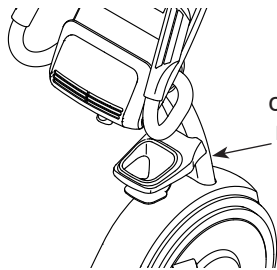


# NordicTrack® COMMERCIAL VR 21

Модель No. NTEVEX76017.0

Серийный No. \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



Бирка с  
серийными  
номерами

## СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

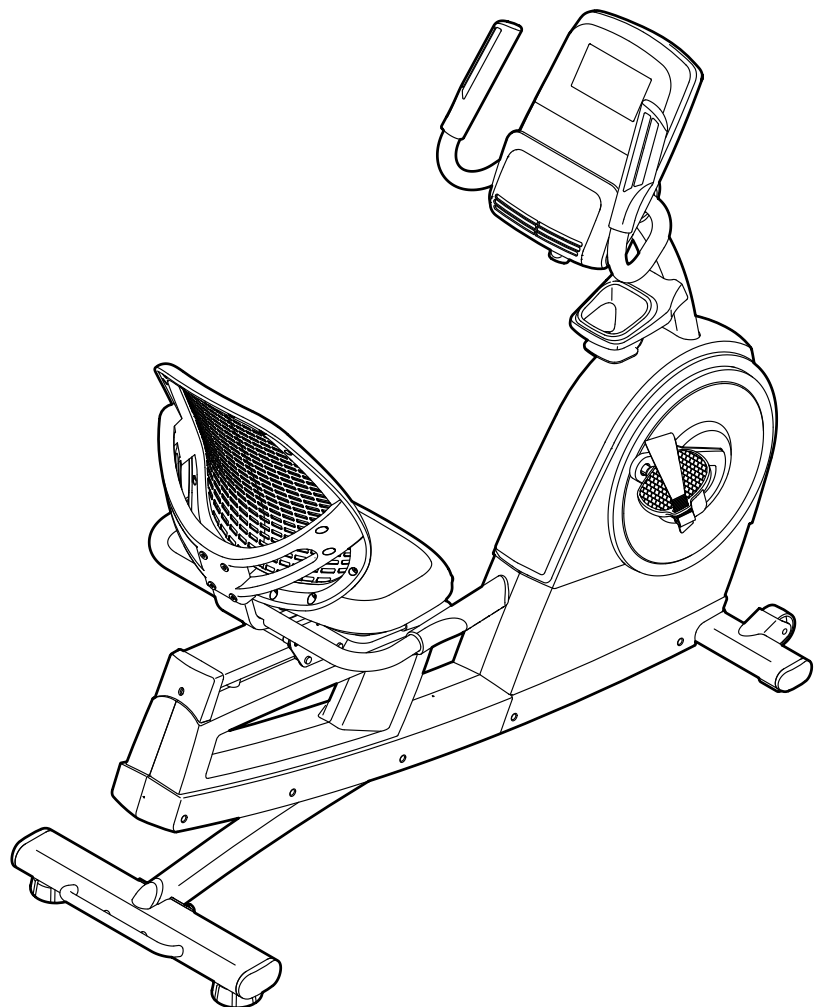
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в службу технической поддержки, контакты которой указаны на задней обложке данного руководства.

Посетите наш сайт:  
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

## ⚠ ВНИМАНИЕ

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

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





# 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 велотренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования велотренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим 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 проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный тренажер в коммерческих, арендных или социальных учреждениях.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер 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 надежно 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, во время тренировки или при спуске с тренажёра.
13. При занятиях на велотренажёре держите спину прямо, не прогибая её.
14. Пульсомер – не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиения во время выполнения упражнений.
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

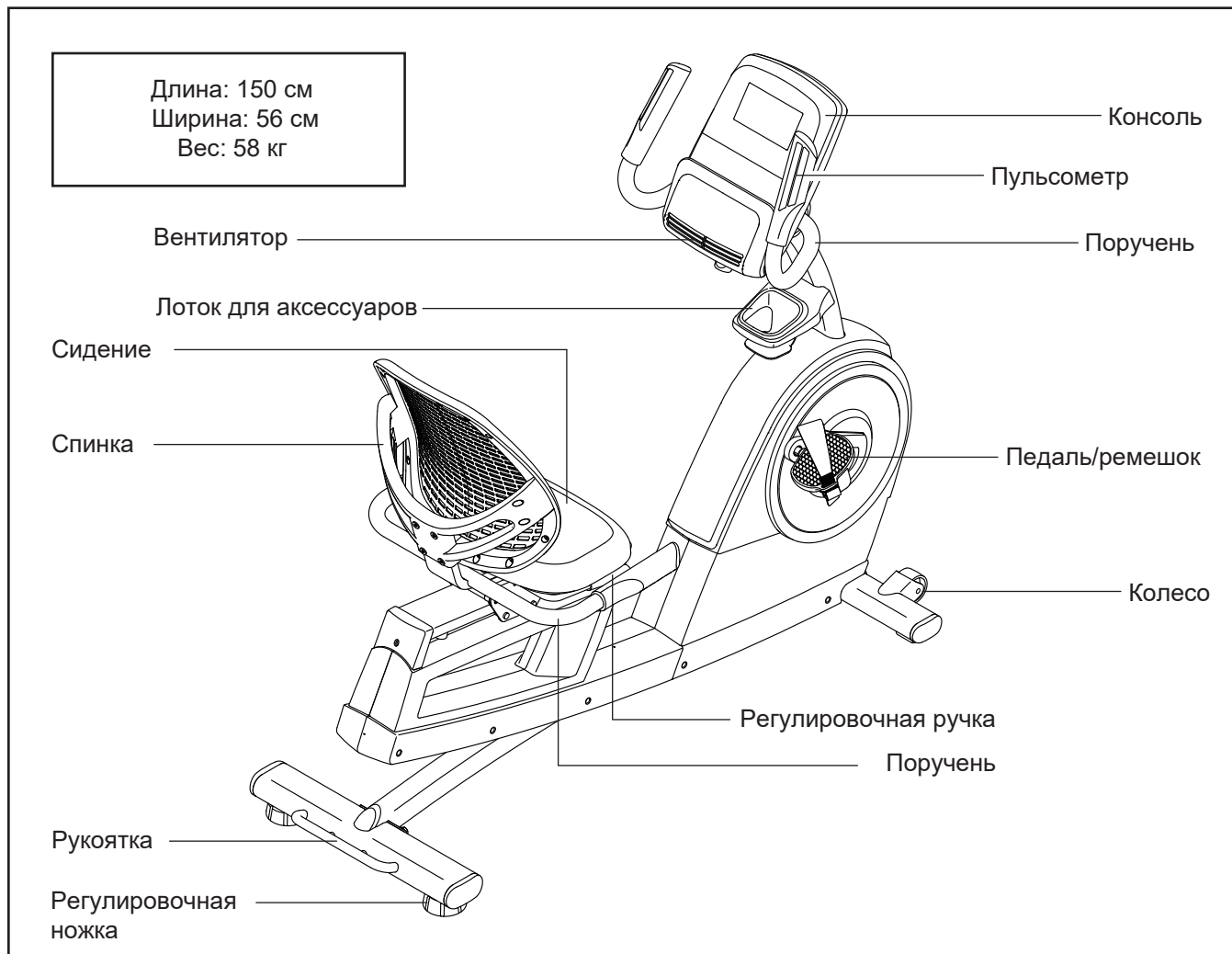
Благодарим вас за приобретение ультрасовременного велотренажера NORDICTRACK® COMMERCIAL VR 21. Велоспорт - это эффективный комплекс упражнений, укрепляющий вашу кардиосистему и повышающий вашу выносливость, тонус тела. Тренажёр COMMERCIAL VR 21 обладает впечатляющим набором особенностей, которые сделают ваши тренировки дома приятнее и эффективнее.

**Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом**

## использования тренажера.

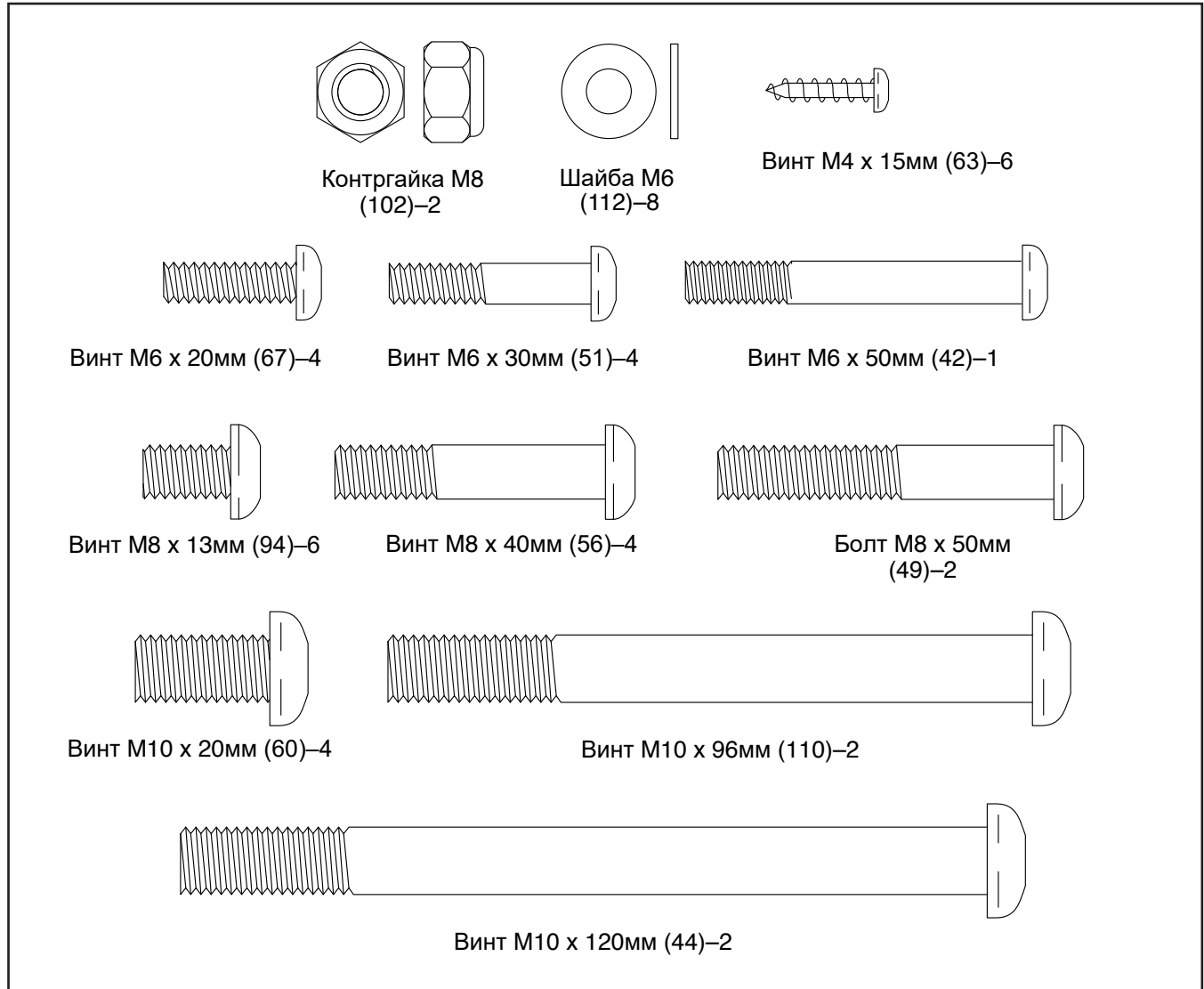
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке 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. 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.
- При отсутствии какой-либо детали проверьте, может она уже не установлена.
- Для определения мелких деталей см. стр. 5.

Все необходимые для сборки инструменты прилагаются.

Крестовая отвертка



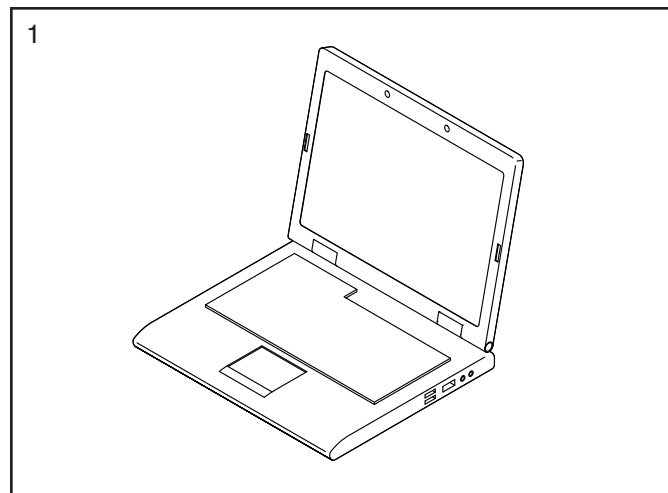
Гаечный ключ



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

## 1. Посетите [www.iconsupport.eu](http://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.

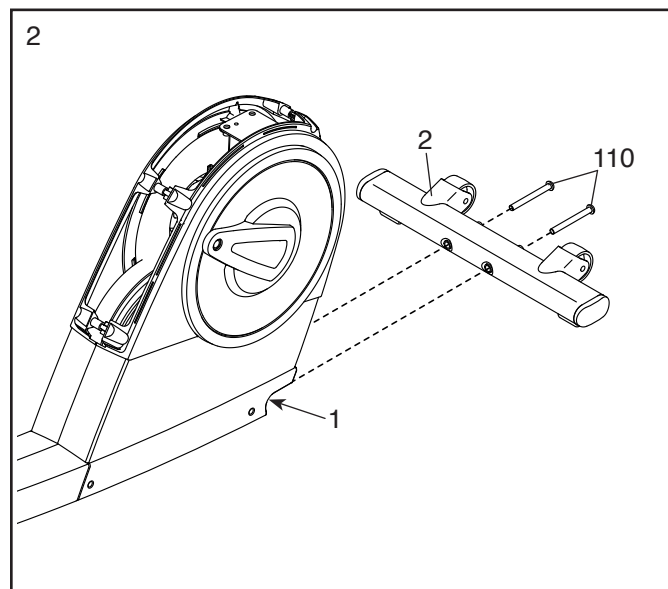


## 2. Если на передней и задней раме (1) присутствуют транспортировочные кронштейны, удалите и выбросьте транспортировочные кронштейны и крепеж, который их фиксировал.

Вместе с помощником расположите часть упаковочного материала (не показано) под передней частью рамы (1).

Прикрепите передний стабилизатор (2) к раме (1) с помощью двух винтов М10 x 96мм (110); **сначала наживите оба винта, а затем затяните их.**

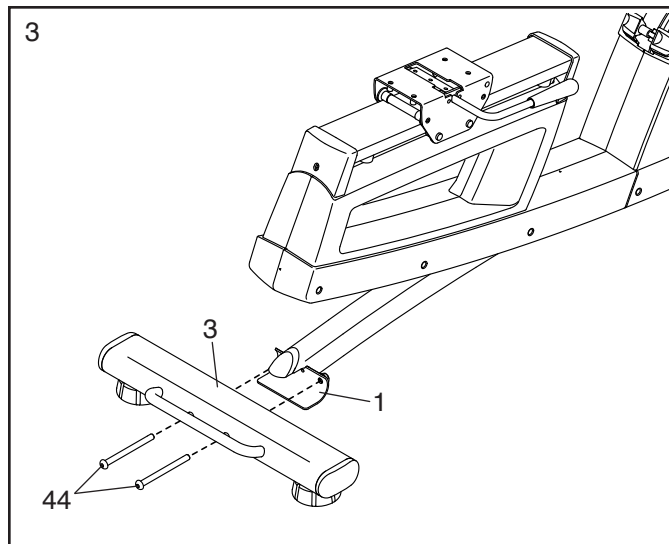
Затем уберите упаковочный материал из-под рамы (1).



3. Вместе с помощником расположите часть упаковочного материала (не показано) под задней частью рамы (1).

Прикрепите задний стабилизатор (3) к раме (1) с помощью двух винтов М10 х 120мм (44); **сначала наживите оба витна, а затем затяните их.**

Затем уберите упаковочный материал из-под рамы (1).

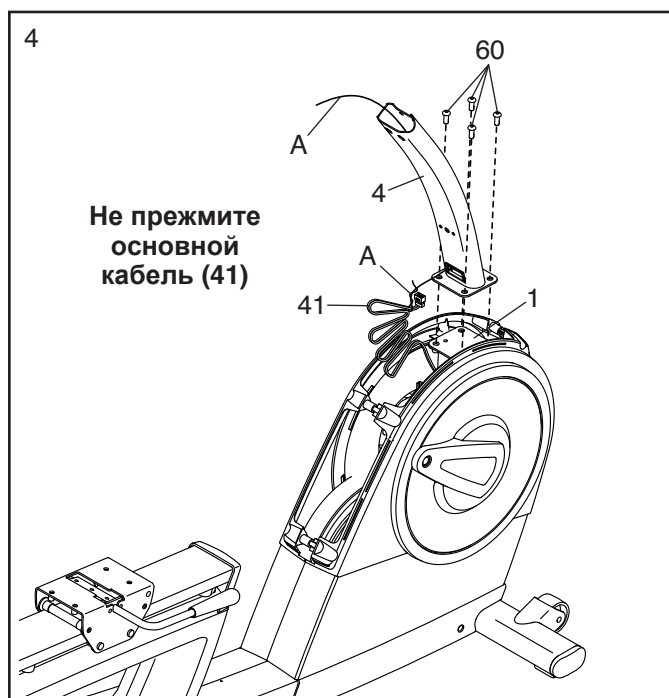


4. Попросите помощника удерживать стойку (4) на раме (1).

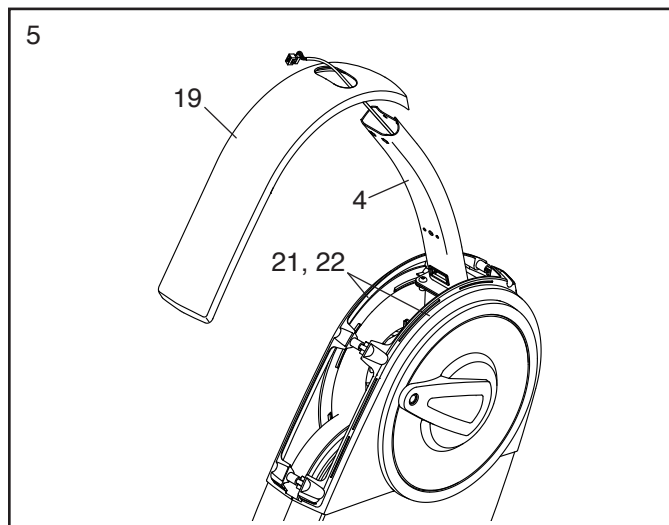
**Совет: не пережмите основной кабель (41).** Прикрепите стойку (4) с помощью четырех винтов М10 х 20мм (60); **сначала наживите все винты, затем затяните их.**

Далее расположите хомут кабеля (A) внутри стойки (4). Затяните нижний конец хомута на основном кабеле (41). Затем потяните за другой конец хомута вверх таким образом, чтобы основной кабель протянулся через стойку насквозь.

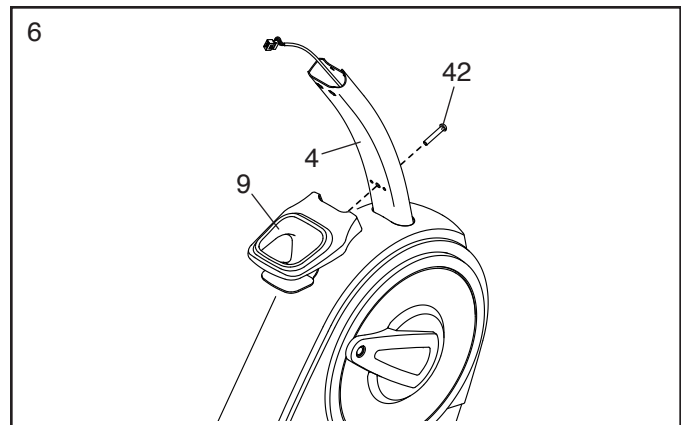
**Совет: чтобы предотвратить проваливание основного кабеля (41) в стойку (4), надежно прикрепите основной кабель к хомуту (A).**



5. Наденьте накладку стойки (19) на стойку (4) и зафиксируйте ее между левым и правым кожухами (21, 22).



6. Прикрепите лоток для аксессуаров (9) к стойке (4) с помощью винта М6 х 50мм (42).



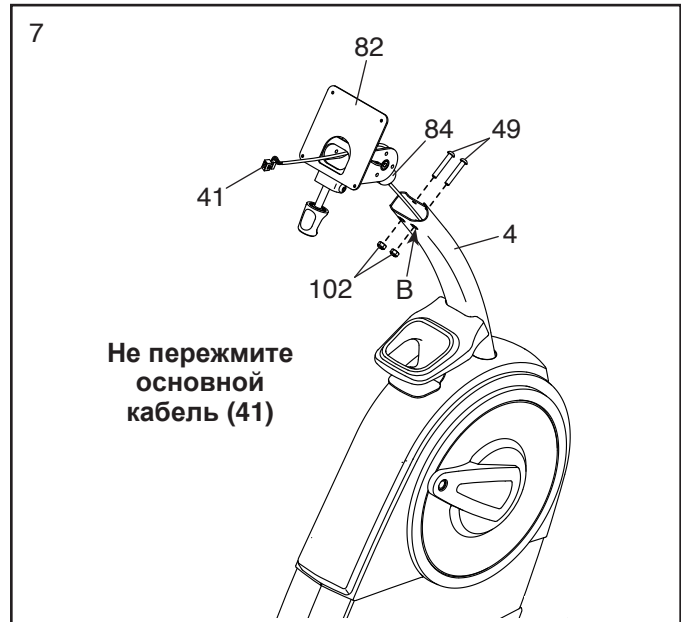
7. Отвяжите и утилизируйте хомут основного кабеля (41).

Пока ваш помощник удерживает кронштейн консоли (82) рядом со стойкой (4), проденьте основной кабель (41) через выемку в стойке, через стойку (84) и через отверстие в центре кронштейна консоли.

**Совет: не пережмите основной кабель (41).** Вставьте кронштейн стойки (84) в стойку (4).

Прикрепите кронштейн (84) с помощью двух болтов М8 х 50мм (49) и двух контргаек М8 (102); **сначала наживите обо болта, а затем затяните их.**

**Убедитесь, что контргайки попали в шестигранные отверстия (В).**

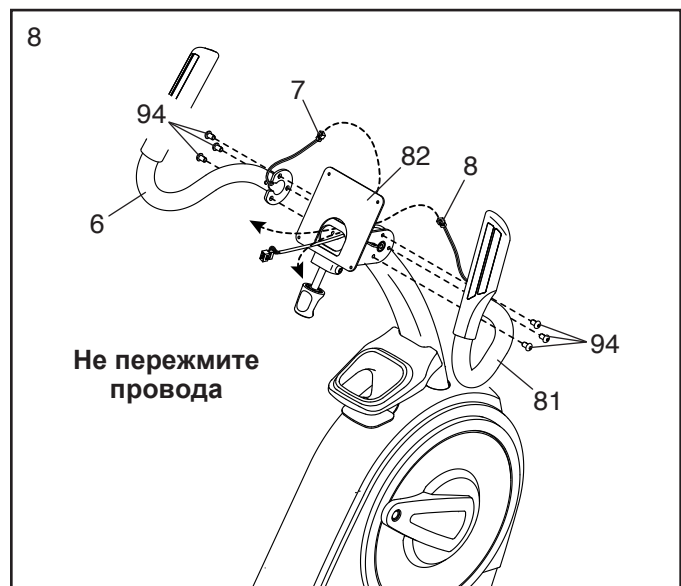


8. Найдите правый поручень (81) и расположите его, как показано.

**Совет: не пережмите правый кабель пульсометра (8).** Прикрепите правый поручень (81) с правой стороны кронштейна консоли (82) с помощью трех винтов М8 х 13мм (94); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

Затем протяните правый кабель пульсометра (8) из правого поручня (81) через выемку кронштейна консоли (82) как показано.

**Повторите этот пункт, чтобы прикрепить левый поручень (6).**

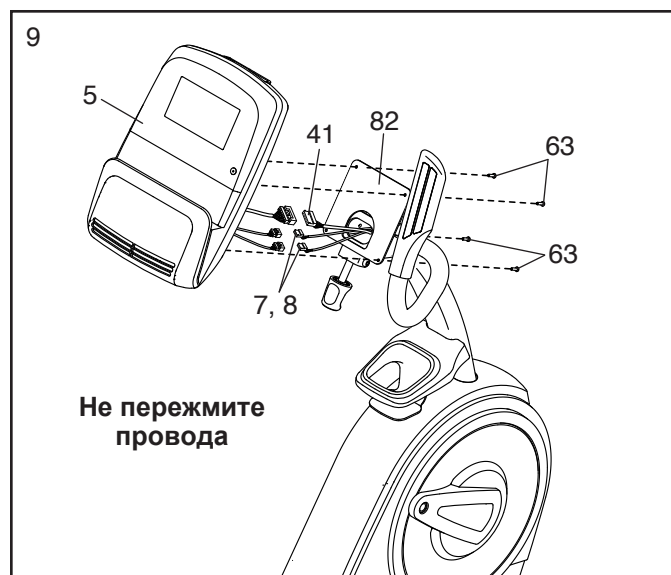




9. Пока ваш помощник удерживает консоль (5) рядом с кронштейном (82), соедините провода от консоли с основным кабелем (41) и левым и правым проводами пульсометра (7, 8).

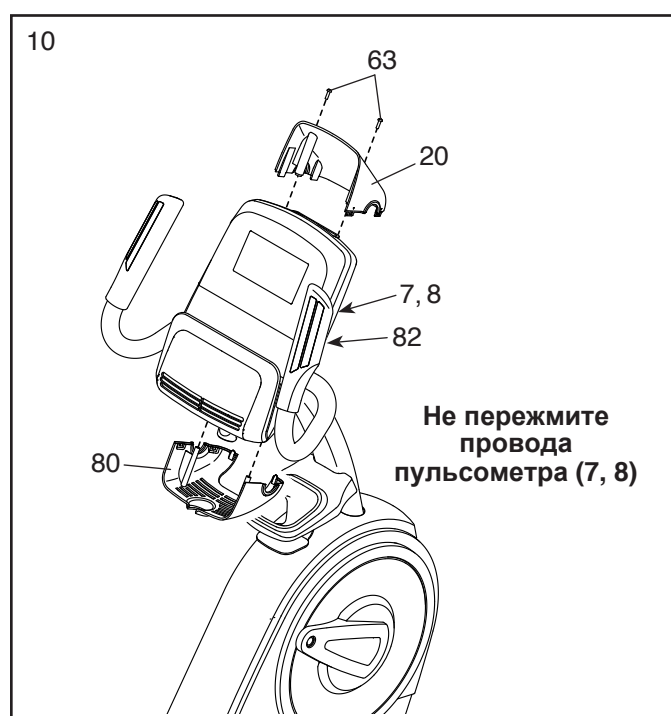
Спрячьте лишние провода в кронштейне консоли (82).

**Совет: не пережимайте провода.** Прикрепите консоль (5) к кронштейну консоли (82) с помощью четырех винтов М4 х 15мм (63); сначала наживите все винты, а затем затяните их.

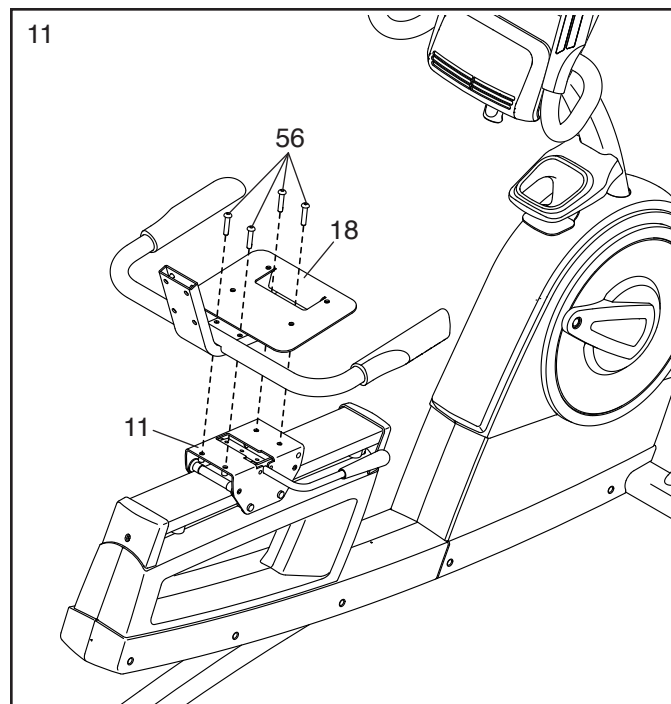


10. Найдите верхнюю и нижнюю накладку кронштейна (20, 80), расположите их как показано на рисунке, и прижмите их с обеих сторон кронштейна (82).

**Совет: Не пережимайте левый и правый провода пульсометра (7, 8).** Прикрепите верхнюю и нижнюю накладки кронштейна (20, 80) к кронштейну консоли (82) с помощью двух винтов М4 х 15мм (63).

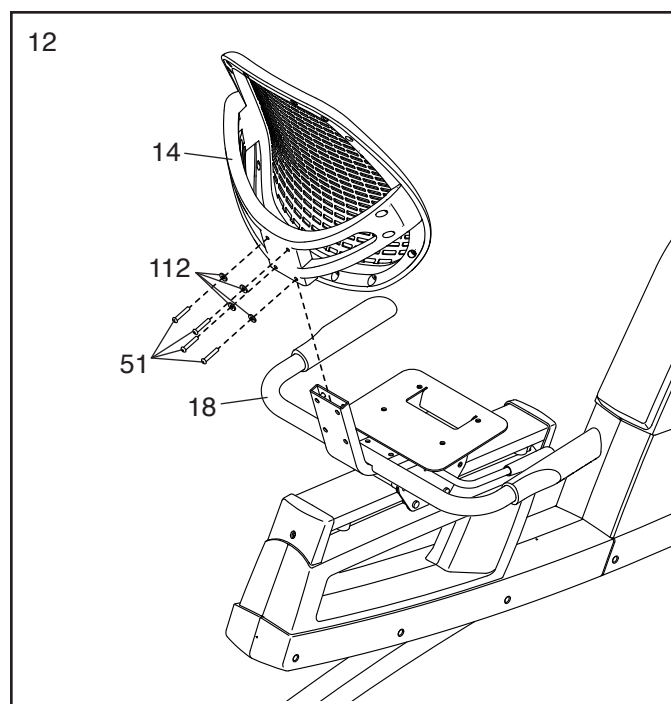


11. Прикрепите рукоятки сидения (18) к салазкам сидения (11) с помощью четырех винтов М8 х 40мм (56); **сначала наживите все винты, а затем затните их.**

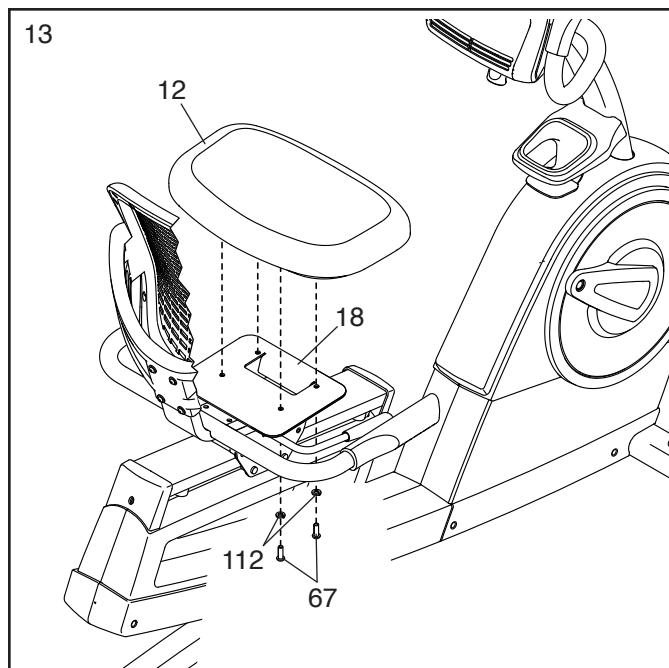


12. Наденьте каркас спинки (14) на рукоятки сидения (18).

Прикрепите каркас спинки (14) с помощью четырех винтов М6 х 30мм (51) и четырех шайб М6 (112); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**



13. Прикрепите сидение (12) к рукояткам сидения (18) с помощью четырех винтов М6 х 20мм (67) и четырех шайб М6 (112) (по два с каждой стороны); **сначала наживите все винты, а затем затяните их.**

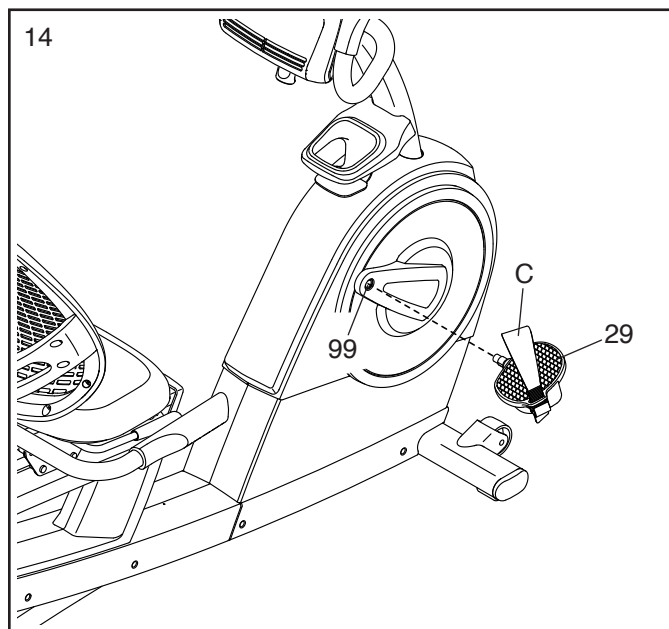


14. Найдите правую педаль (29).

С помощью разводного ключа **надежно закрутите** правую педаль (29) **по часовой стрелке** на правом шатуне (99).

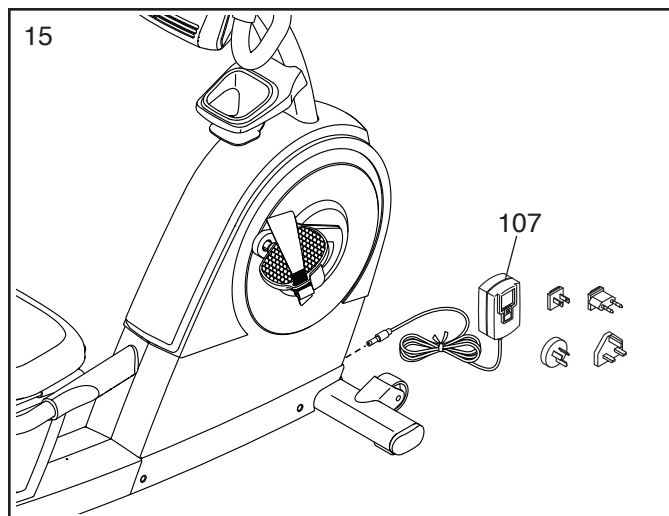
**Плотно затяните левую педаль (не показано) против часовой стрелки на левом шатуне (не показано). ВАЖНО: вы должны крутить левую педаль против часовой стрелки, чтобы её зафиксировать.**

Закрепите ремешок правой педали (С) на право педали (29), как показано. **Закрепите ремешок левой педали (не показано) аналогичным способом.**



15. Подключите сетевой адаптер (107) в разъем на раме тренажера.

Примечание: чтобы подключить сетевой адаптер (107) к розетке, см. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР на стр. 13.



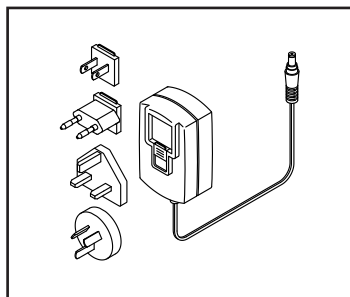
16. После того, как велотренажёр собран, проверьте всё ли установлено правильно и работает ли тренажёр должным образом. Перед началом использования тренажёра убедитесь, что все детали надёжно затянуты. В комплект могут быть включены запасные детали. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под велотренажёр подстилку.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕТЕВОЙ АДАПТЕР

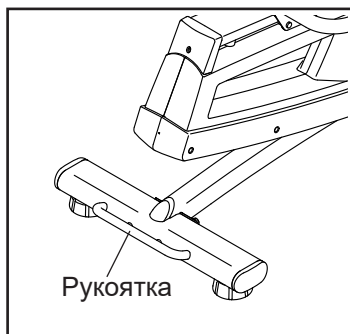
**ВАЖНО:** если тренажер находился долгое время при пониженных температурах, сначала позвольте тренажеру нагреться в теплой комнате перед тем, как подключить сетевой адаптер. Если вы этого не сделаете, то можете повредить экран консоли или другие электрические компоненты.

Вставьте сетевой адаптер в разъем на раме тренажера. Вставьте подходящий адаптер, если это необходимо. Затем подключите сетевой адаптер к подходящей розетке, которая установлена в соответствии со всеми требованиями и нормами.



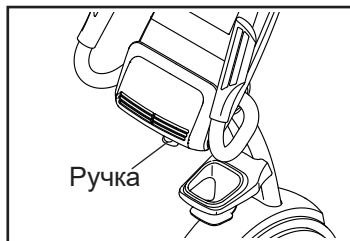
## КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР

Чтобы передвинуть тренажер, удерживайте рукоятку на заднем стабилизаторе и аккуратно поднимайте тренажер так, чтобы упор был на колеса. Аккуратно передвиньте тренажер в нужное место и опустите его.



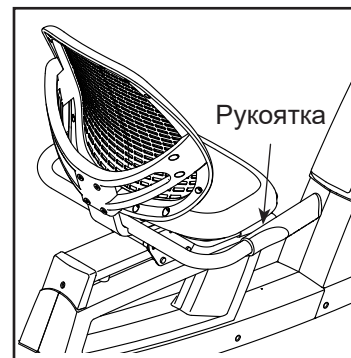
## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА КОНСОЛИ

Консоль можно отрегулировать на разные углы наклона. Чтобы отрегулировать консоль, крутите ручку консоли до тех пор, пока консоль не будет установлена на желаемый угол.



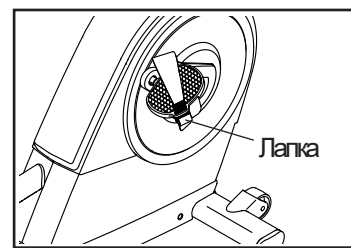
## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СИДЕНИЕ

Сидение можно отрегулировать вперед или назад до наиболее комфортного положения. Чтобы отрегулировать сидение, нажмите вниз на регулировочную рукоятку, подвиньте сидение в нужное положение и затем потяните вверх рукоятку, чтобы зафиксировать сидение на месте.



## КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ

Чтобы отрегулировать ремешок педали, вытащите кончики ремешков из лапки педали. Затем отрегулируйте ремешки в необходимое положение и заправьте кончики ремешков в лапки.

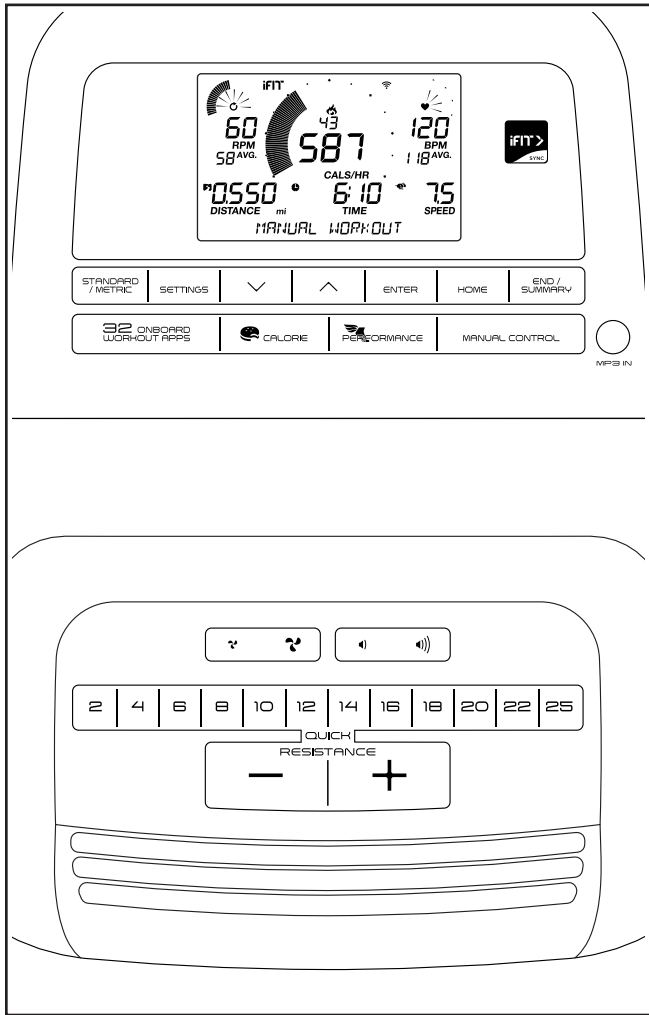


## КАК УСТРАНИТЬ КАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Если велотренажер немного шатается на полу во время использования, крутите одну или обе регулировочные ножки на заднем стабилизаторе до тех пор, пока качение не будет устранено.



## КОНСОЛЬ



## ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

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

В процессе тренировки на консоли будет отображаться ваш результат на данный момент. Частоту сердцебиения также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсометра. **См. стр. 20 с информацией о нагрудном мониторе ЧСС.**

Вы так же можете подключить ваше смарт устройство к консоли, используя приложение iFit App, чтобы записывать и отслеживать информацию о ваших тренировках.

Также консоль снабжена встроенными тренировочными программами. Каждая тренировка автоматически регулирует сопротивление педалей, чтобы сделать вашу тренировку эффективной.

Тренировка на основе Ватт изменяет сопротивление педалей, чтобы поддерживать вашу выходную мощность рядом с целевым значением.

Вы так же можете слушать вашу любимую музыку или аудиокниги с помощью стерео системы консоли во время тренировок.

**Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 15. Чтобы воспользоваться встроенными тренировками, см. стр. 17. Чтобы воспользоваться Ватт тренировками, см. стр. 18. Чтобы подключить ваш планшет к консоли, см. стр. 19. Чтобы подключить ваш пульсометр к консоли, см. стр. 19. Чтобы использовать стерео систему, см. стр. 20. Чтобы воспользоваться режимом настроек, см. стр. 20.**

Если на экране остались транспортировочные защитные пленки, удалите их.

Замечание: консоль может отображать скорость и расстояние как в милях, так и в километрах. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Standard/Metric несколько раз. Для простоты все инструкции в этом разделе указаны в милях.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУЧНОЙ РЕЖИМ

### 1. Включите консоль.

Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран загорится, прозвучит звуковой сигнал, и консоль будет готова к работе.

### 2. Выберите главное меню.

Нажмите кнопку Manual Control, чтобы выбрать главное меню.

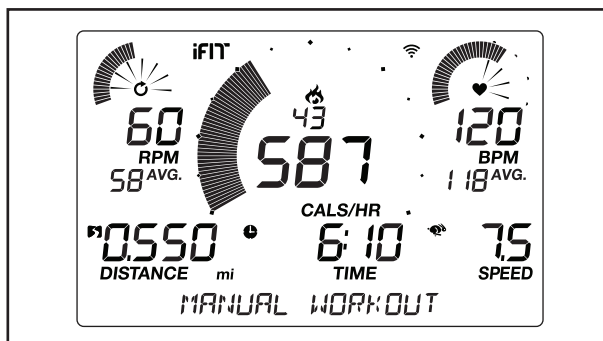
### 3. Измените сопротивление педалей при необходимости.

Во время педалирования измените сопротивление педалей, нажимая кнопки увеличения/уменьшения Quick Resistance или одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance.

Замечание: после того, как вы нажмете кнопку, понадобится некоторое время для изменения уровня сопротивления.

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

Экран показывает следующую информацию о тренировке:



**Калории (символ пламени)** — Когда выбран ручной режим, экран показывает приблизительное количество сжигаемых калорий. Когда выбрана встроенная тренировка, этот экран показывает либо количество калорий, которое вам осталось сжечь, либо текущую величину сожженных калорий.

**Калории в час (Cals/Hr)**—этот экран показывает приблизительное значение калорий, которое вы сжигаете за час тренировки.

**Расстояние**—этот экран показывает расстояние, которое вы проехали в милях (mi) или километрах (km).

**Пульс (BPM)**—этот экран показывает ваш пульс в ударах/мин (bpm), когда вы используете ручной или нагрудный пульсометр (см. пункт 5).

**Средний пульс (BPM AVG)**—этот экран показывает ваш средний сердечный ритм в ударах/мин (bpm), когда вы используете ручной или нагрудный пульсометр (см. пункт 5).

**Сопротивление**—этот экран показывает уровень сопротивления педалей на несколько секунд каждый раз, когда меняется сопротивление педалей.

**RPM** — этот экран показывает вашу скорость педалирования в оборотах/мин (rpm).

**RPM средняя (RPM AVG)**—этот экран показывает вашу среднюю скорость педалирования в оборотах/мин (rpm).

**Скорость** — этот экран показывает вашу скорость педалирования в милях/ч или км/ч. Чтобы изменить единицы измерения, нажмите кнопку Standard/Metric несколько раз.

**Время** — когда выбран ручной режим, этот экран покажет прошедшее время. Когда выбрана встроенная тренировка, этот экран покажет либо оставшееся время до конца тренировки, либо прошедшее время.

**Ватты** — этот экран показывает приблизительное значение выходной мощности в Ваттах.

**Средняя мощность (AVG)** — этот экран показывает приблизительное среднее значение выходной мощности в Ваттах за тренировку.



**Режим сканирования и режим приоритета**—экраны калорий и ватт появятся в чередующемся цикле (режим сканирования).

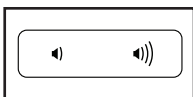


Выберите либо калории, либо ватты для непрерывного отображения (режим приоритета), нажмите кнопки увеличения/уменьшения, затем нажимайте кнопку Enter до тех пор, пока желаемый экран не появится. Чтобы вернуться в режим сканирования, нажмите кнопку увеличения несколько раз, пока не появится слово SCAN на экране.

Нажмите кнопку Home, чтобы покинуть тренировку и вернуться в главное меню. При необходимости нажмите кнопку Home снова.

Нажмите кнопку End/Summary, чтобы закончить тренировку и увидеть отчет. Сводные данные появятся на несколько секунд на экране.

Измените уровень громкости консоли, используя кнопки увеличения/уменьшения.

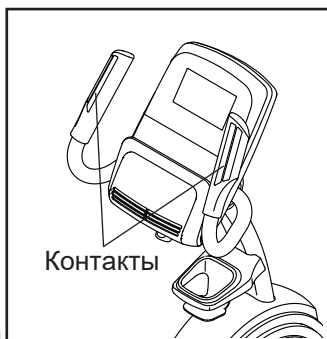


## 5. Измерьте пульс при необходимости.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (**см. стр. 20 для получения большей информации о нагрудном совместимом пульсометре**). Консоль синхронизируется со всеми BLUETOOTH® Smart пульсометрами.

**Замечание: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, приоритетнее будет BLUETOOTH Smart пульсометр.**

Если пластиковые защитные пленки находятся на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения удерживайте металлические пластины пульсометра

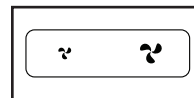


ладонями. **Постарайтесь не шевелить руками и плотно не обхватывать пластины руками.**

Когда ваш пульс будет зафиксирован, на экране появится символ в виде сердца, а затем появится значение вашего пульса. **Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.**

## 6. Включите вентилятор при необходимости.

Вентилятор имеет несколько скоростей обдува, включая автоматический режим. Когда выбран автоматический режим, скорость вентилятора будет изменяться в соответствии с темпом вашей тренировки. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения несколько раз, чтобы выбрать скорость вращения вентилятора или выключить его полностью. Замечание: Если педали не двигаются примерно 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.



## 7. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

Если педали не вращаются некоторое время, звуковой сигнал сообщит о приостановлении работы, а остановленное время будет мигать на экране.

Если педали не крутятся несколько минут и не нажимаются кнопки, консоль отключится.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСТРОЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

### 1. Включите консоль.

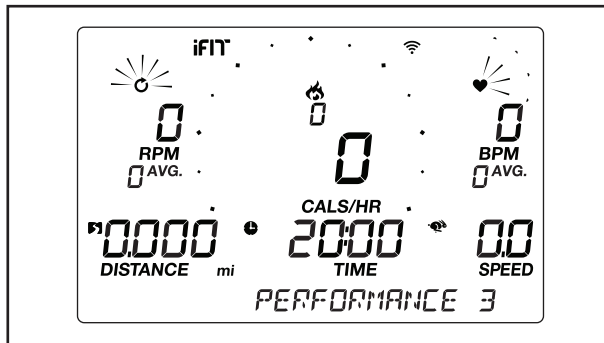
Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран загорится, прозвучит звуковой сигнал, и консоль будет готова к работе.

### 2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Workout Apps несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на экране.

Когда вы выберете встроенную тренировку, на экране появятся название и продолжительность тренировки или приблизительное количество калорий, которое вы сожжете.



Максимальная скорость и уровень сопротивления так же появятся на экране.

### 3. Начните крутить педали, чтобы начать тренировку

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Определенный уровень сопротивления и целевая скорость запрограммированы для каждого сегмента. Примечание: то же сопротивление и/или целевая скорость могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит серия звуковых сигналов. Если другой уровень сопротивления и/или целевая скорость запрограммированы для следующего сегмента

уровень сигнала и/или целевая скорость появятся на экране, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Во время тренировки старайтесь удерживать вашу скорость педалирования рядом с целевой скоростью текущего сегмента.

**ВАЖНО: установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть медленнее. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.**

Если уровень сопротивления, установленный для данного сегмента, слишком высокий или слишком низкий, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопки Quick Resistance. **ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента и отрегулирует сопротивление педалей.**

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока не закончится последний сегмент. Чтобы приостановить тренировку в любой момент, прекратите крутить педали. Время будет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто продолжите крутить педали.

Чтобы закончить тренировку, нажмите кнопку End/Summary. Отчет о тренировке появится на экране через несколько секунд.

### 4. Следите за вашим прогрессом на экране

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. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 16.

## ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ В ВАТТАХ

### 1. Включите консоль.

Начните крутить педали или нажмите любую кнопку на консоли, чтобы она включилась.

Когда консоль включится, экран загорится, прозвучит звуковой сигнал, и консоль будет готова к работе.

### 2. Выберите тренировку на мощность

Чтобы выбрать эту тренировку, нажмите кнопку Performance несколько раз, пока вы не дойдете до последней тренировки в меню. На экране отобразится название тренировки и целевое значение ватт для тренировки.

### 3. Введите целевое значение Ватт.

Чтобы ввести целевое значение, нажмите кнопки увеличения/уменьшения Quick Resistance.

### 4. Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

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

Во время педалирования держите свое значение мощности вблизи целевого значения мощности, регулируя скорость педалей.

Если выходная мощность сильно отличается от заданного значения мощности, сопротивление педалей будет автоматически увеличиваться или уменьшаться, чтобы эти значения были близки.

**Чтобы изменить целевое значение мощности в любой момент тренировки, нажмите кнопки увеличения/уменьшения Quick Resistance.**

Тренировка будет продолжаться таким образом, сколько угодно долго. Чтобы приостановить консоль, просто прекратите крутить педали. Когда консоль приостановлена, на экране будет мигать время. Чтобы продолжить тренировку, снова начните крутить педали.

### 5. Следите за вашим прогрессом на экране

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. Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.

См. пункт 7 на стр. 16.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО К КОНСОЛИ

Консоль поддерживает Bluetooth подключения смарт-устройств и пульсометров через приложение iFit. Примечание: Другие BLUETOOTH соединения не поддерживаются.

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

В вашем iOS® или Android™ устройстве, откройте the App Store® или the Google Play™ store, найдите бесплатное приложение iFit Bluetooth Tablet и установите его на планшет. **Убедитесь, что опция BLUETOOTH доступна на вашем устройстве.**

Затем откройте приложение iFit Bluetooth Tablet и следуйте инструкциям, чтобы создать учетную запись iFit и настройки пользователя.

### 2. Подключите ваш пульсометр к консоли при необходимости.

Если вы собираетесь одновременно подключить пульсометр и планшет, **вам необходимо подключить пульсометр раньше, чем планшет.** См. КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ справа.

### 3. Подключите свое смарт устройство к консоли.

Следуйте инструкциям в приложении iFit App, чтобы подключить ваше смарт устройство к консоли.

Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли мигнет синим. Нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли, чтобы подтвердить соединение. Светодиод на консоли начнет постоянно гореть синим.

### 4. Отслеживайте и записывайте ваши тренировки.

Следуйте инструкциям в приложении iFit App, чтобы записывать и отслеживать информацию о ваших тренировках.

### 5. Отключите ваше смарт устройство от консоли при необходимости.

Чтобы отключить ваше смарт устройство от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли около 5 секунд. Светодиод будет гореть до тех пор, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы отпустите кнопку.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые смарт устройства, пульсометры и другие устройства) будут прерваны.

## КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ВАШ ПУЛЬСОМЕТР К КОНСОЛИ

Консоль совместима со всеми BLUETOOTH смарт пульсометрами.

Чтобы подключить ваш BLUETOOTH смарт пульсометр к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, светодиод на консоли мигнет дважды красным цветом.

Замечание: если рядом с консолью находятся несколько совместимых пульсометров, консоль сопряжется с пульсометром, обладающим наиболее устойчивым сигналом.

Чтобы отключить ваш пульсометр от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли в течение 5 секунд. Светодиод будет гореть до тех пор, пока вы удерживаете кнопку и погаснет, когда вы отпустите кнопку.

Замечание: Все BLUETOOTH соединения между консолью и другими устройствами (включая любые смарт устройства, пульсометры и другие устройства) будут прерваны.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АУДИОСИСТЕМУ

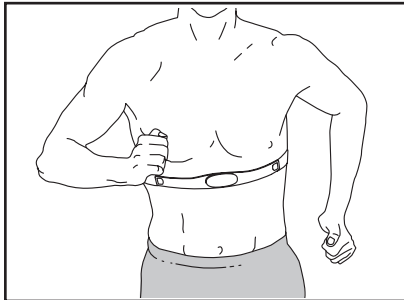
Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; **убедитесь, что аудио кабель надежно подключен. Замечание: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

Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем персональном аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажимая кнопки увеличения/уменьшения громкости на консоли.



## НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата. Дополнительный монитор измерения пульса (пульсометр) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. **Для приобретения нагрудного пульсометра, см. лицевую обложку данного руководства.**



Примечание: Консоль совместима с монитором сердечного ритма BLUETOOTH® Smart.

## КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

### 1. Выберите режим настроек.

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

### 2. Изучите навигацию системы.

Когда выбран режим настроек, экран покажет несколько опционных ячеек. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения рядом с кнопкой Enter несколько раз, чтобы выбрать желаемый опционный экран.

Нижняя часть экрана покажет настройки по выбранной ячейке. **Обязательно следуйте инструкциям, приведенным в нижней части экрана.**

### 3. Измените настройки при необходимости.

**Единицы измерения**— текущие выбранные единицы измерения появятся на экране. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter несколько раз. Чтобы измерять дистанцию в милях, выберите ENGLISH. Чтобы измерять дистанцию в км, выберите METRIC.

**Уровень контраста**— текущий уровень контрастности появится на экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения Quick Resistance, чтобы отрегулировать контраст экрана.

**Пользовательская информация**— экран покажет общее количество часов использования тренажера с момента продажи и общее расстояние (в милях или км), которое проехал тренажер.

### 4. Выйти из режима настроек.

Нажмите кнопку Settings, чтобы выйти из режима настроек.

# ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для обеспечения работоспособности и уменьшения износа деталей. Проверяйте надежно ли затянуты все детали каждый раз перед тем, как воспользоваться велотренажером. Замените немедленно сломанные детали.

Протрите внешние части велотренажера влажной тканью с небольшим количеством жидкого мыла. **ВАЖНО: Не распыляйте жидкости непосредственно на беговую дорожку. Во избежание повреждения консоли удалите любые жидкости с неё.**

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК КОНСОЛИ

Если консоль не включается, убедитесь, что сетевой адаптер полностью вставлен в разъем.

Если консоль не показывает ваш сердечный ритм, когда вы используете ручной пульсометр, см. пункт 5 на стр. 16.

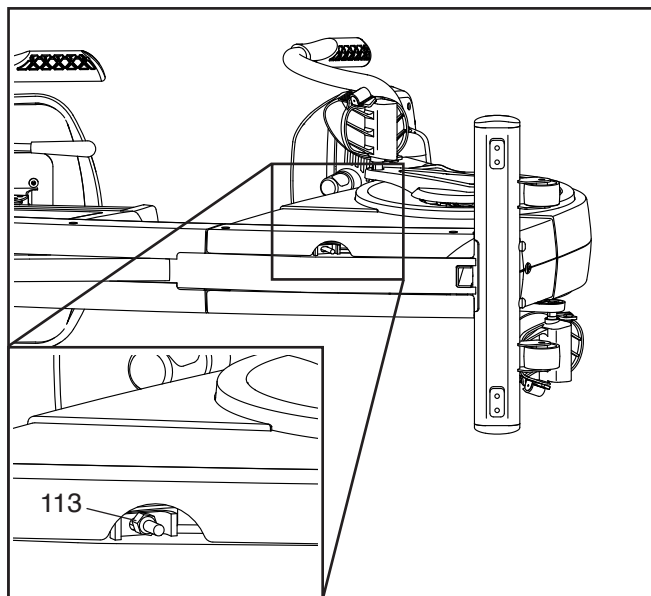
Если вам необходимо заменить сетевой адаптер, позвоните по номеру телефона, указанному на обложке данного руководства. **ВАЖНО: чтобы не повредить консоль, используйте только поставляемые производителем сетевые адаптеры.**

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ

Если педали проскальзывают во время педалирования, даже если сопротивление настроено на самый высокий уровень, возможно, потребуется отрегулировать приводной ремень. Прежде чем регулировать приводной ремень, обесточьте тренажер

Вместе с вашим помощником аккуратно положите тренажер на бок.

Затем затяните указанную шестигранную гайку M8 (113), чтобы слегка натянуть приводной ремень (не показано). Затем вместе с помощником верните тренажер в вертикальное положение. Подключите сетевой адаптер к тренажеру.



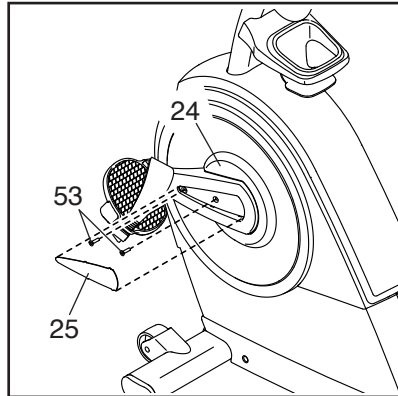
Повторяйте этот процесс, если необходимо, до тех пор пока педали не прекратят проскальзывать.

## КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ГЕРКОН

Если консоль некорректно отображает информацию, вам необходимо отрегулировать геркон.

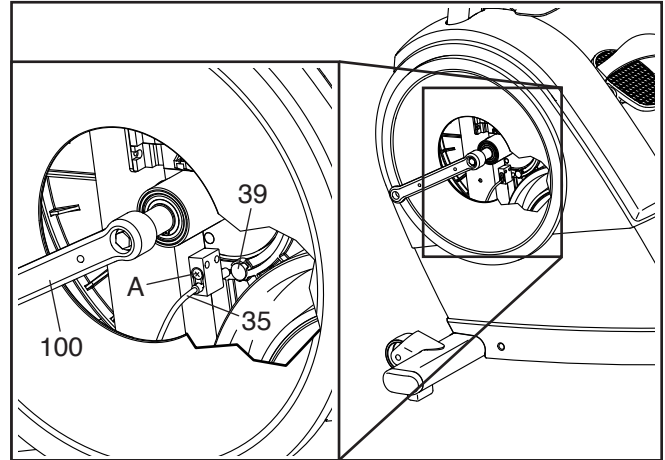
**Чтобы отрегулировать геркон, сначала обесточьте тренажер.**

Используя маленькую стандартную отвертку аккуратно подцепите левую накладку шкива (25) и отсоедините её от левого кожуха (24). Далее удалите два винта М5 х 20мм (53). Затем отверните левый кожух в сторону.



**Примечание:** для наглядности левая педаль и левый кожух показаны снятыми на рисунке справа.

Найдите геркон (35). Поворачивайте левый рычаг кривошипа (100) до тех пор пока магнит (39) не совместится с герконом. Затем ослабьте зажимной винт (А), слегка подвигайте геркон вперед и назад от/к магниту, а затем затяните зажимной винт.



Подключите сетевой адаптер и немного поверните левый рычаг шатуна (100). Повторяйте эти действия до тех пор, пока консоль не станет отображать корректную информацию.

Когда геркон будет отрегулирован, установите на место детали, которые вы сняли.



# 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.

# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. NTEVEX76017.0 R0517A

№. Кол-во	Наименование	№. Кол-во	Наименование		
1	1	Рама	50	2	Фланцевая гайка M10-1.0
2	1	Передний стабилизатор	51	8	Винт M6 x 30мм
3	1	Задний стабилизатор	52	20	Винт M4 x 25мм
4	1	Стойка	53	4	Винт M5 x 20мм
5	1	Консоль	54	2	Винт M10 x 55мм
6	1	Левый поручень	55	4	Винт мех-ма сопротивления
7	1	Левый датчик пульсометра/провод	56	4	Винт M8 x 40мм
8	1	Правый датчик пульсометра/провод	57	2	Колесо
9	1	Лоток для аксессуаров	58	1	Силовой кабель
10	1	Направляющая	59	1	Приводной ремень
11	1	Салазки сидения	60	4	Винт M10 x 20мм
12	1	Сидение	61	1	Винт M4 x 19мм
13	1	Спинка	62	6	Винт M6 x 10мм
14	1	Каркас спинки	63	23	Винт M4 x 15мм
15	1	Фиксатор сидения	64	1	Задняя накладка направляющей
16	1	Рычаг сиденья	65	1	Передняя накладка направляющей
17	1	Тормозной кронштейн	66	4	Бампер
18	1	Рукоятка сидения	67	8	Винт M6 x 20мм
19	1	Накладка стойки	68	13	Малая шайба M6
20	1	Верхняя крышка кронштейна	69	2	Верхний ролик
21	1	Левый кожух	70	4	Нижний ролик
22	1	Правый кожух	71	2	Ось
23	2	Стопорное кольцо	72	1	Тормоз
24	2	Защитный кожух	73	1	Тормозной блок
25	2	Накладка шатуна	74	3	Контргайка M10
26	2	Заглушка заднего стабилизатора	75	2	Винт M10 x 45мм
27	2	Сабилезационная ножка	76	5	Разрезная шайба M6
28	2	Регулировочные ножки	77	2	Проставка тормозов
29	1	Правая педаль/ремешок	78	1	Уплотнитель
30	1	Левая педаль/ремешок	79	1	Кронштейн лотка
31	1	Механизм Эдди	80	1	Нижняя накладка кронштейна
32	1	Натяжной шкив	81	1	Правый поручень
33	1	Механизм сопротивления	82	1	Кронштейн консоли
34	1	Кабель сопротивления	83	1	Регулировочная ручка
35	1	Геркон/кабель	84	1	Кронштейн стойки
36	11	Винт M4 x 19мм	85	1	Верхний блок
37	1	Зажим	86	1	Нижний блок
38	2	Подшипник шатуна	87	2	Втулка кронштейна консоли
39	2	Магнит	88	2	Втулка кронштейна стойки
40	1	Шкив	89	4	Винт M8 x 14мм
41	1	Основной кабель	90	1	Правая рукоятка сидения
42	1	Винт M6 x 50мм	91	1	Поворотная ось
43	1	Правый задний кожух	92	2	Широкая шайба M8
44	2	Винт M10 x 120мм	93	1	Левая рукоятка сидения
45	1	Натяжной винт	94	6	Винт M8 x 13мм
46	1	Левый задний кожух	95	6	Гайка M8
47	7	Винт M8 x 20мм	96	1	Болт M10 x 130мм
48	1	Тонкая шайба M8	97	2	Фланцевая гайка M10
49	2	Болт M8 x 50мм	98	1	Шайба M8



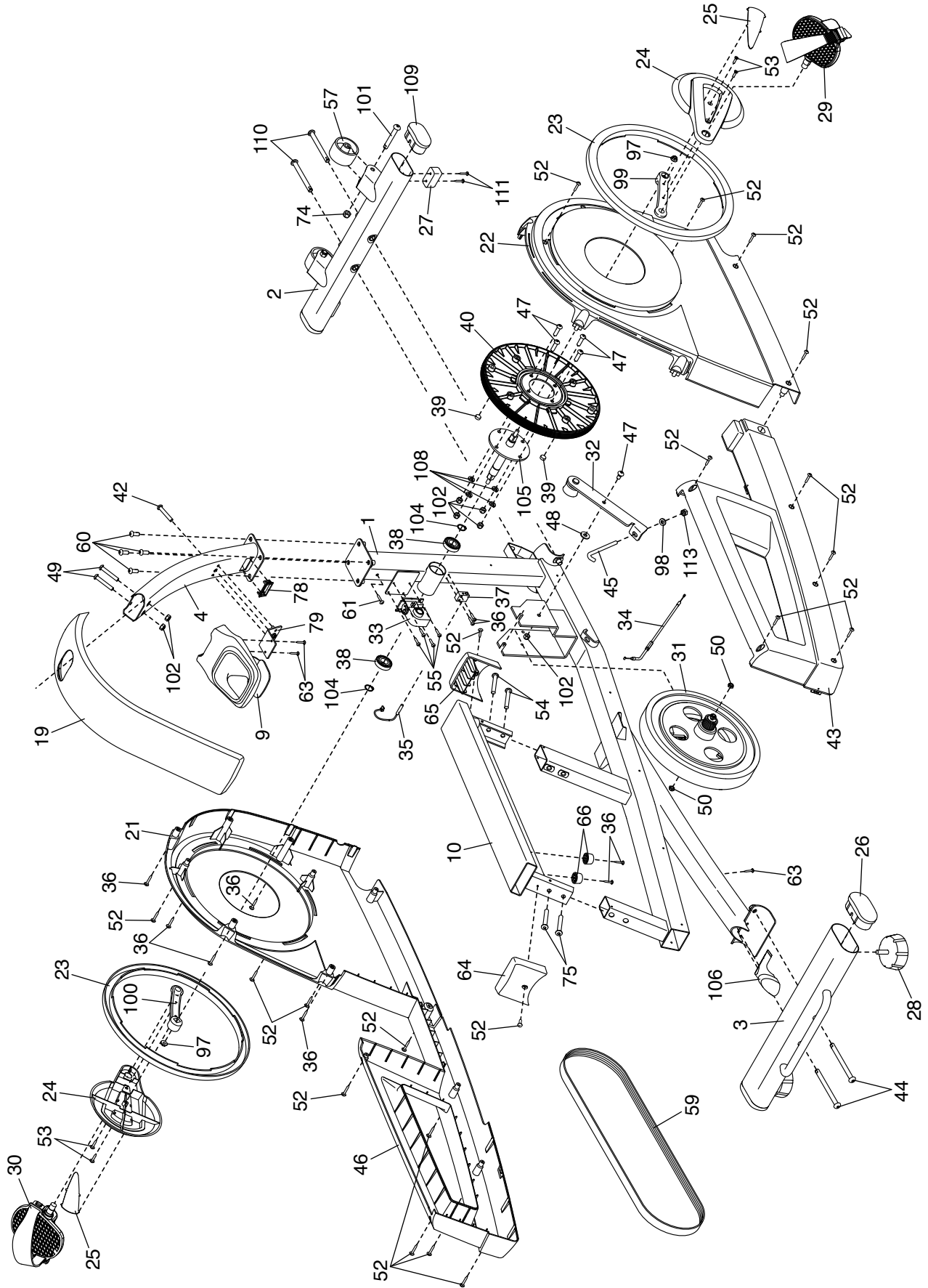
<b>№. Кол-во</b>	<b>Наименование</b>	<b>№. Кол-во</b>	<b>Наименование</b>		
99	1	Правый рычаг кривошипа	108	4	Разрезная шайба М8
100	1	Левый рычаг кривошипа	109	2	Заглушка переднего стабилизатора
101	2	Болт М10 х 60мм	110	2	Винт М10 х 96мм
102	7	Контргайка М8	111	4	Винт М4 х 30мм
103	3	Винт М6 х 15мм	112	8	Шайба М6
104	2	Стопорное кольцо кривошипа	113	1	Шестигранная гайка М8
105	1	Кривошип	*	–	Руководство пельзователя
106	1	Заглушка рамы	*	–	Набор инструментов
107	1	Сетевой адаптер			

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

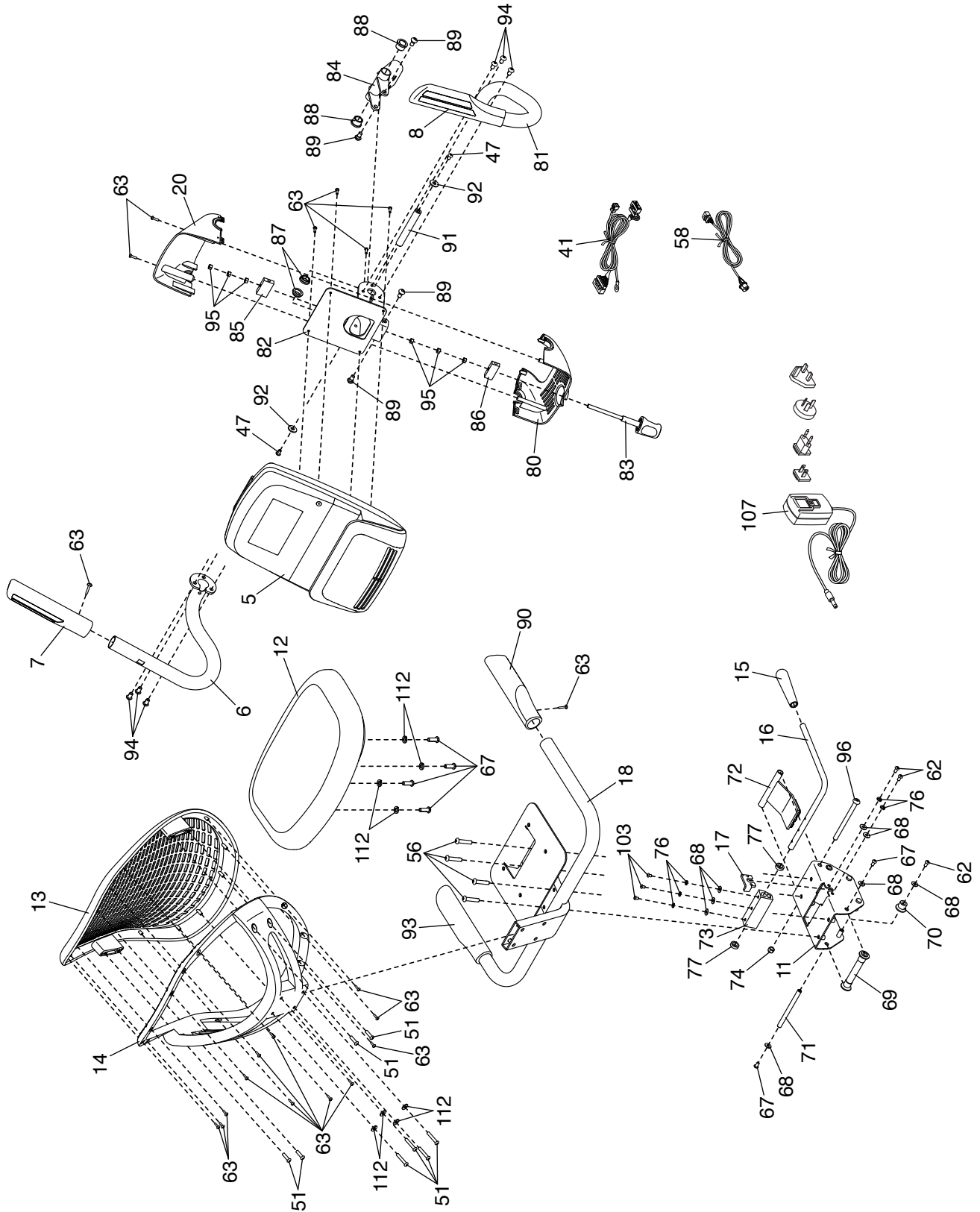
# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. NTEVEX76017.0 R0517A



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

Модель No. NTEVEX76017.0 R0517A



---

# 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 можете 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.

