

NordicTrack® GX 3.0

Модел № NTEVEX73910.1

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



Самозалепващ се
етикет със сериен номер
(от долната страна на
рамката)

ВЪПРОСИ?

Ако имате въпроси или частите са повредени, или липсват, моля, обадете се на:

+40 215 29 71 84

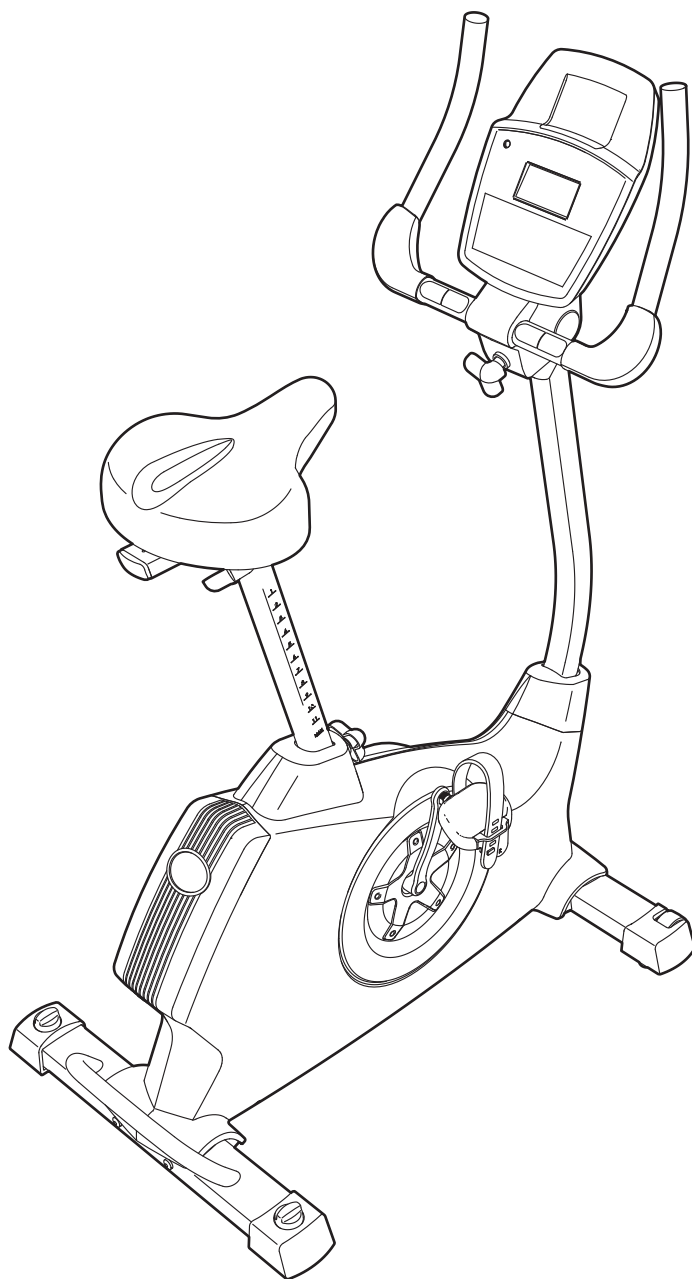
имейл: csuk@iconeurope.com

уебсайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Прочетете всички предпазни мерки и указания в това ръководство, преди да използвате оборудването. Запазете това ръководство за бъдещи справки.

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ



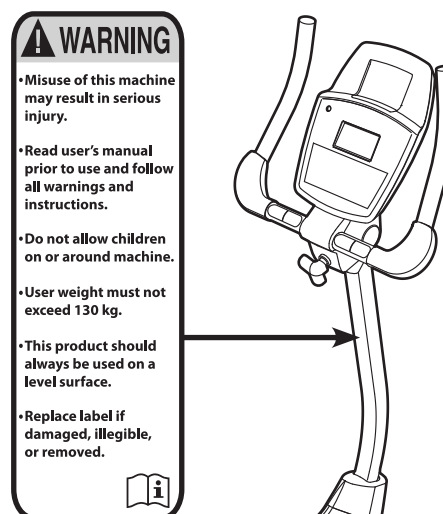
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	4
СГЛОБЯВАНЕ	5
КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА	12
ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	22
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	24
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	26
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	27
ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ	Задна корица
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ	Задна корица

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТ

Предупредителният се етикет, показан тук са включен в комплекта на този продукт. Поставете предупредителния се етикет върху предупреждението, написано на английски на указаното местоположение. На тази фигура са показани местоположението на предупредителния самозалепващ се етикет. **Ако някой само залепващ се етикет липсва или е нечетлив, вижте предната корица на това ръководство и поискайте безплатен етикет, за да го замените. Поставете лепенката на показаното място.** Забележка: Се етикет може да не е показан в действителен размер.



ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от сериозно нараняване, прочетете всички важни предпазни мерки и указания в това ръководство и всички предупреждения върху велотренажора, преди да го използвате. ICON не поема отговорност за физическо нараняване или повреда на имущество, възникнала поради или чрез употребата на този продукт.

1. Преди за започнете програма за тренировки, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
2. Използвайте велотренажора само съгласно описанието в това ръководство.
3. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на този велотренажор са подходящо информирани за всички предпазни мерки.
4. Този велотренажор е предназначен за използване само в домашни условия. Не го използвайте за търговски цели или в институции и не го давайте под наем.
5. Съхранявайте велотренажора на закрито, далече от влага и прах. Не поставяйте велотренажора в гараж или покрит вътрешен двор или в близост до вода.
6. Поставете велотренажора на равна повърхност с най-малко 0,6 м празно пространство около него. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете подходяща подложка под велотренажора.
7. Редовно проверявайте и затягайте всички части. Веднага заменяйте износените части.
8. По всяко време дръжте децата под 12 години и домашните животни далече от велотренажора.
9. Велоергометърът не трябва да се ползва от лица с тегло над 130 кг.
10. Необходимо е да носите подходящи дрехи докато се упражнявате; не носете широки дрехи, които могат да бъдат захванати от велотренажора. Винаги носете спортни обувки, за да предпазвате краката си.
11. Сензорът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на датчика за пулс е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
12. Дръжте гърба си изправен, когато използвате велотренажора; не се прегърбвайте.
13. Твърде тежките тренировки може да доведат до сериозно нараняване или смърт. Ако Ви прилошее или изпитате болка по време на тренировка, спрете веднага и се успокойте.

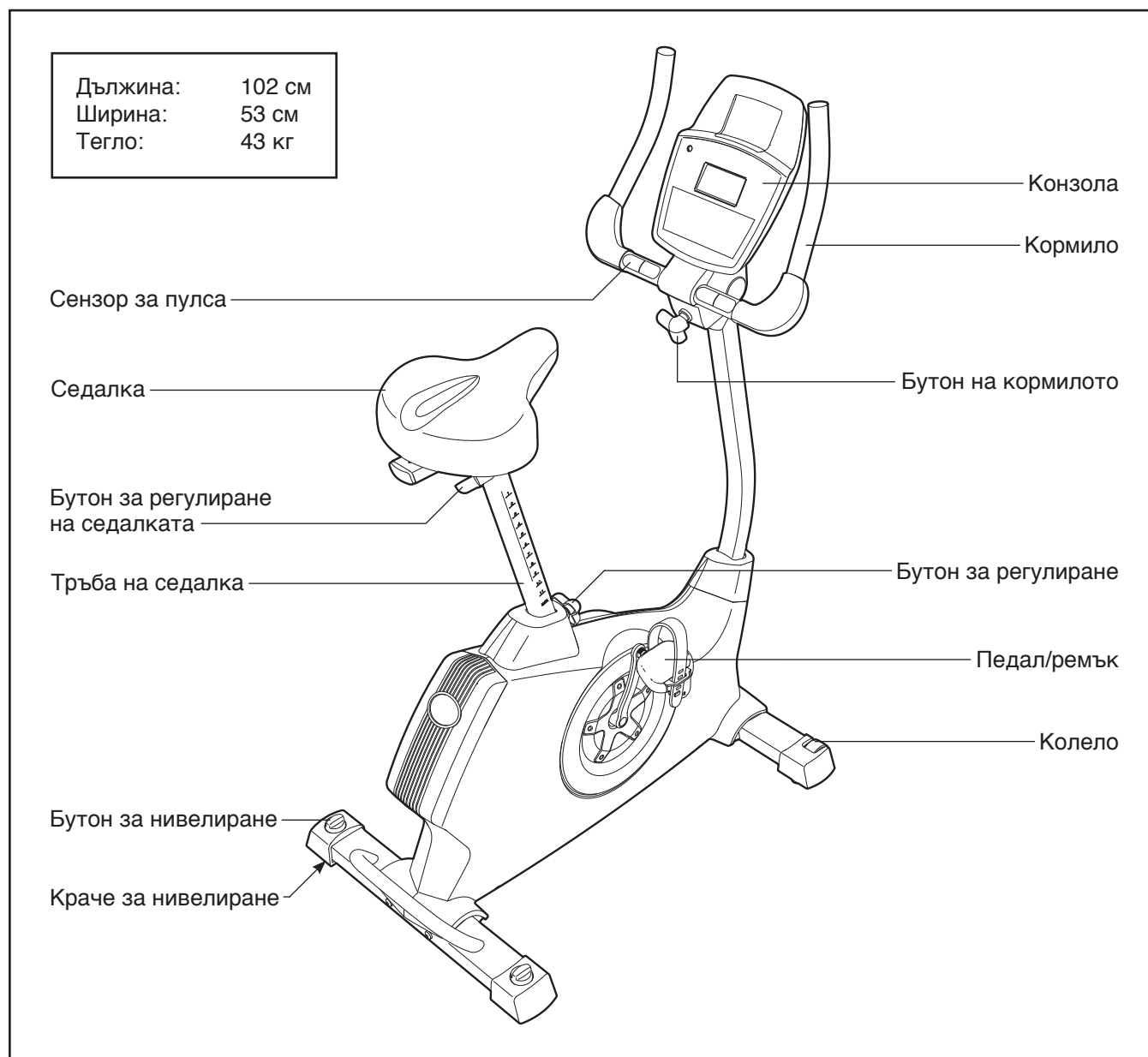
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим Ви, че избрахте революционния велотренажор NORDICTRACK® GX 3.0. Колоезденето е ефективно упражнение за увеличаване на сърдечносъдовия фитнес, изграждане на издръжливост и тонизиране на тялото. Велоергометърът GX 3.0 предлага забележителен избор от функции, предназначени да направят тренировките Ви у дома по-приятни и по-ефективни.

Полезно е да прочетете внимателно това ръководство, преди да използвате

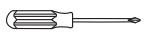
велотренажор. Ако имате въпроси, след като прочетете ръководството, моля, погледнете предната му корица. За да ни помогнете да Ви съдействаме, запишете си номера на модела на продукта и серийния номер, преди да се свържете с нас. Номерът на модела и местоположението на лепенката със серийния номер са посочени на предната корица на това ръководство.

Преди да продължите да четете по-нататък, моля, запознайте се с частите, обозначени на чертежа отдолу.

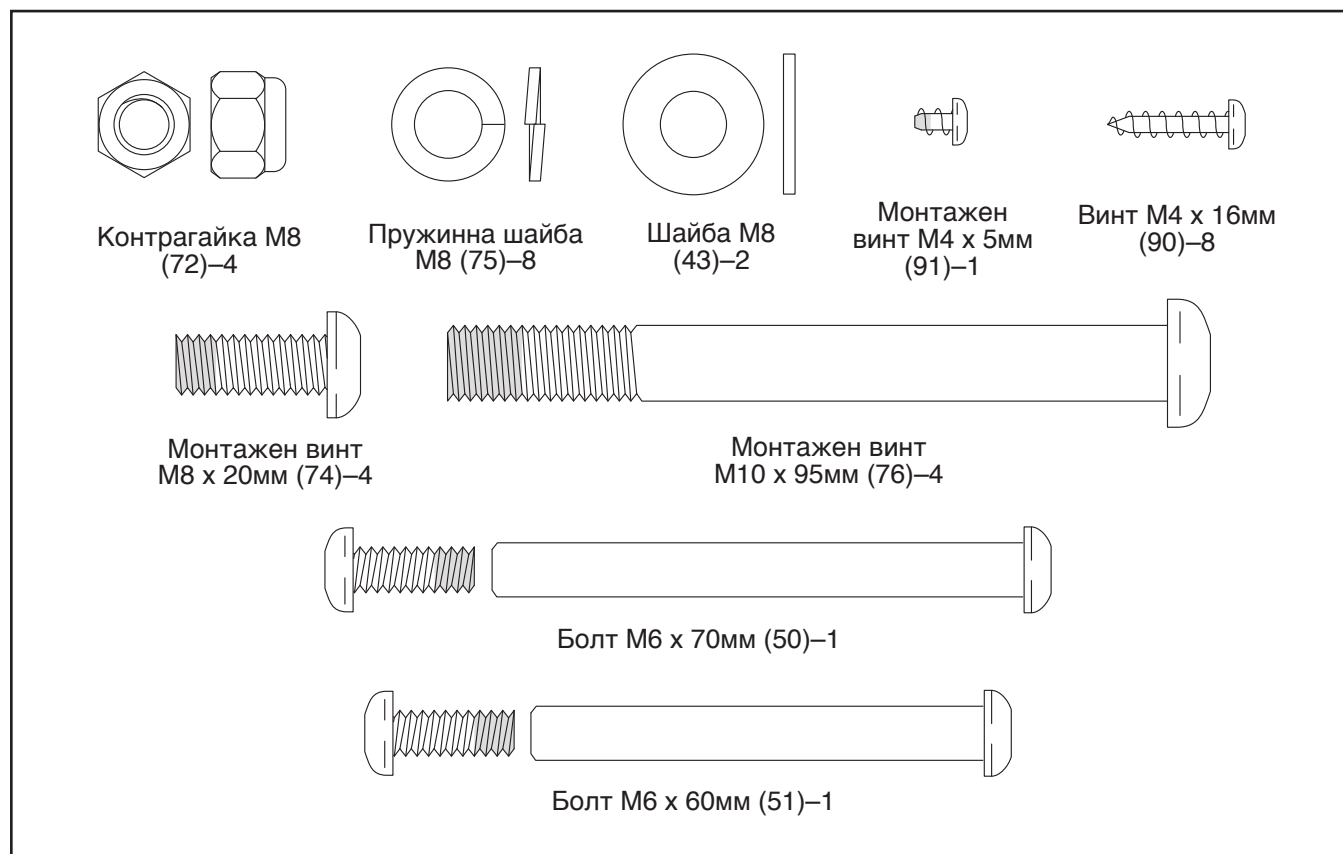


СГЛОБЯВАНЕ

За сглобяването са необходими **двама души**. Поставете всичките части на велотренажора на свободно място и свалете всички опаковъчни материали. Не изхвърляйте опаковъчните материали, докато не приключите със сглобяването.

В допълнение към включения инструмент(и), за сглобяването е нужна отверка Phillips , регулируем гаечен ключ  и гумен чук .

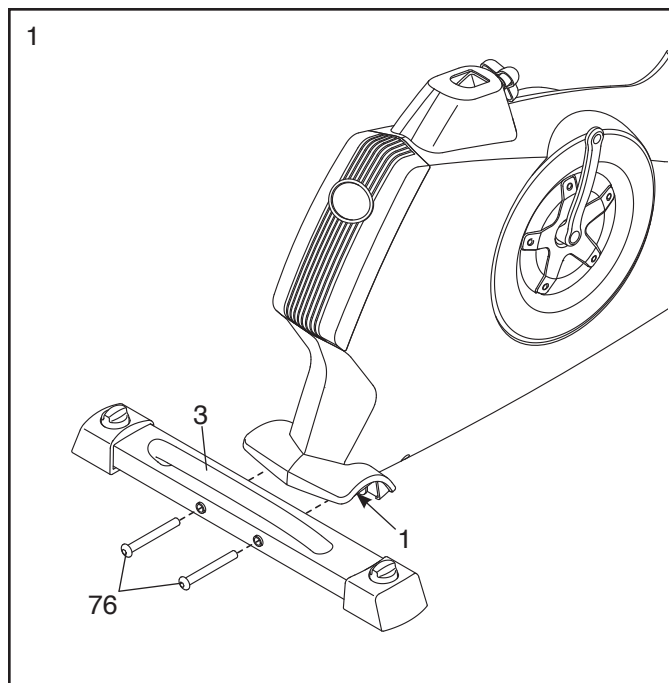
Вижте чертежите по-долу за да определите дребните части необходими за сглобяването. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ в края на това ръководство. Числото след номера на частта представлява количеството, необходимо при сглобяването. **Забележка:** Ако частта липсва в комплекта с части, проверете дали не е сглобена предварително. За да избегнете повреда на частите, не използвайте механизирани инструменти при сглобяването.



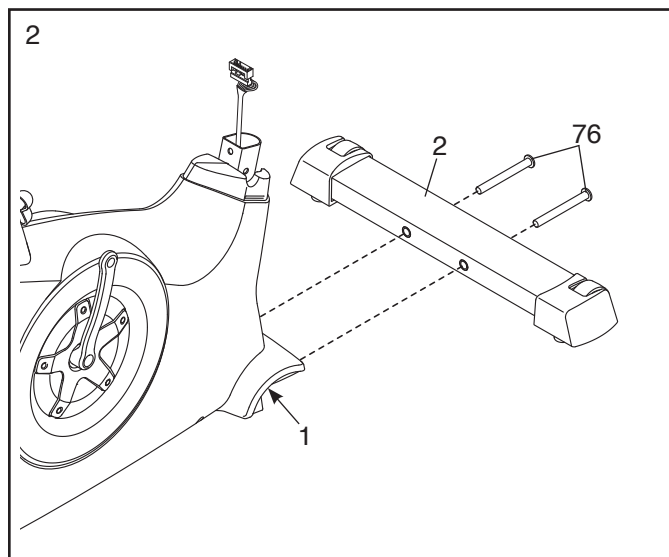
1.

За да направите сглобяването по-лесно, прочетете информацията на страница 5, преди да започнете.

Закрепете задния стабилизатор (3) към рамката (1) с два монтажни винта M10 x 95mm (76).



2. Закрепете предния стабилизатор (2) към рамката (1) с два монтажни винта M10 x 95mm (76).

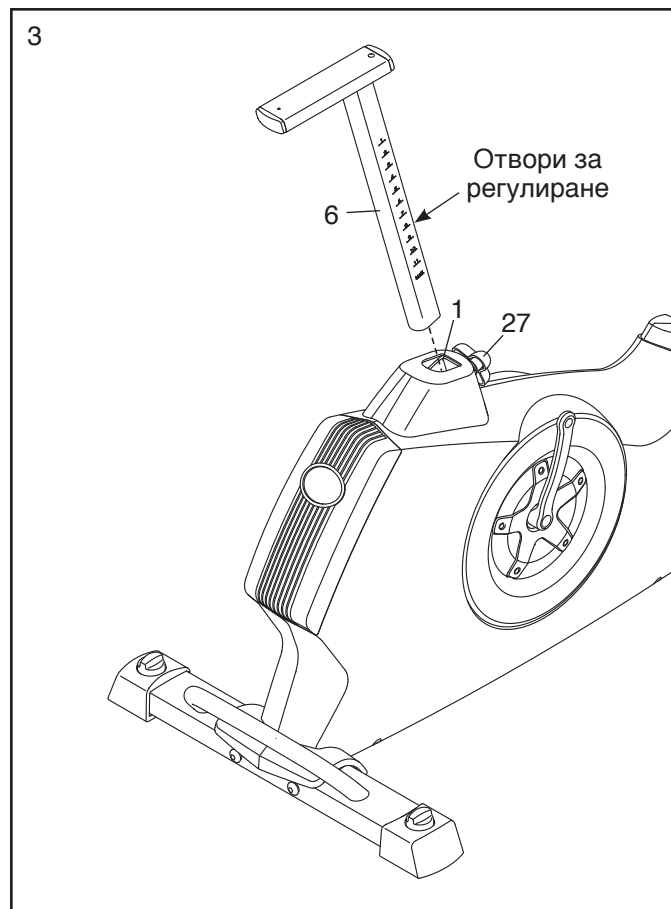


3. Разхлабете с няколко завъртания бутона на регулиране (27) в рамката (1).

Насочете тръбата на седалката (6) така, както е показано. След това издърпайте бутона за регулиране (27) навън и поставете тръбата на седалката в рамката (1).

Плъзнете тръбата на седалката (6) нагоре или надолу до желаната позиция и освободете бутона за регулиране (27).

Преместете тръбата на седалката (6) леко нагоре или надолу, за да се уверите, че бутонът за регулиране (27) е попаднал в един от отворите за регулиране в тръбата на седалката. След това затегнете бутона за регулиране.

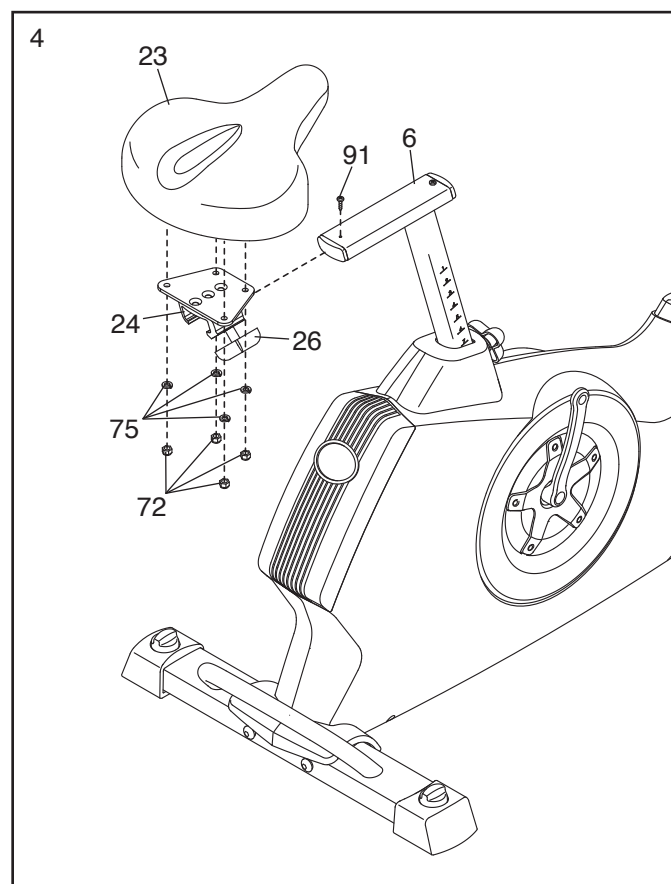


4. Ориентирайте седалката (23) и носача на седалката (24), както е показано.

Прикрепете седалката (23) към носача на седалката (24) с помощта на четири контрагайки M8 (72) и четири пружинни шайби M8 (75).

Плъзнете носача на седалката (24) към тръбата на седалката (6). След това плъзнете носача на седалката напред и затегнете бутона за регулиране на седалката (26).

Поставете монтажен винт M4 x 5мм (91) в задната част на тръбата на седалката (6).



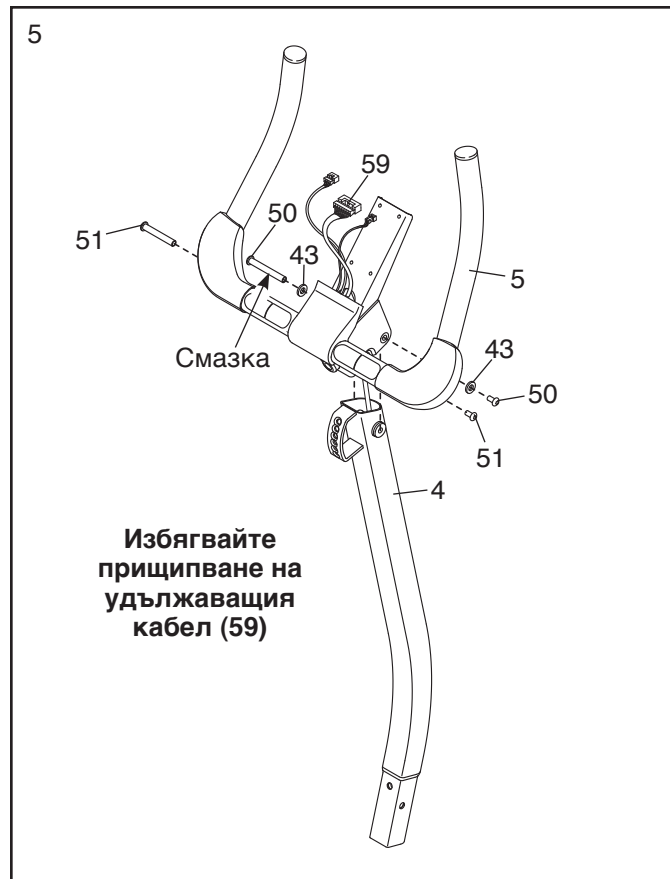
5. Поставете малко от включената смазка в цилиндъра на болта M6 x 70mm (50).

Ориентирайте кормилото (5) и колоната (4), както е показано.

Докато втори човек държи кормилото (5) близо до колоната (4), поставете удължаващия кабел (59) нагоре през кормилото.

Съвет: Избягвайте прищипване на удължаващия кабел (59). Прикрепете кормилото (5) към колоната (4) с болт M6 x 70mm (50) и две шайби M8 (43).

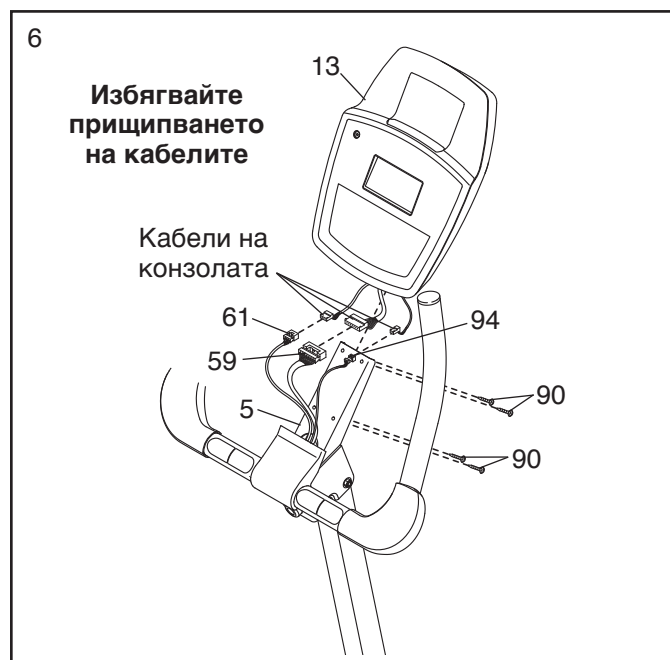
След това поставете болта M6 x 60mm (51) през по-ниско разположената скоба на кормилото (5).



6. Докато друг човек държи конзолата (13) близо до кормилото (5), свържете кабелите на конзолата към удължаващия кабел (59), кабела за пулса (61) и кабела за гръдния пулс (94).

Вкарайте излишния кабел надолу в кормилото (5) или нагоре в конзолата (13).

Съвет: Избягвайте прищипването на кабелите. Закрепете конзолата (13) към кормилото (5) с четири винта M4 x 16mm (90).



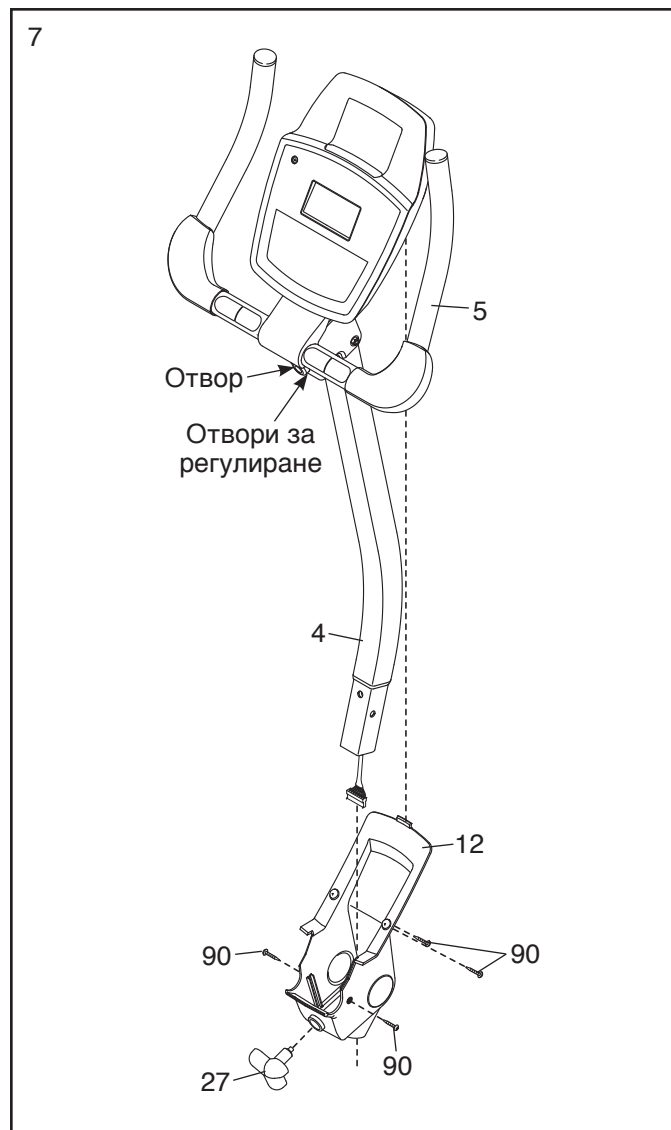
7. Ориентирайте блока на колоната (4) и въртящия се капак (12), както е показано.

Плъзнете въртящия се капак (12) нагоре към кормилото (5). **Съвет: Огъвайте леко въртящия се капак, за да го плънете върху кормилото.**

Закрепете въртящия се капак (12) към кормилото (5) с четири винта М4 х 16мм (90).

Завъртете кормилото (5), докато отвора в кормилото се изравни с отвор за регулиране в колоната (4).

Затегнете бутона за регулиране (27) в кормилото (5) и отвор за регулиране в колоната (4). **Уверете се, че бутона за регулиране е поставен в един от отворите за регулиране.**



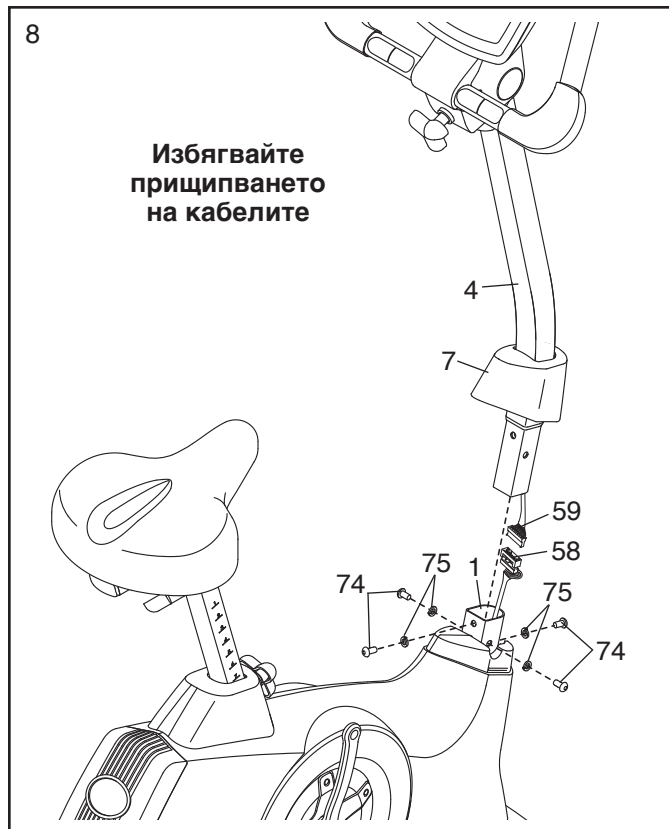
8. Плъзнете предния капак на щита (7) нагоре към колоната (4).

Докато втори човек държи колоната (4) в близост до рамката (1), свържете удължаващия кабел (59) към кабелния сноп (58).

Плъзнете колоната (4) в рамката (1).

Съвет: Избягвайте прищипването на кабелите. Прикрепете колоната (4) с четири монтажни винта M8 x 20mm (74) и четири пружинни шайби M8 (75).

Плъзнете предния капак на щита (7) надолу към рамката (1) и го натиснете, за да застане на мястото си.



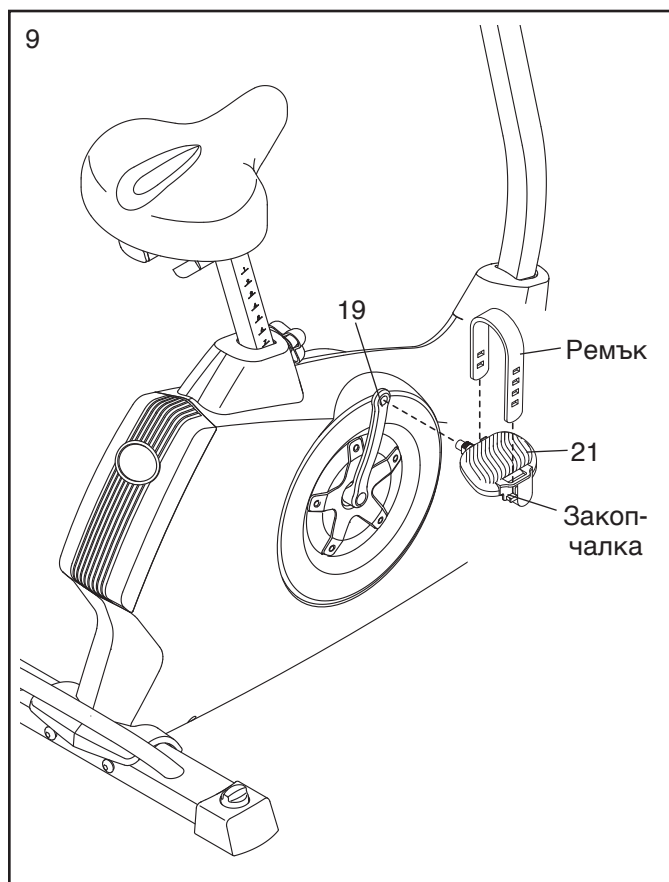
9. Намерет десния педал (21), който е маркиран с "R" (L или *Left* означава ляво; R или *Right* означава дясно).

Като използвате регулируемия гаечен ключ, **затегнете здраво** десния педал (21) по часовниковата стрелка към десния кривошип (19).

Затегнете левия педал (не е показано) обратно на часовниковата стрелка в левия кривошип (не е показано).

ВАЖНО: Затегнете двата педала възможно най-здраво. След като сте използвали велотренажора в продължение на една седмица, затегнете повторно педалите. За най-добра работа, дръжте педалите затегнати.

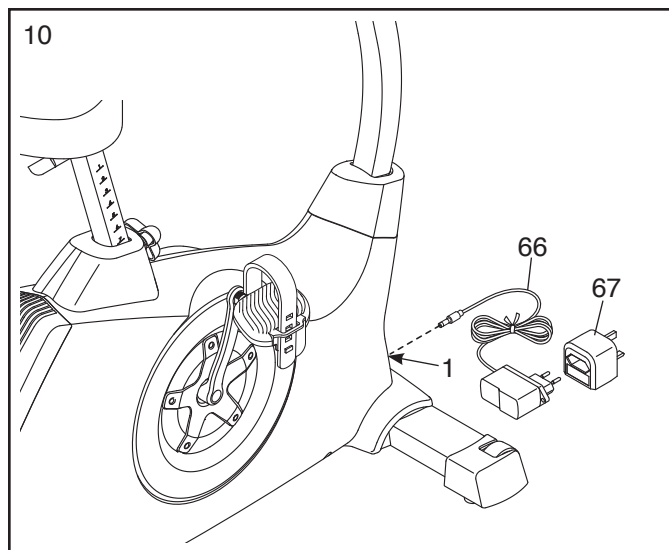
Регулирайте ремъка на десния педал (21) в желаното положение и натиснете краищата на ремъците към закопчалките на десния педал. **Регулирайте ремъка на левия педал (не е показано) по същия начин.**



10. Включете захранващия адаптер (66) в жака на рамката (1).

Ако е необходимо, включете захранващия адаптер (66) в преходника (67).

За да включите захранващия адаптер (66) в контакт, вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ АДАПТЕР на страница 12.



11. Уверете се, че всички части са добре затегнати, преди да използвате велотренажора.

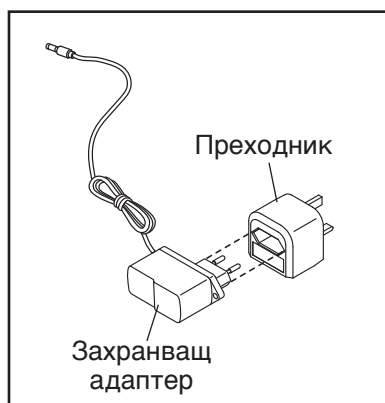
Забележка: След като приключи монтажа може да останат някои части. Поставете подложка под велотренажора, за да предпазите пода или килима.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

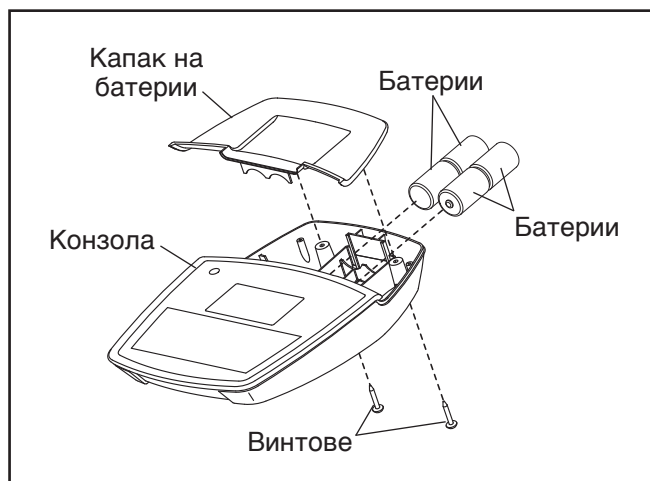
КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ АДАПТЕР

ВАЖНО: Ако велотренажора е бил изложен на ниски температури, оставете го да се затопли до стайна температура, преди да включите захранващия адаптер. Ако не го направите, може да се повредят дисплеите или други електронни компоненти на конзолата.

Включете захранващия адаптер в гнездото на рамката на велотренажора. След това включете захранващия адаптер в преходника. Включете преходника в подходящ контакт, който е правилно монтиран в съответствие с всички местни правилници и разпоредби.



Забележка: Конзолата може да работи също с четири D батерии (не са включени); препоръчват се алкални батерии. Отстранете винтовете, капака на батериите, поставете батериите в отделението за батерии и след това поставете отново капака. **Убедете се че сте ориентирали батериите в отделенията по начина, показан в чертежите.**



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА

За провеждането на ефективни упражнения, седалката трябва да е на подходящата височина. Докато въртите педалите колената ви трябва да са леко свити, когато педалите са в най-ниското си положение.

За да регулирате седалката, първо разхлабете бутона за регулиране с няколко завъртания. След това издърпайте бутона навън, плъзнете седалката нагоре или надолу до желаната позиция и след това освободете бутона.



Преместете тръбата на седалката леко нагоре или надолу, за да се уверите, че бутонът е попаднал в един от отворите за регулиране в тръбата на седалката. След това затегнете бутона.

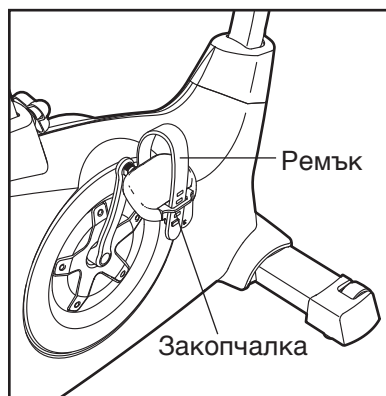
КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ СТРАНИЧНОТО ПОЛОЖЕНИЕ НА СЕДАЛКАТА

За да регулирате страничното положение на седалката, първо разхлабете бутона за регулиране с няколко завъртания. След това преместете седалката напред или назад до желаното положение и здраво затегнете бутона.



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ

За да разхлабите ремъците на педалите, ги дръпнете нагоре. За да затегнете ремъците на педалите, регулирайте ремъците до желаното положение и след това натиснете краищата им към закопчалките на педалите.



КАК ДА НИВЕЛИРАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

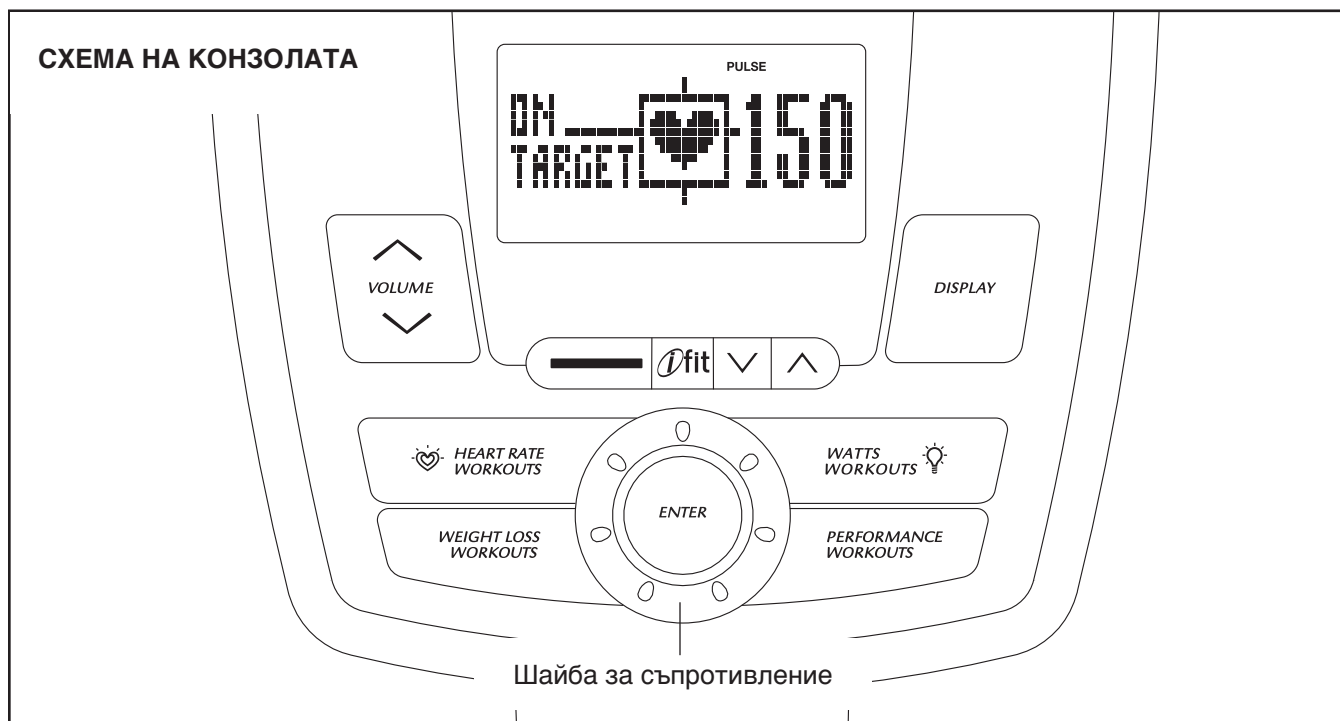
Ако велотренажорът се клати леко по време на употреба, завъртете единия или двата бутона за нивелиране на задния стабилизатор и регулирайте крачето за нивелиране, докато клатенето не изчезне.



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ЪГЪЛА НА КОРМИЛОТО

За да регулирате ъгъла на кормилото, първо разхлабете бутона за регулиране с няколко завъртания. След това дръпнете бутона навън, завъртете кормилото до желания ъгъл и освободете бутона в един от отворите за регулиране. **Уверете се, че бутонът е поставен в един от отворите за регулиране.** След това затегнете бутона.





ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Революционната конзола предлага гама от функции, предназначени да направят тренировките Ви по ефективни и по-приятни.

Когато изберете ръчния режим на конзолата, можете да промените съпротивлението на педалите с едно завъртане на шайбата. Докато тренирате, на конзолата ще се показват непрекъснато резултатите от тренировката. Можете дори да измерите сърдечния си ритъм, като използвате поставяния на китката сензор за пулса или опционалния поставян на гърдите сензор за пулса.

Конзолата също така предлага дванадесет предварително зададени тренировъчни програми—шест програми за намаляване на теглото и шест програми за резултати. Всяка тренировъчна програма автоматично променя съпротивлението на педалите и Ви подканя да промените скоростта на въртене на педалите, докато Ви дава указания за ефективна тренировка.

В допълнение, конзолата предлага две тренировки за сърдечен ритъм, които променят съпротивлението на педалите и Ви подканят да промените скоростта на въртене на педалите, за да поддържате сърдечния си ритъм близо до целеви сърдечен ритъм.

Конзолата предлага също така три тренировъчни програми за измерване на ватове, които променят съпротивлението на педалите и Ви подканят да промените скоростта на въртене на педалите, за да поддържате изходната си мощност близо до целевото ниво.

Конзолата разполага с интерактивна система за тренировки iFit, която ѝ дава възможност да приема карти iFit, съдържащи тренировки, предназначени да Ви помогнат да достигнете специфични фитнес цели. Можете например да се освободите от нежеланите килограми чрез 8-седмичната тренировъчна програма за намаляване на теглото. Тренировъчните програми на iFit контролират съпротивлението на педалите, докато гласът на личния треньор Ви инструктира по време на тренировките. Картите iFit се предлагат отделно. **За да закупите карти iFit, посетете www.iFit.com или вижте предната корица на това ръководство. Картите iFit се предлагат и в някои избрани магазини.**

Можете дори да свържете MP3 плейър или CD плейър към стереоуредбата на конзолата и да слушате любимата си музика или аудио книги, докато се упражнявате.

За да включите захранването, вижте страница 15. За да използвате ръчния режим, вижте страница 15. За да използвате предварително зададена тренировъчна програма, вижте страница 17. За да използвате тренировъчна програма за сърдечен ритъм, вижте страница 18. За да използвате тренировъчна програма за измерване на ватове, вижте страница 19. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте страница 20. За да използвате стереоуредбата, вижте страница 21. За да промените настройките на конзолата, вижте страница 21.

Забележка: Ако върху дисплея има найлонов слой, свалете го.

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО

ВАЖНО: Ако велотренажорът е бил изложен на ниски температури, оставете го да се затопли до стайна температура, преди да включите захранването. Ако не го направите, може да се повредят дисплеите или други електрически компоненти на конзолата.

Включете захранващия адаптер (вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ АДАПТЕР на страница 12). Когато захранващият адаптер е включен, дисплеите ще светнат и конзолата ще бъде готова за употреба.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. За да разберете коя мерна единица е избрана или за да я смените, вижте ИНФОРМАЦИОННИЯ РЕЖИМ на стр. 21.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

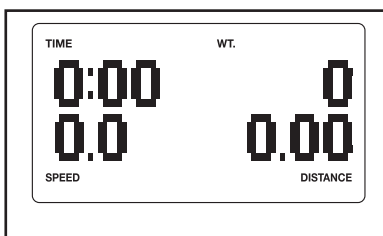
1. **Започнете да въртите педалите или натиснете някой бутон на конзолата, за да я включите.**

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО по-горе.

2. **Изберете ръчния режим.**

Всеки път когато включвате конзолата, ще бъде избран ръчният режим.

Ако сте избрали тренировъчна програма, изберете отново ръчния режим, като натиснете многократно който и да е от бутоните на тренировъчните програми, докато на дисплея се появят нули.



3. **Започнете да въртите педалите и променете съпротивлението на педалите според желанието си.**

Докато въртите педалите, променете съпротивлението на педалите като завъртите шайбата за съпротивление.

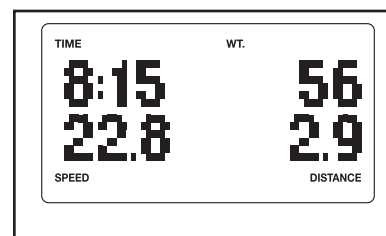
За да увеличите съпротивлението, завъртете шайбата за съпротивление по часовниковата страна; за да намалите съпротивлението, завъртете шайбата за съпротивление обратно на часовниковата страна. Забележка: След като промените съпротивлението, ще измине малко време, докато педалите достигнат избраното ниво на съпротивление.

4. **Следете напредъка си на дисплеите.**

Конзолата предлага няколко раздела за показване. Избраният от вас режим на показване ще определи коя информация за тренировка е показана. Натиснете неколккратно бутона дисплей [DISPLAY], за да изберете желания режим на показване.

Дисплеите могат да показват следната информация за тренировката:

Време [TIME]— Когато е избран ръчен режим, този дисплей ще показва изминалото време. Когато е избрана тренировъчна програма, дисплеят ще показва времето, което остава от тренировъчната програма, вместо изминалото време.



Скорост [SPEED]—Дисплеят ще показва вашата скорост на въртене на педалите в километри в час или мили в час.

Разстояние [DISTANCE]—Дисплеят ще показва разстоянието, което сте изминали в километри или мили.

Калории [CALORIES]—Дисплеят ще показва приблизителното количество калории които сте изгорили.

Вата [WT.]—Дисплеят ще показва приблизителната изходна мощност във вата.

Пулс—Дисплеят ще показва вашият сърдечен ритъм, когато използвате поставяния на китката сензор за пулса или опционалния поставян на гърдите сензор за пулса (вижте стъпка 5 по-долу).

Съпротивление [RESISTANCE]—Дисплеят ще показва нивото на съпротивление на педалите за няколко секунди всеки път, когато нивото на съпротивление се променя.

Профил—Когато е избрана тренировъчна програма, дисплеят ще покаже профил на настройките на съпротивление за тренировката.

Променете нивото на звука на конзолата като натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на звука.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Можете да измерите сърдечния си ритъм посредством поставяния на китката сензор за пулса или опционалния поставян на гърдите сензор за пулса (вижте страница 21 за информацията относно опционалния поставян на гърдите сензор за пулса).

Забележка: Ако използвате едновременно поставяния на китката сензор за пулса и опционалния поставян на гърдите сензор за пулса, конзолата няма да покаже правилно сърдечния Ви ритъм.

Ако има найлонови слоеве върху металните контакти на поставяния на китката сензор за пулса, отстранете ги. Освен това се уверете, че ръцете Ви са чисти. За да измерите сър-

дечния си ритъм, хванете сензора за пулса така, че дланите ви да се опират на металните контакти. **Избягвайте да движите ръцете си и да стискате силно контактите.**



Когато пулсът ви бъде засечен, вашият сърдечен ритъм ще се покаже на дисплея. За да отчетете възможно най-точно сърдечния си ритъм, дръжте контактите в продължение на поне 15 секунди.

Ако вашият сърдечен ритъм не е показан се уверете, че ръцете ви са позиционирани, както е описано. Внимавайте да не движите прекалено ръцете си или да не стискате прекалено силно металните контакти. За оптимална работа, почистете металните контакти с мека кърпа, **никога не ползвайте спирт, абразивни материали или химикали, за да почиствате контактите.**

6. Когато приключите с тренировката, конзолата ще се изключи автоматично.

Ако педалите не се движат в продължение на няколко секунди, ще се чуе сигнал и конзолата ще преустанови работа.

Ако педалите не се движат в продължение на няколко минути и бутоните не са натиснати, конзолата ще се изключи и дисплея ще се нулира.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. **Започнете да въртите педалите или натиснете някой бутон на конзолата, за да я включите.**

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 15.

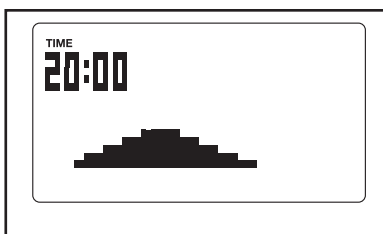
2. **Изберете предварително зададена тренировъчна програма.**

За да изберете предварително зададена тренировка, първо натиснете бутона тренировки за намаляване на теглото [WEIGHT LOSS WORKOUTS] или тренировъчни програми за резултати [PERFORMANCE WORKOUTS].

След това завъртете шайбата за съпротивление, докато на дисплея се покаже номерът на желаната тренировъчна програма.

След това натиснете бутона въвеждане [ENTER], за да изберете тренировъчната програма.

Времето на тренировъчната програма и профилът на нивата на съпротивление ще се покажат на дисплея.



3. **Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировъчната програма.**

Всяка тренировъчна програма е разделена на сегменти с продължителност една минута. За всеки сегмент са програмирани едно ниво на съпротивление и една целева скорост. Забележка: За последователни сегменти може да бъде програмирано едно и също ниво на съпротивление и/или целева скорост.

Профилът на тренировъчната програма ще показва напредъка Ви (виж чертежа по-горе). Мигацият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината му показва нивото на съпротивлението за текущия сегмент.

Когато първият сегмент от тренировъчната програма приключи, нивото на съпротивление и целевата скорост за вторият сегмент ще се покажат на дисплея за няколко секунди,

за да Ви предупредят. Следващият сегмент от профила ще започне да мига и педалите автоматично ще се регулират до нивото на съпротивление за следващия сегмент.

Докато се упражнявате, ще бъдете подканени да поддържате скоростта на въртене на педалите близо до целевата скорост за текущия сегмент. Когато на дисплея се покаже стрелка нагоре или думата *FASTER* (по-бързо), увеличете вашата скорост. Когато се покаже стрелка надолу или думата *SLOWER* (по-бавно), намалете вашата скорост. Когато не се покаже стрелка или се появи думата *ON TARGET* (цел), поддържайте текущата си скорост.



ВАЖНО: Целевата скорост е предназначена само, за да ви осигури мотивация. Действителната Ви скорост може да бъде по-бавна от целевата скорост. Уверете се, че въртите педалите при скорост, която е удобна за вас.

Ако нивото на съпротивление за настоящия сегмент е прекалено високо или прекалено ниско, можете ръчно да промените настройката, като завъртите шайбата за съпротивление. **ВАЖНО: Когато приключи текущия сегмент на тренировъчната програма, педалите ще бъдат регулирани автоматично до нивото на съпротивление за следващия сегмент.**

Тренировъчната програма ще продължи по същия начин, докато завърши последния сегмент. За да спрете тренировъчната програма по всяко време, спрете да въртите педалите. Ще прозвучи звуков сигнал и времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

4. **Следете напредъка си на дисплеите.**

Вижте стъпка 4 на стр. 15–16.

5. **Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.**

Вижте стъпка 5 на стр. 16.

6. **Когато приключите с тренировката, конзолата ще се изключи автоматично.**

Вижте стъпка 6 на стр. 16.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

1. Започнете да въртите педалите или натиснете някой бутон на конзолата, за да я включите.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 15.

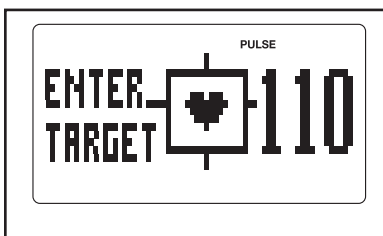
2. Изберете тренировъчна програма за сърдечен ритъм.

За да изберете тренировъчна програма за сърдечен ритъм, първо натиснете бутона тренировъчни програми за сърдечен ритъм [HEART RATE WORKOUTS].

След това завъртете шайбата за съпротивление, докато на дисплея се покаже номерът на желаната тренировъчна програма. След това натиснете бутона въвеждане [ENTER], за да изберете тренировъчната програма.

3. Въведете настройка за целеви сърдечен ритъм.

Няколко секунди след като изберете тренировъчна програма за сърдечен ритъм, на дисплея ще се покажат времето на тренировъчната програма и думите *ENTER TARGET* (въведете цел).



За всеки сегмент от програмата за сърдечен ритъм ще бъде програмирана различна настройка на целеви сърдечен ритъм. Завъртете шайбата за съпротивление, за да въведете желания **максимален** целеви сърдечен ритъм за тренировъчната програма (вижте ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ на страница 24). След това натиснете бутона въвеждане.

4. Хванете поставяния на китката сензор за пулса или опционалния гръден сензор за пулса.

За да използвате тренировъчна програма за сърдечен ритъм, вие трябва да използвате поставяния на китката сензор за пулса или да носите опционалния гръден сензор за пулса (вижте страница 21). Забележка: Ако използвате едновременно поставяния на китката сензор за пулса и опционалния поставян на гръдите сензор за пулса, конзолата няма да покаже правилно сърдечния Ви ритъм.

Ако използвате поставяния на китката сензор за пулса, не е необходимо да го държите продължително по време на тренировъчни програми за сърдечен ритъм; но трябва да държите често поставяния на китката сензор за пулса, за да могат

тренировъчните програми да работят правилно.

Всеки път когато хванете поставяния на китката сензор за пулса, дръжте ръцете си върху металните контакти в продължение на най-малко 15 секунди.

5. Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировъчната програма.

Всяка тренировъчна програма за сърдечен ритъм е разделена на сегменти с продължителност една минута. За всеки сегмент е програмиран един целеви сърдечен ритъм. Забележка: За последователни сегменти може да бъде програмиран един и същ целеви сърдечен ритъм.

По време на тренировъчната програма конзолата периодично ще сравнява вашия сърдечен ритъм със целевия сърдечен ритъм за текущия сегмент от тренировъчната програма. Ако вашият сърдечен ритъм е далеч под или над целевия сърдечен ритъм, съпротивлението на педалите автоматично ще се увеличи или намали, за да доведе вашия сърдечен ритъм по-близо до целевия сърдечен ритъм. Всеки път когато съпротивлението се променя, нивото на съпротивление ще се покаже на дисплея за няколко секунди, за да ви предупреди.

Докато се упражнявате, ще бъдете подканени до въртите педалите при целева скорост. Когато на дисплея се покаже стрелка нагоре или думата *FASTER* (по-бързо), увеличете вашата скорост. Когато се покаже стрелка надолу или думата *SLOWER* (по-бавно), намалете вашата скорост. Когато не се покаже стрелка или се появи думата *ON TARGET* (цел), поддържайте текущата си скорост.



ВАЖНО: Уверете се, че въртите педалите при скорост, която е удобна за вас. Ако нивото на съпротивление за текущия сегмент е твърде високо или ниско, вие можете ръчно да промените настройките като завъртите шайбата за съпротивление; но, ако промените нивото на съпротивление може да не поддържате целевия сърдечен ритъм.

Също така, когато конзолата сравнява вашия сърдечен ритъм с целевия сърдечен ритъм, съпротивлението на педалите може автоматично да се увеличи или намали, за да доведе вашия сърдечен ритъм по-близо до целевия.

Тренировъчната програма ще продължи по същия начин, докато завърши последния сегмент. За да спрете тренировъчната програма по всяко време, спрете да въртите педалите. Ще прозвучи звуков сигнал и времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

6. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 4 на стр. 15–16.

7. Когато приключите с тренировката, конзолата ще се изключи автоматично.

Вижте стъпка 6 на стр. 16.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ВАТОВЕТЕ

1. Започнете да въртите педалите или натиснете някой бутон на конзолата, за да я включите.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 15.

2. Изберете тренировъчна програма за измерване на ватове

За да изберете тренировъчна програма за измерване на ватове, първо натиснете бутона тренировъчни програми за измерване на ватове [WATTS WORKOUTS]. След това завъртете шайбата за съпротивление, докато на дисплея се покаже номерът на желаната тренировъчна програма. След това натиснете бутона въвеждане [ENTER], за да изберете тренировъчната програма.

Ако изберете тренировъчна програма за измерване на ватове 1, думите ENTER

WATTS TARGET (въведете целеви ватове) ще се покажат на дисплея.



Ако изберете тренировъчна програма за измерване на ватове 2 или 3, времето на тренировъчната програма и профилът на нивата на съпротивление ще се покажат на дисплея.



3. Ако изберете тренировъчна програма за измерване на ватове 1, въведете настройка за целеви ватове.

По време на тренировъчна програма за измерване на ватове 1, същата настройка за целеви

ватове ще бъде програмирана за всички сегменти на тренировъчната програма. Завъртете шайбата за съпротивление, за да въведете желаната настройка за целеви ватове.

4. Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировъчната програма.

Тренировъчната програма за измерване на ватове 1 е разделена на 40 сегмента с продължителност една минута. По време на тренировъчната програма, конзолата периодично ще сравнява вашите изходни ватове с целевите ватове, които сте въвели за тренировката.

Ако вашите изходни ватове са далеч под или над настройката на целевите ватове, съпротивлението на педалите автоматично ще се увеличи или намали, за да доведе вашите изходни ватове по-близо до настройката на целевите ватове. Всеки път когато съпротивлението се променя, нивото на съпротивление ще се покаже на дисплея за няколко секунди, за да ви предупреди.

Ако настройката на целевите ватове е твърде висока или ниска, можете ръчно да промените настройката, като завъртите шайбата за съпротивление.

Тренировъчната програма за измерване на ватове 2 или 3 е разделена на 40 сегмента с продължителност една минута. За всеки сегмент са програмирани едно ниво на съпротивление и едно ниво на целеви ватове. Забележка: За последователни сегменти може да бъде програмирано едно и също ниво на съпротивление и/или ниво на целеви ватове.

Профилът на тренировъчната програма ще показва напредъка Ви (виж чертежа в ляво). Мигацият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината му показва нивото на съпротивлението за текущия сегмент.

Докато се упражнявате, ще бъдете подканени до въртите педалите при целева скорост. Когато на дисплея се покаже



стрелка нагоре или думата **FASTER** (по-бързо), увеличете вашата скорост. Когато се покаже стрелка надолу или думата **SLOWER** (по-бавно), намалете вашата скорост. Когато не се покаже стрелка или се появи думата **TARGET** (цел), поддържайте текущата си скорост.

ВАЖНО: Целевата скорост е предназначена само, за да ви осигури мотивация. Действителната Ви скорост може да бъде по-бавна от целевата скорост. Уверете се, че въртите педалите при скорост, която е удобна за вас.

Когато първият сегмент от тренировъчната програма приключи, нивото на съпротивление и целевата скорост за вторият сегмент ще се покажат на дисплея за няколко секунди, за да Ви предупредят. Следващият сегмент от профила ще започне да мига и педалите автоматично ще се регулират до нивото на съпротивление за следващия сегмент.

Ако нивото на съпротивление за настоящия сегмент е прекалено високо или прекалено ниско, можете ръчно да промените настройката, като завъртите шайбата за съпротивление. **ВАЖНО:** Когато приключи текущия сегмент на тренировъчната програма, педалите ще бъдат регулирани автоматично до нивото на съпротивление за следващия сегмент.

За да спрете дадена тренировъчна програма по всяко време, спрете да въртите педалите. Ще прозвучи звуков сигнал и времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

5. Следете напредъка си на дисплеите.

Вижте стъпка 4 на стр. 15–16.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 5 на стр. 16.

7. Когато приключите с тренировката, конзолата ще се изключи автоматично.

Вижте стъпка 6 на стр. 16.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFIT

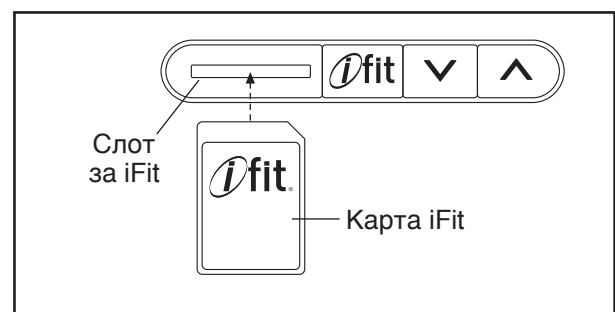
Картите iFit се предлагат отделно. За да закупите карти iFit, посетете www.iFit.com или вижте предната корица на това ръководство. Карти iFit се предлагат и в някои избрани магазини.

1. Започнете да въртите педалите или натиснете някой бутон на конзолата, за да я включите.

Вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАНЕТО на стр. 15.

2. Поставете карта iFit и изберете тренировъчна програма.

За да използвате тренировъчна програма iFit, поставете карта iFit в слота за iFit; уверете се, че картата iFit е ориентирана така, че металните ѝ контакти са насочени надолу и към слота. Когато картата iFit е поставена правилно, индикаторът до слота ще светне и на дисплея ще се появи текст.



След това изберете желаната тренировъчна програма от картата iFit, като натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, разположени до слота iFit.

В момента когато изберете тренировъчната програма, гласът на личния инструктор ще започне да Ви води по време на тренировъчната програма.

Тренировъчните програми iFit функционират по същия начин както и предварително зададените тренировъчни програми. За да използвате тренировъчната програма, вижте стъпки 3 до 6 на страница 17.

3. Когато приключите тренировката, извадете картата iFit.

Извадете картата iFit, когато приключите тренировката. Съхранявайте картата iFit на сигурно място.

КАК ДА ПРОМЕНИТЕ НАСТРОЙКИТЕ НА КОНЗОЛАТА

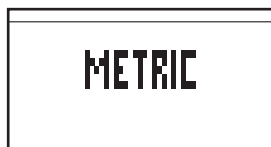
Конзолата е снабдена с потребителски режим, който Ви позволява да изберете измервателна единица за конзолата.

За да изберете потребителския режим, натиснете и задръжте бутона дисплей [DISPLAY] за няколко секунди, докато информацията за потребителския режим се покаже на дисплея.

Конзолата може да показва скоростта на въртене на педалите и разстоянието в километри или в мили. Думата *METRIC* (метрични)

за метрични километри или думата *ENGLISH* (английски) за английски мили ще се покаже на дисплея. За да смените измервателните единици, натиснете неколккратно бутона за увеличаване на звука.

Натиснете бутона дисплей, за да запазите настройките на конзолата и да излезете от потребителския режим.



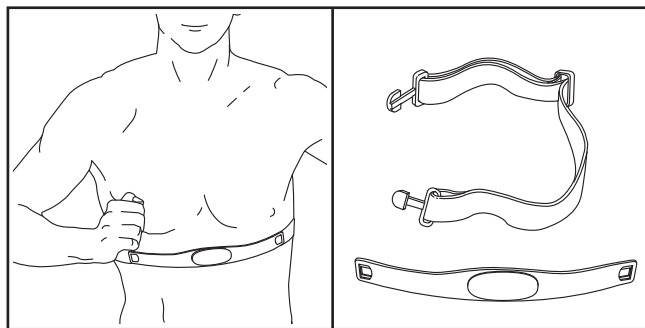
КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СТЕРЕОУРЕДБАТА

За да възпроизвеждате музика или аудио книги чрез стереосистемата на конзолата, докато тренирате, включете предоставения аудио кабел в жака на конзолата и в жака на вашия MP3 плейър или CD плейър; **уверете се, че аудио кабелът е напълно поставен.**

След това, натиснете бутона възпроизвеждане на вашия MP3 плейър или CD плейър. Регулирайте нивото на звука посредством съответните бутони на Вашия MP3 плейър или CD плейър или натиснете бутоните за увеличаване или намаляване на силата на звука, разположени на конзолата.

ОПЦИОНАЛНИЯТ ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ СЕНЗОР ЗА ПУЛСА

Опционалният поставян на гърдите сензор за пулса предлага тренировки със „свободни ръце“, тъй като следи непрекъснато сърдечния Ви ритъм по време на тренировъчните програми. **За да закупите опционалния поставян на гърдите сензор, вижте предната корица на това ръководство.**



ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Редовно проверявайте и затягвайте всички части на велотренажора. Веднага заменяйте износените части.

За да почистите велотренажора, използвайте суха кърпа и малко количество мек сапун. **ВАЖНО:** За да избегнете повреди на конзолата, дръжте течностите далеч от нея и я съхранявайте далече от директна слънчева светлина.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ НА КОНЗОЛАТА

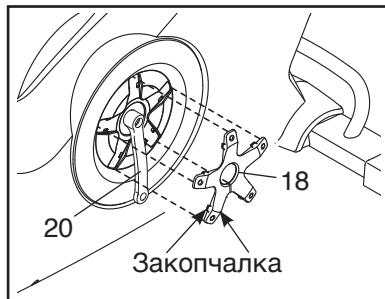
Ако конзолата не показва сърдечния Ви ритъм, когато използвате поставяния на китката сензор за пулса, вижте стъпка 5 на страница 16.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ МАГНИТНИЯ КОНТАКТ

Ако конзолата не показва правилните резултати, трябва да се регулира магнитният контакт. За да регулирате магнитния контакт, първо трябва да отстраните левия педал, капака на левия диск и диска на левия педал (вижте инструкциите по-долу).

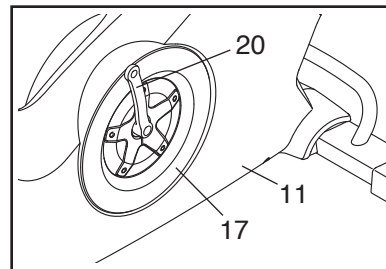
Като използвате регулируем гаечен ключ, завъртете левия педал по часовниковата стрелка и го отстранете.

Завъртете левия кривошип (20) до вертикално положение като края му сочи надолу, както е показано.



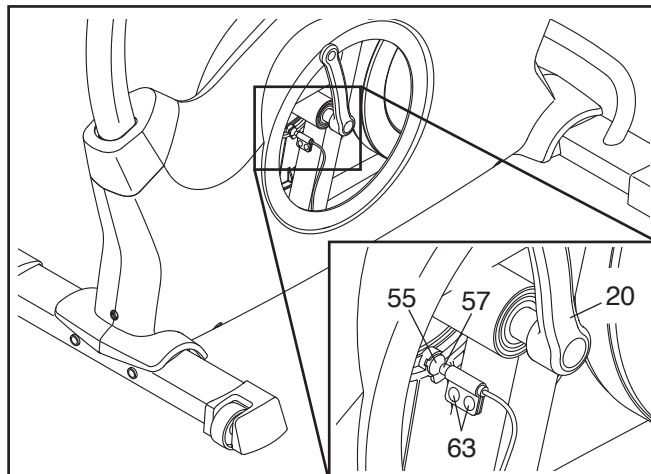
Като използвате плоска отвертка, освободете закопчалките на всяка точка на левия капака на диск (18). Внимателно работете върху левия капак на диска над левия кривошип (20) и отстранете левия капак на диска.

След това завъртете левия кривошип (20) до вертикално положение като края му сочи нагоре.



Завъртете левия педал на диска (17) по часовниковата стрелка, за да го освободите от левия щит (11). След това повдигнете левия диск на педала и го извадете от левия кривошип (20).

Намерете магнитния контакт (57). Разхлабете, но не сваляйте двата винта за фланеца M4 x 12,7мм (63).



След това завъртете левия кривошип (20), докато магнитът (55) се подравни с магнитния контакт (57). Плъзнете леко магнитния контакт по-близо до или далеч от магнита. След това затегнете отново винтовете за фланеца M4 x 12,7мм (63).

Завъртете за момент левия кривошип (20). Повторете тези действия, докато конзолата покаже правилните показания.

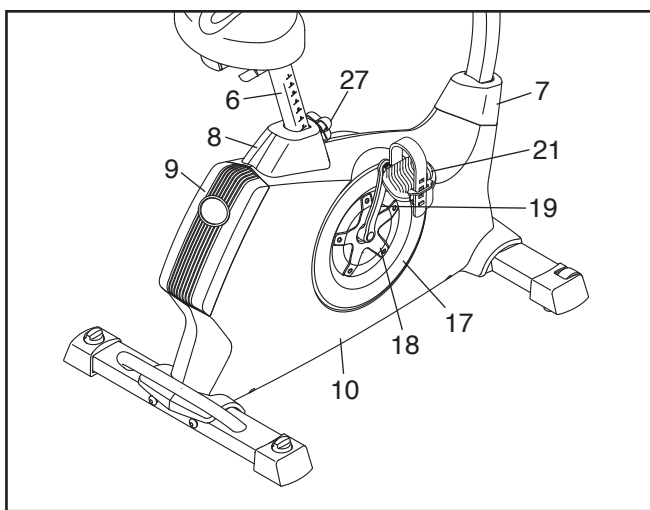
Когато магнитният контакт е правилно регулиран, поставете отново левия педал на диска, левия капак на диска и левия педал.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ЗАДВИЖВАЩИЯ РЕМЪК

Ако усещате, че педалите се плъзгат, докато ги въртите, дори когато съпротивлението е регулирано до най-високото ниво, може да се наложи да регулирате задвижващия ремък.

За да регулирате задвижващия ремък, първо трябва да отстраните десния педал, тръбата на седалката, горния капак на щита, задния капак на щита, предния капак на щита, десния капак на диска, десния диск на педала и десния щит (вижте инструкциите по-долу).

Като използвате регулируем гаечен ключ, завъртете десния педал (21) обратно на часовниковата стрелка и го отстранете.



Отстранете бутона за регулиране (27) и тръбата на седалката (6).

Като използвате плоска отвертка, отстранете горния капак на щита (8) и задния капак на щита (9). След това използвайте плоска отвертка, за да освободите предния капак на щита (7).

Завъртете десния кривошип (19) до вертикално положение като края му сочи надолу. Забележка: Вижте чертежите на страница 22 за повече информация.

Като използвате плоска отвертка, освободете закопчалките на всяка точка на десния капак на диска (18). Внимателно работете върху десния капак на диска над десния кривошип (19) и отстранете десния капак на диска.

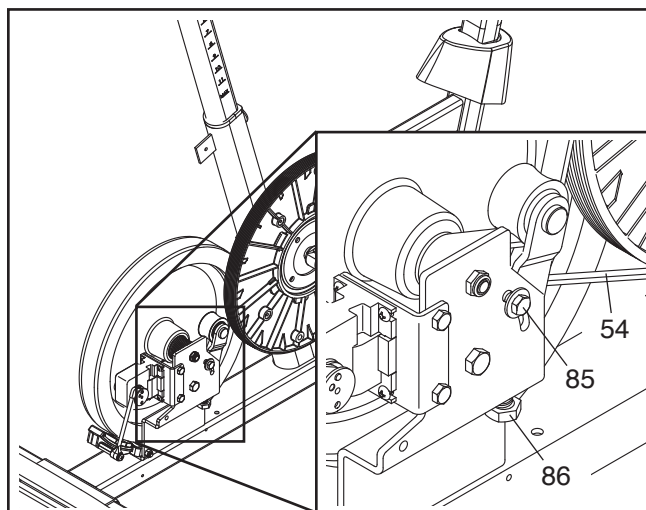
След това завъртете десния кривошип (19) до вертикално положение като края му сочи нагоре.

Завъртете десния педал на диска (17) по часовниковата стрелка, за да го освободите от десния щит (10).

След това повдигнете десния диск на педала (17) и го извадете от десния кривошип (19).

Вижте АКСОНОМЕТРИЧНИЯ ЧЕРТЕЖ на страница 27 и отстранете винтовете М4 x 19мм (89) и винтовете М4 x 25мм (62) от десния и левия щит (10, 11). След това извадете десния щит.

След това разхлабете шестограмния винт М6 x 20мм (85). След което затегнете шестограмния винт М8 x 65мм (86), докато задвижващият ремък (54) е затегнат.



Когато задвижващият ремък (54) е стегнат, затегнете шестограмния винт М6 x 20мм (85).

След това поставете отново десния щит, десния диск на педала, десния капак на диска, предния капак на щита, задния капак на щита, горния капак на щита, тръбата на седалката и десния педал.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Преди за започнете тази програма за тренировки или която и да е друга, посъветвайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.

Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.

Тези насоки ще Ви помогнат да планирате програмата си за тренировки. За подробна информация относно тренировките снабдете се с получила признание книга или се посъветвайте с Вашия лекар. Не забравяйте, че правилното хранене и подходящата почивка са важни за постигане на успешни резултати.

ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ

Независимо от това дали целта Ви е изгаряне на мазнини или укрепване на сърдечносъдовата система, тренировките с подходяща интензивност са ключът към постигането на резултати. Можете да използвате сърдечния си ритъм като указание за намиране на правилното ниво на интензивност. На диаграмата по-долу са показани препоръчителните стойности на сърдечния ритъм за изгаряне на мазнини и за аеробна тренировка.

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

За да установите кое е правилното ниво на интензивност, намерете възрастта си в долната част на диаграмата (възрастите са закръглени до най-близките десет години) Трите числа, посочени над възрастта Ви, определят Вашата "зона на тренинг". Най-малкото число е сърдечният ритъм за изгаряне на мазнини, средното е сърдечният ритъм за максимално изгаряне на мазнини, а най-голямото — сърдечният ритъм за аеробна тренировка.

Изгаряне на мазнини—За ефективно изгаряне на мазнини трябва да тренирате дълъг период от време при ниско ниво на интензивност. По време на първите няколко минути от тренировката тялото Ви използва калориите от въглехидратите, за да си набави енергия. Едва след първите няколко минути от тренировката то започва да използва калориите от складираните мазнини, за да си набави енергия. Ако целта Ви е изгаряне на мазнини, регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-малкото число в зоната Ви на тренинг. За максимално изгаряне на мазнини тренирайте така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до средното число в зоната Ви на тренинг.

Аеробна тренировка—Ако целта Ви е да укрепите сърдечносъдовата си система, трябва да правите аеробни тренировки — дейност, която изисква големи количества кислород за продължителни периоди от време. При аеробни тренировки регулирайте интензивността на тренировките така, че сърдечният Ви ритъм да е близо до най-голямото число в зоната Ви на тренинг.

НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ПРОГРАМИ

Загряване—Започнете с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения. Загряването увеличава температурата на тялото Ви и сърдечния ритъм, като кръвообращението се подготвя за тренировката.

Упражнения в зоната на тренинг—Тренирайте в продължение 20 до 30 минути така, че сърдечният Ви ритъм да е в зоната Ви на тренинг. (По време на първите няколко седмици от програмата си за тренировки, не поддържайте сърдечния си ритъм в зоната за тренинг за повече от 20 минути.) Докато тренирате, дишайте ритмично и дълбоко — никога не задържайте дишането.

Охлаждане—Завършете с 5 до 10 минути разтягане. Разтягането увеличава гъвкавостта на мускулите ви и спомага за предотвратяване на проблемите след тренировка.

ЧЕСТОТА НА ТРЕНИРОВКИТЕ

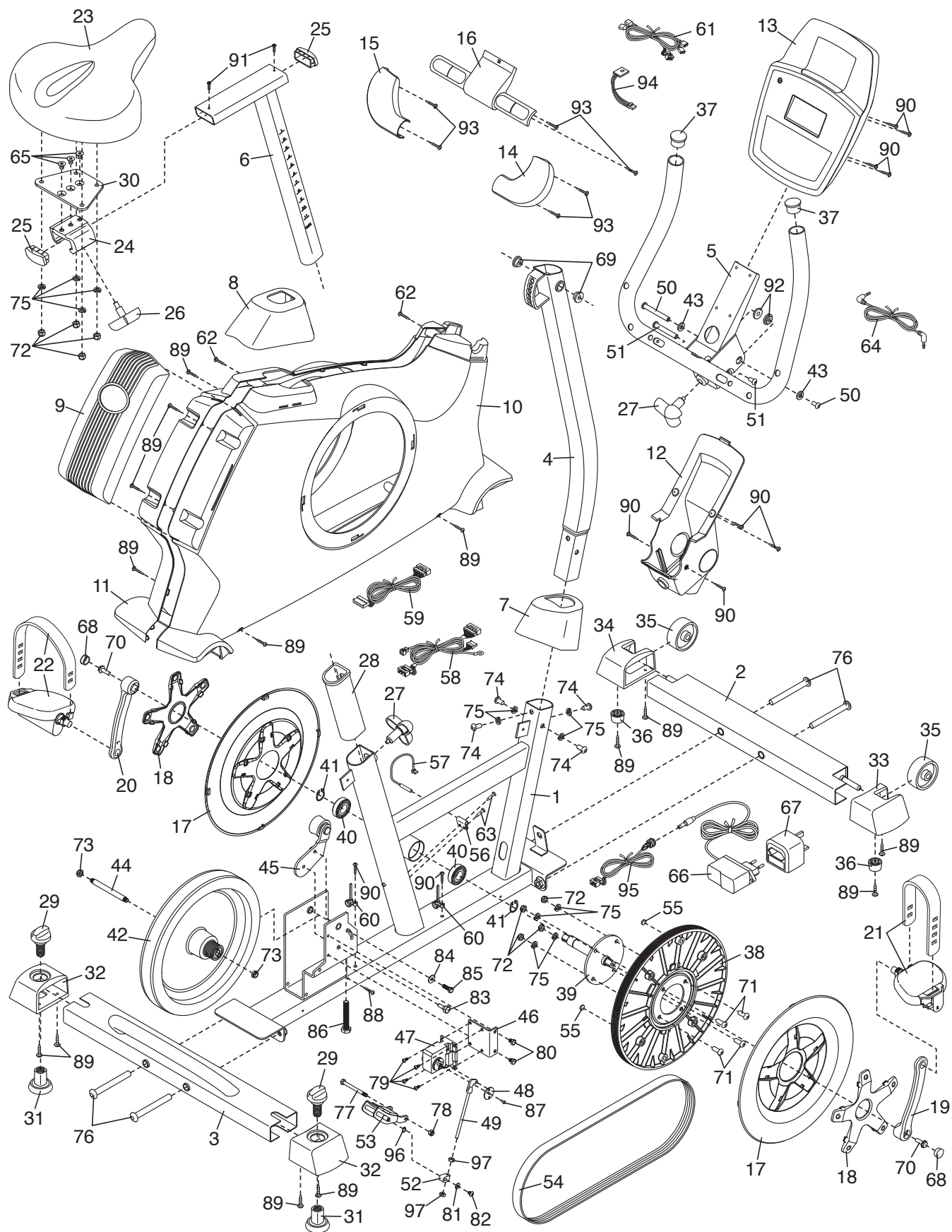
За да поддържате или подобрите кондицията си, правете три тренировки всяка седмица с поне един ден почивка между тях. След няколко месеца редовни тренировки, можете да тренирате до пет пъти седмично, ако желаете. Не забравяйте, че ключът към успеха е да превърнете тренировките в редовна и приятна част от ежедневието си живот.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Модел № NTEVEX73910.1 R0212A

Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	1	Рамка	50	1	Болт М6 х 70мм
2	1	Преден стабилизатор	51	1	Болт М6 х 60мм
3	1	Заден стабилизатор	52	1	Скоба за съпротивление
4	1	Колона	53	1	С-магнит
5	1	Кормило	54	1	Задвижващ ремък
6	1	Тръба на седалка	55	2	Магнит
7	1	Преден капак на щита	56	1	Скоба
8	1	Горен капак на щита	57	1	Магнитен контакт/кабел
9	1	Заден капак на щита	58	1	Кабелен сноп
10	1	Десен щит	59	1	Удължаващ кабел
11	1	Ляв щит	60	2	Скоба за кабел
12	1	Въртящ капак	61	1	Кабел за пулса
13	1	Конзола	62	2	Винт М4 х 25мм
14	1	Дясна подложка	63	2	Винт за фланеца М4 х 12,7мм
15	1	Лява подложка	64	1	Аудио кабел
16	1	Сензор за пулса	65	3	Винт с плоска глава М8 х 17мм
17	2	Педал на диска	66	1	Захранващ адаптер
18	2	Капак на диска	67	1	Преходник
19	1	Десен кривошип	68	2	Капаче на кривошип
20	1	Ляв кривошип	69	2	Горна втулка на шарнира
21	1	Десен педал/ремък	70	2	Винт за фланеца 5/16"
22	1	Ляв педал/ремък	71	4	Полусферичен болт М8 х 20мм
23	1	Седалка	72	8	Контрагайка М8
24	1	Носач на седалката	73	2	Контрагайка М8
25	2	Капаче на тръбата на седалката	74	4	Монтажен винт М8 х 20мм
26	1	Бутон за регулиране на седалката	75	12	Пружинна шайба М8
27	2	Бутон за регулиране	76	4	Монтажен винт М10 х 95мм
28	1	Ръкав на тръбата на седалката	77	1	Шестограмент винт М8 х 65мм
29	2	Бутон за нивелиране	78	1	Контрагайка М6
30	1	Скоба на седалката	79	4	Винт за фланеца М4 х 12мм
31	2	Краче за нивелиране	80	2	Шестограмент винт М8 х 8мм
32	2	Капаче на заден стабилизатор	81	1	Шайба М5
33	1	Капаче на десен стабилизатор	82	1	Винт М5 х 7мм
34	1	Капаче на ляв стабилизатор	83	1	Направляващ винт
35	2	Колело	84	1	Шайба М6
36	2	Опора	85	1	Шестограмент винт М8 х 20мм
37	2	Капачка на ръкохватката	86	1	Шестограмент винт М10 х 65мм
38	1	Бобина	87	1	Винт М3,5 х 12мм
39	1	Кривошип	88	1	Винт М4 х 12,7мм
40	2	Опора на кривошип	89	14	Винт М4 х 19мм
41	2	Голяма пружинна шайба	90	10	Винт М4 х 16мм
42	1	Маховик	91	2	Монтажен винт М4 х 5мм
43	2	Шайба М8	92	2	Втулка на шарнира на кормилото
44	1	Ос на маховика	93	6	Винт с плоска глава М4 х 19мм
45	1	Направляващо колело	94	1	Приемник/кабел за гръден пулс
46	1	Скоба на мотора	95	1	Гнездо/кабел за захранване
47	1	Двигател за съпротивлението	96	1	Малка пружинна шайба
48	1	Диск за съпротивлението	97	2	Гайка за регулиране
49	1	Лост за съпротивление	*	—	Комплект инструменти
			*	—	Ръководство за потребителя

Забележка: Характеристиките може да бъдат променяни без предупреждение За информация относно поръчката на резервни части, моля, погледнете задната корица на това ръководство. *Тези части не са показани на илюстрациите.



ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ

За поръчка на резервни части, погледнете задната корица на това ръководство. За да ни помогнете да Ви съдействаме, подгответе се да предоставите следната информация, когато се свързвате с нас:

- номерът на модела и серийният номер на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- името на продукта (вижте предната корица на това ръководство)
- номерът и описанието на резервната част(и) (вижте СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ и АКСОНОМЕТРИЧНИЯ ЧЕРТЕЖ в края на това ръководство)

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

Този електронен продукт не трябва да се изхвърля заедно с домакинските отпадъци. С цел опазване на околната среда този продукт трябва да бъде рециклиран след края на полезния му живот, както се изисква от закона.

Моля, използвайте инсталациите за рециклиране, които са упълномощени да събират този тип отпадъци във Вашия регион. По този начин ще спомогнете за опазване на природните ресурси и за усъвършенстване на европейските стандарти за защита на околната среда. Ако се нуждаете от повече информация относно безопасните и правилни методи за унищожаване на отпадъци, моля, свържете се с местната служба по сметосъбиране или с организацията, от която сте закупили този продукт.

