17. Как установить цель тренировки, см. стр. 18. Как подключить планшет или пульсометр к консоли, см. стр. 19 и стр. 20 соответственно. Как пользоваться стереосистемой, см. стр. 20. Как изменить настройки консоли, см. стр. 20.

Примечание: Перед началом работы на тренажере необходимо убрать полиэтиленовую пленку с консоли.

Примечание: Данные по скорости и пройденной дистанции могут отображаться на консоли тренажера в двух единицах измерения – в милях и километрах. Чтобы поменять единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Standard/Metric (Стандартная/Метрическая СИ). Для удобства все данные в инструкции указаны в милях.

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Включите консоль.

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

Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе.

2. Выберите ручной режим.

Нажмите кнопку Manual Control (Ручное управление), чтобы выбрать ручной режим.

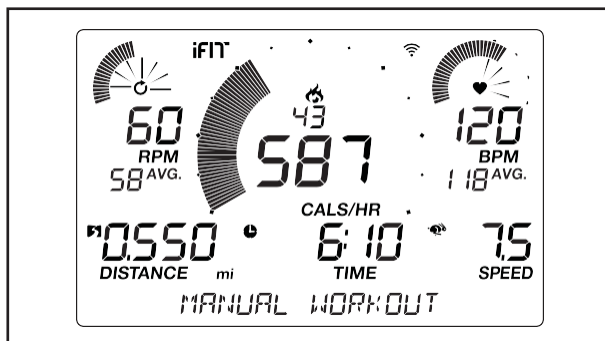
3. Измените сопротивление педалей при необходимости.

Для изменения сопротивления педалей непосредственно во время тренировки, воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения параметров или нажмите на одну из пронумерованных кнопок пошагового изменения сопротивления.

Примечание: Педали переключаются на выбранную нагрузку с небольшой задержкой.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

На дисплее консоли может отображаться следующая информация:



Калории (значок пламени) – в ручном режиме на дисплее отображается приблизительно количество калорий, сожженных во время тренировки. При работе в одной из встроенных программ тренировок дисплей будет показывать либо количество сожженных во время тренировки калорий, как и при ручном режиме, либо то количество калорий, которое необходимо сжечь для достижения целевого значения.

Калории в час (Кал/ч) – приблизительно количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция – расстояние, которые вы преодолеваете за время тренировки, показатель отображается в милях или километрах (км).

Пульс (кол-во ударов в минуту) – частота сердечных сокращений, отображается на дисплее при использовании ручного или нагрудного пульсометра (см. пункт. 5).

Среднее значение пульса (среднее кол-во ударов в минуту) – средняя частота сердечных сокращений за время тренировки, отображается на дисплее при использовании ручного или нагрудного пульсометра (см. пункт. 5).

Сопротивление – уровень сопротивления педалей, отображается в течение нескольких секунд при каждом изменении параметра.

Частота вращения (кол-во оборотов в минуту) – скорость вращения педалей (обороты в минуту).

Средняя частота вращения (среднее кол-во оборотов в минуту) – средняя скорость вращения педалей (обороты в минуту).

Скорость – скорость движения, показатель отображается в милях в час или километрах в час (км/ч). Чтобы поменять единицу измерения, нажмите несколько раз кнопку Standard/Metric (Стандартная/Метрическая СИ).

Время – в ручном режиме данный показатель отображает пройденное время. При работе в одной из встроенных программ тренировок дисплей будет показывать оставшееся время тренировки.

Мощность – выходная мощность, отображается в ваттах.

Средняя мощность – среднее значение мощности за время всей тренировки, отображается в ваттах.

Режим сканирование и приоритетный режим –

В режиме сканирования на дисплее в чередующемся цикле отображаются показатели мощности и сжигаемых калорий. Для непрерывного отображения одного из параметров (приоритетный режим), нажимайте кнопки увеличения или уменьшения, расположенные возле кнопки Enter (Ввод), пока на дисплее не появится нужный параметр. Чтобы вернуться в режим сканирования, нажмите несколько раз на кнопку увеличения, пока на дисплее не появится слово SCAN (Сканирование).



Нажмите кнопку Home (Домой) для завершения тренировки и возврата в главное меню. При необходимости нажмите кнопку Home (Домой) ещё раз.

Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку End/Summary (Завершение). На дисплее в течение нескольких секунд отобразятся результаты тренировки.

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



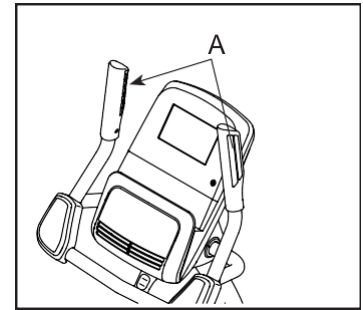
5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить ваш пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 20 для получения подробной информации о нагрудном пульсометре).
Примечание: консоль совместима с пульсометрами типа BLUETOOTH® Smart.

Примечание: При одновременном использовании ручного и нагрудного пульсометров, данные нагрудного пульсометра будут в приоритете.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов (A).

Для измерения частоты сердцебиения

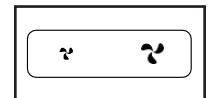


возьмитесь ладонями за контакты, расположенные на поручнях тренажёра. **Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.**

По завершению измерения на экране отобразится значение пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты не менее 15 секунд.**

6. Включите вентилятор при необходимости.

Вентилятор имеет несколько скоростных режимов, включая автоматический режим. При выборе автоматического



режима скорость вентилятора будет автоматически увеличиваться или уменьшаться в зависимости от интенсивности тренировки. Нажмите кнопку уменьшения или увеличения несколько раз, чтобы уменьшить скорость вентилятора или выключить его.

Примечание: Если не крутить педали в течение 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

7. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

Если не крутить педали в течение нескольких секунд, консоль издаст ряд звуковых сигналов, после чего перейдёт в режим паузы.

Если не крутить педали в течение длительного времени, консоль выключится, и дисплей тренажёра перезагрузится.

Примечание: На консоли предусмотрен демонстрационный режим, который используется во время демонстрации тренажёра в магазине. При включении демо-режима на дисплее появится демонстрационная презентация. Чтобы выключить демонстрационный режим, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 20.

КАК РАБОТАТЬ СО ВСТРОЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

1. Включите консоль.

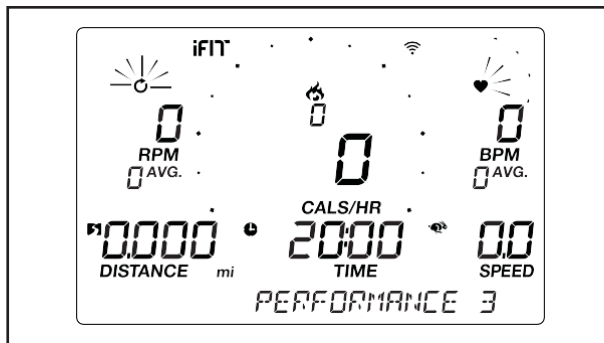
Чтобы включить консоль, начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли.

Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе.

2. Выберите программу.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировок, нажимайте кнопку Workout Apps до тех пор, пока на дисплее не появится наименование желаемой тренировки.

Через несколько секунд после нажатия кнопки на дисплее отобразится наименование программы, а также продолжительность тренировки или количество калорий, которые будут сожжены во время тренировки.



На дисплее также отобразятся максимальные значения скорости и сопротивления.

3. Начните крутить педали, чтобы запустить тренировку.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов продолжительностью по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммирована определенная скорость и сопротивление педалей. Примечание: Можно установить одинаковое значение параметров сразу для нескольких сегментов.

По окончании каждого интервала консоль издаст ряд звуковых сигналов. С целью предупреждения пользователя, в течение нескольких секунд на дисплее отобразится уровень сопротивления для следующего интервала тренировки. После этого сопротивление педалей примет заданное значение.

Во время тренировки старайтесь поддерживать скорость вращения педалей около целевого значения, настроенного для текущего сегмента.

ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Следите за тем, чтобы скорость вращения педалей была для вас комфортной.

Если сопротивление педалей слишком высокое или слишком низкое, вы можете вручную изменить данный параметр при помощи кнопок быстрого изменения сопротивления. **ВАЖНО:** По завершению текущего интервала тренировки, сопротивление педалей автоматически изменится до значения, установленного для следующего интервала.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не завершится последний сегмент программы. Чтобы переключить консоль в режим паузы, перестаньте крутить педали. Когда консоль будет приостановлена, на дисплее отобразится продолжительность тренировки. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку End/Summary (Завершение). На дисплее в течение нескольких секунд отобразятся результаты тренировки.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 16.

6. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 16

7. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

См. пункт 7 на стр. 16.

ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ

1. Включите консоль.

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

Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе.

2. Выберите тренировку на мощность.

Чтобы выбрать тренировку на мощность, нажмите кнопку Performance (Рабочие параметры) несколько раз, пока не дойдете до последней тренировки в меню. На дисплее отобразится название тренировки и настройка целевого значения мощности.

3. Укажите целевое значение мощности.

Для настройки целевого значения мощности воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения сопротивления.

4. Начните крутить педали, чтобы запустить тренировку.

Во время тренировки консоль будет регулярно сравнивать вашу текущую выходную мощность с целевым значением.

Для поддержания требуемой мощности регулируйте скорость вращения педалей.

Если рабочая мощность длительное время отличается от целевого значения, сопротивление педалей автоматически изменится, чтобы скорректировать данный параметр.

Для изменения целевого значения мощности непосредственно во время тренировки, воспользуйтесь кнопками увеличения и уменьшения сопротивления.

Тренировки в данном режиме не ограничены по продолжительности. Чтобы приостановить работу тренажера, просто прекратите крутить педали. Консоль перейдет в режим паузы, и на дисплее отобразится текущая продолжительность тренировки. Чтобы возобновить тренировку, заново начните крутить педали.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

6. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 16.

7. Включите вентилятор при необходимости.

См. пункт 6 на стр. 16

8. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

См. пункт 7 на стр. 16.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПЛАНШЕТ К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединение BLUETOOTH с планшетами (через приложение iFit Bluetooth Tablet) и с совместимыми пульсометрами. Примечание: Другие соединения BLUETOOTH не поддерживаются.

1. Загрузите и установите приложение iFit Bluetooth Tablet на ваш планшет.

На планшете iOS® или Android™ откройте программу App Store™ или магазин Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что на вашем планшете включена опция BLUETOOTH.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы завести учетную запись iFit и настроить необходимые параметры.

2. При необходимости подсоедините пульсометр к консоли.

Если вам необходимо подключить к консоли одновременно и планшет, и пульсометр, **в первую очередь вы должны подключить пульсометр, а уже после этого планшет.** Справа представлена информация по подключению пульсометра к консоли.

3. Подключите планшет к консоли.

Нажмите кнопку iFit Sync, расположенную на консоли; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Затем следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы подключить планшет к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли загорится синим цветом.

4. Записывайте и отслеживайте параметры тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit Bluetooth Tablet, чтобы записывать параметры тренировок и отслеживать всю необходимую информацию.

5. При необходимости отключите планшет от консоли.

Чтобы отключить планшет от консоли, сначала выберите опцию разъединения в специальном приложении iFit Bluetooth. Затем нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync, пока светодиод на консоли не загорится зелёным цветом.

Примечание. Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

Чтобы подключить пульсометр BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите на консоли кнопку iFit Sync; на дисплее появится номер сопряжения консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли дважды замигает красным цветом.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного пульсометра, консоль подключится к датчику с самым сильным сигналом.

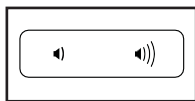
Чтобы отключить пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку iFit Sync, пока светодиод на консоли не загорится зеленым цветом.

Примечание: Все соединения по BLUETOOTH между консолью и другими устройствами (включая любые планшеты, пульсометры и т.д.) будут отключены.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

Для воспроизведения во время тренировок музыки или аудиокниг через стереосистему консоли, подключите 3,5-миллиметровый аудиокабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо вашего персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Примечание: По вопросам приобретения аудиокабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**

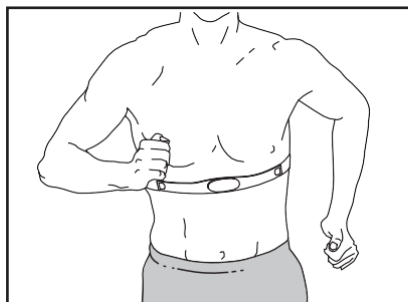
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудиоплеере.



Отрегулируйте громкость нажатием на консоли кнопки увеличения и уменьшения громкости или настройте параметры звука на вашем персональном аудиоплеере.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С НАГРУДНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ

Независимо от того, хотите вы похудеть или тренируетесь с целью укрепления сердечно-сосудистой системы, ключом к достижению



лучших результатов является поддержание правильной частоты сердцебиения во время тренировок. Пульсометр позволит вам постоянно контролировать ваш пульс во время тренировки, помогая тем самым достичь лучших результатов. **Чтобы приобрести нагрудный пульсометр, обратитесь в сервисный центр (контакты указаны на обложке данного руководства).**

Примечание. Консоль совместима со всеми пульсометрами типа BLUETOOTH Smart.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Для выбора режима настроек нажмите кнопку Settings (Настройки). На дисплее появится информация по настройкам консоли.

2. Навигация по режиму настроек.

При выборе режима настроек, на дисплее отобразится несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопки уменьшения и увеличения параметров, расположенные рядом с кнопкой Enter (Ввод), чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

В нижней части дисплея появятся необходимые инструкции для работы с выбранным экраном. **Обязательно следуйте данным инструкциям.**

3. Измените настройки при необходимости.

Единицы измерения (Units) — выбранная в данный момент единица измерения. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter (Ввод) несколько раз. Чтобы видеть расстояние в милях, выберите английскую систему мер, чтобы видеть расстояние в километрах – метрическую систему.

Контрастность (Contrast Level) — текущий уровень контрастности. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления, чтобы отрегулировать контрастность.

Информация об использовании (Usage Information) — общее время (в часах), в течение которого использовался тренажёр, и общее расстояние (в милях или километрах), которое было пройдено.

Демонстрационный режим (Demo) — консоль оснащена функцией демо-режима, предназначенного для демонстрации велотренажёра в магазине. Чтобы включить или выключить демонстрационный режим, используйте кнопку увеличения сопротивления.

4. Выход из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings (Настройки), чтобы покинуть режим настроек.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для максимальной эффективности работы тренажёра и снижения износа его деталей, важно регулярно проводить техническое обслуживание. Проверяйте и надлежащим образом затягивайте все детали каждый раз, когда используете велотренажёр.

Немедленно замените изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла.

ВАЖНО: держите жидкости подальше от консоли во избежание её повреждению, избегайте попадания на консоль прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ КОНСОЛИ

Если при отображении информации на дисплее возникают помехи, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 20 и отрегулируйте контрастность дисплея.

Если при использовании ручного пульсометра на дисплее не отображается частота вашего сердцебиения, следуйте инструкциям в пункте 5 на стр. 16.

Если требуется адаптер питания, обратитесь в наш сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства.

ВАЖНО: Чтобы не повредить консоль, используйте адаптер питания, поставляемый заводом-изготовителем.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если при нажатии на педаль она проскальзывает, даже если сопротивление установлено на максимальном уровне, возможно, вам потребуется отрегулировать приводной ремень. **Чтобы отрегулировать приводной ремень, в первую очередь необходимо обесточить тренажёр.**

См. шаг 11 на стр. 11 в разделе СБОРКА. Используя разводной гаечный ключ, открутите правую педаль (21), повернув её **против часовой стрелки**, и снимите педаль с тренажёра. Примечание: Для того, чтобы заново подсоединить правую педаль, поворачивайте её **по часовой стрелке**.

См. шаг 10 на стр. 10 в разделе СБОРКА. Отсоедините опору сиденья (6). Затем ослабьте ручку опоры (27), потяните её в сторону, и при помощи гаечного ключа выкрутите ручку.

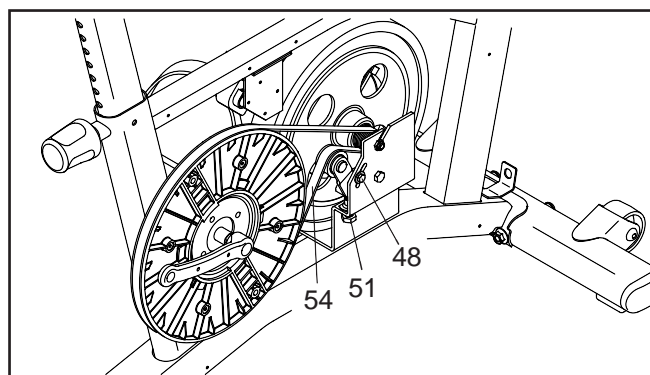
См. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ Б на стр. 27.

Выкрутите винт М4 х 16 мм (94) из передней защитной крышки (9). Затем при помощи стандартной отвёртки освободите переднюю защитную крышку и сдвиньте её в сторону.

Далее выкрутите два винта #8 х 16мм (34) из задней защитной крышки (7) и при помощи стандартной отвёртки снимите крышку.

Выкрутите двенадцать винтов #8 х 16мм (34) и три винта М4 х 22мм (84) из правого и левого кожуха (10, 11). Затем снимите правый кожух.

См. приложенный рисунок снизу. Ослабьте винт М6 х 20мм (48). Закручивайте винт М10 х 65мм (51) до тех пор, пока приводной ремень (54) не будет полностью затянут. После этого заново затяните винт М6 х 20мм.

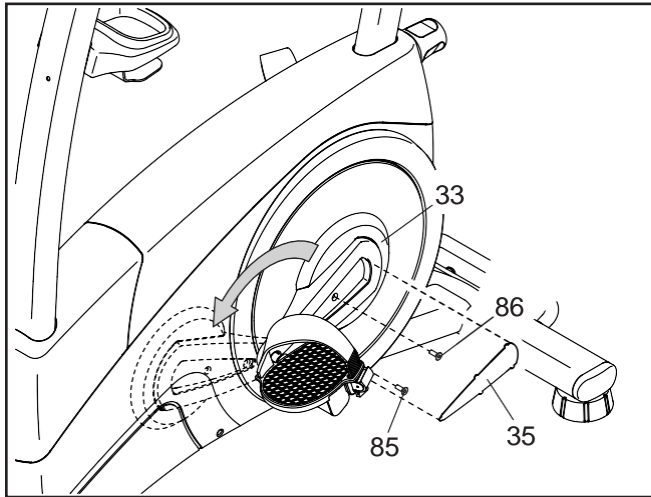


По завершению регулировки заново установите все детали, которые были сняты в процессе выполнения вышеуказанных этапов, и подключите тренажёр к сети.

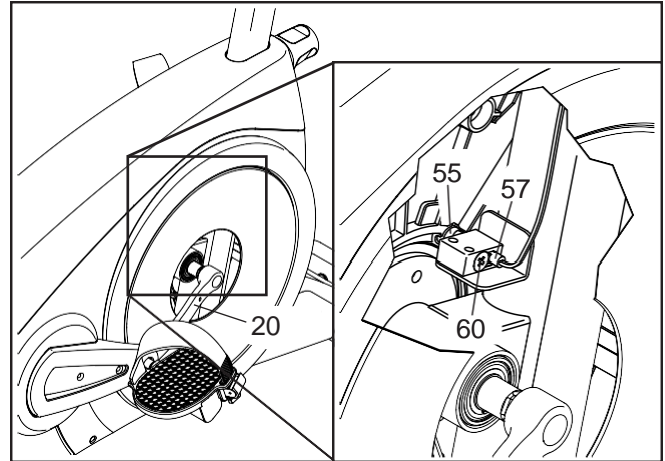
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. **Перед тем, как начать регулировку, обесточьте тренажёр.**

Используя небольшую стандартную отвертку, подденьте декоративную вставку (35) с крышки левого кривошипа (33). Затем удалите винт М5 х 12 мм (85) и винт М5 х 21 мм (86) и снимите крышку левого кривошипа.



Вам откроется доступ к геркону (57). Поворачивайте левый кривошип (20) до тех пор, пока магнит (55) не будет совмещен с герконом. Затем ослабьте винт с потайной головкой М5 х 16мм (60), немного сдвиньте геркон в сторону магнита или от него, затяните винт.



Подключите адаптер питания и прокрутите левый кривошип (20) в течение некоторого времени. Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.

По завершению регулировки заново установите все детали, которые были сняты в процессе выполнения вышеуказанных этапов.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом, во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

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 свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения представлены в таблице ниже.

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 в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа, перечисленные выше вашего возраста, определяют ваши “зоны тренировки”. Низкая строка отображает количество сердечных сокращений для сжигания жира, средняя строка - количество сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самая высокая строка - количество 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 минут тренировки ваш организм трансформирует в энергию калории, полученные из углеводов. Только после первых минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать в энергию накопленный жир. 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 на верхнем значении, рекомендованном 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.

Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

Завершение тренировки – Закончить тренировку лучше растяжкой продолжительностью 5-10 минут. 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 можете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Правильные позы для растяжки указаны на рисунке справа. Двигайтесь плавно – никаких резких движений.

1. Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, задней части коленей и спины.

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. 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 на каждую ногу. Растягиваются: мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

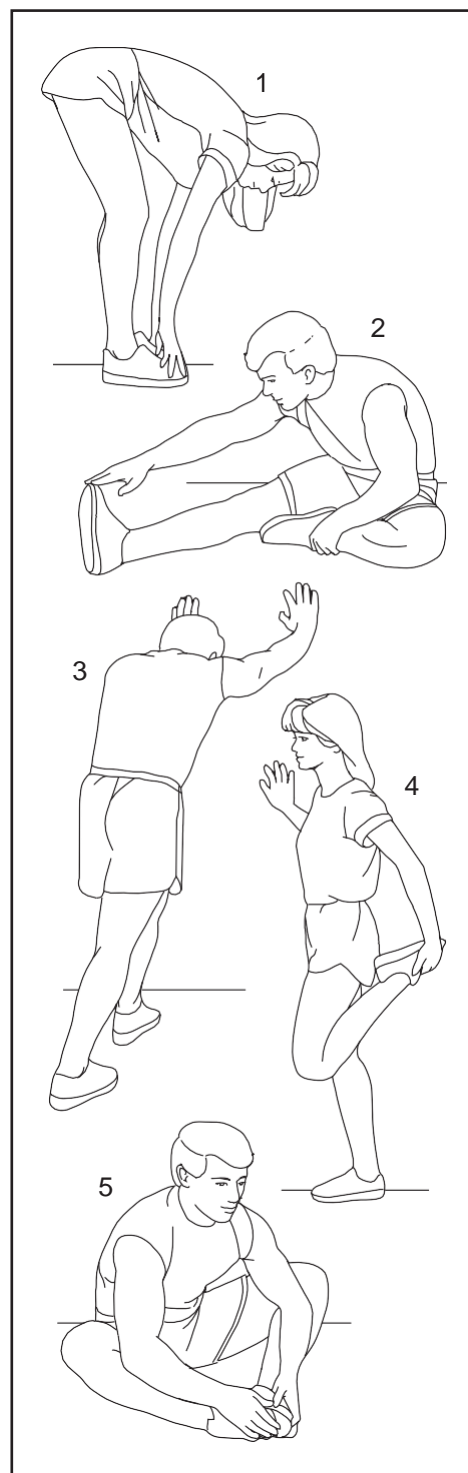
Поставьте одну ногу впереди другой, подойдите ближе к стене, упритесь в неё руками. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и двигайте бёдрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза на каждую ногу. Для того, чтобы сильнее растянуть ахиллово сухожилие, согните заднюю ногу, и выполняйте те же действия. Растягиваются: ахилловы сухожилия и лодыжки.

4. Растяжка четырехглавых мышц

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза на каждую ногу. 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. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавые мышцы и мышцы бедра.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Модель № NTEVEX75017.1 R1217A

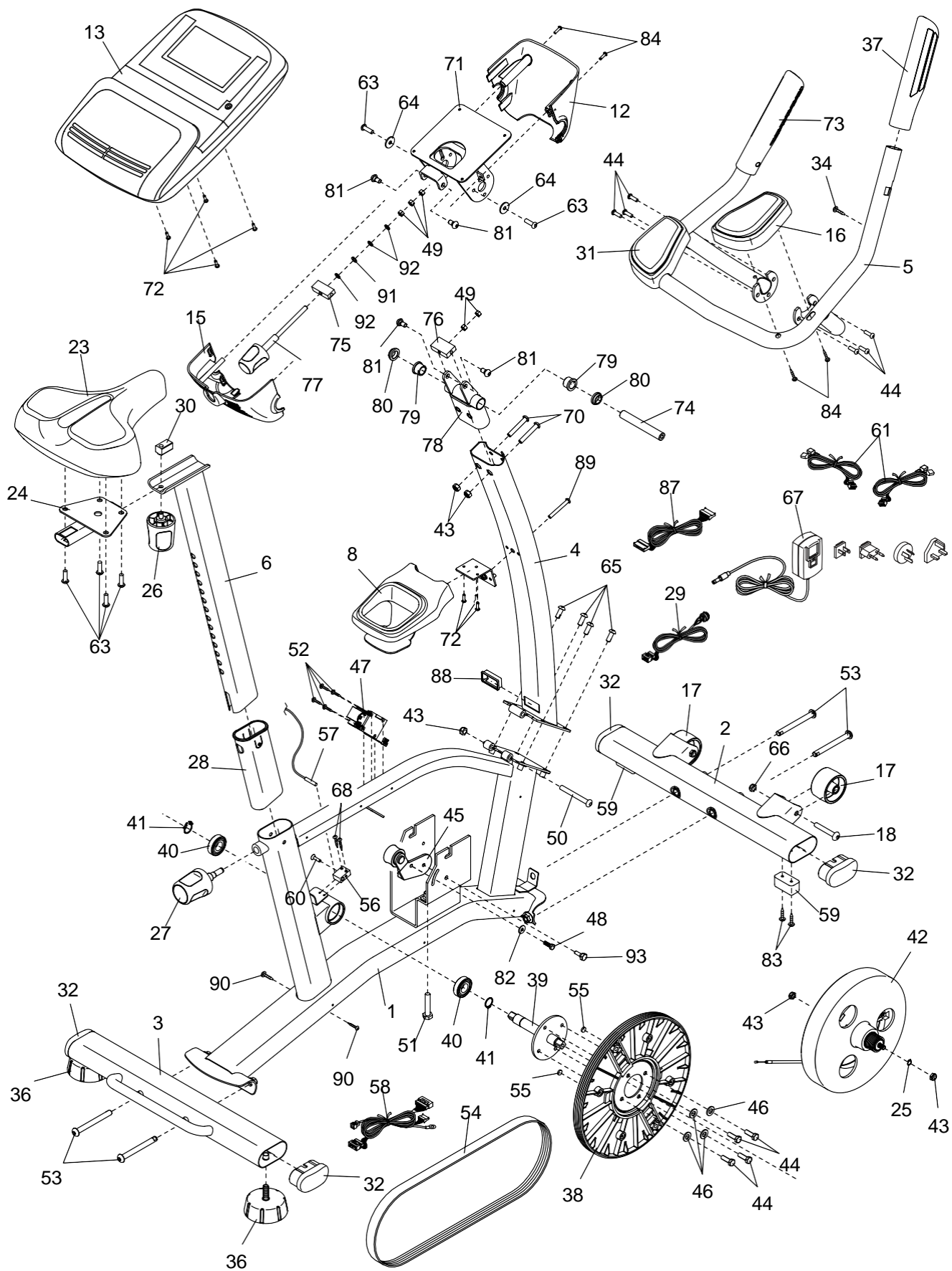
№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	49	5	Гайка
2	1	Передний стабилизатор	50	1	Болт М8 х 76мм
3	1	Задний стабилизатор	51	1	Винт М10 х 65мм
4	1	Стойка	52	4	Винт #10 х 12мм
5	1	Поручень	53	4	Винт М10 х 98мм
6	1	Стойка сиденья	54	1	Приводной ремень
7	1	Задняя защитная крышка	55	2	Магнит
8	1	Лоток для аксессуаров	56	1	Зажим
9	1	Передняя защитная крышка	57	1	Геркон/Провод
10	1	Правый кожух	58	1	Нижний провод
11	1	Левый кожух	59	2	Ножка стабилизатора
12	1	Передняя защитная крышка	60	1	Винт с потайной головкой М5 х 16мм
13	1	Консоль	61	2	Провод пульсометра
14	2	Защитное кольцо	62	2	Винт с буртиком М8
15	1	Задняя защитная крышка	63	6	Винт М8 х 16мм
16	1	Правый подлокотник	64	2	Шайба М8
17	2	Колесо	65	4	Винт М8 х 20мм
18	2	Болт М10 х 62мм	66	2	Контргайка М10
19	1	Правый кривошип	67	1	Адаптер питания
20	1	Левый кривошип	68	2	Винт М4 х 19мм
21	1	Правая педаль с ремешком	69	2	Зажимная гайка
22	1	Левая педаль с ремешком	70	2	Болт М8 х 50мм
23	1	Сиденье	71	1	Кронштейн шарнира
24	1	Каретка сиденья	72	7	Винт М4 х 16мм
25	1	Малое стопорное кольцо	73	1	Левая накладка на поручень со встроенным датчиком пульсометра
26	1	Ручка сиденья	74	1	Ось
27	1	Ручка опоры сиденья	75	1	Мал. проставка
28	1	Втулка стойки сиденья	76	1	Больш. проставка
29	1	Силовой кабель/Приемник	77	1	Ручка консоли
30	1	Спинка сиденья	78	1	Шарнирная опора
31	1	Левый подлокотник	79	2	Больш. втулка
32	4	Заглушка стабилизатора	80	2	Мал. втулка
33	2	Защитная крышка кривошипа	81	4	Винт с буртиком М8 х 15мм
34	16	Винт #8 х 16мм	82	1	Шайба М6
35	2	Декоративная вставка	83	4	Винт М4 х 32мм
36	2	Регулировочная ножка	84	9	Винт М4 х 22мм
37	1	Правая накладка на поручень со встроенным датчиком пульсометра	85	2	Винт М5 х 12мм
38	1	Шкив	86	2	Винт М5 х 21мм
39	1	Кривошип	87	1	Верхний провод
40	2	Подшипник кривошипа	88	1	Изоляционная втулка
41	2	Большое стопорное кольцо	89	1	Винт М6 х 50мм
42	1	Вихревой механизм	90	2	Винт М5 х 16мм
43	5	Контргайка М8	91	1	Пружинная шайба М8
44	10	Винт М8 х 12мм	92	3	Маленькая шайба М8
45	1	Натяжной ролик	93	1	Винт М6 х 16мм
46	4	Чёрная пружинная шайба М8	94	1	Винт с потайной головкой М4 х 16мм
47	1	Двигатель сопротивления	*	—	Руководство пользователя
48	1	Винт М6 х 20мм			

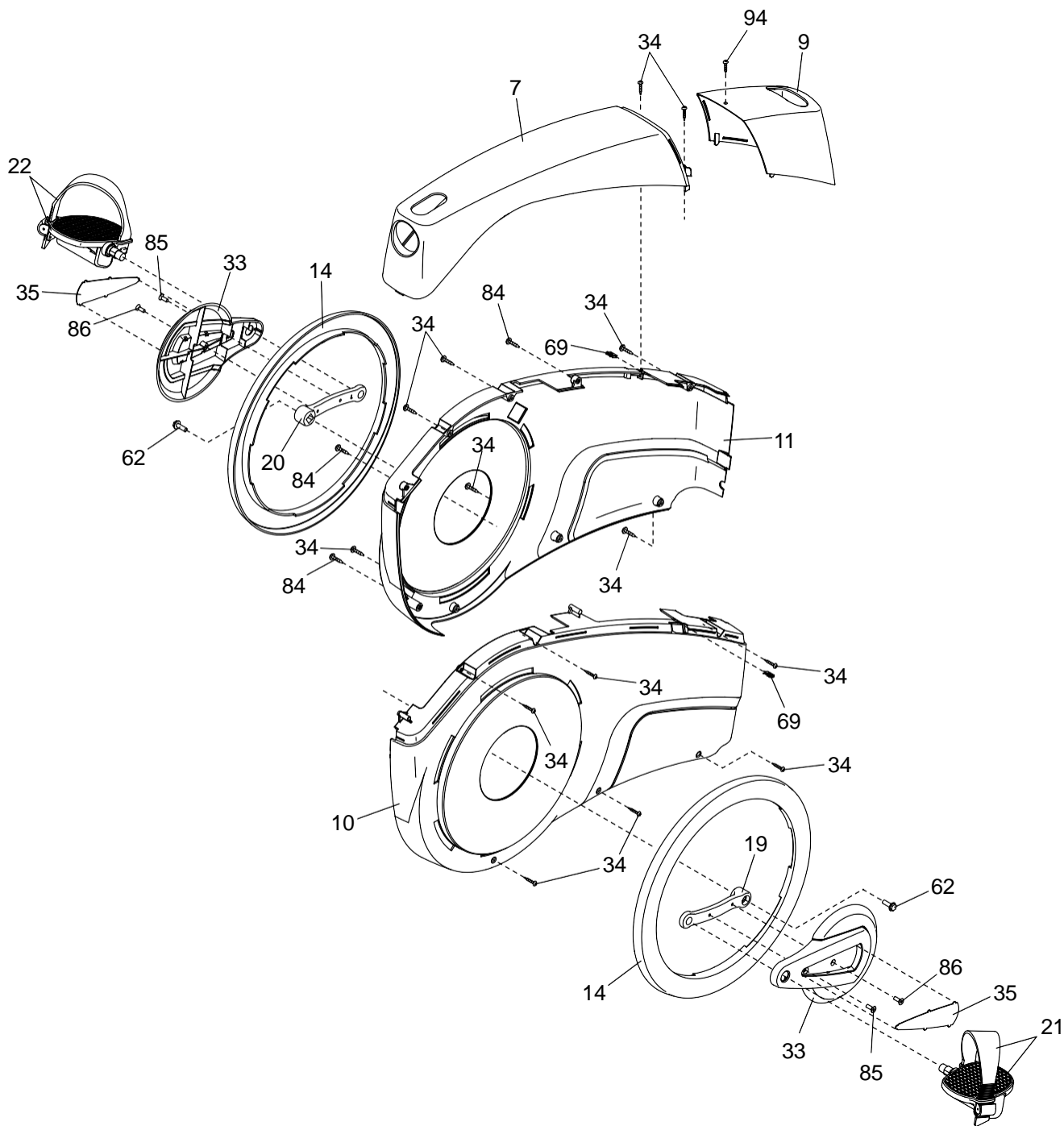
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.
Для заказа запасных деталей см. информацию на задней обложке данного руководства.

*Эти детали не показаны.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А

Модель № NTEVEX75017.1 R1217A





ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей обратитесь в сервисный центр, контакты которого указаны на обложке данного руководства. При обращении к нам будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части(ей) (см. разделы СПЕЦИФИКАЦИЯ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

При утилизации устройства следуйте правилам, установленным для сбора отходов данного типа в вашем районе. Такие меры соответствуют европейским стандартам охраны окружающей среды и помогают сохранить природные ресурсы. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.

