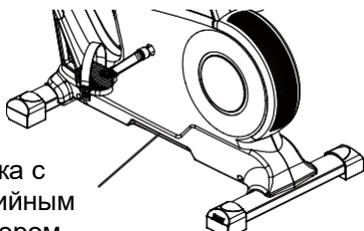


NordicTrack[®]

fitness. life. style.

Модель № NTIVEX71014.0

Серийный номер № _____



Бирка с
серийным
номером

Впишите в поле сверху серийный
номер изделия.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас есть вопросы, а также в случае отсутствия или повреждения деталей, пожалуйста, обратитесь в сервисный центр по следующим контактам:

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Звоните по тел.: 08457 089 009

Для Ирландии: 053 92 36102

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

Электронная почта:
csuk@iconeurope.com

Почтовый адрес:

ICON Health & Fitness, Ltd. c/o

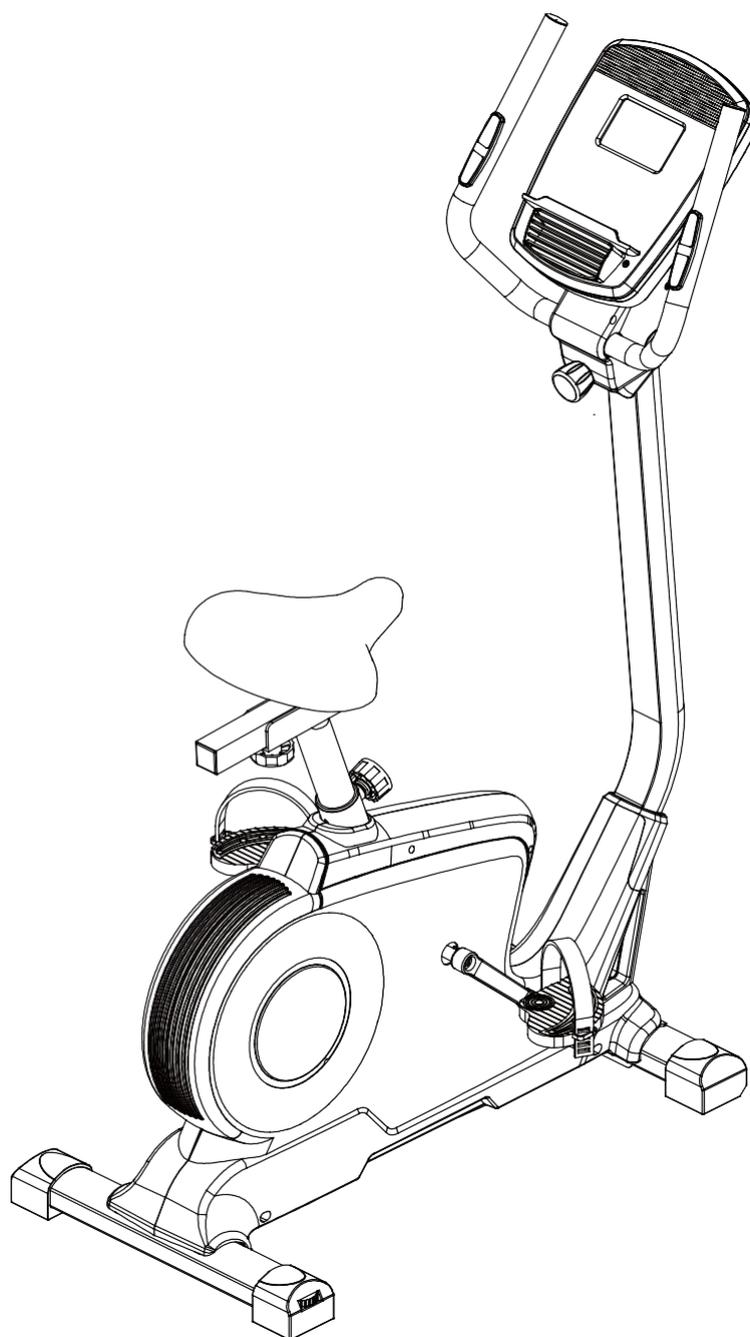
HI Group PLC

Express Way

Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

UK



ВНИМАНИЕ

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

Посетите наш веб-сайт
www.iconsupport.eu

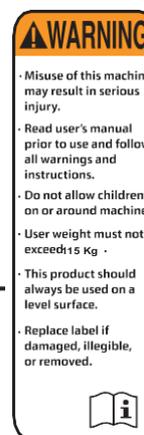
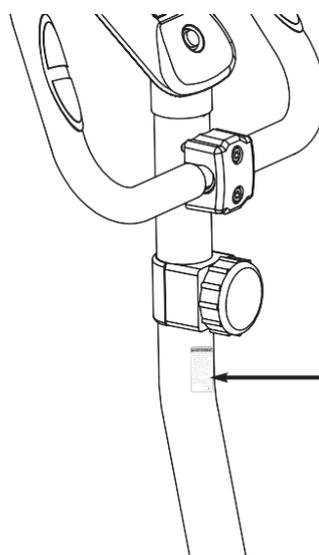
СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
СБОРКА.....	5
ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖРА	9
ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК	9
ФУНКЦИИ КОНСОЛИ.....	9
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	16
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	17
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	18
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	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.



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. 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.
2. Используйте велотренажёр только так, как описано в данном руководстве.
3. Все пользователи тренажёра должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования велотренажера.
4. Велотренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
5. Установите тренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, чтобы впереди и позади тренажёра оставалось не менее 0,9 м, а по бокам – 0,6 м свободного пространства.
6. Регулярно проверяйте и надёжно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 115 кг.
9. При занятиях на велотренажёре выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
10. Держитесь за центральный поручень или за рукоятки велотренажёра при подъёме на тренажёр или спуске с него, а также непосредственно во время тренировки.
11. Пульсометр – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
12. При занятиях на велотренажёре держите спину прямо, не прогибая её.
13. 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

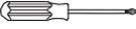
Благодарим вас за приобретение велотренажёра NordicTrack® GX5.0. Тренажёр обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

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

Если после прочтения у вас возникнут вопросы, обратитесь в сервисный центр, контакты которого представлены на лицевой обложке данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Номер данной модели – NTVEX71014.0, а расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

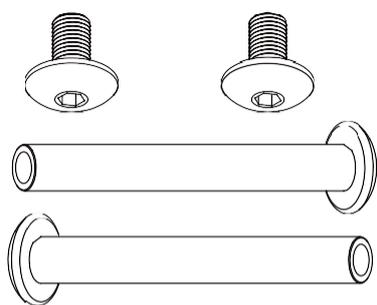
СБОРКА

Собирать тренажёр следует вдвоём. Разложите все части на свободное пространство и удалите упаковку, но не выбрасывайте её до завершения сборки.

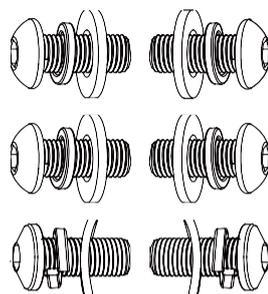
Дополнительно в комплект включен(ы) инструмент(ы), которые потребуются вам для сборки - крестовая отвертка  и гаечный разводной ключ .

При сборке велотренажера, используйте рисунок ниже для идентификации мелких крепёжных деталей. Первое число под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СПЕЦИФИКАЦИИ в конце данного руководства. Число после — это количество деталей, требуемое для сборки. Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.

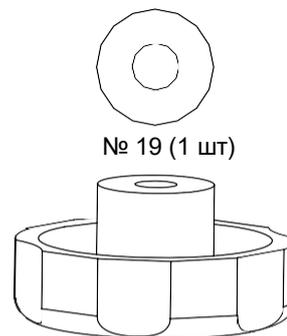
NTIVEX71014



№ 9 (2 шт) № 71 (2 шт)

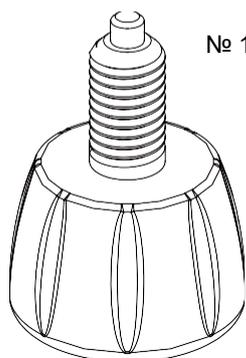


№ 24 (4 шт) № 25 (6 шт)
№ 26 (6 шт) № 70 (2 шт)

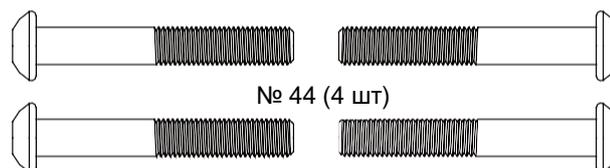


№ 19 (1 шт)

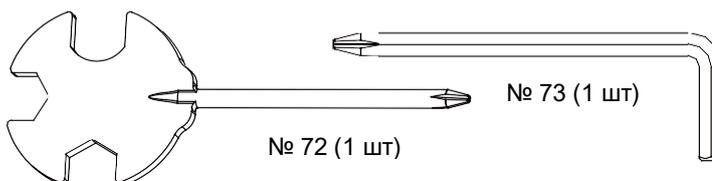
№ 20 (1 шт)



№ 11 (1 шт)



№ 44 (4 шт)

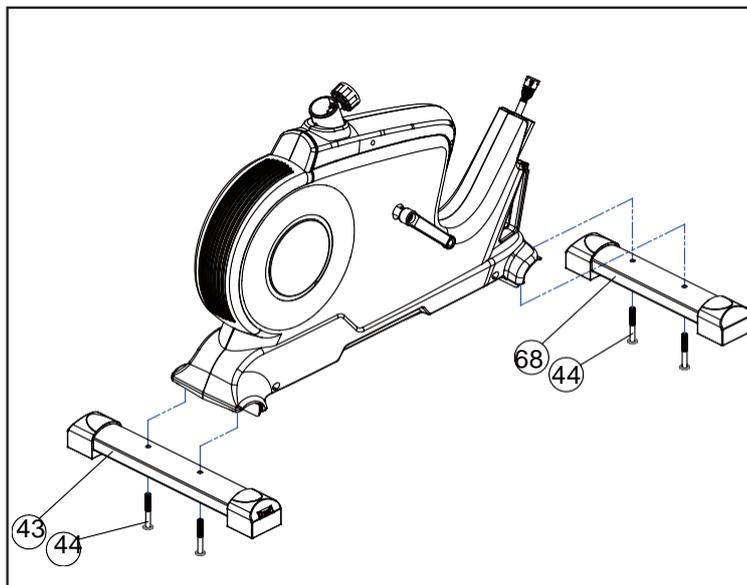


№ 72 (1 шт)

№ 73 (1 шт)

ШАГ 1

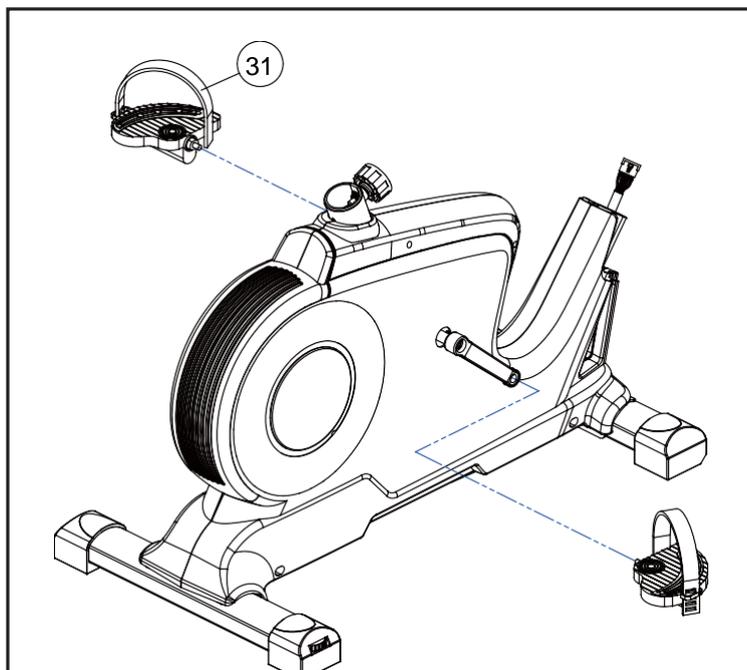
Прикрепите передний (68) и задний (43) стабилизаторы к основной раме (69) при помощи четырех каретных болтов (44) – по два болта для каждого стабилизатора.



ШАГ 2

Прикрепите правую и левую педали (31) к одноименным кривошипам.

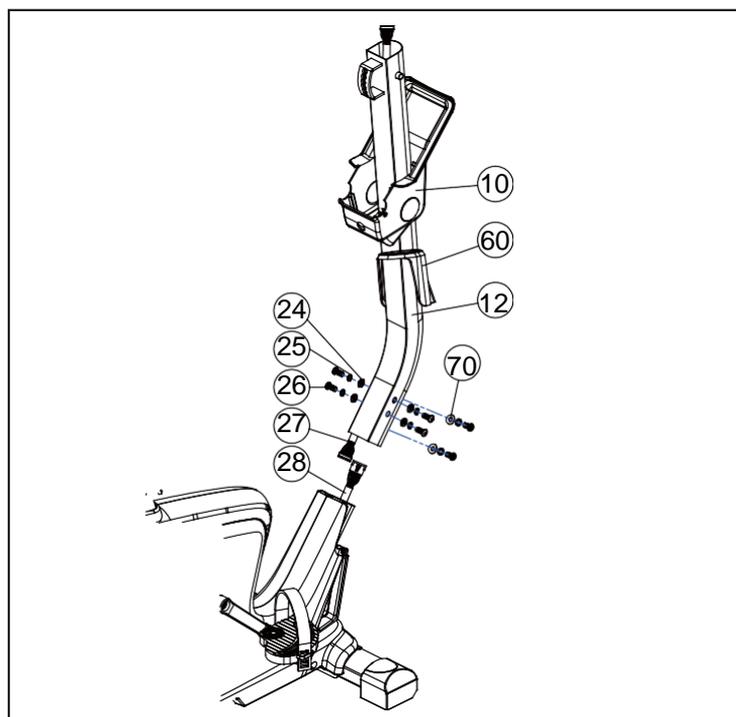
Примечание: чтобы закрепить правую педаль, закручивайте её по часовой стрелке, чтобы закрепить левую педаль – против часовой стрелки.



ШАГ 3

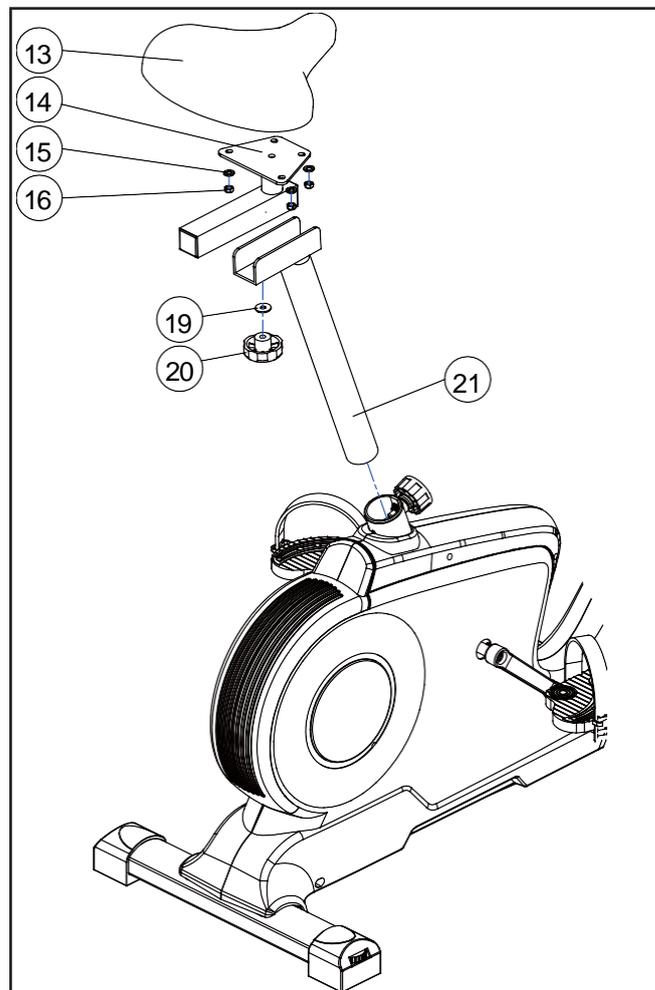
Проденьте стойку поручня (12) через опору консоли (10) и переднюю пластиковую крышку (60), после чего вставьте стойку в основную раму (69). Соедините верхний (27) и нижний провода консоли (28).

Установите крепёж, в который включен болт (26), пружинная шайба (25), шайба (24) и изогнутая шайба (70), в соответствующие отверстия по обе стороны от стойки поручня, затем отрегулируйте стойку, чтобы она находилась в вертикальном положении, и затяните болты.



ШАГ 4

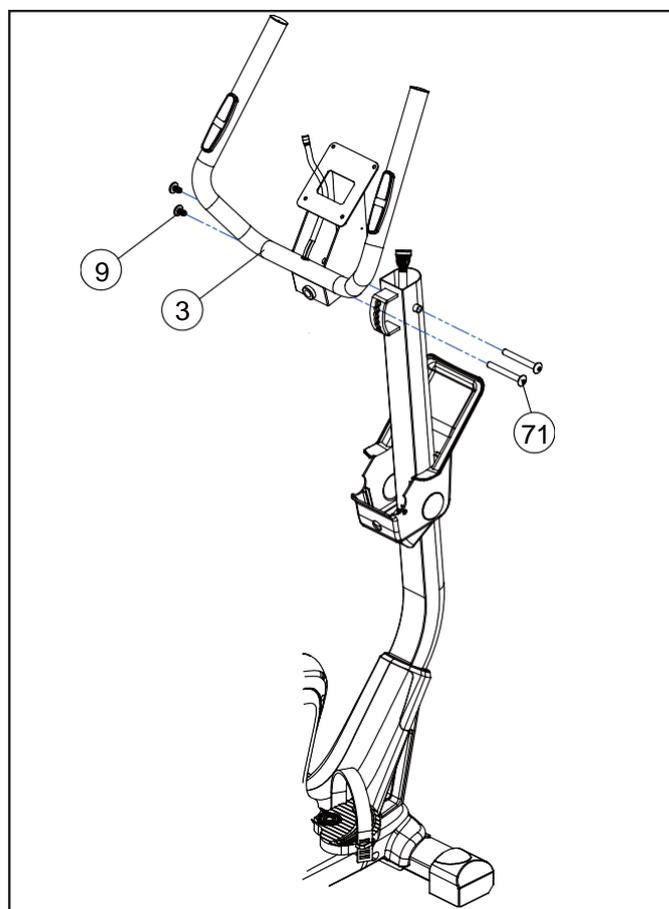
1. Прикрепите стойку сиденья (21) к основной раме (69) при помощи ручки.
2. Закрепите сиденье (13) на опоре (14).



ШАГ 5

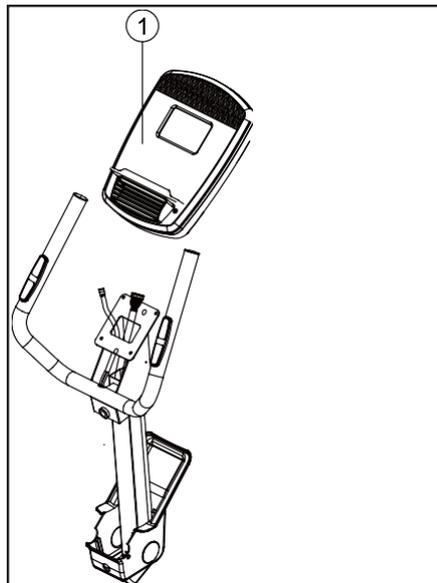
Прикрепите поручень (3) к стойке (12) при помощи двух винтов (9) и двух винтов (71). Плотнo затяните все винты.

(Примечание: Провод пульсометра должен находиться снаружи)



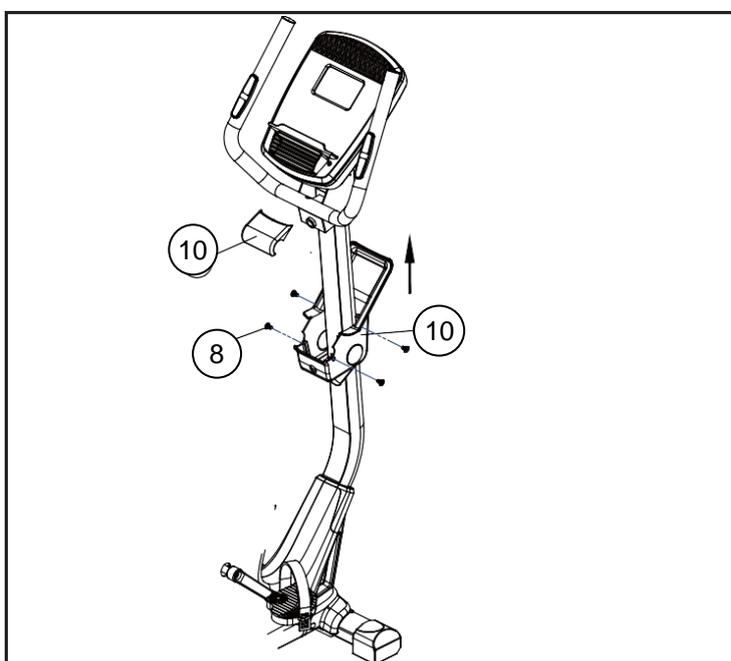
ШАГ 6

Подсоедините верхний провод консоли и два провода пульсометра (6) к проводу на задней стороне консоли (1). Расположите консоль (1) на опоре и закрепите конструкцию при помощи четырёх винтов.



ШАГ 7

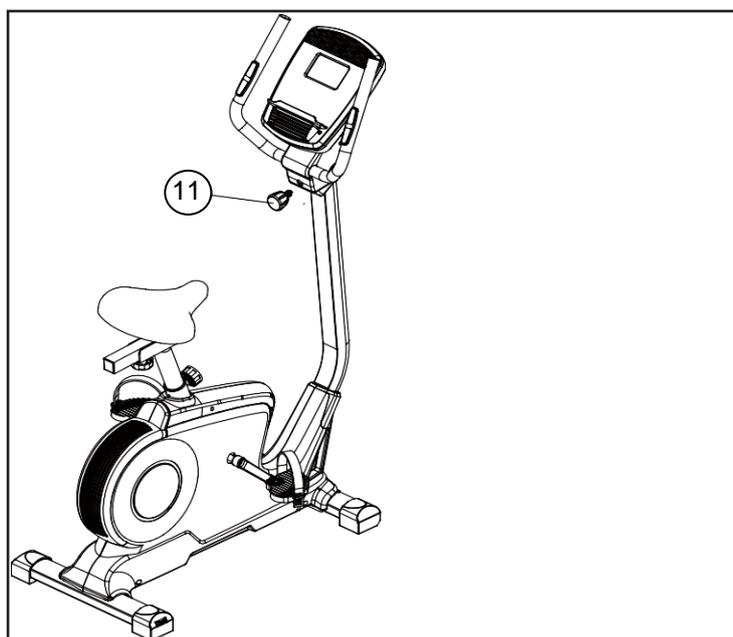
Закрепите пластиковую крышку опоры (10) на стойке поручня при помощи четырёх винтов (8), затем подсоедините опору (10) к консоли.



ШАГ 8

Закрепите опору (10) на поручне (3) при помощи ручки (11). Плотно затяните ручку.

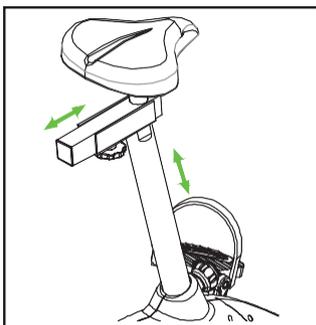
Теперь тренажёр готов к использованию.



ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ И ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ

Для достижения высокой эффективности тренировки сиденье тренажера должно быть установлено на правильной высоте. Когда вы крутите педали, колени должны быть немного согнуты в самой нижней точке вращения.

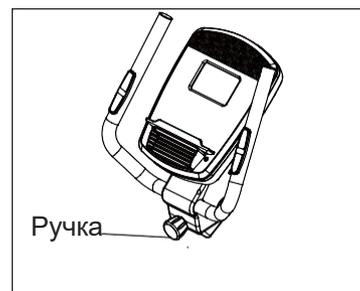


Чтобы отрегулировать высоту сиденья, выкрутите ручку сиденья из стойки. Затем потяните ручку на себя, сдвиньте стойку сиденья вверх или вниз, установив удобное для вас положение, и опустите ручку в одно из регулировочных отверстий на стойке сиденья. Немного подвигайте сиденье вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка установлена в одно из регулировочных отверстий в стойке. После этого закрутите ручку.

Чтобы отрегулировать сиденье, открутите ручку сиденья, после чего пододвиньте сиденье вперед или назад, установив удобное для вас положение, и закрутите ручку обратно.

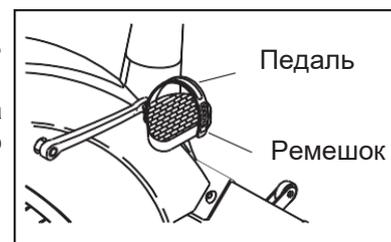
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА ПОРУЧНЯ

Чтобы отрегулировать угол поручня, ослабьте ручку, установите поручень под желаемым углом, а затем снова затяните ручку.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШКИ НА ПЕДАЛЯХ

Чтобы отрегулировать ремешки на педалях, сначала потяните за концы ремешка около крепления.



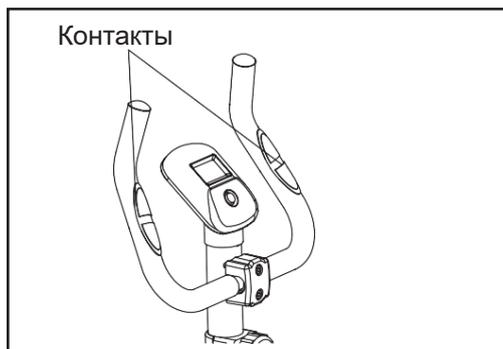
Отрегулируйте ремешки педалей до нужного положения, затем вдавите концы ремешков в крепление.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Измерьте ваш пульс при необходимости.

Во время тренировки вы можете измерить ваш пульс при помощи ручного пульсометра, датчики которого встроены в поручень тренажера.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов. Проверьте, чтобы ваши руки были чистыми.

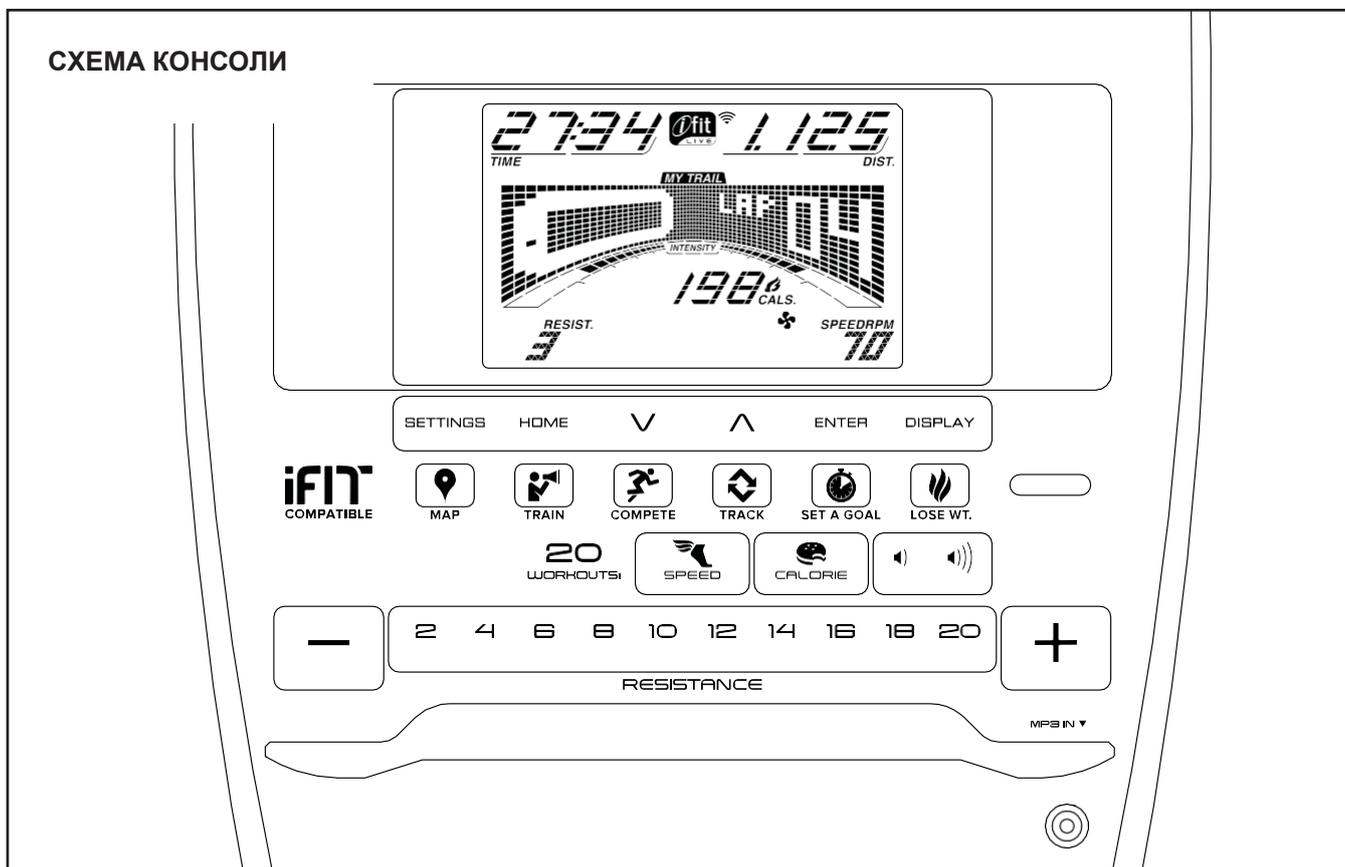


Для измерения частоты сердцебиения возьмитесь ладонями за металлические контакты ручного пульсометра. Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.

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

Если на дисплее не отображаются данные о вашем сердцебиении, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками во время измерения пульса или постарайтесь обхватить контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

СХЕМА КОНСОЛИ



ДОСТИГАЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ ВМЕСТЕ С ПОРТАЛОМ iFIT.COM

С помощью нового iFit оборудования для фитнеса, вы сможете использовать многочисленные функции портала iFit.com, которые поспособствуют в достижении ваших целей по улучшению физической формы:



Занимайтесь в любой точке мира с помощью настраиваемых карт Google Maps.



Загружайте программы тренировок, которые помогут вам в достижении ваших целей.



Проверьте себя, соревнуясь с другими участниками сообщества iFit.



Загружайте результаты своих тренировок в облако iFit и следите за своими достижениями.



Устанавливайте конкретные цели своих тренировок: продолжительность, дистанцию или количество сожженных калорий.



Выбирайте и скачивайте набор тренировок для похудения.

Узнайте больше на портале iFit.com.

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. 21 для получения информации о дополнительном нагрудном датчике пульсометра.**

Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая тренировка автоматически устанавливает сопротивление педалей, чтобы повысить эффективность занятий. Вы также можете установить в качестве цели такие параметры, как продолжительность тренировки, пройденная дистанция или количество сожженных калорий.

Технология iFit позволяет подключить тренажёр к беспроводной сети через дополнительный модуль iFit. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий, подключить несколько пользователей и получить доступ ко многим другим функциям. **По вопросам покупки модуля iFit обращайтесь на сайт www.iFit.com или позвоните по телефону на лицевой обложке данного руководства.**

Во время тренировки вы можете слушать любимую музыку или аудиокниги, подключив MP3-плеер или CD-плеер к стереосистеме тренажёра.

Как пользоваться ручным режимом, см. стр.15. **Как пользоваться встроенными программами**, см. стр. 18. **Как использовать целевые тренировки**, см. стр. 19. **Как воспользоваться iFit тренировкой**, см. стр. 20. **Как пользоваться стереосистемой**, см. стр. 21. **Как изменить настройки консоли**, см. стр. 22.

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

КАК РАБОТАТЬ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

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

Как только консоль включится, дисплей тоже начнёт работать. Консоль готова к работе.

2. Выберите ручной режим.

Чтобы выбрать ручной режим, нажмите на консоли кнопку Home (Домой) или несколько раз нажмите на кнопку Speed (Скорость) или Calorie (Калории).

Если беспроводной модуль iFit не установлен и не соединяется с iFit, ручной режим будет выбран автоматически.

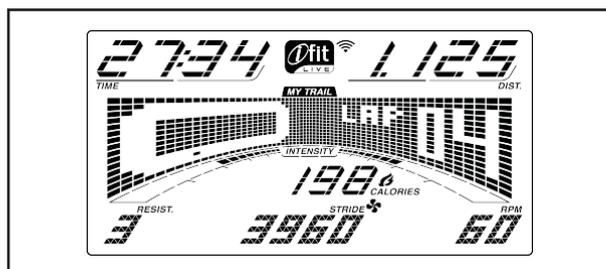
3. Измените сопротивление педалей при необходимости.

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 (Кал) – приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки.

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

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

Пulsь – частота сердечных сокращений, 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 – скорость вращения педалей (обороты в минуту).

Шаги – общее количество шагов, сделанных во время тренировки.

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

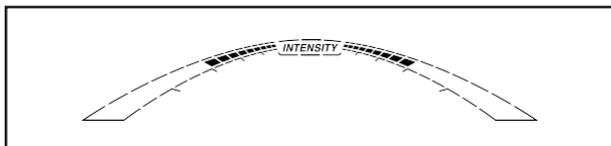
Диаграмма представляет собой несколько вкладок дисплея. Нажимайте кнопку Display (Дисплей) до тех пор, пока не появится диаграмма. Для отображения диаграммы вы также можете воспользоваться кнопками увеличения и уменьшения, расположенными возле кнопки Enter (Ввод).

Скорость – профиль скоростных настроек тренировок, представленный в виде диаграммы. В конце каждой минуты на диаграмме будет появляться новый сегмент.

Трек – вкладка отображает дорожку с условной длиной 400м (1/4 мили). Дорожка в виде мигающего прямоугольника покажет ваши достижения во время тренировки. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

Калории – вкладка показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента.

Во время тренировки на специальной шкале также будет указан уровень интенсивности.



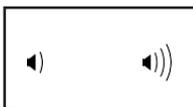
Нажмите кнопку Home (Домой), чтобы завершить тренировку и вернуться в главное меню (см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 22). Если необходимо, нажмите кнопку Home (Домой) снова.

Если беспроводной iFit модуль подключен, то в верхней части дисплея будет показана сила беспроводного сигнала.



Четыре дуги указывают на полную мощность сигнала.

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

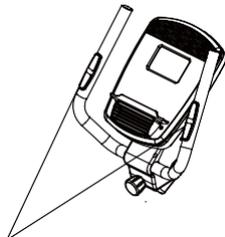


5. Измерьте ваш пульс при необходимости.

Вы можете измерить ваш пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 21 для получения подробной информации о нагрудном пульсометре).

Важно: При одновременном использовании ручного и нагрудного пульсометров, данные, отображаемые на дисплее, могут быть неточными.

Перед использованием ручного пульсометра удалите защитную плёнку с металлических контактов. Для измерения частоты сердцебиения возьмитесь ладонями за контакты, расположенные на поручнях тренажёра. **Не двигайте руками во время измерения пульса и не пережимайте контакты.**



Контакты

Когда ваш пульс будет зафиксирован, символ сердца на дисплее начнет мигать при каждом биении сердца, появится один или два штриха, а затем значение пульса. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Обращайте внимание на то, чтобы во время измерения пульса ваши руки оставались неподвижными. Держитесь за контакты свободно, не пережимайте их. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: **никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.**

6. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

Если не крутить педали в течение нескольких секунд, консоль перейдёт в режим паузы, и на дисплее отобразится время.

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. 22.

КАК РАБОТАТЬ СО ВСТРОЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК

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

Как только консоль включится, дисплей тоже начнёт работать. Консоль готова к работе.

2. Выберите программу тренировки.

Чтобы выбрать одну из встроенных программ тренировок, нажимайте кнопки Speed (Скорость) или Calorie (Калории) до тех пор, пока на дисплее не появится наименование желаемой тренировки.

После выбора встроенной программы на дисплее отобразится наименование и продолжительность тренировки. Настройки скоростного режима будут занесены в матрицу.

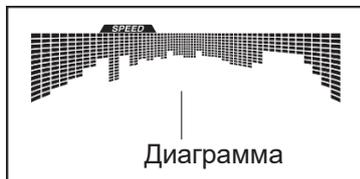
Помимо вышеуказанных параметров, на дисплее появятся максимальные значения скорости (об/мин) и сопротивления педалей.

3. Начните крутить педали, чтобы запустить тренировку.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов продолжительностью по одной минуте. Для каждого сегмента запрограммированы определенные параметры скорости и сопротивления. Примечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые значения скорости и/или сопротивления.

Целевые значения скорости и сопротивления для первого сегмента отобразятся в матрице.

Во время занятия ваш прогресс будет показан в виде диаграммы (см. рисунок справа).



Мигающий сегмент означает текущий этап тренировки. Высота этого сегмента указывает текущее значение скорости вращения педалей.

В конце каждого интервала консоль издаст ряд звуковых сигналов, предупреждающих о переходе на следующий сегмент, который начнёт мигать. Если для следующего сегмента запрограммированы другие значения скорости и сопротивления педалей, то новые данные появятся на дисплее на несколько секунд. После этого сопротивление педалей примет заданное значение.

Во время тренировки старайтесь поддерживать скорость вращения педалей около целевого значения, настроенного для текущего сегмента. **Если на дисплее появится стрелка вверх**, увеличьте скорость вращения педалей. **Если появится стрелка вниз**, скорость вращения следует уменьшить. **Если стрелка не появляется**, продолжайте движение с текущей скоростью.

ВАЖНО: Целевая скорость предназначена только для обеспечения мотивации. 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, нажав на одну из 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.

Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

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. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 17.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

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

Как только консоль включится, дисплей тоже начнёт работать. Консоль готова к работе.

2. Установите целевое значение для таких параметров, как продолжительность тренировки, пройденная дистанция или количество сожженных калорий.

Чтобы выбрать калории, расстояние или время в качестве цели, нажмите кнопку Set A Goal (Установить цель).

Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения параметров, расположенных около кнопки Enter (Ввод), выберите один из параметров в качестве целевого, и подтвердите свой выбор, нажав кнопку Enter (Ввод).

После этого с помощью кнопок увеличения и уменьшения установите желаемое значение для целевого параметра.

3. Начните крутить педали, чтобы запустить тренировку.

Каждая тренировка разделена на несколько сегментов продолжительностью по одной минуте.

Во время тренировки вы можете вручную изменить сопротивление педалей, воспользовавшись кнопками Resistance (Сопротивление).

Примечание: При занятиях по целевым программам, направленным на сжигание калорий, ручное изменение сопротивления педалей ведёт к изменению продолжительности тренировки. Длина тренировки будет автоматически подстроена под заранее установленную цель.

Примечание: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от различных факторов, в том числе и от вашего веса. Кроме того, если вы вручную измените сопротивление во время тренировки, количество сжигаемых калорий изменится.

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

Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

4. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Во время тренировки на дисплее будет производиться обратный отсчёт одного из параметров (время, дистанция или калории), до тех пор, пока не будет достигнуто целевое значение.

См. пункт 4 на стр. 15.

5. Измерьте свой пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 16.

6. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 17.

Для того, чтобы в вашем графике появились iFit-тренировки, нажмите на кнопку Map (карты),

Train (тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите тренировки.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

Чтобы повторно запустить недавнюю iFit-тренировку из вашего графика, нажмите кнопку Track (Трек). Затем при помощи кнопок увеличения и уменьшения выберите нужную тренировку, после чего нажмите кнопку Enter (Ввод), чтобы начать тренировку.

Чтобы запустить целевые тренировки, нажмите кнопку Set A Goal (Установить цель) (см. стр. 19).

КАК РАБОТАТЬ В РЕЖИМЕ iFIT-ТРЕНИРОВОК

Чтобы воспользоваться iFit-тренировками, вам необходимо иметь iFit-модуль. **Для приобретения модуля iFit, перейдите на сайт www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства.**

Примечание: Для работы в режиме iFit-тренировок, вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключением к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с включенным SSID broadcast (скрытые сети не поддерживаются).

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

Как только консоль включится, дисплей тоже начнёт работать. Консоль готова к работе.

2. Установите модуль iFit в консоль.

Убедитесь, что в консоли установлен модуль iFit.

ВАЖНО: Для правильной работы модуля антенна и передатчик iFit-модуля нельзя располагать поблизости, чтобы не создавать помехи друг другу. Также устройства должны находиться на расстоянии не менее 20 см до каждого человека, и не должны быть связаны с любыми другими антеннами и передатчиками.

3. Выберите пользователя.

Если у вас в модуле iFit зарегистрировано несколько аккаунтов, вы можете переключаться между своими профилями на главном экране при помощи кнопок увеличения/уменьшения. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter (Ввод).

4. Выберите iFit-тренировку.

Для выбора iFit-тренировки, нажмите любую кнопку iFit. Перед тем, как скачать тренировки, вы должны добавить их в свой график на сайте www.iFit.com.

Для того, чтобы в вашем графике появились iFit-тренировки, нажмите на кнопку Map (карты), Train (тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите тренировки.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

Чтобы повторно запустить недавнюю iFit-тренировку из вашего графика, нажмите кнопку Track (Трек). Затем при помощи кнопок увеличения и уменьшения выберите нужную тренировку, после чего нажмите кнопку Enter (Ввод), чтобы начать тренировку.

Чтобы запустить целевые тренировки, нажмите кнопку Set A Goal (Установить цель) (см. стр. 19).

Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите сайт www.iFit.com.

После выбора iFit-тренировки, на дисплее появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На дисплее также отобразится приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий. Если вы выберете тренировку в режиме соревнования, то на дисплее начнется обратный отсчет до начала гонки.

Примечание: кнопки iFit также запускают демо-тренировки. Чтобы воспользоваться демо-тренировкой, выньте модуль iFit из консоли и нажмите одну из кнопок iFit.

5. Начните тренировку.

См. пункт 3 на стр. 18.

В некоторых программах тренировки предусмотрены дополнительные возможности, такие как голосовые наставления персонального тренера. Для настройки параметров звука следуйте инструкциям в разделе КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр.22. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Время на экране приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

6. Следите за вашими достижениями на дисплее.

См. пункт 4 на стр. 15.

Во вкладке My Trail (Мой маршрут) отображается дистанция, которую вы преодолели за время тренировки, или количество пройденных кругов.

При выборе режима соревнований результаты вашей тренировки будут занесены в таблицу соревнований. В верхней строчке таблицы отображается количество соревнований, в которых вы приняли участие. В других строчках указывается информация о ваших соперниках. Результаты гонки будут показаны в конце таблицы.

7. Измерьте ваш пульс при необходимости.

См. пункт 5 на стр. 16.

8. По завершению тренировки консоль отключится автоматически.

См. пункт 6 на стр. 17.

Для получения дополнительной информации о режиме iFit посетите сайт www.iFit.com.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРЕОСИСТЕМЫ

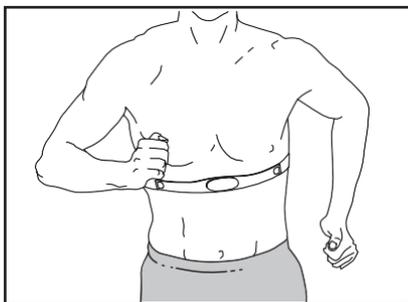
Для воспроизведения во время тренировок музыки или аудиокниг через стереосистему консоли, подключите 3,5-миллиметровый аудиокабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо вашего персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.** **Примечание: По вопросам приобретения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

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите режим настроек.

Для выбора режима настроек нажмите и удерживайте кнопку Settings (Настройки) в течение нескольких секунд, пока режим не появится на дисплее.

На дисплее появится общая продолжительность (в часах) использования тренажера, а также общее расстояние (в милях или км), которое было преодолено во время занятий.

Если к консоли подключен iFit-модуль, на дисплее появится надпись WIFI MODULE или USB MODULE.

Если модуль не подключен, на дисплее отображается надпись NO IFIT MODULE. Если модуль не подключен, некоторые настройки будут недоступны.

2. Навигация по режиму настроек.

При выборе режима настроек, на дисплее отобразится несколько дополнительных экранов.

Нажмите кнопки уменьшения параметров, расположенную рядом с кнопкой Enter (Ввод), чтобы выбрать нужный дополнительный экран.

В нижней части дисплея появятся необходимые инструкции для работы с выбранным экраном. **Убедитесь, что следуете приведенным ниже 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.

Демонстрационный режим (Demo) — консоль оснащена функцией демо-режима, предназначенного для демонстрации велотренажера в магазине. Чтобы переключить тренажер в положение ВКЛ или ВЫКЛ, нажмите кнопку Enter (Ввод) несколько раз.

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

Голосовые наставления тренера (Trainer Voice) — текущие звуковые настройки. Нажмите кнопку Enter (Ввод) несколько раз, чтобы включить (ON/ВКЛ) или отключить (OFF/ВЫКЛ) звуковое сопровождение.

Режим по умолчанию (Default Menu) — для отображения текущих настроек меню, нажмите кнопку Home (Домой). Нажмите кнопку Enter (Ввод) несколько раз, чтобы выбрать ручное управление тренировками или модуль iFit в качестве режима, который будет установлен в консоли по умолчанию.

Проверка статуса подключения (Check Status) — при выборе данной вкладки на дисплее отобразится одна из надписей — CHECK WIFI STATUS (ПРОВЕРИТЬ WIFI-ПОДКЛЮЧЕНИЕ) или CHECK USB STATUS (ПРОВЕРИТЬ USB-ПОДКЛЮЧЕНИЕ). Нажмите кнопку Enter (Ввод). Через несколько секунд на дисплее появится статус модуля iFit. Чтобы выйти из данной вкладки, нажмите кнопку Settings (Настройки).

Отправка/Получение (Send/Receive) — при выборе данной вкладки на дисплее отобразится надпись SEND/RECEIVE DATA (ОТПРАВКА/ПОЛУЧЕНИЕ ДАННЫХ). Нажмите кнопку Enter (Ввод). Консоль запустит проверку обновлений модуля iFit и программного обеспечения.

4. Выход из режима настроек.

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

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

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 повреждения, а также избегайте попадания на консоль прямых солнечных лучей.

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.

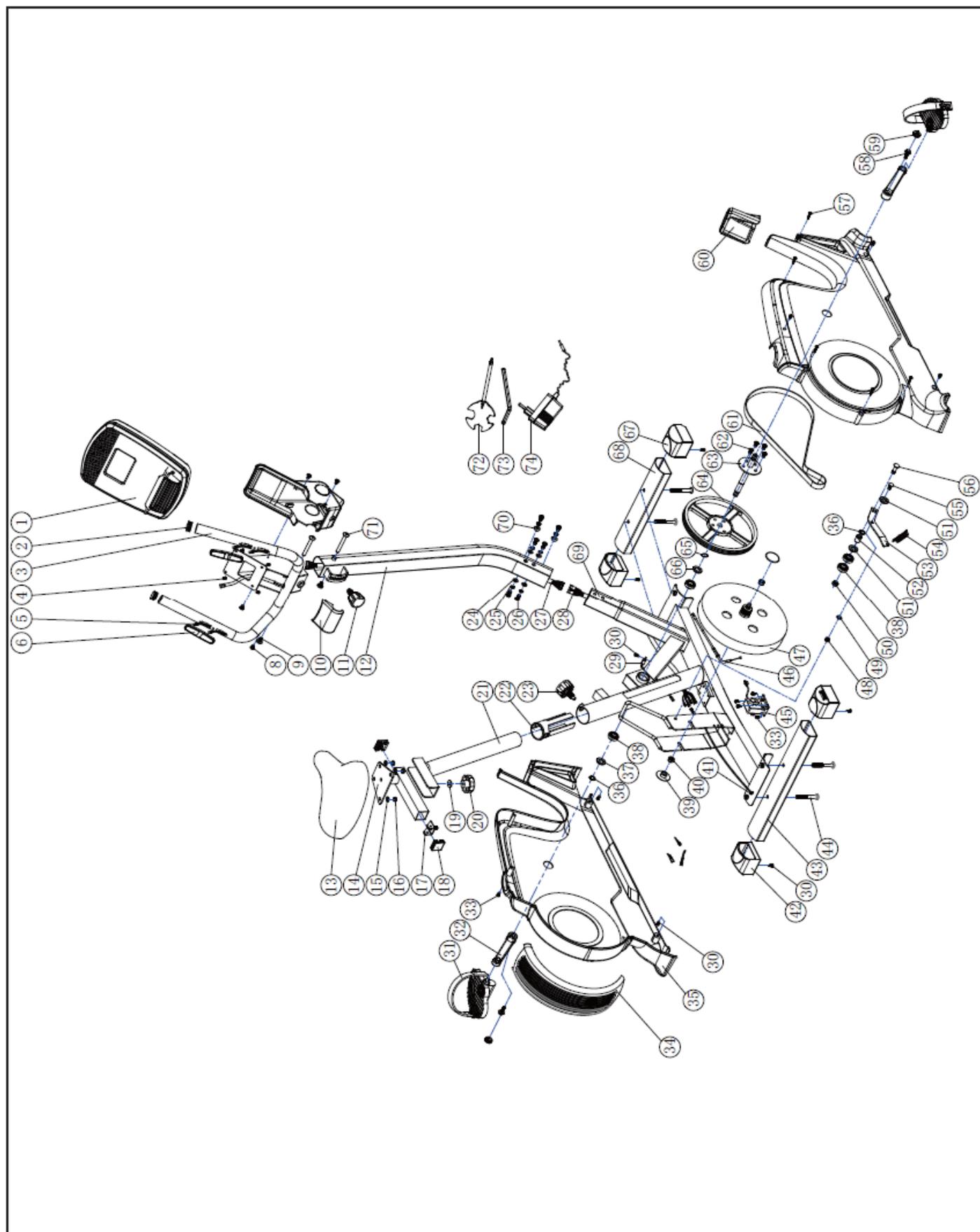
Основная часть тренировки – выполняйте упражнения в течение 20-30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки (В течение первых недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживаете дыхание.

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.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ—Модель № NTIVEX71014



СПЕЦИФИКАЦИЯ—Модель № NTIVEX71014

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Консоль	39	2	Крышка оси
2	2	Заглушка Ф22	40	2	Шестигранный винт
3	1	Поручень	41	1	Разъём и провод сетевого адаптера (650мм)
4	2	Самонарезающий винт М4*15	42	2	Задняя заглушка
5	2	Провод пульсометра	43	1	Задний стабилизатор
6	2	Накладка на датчики пульсометра	44	4	Болт с внутренним шестигранником М8*55
8	4	Винт М4.2*25	45	1	Двигатель
9	2	Болт с внутренним шестигранником М8*15	46	1	Провод 400мм
10	1	Опора консоли	47	1	Маховик Ф280*125
11	1	Быстросъёмный штифт М16*27	48	1	Нейлоновая гайка М8
12	1	Стойка поручня	49	1	Шайба Ф8*Ф16*1.5Т
13	1	Сиденье	50	1	Нейлоновая гайка М10
14	1	Опора сиденья	51	2	Шайба Ф10*Ф19*1.5Т
15	3	Шайба Ф8*Ф16*1.5Т	52	1	Распорная трубка Ф10*Ф17*25мм
16	3	Нейлоновая гайка М8	53	1	Рычаг
17	1	Маленькая вставка	54	1	Пружина 2.0*28
18	2	Заглушка 38*38	55	1	Каретный болт М8*20
19	1	Шайба Ф10*Ф25*3Т	56	1	Каретный болт М10*40
20	1	Ручка М10	57	5	Самонарезающий винт М4.5*25
21	1	Стойка сиденья	58	2	Шестигранный винт М8*25
22	1	Внутренняя пластиковая крышка Ф50	59	2	Защитная крышка кривошипа
23	1	Быстросъёмный штифт	60	1	Пластиковая крышка
24	4	Шайба Ф8*Ф19*1.5Т	61	1	Ремень 420J6
25	6	Пружинная шайба Ф8	62	3	Болт с внутренним шестигранником М8*12
26	6	Болт с внутренним шестигранником М8*20	63	1	Шпиндель Ф17*170мм
27	1	Верхний провод консоли	64	1	Шкив Ф260 J6
28	1	Нижний провод консоли	65	1	Изогнутая шайба Ф17.5*Ф22*0.5Т
29	1	Датчик	66	2	Шайба Ф17*Ф22*1.0Т
30	9	Саморез М5*15	67	2	Передняя заглушка
31	1	Педаль (левая и правая)	68	1	Передний стабилизатор
32	1	Кривошип (левый и правый)	69	1	Основная рама
33	6	Саморез М5*20	70	2	Изогнутая шайба Ф8*Ф19*1.5Т
34	1	Пластиковая крышка	71	2	Винт Ф10*79
35	1	Защитный кожух	72	1	Комбинированный гаечный ключ
36	2	С-образный зажим Ф15	73	1	Шестигранный ключ
37	2	Шайба Ф17*Ф22*1.0Т	74	1	Адаптер питания
38	4	Подшипник			

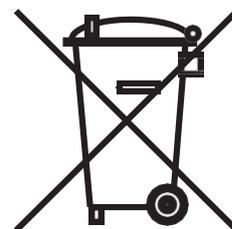
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

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 ПО УТИЛИЗАЦИИ

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Габариты (Д x Ш x В): 116 x 60 x 146 см

Вес изделия: 34 кг