

NordicTrack[®] VXR 475

Модель № NTEVEX84916.0
Серийный № _____

Запишите серийный номер,
указанный строчкой выше



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

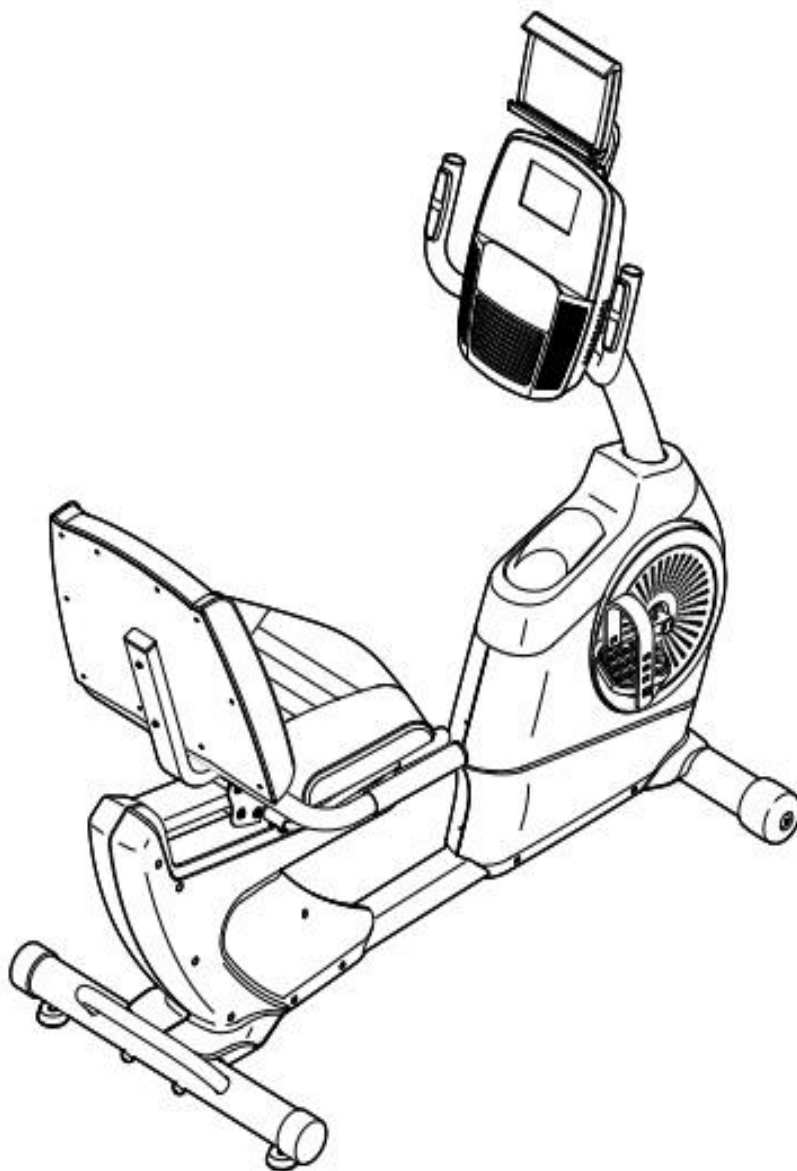
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

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

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



EAC

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ	5
СБОРКА	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ	13
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	22
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	23
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	25
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	26
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Последн. страница
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Последн. страница

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.

Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

ВНИМАНИЕ
Держите руки и пальцы на расстоянии от этого узла



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажеру.
- Вес пользователя не должен превышать 130 кг.
- Если ярлык поврежден, нечитабелен или отсутствует, замените его.
- Всегда используйте оборудование только на ровной поверхности.
- Не предназначено для терапевтических целей.

NORDICTRACK зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. IFIT зарегистрированный товарный знак ICON Health & Fitness, Inc. App Store-торговая марка of Apple Inc., зарегистрированная в США и доугих странах. Android и Google Play торговые марки Google Inc. The BLUETOOTH® торговая текстовая марка и логотип, зарегистрированный Bluetooth SIG, Inc. и используется по лицензии. IOS зарегистрированный товарный знак Cisco в США и других странах и используется по лицензии.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Велотренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не инструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
6. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы вокруг него оставалось не менее 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.
8. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
9. Не допускайте к тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.
11. Вес пользователя тренажера не должен превышать 130 кг.
12. Будьте аккуратны при подъеме и спуске с тренажера.
13. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
14. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

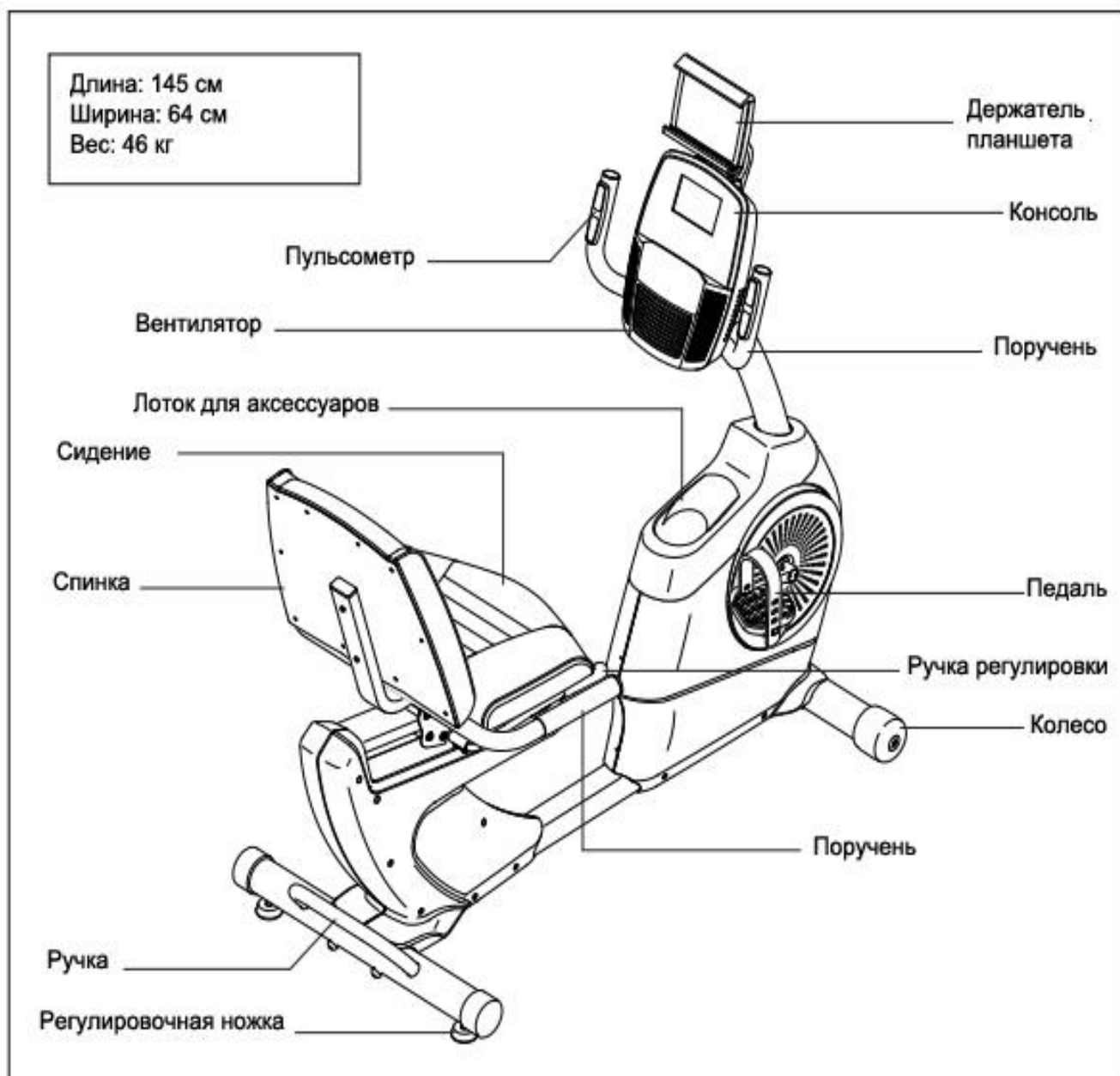
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим за выбор нового велотренажера NORDICTRACK® VRX 475. Велоспорт - эффективная тренировка для улучшения состояния вашей кардиосистемы, выносливости, и поддержания тонуса тела. VRX 475 предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации велотренажера. При возникновении

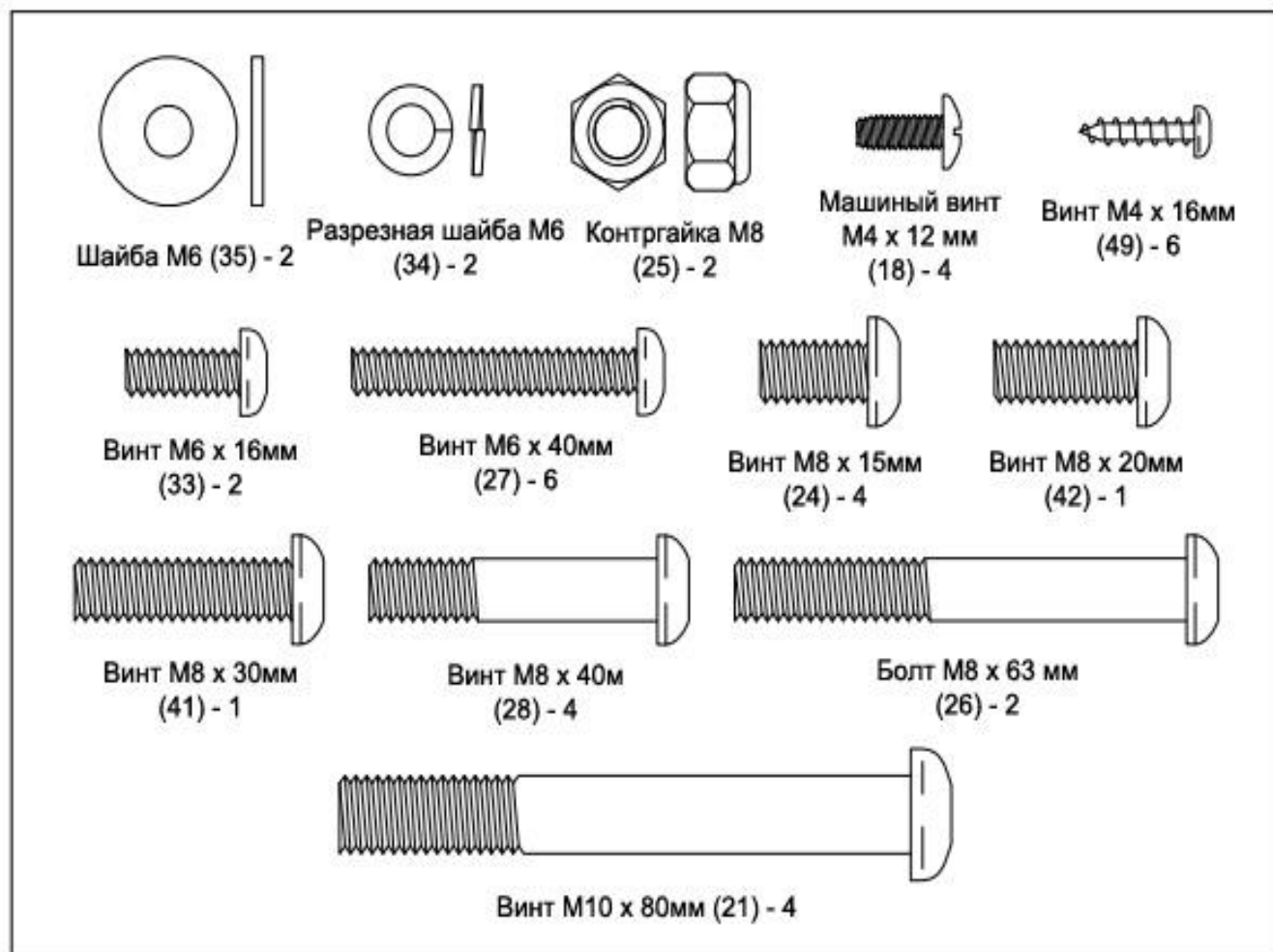
вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



СБОРКА

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

В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:

крестовая отвертка



разводной ключ



Сборка будет проходить проще если вы будете использовать набор ключей. Не используйте электроинструмент, чтобы не повредить крепеж.

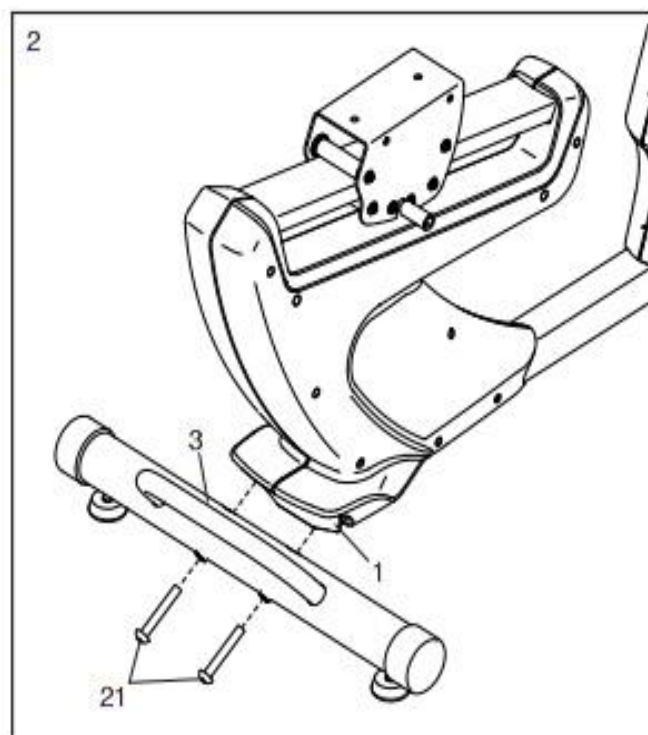
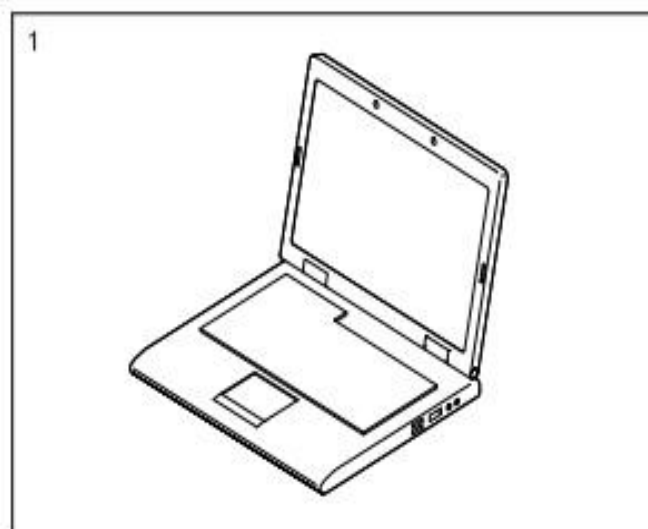
1. Посетите www.iconsupport.eu и зарегистрируйте этот продукт, чтобы:

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

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

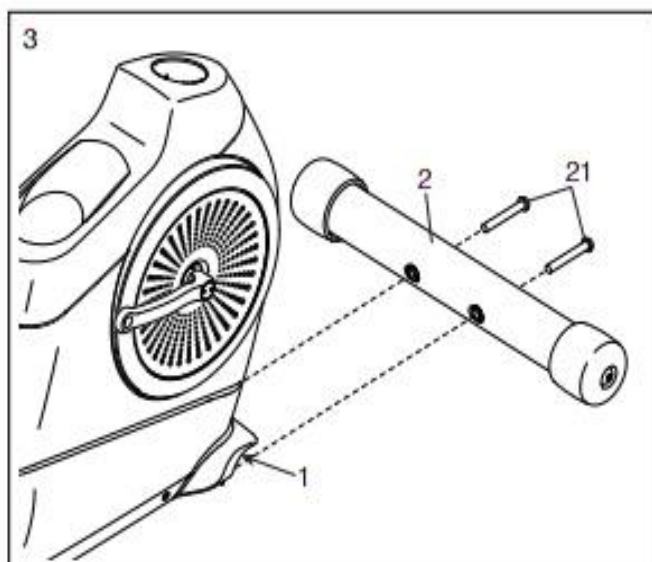
2. Расположите задний стабилизатор (3), как показано.

Пока ваш помощник удерживает заднюю часть рамы (1) навесу, прикрепите задний стабилизатор (3) к раме с помощью двух винтов M10 x 80мм (21).



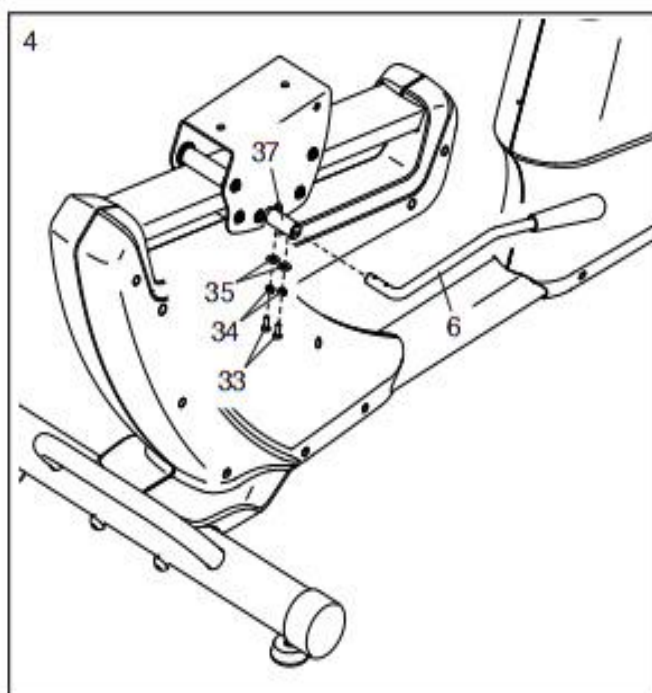
3. Расположите передний стабилизатор (2), как указано на наклейке.

Пока ваш помощник удерживает переднюю часть рамы (1) навесу, прикрепите передний стабилизатор (2) к раме с помощью двух винтов M10 x 80мм (21).



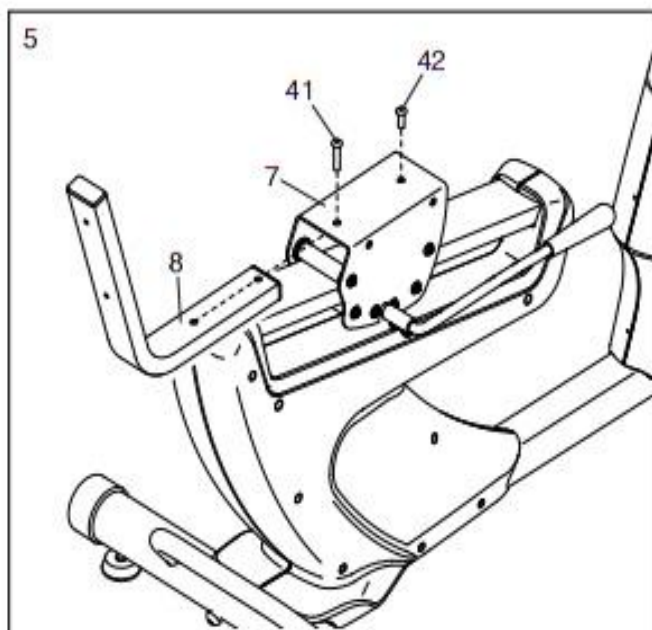
4. Расположите регулятор (6), как показано.

Прикрепите регулятор (6) к оси кронштейна (37) с помощью двух винтов M6 x 16 мм (33), двух разрезных шайб M6 (34) и двух шайб M6 (35).



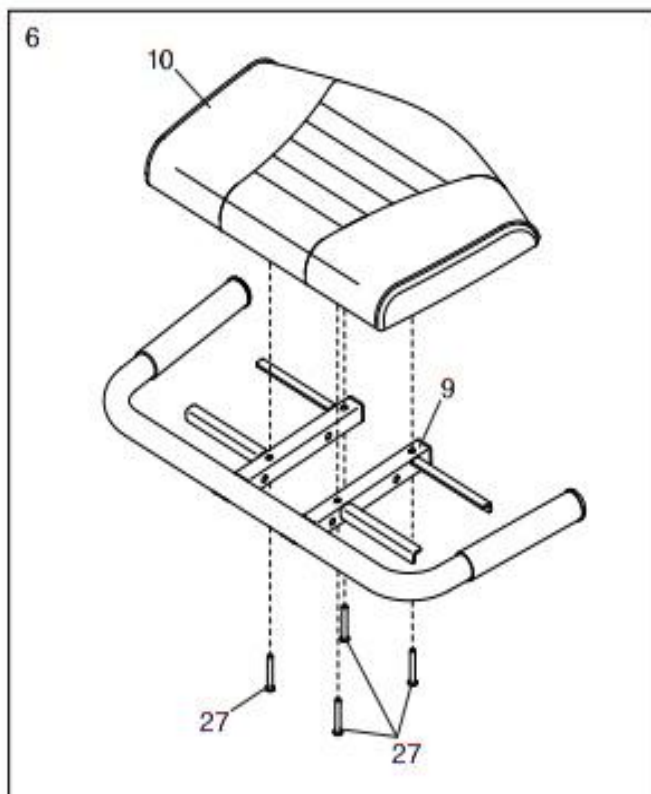
5. Расположите каркас рамы (8), как показано.

Прикрепите каркас (8) к салазкам сидения (7) с помощью винта M8 x 20мм (42) и винта M8 x 30мм (41).

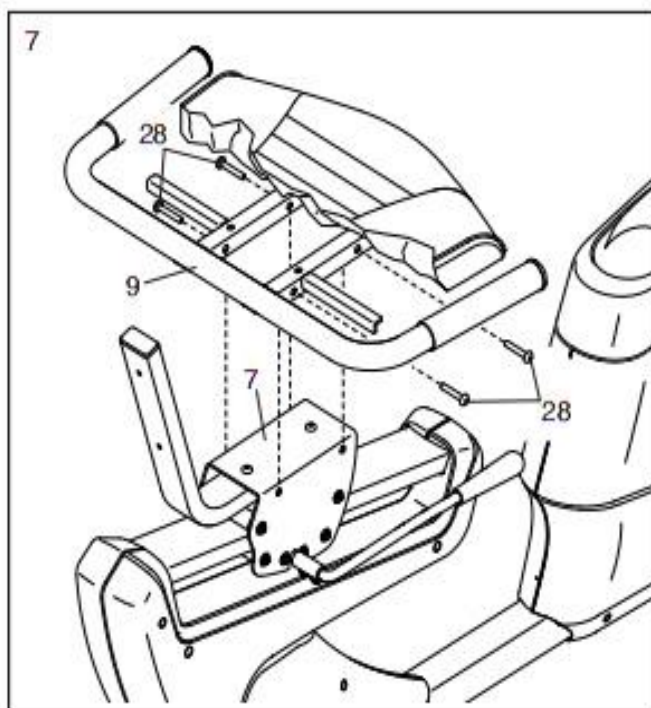


6. Расположите сидение (10) и раму сидения (9), как показано.

Прикрепите сидение (10) к раме (9) с помощью четырех винтов М6 х 40мм (27); **сначала наживите все винты, потом затяните их.**

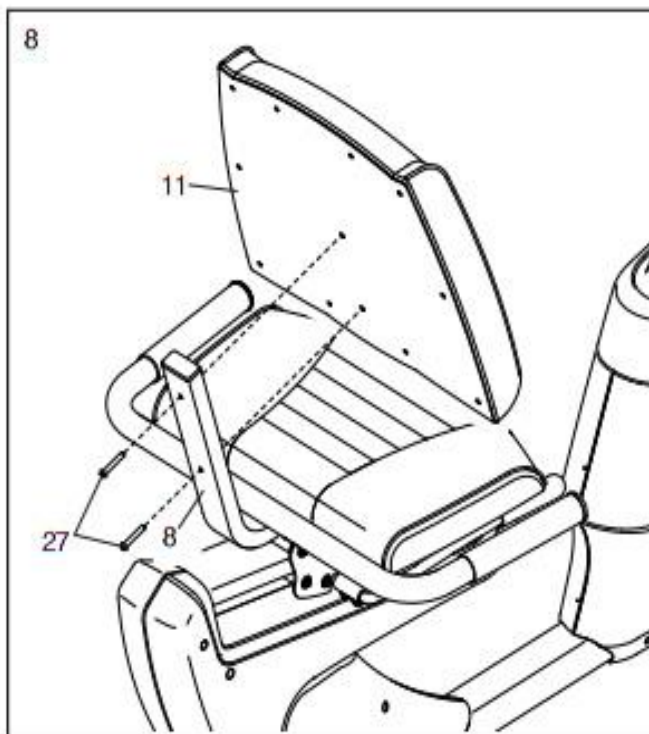


7. Прикрепите раму сидения (9) к салазкам сидения (7) с помощью четырех винтов М8 х 40мм (28); **сначала наживите все винты, а затем закрутите их.**



8. Расположите спинку (11), как показано.

Прикрепите спинку (11) к раме (8) с помощью двух винтов М6 х 40мм (27).

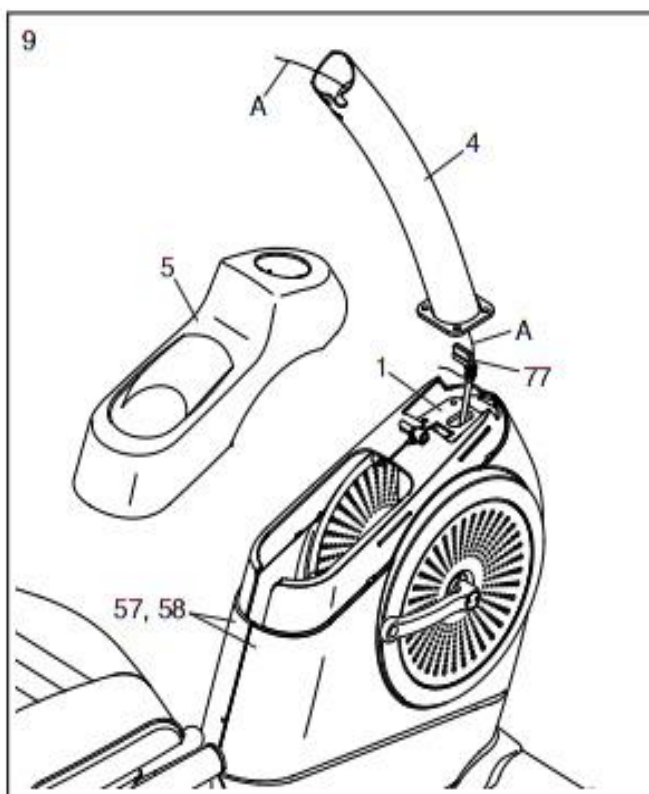


9. Выньте лоток для аксессуаров (5) из левого и правого защитных кожухов (57, 58). Отложите лоток в сторону. **Совет: вам может понадобиться стандартная отвертка, чтобы подцепить лапки лотка.**

Попросите помощника удерживать стойку (4) рядом с рамой (1).

Расположите хомут кабеля (A) снаружи стойки (4). Нижний конец хомута свяжите с основным кабелем (77). Затем потяните верхний конец хомута так, чтобы основной кабель прошел через стойку.

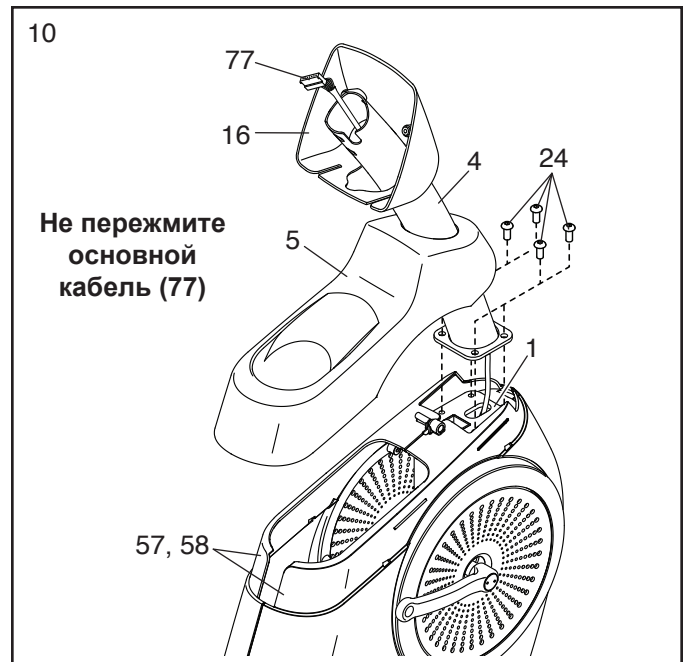
Совет: чтобы предотвратить проваливание основного кабеля (77) в стойку (4), надежно сцепите его с хомутом (A).



10. **Совет: Не пережимайте основной кабель (77).** Удерживайте стойку (4) рядом с рамой (1). Прикрепите стойку с помощью четырех винтов М8 х 15мм (24); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Далее расположите лоток для аксессуаров (5) и накладку консоли (16), как показано.

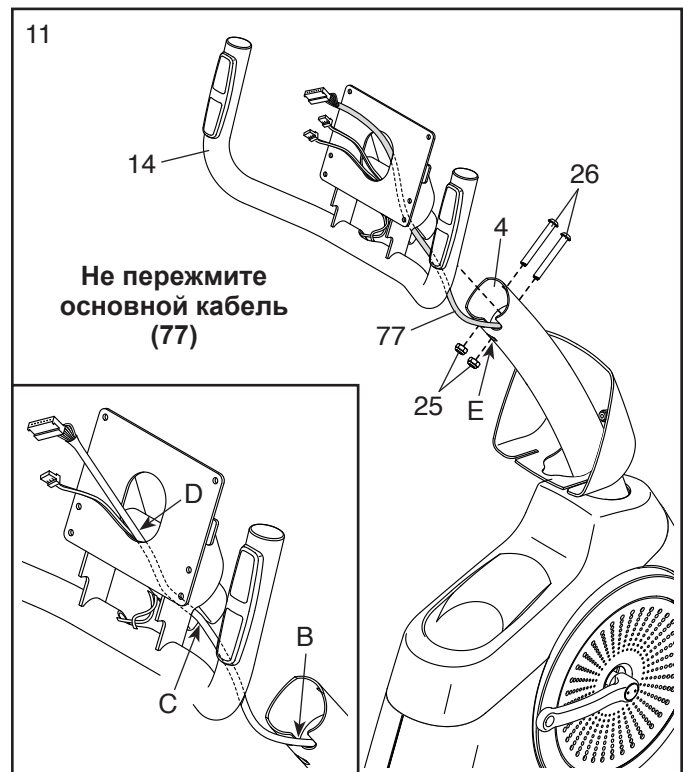
Совет: Не пережимайте основной кабель (77). Опустите лоток для аксессуаров (5) и накладку консоли (16) по стойке (4). Затем зажмите лоток между левым и правым защитным кожухом (57, 58).



11. Отвяжите и выбросьте хомут на главном проводе (77).

Пока ваш помощник удерживает ручки (14) рядом со стойкой (4), пропустите основной кабель (77) через отверстие (B) в стойке, через паз (C) в ручке и через отверстие (D) в центре рукоятки (см. врезку на рисунке).

Совет: Не пережимайте основной кабель (77). Вставьте ручень (14) в стойку (4). Прикрепите ручень с помощью двух болтов М8 х 63мм (26) и двух контргаек М8 (25). **Убедитесь, что контргайки зафиксировались в шестигранных отверстиях (E).**

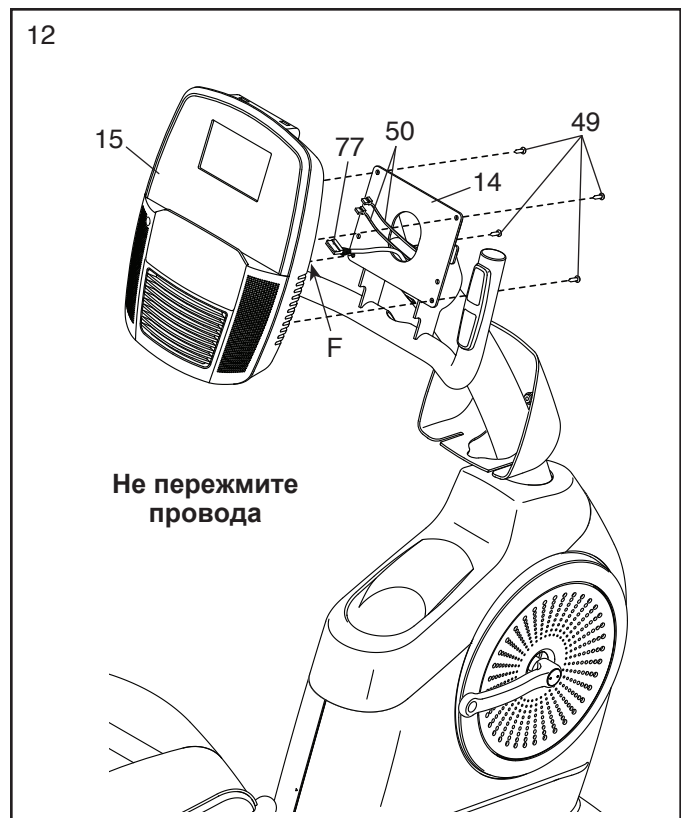


12. Пока ваш помощник удерживает консоль (15) около поручня (14), подключите основной кабель (77) и кабель пульсометра (50) в гнезда (F) на консоли.

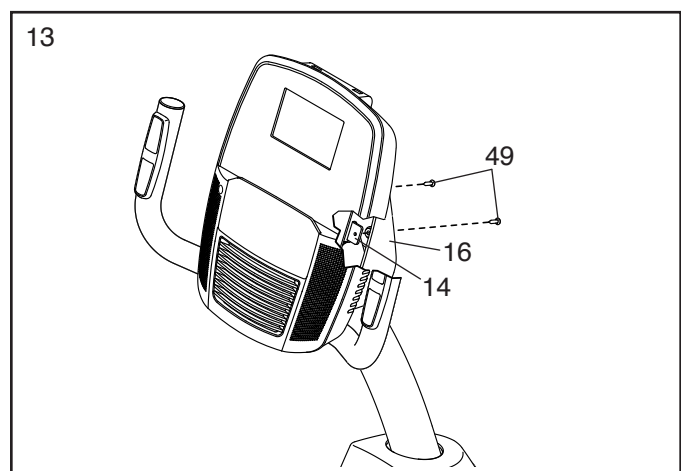
Разъемы основного кабеля (77) и пульсометра (50) должны легко входить в гнезда (F) и надежно фиксироваться. Если этого не происходит, попытайтесь еще раз вставить штекеры в гнезда. Если вы некорректно соедините провода, консоль (15) может повредиться во время использования.

Затем спрячьте лишние провода в поручень (14).

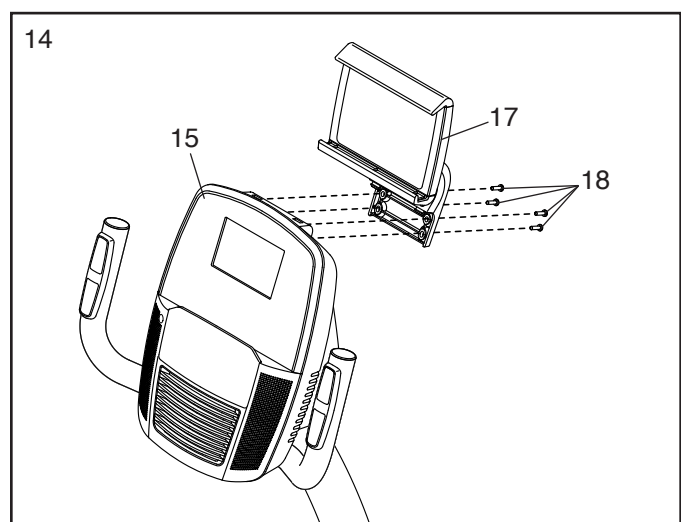
Совет: Не пережимайте провода. Прикрепите консоль (15) к поручню (14) с помощью четырех винтов М4 х 16мм (49); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



13. Поднимите накладку консоли (16) вверх к поручню (14). Прикрепите накладку с помощью двух винтов М4 х 16мм (49).



14. Прикрепите держатель планшета (17) к консоли (15) с помощью четырех машинных винтов М4 х 12мм (18); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

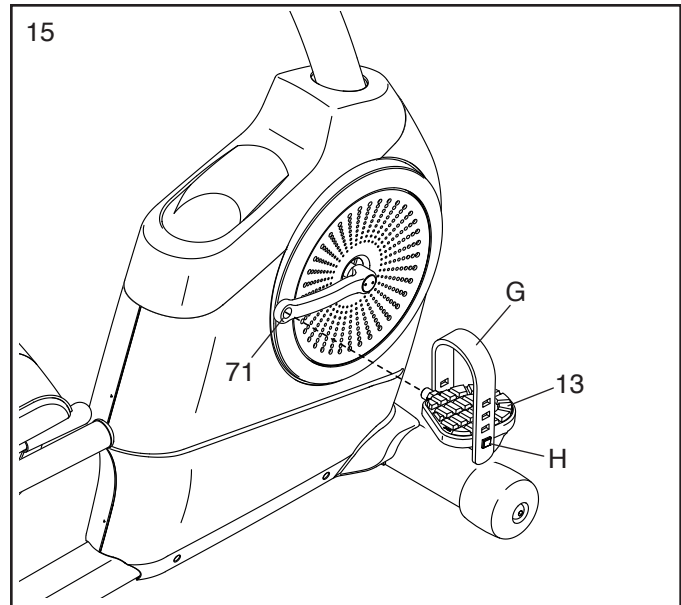


15. Найдите правую педаль (13). Используя разводной ключ, **плотно закрутите** правую педаль **по часовой стрелке** на правом шатуне (71).

Плотно закрутите левую педаль (не показано) против часовой стрелки на левом шатуне (не показано). ВАЖНО: вы можете крутить левую педаль против часовой стрелки, чтобы прикрепить её.

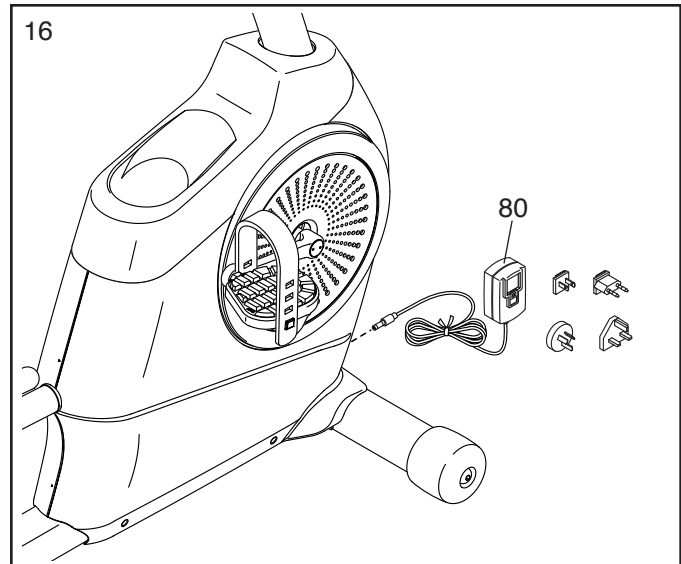
Отрегулируйте правый ремень (G) в нужное положение и прижмите концы ремня к язычкам (H) правой педали (13).

Аналогичным образом отрегулируйте ремень на левой педали (не показан).



16. Подключите сетевой адаптер (30) в разъем на раме велотренажера.

Замечание: подключите адаптер питания (30) в розетку, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ АДАПТЕР ПИТАНИЯ на стр.13.



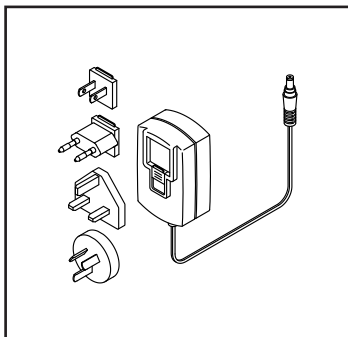
17. После сборки велотренажера, проверьте что тренажер корректно собран и функционирует правильно. Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты. Возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

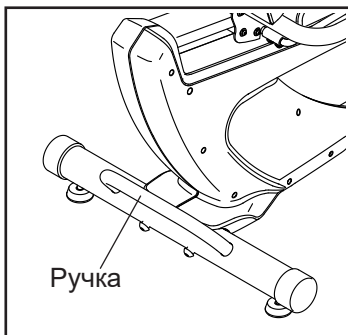
ВАЖНО: Если тренажер был подвержен низким температурам, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем вы подключите его к источнику питания. Если вы этого не сделаете, вы можете повредить консоль и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания в гнездо на раме тренажера. Вставьте соответствующий разъем адаптера к блоку питания при необходимости. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии с местными нормами и правилами.



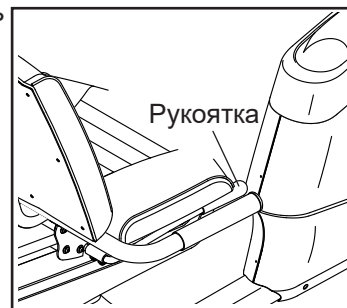
КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Чтобы передвинуть тренажер, удерживайте ручку на заднем стабилизаторе и поднимите его, пока вес велотренажера не переместится на передние колеса. Аккуратно переместите велотренажер в нужное место, а затем опустите его.



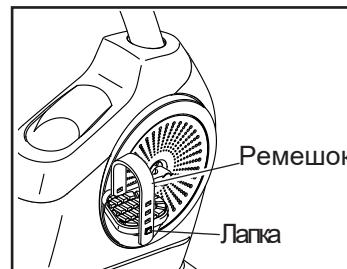
КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНИЕ

Сидение можно двигать вперед и назад в наиболее комфортную позицию. Чтобы отрегулировать сидение, надавите вниз на рукоятку, подвиньте сидение в желаемую позицию, а затем поднимите рукоятку, чтобы зафиксировать сидение на месте.



КАК РЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

Чтобы отрегулировать ремешки педалей, сначала вытащите концы ремешков из лапок на педалях. Затем отрегулируйте ремешки в нужное положение и зафиксируйте концы ремешков в лапке.



КАК ВЫРОВНЯТЬ ТРЕНАЖЕР

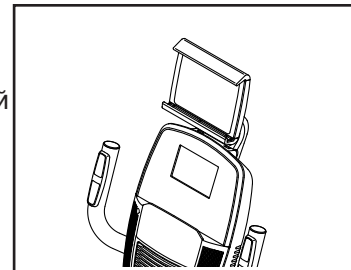
Если тренажер качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качание не прекратится.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ ПЛАНШЕТА

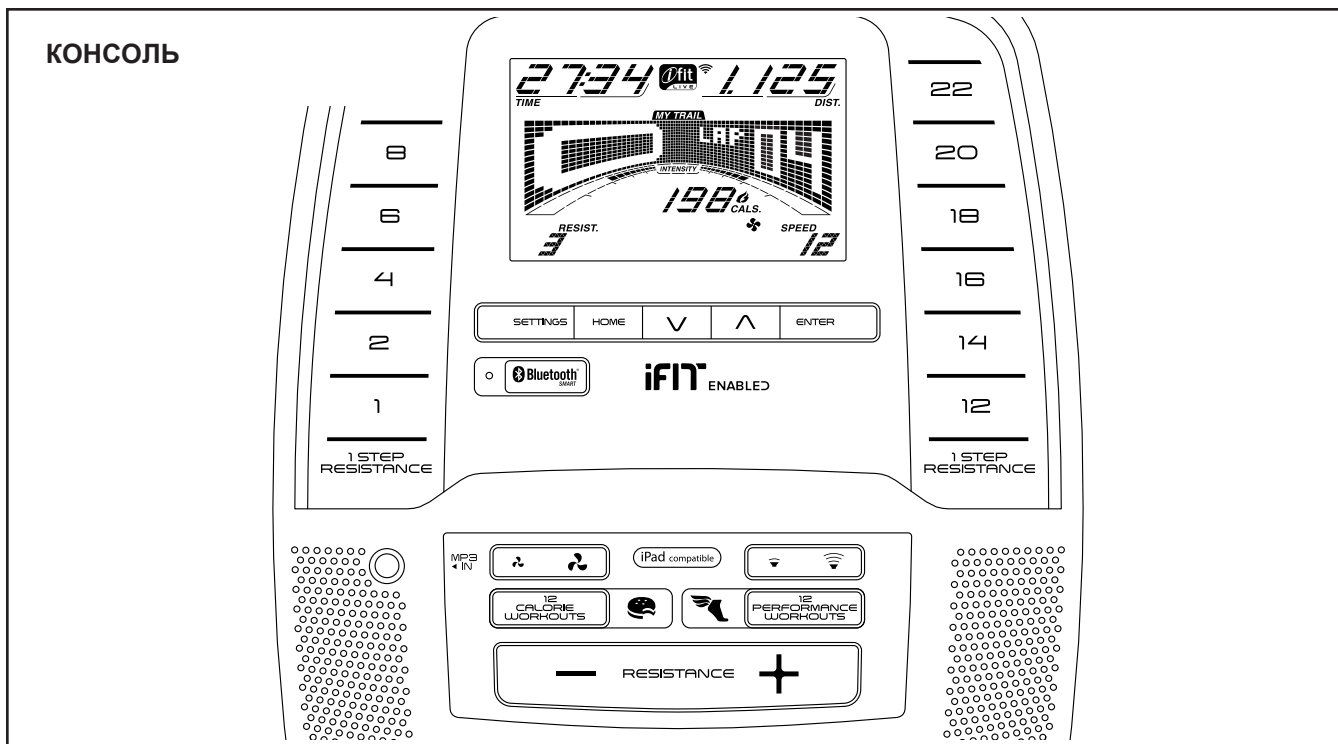
ВАЖНО: Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лапку. Затем вставьте планшет в верхнюю лапку держателя.



Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета. Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.

Поверните планшет на желаемый угол обзора.



ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

В процессе тренировки на консоле будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или встроенного ручного пульсомера. **См. стр. 19 для получения информации о приобретении дополнительного нагрудного пульсомера.**

Вы также можете подключить ваше смарт устройство к консоли и использовать приложение iFit® для записи и отслеживания информации по тренировкам.

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и предложит вам изменить

скорость педалирования, чтобы повысить эффективность ваших тренировок.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стереосистеме консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 16. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см.стр.18. Чтобы воспользоваться стерео системой, см. стр. 19. Чтобы подключить ваше смарт устройство к консоли, см. стр. 20. Чтобы подключить пульсометр к консоли, см. стр. 20. Чтобы изменить настройки консоли, см. стр. 21.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

Примечание. Консоль может отображать скорость и расстояние в милях или километрах. Чтобы найти, какая единица измерения выбрана, см. пункт 3 на стр. 21.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Включите консоль

Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

При включение консоли, загорится дисплей и раздастся звуковой сигнал. После этого консоль готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим.

Если была выбрана тренировка, для перехода в ручной режим нажмите кнопку Home, Calorie Workouts или Performance Workouts несколько раз.

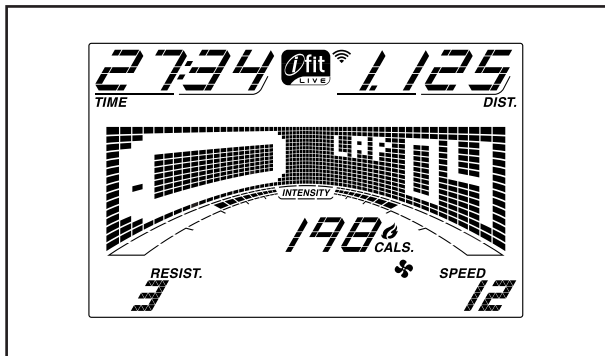
3. Измените сопротивление педалей при необходимости.

Чтобы изменить сопротивление педалей во время их движения, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления или одну из пронумерованных кнопок 1 Step Resistance.

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

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показывать следующую информацию:



Калории (Cals.)—когда выбран ручной режим, экран покажет приблизительное количество сожженных калорий. Когда выбрана тренировка, этот экран отобразит приблизительное количество оставшихся калорий или сжигаемых калорий.

Калории в час (Cals./Hr)— в этом режиме экрана отобразится приблизительное количество калорий, сжигаемых в час.

Расстояние (Dist.)—в этом режиме экрана отобразится расстояние, которое вы проехали в км или милях.

Пuls—в этом режиме экрана отобразится ваш пульс, когда вы используете ручной или дополнительный нагрудный пульсометр (см. пункт 5).

Соппротивление (Resist.)—экран в этом режиме покажет уровень сопротивление педалей.

RPM—экран в этом режиме покажет вашу скорость педалирования в оборотах в минуту (rpm).

Скорость—экран в этом режиме покажет вашу скорость педалирования в милях или км в час.

Время—когда выбран ручной режим экран отобразит прошедшее время. Когда выбрана тренировка, экран покажет оставшееся время до конца тренировки или прошедшее время тренировки.

Меню имеет несколько вкладок экрана. Нажимайте кнопки увеличения и уменьшения рядом с кнопкой «Ввод», пока не отобразится нужная вкладка.

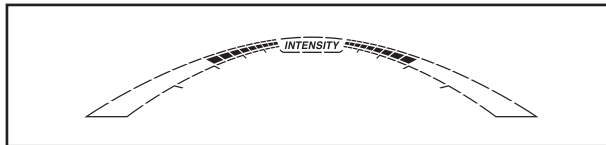
Скорость—экран покажет скоростную диаграмму тренировки. Новый сегмент появляется в конце каждой минуты.

Трэк—экран показывает трэк протяженностью 1/4 мили (400 м). Во время занятий мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Так же трэк покажет число пройденных кругов.

Калории—эта вкладка покажет приблизительное количество сжигаемых калорий. Высота каждого сегмента отражает количество сожженных калорий в этом сегменте.

Сопrotивление—на этой вкладке отображается профиль приблизительных настроек сопротивления тренировки. Новый сегмент появится в конце каждой минуты. Примечание. Текстовый заголовок для этой вкладки не будет отображаться в матрице.

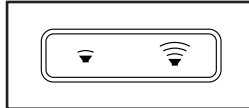
Во время занятий индикатор интенсивности тренировки будет показывать приблизительный уровень интенсивности вашего упражнения.



Чтобы приостановить консоль, нажмите кнопку Home или просто прекратите крутить педали. Когда консоль приостановит работу, время будет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Нажмите кнопку Home несколько раз чтобы приостановить тренировку, увидеть ваши результаты, выйти из тренировки и вернуться в ручной режим.

Измените уровень громкости консоли, нажимая кнопки увеличения и уменьшения на консоли.

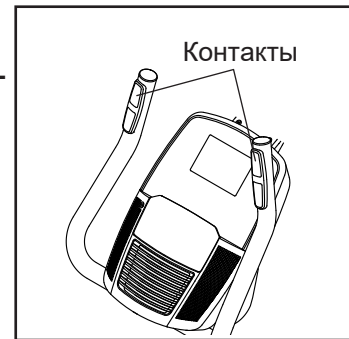


5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или дополнительного нагрудного пульсометра (**Информацию о нагрудном мониторе частоты сердцебиения см. на стр. 19.**) Замечание: консоль совместима со всеми датчиками ЧСС с функцией BLUETOOTH.

Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсометра ладонями. **Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.**

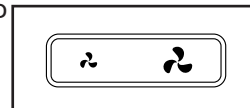


Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

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

6. Включите вентилятор, если необходимо.

Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажмите кнопку уменьшения и увеличения FAN несколько раз, чтобы установить нужную скорость вентилятора или выключить его.



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

7. Когда вы закончили занятия, консоль автоматически отключится.

Если педали не крутятся в течение нескольких секунд, раздастся серия звуковых сигналов, консоль и дисплей приостановятся.

Если педали не крутятся в течение нескольких минут, консоль отключится, а дисплей сбросится.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Включите консоль

Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли.

При включение консоли, загорится дисплей и раздастся звуковой сигнал. После этого консоль готова к использованию.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку **Calorie Workouts** или **Performance Workouts** несколько раз до тех пор, пока название желаемой тренировки не появится на экране.

После выбора желаемой тренировки на экране появятся продолжительность тренировки, а так же появится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете. Скоростная диаграмма появится также на экране.

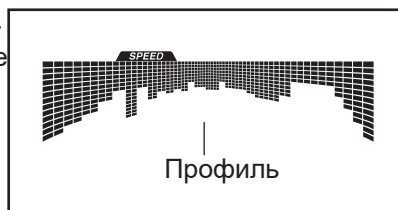
3. Начните тренировку.

Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на сегменты. Один уровень сопротивления и целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: одинаковый уровень сопротивления и/или целевая скорость могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

Уровень сопротивления и целевая скорость для первого сегмента появятся на экране.

Во время тренировки в профиле будет отображаться ваш прогресс. Мигающий сегмент профиля отображает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента указывает на целевую скорость для текущего сегмента.



В конце каждого сегмента, прозвучит серия звуковых сигналов и следующий сегмент профиля начнет мигать.

Если другой уровень сопротивления запрограммирован для следующего сегмента, уровень сопротивления отобразится на экране и уровень изменится.

Если другая целевая скорость запрограммирована для следующего сегмента, значение появится в матрице на несколько секунд, чтобы предупредить вас.

Во время тренировки вам требуется поддерживать свою скорость около целевой скорости для текущего сегмента. **Когда на экране появляется стрелка вверх**, увеличивайте скорость. **Когда появляется стрелка вниз**, уменьшайте скорость. **Когда стрелка не появляется**, сохраняйте свой текущий темп.

ВАЖНО: целевая скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Ваша фактическая скорость педалирования может быть медленнее, чем заданная скорость. Убедитесь, что скорость комфортна для вас.

Если уровень сопротивления для текущего сегмента слишком высокий или слишком низкий, вы можете вручную изменить настройку, нажав кнопку **Сопротивление**. **ВАЖНО: Когда текущий сегмент тренировки заканчивается, педали автоматически подстраиваются к уровню сопротивления, запрограммированному для следующего сегмента.**

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний сегмент.

Чтобы приостановить консоль, нажмите кнопку **Home** или просто прекратите вращать педали. Когда консоль приостановит работу, время будет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

Нажмите кнопку **Home** несколько раз, чтобы приостановить тренировку, увидеть ваши результаты, выйти из тренировки и вернуться в меню по-умолчанию.

4. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 16.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 17.

6. Включите вентилятор при желании.

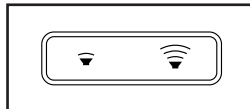
См. пункт 6 на стр. 17.

7. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

См. пункт 7 на стр. 17.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

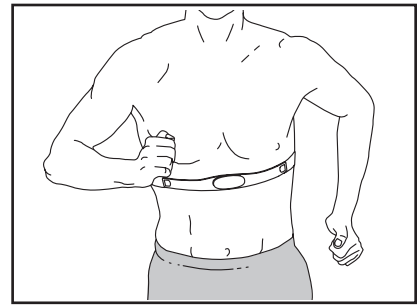
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен. Замечание: По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.**



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

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению ре-



зультата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.**

Примечание: Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СМАРТ-УСТРОЙСТВА К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает соединения BLUETOOTH для смарт-устройств через приложение iFit и совместимых мониторов сердечного ритма. Примечание: другие Bluetooth соединения не поддерживаются.

1. Скачайте и установите приложение iFit app на ваше смарт устройство.

На вашем устройстве iOS® или Android™, откройте App Store или Google Play™, найдите бесплатное приложение iFit, затем установите приложение на своем устройстве. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit и следуйте инструкциям по созданию аккаунта iFit и установке настроек.

2. Подключите ваше устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для подключения вашего устройства к консоли.

Когда соединение установлено, ЖК экран на консоли загорится синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли для подтверждения соединения; ЖК экран загорится темно-синим.

3. Записывайте и отслеживайте информацию по вашим тренировкам.

Следуйте инструкциям в приложении iFit для записи и отслеживания ваших тренировок.

4. Отсоедините ваше устройство от консоли при желании.

Для отсоединения вашего устройства от консоли нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart button на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание: Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

Примечание: BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединятся.

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Чтобы выбрать режим настроек, нажмите кнопку Settings. Информация о настройках появится на экране.

Замечание: если вы выбрали тренировку, вам необходимо сначала выйти из тренировки, а затем вы сможете выбрать режим настроек.

2. Перейдите в режим настроек.

Когда выбран режим настроек, матрица дисплея отобразит несколько дополнительных экранов. **Нажмите несколько раз кнопку увеличения рядом с кнопкой «Ввод», чтобы выбрать желаемый дополнительный экран.**

В нижней части отобразятся инструкции для выбранного экрана. **Обязательно следуйте инструкциям, приведенным в нижней части дисплея.**

3. Измените настройки при необходимости.

Единицы измерения— Текущая выбранная единица измерения появится на дисплее. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку «Ввод» несколько раз. Для просмотра расстояния в милях выберите ENGLISH. Для просмотра расстояния в километрах выберите METRIC.

Примечание. Номер версии программного обеспечения консоли также появится на этом дополнительном экране.

Информация пользователя— экран отобразит общее количество часов, которое проработал велотренажер, и общее расстояние (в милях или км), которое проехал велотренажер.

Уровень контраста— Текущий выбранный уровень контрастности появится на дисплее. Чтобы отрегулировать уровень контрастности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления.

4. Выйдите из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings, чтобы выйти из режима.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства. **ВАЖНО:** чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

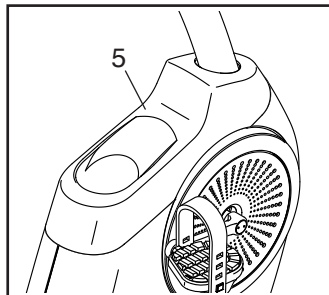
Если на консоли не отображается ваш пульс, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 8 настр. 17.

Если вам нужно заменить силовой адаптер, свяжитесь со специализированным сервисным центром. **Важно:** во избежание повреждения консоли, используйте только поставляемые изготовителем силовые адаптеры.

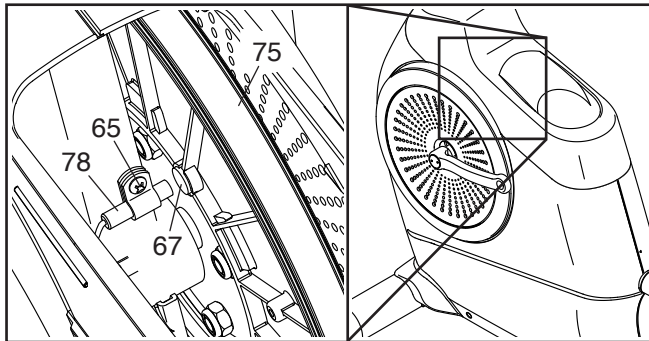
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон.

Чтобы отрегулировать геркон, вначале **отключите силовой адаптер**. Затем, используя стандартную отвертку, аккуратно подцепите лапку лотка для аксессуаров (5). Затем выньте лоток из рамы.



Найдите геркон (78). Слегка ослабьте винт с плоской головкой М4 x 12мм (65).



Затем поверните шкив (75), пока магнит (67) не выровняется с герконом (78). Немного переместите геркон от или к магниту. Затем, затяните винт с плоской головкой М4 x 12мм (65).

Поключите силовой адаптер и поверните немного левый шкив (75). Повторяйте эти действия до тех пор, пока на экране не отобразятся корректные данные.

Когда геркон будет отрегулирован, верните на место лоток для аксессуаров и подключите силовой адаптер.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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

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

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книги или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если Вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать Ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает рекомендуемые частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (в возрасте округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше Вашего возраста определяют Ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, Вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки Ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения Ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если Вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для Вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать Ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если Вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для Вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 - 30 минут с Вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте Ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончите 5-ю - 10-ю минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения Вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, Вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений, как регулярное и приятное мероприятие Вашей повседневной жизни.

ВАРИАНТЫ РАСТЯЖЕК.

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

1. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклонитесь вниз 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. Растяжения подколенного сухожилия.

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растягиваются: Мышцы задней поверхности бедра, нижней части спины и паха.

3. Растяжка лодыжек и ахилла

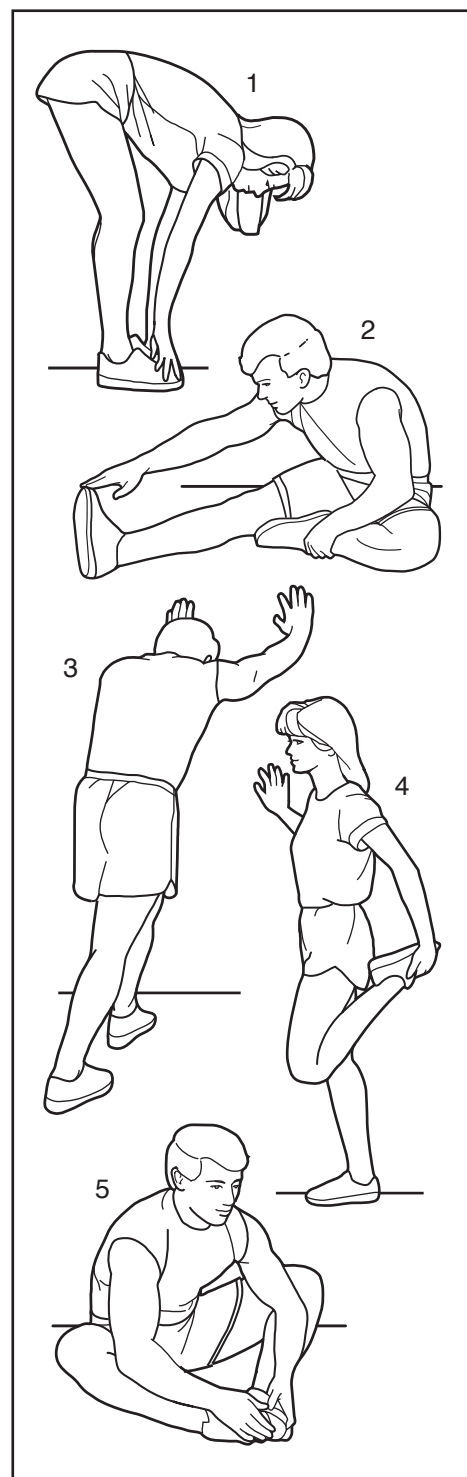
Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахиллова сухожилия,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

4. Растяжка четырехглавых мышц.

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

5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растягиваются: четырехглавой мышцей и мышцей бедра.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVEX84916.0 R0416A

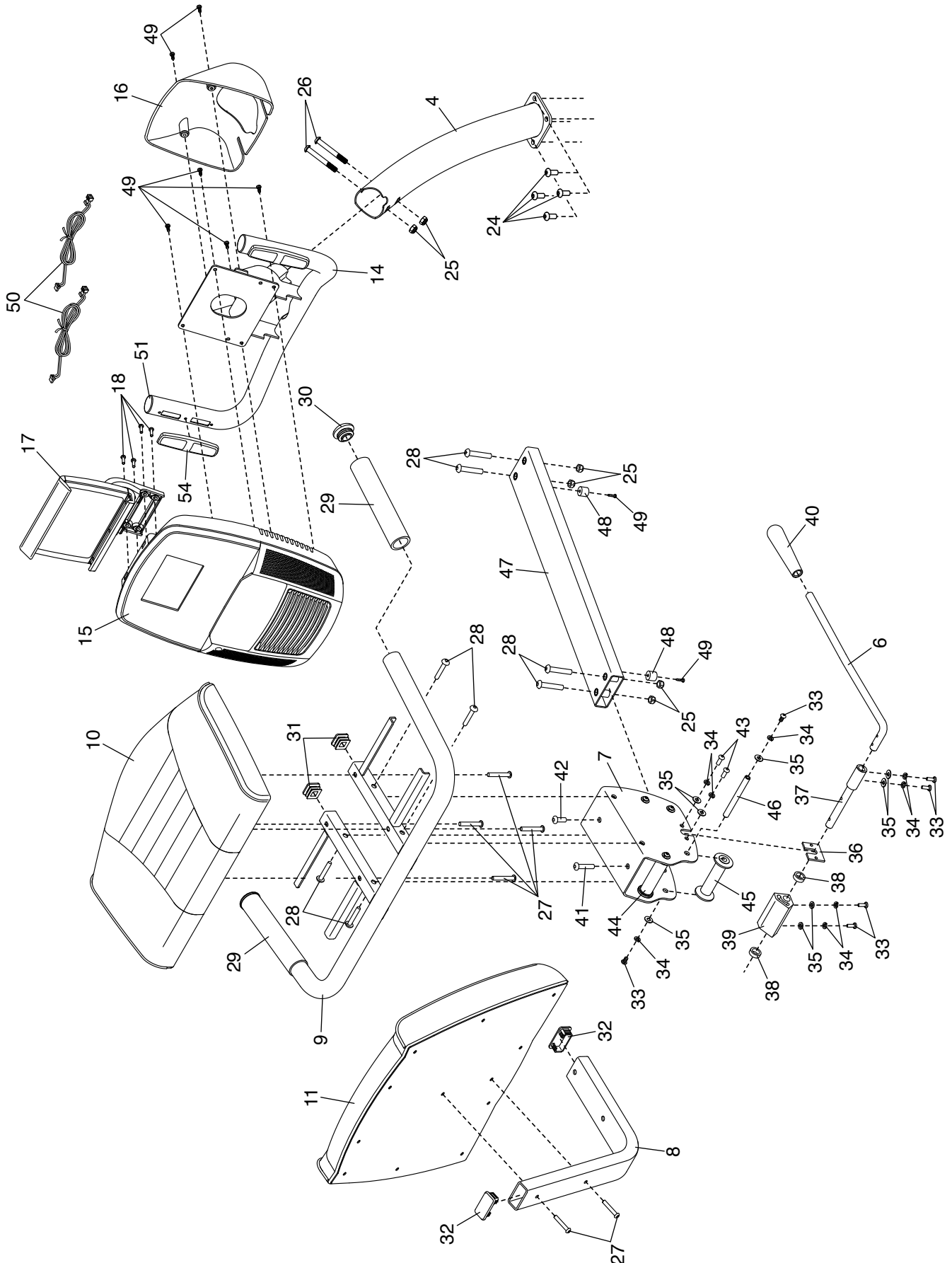
№. кол-во	Наименование	№. кол-во	Наименование		
1	1	Рама	43	2	Винт М6 х 13мм
2	1	Передний стабилизатор	44	2	Верхний ролик
3	1	Задний стабилизатор	45	2	Нижний ролик
4	1	Стойка	46	4	Ось ролика
5	1	Лоток для аксессуаров	47	1	Салазки
6	1	Регулятор	48	2	Бампер салазок
7	1	Салазки сидения	49	22	Винт М4 х 16мм
8	1	Каркас спинки	50	2	Кабель пульсометра
9	1	Рама сидения	51	2	Заглушка поручня
10	1	Сидение	52	1	Заземляющ. винт М4 х 16мм
11	1	Спинка	53	1	Провод питания / розетка
12	1	Левая педаль/ремешок	54	2	Пульсометр
13	1	Правая педаль/ремешок	55	2	Диск
14	1	Поручень	56	8	Винт М4 х 12мм
15	1	Консоль	57	1	Левый передний кожух
16	1	Накладка консоли	58	1	Правый передний кожух
17	1	Держатель планшета	59	1	Левый задний кожух
18	4	Винт машинный М4 х 12мм	60	1	Правый задний кожух
19	2	Колесо	61	1	Приводной ремень
20	2	Винт с буртиком М10 х 41мм	62	1	Механизм Эдди
21	4	Винт М10 х 80мм	63	1	Натяжной шкив
22	2	Заглушка стабилизатора	64	1	Винт натяжного шкива
23	2	Регулировочная ножка	65	5	Винт М4 х 12мм
24	4	Винт М8 х 15мм	66	1	Механизм сопротивления
25	14	Контргайка М8	67	2	Магнит
26	2	Болт М8 х 63мм	68	2	Заглушка шатуна
27	6	Винт М6 х 40мм	69	2	Винт шатуна
28	8	Винт М8 х 40мм	70	1	Левый шатун
29	2	Рукоятка	71	1	Правый шатун
30	2	Заглушка поручней сидения	72	2	Стопорное кольцо
31	2	Заглушка рамы сидения	73	2	Подшипник рамы
32	2	Заглушка каркаса спинки	74	1	Шкив
33	12	Винт М6 х 16мм	75	1	Маховик
34	14	Разрезная шайба М6	76	4	Шайба М8
35	14	Шайба М6	77	1	Основной кабель
36	1	Пластина стопора	78	1	Геркон/кабель
37	1	Ось стопора	79	6	Винт М4 х 25мм
38	2	Проставка стопора	80	1	Силовой адаптер
39	1	Стопор	81	1	Зажим
40	1	Рукоятка	*	–	Набор инструментов
41	1	Винт М8 х 30мм	*	–	Руководство пользователя
42	7	Винт М8 х 20мм			

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны

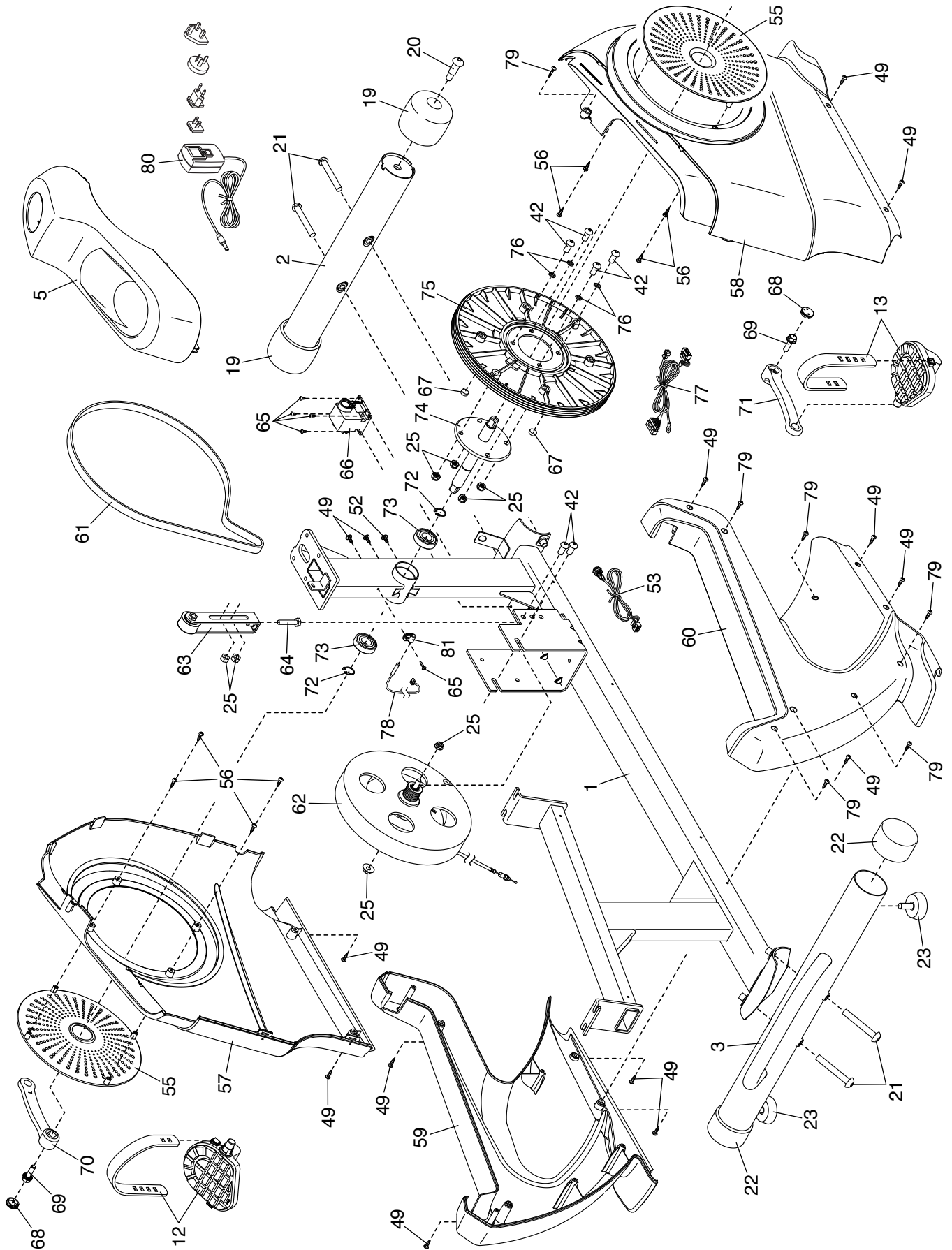
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. NTEVEX84916.0 R0416A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. NTEVEX84916.0 R0416A



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

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

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

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

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы сможете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или учреждения, где вы приобрели данный продукт.

