

NordicTrack® GX 5.1

Модел № NTEVEX75911.0

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

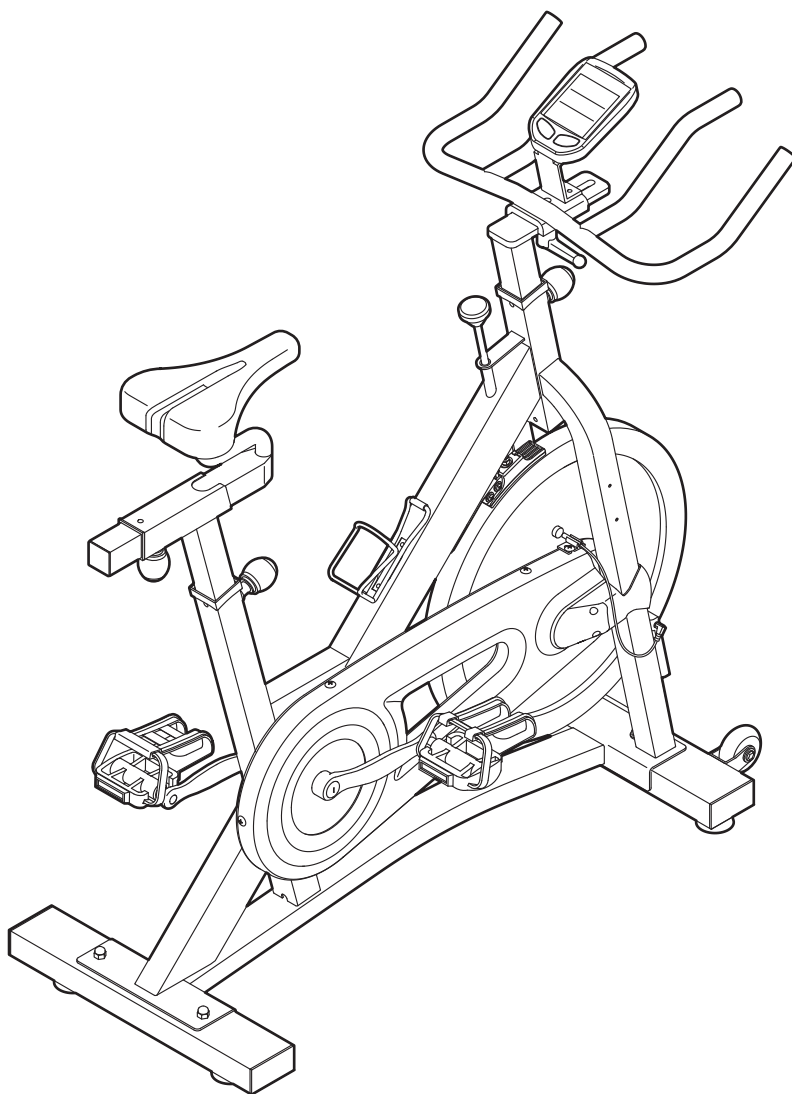
ВЪПРОСИ?

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.

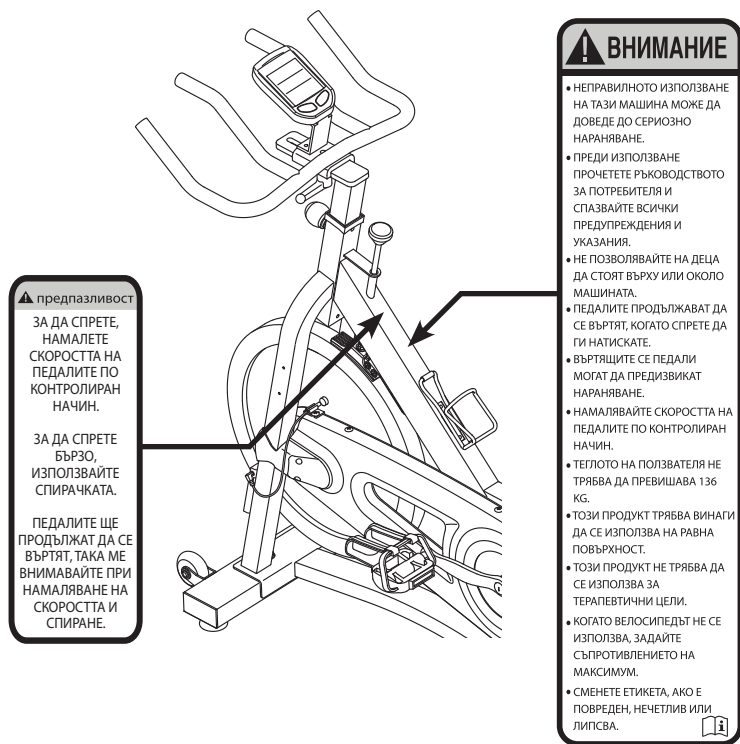
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	4
СГЛОБЯВАНЕ	5
КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА	10
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	17
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	18
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	19
ПОРЪЧКА НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ	Задна корица
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ	Задна корица

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТИ

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 местоположенията 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 велотренажор, 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 да започнете програма за тренировки, се посъветвайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат предшестващи здравословни проблеми.
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 върху подложка, която да предпазва пода или килима. Уверете се, че около него има най-малко 0,6 м празно пространство.
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. 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.
10. Велотренажорът не трябва да се ползва от лица с тегло над 136 кг.
11. Дръжте гърба си изправен, когато използвате велотренажора; не се прегърбвайте.
12. Велотренажорът няма механизъм за свободен ход; педалите ще продължават да се движат до спирането на маховика. Необходимо е да контролирате намаляването на скоростта на педалите.
13. За да спрете бързо маховика, натиснете бутона на съпротивление надолу.
14. Когато няма да използвате велотренажора, затегнете докрай бутона за съпротивление, за да предотвратите движението на маховика.
15. 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.

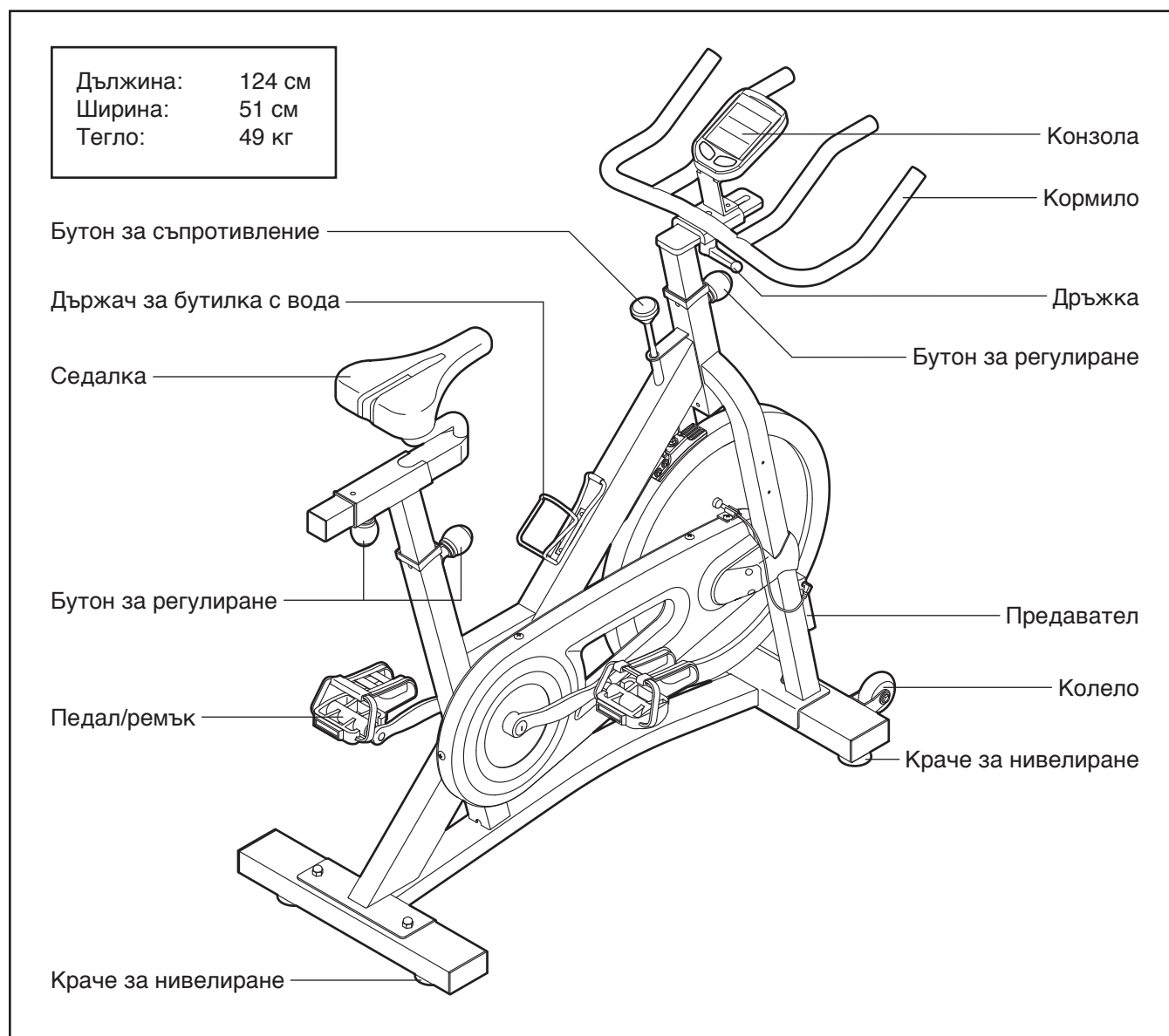
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Благодарим ви, че избрахте новия велотренажор NORDICTRACK® GX 5.1. Колоезденето е ефективно упражнение за подобряване на състоянието на сърдечно-съдовата система, изграждане на издръжливост и тонизиране на тялото. Велотренажорът GX 5.1 предлага 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

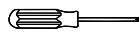
ръководството, моля, погледнете предната му корица. За да ни помогнете да Ви съдействаме, моля, запишете си номера на модела на продукта и серийния номер, преди да се свържете с нас. Номерът на модела и местоположението на лепенката със серийния номер са посочени на предната корица на това ръководство.

Преди да продължите да четете по-нататък, моля, прегледайте чертежа по-долу и се запознайте добре с обозначените части.



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.

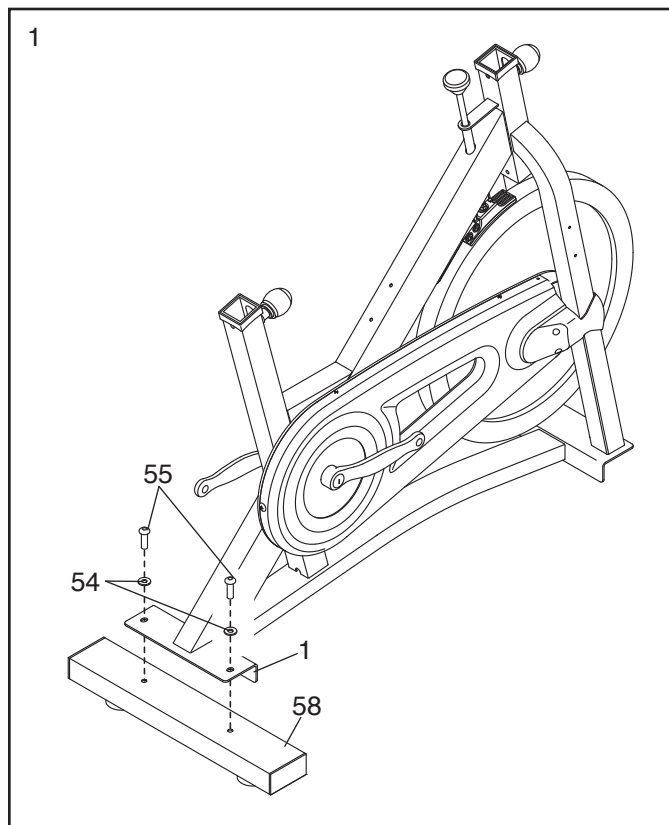
В допълнение към включения(те) инструмент(и), за сглобяването е нужен регулируем гаечен ключ  и отверка Phillips .

Забележка: Ако частта липсва в комплекта с части, проверете дали не е сглобена предварително.

1. Свалете двата винта, двете шайби и транспортната скоба (не е показана) от задната част на рамката (1), ако е необходимо. Изхвърлете винтовете, шайбите и транспортната скоба.

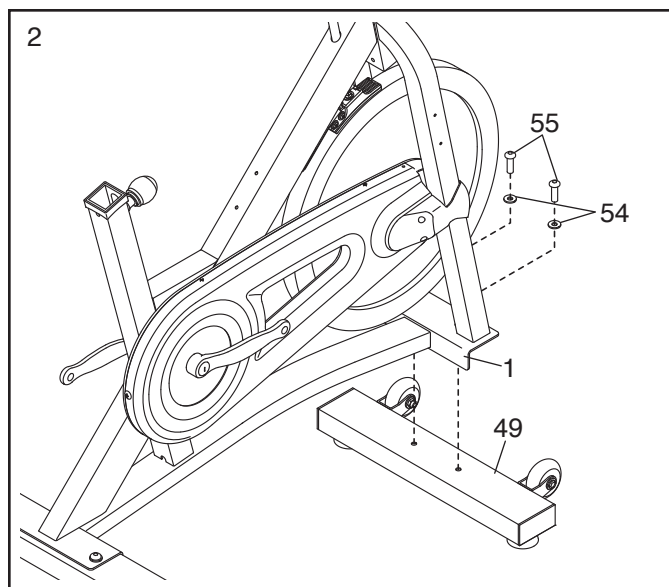
Намерете задния стабилизатор (58), който няма колела.

Закрепете задния стабилизатор (58) към рамката (1) с два винта M8 x 16mm (55) и две шайби M8 (54).



2. Свалете двата винта, двете шайби и транспортната скоба (не е показана) от предната част на рамката (1), ако е необходимо. Изхвърлете винтовете, шайбите и транспортната скоба.

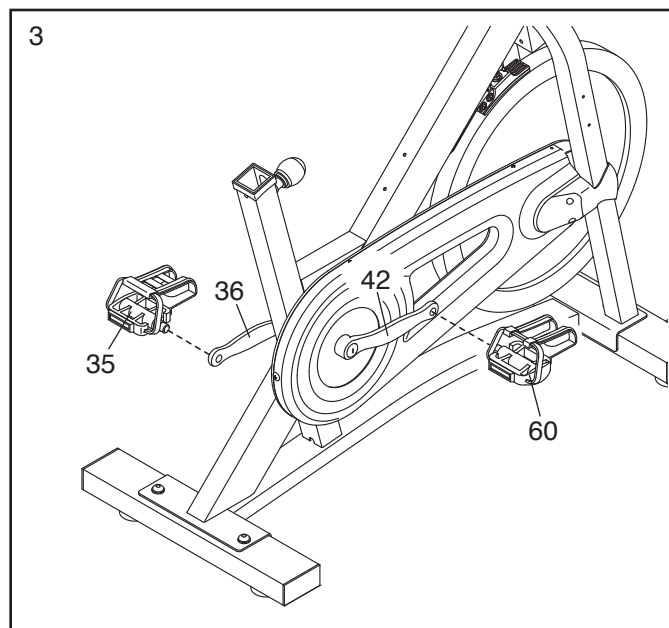
Закрепете предния стабилизатор (49) към рамката (1) с два винта M8 x 16mm (55) и две шайби M8 (54).



3. Намерете десния педал (60), който е отбелязан с "R" (*L* или *Left* означава ляво; *R* или *Right* означава дясно).

Посредством регулируем гаечен ключ **здро̀во затегнете** десния педал (60) по посока, **на часовниковата стрелка** в десния кривошип (42).

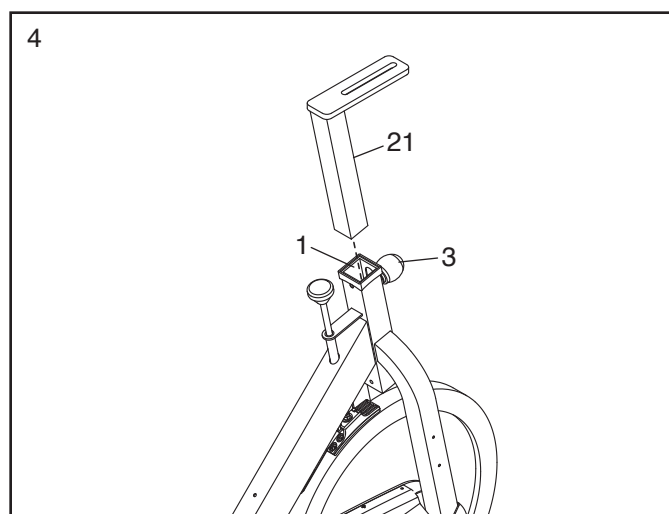
Затегнете левия педал (35) **обратно на часовниковата стрелка** в левия кривошип (36).



4. Насочете основата на кормилото (21) така, както е показано.

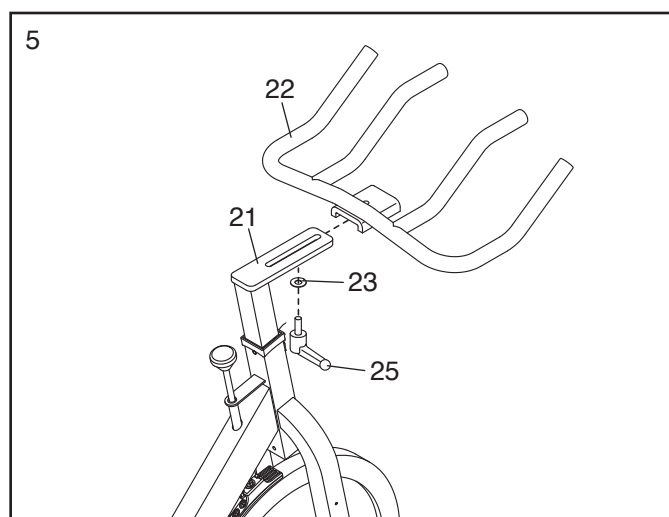
Намерете бутона за регулиране (3) на предната част на рамката (1). Разхлабете го и го издърпайте навън. След това поставете основата на кормилото (21) в рамката.

Преместете основата на кормилото (21) нагоре или надолу до желаното положение, освободете бутона за регулиране (3) в един от отворите за регулиране в основата на кормилото и след това затегнете бутона за регулиране. **Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.**



5. Закрепете кормилото (22) към основата на кормилото (21) с дръжка (25) и шайба M10 (23).

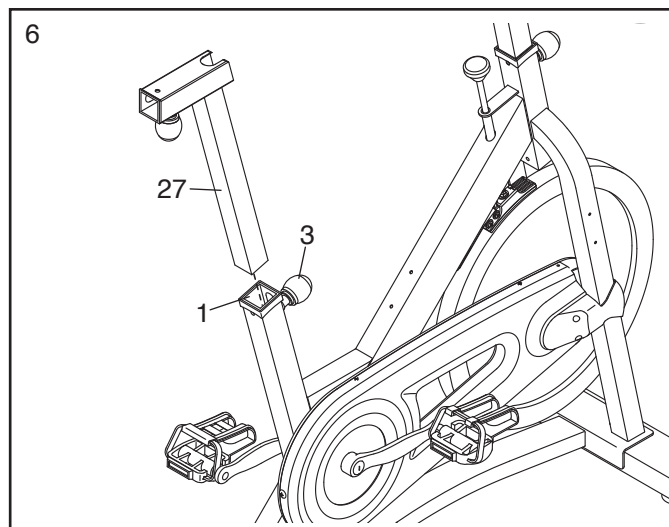
Забележка: Дръжката (25) работи като храпов механизъм. Завъртете дръжката по часовниковата стрелка, издърпайте я навън, завъртете дръжката обратно на часовниковата стрелка, натиснете я навътре и след това отново завъртете дръжката по часовниковата стрелка. Повторете този процес, докато дръжката е стегната.



6. Насочете тръбата на седалката (27) така, както е показано.

Намерете бутона за регулиране (3) на задната част на рамката (1). Разхлабете го и го издърпайте навън. След това поставете тръбата на седалката (27) в рамката.

Преместете тръбата на седалката (27) нагоре или надолу до желаното положение, освободете бутона за регулиране (3) в един от отворите за регулиране в тръбата на седалката и след това затегнете бутона за регулиране. **Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.**



7. Ориентирайте седалката (29) и носача на седалката (28), както е показано.

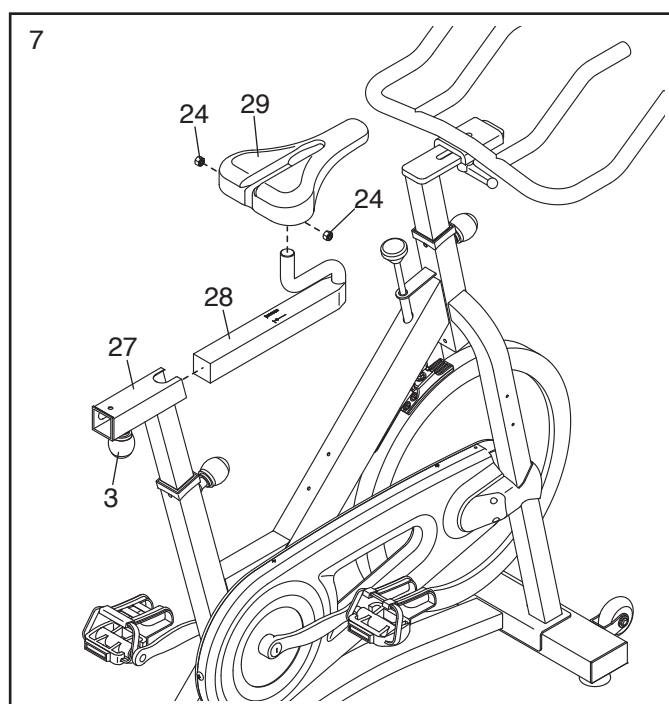
Прикрепете седалката (29) към носача на седалката (28) с помощта на две шестограмни гайки М8 (24). **Уверете се, че предната част на седалката е насочена право напред, преди да завие шестограмните гайки.**

Забележка: Шестограмните гайки М8 (24) може да са предварително закрепени към скобата на седалката (29).

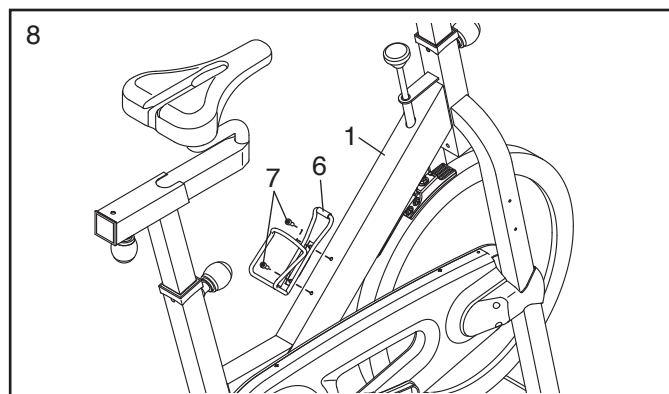
Намерете бутона за регулиране (3) на тръбата на седалката (27). Разхлабете го и го издърпайте навън. След това поставете носача на седалката (28) в тръбата на седалката.

Плъзнете носача на седалката (28) до желаното положение и след това освободете бутона за регулиране (3) в един от отворите за регулиране в носача на седалката.

Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.



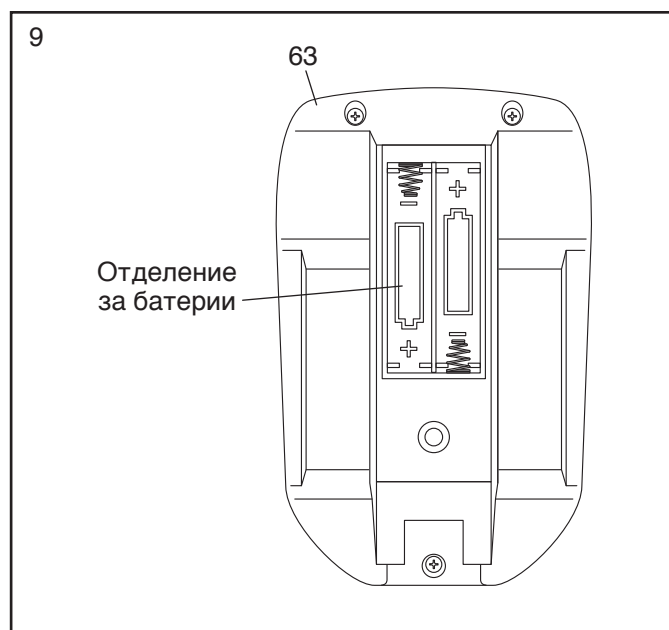
8. Закрепете държача за бутилката за вода (6) към рамката (1) с два винта с шестоъгълно гнездо М5 x 12мм (7).



9. Конзолата (63) се нуждае от две AAA батерии (не са включени); препоръчва се използването на алкални батерии. **ВАЖНО: Ако конзолата е била изложена на ниски температури, оставете я да се затопли до стайна температура, преди да поставите батериите. В противен случай, може да повредите дисплея на конзолата или други електронни компоненти.**

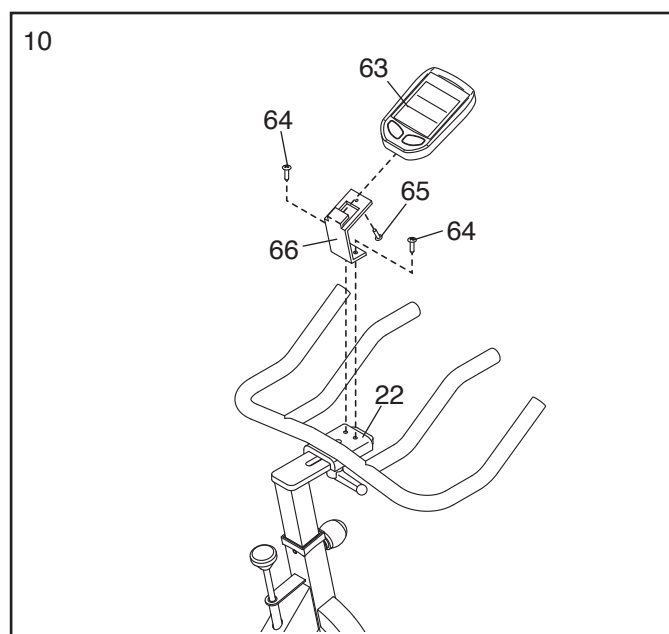
Махнете капака на батериите от задната част на конзолата (63) и поставете батериите в отделението за батерии.

Уверете се, че сте поставили батериите по начина, показан в чертежите вътре в отделението за батерии. След това, поставете обратно капака на батериите.



10. Закрепете скобата на конзолата (66) към кормилото (22) с два винта за скоба (64). Забележка: Скобата на конзолата може да бъде предварително закрепена.

След това, закрепете конзолата (63) към скобата на конзолата (66) с конзолен винт (65).



11. Предавателят (69) се нуждае от две AAA батерии (не са включени); препоръчва се използването на алкални батерии.

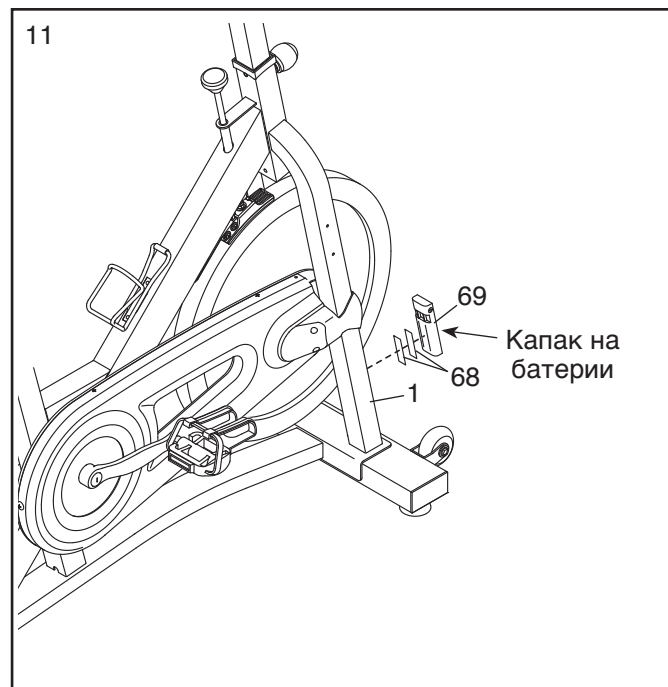
Махнете капака на батериите от предната част на предавателя (69) и поставете батериите в отделението за батерии.

Уверете се, че сте поставили батериите по начина, показан в чертежите вътре в отделението за батерии. След това, поставете обратно капака на батериите.

Отстранете адхезивния гръб от закопчалките на куката и отвора (68). Натиснете закопчалката върху рамката (1) в посоченото положение.

Насочете предавателя (69) така, както е показано. Натиснете другата закопчалка (68) върху гръба на предавателя.

Закрепете предавателя (69) към рамката (1) като използвате закопчалките на куката и отвора (68).

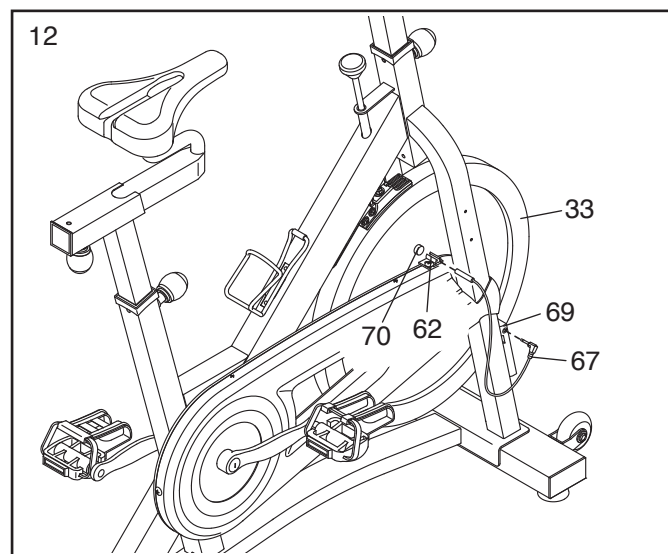


12. Включете магнитния контакт (67) в предавателя (69).

Поставете другия край на магнитния контакт (67) в скобата (62).

Завъртете маховика (33) докато магнитът (70) е изравнен с края на магнитния контакт (67).

Преместете магнитния контакт (67), така че разликата между магнитния контакт и магнита (70) да е около 3 мм.



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

Забележка: Някои части могат да останат неизползвани, след като приключите със сглобяването. Поставете подложка под велотренажора, за да предпазите пода.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

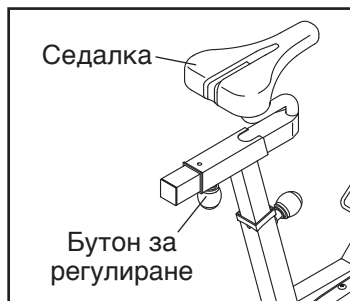
КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ЪГЪЛА НА СЕДАЛКАТА

Можете да регулирате ъгъла на седалката до най-удобната позиция. Можете също така да плъзнете седалката си напред или назад, за да ви е по-удобно или да регулирате разстоянието до кормилото.

За да регулирате седалката, вижте чертежа за стъпка 7 от монтажа на страница 7. Разхлабете гайките на скобата на седалката с няколко оборота и след това наклонете седалката нагоре или надолу или я плъзнете напред или назад до желаното положение. След това затегнете отново гайките.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ХОРИЗОНТАЛНАТА ПОЗИЦИЯ НА СЕДАЛКАТА

За да регулирате положението на седалката, първо разхлабете бутона за регулиране и го изтеглете надолу. След това преместете седалката напред или назад, освободете бутона за регулиране в един от отворите за регулиране в носача на седалката и здраво затегнете бутона за регулиране. **Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.**



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ОСНОВАТА 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.

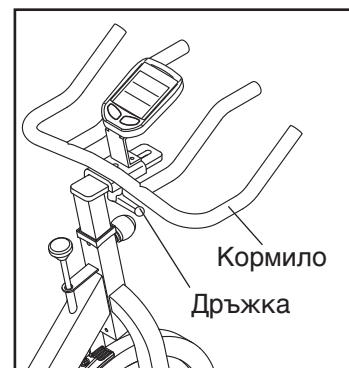
За да регулирате височината на основата на седалката, първо разхлабете бутона за регулиране и го изтеглете навън. След това преместете основата на седалката нагоре или надолу,



освободете бутона за регулиране в един от отворите за регулиране в основата на седалката и здраво затегнете бутона за регулиране. **Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.**

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ХОРИЗОНТАЛНАТА ПОЗИЦИЯ НА КОРМИЛОТО

За да регулирате хоризонталната позиция на кормилото, разхлабете дръжката, преместете кормилото напред или назад до желаната позиция и след това затегнете дръжката.



Забележка: Дръжката работи като храпов механизъм. За да разхлабите дръжката, завъртете я обратно на часовниковата стрелка, дръпнете я навън, завъртете дръжката по часовниковата стрелка, дръпнете я навътре и след това отново завъртете дръжката обратно по часовниковата стрелка. Извършете процеса обратно, за да затегнете дръжката.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ ОСНОВАТА НА КОРМИЛОТО

За да регулирате височината на основата на кормилото, първо разхлабете бутона за регулиране и го изтеглете навън. След това преместете основата на кормилото нагоре или надолу, освободете бутона за регулиране в един от отворите за регулиране в основата на кормилото и здраво затегнете бутона за регулиране. **Уверете се, че бутонът за регулиране е добре поставен в един от отворите за регулиране.**



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ

За да регулирате ремъците на педалите (вижте чертежа на страница 4), трябва само да издърпате краищата им. За да разхлабите ремъците на педалите, натиснете и задръжте езичетата върху закопчалките, регулирайте ремъците до желаното положение и след това освободете езичетата.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ СЪПРОТИВЛЕНИЕТО НА ПЕДАЛИТЕ

За да увеличите съпротивлението на педалите, завъртете бутона за съпротивление по часовниковата страна; за да намалите съпротивлението, завъртете бутона за съпротивление обратно на часовниковата страна.



За да спрете маховика, избутайте бутона за съпротивление надолу. Маховикът бързо ще спре напълно.

ВАЖНО: Когато няма да използвате велотренажора, затегнете докрай бутона за съпротивление.

КАК ДА НИВЕЛИРАТЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

Ако велотренажорът се клати леко на пода по време на употреба, завъртете едното или и двете крачета за нивелиране на предния или на задния стабилизатор (вижте чертежа на страница 4), докато клатенето не изчезне.

КАК ДА ПОДДЪРЖАТЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

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

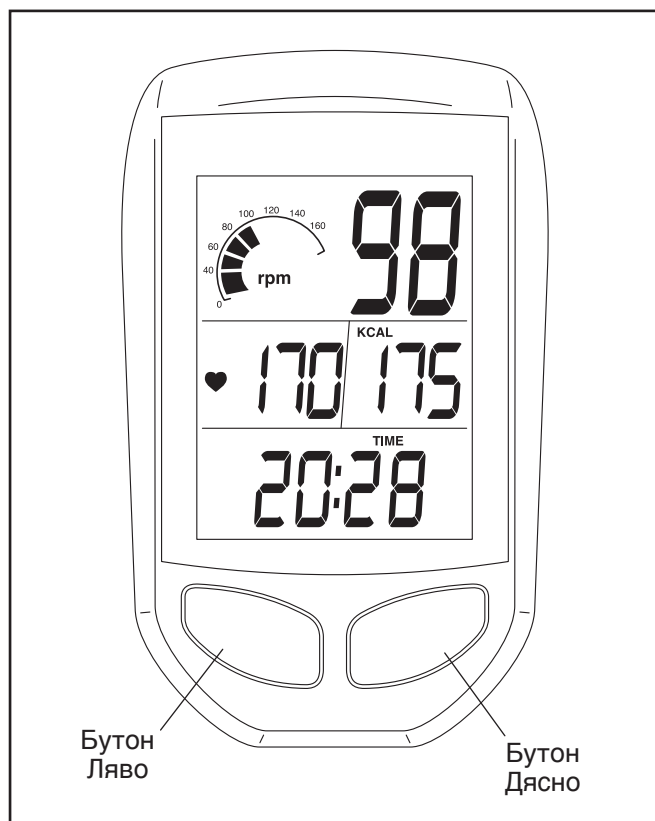
За да почистите велотренажора, използвайте влажна кърпа и малко количество мек почистващ препарат. **ВАЖНО:** За да избегнете повреди на конзолата, дръжте течностите далеч от нея и я съхранявайте далече от директна слънчева светлина.

КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ МАГНИТНИЯ КОНТАКТ

Ако конзолата не показва правилните резултати, трябва да се регулира магнитният контакт. За да регулирате магнитния контакт, вижте чертежа за стъпка 12 от монтажа на страница 9.

Завъртете маховика, докато магнитът се подравни с магнитния контакт. Плъзнете леко магнитния контакт по-близо до или далеч от магнита. След това завъртете за момент маховика. Повторете тези действия, докато конзолата покаже правилните показания.

СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

Конзолата предлага избор от функции, предназначени да показват моментните резултати от тренировката и да направят вашите тренировки по-ефективни.

Конзолата включва аларма за сърдечния ритъм, която ви помага да поддържате сърдечната честота в рамките на зоната на вашия избран целеви сърдечен ритъм, докато тренирате. **Забележка:** За да използвате тази функция, трябва да носите допълнителен монитор за пулс (вижте страница 16).

Конзолата също така ви позволява да персонализирате настройките, да изберете система за измерване и да въведете потребителска информация, преди да започнете да тренирате.

За да персонализирате настройките на конзолата, вижте инструкциите вдясно. **За да настроите часовника,** вижте страница 14. **За да използвате конзолата,** вижте страница 14. **За да използвате алармата за сърдечен ритъм,** вижте страница 16.

Преди да използвате конзолата се уверете, че батериите са поставени в конзолата и

предавателя (вижте стъпка 9 от монтажа на страница 8 и стъпка 11 от монтажа на страница 9). Ако върху дисплея има найлонов слой, свалете го.

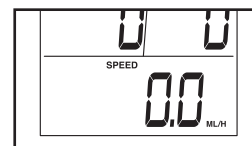
КАК ДА ПЕРСОНАЛИЗИРАТЕ НАСТРОЙКИТЕ НА КОНЗОЛАТА

1. Включете конзолата

Натиснете произволен бутон, за да включите конзолата.

2. Влезте в режим на настройка.

Първо, натиснете неколккратно бутона ляво, докато се покаже думата *SPEED* (скорост) в долния дисплей.



След това натиснете и задръжте бутона дясно за няколко секунди, за да влезете в режим на настройка.

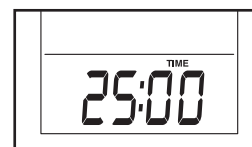
Забележка: Конзолата автоматично ще излезе от режим на настройка, ако преминат няколко секунди без да бъде натиснат никакъв бутон.

3. Задайте цел за време, ако желаете.

Когато влезете в режим на настройка, минутите в долния дисплей ще мигат.



За да зададете цел за време за вашата тренировъчна програма, натиснете неколккратно бутона дясно, за да изберете желан брой минути. За да изберете бързо цел за време, натиснете и задръжте бутона дясно.



Забележка: Можете да зададете цел за време между 1 и 99 минути.

Забележка: Ако зададете цел за време, долният дисплей ще отброява оставащото време от тренировъчната ви програма, вместо изминалото време (вижте стъпка 3 от КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ КОНЗОЛАТА на страница 14).

Натиснете бутона ляво, за да преминете към следващата настройка.

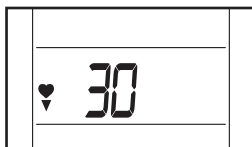
4. Определете зоната на целевия сърдечен ритъм, ако желаете.

Максималният сърдечен ритъм ще мига в средата на левия дисплей.



За да зададете максималния сърдечен ритъм, натиснете неколkokратно бутона дясно, за да изберете желанния сърдечен ритъм. За да изберете бързо сърдечен ритъм, натиснете и задръжте бутона дясно.

След това натиснете бутона ляво. Минималният сърдечен ритъм ще мига в средата на левия дисплей.



За да зададете минималния сърдечен ритъм, натиснете неколkokратно бутона дясно, за да изберете желанния сърдечен ритъм. За да изберете бързо сърдечен ритъм, натиснете и задръжте бутона дясно.

Забележка: Трябва да определите зона на целеви сърдечен ритъм, за да използвате алармата за сърдечен ритъм (вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АЛАРМАТА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ на страница 16).

За да определите вашата зона на целеви сърдечен ритъм, вижте ИНТЕНЗИВНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ на страница 17.

Натиснете бутона ляво, за да преминете към следващата настройка.

5. Ако желаете, въведете вашия пол.

Символ за пола ще премигне в долния дисплей.



Натиснете неколkokратно бутона дясно, за да изберете символа, който представлява вашия пол.

Натиснете бутона ляво, за да преминете към следващата настройка.

6. Изберете мерна единица, ако желаете.

Конзолата може да показва скорост, разстояние и тегло в стандартни или метрични мерни единици.

Буквите *Lb* (стандартна) или *Kg* (метрична) ще мигат в долния дисплей, за да покажат коя мерна единица е избрана.



Натиснете неколkokратно бутона дясно, за да изберете желаната мерна единица.

Натиснете бутона ляво, за да преминете към следващата настройка.

7. Ако желаете, въведете теглото си.

Настройка за тегло ще премигне в долния дисплей.



Натиснете неколkokратно бутона дясно, за да изберете теглото си. За да изберете бързо вашето тегло, натиснете и задръжте бутона дясно.



Забележка: Можете да изберете тегло между 44 и 396 фунта или между 20 и 180 килограма. **Велотренажорът не трябва да се използва от лица с тегло над 300 фунта или 136 килограма.**

8. Можете да излезете от режим на настройка по всяко време.

Конзолата автоматично ще излезе от режим на настройка, ако преминат няколко секунди без да бъде натиснат никакъв бутон.

Забележка: За да преминете отново през настройките, описани в стъпки 3 до 7, натиснете неколkokратно бутона ляво.

КАК ДА НАСТРОИТЕ ЧАСОВНИКА

1. Включете конзолата.

Натиснете произволен бутон, за да включите конзолата.

2. Влезте в режим на часовник.

Първо, натиснете неколкратно бутона ляво, докато се покаже символа за часовник в долния дисплей.

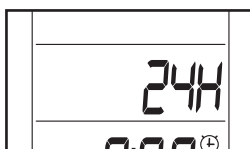


След това натиснете и задръжте бутона дясно за няколко секунди, за да влезете в режим на часовник.

Забележка: Конзолата автоматично ще излезе от режим на часовник, ако преминат няколко секунди без да бъде натиснат никакъв бутон.

3. Променете означението за време, ако е необходимо.

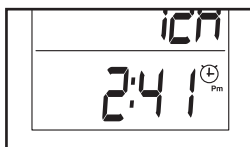
Означението за време ще премигне в средата на десния дисплей.



Натиснете неколкратно бутона дясно, за да изберете желаното означение за време. Изберете 12H за 12-часов часовник. Изберете 24H за 24-часов часовник.

4. Настройте времето.

Натиснете бутона ляво, за да изберете часовете. Часовете ще премигнат в долния дисплей.



Натиснете неколкратно бутона дясно, за да изберете желаните часове. **Уверете се, че правилно сте избрали настройките за am или pm, когато избирате часовете.**

Натиснете бутона ляво, за да изберете минутите. Минутите ще премигнат в долния дисплей.

Натиснете неколкратно бутона дясно, за да изберете желаните минути.

5. Можете да излезете от режим на часовник по всяко време.

Конзолата автоматично ще излезе от режим на часовник, ако преминат няколко секунди без да бъде натиснат никакъв бутон.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ КОНЗОЛАТА

1. Включете конзолата.

Натиснете произволен бутон, за да включите конзолата.

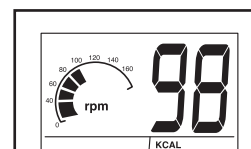
2. Носете допълнителен монитор за сърдечния ритъм, ако е необходимо.

За да покажете вашия сърдечен ритъм (вижте стъпка 3) или да използвате алармата за сърдечен ритъм (вижте КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АЛАРМАТА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ на страница 16) трябва да носите допълнителен монитор за сърдечен ритъм (вижте страница 16).

3. Следете напредъка си на дисплеите.

Горният ляв дисплей

— Докато въртите педалите rpm метърът в този дисплей показва вашата приблизителна скорост на въртене на педалите в обороти в минута (rpm) в диапазон от 0 rpm до 200 rpm. Лентите ще се показват и изчезват на стъпки, докато промените вашата скорост на въртене на педалите.



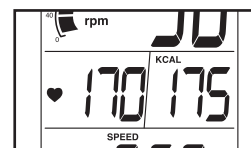
Горният десен дисплей

— Този дисплей показва вашата скорост на въртене на педалите в обороти в минута (rpm) в диапазон от 0 rpm до 240 rpm.

Забележка: Когато спрете да въртите педалите, този дисплей показва средната скорост на въртене на педалите (AVG rpm) за вашата тренировъчна програма.

Средният ляв дисплей

— Този дисплей показва вашия сърдечен ритъм (символ на сърце) в удари в минута (bpm) в диапазон от 0 до 240 bpm, когато носите допълнителен монитор за сърдечен ритъм (вижте страница 16).



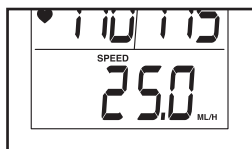
Средният ляв дисплей

— Този дисплей показва приблизителното количество калории [KCAL], които сте изгорили.

Долният дисплей—Този дисплей може да показва следната информация за тренировката:

Скорост [SPEED]—

Този дисплей показва вашата скорост на въртене на педали в мили в час (ML/H) или километри в час (KM/H).



Забележка: Когато спрете да въртите педалите, този дисплей показва средната скорост на въртене на педалите [AVG SPEED] за вашата тренировъчна програма.

Разстояние [DIST]—

Този дисплей показва разстоянието, което сте изминали в мили (ML) или километри (KM).



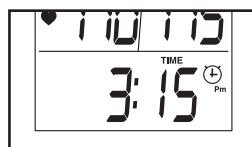
Време [TIME]—

Дисплеят показва изминалото време в диапазон от 0 минути до 99 минути.



Забележка: Ако зададете цел за време (вижте стъпка 4), този дисплей показва оставащото време в тренировъчната ви програма, вместо изминалото време.

Часовник (Символ на часовник)—Този дисплей показва времето на деня, с помощта на 12-часов часовник или 24-часов часовник.



Натиснете неколккратно бутона ляво, докато на долния дисплей се покаже информация за тренировъчната програма, която ви интересува най-много.

За да нулирате дисплеите, натиснете неколккратно бутона ляво, докато се покаже думата *TIME* (време) в долния дисплей. След това натиснете и задръжте бутона дясно, докато на дисплеите се покажат нули.

За да включите фоновото осветление на конзолата за няколко секунди, натиснете веднъж бутона дясно по всяко време.

Забележка: Конзолата може да показва скорост и разстояние в мили или километри. Буквите *ML/H* (мили в час) или *KM/H* (километри в час) ще се покажат в дисплея, за да покажат коя мерна единица е избрана. За да промените мерната единица, вижте стъпка 6 на страница 13.

4. Задайте цел за време, ако желаете.

За да зададете цел за време, вижте стъпка 3 на страница 12.

За да нулирате целта за време, натиснете неколккратно бутона ляво, докато се покаже думата *TIME* (време) в долния дисплей. След това натиснете и задръжте бутона дясно, докато в долния дисплей се покажат нули.

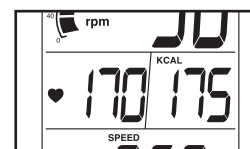
Забележка: Ако зададете цел за време долният дисплей ще отброява оставащото време в тренировъчната ви програма, вместо изминалото време.

Когато достигнете вашата цел, ще прозвучи сигнал за няколко секунди. След това, конзолата ще започне да отброява изминалото време.

5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

За да покажете вашия сърдечен ритъм, трябва да носите допълнителен монитор за сърдечен ритъм (вижте страница 16).

Когато вашият сърдечен ритъм е открит, символът на сърце ще започне да мига и вашият сърдечен ритъм ще се покаже в средния ляв дисплей.



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

Конзолата има функция за “автоматично изключване”. Ако педалите не се движат и бутоните не се натискат в продължение на няколко минути, захранването автоматично ще се изключи, с цел пестене на батериите.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АЛАРМАТА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

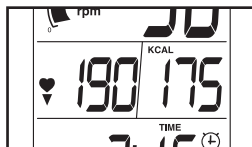
Алармата за сърдечен ритъм ще ви предупреди, когато сърдечния ви ритъм е под или над определена зона на целеви сърдечен ритъм.

ВАЖНО: Трябва да носите допълнителен монитор за сърдечен ритъм, за да използвате алармата за сърдечен ритъм (вижте **ДОПЪЛНИТЕЛНИЯ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ** вдясно).

За да използвате алармата за сърдечен ритъм, първо вижте стъпка 4 на страница 13 и определете зона на целеви сърдечен ритъм.

Докато въртите педалите, конзолата редовно ще проверява вашия сърдечен ритъм със зоната на целевия сърдечен ритъм и ще покаже, ако сърдечния ви ритъм е много под или над зоната на целевия сърдечен ритъм.

Когато мига стрелка надолу в средата на средния ляв дисплей, увеличете скоростта на въртене на педалите.

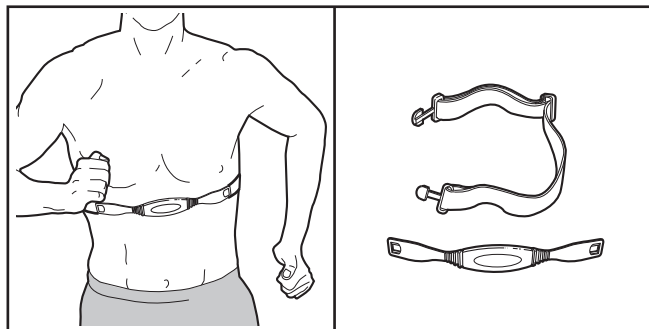


Когато мига стрелка нагоре в средата на средния ляв дисплей, намалете скоростта на въртене на педалите.

ВАЖНО: Алармата за сърдечен ритъм е предназначена само, за да ви осигури мотивация. Уверете се, че въртите педалите при скорост, която е удобна за вас.

ДОПЪЛНИТЕЛНИЯТ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Допълнителният монитор за сърдечен ритъм предлага тренировки със „свободни ръце“ и следи непрекъснато сърдечния ви ритъм по време на тренировъчните програми. **За да закупите допълнителния монитор за сърдечен ритъм, вижте предната корица на това ръководство.**



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

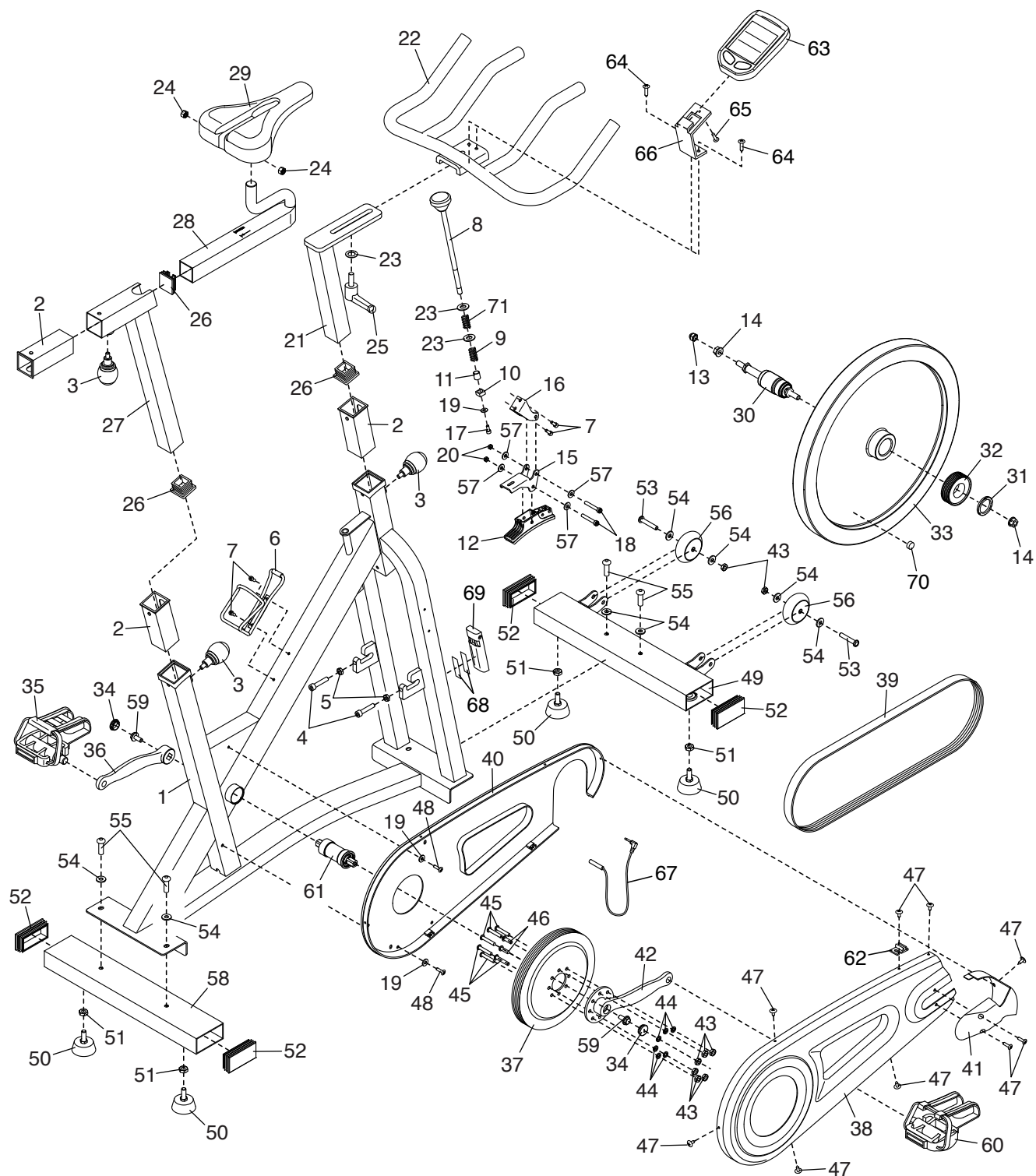
За да поддържате или подобрите кондицията си, правете три тренировки всяка седмица с поне един ден почивка между тях. След няколко месеца редовни тренировки, можете да тренирате до пет пъти седмично, ако желаете. Не забравяйте, че ключът към успеха е да превърнете тренировките в редовна и приятна част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

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Модел № NTEVEX75911.0 R0312A

Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	1	Рамка	37	1	Голяма бобина
2	3	Ръкав	38	1	Външен щит
3	3	Бутон за регулиране	39	1	Задвижващ ремък
4	2	Болт с шестоъгълно гнездо M8 x 40мм	40	1	Вътрешен щит
5	2	Гайка M8	41	1	Преден щит
6	1	Държач за бутилка с вода	42	1	Десен кривошип
7	4	Винт с шестоъгълно гнездо M5 x 12мм	43	8	Контрагайка M8
8	1	Бутон за съпротивление	44	6	Пружинна шайба
9	1	Кратъка пружина	45	6	Шестограмен болт M8 x 20мм
10	1	Квадратна гайка 3/8"	46	2	Шестограмен болт M8 x 10мм
11	1	Втулка	47	9	Самонарязващ винт M4 x 12мм
12	1	Спирачна челюст	48	2	Винт M5 x 12мм
13	1	Черна калпаковидна гайка	49	1	Преден стабилизатор
14	2	Фланцова гайка	50	4	Краче за нивелиране
15	1	Скоба на лоста	51	4	Шестограмна гайка 3/8"
16	1	Скоба на спирачка	52	4	Капачка на стабилизатора
17	1	Винт с шестоъгълно гнездо M5 x 15мм	53	2	Болт с шестоъгълно гнездо M8 x 45мм
18	2	Полусферичен болт M6 x 45мм	54	8	Шайба M8
19	3	Шайба M5	55	4	Винт M8 x 16мм
20	2	Контрагайка M6	56	2	Колело
21	1	Основа на кормилото	57	4	Шайба M6
22	1	Кормило	58	1	Заден стабилизатор
23	3	Шайба M10	59	2	Винт на кривошипа
24	2	Шестограмна гайка M8	60	1	Десен педал/ремък
25	1	Дръжка	61	1	Главина на кривошип
26	3	Капачка на носача	62	1	Скоба
27	1	Тръба на седалка	63	1	Конзола
28	1	Носач на седалката	64	2	Винт за скоба
29	1	Седалка	65	1	Конзолен винт
30	1	Главина	66	1	Скобата на конзола
31	1	Пръстен	67	1	Магнитен контакт
32	1	Малка бобина	68	1	Закопчалка на куката и отвора
33	1	Маховик	69	1	Предавател
34	2	Капаче на кривошип	70	1	Магнит
35	1	Ляв педал/ремък	71	1	Кратъка пружина
36	1	Ляв кривошип	*	—	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.

