

NordicTrack® GX 5.1

Модель № NTEVEX75911.0

Серийный № _____

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

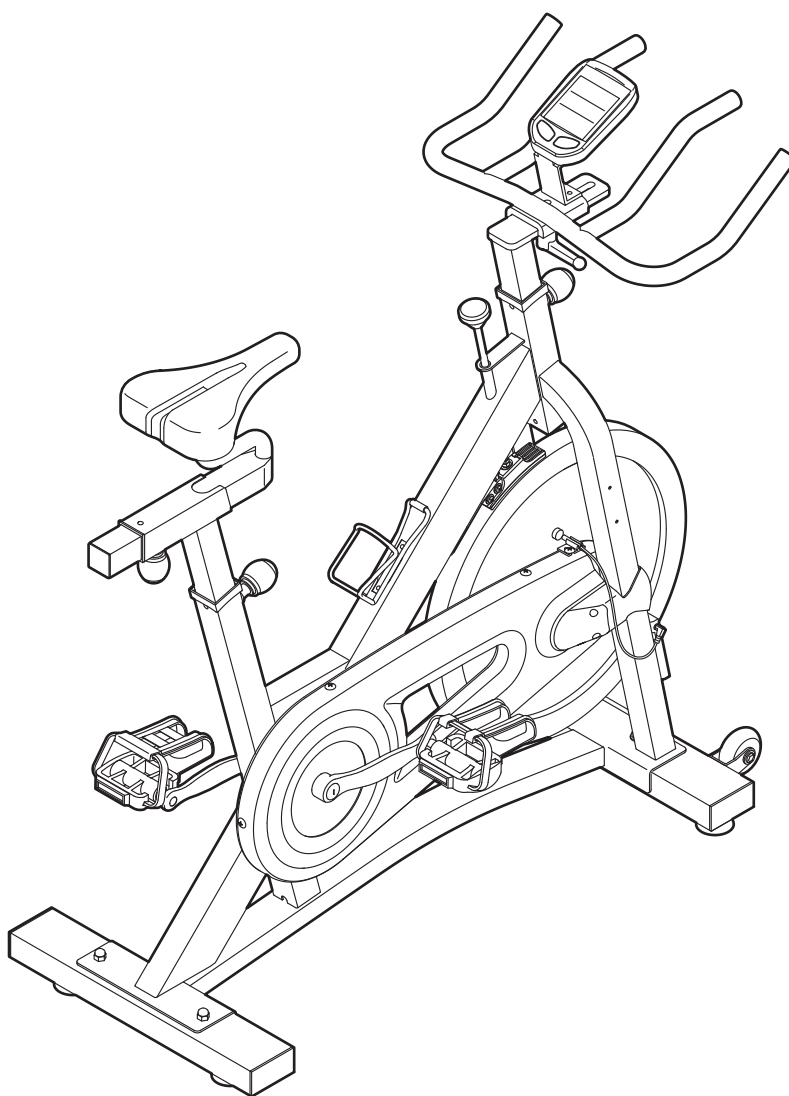
Если у вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт:
www.iconsupport.eu

⚠ ОСТОРОЖНО!

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

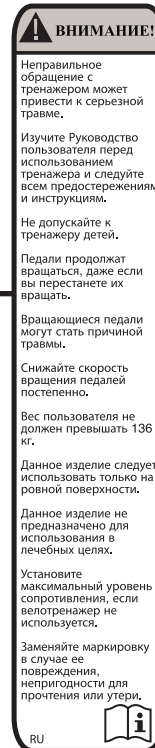
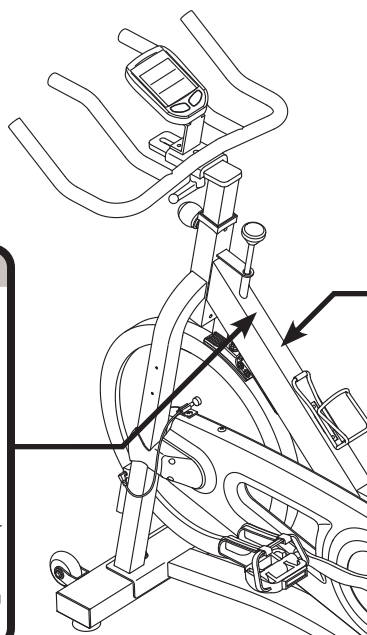
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	4
СБОРКА	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ	10
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	17
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	18
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ	19
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ	Задняя сторона обложки
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ	Задняя сторона обложки

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ

Наклейки с предупреждениями, показанные на рисунке, входят в комплект поставки. Приклейте наклейки с предупреждениями поверх предупреждений на английском языке, как показано на рисунке. На этом рисунке показано расположение наклеек с предупреждениями.

Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место.

Примечание: Размеры наклеек могут отличаться от показанных на рисунке.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ! Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед началом использования велотренажера прочитайте важные предостережения и инструкции, содержащиеся в данном Руководстве, а также все предупреждения на велотренажере. ICON не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, причиненные в результате использования данного изделия.

1. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
2. Используйте велотренажер только в соответствии с инструкциями.
3. Владелец велотренажера отвечает за надлежащее информирование всех пользователей обо всех предупреждениях.
4. Велотренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте данный велотренажер в коммерческих, арендных целях или в общественных местах.
5. Храните велотренажер внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте велотренажер в гараже, на террасе или рядом с водой.
6. Установите велотренажер на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажер специальный коврик. Оставьте вокруг велотренажера, как минимум, по 0,6 м свободного пространства со всех сторон.
7. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
8. Никогда не допускайте к велотренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части велотренажера. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
10. Велотренажер можно использовать только людям, вес которых не превышает 136 кг.
11. При использовании велотренажера спину держите прямо, не прогибая ее.
12. Велотренажер не имеет свободного хода, поэтому педали будут продолжать движение, пока не остановится маховик. Снижьте скорость движения, если требуется замедлить вращение педалей.
13. Для быстрой остановки маховика нажмите на рукоятку сопротивления.
14. Если велотренажер не используется, затяните до упора рукоятку сопротивления, чтобы исключить возможное движение маховика.
15. Перегрузки в тренировках могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость или испытываете болевые ощущения во время тренировки, сразу же остановитесь и отдохните.

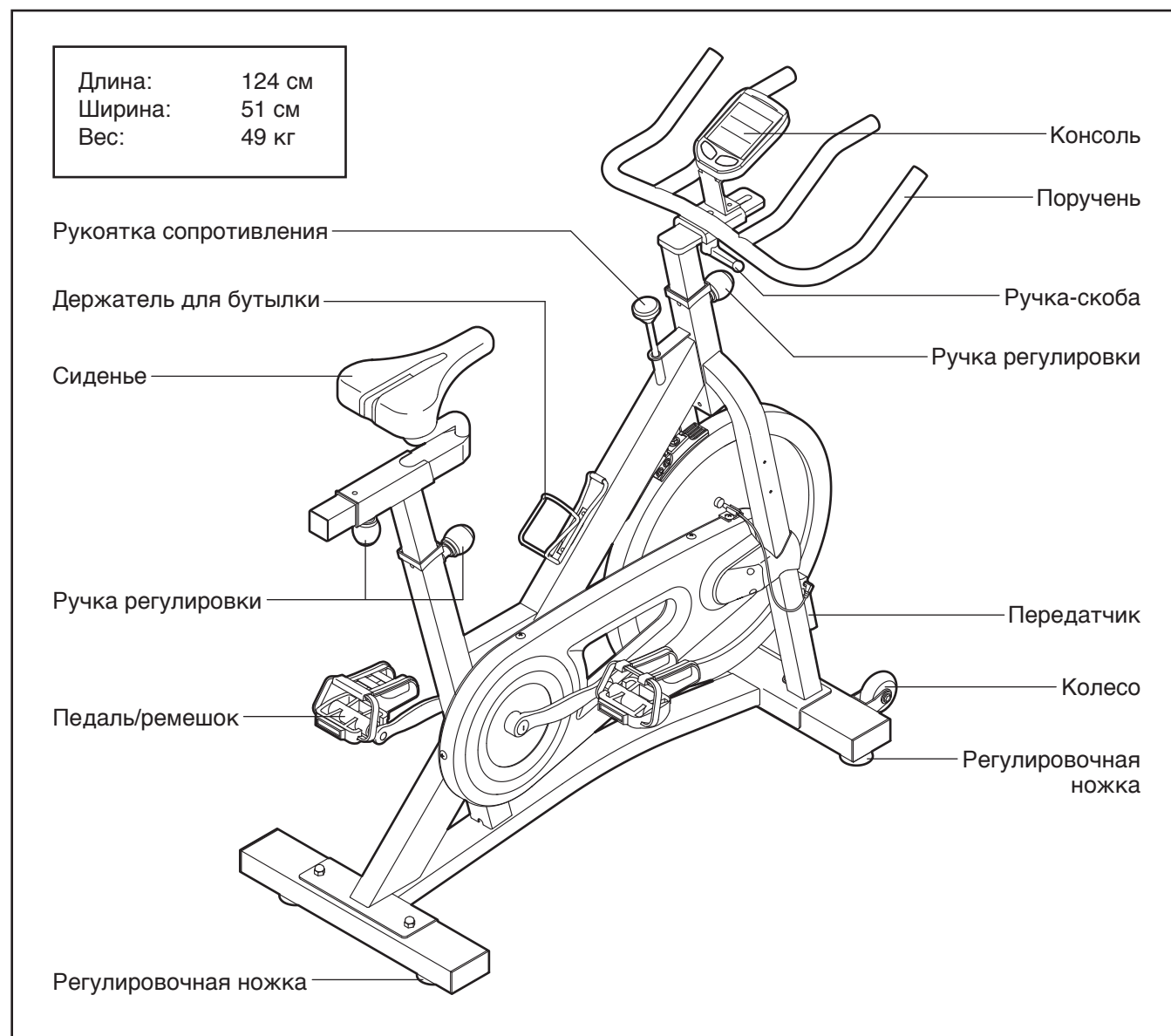
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим Вас за выбор принципиально нового велотренажера NORDICTRACK® GX 5.1. Езда на велосипеде – эффективное упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и тонуса организма. Велотренажер GX 5.1 предлагает набор функций, разработанных для того, чтобы сделать тренировки дома более эффективными и приятными.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации велотренажера. Если у Вас

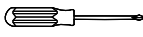
возникнут вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Для того, чтобы наша помощь оказалась эффективной и быстрой, сообщите нам номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером приведены на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.



СБОРКА

Сборку необходимо выполнять вдвоем. Разместите все детали велотренажера на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.

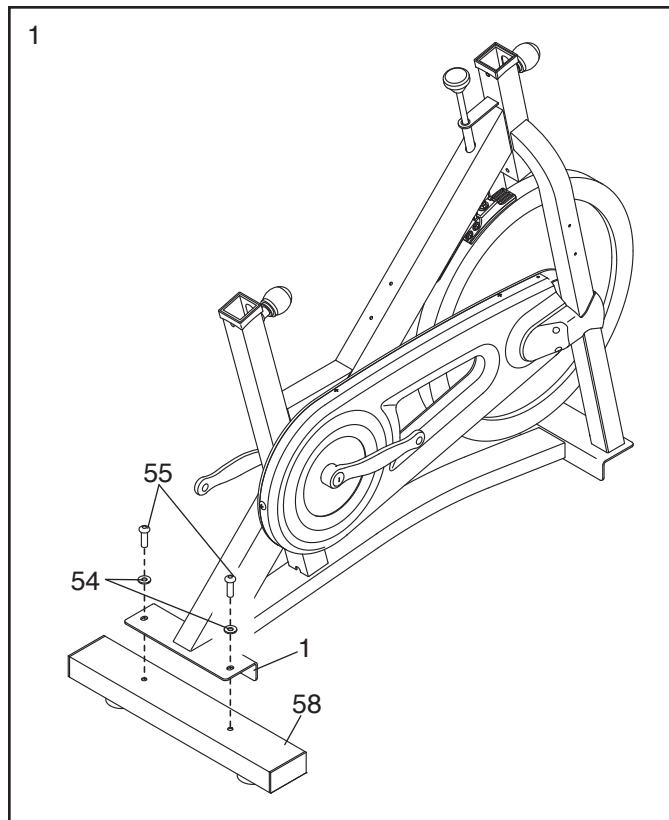
Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуется разводной гаечный ключ  и крестообразная отвертка .

Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже закрепленных деталей.

1. Снимите два винта, две шайбы и транспортировочный кронштейн (не показан) с задней части рамы (1), если необходимо. Винты, шайбы и транспортировочный кронштейн можно выбросить.

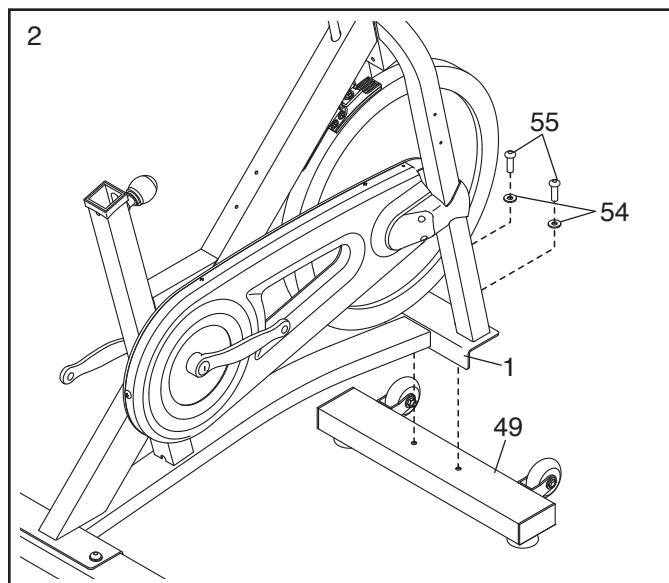
Найдите задний стабилизатор (58), на котором нет колес.

Закрепите задний стабилизатор (58) на раме (1) с помощью двух винтов M8 x 16мм (55) и двух шайб M8 (54).



2. Снимите два винта, две шайбы и транспортировочный кронштейн (не показан) с передней части рамы (1), если необходимо. Винты, шайбы и транспортировочный кронштейн можно выбросить.

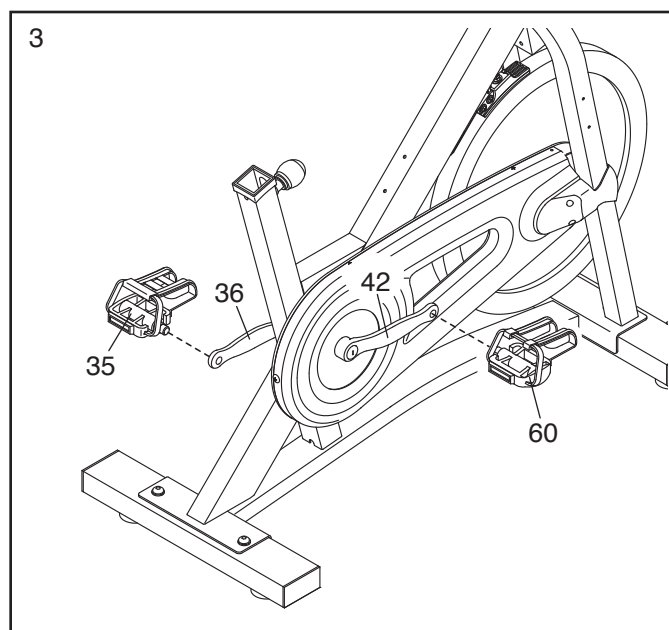
Закрепите передний стабилизатор (49) на раме (1) с помощью двух винтов M8 x 16мм (55) и двух шайб M8 (54).



3. Найдите правую педаль (60), помеченную наклейкой “R” (*L* или *Left* означает “левый”; *R* или *Right* означает “правый”).

С помощью разводного гаечного ключа **надежно затяните** правую педаль (60) **по часовой стрелке** на правом шатуне (42).

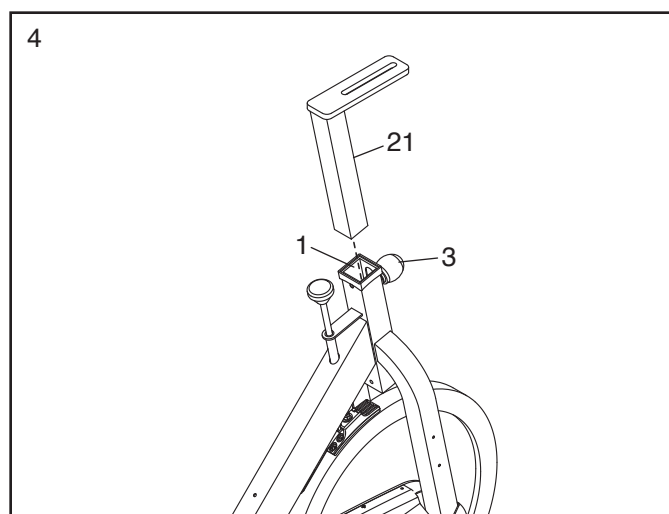
Затяните левую педаль (35) **против часовой стрелки** на левом шатуне (36).



4. Расположите стойку поручня (21), как показано на рисунке.

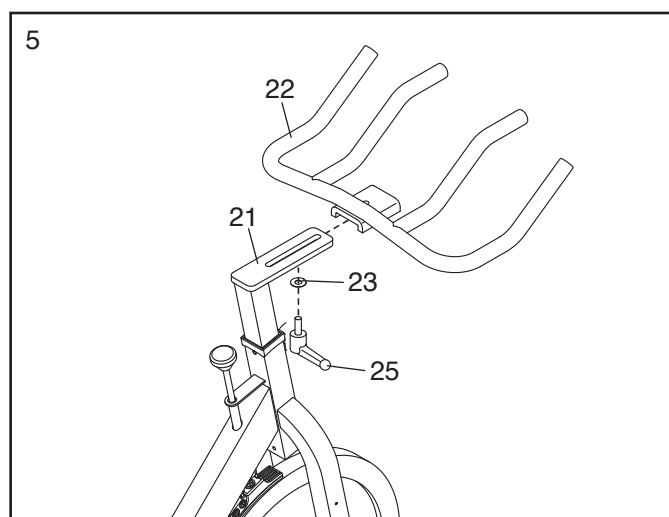
Найдите ручку регулировки (3) на передней части рамы (1). Ослабьте ручку регулировки и потяните ее от рамы. Затем вставьте стойку поручня (21) в раму.

Переместите стойку поручня (21) вверх или вниз в нужное положение, отпустите ручку регулировки (3) так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на стойке поручня и затем затяните ручку регулировки. **Убедитесь, что ручка регулировки надежно закреплена в одном из регулировочных отверстий.**



5. Закрепите поручень (22) на стойке поручня (21) с помощью ручки-скобы (25) и шайбы M10 (23).

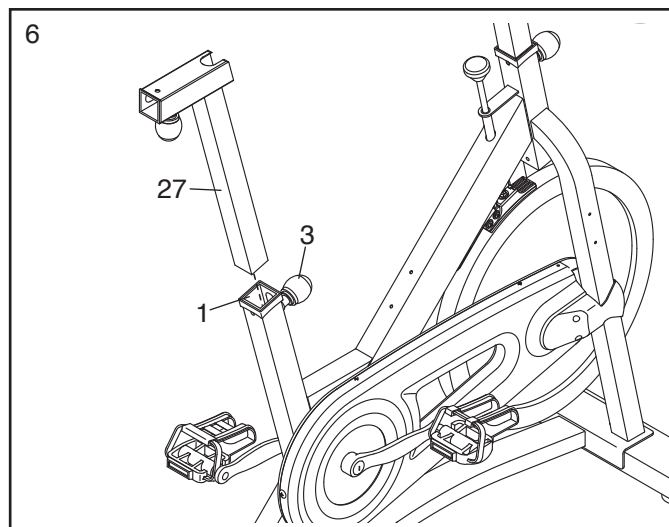
Примечание: Ручка-скоба (25) работает как храповой механизм. Поверните ручку-скобу по часовой стрелке, вытяните ее из стойки, затем поверните против часовой стрелки, вставьте обратно в стойку и вновь поверните по часовой стрелке. Повторяйте эту последовательность до надежной фиксации ручки-скобы.



6. Расположите стойку сиденья (27), как показано на рисунке.

Найдите ручку регулировки (3) на задней части рамы (1). Ослабьте ручку регулировки и потяните ее от рамы. Затем вставьте стойку сиденья (27) в раму.

Переместите стойку сиденья (27) вверх или вниз в нужное положение, отпустите ручку регулировки (3) так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на стойке сиденья и затем затяните ручку регулировки. **Убедитесь, что ручка регулировки надежно закреплена в одном из регулировочных отверстий.**



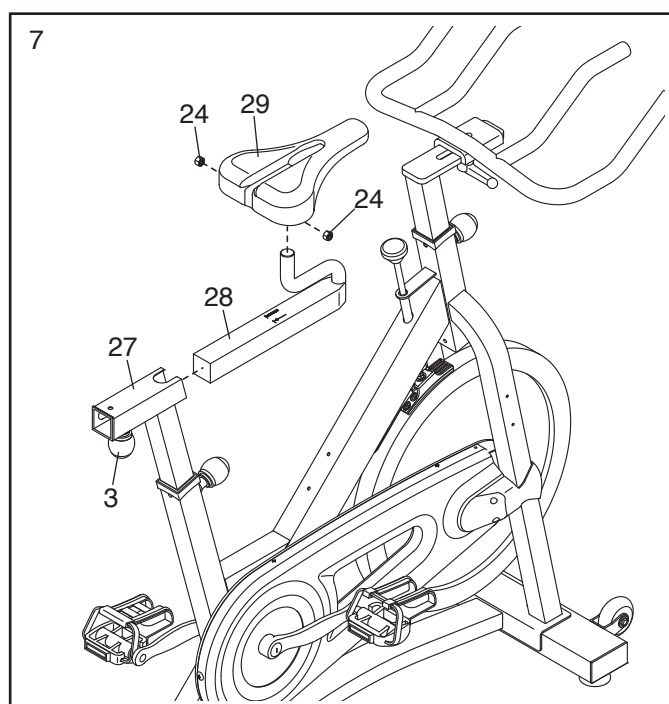
7. Расположите сиденье (29) и опору сиденья (28), как показано на рисунке.

Закрепите сиденье (29) на опоре сиденья (28) с помощью двух шестигранных гаек М8 (24). **Убедитесь, что передняя часть сиденья направлена прямо вперед, после чего затяните шестигранные гайки.**

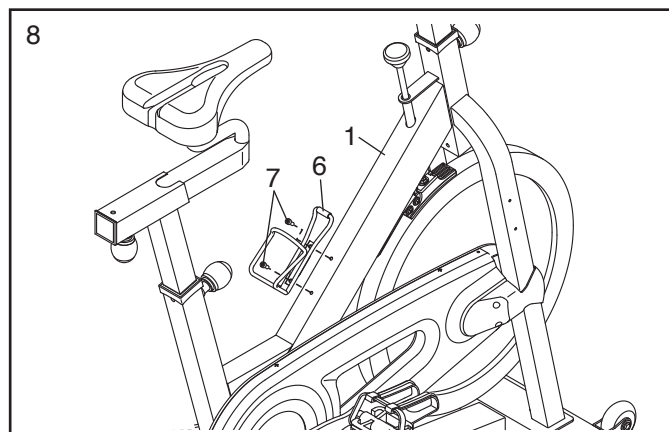
Примечание: Шестигранные гайки М8 (24) могут быть уже установлены на зажиме сиденья (29).

Найдите ручку регулировки (3) на стойке сиденья (27). Ослабьте ручку регулировки и потяните ее от стойки. Затем вставьте опору сиденья (28) в стойку сиденья.

Сдвиньте опору сиденья (28) в нужное положение и затем отпустите ручку регулировки (3) так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на опоре сиденья. **Убедитесь, что ручка регулировки надежно закреплена в одном из регулировочных отверстий.**

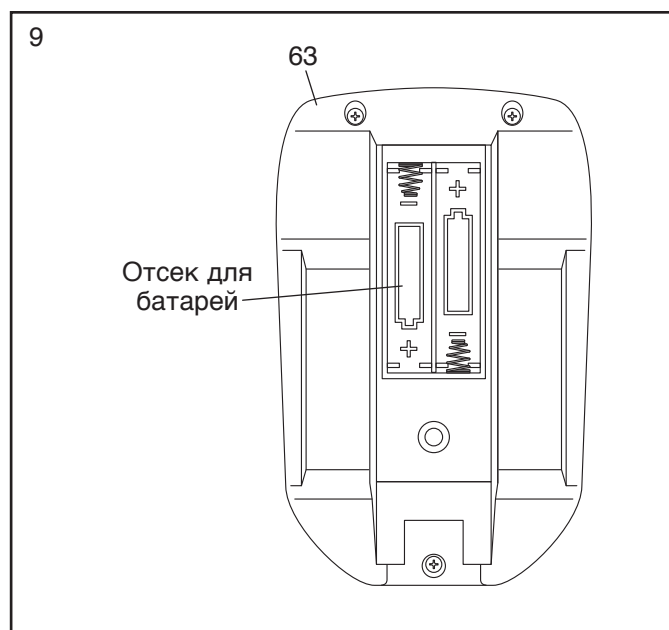


8. Закрепите держатель для бутылки (6) на раме (1) с помощью двух винтов с головкой под торцевой ключ М5 x 12мм (7).



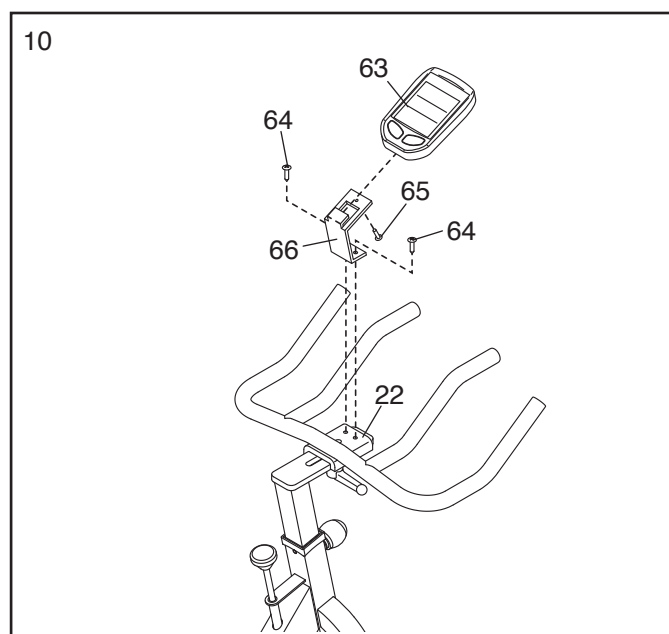
9. Консоль (63) работает от двух батарей типа AAA (не входят в комплект поставки); рекомендуется использовать щелочные батареи. **ВНИМАНИЕ! Если консоль находилась в условиях низких температур, перед установкой батарей оставьте ее на время при комнатной температуре. В противном случае возможно повреждение дисплея консоли или других электронных компонентов.**

Снимите крышку отсека для батарей с задней части консоли (63) и вставьте батареи в отсек. **Убедитесь, что батареи установлены, как показано на схемах внутри отсека для батарей.** Затем установите крышку отсека для батарей на место.



10. Закрепите кронштейн консоли (66) на поручне (22) с помощью двух винтов кронштейна (64). Примечание: Кронштейн консоли может быть уже установлен.

Затем закрепите консоль (63) на кронштейне консоли (66) с помощью винта консоли (65).



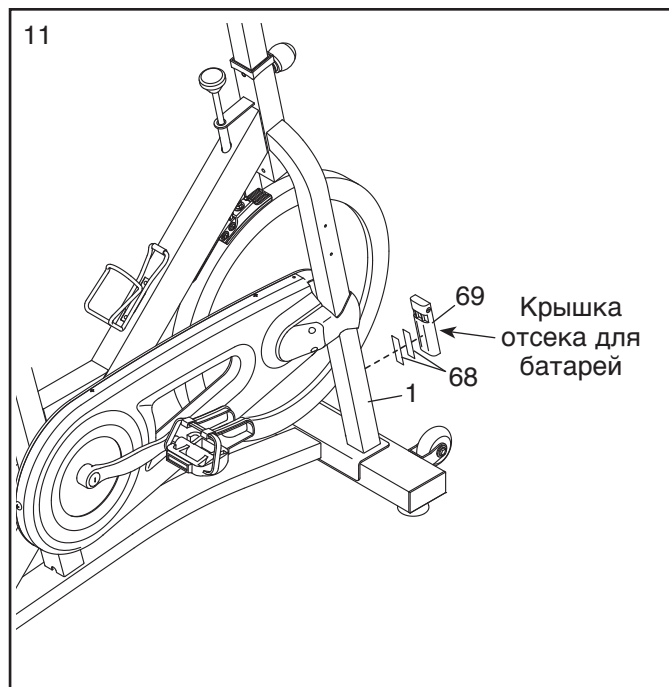
11. Передатчик (69) работает от двух батарей типа AAA (не входят в комплект поставки); рекомендуется использовать щелочные батареи.

Снимите крышку отсека для батарей с передней части передатчика (69) и вставьте батареи в отсек. **Убедитесь, что батареи установлены, как показано на схемах внутри отсека для батарей.** Затем установите крышку отсека для батарей на место.

Снимите клейкую подложку с фиксаторов (68). Прижмите один элемент фиксатора к раме (1) в указанном месте.

Расположите передатчик (69), как показано на рисунке. Прижмите другую часть фиксатора (68) к задней части передатчика.

Закрепите передатчик (69) на раме (1) с помощью фиксаторов (68).

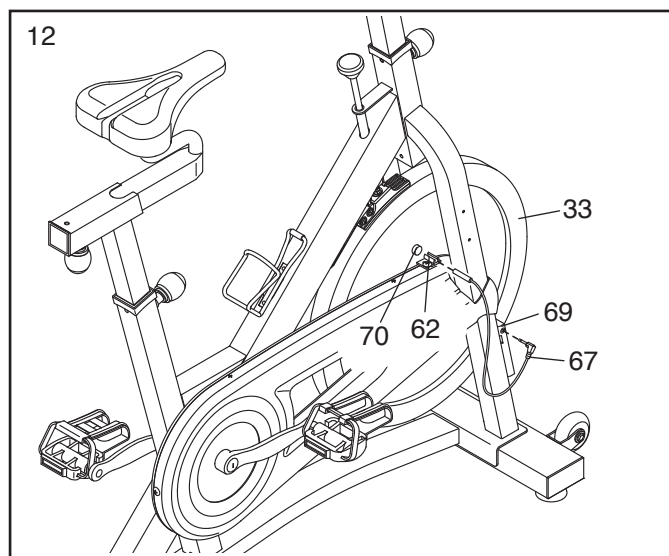


12. Вставьте герконовое реле (67) в передатчик (69).

Вставьте другой конец герконового реле (67) в зажим (62).

Вращайте маховик (33) до выравнивания магнита (70) с концом герконового реле (67).

Переместите герконовое реле (67) так, чтобы зазор между герковым реле и магнитом (70) составлял 3 мм.



13. **Перед использованием велотренажера убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены.** Примечание: После завершения сборки могут остаться некоторые лишние детали. Для защиты пола и ковра положите под велотренажер коврик.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

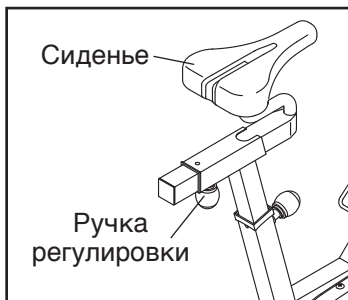
КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ НАКЛОН СИДЕНЬЯ

Наклон сиденья можно отрегулировать до максимально удобного положения. Кроме того, для удобства сиденье можно сдвинуть вперед или назад или отрегулировать расстояние до поручня.

Чтобы отрегулировать положение сиденья, см. рисунок на этапе сборки 7 на стр. 7. Ослабьте на несколько оборотов гайки на зажиме сиденья, затем наклоните сиденье вверх или вниз или сдвиньте сиденье вперед или назад до нужного положения. Затем затяните гайки.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ

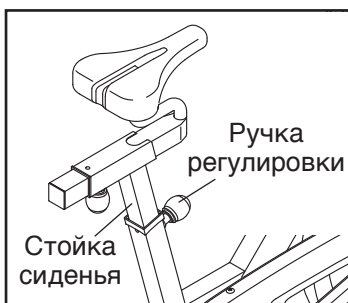
Чтобы отрегулировать положение сиденья, сначала ручку регулировки и потяните ее вниз. Затем сдвиньте сиденье вперед или назад, отпустите ручку регулировки так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на опоре сиденья и сильно затяните ручку регулировки. **Убедитесь, что ручка регулировки находится в регулировочном отверстии.**



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СТОЙКУ СИДЕНЬЯ

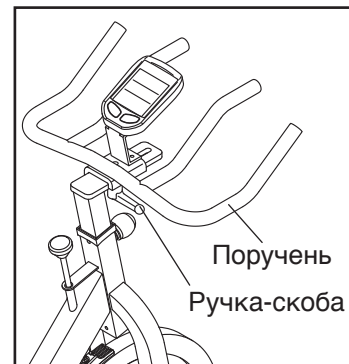
Для эффективной тренировки сиденье должно быть установлено на нужной высоте. При вращении педалей колени должны оставаться слегка согнутыми, когда педали находятся в крайнем нижнем положении.

Чтобы отрегулировать высоту стойки сиденья, сначала ослабьте ручку регулировки и потяните ее от стойки. Затем сдвиньте стойку сиденья вверх или вниз, отпустите ручку регулировки так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на опоре сиденья и сильно затяните ручку регулировки. **Убедитесь, что ручка регулировки находится в регулировочном отверстии.**



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОРУЧНЯ

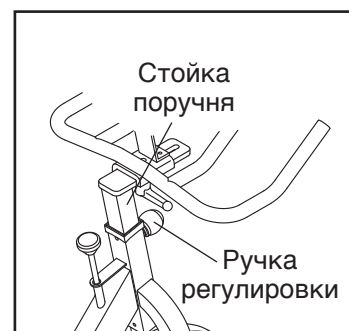
Чтобы отрегулировать горизонтальное положение поручня, ослабьте ручку-скобу, сдвиньте поручень вперед или назад до нужного положения и затем затяните ручку-скобу.



Примечание: Ручка-скоба работает как храповой механизм. Чтобы ослабить ручку-скобу, поверните ее против часовой стрелки, потяните наружу, поверните по часовой стрелке, нажмите на нее и затем вновь поверните против часовой стрелки. Повторите этот процесс в обратном порядке для того, чтобы затянуть ручку-скобу.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СТОЙКУ ПОРУЧНЯ

Чтобы отрегулировать высоту стойки поручня, сначала ослабьте ручку регулировки и потяните ее от стойки. Затем сдвиньте стойку поручня вверх или вниз, отпустите ручку регулировки так, чтобы она установилась в одно из регулировочных отверстий на стойке поручня и сильно затяните ручку регулировки. **Убедитесь, что ручка регулировки находится в регулировочном отверстии.**

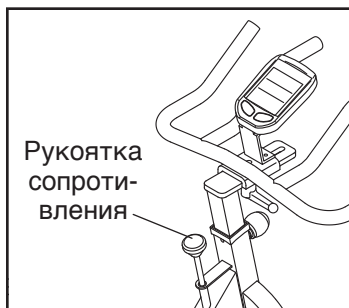


КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШКИ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы затянуть ремешки педалей (см. рисунок на стр. 4), просто потяните за концы ремешков. Чтобы ослабить ремешки педалей, нажмите и удерживайте лапки на застёжках, отрегулируйте ремешки до нужного положения и затем отпустите лапки.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Для увеличения сопротивления педалей поверните рукоятку сопротивления по часовой стрелке; для уменьшения сопротивления поверните рукоятку сопротивления против часовой стрелки.



Для быстрой остановки маховика нажмите на рукоятку сопротивления. Маховик должен быстро и полностью остановиться.

ВНИМАНИЕ! Если велотренажер не используется, затяните до упора рукоятку сопротивления.

КАК ВЫРОВНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Если велотренажер качается на полу при использовании, вращайте одну или обе регулировочные ножки на переднем или заднем стабилизаторе (см. рисунок на стр. 4) до устранения раскачивания.

КАК ОБСЛУЖИВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали велотренажера. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

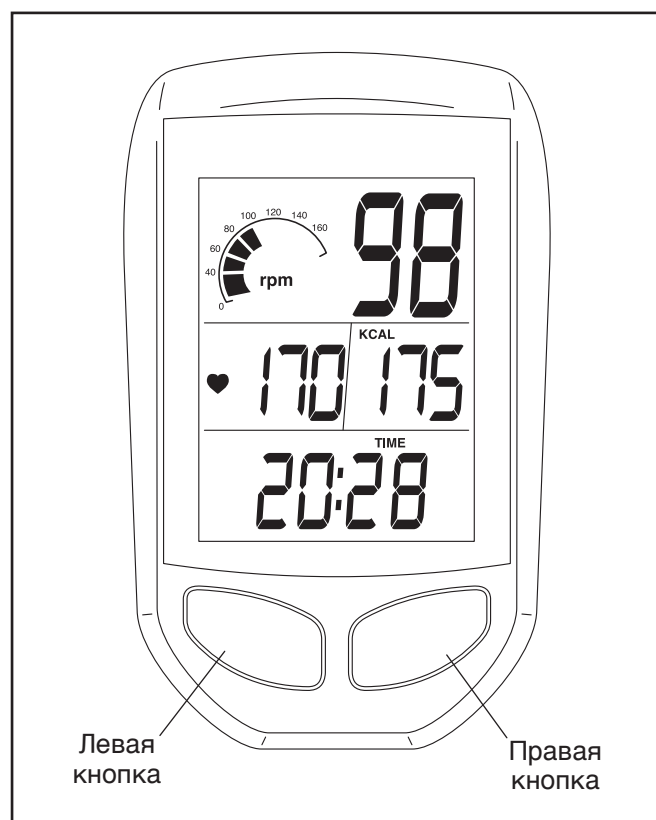
Для очистки велотренажера используйте влажную ткань, слегка смоченную в растворе мягкого моющего средства. **ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения консоли, держите любые жидкости вдали от консоли и не допускайте попадания на нее прямого солнечного света.**

РЕГУЛИРОВКА ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Если на консоли отображаются неверные показания, необходимо отрегулировать герконовое реле. Для того, чтобы отрегулировать герконовое реле, обратитесь к рисунку на этапе сборки 12 на стр. 9.

Поворачивайте маховик пока магнит не совместится с герконовым реле. Слегка сдвиньте герконовое реле в направлении магнита или от него. Затем проверните маховик. Повторяйте эти действия до тех пор, пока на дисплее консоли не отобразятся корректные показания.

СХЕМА КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

В консоли предусмотрен ряд функций, позволяющих моментально получать текущую информацию об упражнении и делающих тренировки более эффективными.

В консоли имеется индикатор частоты пульса, который позволит поддерживать ваш сердечный ритм на заданном уровне во время выполнения упражнений. Примечание: Для использования этой функции необходимо надеть дополнительный датчик пульса (см. стр. 16).

Кроме того, консоль позволяет создавать персональные настройки, выбирать систему измерений и вводить пользовательскую информацию до начала занятия.

Персональные настройки консоли, см. инструкции справа. **Установка времени**, см. стр. 14. **Пользование консолью**, см. стр. 14. **Использование индикатора частоты пульса**, см. стр. 16.

Перед тем, как использовать консоль, убедитесь, что в консоли имеются батарейки и установлен передатчик (см. этап сборки 9 на стр. 8 и этап сборки 11 на стр. 9). Если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

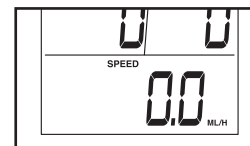
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку.

2. Выберите режим настроек.

Вначале нажимайте на левую кнопку до появления индикации *SPEED* (скорость) на нижнем дисплее.



Затем нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд правую кнопку, чтобы войти в режим настроек.

Примечание: Консоль автоматически выйдет из режима настроек, если в течение нескольких секунд не нажата ни одна кнопка.

3. Задайте время тренировки при желании.

При входе в режим настроек индикация минут на нижнем дисплее начнет мигать.



Чтобы задать время [TIME] тренировки, нажимайте на правую кнопку для выбора нужного количества минут. Для быстрого выбора времени нажмите и удерживайте правую кнопку.



Примечание: Время можно задать в интервале от 1 до 99 минут.

Примечание: При выборе времени тренировки на нижнем дисплее начнется отсчет оставшегося времени тренировки вместо прошедшего времени (см. этап 3 в разделе ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ на стр. 14).

Нажмите левую кнопку для перехода к следующему пункту настроек.

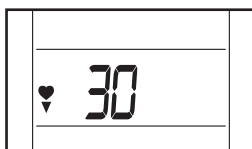
4. Задайте целевое значение частоты пульса по желанию.

Максимальная частота пульса будет мигать на среднем левом дисплее.



Чтобы задать максимальную частоту пульса, нажимайте на правую кнопку для выбора нужного значения частоты пульса. Для быстрого выбора частоты пульса нажмите и удерживайте правую кнопку.

Затем нажмите на левую кнопку. Минимальная частота пульса будет мигать на среднем левом дисплее.



Чтобы задать минимальную частоту пульса, нажимайте на правую кнопку для выбора нужного значения частоты пульса. Для быстрого выбора частоты пульса нажмите и удерживайте правую кнопку.

Примечание: Для использования индикатора частоты пульса необходимо задать целевой диапазон частоты пульса (см. КАК ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИКАТОРА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА на стр. 16).

Для определения целевого диапазона частоты пульса см. раздел ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ на стр. 17.

Нажмите левую кнопку для перехода к следующему пункту настроек.

5. Укажите свой пол по желанию.

Символ пола будет мигать на нижнем дисплее.



Нажимайте на правую кнопку для выбора нужного символа пола.

Нажмите левую кнопку для перехода к следующему пункту настроек.

6. Выберите единицы измерения по желанию.

На консоли может отображаться скорость, расстояние и вес в стандартных или метрических единицах измерения.

Мигающие обозначения *Lb* (стандартные) или *Kg* (метрические) на нижнем дисплее показывают выбранные единицы измерения.



Нажимайте правую кнопку для выбора желаемых единиц измерения.

Нажмите левую кнопку для перехода к следующему пункту настроек.

7. Укажите свой вес по желанию.

Значение веса будет мигать на нижнем дисплее.



Нажимайте правую кнопку для выбора значения вашего веса. Для быстрого выбора веса нажмите и удерживайте правую кнопку.



Примечание: Можно выбрать вес от 20 до 180 килограммов. **Велотренажер можно использовать только людям, вес которых не превышает 136 килограммов.**

8. Выход из режима настроек в любой момент.

Консоль автоматически выйдет из режима настроек, если в течение нескольких секунд не нажата ни одна кнопка.

Примечание: Для повторного выбора настроек, описанных в этапах с 3 по 7, нажимайте левую кнопку.

НАСТРОЙКА ЧАСОВ

1. Включите консоль.

Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку.

2. Выберите режим часов.

Вначале нажимайте на левую кнопку до появления индикации часов на нижнем дисплее.

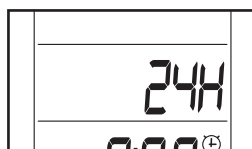


Затем нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд правую кнопку, чтобы войти в режим часов.

Примечание: Консоль автоматически выйдет из режима часов, если в течение нескольких секунд не нажата ни одна кнопка.

3. Измените формат отображения времени при желании.

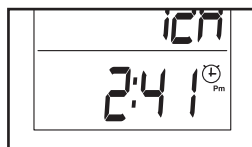
Формат отображения времени мигает на среднем правом дисплее.



Нажимайте правую кнопку для выбора нужного режима отображения времени. Выберите 12H для отображения в 12-часовом формате. Выберите 24H для отображения в 24-часовом формате.

4. Установите время.

Нажимайте левую кнопку для настройки значения часов. Значение часов будет мигать на нижнем дисплее.



Нажимайте правую кнопку для выбора нужного значения часов. **Убедитесь, что при установке значения часов выбрано правильное обозначение – «am» или «pm».**

Нажимайте левую кнопку для выбора значения минут. Значение минут будет мигать на нижнем дисплее.

Нажимайте правую кнопку для выбора нужного значения минут.

5. Выход из режима часов в любой момент.

Консоль автоматически выйдет из режима часов, если в течение нескольких секунд не нажата ни одна кнопка.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

1. Включите консоль.

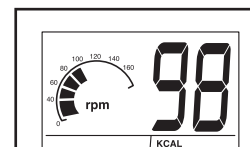
Чтобы включить консоль, нажмите любую кнопку.

2. При желании воспользуйтесь дополнительной опцией – датчиком пульса.

Для отображения частоты пульса (см. этап 3) или использования индикатора частоты пульса (см. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИКАТОРА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА на стр. 16), необходимо надеть дополнительный датчик пульса (см. стр. 16).

3. Отслеживайте свои результаты на дисплеях.

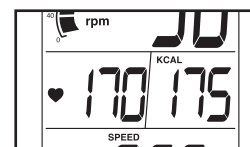
Верхний левый дисплей— При вращении педалей счетчик количества оборотов в минуту указывает примерную скорость [SPEED] в оборотах в минуту [rpm] в диапазоне от 0 об/мин до 200 об/мин. По мере увеличения или уменьшения скорости вращения педалей, сегменты на графическом индикаторе будут добавляться или убавляться.



Верхний правый дисплей— Этот дисплей отображает скорость вращения педалей в оборотах в минуту (rpm или об/мин) в диапазоне от 0 об/мин до 240 об/мин.

Примечание: По завершении вращения педалей на дисплее отображается средняя скорость педалирования [AVG rpm] во время тренировки.

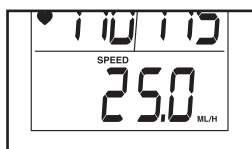
Средний левый дисплей— На этом дисплее отображается частота сердечных сокращений (символ сердца) в ударах в минуту (bpm или уд/мин) в диапазоне от 0 уд/мин до 240 уд/мин, если вы пользуетесь дополнительным датчиком пульса (см. стр. 16).



Средний правый дисплей— На этом дисплее отображается приблизительное количество потраченных вами калорий [KCAL].

Нижний дисплей— На этом дисплее отображается следующая информация о тренировке:

Скорость [SPEED]— На этом дисплее отображается скорость вращения педалей в милях в час [ML/H] или в километрах в час [KM/H].



Примечание: По завершении вращения педалей на дисплее отображается средняя скорость педалирования [AVG SPEED] во время тренировки.

Расстояние [DIST]— На этом дисплее отображается пройденное вами расстояние в милях [ML] или километрах [KM].



Время [TIME]— На этом дисплее отображается пройденное время в диапазоне от 0 минут до 99 минут.



Примечание: Если задано время тренировки (см. этап 4), то на дисплее вместо пройденного времени будет отображаться оставшееся время.

Часы (символ часов)— На этом дисплее отображается время дня в 12-часовом или 24-часовом формате.



Нажимайте левую кнопку, пока на нижнем дисплее не отобразится нужная вам информация о тренировке.

Для сброса информации на дисплеях нажимайте левую кнопку до появления индикации *TIME* (время) на нижнем дисплее. Затем нажмите и удерживайте правую кнопку, пока на дисплеях не появятся нули.

Чтобы включить подсветку консоли на несколько секунд, однократно нажмите правую кнопку в любой момент.

Примечание: Скорость и расстояние могут отображаться на консоли либо в милях, либо в километрах. На дисплее будут показаны выбранные единицы измерения – *ML/H* (миль/час) или *KM/H* (км/ч). Чтобы изменить единицы измерения обратитесь к этапу 6 на стр. 13.

4. Задайте время тренировки при желании.

Для задания времени тренировки см. этап 3 на стр. 12.

Для сброса времени тренировки нажимайте левую кнопку до появления индикации *TIME* на нижнем дисплее. Затем нажмите и удерживайте правую кнопку, пока на нижнем дисплее не появятся нули.

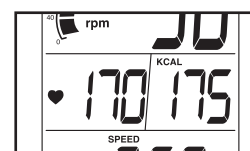
Примечание: Если задано время тренировки, то на нижнем дисплее вместо пройденного времени будет отображаться оставшееся время.

По достижении заданного времени тренировки прозвучит сигнал. Затем консоль начнет отсчет пройденного времени.

5. Измерьте частоту пульса при желании.

Для отображения частоты пульса необходимо надеть дополнительный датчик пульса (см. стр. 16).

При определении частоты пульса начинает мигать символ сердца, а частота пульса отображается на среднем левом дисплее.



6. После окончания тренировки консоль автоматически выключается.

В консоли предусмотрена функция автоматического отключения. Если не вращать педали в течение нескольких минут и не нажимать кнопки, питание автоматически отключается для экономии батарей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИКАТОРА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

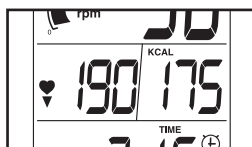
Индикатор частоты пульса извещает вас о том, когда частота пульса ниже или выше заданного диапазона частоты пульса.

ВНИМАНИЕ! Для использования индикатора частоты пульса необходимо надеть датчик пульса (см. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА справа).

Для использования индикатора частоты пульса вначале изучите этап 4 на стр. 13 и определите целевой диапазон частоты пульса.

В процессе вращения педалей консоль будет регулярно сравнивать частоту вашего пульса с целевым диапазоном частоты пульса и привлечет ваше внимание, если частота пульса значительно ниже или выше целевого диапазона.

Если на среднем левом дисплее мигает стрелка вниз, увеличьте скорость вращения педалей.

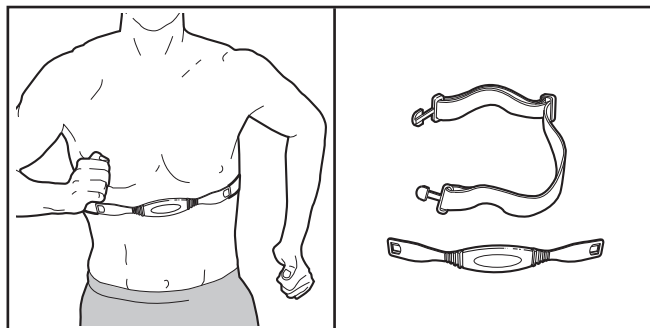


Если на среднем левом дисплее мигает стрелка вверх, уменьшите скорость вращения педалей.

ВНИМАНИЕ! Индикатор частоты пульса является только средством мотивации. Вращайте педали с той частотой, которая удобна для вас.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Дополнительный датчик пульса измеряет частоту сердечных сокращений, не требуя фиксированного положения рук, и постоянно отслеживает показатели пульса в процессе тренировки. **Информация о том, где приобрести дополнительный датчик пульса, приведена на лицевой обложке этого Руководства.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

▲ ВНИМАНИЕ! Перед тем, как приступить к занятиям, посоветуйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем.

Датчик пульса не является медицинским прибором. Точность показаний датчика пульса может зависеть от различных факторов. Датчик пульса предназначен только для общего контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки.

Данные рекомендации помогут вам при планировании программы тренировок. Для получения более подробной информации о режиме тренировок, обратитесь к специальной литературе или посоветуйтесь со своим врачом. Не забывайте, что для успеха крайне важно правильное питание и достаточный отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Независимо от того, какова цель ваших тренировок - похудеть или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, успех в достижении результатов зависит от правильной интенсивности занятий. Правильный уровень интенсивности можно рассчитать на основе частоты пульса. Приведенная ниже схема иллюстрирует рекомендуемую частоту пульса для сжигания жира и для аэробных упражнений.

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	

Для того чтобы определить нужный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части схемы (количество полных лет округляется до ближайшего десятка). Три значения над вашим возрастом соответствуют вашей «зоне тренировки». Нижнее значение – это рекомендуемая частота пульса для сжигания жира, среднее значение - рекомендуемая частота пульса для максимального сжигания жира, а верхнее значение - это рекомендованная частота пульса для аэробных упражнений.

Сжигание жира— Для того, чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься с низким уровнем интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм расходует калории, получаемые из углеводов. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает расходовать для получения энергии запасенные «жировые» калории. Если вашей целью является сжигание жира, то занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к нижнему значению вашей «зоны тренировки». Для максимального сжигания жира занимайтесь так, чтобы частота пульса приближалась к среднему значению вашей «зоны тренировки».

Аэробные упражнения— Если целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы, то упражнения должны быть аэробными, то есть такими, при выполнении которых организму требуется большое количество кислорода в течение продолжительного времени. Для аэробных упражнений занимайтесь с такой интенсивностью, при которой частота пульса приближается к верхнему значению вашей «зоны тренировки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разминка— Начиная с 5-10 минутной растяжки и упражнений с низкой интенсивностью. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию крови, подготавливая организм к тренировке.

Упражнения в «зоне тренировки»— В течение 20-30 минут занимайтесь так, чтобы частота пульса находилась в вашей «зоне тренировки». (В течение первых недель тренировок не допускайте, чтобы частота пульса находилась в «зоне тренировки» более 20 минут.) Во время занятия дышите глубоко и размеренно - никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки— Завершите тренировку 5-10 минутной растяжкой. Растяжка повышает гибкость мышц и способствует предотвращению нежелательных последствий тренировок.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

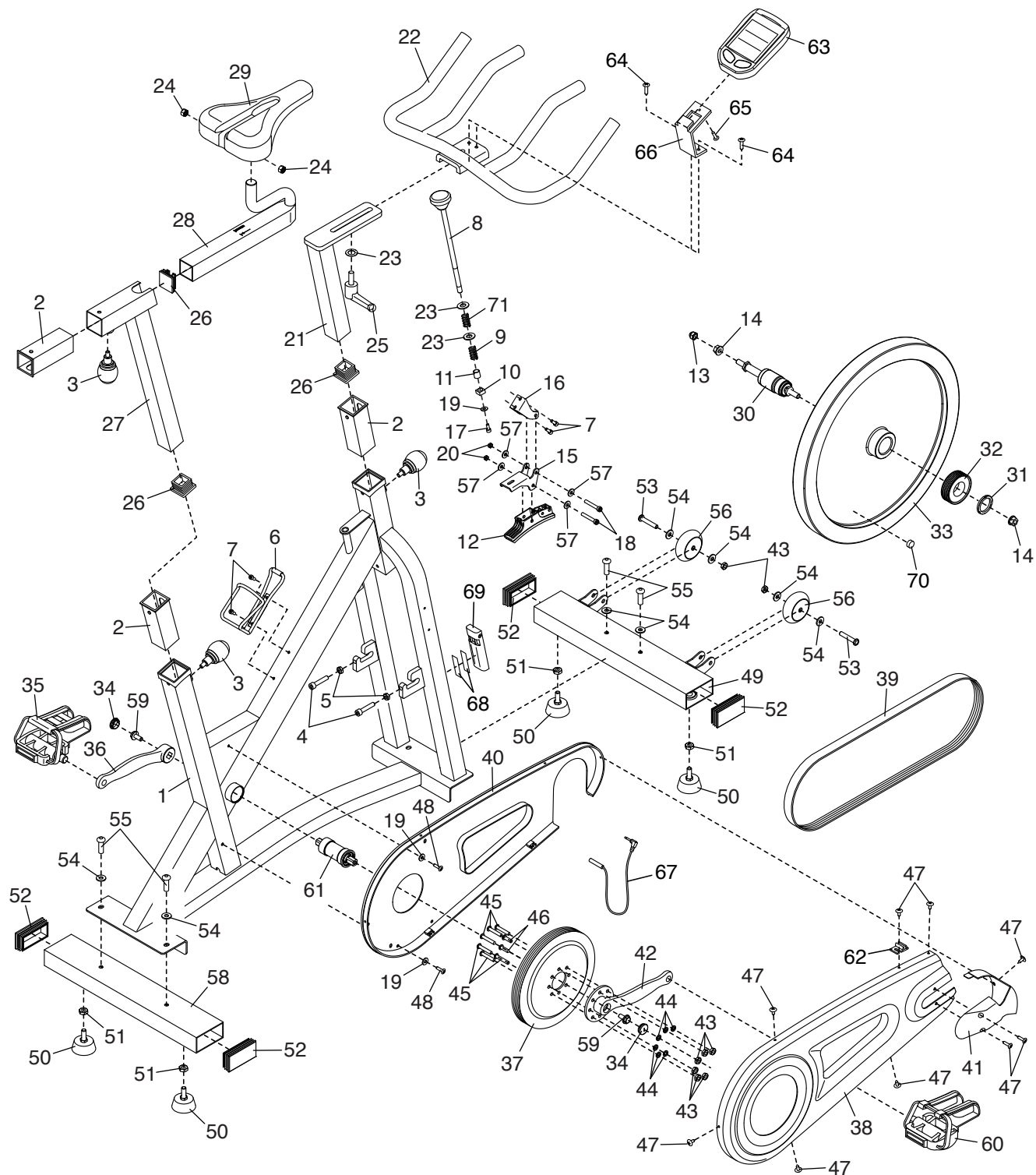
Для поддержания или улучшения физической формы занимайтесь три раза в неделю, отдыхая, как минимум, один день между тренировками. После нескольких месяцев регулярных занятий, при желании, можно заниматься до пяти раз в неделю. Не забывайте, что для достижения успеха важно, чтобы занятия стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель №. NTEVEX75911.0 R0312A

Код	Кол-во	Наименование	Код	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	37	1	Большой шкив
2	3	Втулка	38	1	Наружная защита
3	3	Ручка регулировки	39	1	Приводной ремень
4	2	Болт с головкой под торцевой ключ M8 x 40мм	40	1	Внутренняя защита
5	2	Гайка M8	41	1	Передняя защита
6	1	Держатель для бутылки	42	1	Правый шатун
7	4	Винт с головкой под торцевой ключ M5 x 12мм	43	8	Контргайка M8
8	1	Рукоятка сопротивления	44	6	Шайба с прорезью
9	1	Короткая пружина	45	6	Болт с шестигранной головкой M8 x 20мм
10	1	Квадратная гайка 3/8"	46	2	Болт с шестигранной головкой M8 x 10мм
11	1	Распорная втулка	47	9	Самонарезающий винт M4 x 12мм
12	1	Тормозная колодка	48	2	Винт M5 x 12мм
13	1	Черная накидная гайка	49	1	Передний стабилизатор
14	2	Гайка с фланцем	50	4	Регулировочная ножка
15	1	Кронштейн рычага	51	4	Шестигранная гайка 3/8"
16	1	Кронштейн тормоза	52	4	Колпачок опоры
17	1	Винт с головкой под торцевой ключ M5 x 15мм	53	2	Болт с головкой под торцевой ключ M8 x 45мм
18	2	Болт со скругленной головкой M6 x 45мм	54	8	Шайба M8
19	3	Шайба M5	55	4	Винт M8 x 16мм
20	2	Контргайка M6	56	2	Колесо
21	1	Стойка поручня	57	4	Шайба M6
22	1	Поручень	58	1	Задний стабилизатор
23	3	Шайба M10	59	2	Винт кривошипа
24	2	Шестигранная гайка M8	60	1	Правая педаль/ремешок
25	1	Ручка-скоба	61	1	Ступица кривошипа
26	3	Крышка опоры	62	1	Зажим
27	1	Стойка сиденья	63	1	Консоль
28	1	Опора сиденья	64	2	Винт кронштейна
29	1	Сиденье	65	1	Винт консоли
30	1	Узел ступицы	66	1	Кронштейн консоли
31	1	Кольцо	67	1	Герконовое реле
32	1	Малый шкив	68	1	Фиксаторы
33	1	Маховик	69	1	Передачик
34	2	Крышка шатуна	70	1	Магнит
35	1	Левая педаль/ремешок	71	1	Длинная пружина
36	1	Левый шатун	*	—	Инструмент для сборки
			*	—	Руководство пользователя

Примечание: Технические условия могут быть изменены без уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Эти детали не показаны на рисунках.



ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую сторону обложки данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую сторону обложки данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие должно быть утилизировано в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, авторизованную для утилизации данного типа мусора в вашем регионе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и повышению европейских стандартов по защите окружающей среды. При необходимости получения дополнительной информации о безопасной и правильной утилизации отходов обратитесь в местный городской офис по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

