

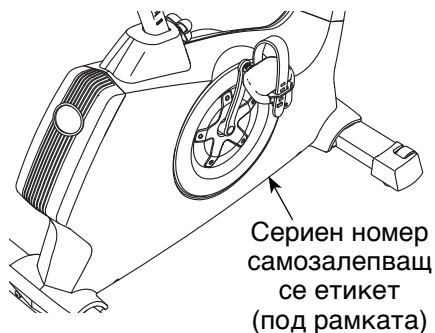
NordicTrack®

GX 3.4

Модел № NTEVEX78612.0

Сериен № _____

Запишете серийния номер на мястото по-горе за справка.



КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ

За въпроси, липсващи части или повредени части, моля вижте приложената страница, озаглавена DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, или се свържете с магазина, от който сте закупили този продукт.

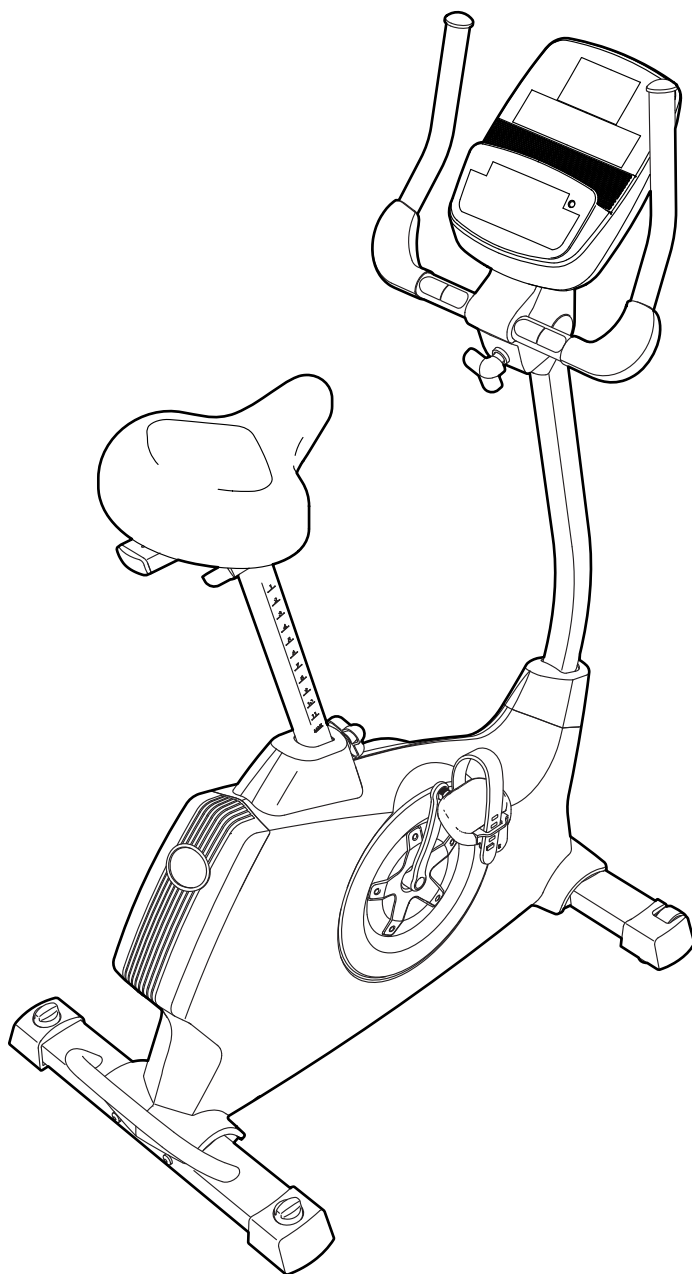
Уебсайт:

www.iconsupport.eu



ВНИМАНИЕ

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



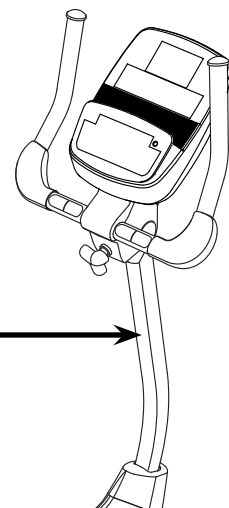
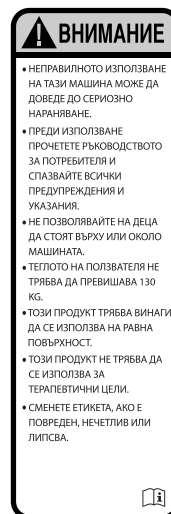
www.iconeurope.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСТАВЯНЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИТЕ СЕ ЕТИКЕТ	2
ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ	3
ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ	4
СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ	5
СГЛОБЯВАНЕ	6
ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	12
КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА	13
ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	25
НАСОКИ ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ	27
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	29
АКСОНОМЕТРИЧЕН ЧЕРТЕЖ	31
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 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. Собственикът носи отговорност и трябва да се увери, че всички потребители на този велотренажор са подходящо информирани за всички предпазни мерки.
2. Преди да започнете програма за тренировки, се консултирайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица на възраст над 35 г. или такива, които имат проблеми със здравето.
3. Използвайте велотренажора само съгласно описанието в това ръководство.
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. Винаги пазете 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. Велотренажор не трябва да се ползва от лица с тегло над 130 кг.
11. Бъдете внимателни при сглобяване и разглобяване на велотренажора.
12. Мониторът за пулс не е медицинско устройство. Върху точността на отчитането на сърдечния ритъм може да повлияят различни фактори, включително движението на потребителя. Предназначението на монитора за измерване на пулса е да подпомага определянето на тенденциите в сърдечния ритъм при тренировките по принцип.
13. Дръжте гърба си изправен, когато използвате велотренажора; не се прегърбвайте.
14. 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 3.4. Колоезденето е ефективно упражнение за подобряване на състоянието на сърдечно-съдовата система, изграждане на издръжливост и тонизиране на тялото. Велотренажор GX 3.4 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, 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.

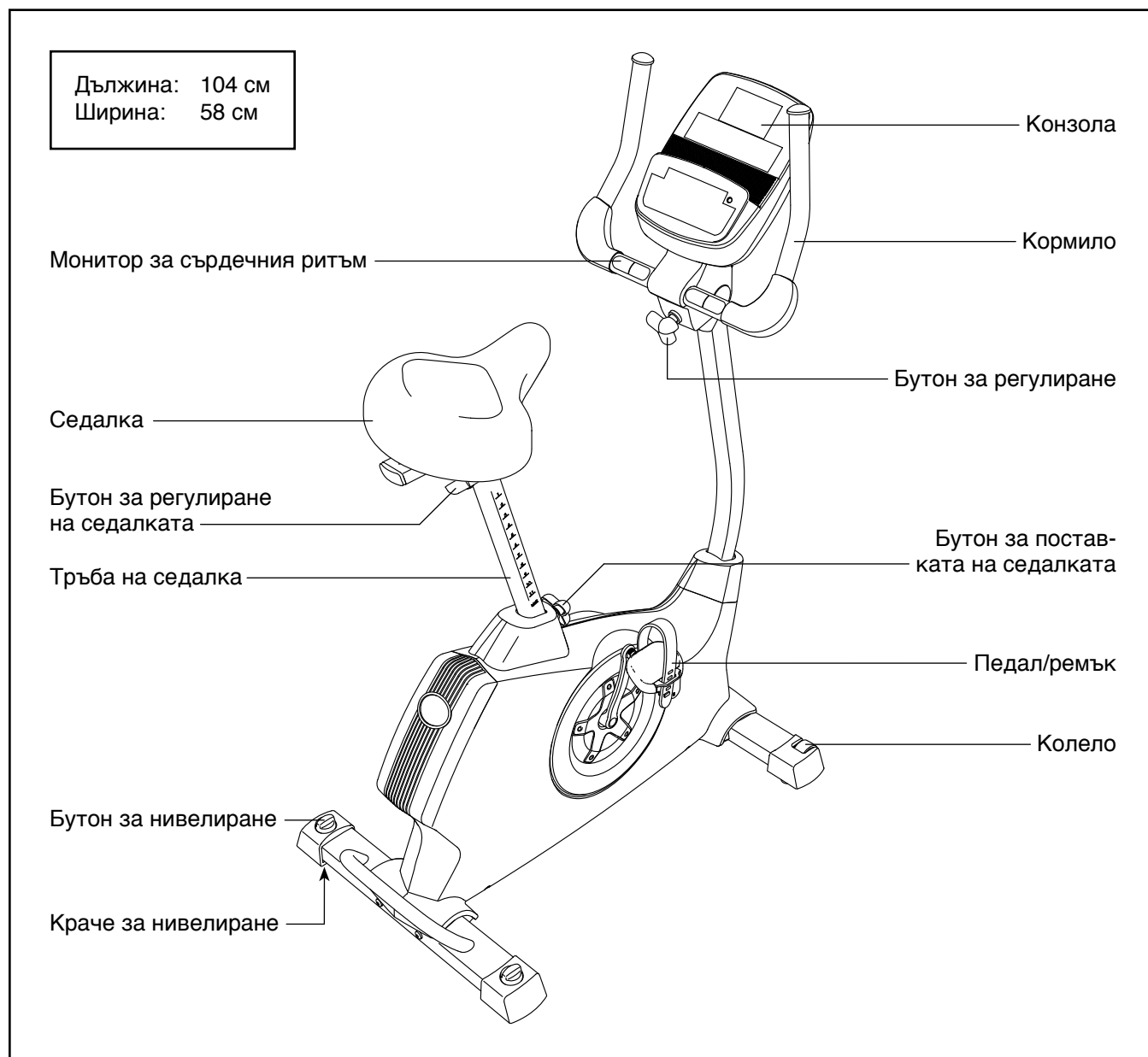
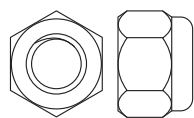


СХЕМА ЗА ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ЧАСТИТЕ

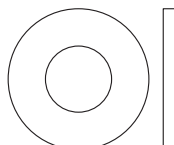
Използвайте чертежите по-долу, за да идентифицирате малките части, използвани за монтаж. Числото в скоби под всеки чертеж е номерът на частта от Списъка с частите в края на това ръководство. Числото след номера на частта е количеството, използвано за монтажа. **Забележка: Ако някоя част липсва в комплекта, проверете дали не е предварително монтирана. В комплекта може да са включени и допълнителни части.**



Контрагайка
M8 (72)–4



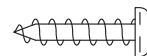
Пружинна
шайба M8
(75)–8



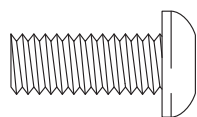
Шайба M8
(43)–2



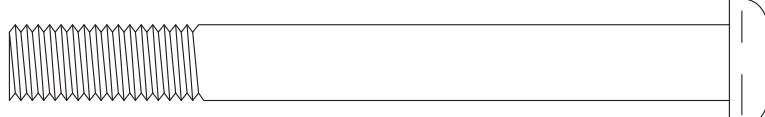
Светъл винт
M4 x 5mm
(91)–1



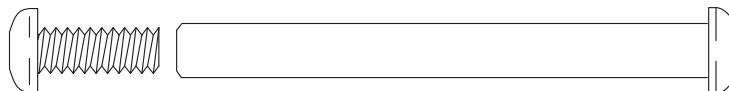
Винт
M4 x 16mm
(90)–8



Винт M8 x 20mm
(74)–4



Винт M10 x 95mm
(76)–4



Комплект болтове M6 x 70mm (50)–1



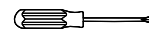
Комплект болтове M6 x 60mm (51)–1

СГЛОБЯВАНЕ

- За сглобяването са необходими двама души.
- Поставете всички части на свободно място и отстранете опаковъчните материали. Не изхвърляйте опаковъчните материали, докато не приключите с всички стъпки от сглобяването.
- Левите части са маркирани с “L” или “Ляво”, а десните с “R” или “Дясно.”
- За да определите малките части, вижте ст. 5.

- В допълнение към включения инструмент(и), сглобяването изисква следните инструменти:

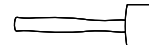
една отверка Phillips



един регулируем гаечен ключ



един гумен чук



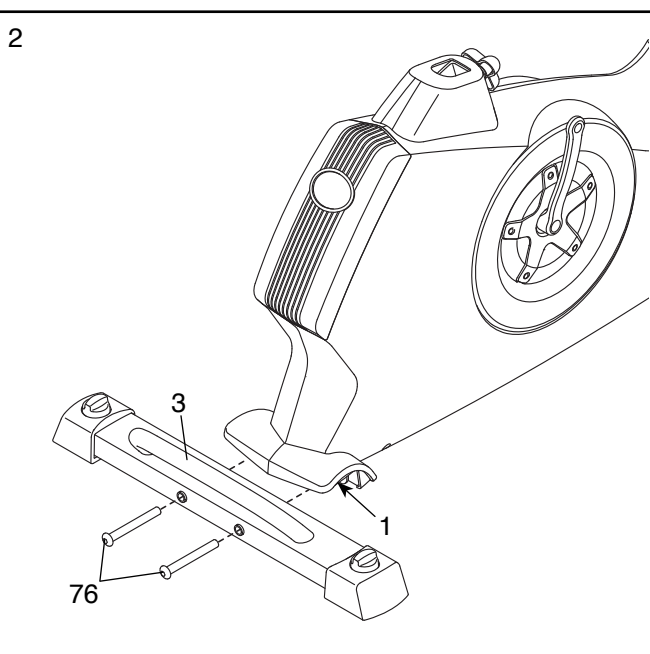
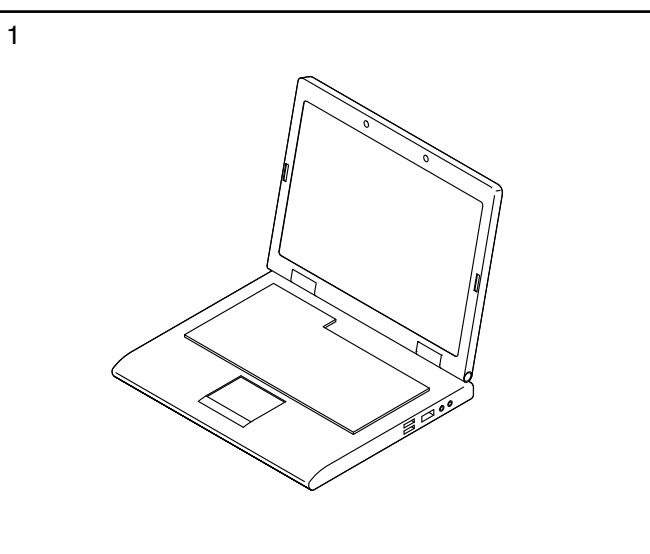
Сглобяването може да бъде по-лесно, ако използвате комплект ключове. За да избегнете повреждане на частите, не използвайте електрически инструменти.

1. Посетете www.iconsupport.eu на вашия компютър и регистрирайте продукта.

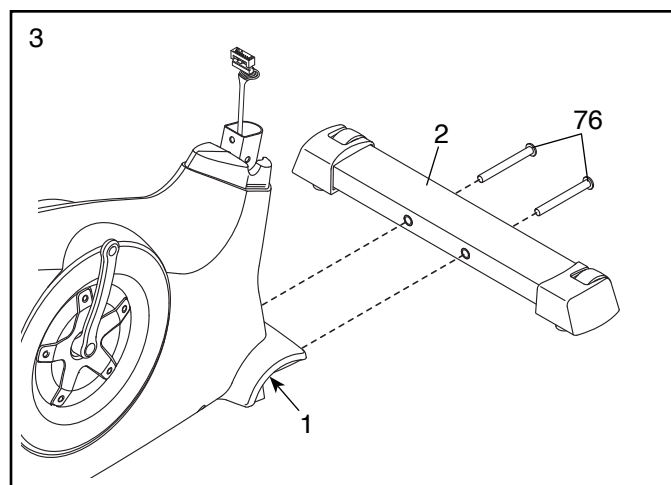
- активира вашата гаранция
- спестява времето ви, ако се наложи да се свържете с клиентско обслужване
- позволява ни да ви уведомим за актуализации и предложения

Забележка: Ако нямате достъп до интернет, обадете се на КЛИЕНТСКО ОБСЛУЖВАНЕ (вижте предната корица на това ръководство), за да регистрирате вашия продукт.

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



3. Закрепете предния стабилизатор (2) към рамката (1) с два винта М10 х 95мм (76).

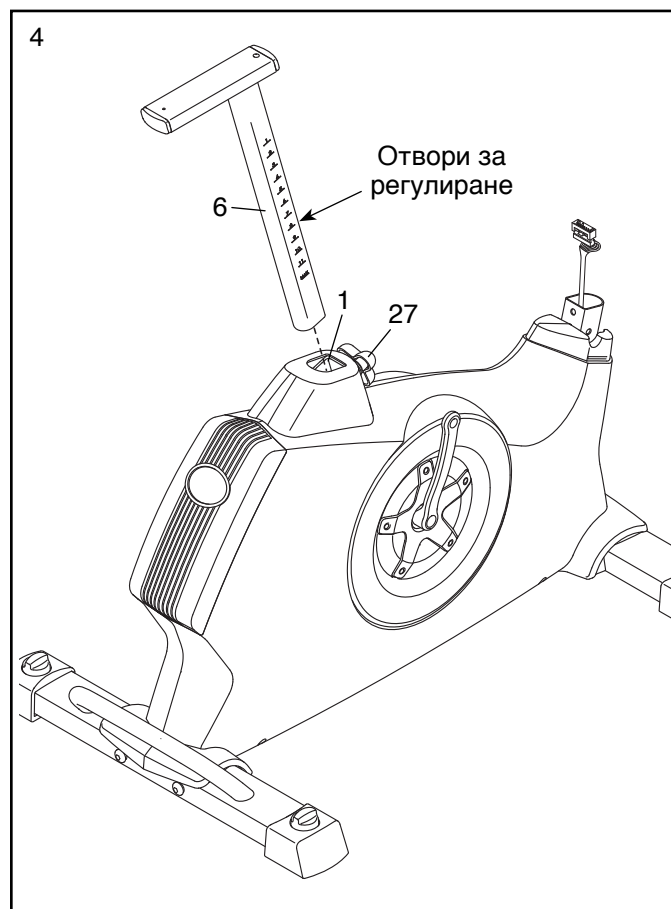


4. Разхлабете с няколко завъртания бутона на седалката (27) в рамката (1).

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.

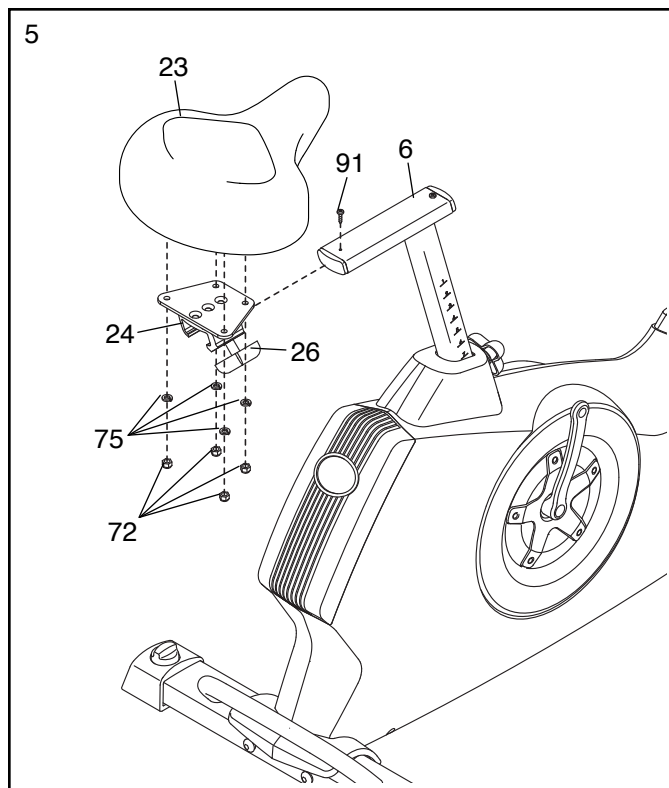


5. Ориентирайте седалката (23) и носача на седалката (24), както е показано.

Прикрепете седалката (23) към носача на седалката (24) с помощта на четири контрагайки М8 (72) и четири пружинни шайби М8 (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 светъл винт М4 х 5мм (91) в задната част на тръбата на седалката (6).



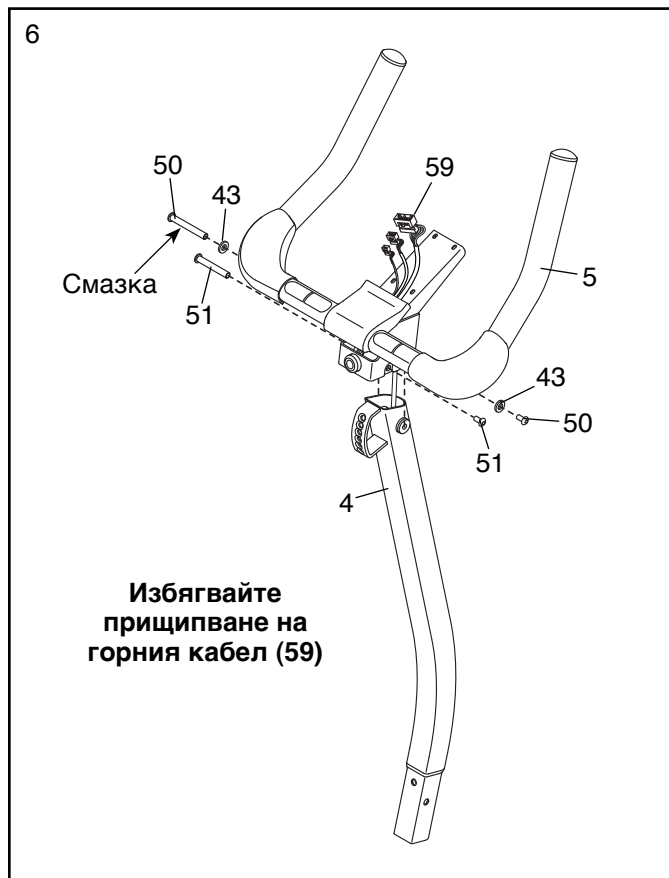
6. Използвайте найлоново пликче, за да запазите пръстите си чисти, поставете малко количество от включената в комплекта смазка към тялото на болт М6 х 70мм (50).

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

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

Съвет: Избягвайте прищипване на горния кабел (59). Прикрепете кормилото (5) към колоната (4) с болт М6 х 70мм (50) и две шайби М8 (43).

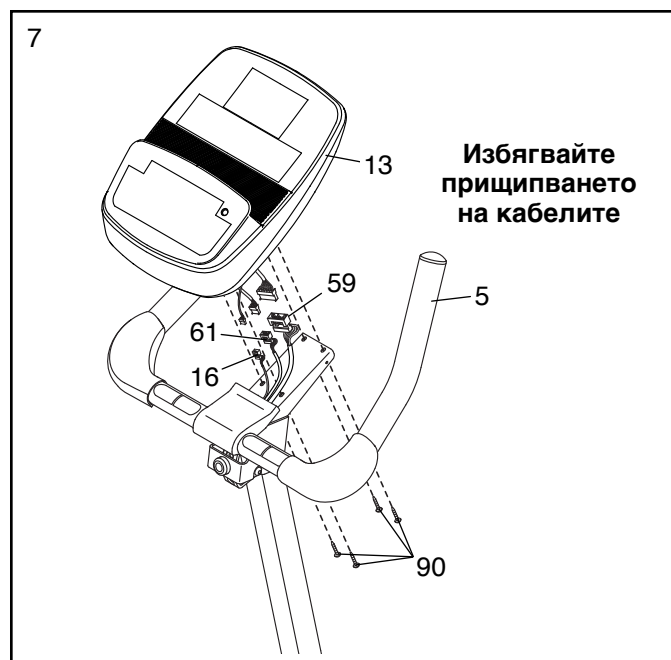
След това закрепете комплекта болтове М6 х 60мм (51) през задната скоба на кормилото (5).



7. Докато друг човек държи конзолата (13) близо до кормилото (5), свържете кабелите на конзолата към горния кабел (59), кабела за пулса (61) и кабела на приемника (16).

Вкарайте излишния кабел в кормилото (5).

Съвет: Избягвайте прищипването на кабелите. Закрепете конзолата (13) към кормилото (5) с четири винта М4 х 16 мм (90).



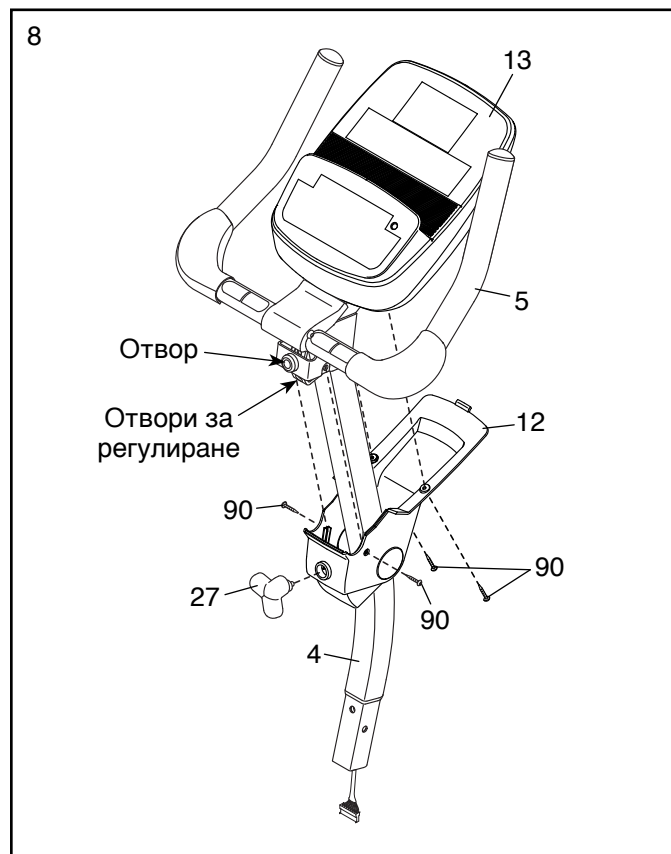
8. Ориентирайте блока на колоната (4) и въртящия се капак (12), както е показано.

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

Закрепете въртящия се капак (12) към кормилото (5) и конзолата (13) с четири винта М4 х 16мм (90).

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

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



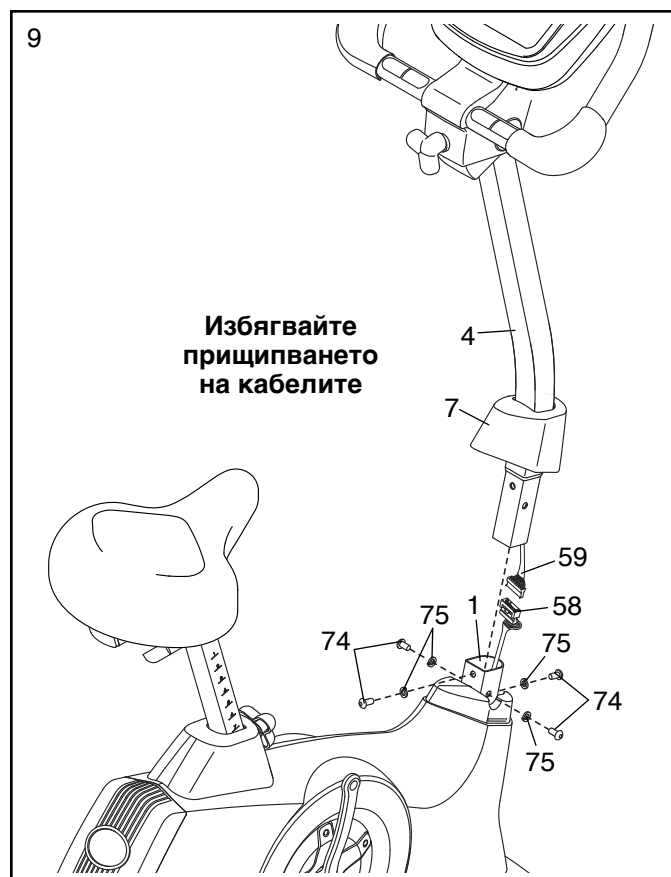
9. Плъзнете капака на предния щит (7) нагоре към колоната (4).

Докато вторият човек държи колоната (4) в близост до рамката (1), свържете горния кабел (59) към долния кабел (58).

Плъзнете колоната (4) в рамката (1).

Съвет: Избягвайте прищипването на кабелите. Прикрепете колоната (4) с четири винта М8 х 20мм (74) и четири пружинни шайби М8 (75).

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



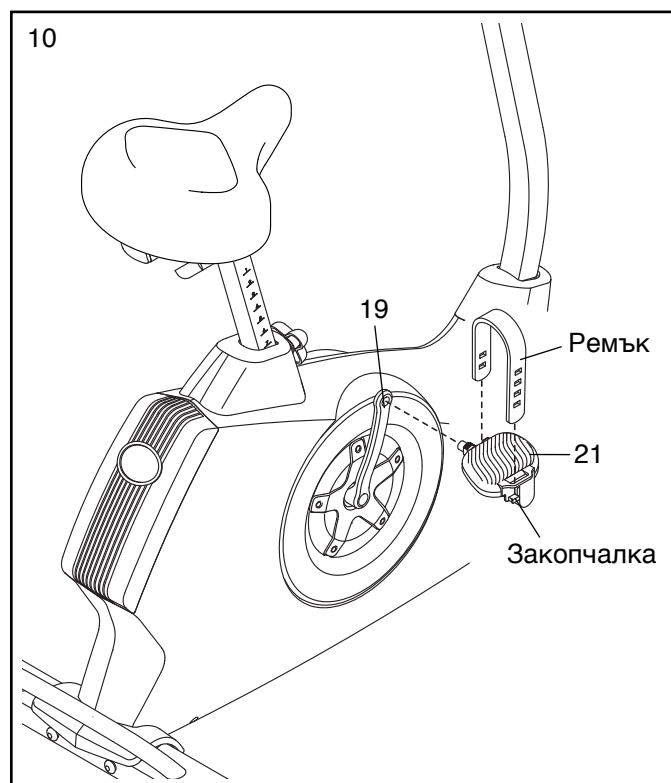
10. Намерете десния педал (21).

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).

Регулирайте ремъка на десния педал (21) в желаното положение и натиснете краищата на ремъците към закопчалките на десния педал.

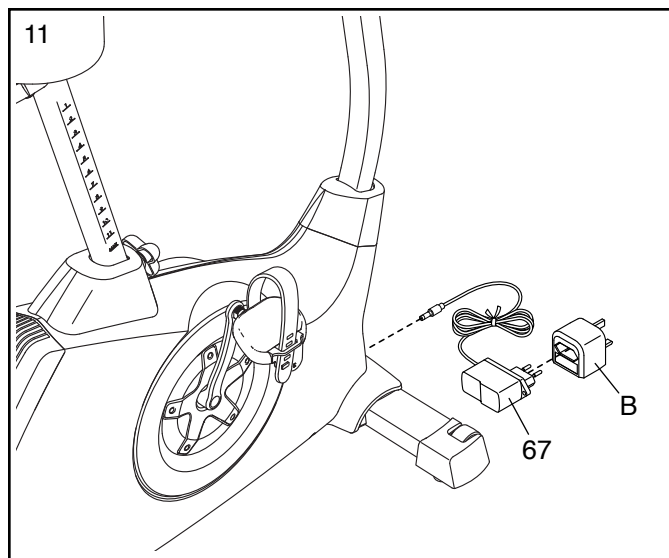
Регулирайте ремъка на левия педал (не е показано) по същия начин.



11. Включете захранващия адаптер (67) в гнездото на рамката на велотренажора.

Ако е необходимо, включете захранващия адаптер (67) в преходника (98).

Забележка: За да включите захранващия адаптер (67) в контакт, вижте КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ АДАПТЕР на ст. 13.



12. След като сглобите велотренажора, проверете го, за да се убедите че е сглобен и функционира правилно. 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.

ПОСТАВЯН НА ГЪРДИТЕ МОНИТОР ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

УКАЗАНИЯ ЗА ПОСТАВЯНЕ НА МОНИТОРА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Мониторът за сърдечен ритъм се състои от лента за гърдите и сензор. Вкарайте пластинката, която е в един от краищата на лентата за гърдите, в един от краищата на сензора, както е показано. След това натиснете края на сензора под закопчалката на лентата за гърдите. Закопчалката трябва да бъде на нивото на предната част на сензора.

Мониторът за сърдечен ритъм трябва да се носи под дрехите, плътно долепен до кожата. Увийте монитора за сърдечен ритъм около гърдите си на посоченото място. Убедете се, че логото насочено нагоре. След това закрепете другия край на лентата за гърдите към сензора. Регулирайте дължината на лентата за гърдите, ако е необходимо.

Издърпайте сензора на няколко инча разстояние от тялото си и намерете двата електрода, покрити с тънки ивици. Намокрете електродите със солен разтвор, като слюнка или разтвор за контактни лещи. След това върнете отново сензора върху гърдите си.

ГРИЖИ И ПОДДРЪЖКА

- Внимателно подсушавайте сензора с мека кърпа след всяка употреба. Възможно е влагата да задържи сензора активиран, което ще съкрати срока на годност на батерията.
- Съхранявайте монитора за сърдечен ритъм на топло и сухо място. Не го съхранявайте в пластмасова торбичка или друг контейнер, който може да задържа влагата.



- Не излагайте монитора за сърдечен ритъм на пряка слънчева светлина за продължителни периоди от време, не го излагайте на температури над 50° C или под -10° C.
- Не огъвайте и не разтягайте прекалено сензора, когато използвате или съхранявате монитора за сърдечен ритъм.
- За да почистите сензора, използвайте суха кърпа и малко количество мек сапун. След това избършете сензора с влажна кърпа и го подсушете с мека кърпа. Никога не използвайте спирт, абразивни вещества или химикали при почистване на сензора. Измийте ръчно и подсушете лентата за гърдите.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира правилно, пробвайте стъпките по-долу.

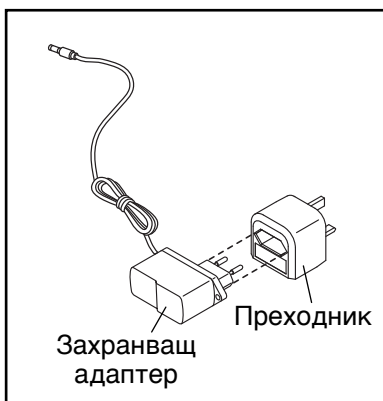
- Убедете се, че сте поставили монитора за сърдечен ритъм, както е описано отляво. Ако мониторът за сърдечен ритъм не функционира, когато е поставен според описанието, леко го преместете по-нагоре или по-надолу върху гърдите си.
- Ако не се появи отчитане на сърдечния ритъм, когато започнете да се изпотявате, намокрете отново електродите.
- За да може конзолата да покаже резултатите за сърдечния ритъм, трябва да бъдете на една ръка разстояние от конзолата.
- Ако има капак върху батериите на задната част на сензора, заменете батерията с нова батерия от същия вид.
- Мониторът за сърдечен ритъм е предназначен да работи при хора, които имат нормален сърдечен ритъм. Проблеми с отчитането на сърдечния ритъм могат да бъдат причинени от състояния на здравето, като камерни екстрасистолы (pvc's), пристъпи на тахикардия и аритмия.
- Работата на монитора за сърдечен ритъм може да бъде засегната от магнитни влияния от високоволтови електрически кабели или от други източници. Ако се съмнявате че магнитното влияние може да причини проблем, опитайте се да преместите фитнес оборудването.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

КАК ДА ВКЛЮЧИТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ АДАПТЕР

ВАЖНО: Ако велотренажорът 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.



КАК ДА НИВЕЛИРАТЕ ВЕЛОТРЕНАЖОРА

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



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 разхлэбете 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 ХОРИЗОНТАЛНАТА ПОЗИЦИЯ НА СЕДАЛКАТА

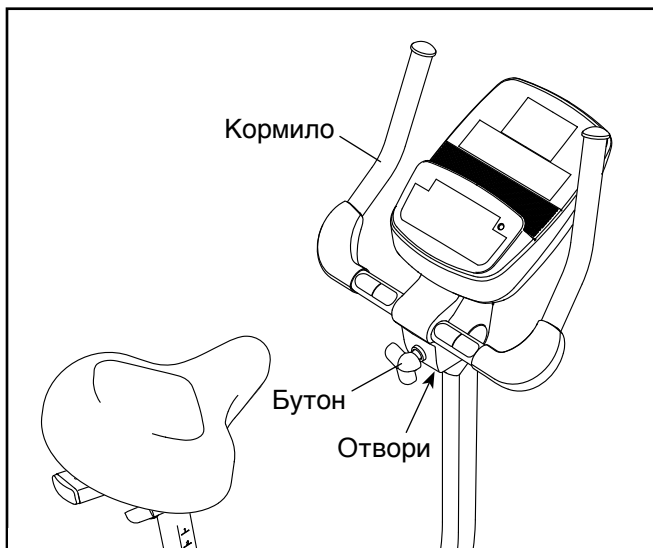
За да регулирате хоризонталната позиция на седалката, първо разхлэбете бутона за регулиране с няколко оборота. След това преместете седалката напред или назад до желаното положение и здраво затегнете бутона.



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.



КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ

За да регулирате ремъците на педалите, първо издърпайте краищата им извън закопчалките на педалите. След това регулирайте ремъците до желаното положение и натиснете краищата им в закопчалките.

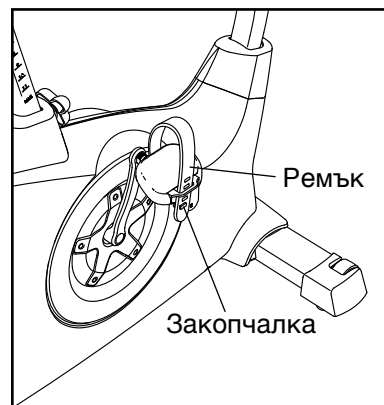
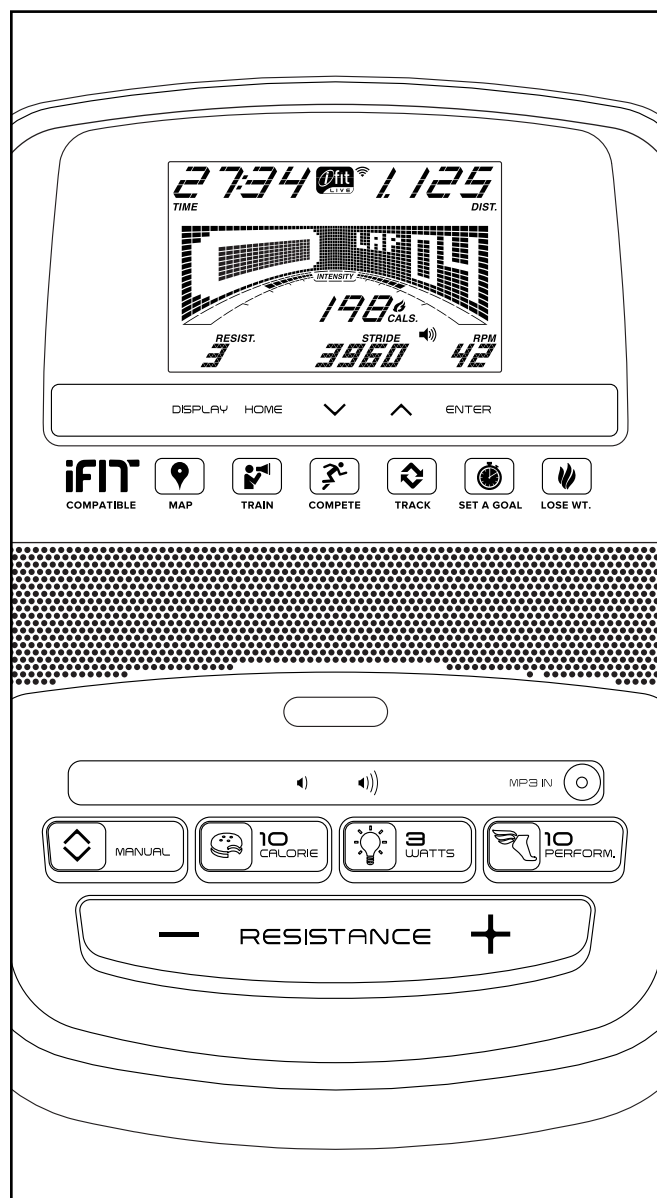


СХЕМА НА КОНЗОЛАТА



НАПРАВЕТЕ ВАШИТЕ ФИТНЕС ЦЕЛИ РЕАЛНОСТ С IFIT.COM

С нашето ново оборудване, съвместимо с iFitt, вие можете да използвате широк набор от функции на сайта iFit.com, за да направите вашите фитнес цели реалност.



Тренирайте навсякъде по света с адаптивни Google карти.



Изтеглете тренировъчни програми, предназначени да ви помогнат да постигнете личните си цели.



Измерете напредъка си като се състезавате срещу други потребители в iFit общността.



Качете резултатите от вашите тренировки на iFit облака и следете постиженията си.



Задайте цели за калории, време или разстояние за вашите тренировки.



Изберете и изтеглете тренировки за отслабване.

Отидете на iFit.com, за да научите повече.

ФУНКЦИИ НА КОНЗОЛАТА

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

Когато използвате ръчния режим на конзолата, можете да промените съпротивлението на педалите с докосване на бутон. Докато тренирате, на конзолата ще се показват непрекъснато резултатите от тренировката. Можете даже да измервате сърдения си ритъм, като използвате поставяния на китката монитор за сърдечен ритъм или поставяния на гърдите монитор за сърдечен ритъм.

Конзолата предлага двадесет вградени тренировки - десет тренировки за калории и десет за резултати. Всяка тренировъчна програма автоматично променя съпротивлението на педалите, докато Ви дава указания за ефективна тренировка. Можете също така да зададете цел за калории, разстояние или време.

Конзолата предлага също три програми за измерване на ватове, които променят съпротивлението на педалите, за да поддържа вашето натоварване близо до целевото ниво.

Конзолата е снабдена и с iFit режим, който позволява връзка между конзолата и вашата безжична мрежа чрез допълнителен iFit модул. Посредством режима iFit можете да изтеглите персонализирани тренировъчни програми, да създадете свои собствени, да проследите резултатите от своите тренировки, да се състезавате с други бегачи и да получите достъп до много други функции. **За да закупите по всяко време модула iFit, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.**

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 използвате ръчния режим, вижте ст. 17. За да използвате вградена тренировъчна програма, вижте ст. 19. За да използвате тренировъчна програма за задаване на цел, вижте ст. 20. За да използвате тренировъчна програма за ватове, вижте ст. 21. За да използвате тренировъчна програма iFit, вижте ст. 22. За да използвате стереоуредбата вижте ст. 23. За да промените настройките на конзолата, вижте ст. 24.

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

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ РЪЧНИЯ РЕЖИМ

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

Когато включите конзолата, дисплеят ще светне. След това конзолата ще бъде готова за използване.

2. **Изберете ръчния режим.**

Натиснете бутона Manual (Ръчен) на конзолата, за да изберете ръчния режим.

Ако не е поставен безжичен iFit модул в конзолата и не е свързан към iFit, ръчният режим ще бъде избран автоматично.

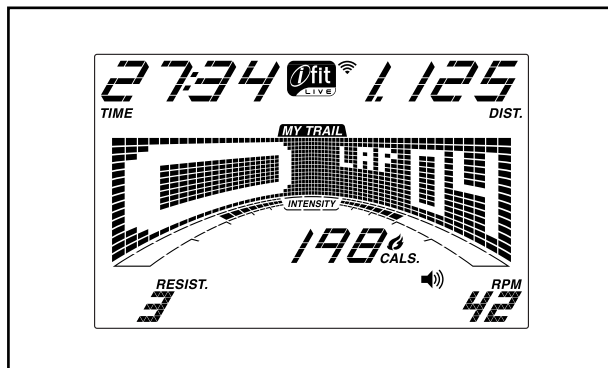
3. **Променете съпротивлението на педалите според желанието си.**

Когато въртите педалите, променете съпротивлението им, като натискате бутоните за увеличаване или намаляване на съпротивлението.

Забележка: След като натиснете даден бутон, ще измине малко време, докато педалите достигнат избраното ниво на съпротивление.

4. **Следвайте напредъка си на дисплея.**

Дисплеят може да показва следната информация за тренировъчната програма:



Cals. (Калории)—В този режим дисплеят ще показва приблизителния брой калории, които сте изгорили.

Cals./Hr (Калории на час)—В този режим дисплеят ще показва приблизителния брой калории, които сте изгорили за един час.

Dist. (Разстояние)—В този режим дисплеят ще показва разстоянието, което сте изминали, в мили или километри.

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

Resist. (Съпротивление)—Дисплеят ще показва нивото на съпротивлението на педалите в продължение на няколко секунди при всяка промяна на това ниво.

Speed (Скорост)—Дисплеят ще показва скоростта на въртене на педалите в мили в час или в километри на час.

Time (Време)—Когато е избран ръчният режим, дисплеят ще показва изминалото време. Когато е избрана тренировъчна програма, дисплеят ще показва времето, което остава от нея.

Watts (Ватове)—Този дисплей ще покаже изходната ви мощност във ватове.

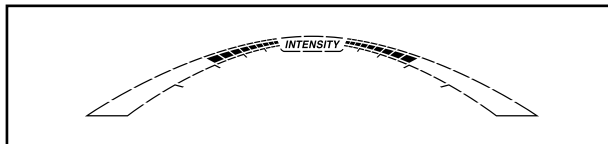
Шаблонът предлага няколко раздела за показване. Натиснете бутона Display (Дисплей), докато се покаже желания раздел. Можете също да натиснете бутоните за увеличаване или намаляване до бутона Enter.

Speed (Скорост)—Този раздел ще покаже профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма. В края на всяка минута ще се появява нов сегмент.

My Trail (Моят опитен полигон)—Този раздел ще покаже писта с дължина 1/4 миля (400 метра). Докато се упражнявате, мигация правоъгълник ще показва напредъка Ви. Разделът My Trail ще показва и броя обиколки, които сте направили.

Calorie (Калории)—Този раздел ще показва приблизителното количество калории, които сте изгорили. Височината на всеки сегмент представлява количеството калории, които сте изгорили по време на този сегмент.

Докато се упражнявате, лентата за нивото на интензивност на тренировката ще показва приблизителното ниво на интензивност на Вашата тренировка.



Натиснете бутона Home (Начало), за да се върнете към менюто по подразбиране вижте КАК ДДА ПРОМЕНЯ НАСТРОЙКИТЕ НА КОНЗОЛАТА на ст. 24, за да настроите менюто по подразбиране). Ако е необходимо, натиснете отново бутона Home.

Когато безжичният iFit модул е свързан, символът за безжична връзка в горната част на дисплея ще покаже силата на безжичния сигнал. Четири дъги указват пълна сила на сигнала.



За да излезете от ръчния режим или тренировъчната програма, натиснете бутона Home. Ако е необходимо, натиснете отново бутона Home.

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



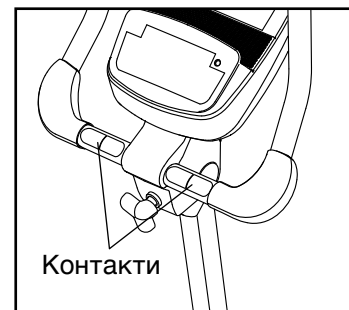
5. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

За да използвате включения в комплекта гръден монитор за сърдечен ритъм, вижте ст. 12. За да използвате поставяния на китката монитор за пулса, следвайте инструкциите по-долу.

ВАЖНО: Ако използвате едновременно двата монитора за сърдечен пулс, конзолата няма да покаже правилно сърдечния ви ритъм.

Ако има найлонови слоеве върху металните контакти на поставяния на китката сензор за пулса, отстранете ги.

За да измерите сърдечния си ритъм, хванете поставяния на китката монитор 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 дисплеят не показва сърдечния ви ритъм, уверете се, че ръцете ви са поставени в съответствие с описанието. 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 прозвучи звуков сигнал, конзолата ще спре и времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

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

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ВГРАДЕНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

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

Когато включите конзолата, дисплеят ще светне. След това конзолата ще бъде готова за използване.

2. **Изберете вградена тренировъчна програма.**

За да изберете вградена тренировъчна програма, натиснете неколккратно бутона 10 Calorie (10 Калории) или бутона 10 Perform. (10 Резултати), докато на дисплея се покаже желаната тренировка.

Когато избирате вградена тренировъчна програма, дисплеят ще покаже продължителността и името на тренировъчната програма. В допълнение в матрицата ще се появи профил на настройките на скоростта на тренировъчната програма.

Максималното ниво на съпротивление и максималната скорост за тренировъчната програма също ще се покажат на дисплея.

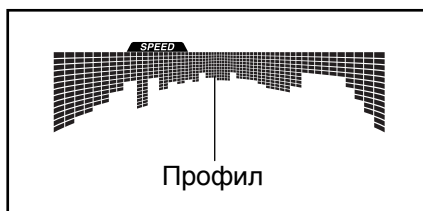
3. **Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировъчната програма.**

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.

По време на тренировъчната програма профилът върху раздела за скорост

ще покаже напредъка ви. Мигацият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината на мигация сегмент показва целевата скорост за текущия сегмент.

В края на всеки сегмент на тренировъчната програма, ще чуете серия от звукови сигнали



и следващият сегмент от профила ще започне да мига. Ако за следващия сегмент е програмирано различно ниво на съпротивление и/или целева скорост, то ще се появи за няколко секунди на дисплея, за да ви предупреди. След това съпротивлението на педалите ще се промени.

Докато се упражнявате, ще бъдете подкачени да поддържате скоростта на въртене на педалите близо до целевата скорост за текущия сегмент. **Когато на дисплея се покаже стрелка, сочеща нагоре**, увеличете скоростта. **Когато се покаже стрелка, сочеща надолу**, намалете скоростта. **Когато не се показва никаква стрелка**, поддържайте текущата си скорост.

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

Ако нивото на съпротивление за текущия сегмент е прекалено високо или прекалено ниско, можете ръчно да промените настройката, като натиснете бутоните Resistance (Съпротивление). **ВАЖНО:** Когато приключи текущия сегмент на тренировъчната програма, педалите ще бъдат регулирани автоматично до нивото на съпротивление, програмирано 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. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

4. **Следвайте напредъка си на дисплея.**

Вижте стъпка 4 на ст. 17.

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

Вижте стъпка 5 на ст. 18.

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

Вижте стъпка 6 на ст. 18.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА СЪС ЗАДАДЕНА ЦЕЛ

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

Когато включите конзолата, дисплеят ще светне. След това конзолата ще бъде готова за използване.

2. **Задайте цел за калории, разстояние или време.**

За да зададете цел за калории, разстояние или време, първо натиснете бутона Set A Goal (Задаване на цел).

След това натиснете бутоните за увеличаване и намаляване, които се намират до бутона Enter, докато името на желаната цел не се покаже на дисплея. След това натиснете бутона Enter.

След това натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да зададете желаната цел.

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

Докато се упражнявате, на дисплея може да се покаже целева скорост, за да ви помогне да достигнете вашата цел. Поддържайте вашата скорост на въртене на педали близо до целевата скорост. **ВАЖНО: Целевата скорост е предназначена само за да ви осигури**

мотивация. Действителната Ви скорост на въртене на педалите може да е различна от целевата. Уверете се, че въртите педалите при скорост, която е удобна за вас.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло. В допълнение, ако ръчно промените съпротивлението по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

Тренировъчната програма ще продължи по този начин, докато целта за калории, разстояние или време са достигнати. За да спрете тренировъчната програма по всяко време, спрете да въртите педалите. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

4. **Следвайте напредъка си на дисплея.**

Вижте стъпка 4 на ст. 17.

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

Вижте стъпка 5 на ст. 18.

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

Вижте стъпка 6 на ст. 18.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ВАТОВЕТЕ

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

Когато включите конзолата, дисплеят ще светне. След това конзолата ще бъде готова за използване.

2. **Изберете тренировъчна програма за измерване на ватове.**

За да изберете тренировъчна програма за ватове, първо натиснете неколкостранно бутона 3 Watts (Ватове), докато на дисплея се покаже желаната програма.

Ако изберете тренировъчна програма за измерване на ватове 1, думите SET WATT GOAL (Въведете цел за ватове) ще се покажат на дисплея.

Ако изберете тренировъчна програма за измерване на ватове 2 или 3, времето на тренировъчната програма и профилът за тренировъчната програма 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. След това натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да зададете желаната цел за ватове.

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

Тренировъчната програма за измерване на ватове 1 е разделена в сегменти от 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 целевите ватове, съпротивлението на педалите автоматично ще се увеличи или намали, за да доведе вашите изходни ватове по-близо до 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 автоматично да промените настройката като натиснете бутоните за увеличаване и намаляване, които се намират до бутона Enter.

Тренировъчната програма за измерване на ватове 2 или 3 е разделена на сегменти 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 целеви ватове.

Профилът на тренировъчната програма ще показва напредъка ви. Мигацият сегмент на профила представлява текущият сегмент на тренировъчната програма. Височината му показва нивото на съпротивлението за текущия сегмент.

Докато тренирате, въртете педалите на подходящата скорост, за да поддържате вашите изходни ватове близо до целевите ватове за сегмента.

Когато първият сегмент от тренировъчната програма приключи, нивото на съпротивление и целевите ватове 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 текущия сегмент е прекалено високо или прекалено ниско, можете ръчно да промените настройката, като натиснете бутоните Resistance (Съпротивление). **ВАЖНО: Когато приключи текущият сегмент на тренировъчната програма, педалите ще бъдат регулирани автоматично до нивото на съпротивление, програмирано 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. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

5. **Следвайте напредъка си на дисплея.**

Вижте стъпка 4 на ст. 17.

6. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 5 на ст. 18.

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

Вижте стъпка 6 на ст. 18.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА iFit

За да използвате тренировъчна програма iFit, трябва да имате iFit модул.

За да закупите по всяко време модула iFit, посетете www.iFit.com или се обадете на телефонния номер, посочен на предната корица на това ръководство.

Забележка: За да използвате модула iFit трябва да имате достъп до компютър с интернет връзка и USB порт. Също така ще ви е необходимо членство в Act.com. За да използвате безжичен модул iFit, трябва да имате ваша собствена безжична мрежа, включваща 802.11b/g/n рутер, с активирано SSID излъчване (не се поддържат скрити мрежи).

ВАЖНО: За да спазите изискванията за съвместимост по отношение на експозицията, антената и предавателното устройство в модула iFit трябва да бъдат на разстояние най-малко 20 см от хората и не трябва да бъдат в близост или да са свързани с друга антена или предавателно устройство.

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

Когато включите конзолата, дисплеят ще светне. След това конзолата ще бъде готова за използване.

2. Уверете се, че iFit модулът е поставен в конзолата.

За да използвате тренировъчна програма iFit трябва да се уверите, че iFit модулът е поставен в конзолата.

3. Изберете потребител.

Ако е регистриран повече от един потребител във вашето членство в iFit.com, можете да смените потребителя в основния екран на iFit. Натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, които се намират до бутона Enter, за да изберете потребител.

4. Избиране на iFit тренировка.

За да изтеглите iFit тренировка в графика си, натиснете бутоните Map (Карта), Train (Тренировка), или Lose Wt. (Сваляне на тегло), за да свалите следващата тренировка от този тип в графика си. За да изтеглите следващата тренировка в графика си, натиснете бутона iFit. Забележка: Може да имате възможност за достъп до демо тренировки чрез тези опции, дори ако не сте поставили iFit модул.

За да се състезавате в предварително планирано състезание, натиснете бутона Compete (Състезание).

За да пуснете отново последната iFit тренировка от графика си, натиснете бутона Track (Писта). След това натиснете бутоните за увеличаване или намаляване, за да изберете желаната тренировъчна програма. След това натиснете бутона Enter, за да стартирате тренировъчната програма.

За да изберете тренировъчна програма със зададена цел, натиснете бутона Set Goal (Задаване на цел) (вижте ст. 20).

Забележка: Преди изтеглянето на някои тренировъчни програми трябва да ги прибавите към графика си в www.iFit.com.

За повече информация относно тренировъчните програми iFit, моля, посетете www.iFit.com.

Когато изберете тренировъчна програма iFit, дисплеят ще покаже продължителността на програмата и приблизителния брой калории, които ще изгорите. Дисплеят може да покаже също така и името на тренировъчната програма. Ако изберете състезателна тренировъчна програма, дисплеят ще извърши обратно броене до началото на състезанието.

Забележка: Целта по отношение на калориите представлява прогноза за калориите, които ще изгорите по време на тренировъчната програма. Действителният брой изгорени калории ще зависи от различни фактори, като например вашето тегло. В допълнение, ако ръчно промените съпротивлението по време на тренировъчната програма, ще се промени и броят калории, които изгаряте.

5. Включете тренировъчната програма.

Вижте стъпка 3 на ст. 19.

По време на някои тренировъчни програми гласът на личния Ви треньор ще ви дава указания.. Можете да изберете аудио настройка за личния си треньор (вижте КАК ДА ПРОМЕНИТЕ НАСТРОЙКИТЕ НА КОНЗОЛАТА на ст. 24).

За да спрете тренировъчната програма по всяко време, спрете да въртите педалите. Времето ще започне да мига на дисплея. За да включите отново тренировъчната програма, трябва само да започнете отново да въртите педалите.

6. Следвайте напредъка си на дисплея.

Вижте стъпка 4 на ст. 17.

7. Измерете сърдечния си ритъм, ако желаете.

Вижте стъпка 5 на ст. 18.

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

Вижте стъпка 6 на ст. 18.

За повече информация относно iFit, моля, посетете www.iFit.com.

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 Play (Възпроизвеждане) на вашия MP3 плейър или CD плейър. Регулирайте силата на звука като използвате бутоните за увеличаване и намаляване на звука на конзолата или бутона за управление на звука на вашия MP3 плейър или CD плейър.



КАК ДА ПРОМЕНИТЕ НАСТРОЙКИТЕ НА КОНЗОЛАТА

Конзолата е снабдена с потребителски режим, който ви позволява да видите информация за използването, да изберете измервателна единица и да регулирате нивото на контраст на дисплея.

Когато модулът iFit е свързан към конзолата, можете също да използвате информационния режим, за да изберете аудио настройка за гласа на личния треньор, да зададете меню по подразбиране, да проверите състоянието на модула iFit и да проверите за сваляния.

1. Изберете потребителския режим.

За да изберете потребителския режим, натиснете и задръжте бутона Display (Дисплей) за няколко секунди, докато информационният режим се покаже на дисплея.

2. Преглед на информацията за използване

На дисплея ще се показва и общият брой часове, през които е използван велотренажорът. Дисплеят също ще показва общото разстояние (в мили или километри), което е изминато с тренажора.

3. Изберете мерна единица, ако желаете.

Думата ENGLISH (Английски) за английски мили и думата METRIC (Метрични) за метрични километри ще се покаже, за да укаже избраната понастоящем мерна единица.

След промените мерната единица, натиснете няколкократно бутона Enter, за да изберете желаната мерна единица.

4. Регулирайте нивото на контраста на дисплея, ако желаете.

Натиснете бутона, за да видите нивото на контраста. Избраното понастоящем ниво на контраст ще се покаже на дисплея. Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на съпротивлението, за да регулирате нивото на контраста.

5. Установете дали модулът iFit е свързан към конзолата.

Ако модулът iFit е свързан към конзолата, дисплеят ще покаже думите WIFI MODULE (WiFi модул) или USB MODULE (USB модул).

Ако не е свързан никакъв модул, дисплеят ще показва NO IFIT MODULE (Липсващ iFit модул). Ако няма свързан никакъв модул, преминете към стъпка 10.

6. Ако желаете, можете да изберете аудио настройка за гласа на личния си треньор.

Натиснете бутона за намаляване, за да прегледате аудио настройките за гласа на личния си треньор. Избраната понастоящем аудио настройка за гласа на личния треньор също ще се покаже на дисплея.

За да промените аудио настройката, натиснете няколко пъти бутона Enter, за да включите или изключите гласа на личния треньор.

7. Задайте менюто по подразбиране, ако желаете.

Натиснете бутона за намаляване, за да видите настройката за меню по подразбиране. Менюто по подразбиране е менюто, което ще се покаже, когато включите конзолата. Натиснете няколко пъти бутона Enter, за да изберете менюто за ръчен режим или менюто на iFit като меню по подразбиране.

8. По желание проверете състоянието на модула iFit.

Натиснете бутона за намаляване, за да видите състоянието на iFit. Думите CHECK WIFI STATUS (Проверка на статуса на WiFi) или CHECK USB STATUS (Проверка на статуса на USB) ще се покажат на дисплея.

След това натиснете бутона Enter. След няколко секунди статусът на модула iFit ще се покаже на дисплея. За да излезете от дисплея, натиснете и задръжте бутона Display за няколко секунди.

9. По желание проверете дали има информация, която може да изтеглите.

Натиснете бутона за намаляване, за да видите дисплея със сваляния. Думите SEND/RECEIVE DATA (Изпращане/получаване на данни) ще се покажат на дисплея.

След това натиснете бутона Enter. Тогава конзолата ще провери за тренировъчни програми iFit и изтегляния на фърмуер.

10. Излезте от потребителския режим.

Натиснете бутона Display, за да излезете от потребителския режим.

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 по дисплея на конзолата се появяват линии, виж стъпка 4 ст. 24 и регулирайте нивото на контраста на дисплея.

Ако конзолата не показва сърдечния Ви ритъм, когато използвате поставяния на китката монитор за сърдечен ритъм, вижте стъпка 5 на ст. 18.

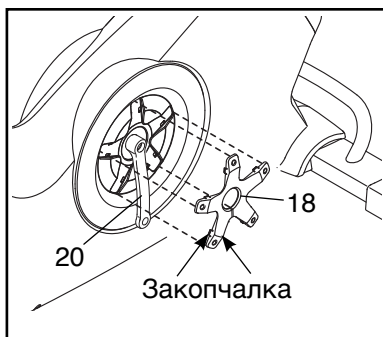
Ако конзолата не показва сърдечния ви ритъм когато използвате поставяния на гърдите монитор за сърдечен ритъм, вижте ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ на ст. 12.

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).

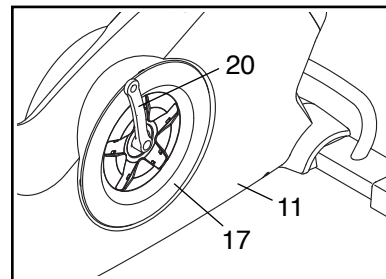
Като използвате регулируем гаечен ключ, завъртете левия педал по часовниковата стрелка и го отстранете.

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



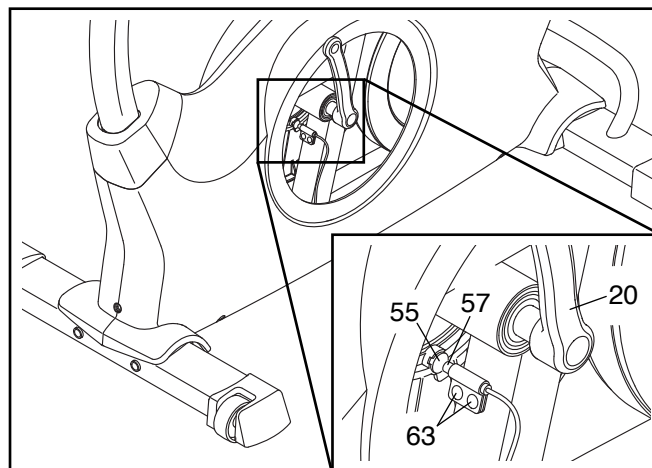
Като използвате плоска отвертка, освободете закопчалките на всяка точка на капака на левия диск (18). Внимателно работете върху левия капак на диска над левия кривошип (20) и отстранете левия капак на диска.

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 с фланец M4 x 13mm (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 с фланец M4 x 13mm (63).

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

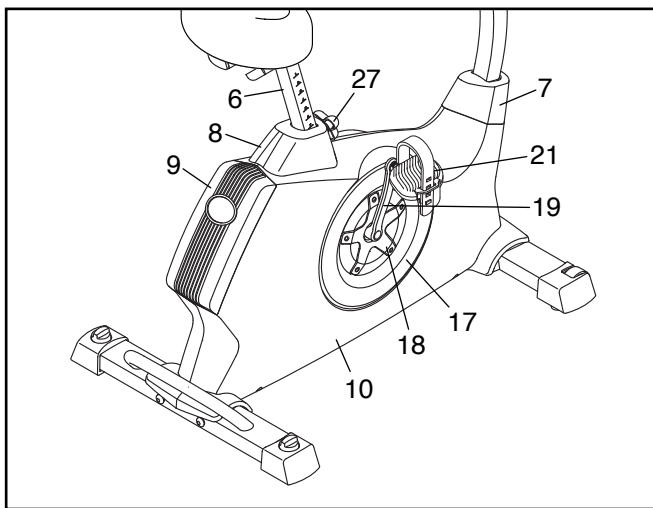
Когато магнитният контакт е правилно регулиран, поставете отново левия педал на диска, левия капак на диска и левия педал.

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.



След това извадете 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.

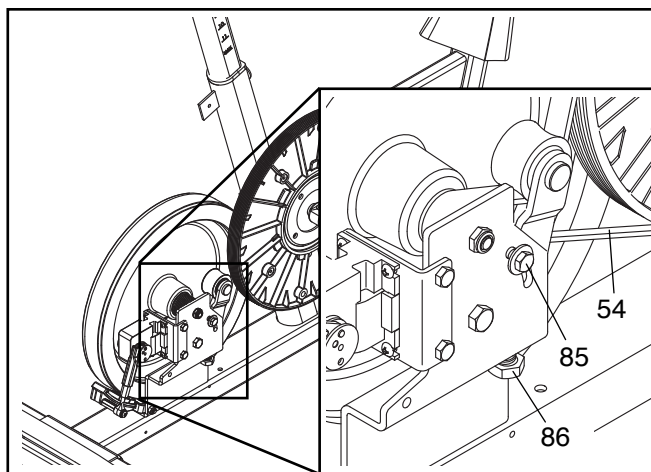
Като използвате плоска отвертка, освободете закопчалките на всяка точка на десния капак на диска (18). Внимателно работете върху десния капак на диска над десния кривошип (19) и отстранете десния капак на диска. Забележка: Вижте чертежите на страница ст. 25 за повече информация.

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 завъртете диска на десния педал нагоре и го свалете от десния кривошип (19).

Вижте ПОДРОБНИЯ ЧЕРТЕЖ ст. 31 и отстранете винтовете М4 х 19мм (89) и винтовете М4 х 25мм (62) от десния и левия щит (10, 11). След това извадете десния щит.

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



Когато задвижващият ремък (54) е стегнат, затегнете шестограмния винт М6 х 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.

ПРЕПОРЪЧВАНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ

Правилното положение за няколко основни упражнения за разтягане е показано вдясно. Движете се бавно, докато се разтягате – никога не подскачайте.

1. Разтягане с докосване на пръстите на краката

Застанете с леко сгънати колени и бавно се наведете напред от кръста. Оставете гърба и раменете си да почиват, докато протягате ръце възможно най-далече към пръстите на краката си. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Бедра, задната част на коленете и гръб.

2. Разтягане на бедрата

Седнете, като опънете единия си крак. Придърпайте стъпалото на другия крак към себе си и го поставете от вътрешната страна на бедрото на протегнатия крак. Протегнете се, доколкото е възможно и се опитайте да докоснете пръстите на протегнатия крак. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Бедра, долна част на гърба и ханш.

3. Разтягане на прасците/ахилесовите сухожилия

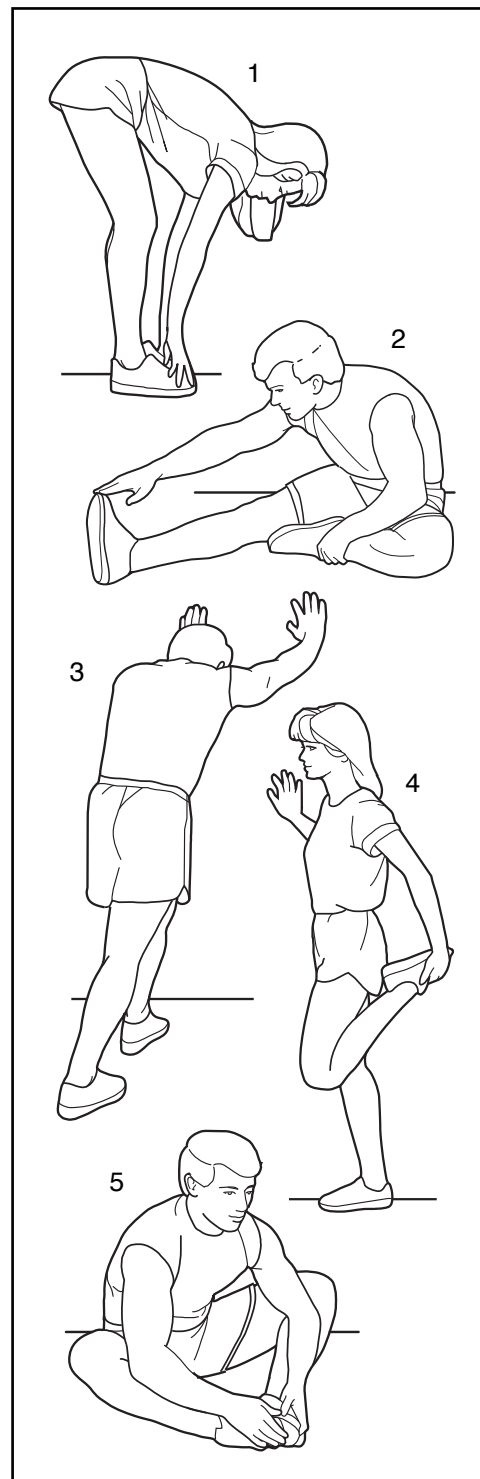
Поставете единия си крак пред другия, наведете се напред и опрете ръцете си на стената. Дръжте гърба си прав и задния крак опънат, със стъпало изцяло на пода. Сгънете предния крак, наведете се напред и избутайте ханша към стената. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. За по-нататъшно разтягане на ахилесовите сухожилия сгънете и задния крак. Разтягания: Прасци, ахилесови сухожилия и глезени.

4. Разтягане на четириглавите мускули

Поставете едната си ръка на стената, за да запазите равновесие, и хванете с другата едноименния крак отзад. Избутайте ръката колкото се може по-близо до ханша. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.

5. Разтягане на вътрешната част на бедрото

Седнете така, че стъпалата Ви да са събрани, а коленете Ви да сочат навън. Придърпайте краката към ханша, доколкото е възможно. Пребройте до 15 и се отпуснете. Повторете 3 пъти. Разтягания: Четириглави мускули и мускули на ханша.



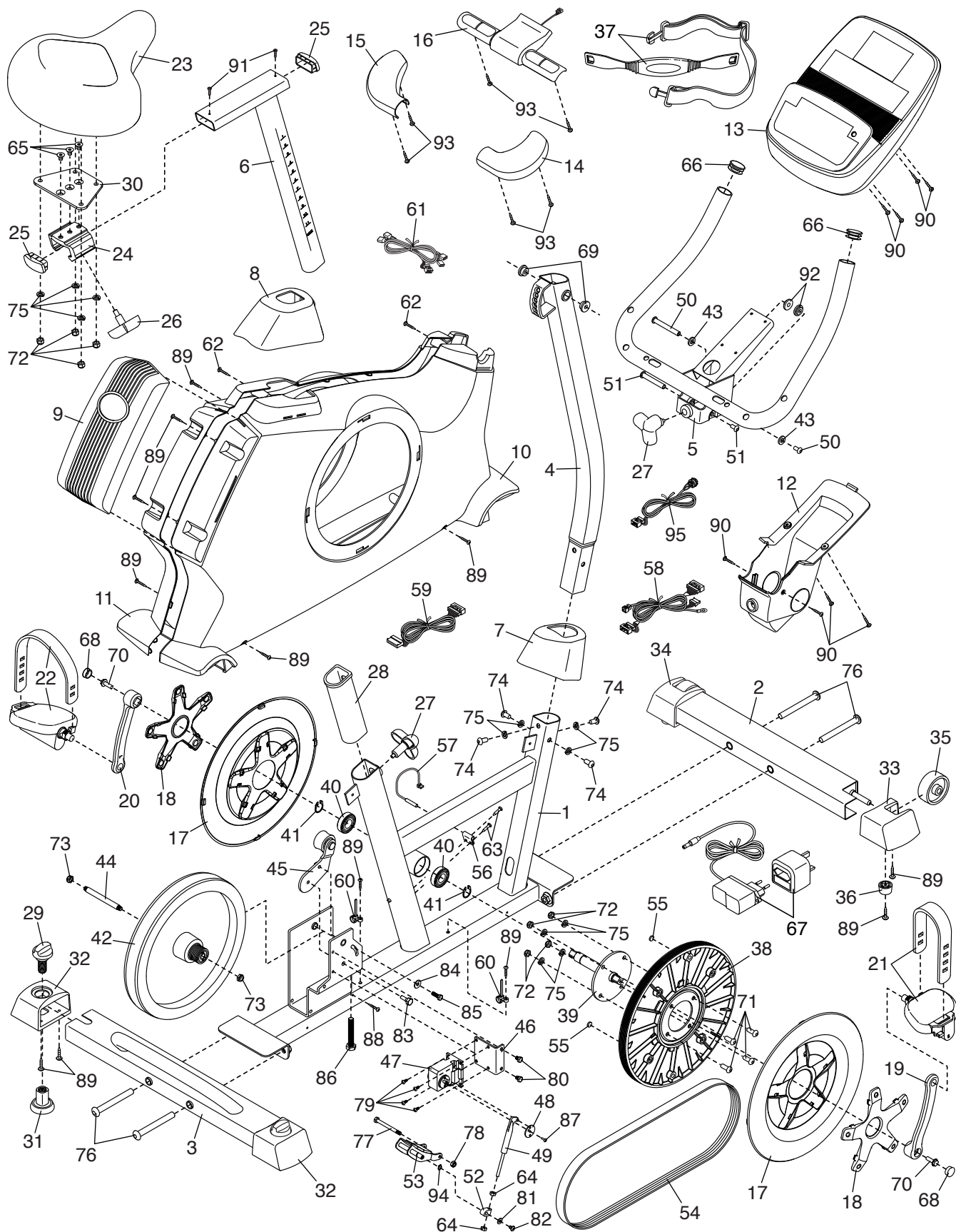
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Модел № NTEVEX78612.0 R0213A

Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
1	1	Рамка	44	1	Ос на маховика
2	1	Преден стабилизатор	45	1	Направляващо колело
3	1	Заден стабилизатор	46	1	Скоба на мотора
4	1	Колона	47	1	Мотор за съпротивлението
5	1	Кормило	48	1	Диск за съпротивлението
6	1	Тръба на седалката	49	1	Лост за съпротивлението
7	1	Капак на предния щит	50	1	Комплект болтове М6 x 70мм
8	1	Капак на горния щит	51	1	Комплект болтове М6 x 60мм
9	1	Капак на задния щит	52	1	Скоба за съпротивление
10	1	Десен щит	53	1	С-магнит
11	1	Ляв щит	54	1	Задвижващ ремък
12	1	Въртящ се капак	55	2	Магнит
13	1	Конзола	56	1	Скоба
14	1	Дясна подложка	57	1	Контакт/кабел на магнита
15	1	Лява подложка	58	1	Долен кабел
16	1	Сензор за пулс/приемник	59	1	Горен кабел
17	2	Диск на педала	60	2	Скоба за кабел
18	2	Капак на диск	61	1	Кабел за пулса
19	1	Десен кривошип	62	2	Винт М4 x 25мм
20	1	Ляв кривошип	63	2	Винт с фланец М4 x 13мм
21	1	Десен педал/ремък	64	2	Гайка за регулиране
22	1	Ляв педал/ремък	65	3	Винт с плоска глава М4 x 17мм
23	1	Седалка	66	2	Капачка на ръкохватката
24	1	Носач на седалката	67	1	Захранващ адаптера
25	2	Капаче на тръбата на седалката	68	2	Капаче на кривошипа
26	1	Бутон за регулиране на седалката	69	2	Горна втулка на шарнира
27	2	Бутон за регулиране	70	2	Винт с фланец 5/16"
28	1	Втулка на тръбата на седалката	71	4	Винт М8 x 20мм
29	2	Бутон за нивелиране	72	8	Контрагайка М8
30	1	Скоба на седалката	73	2	Контрагайка М8
31	2	Краче за нивелиране	74	4	Винт М8 x 20мм
32	2	Капаче на заден стабилизатор	75	12	Пружинна шайба М8
33	1	Капак на десен стабилизатор	76	4	Винт М10 x 95мм
34	1	Капак на ляв стабилизатор	77	1	Шестограмент винт М6 x 65мм
35	2	Колело	78	1	Контрагайка М6
36	2	Краче	79	4	Винт с фланец М4 x 12мм
37	1	Монитор за сърдечен ритъм/ремък	80	2	Шестограмент винт М6 x 8мм
38	1	Бобина	81	1	Шайба М5
39	1	Кривошип	82	1	Винт М5 x 7мм
40	2	Лагер на кривошипа	83	1	Направляващ винт
41	2	Пружинна шайба	84	1	Шайба М6
42	1	Маховик	85	1	Шестограмент винт М6 x 20мм
43	2	Шайба М8	86	1	Шестограмент винт М10 x 65мм
			87	1	Винт М3.5 x 12мм
			88	1	Монтажен винт М4 x 13мм

Номер	К-во	Описание	Номер	К-во	Описание
89	16	Винт М4 х 19мм	94	1	Пружинна шайба
90	8	Винт М4 х 16мм	95	1	Гнездо/кабел за захранване
91	2	Светъл винт М4 х 5мм	*	—	Комплект инструменти
92	2	Втулка на шарнира на кормилото	*	—	Ръководство за потребителя
93	6	Винт с плоска глава М4 х 19мм			

Забележка: Характеристиките може да бъдат променени 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.

