

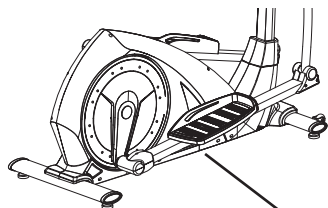
NordicTrack[®]

fitness. life. style.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № :NTIVEL84014.0

Серийный № _____



Бирка с серийным
номером

Впишите в поле сверху
серийный номер изделия.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

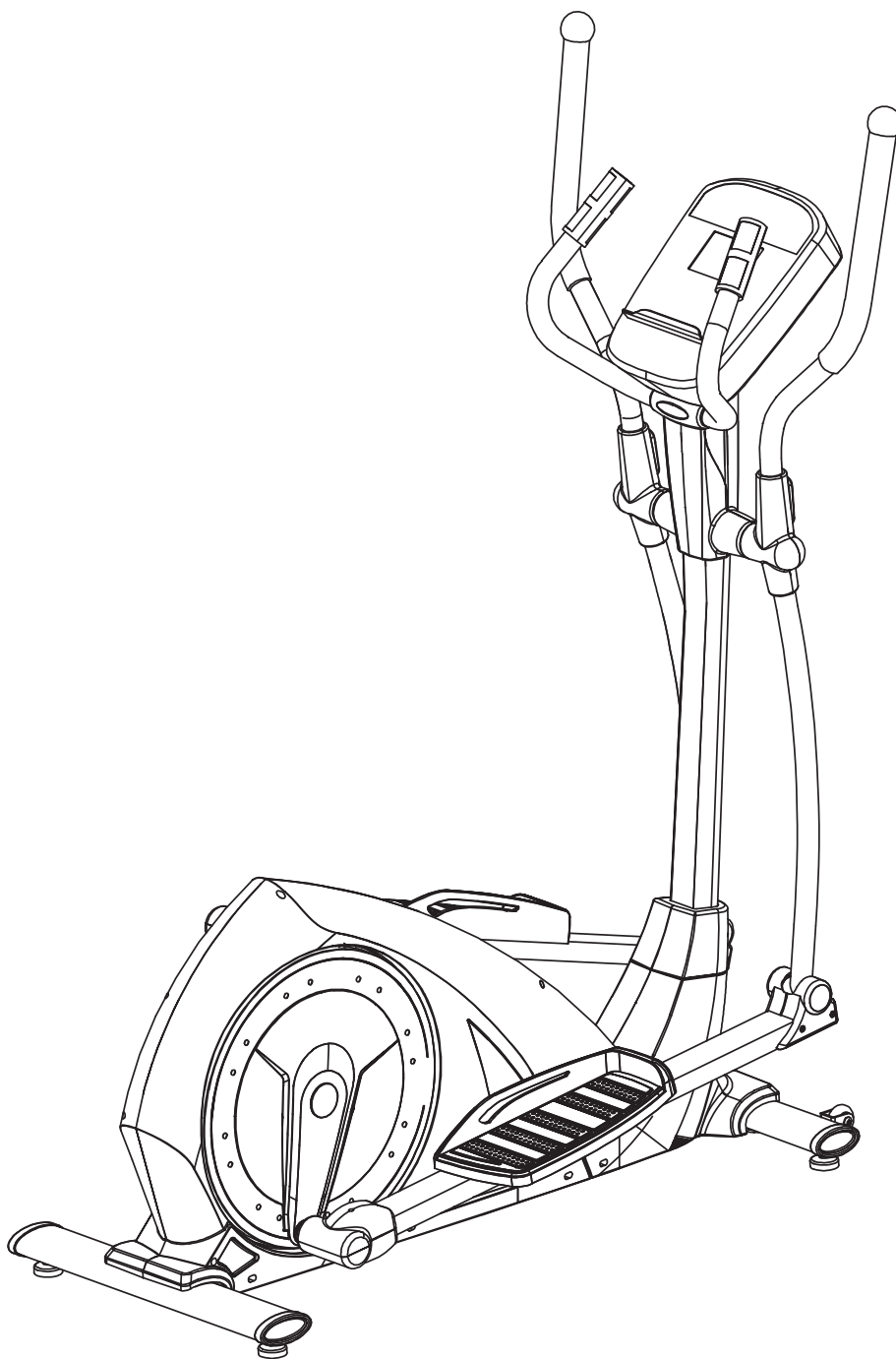
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Сайт: www.iconsupport.eu

 Зарегистрировать свои данные на сайте www.iconsupport.eu для подтверждения гарантии на свой продукт

ВНИМАНИЕ

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

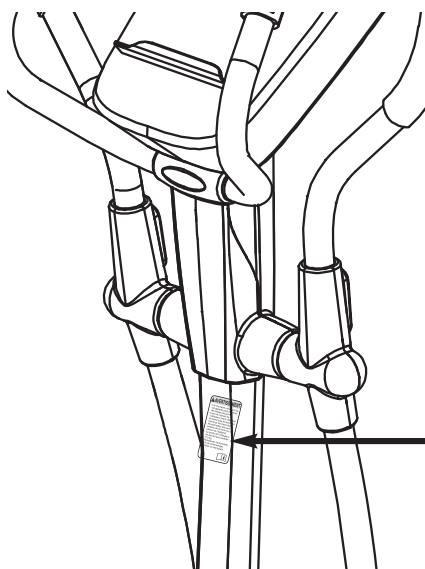


Посетите наш сайт
www.iconsupport.eu

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
СБОРКА	4
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ.	8
ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ	9
НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.	15
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	16
СБОРОЧНЫЕ ЧЕРТЕЖИ.	17
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ.	19
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.	Последняя страница


РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Вес пользователя не должен превышать 115 кг
- Тренажёр должен всегда стоять на горизонтальной поверхности.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования беговой дорожки. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества полученные при использовании данного оборудования.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
2. Используйте эллипсоид только так, как описано в данном руководстве.
3. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих целях, общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Тренажёр должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам — 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под эллипсоид подстилку.
6. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Предельный вес пользователя тренажёра — 115 кг.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
10. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.
11. Пульсометр — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
12. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
13. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
14. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение эллипсоида **NordicTrack® AudioStrider 400**. Эллипсоид обладает впечатляющим набором особенностей и сделает ваши тренировки приятнее и эффективнее.

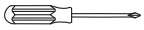
Ради удобства и безопасности внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажёра. Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать

модель и серийный номер изделия. Номер модели NTIVEL84014.0 и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке.

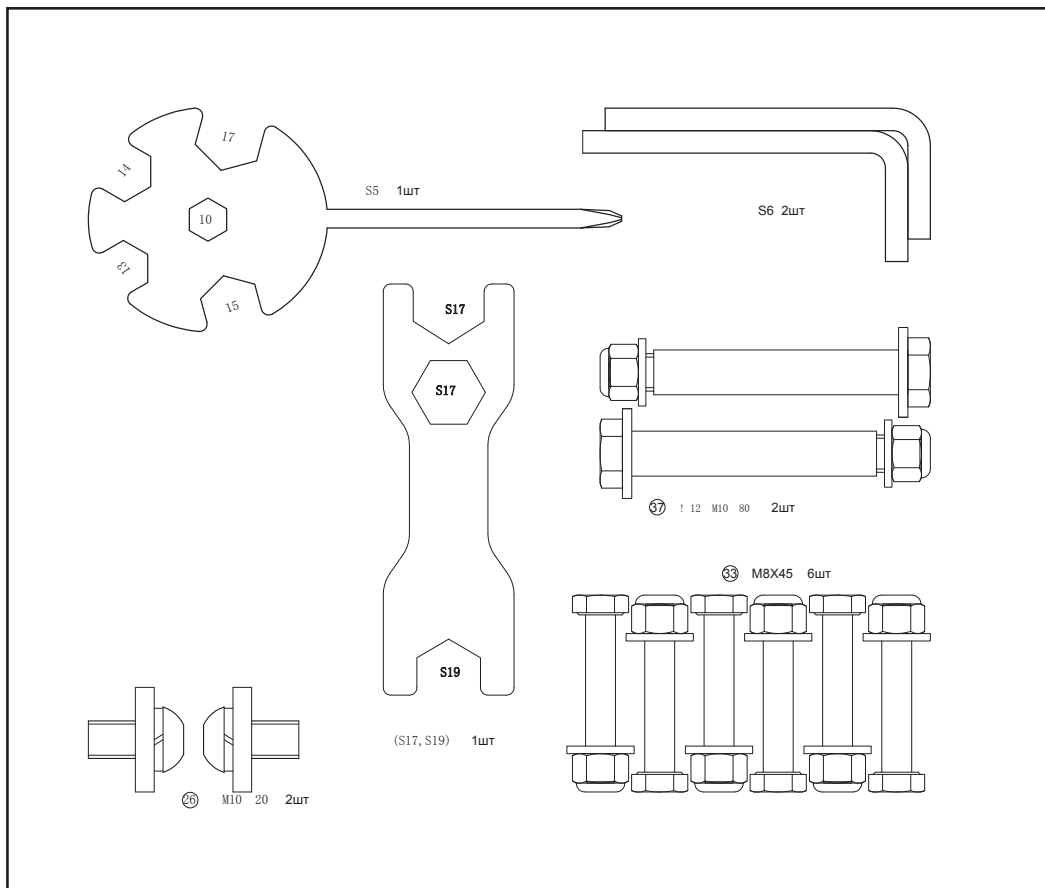
Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.

СБОРКА

Сборка осуществляется вдвоем. Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажер полностью.

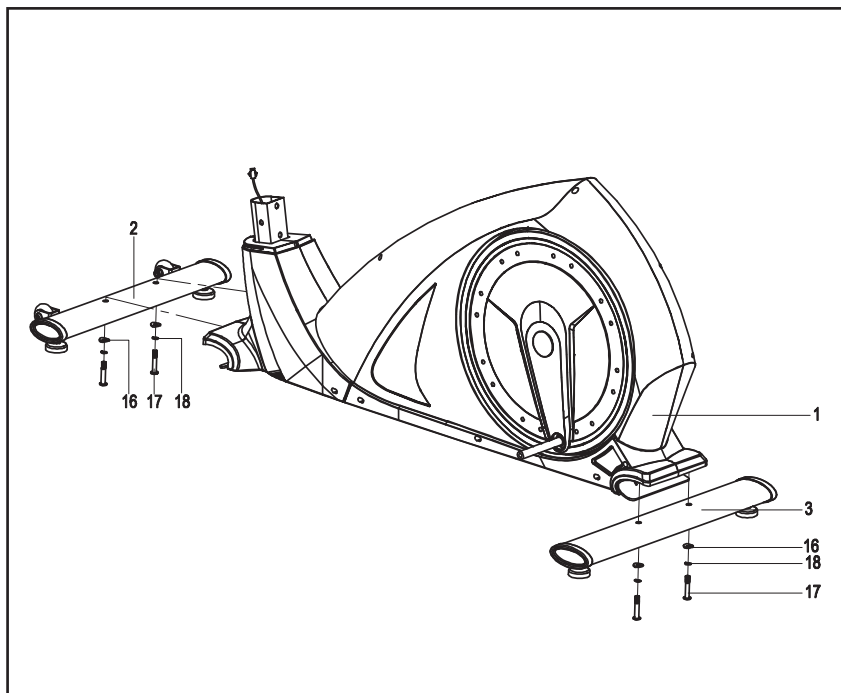
В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуется отвертка  и разводной ключ. 

Используйте рисунок ниже для идентификации крепежных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к раме (1) с помощью болтов (17), пружинных шайб (18) и полукруглых шайб (16), как показано на рисунке.



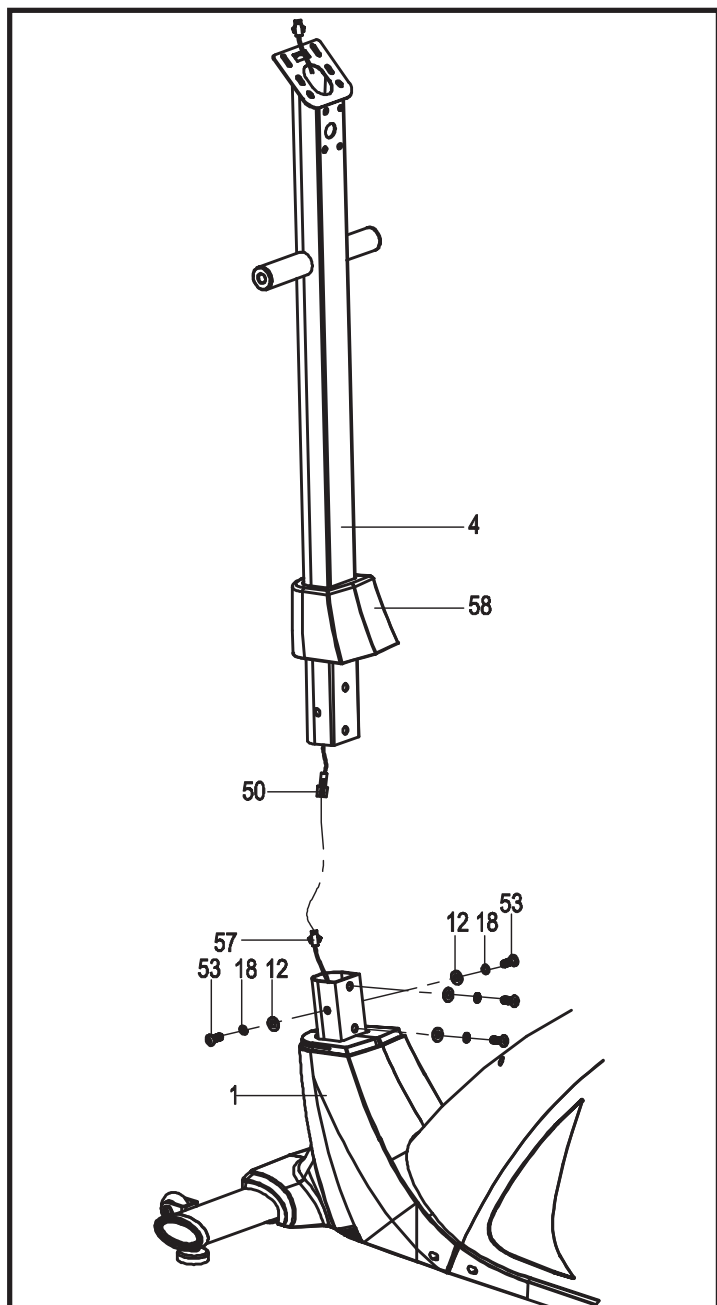
ШАГ 2

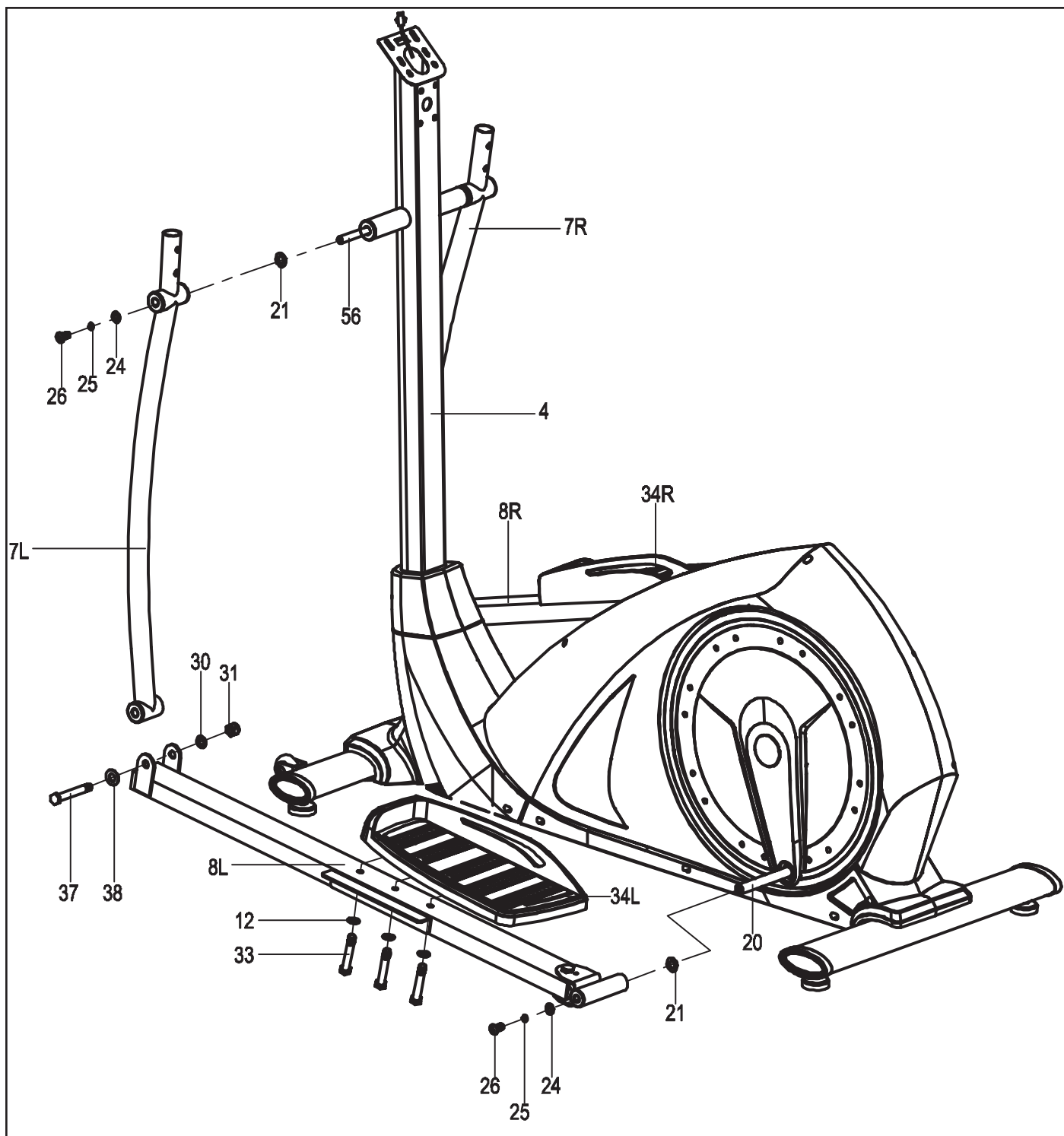
А: Наденьте накладку (58) на стойку поручней (4).

В: Сначала правильно соедините средний кабель (50) с кабелем датчика (57), а затем закрепите стойку поручней (4) к несущей раме (1) с помощью болтов (53), пружинных шайб (18) и плоских шайб (12), как показано;

Внимание: не пережмите провода!

С: Опустите основную накладку (58) и плотно закрепите её.





ШАГ 3

A: Вставьте ось подвижных поручней (56) в стойку поручней (4), прикрепите нижние подвижные поручни 7L и 7R к оси (56) с помощью болта (26), пружинной шайбы (25), D-образной шайбы (24) и волнообразной шайбы (21). Не затягивайте полностью крепеж.

B: Прикрепите педаль (34L/R) к кронштейну педали (8L/R), закрутив болты (33) с плоскими шайбами (12).

C: Зафиксируйте кронштейн педали (8L/R) на шатуне (20) с помощью болта (26), пружинной шайбы (25), D-образной шайбы (24) и волнообразной шайбы (21). Не затягивайте полностью крепеж.

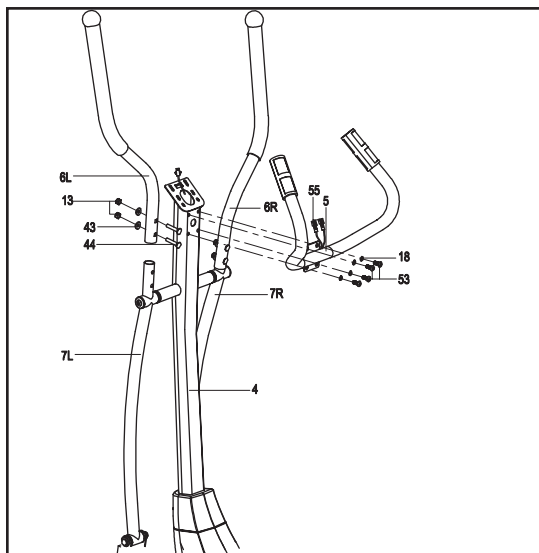
D: Соедините нижний поручень (7L/R) и кронштейн педали (8L/R) при помощи болта (37), плоской шайбы (38), плоской шайбы (30) и нейлоновой гайки (31), как показано. А затем плотно закрутите ранее установленные болты (26) и (37).

ШАГ 4

А: Прикрепите верхний поручень (6L/R) к нижнему поручню (7L/R), плотно закрутив болт (44) с изогнутой шайбой (43) и нейлоновой гайкой (13).

В: Протяните кабель пульсометра (55) в отверстие в стойке поручней (4), а затем выньте его через верх кронштейна компьютера, как показано.

С: Прикрепите неподвижный поручень (5) к стойке (4) с помощью болтов (53) и пружинных шайб (18).

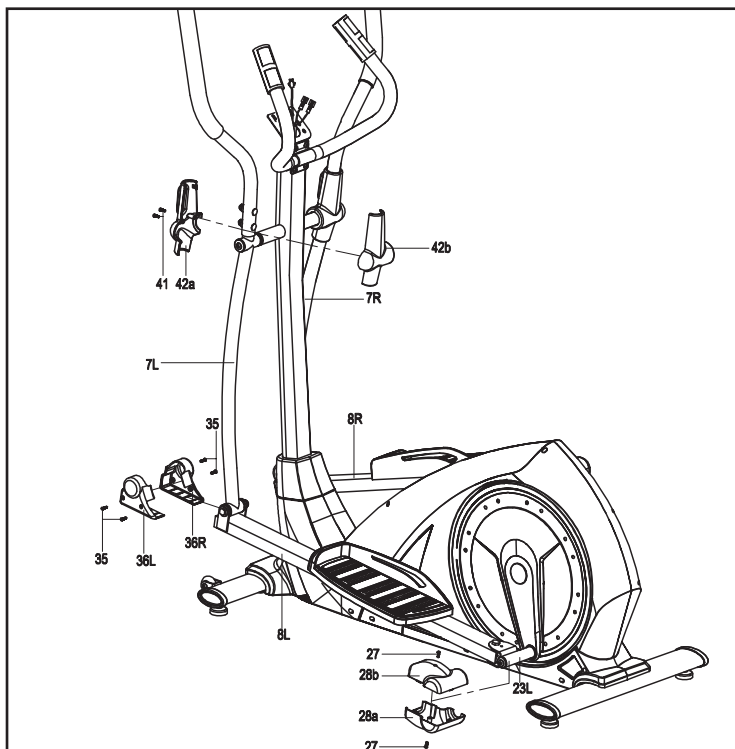


ШАГ 5

А: Прикрепите защитный кожух (42A/B) к нижнему поручню (7L/R) с помощью самореза (41)

В: Прикрепите защитный кожух (36L/R) к месту соединения нижнего поручня (7L/R) и кронштейна педали (8L/R) с помощью самореза (35)

С: Прикрепите защитный кожух (28A/B) к шарниру педали (23L/R) с помощью винта (27).

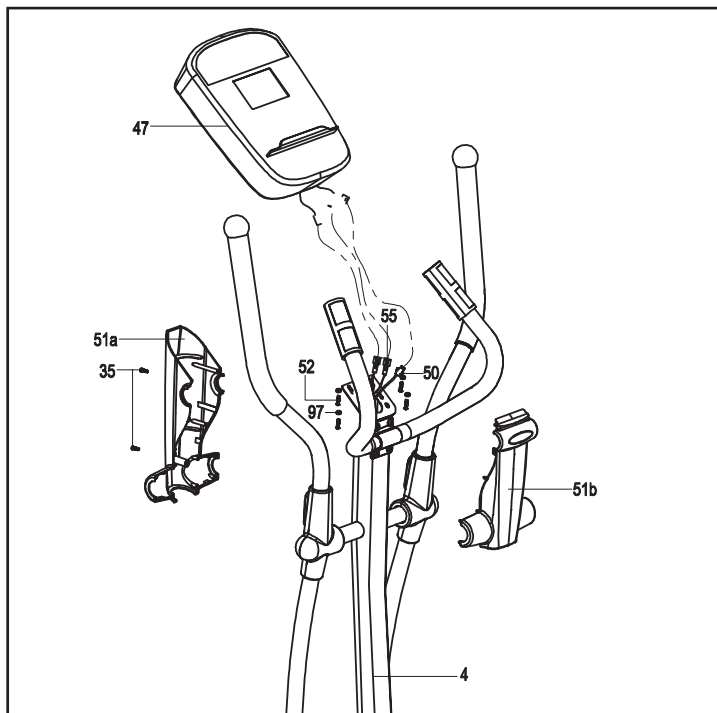


ШАГ 6

А: Сначала вставьте средний кабель (50), кабель пульсометра (55) в отверстие сзади консоли (47), прикрепите консоль (47) к кронштейну на стойке поручней (4) с помощью винтов (52) и плоских шайб (97)

В: Прикрепите защитный кожух (51A/B) к стойке поручней (4) с помощью саморезов (35), как показано.

С: Подключите адаптер (54)



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЛИПСОИДОМ

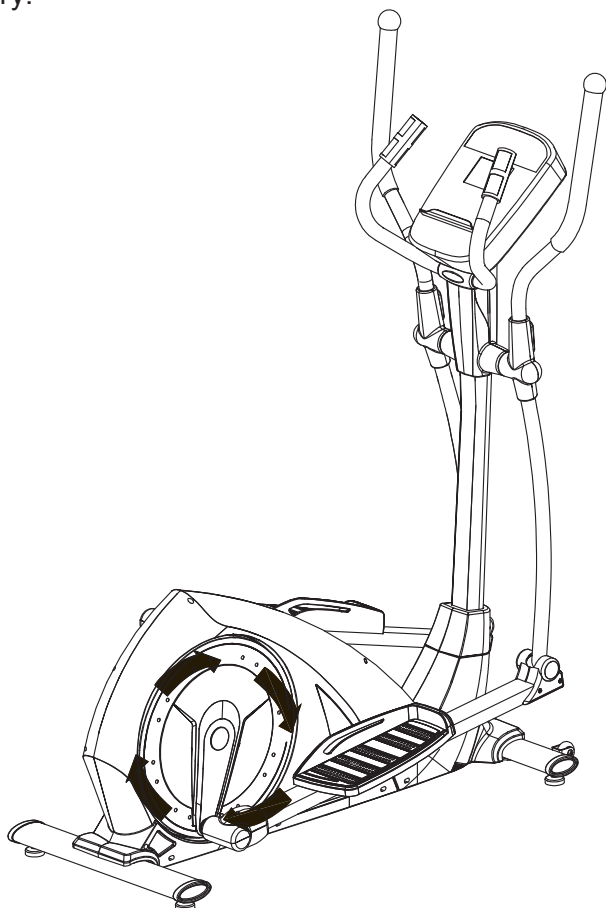
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние поручни, и поставив ногу на педаль, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой. Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным.

Замечание: Механизм тренажера может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете попробовать крутить их в другом направлении.

Верхние поручни спроектированы для того, чтобы задействовать верхнюю часть тела в тренировках. Например, тяните и толкайте поручни при помощи рук, плеч и спины. Чтобы задействовать нижнюю часть тела, удерживайте верхние поручни, но не давите и не тяните их руками.

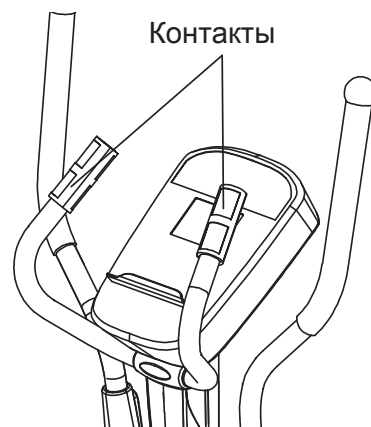
Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки маховика. **Примечание:** тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.



ИЗМЕРЬТЕ ПУЛЬС, ЕСЛИ НЕОБХОДИМО

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра.

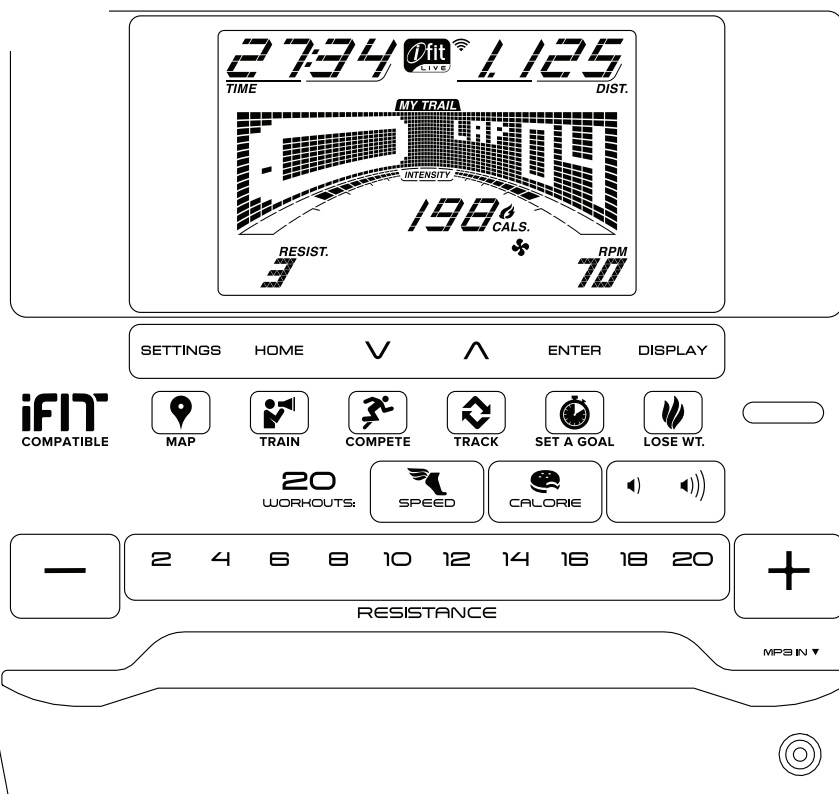
Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные, отображаемые на дисплее могут быть неточными. Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердечбиения удерживайте пластины пульсометра ладонями. Не рекомендуется сильно сжимать пластины руками.



Когда вы закончите занятие:

Если педали не двигались несколько минут и никакие кнопки не нажимались, консоль выключится и дисплей погаснет.

КОНСОЛЬ



СДЕЛАЙТЕ СВОИ ФИТНЕС МЕЧТЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ С IFIT.COM

С помощью нового iFit оборудования для фитнеса, вы сможете использовать множество функций на iFit.com, чтобы сделать ваши фитнес мечты реальностью:



Заниматься в любой точке мира с помощью настраиваемых Google Maps.



Скачать тренировки, которые помогут вам достичь ваших личных целей.



Отследить ваш прогресс, конкурируя с другими пользователями в сообществе iFit



Загрузить результаты тренировок в пространство iFit и отслеживать ваши достижения.



Установить калории, время или расстояние в качестве цели тренировки.



Выбрать и скачать набор тренировок по потере веса.

Полную информацию ищите на www.iFit.com.

ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ

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

Когда вы используете ручной режим консоли, вы можете изменять сопротивление педалей, нажав на кнопку изменения нагрузки. В процессе тренировки на экране будет отображаться ваш результат на данный момент. Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 14 с подробной информацией о нагрудном пульсометре).

К тому же тренажер обладает набором встроенных тренировок. Каждая тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей, чтобы повысить эффективность тренировки. Вы также можете установить в качестве цели калории, расстояние или время.

Консоль снабжена iFit технологией, которая позволяет подключить тренажер к беспроводной сети. С технологией iFit вы можете загрузить дополнительные тренировочные программы, создать свою программу, отследить результаты занятий, подключить несколько пользователей и получить доступ к другим функциям. Чтобы приобрести в любой момент модуль, посетите www.iFit.com для получения дополнительной информации.

Вы также можете присоединить ваш MP3 или CD плеер к стерео системе консоли и слушать вашу любимую музыку или аудио книги во время занятий.

Чтобы воспользоваться ручным режимом, см. стр. 10. **Чтобы воспользоваться встроенной тренировкой,** см. стр. 11. **Чтобы воспользоваться целевой тренировкой,** см. стр. 12. **Чтобы воспользоваться iFit тренировкой,** см. стр. 13. **Чтобы воспользоваться стерео системой,** см. стр. 13. **Чтобы изменить настройки консоли,** см. стр. 15.

Замечание: если на консоле остались защитные пленки, удалите их.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУЧНЫМ РЕЖИМОМ

1. **Начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы консоль включилась.**

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к использованию.

2. **Выберите ручной режим.**

Нажмите кнопку Home или нажмите одну из кнопок Speed или Calorie несколько раз, чтобы выбрать ручной режим.

Если беспроводной модуль iFit не вставлен в консоль и не соединен с iFit, ручной режим запустится автоматически.

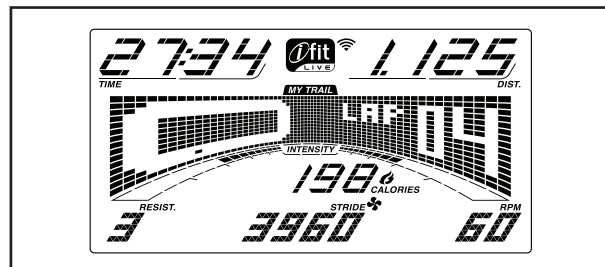
3. **Измените сопротивление педалей, если нужно.** Во время занятия измените сопротивление педалей, нажав кнопки увеличения/уменьшения

сопротивления или нажав пронумерованные кнопки Resistance.

Замечание: после нажатия на кнопки, понадобится некоторое время, чтобы тренажер достиг нужного сопротивления.

4. Следите за своими достижениями на экране.

Экран может показать следующую информацию:



Калории (Cals.) — Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Калории в час (Cals./Hr) — Этот режим покажет приблизительное количество сжигаемых калорий в час.

Дистанция (Dist.) — Этот режим покажет дистанцию, которую вы преодолели, в милях или в км.

Пульс — Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или грудной пульсометр (см. пункт 5).

Сопротивление (Resist.) — Этот режим покажет уровень сопротивления педалей несколько секунд при каждом его изменении.

Скорость вращения — Этот режим покажет скорость вращения маховика в минуту (обороты в минуту).

Шаги — Этот режим покажет общее количество шагов, сделанных за время тренировки.

Время — Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

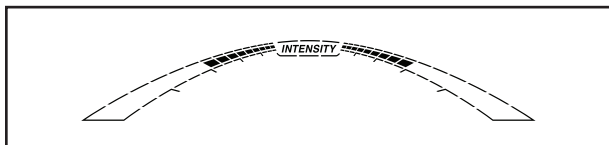
Диаграмма представляет собой несколько вкладок дисплея. Нажимайте кнопку Display пока не появится диаграмма. Вы так же можете воспользоваться кнопками увеличения и уменьшения рядом с кнопкой Enter.

Скорость — эта диаграмма покажет профиль скоростных настроек тренировки. Новый сегмент будет появляться в конце каждой минуты.

Круги — Вкладка показывает трек длиной 400м (1/4 мили). Во время тренировки мигающий прямоугольник покажет ваш прогресс. Вкладка также покажет количество пройденных кругов.

Калории — показывает приблизительное количество сожженных калорий. Высота каждого сегмента представляет собой количество калорий, которые сжигаются в течение этого сегмента. В этом режиме на дисплее отображается количество сожженных калорий в час.

Во время тренировки шкала покажет приблизительный уровень интенсивности тренировки.

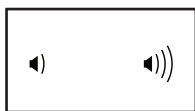


Нажмите кнопку Home, чтобы выйти из тренировки и попасть в меню по умолчанию (см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 15, чтобы настроить меню по умолчанию). При необходимости нажмите кнопку Home снова.

Когда подключен iFit модуль к консоли, значок сети появится на экране и покажет силу приема. Четыре дуги в верхней части экрана указывают на полный прием.



Если необходимо, отрегулируйте уровень громкости, нажав кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

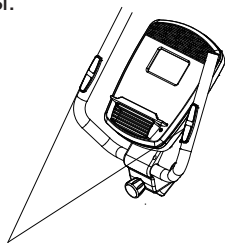


5. Измерьте ваш пульс, если необходимо.

Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсометра (см. стр. 14 с дополнительной информацией о нагрудном пульсометре).

Важно: Если вы одновременно используете ручной и нагрудный пульсометр, то данные отображаемые на дисплее могут быть неточными.

Перед тем, как использовать ручной пульсометр, убедитесь в отсутствии посторонних пластиковых защитных пленок на металлических контактных пластинах. Для измерения вашей частоты сердечбиения удерживайте металлические пластины ручного пульсометра ладонями. Старайтесь не шевелить руками и не сжимать плотно пластины.



Контакты

Когда пульс будет измерен, символ в форме сердца будет мигать на экране с каждым ударом, появятся один или два прочерка, а затем значе-

ние пульса отобразится. Для более точного измерения удерживайте пластины не менее 15 секунд. Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками, или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань; никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.

6. Когда вы закончите занятие, консоль автоматически выключится.

Если педали не крутятся несколько секунд, прозвучит серия звуковых сигналов, консоль приостановит свою работу, время начнет мигать на экране.

Если педали не крутятся несколько минут, консоль отключится, а дисплей перезапустится.

Замечание: консоль оснащена демо-режимом, предназначенным для демонстрации тренажера в магазине. Когда демо режим запущен, консоль будет показывать презентацию. Чтобы отключить демо режим, см. КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ на стр. 15.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСТРОЕННЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы консоль включилась.

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к использованию.

2. Выберите встроенную тренировку.

Чтобы выбрать встроенную тренировку, нажмите кнопку Speed или Calorie несколько раз, пока желаемая тренировка не появится на экране. Когда вы выберете встроенную тренировку, на экране появятся её длительность и название. Профиль скоростных настроек появится в матрице.

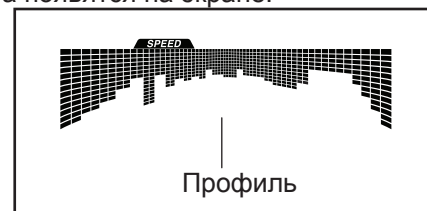
На экране также отобразятся максимальные скорость вращения (об/мин) и уровень сопротивления.

3. Начните крутить педали, чтобы начать тренировку.

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Уровень сопротивления и количество оборотов в минуту (скорость) запрограммированы для каждого сегмента. Замечание: для последовательных сегментов могут быть запрограммированы одинаковые сопротивление и скорость.

Уровень сопротивления и скорость вращения для первого сегмента появятся на экране.

Во время тренировки диаграмма будет показывать ваш прогресс.



Мигающий сегмент профиля показывает текущий сегмент тренировки. Высота мигающего сегмента показывает сопротивление для текущего момента тренировки.

В конце каждого сегмента прозвучит серия звуковых сигналов и следующий сегмент начнет мигать на экране. Если для следующего сегмента запрограммированы другие сопротивление и скорость, то новые значения появятся на экране на несколько секунд, чтобы предупредить вас. Сопротивление педалей изменится.

Во время занятий старайтесь поддерживать скорость вращения педалей близкую, к установленной в этом сегменте. Когда на экране появится **стрелка в направлении вверх**, увеличьте темп. Когда на экране появится **стрелка в направлении вниз**, сбавьте темп. Когда **стрелка не появляется**, поддерживайте текущий темп.

ВАЖНО: Установленная скорость предназначена только для обеспечения мотивации. Фактическая скорость вращения может быть любой. Убедитесь, что скорость вращения педалей комфортна для вас.

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента, слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Quick Resistance (Быстрое изменение сопротивления). **ВАЖНО: когда начнется следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента.**

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока последний сегмент не подойдет к концу. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

См. пункт 4 на стр. 10.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

См. пункт 5 на стр. 11.

6. **Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.**

См. пункт 6 на стр. 11.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

1. **Начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы консоль включилась.**

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к использованию.

2. **Установите калории, расстояние, время в качестве цели.**

Чтобы выбрать калории, расстояние или время в качестве цели, нажмите кнопку Set A Goal.

Затем с помощью кнопок увеличения и уменьшения (около кнопки Enter) найдите желаемую цель. Затем нажмите кнопку Enter.

Нажимая кнопки увеличения/уменьшения, установите цель тренировки.

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

Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты.

Вы можете вручную изменять сопротивление педалей на желаемое во время тренировки, нажав кнопки Resistance.

Замечание: если вы вручную меняете сопротивление во время тренировки с целью "калории", продолжительность тренировки может меняться автоматически, чтобы распределить установленные калории по всей тренировке.

Замечание: В программе Калории оценивается количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировки. Фактическое количество калорий, которые вы сжигаете, будет зависеть от разных факторов, таких как ваш вес. Кроме того, если вы вручную измените сопротивление, количество сжигаемых калорий изменится.

Тренировка будет продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете поставленной цели. Чтобы приостановить тренировку, прекратите вращать педали. Время на экране тоже приостановится. Чтобы возобновить тренировку, снова начните крутить педали.

4. **Следите за вашими достижениями на экране.**

Во время тренировки экран показывает обратный отсчет до выбранной цели.

См. пункт 4 на стр. 10.

5. **Измерьте свой пульс, если это необходимо.**

См. пункт 5 на стр. 11.

6. **Когда вы закончите, консоль автоматически выключится.**

См. пункт 6 на стр. 11.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ iFIT ТРЕНИРОВКИ

Вам необходимо иметь модуль iFit, чтобы воспользоваться iFit тренировками. **Чтобы приобрести iFit модуль, посетите www.iFit.com или позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства.**

Вы также должны иметь доступ к компьютеру с USB-портом и подключение к Интернету. Кроме того, вы должны иметь доступ к беспроводной сети, включая 802.11b. маршрутизатор с SSID broadcast включен (скрытые сети не поддерживаются). Вы должны зарегистрироваться на сайте.

1. Начните крутить педали или нажмите любую кнопку, чтобы консоль включилась.

Когда вы включите консоль, экран загорится. Консоль будет готова к использованию.

2. Вставьте модуль iFit в консоль.

Используя iFit тренировку, убедитесь, что модуль iFit вставлен в консоль.

ВАЖНО: Для корректной работы антенна и передатчик iFit модуля должны быть на расстоянии не менее 20 см до каждого человека, не должны быть рядом или связаны с любыми другими антеннами и передатчиками.

3. Выберите пользователя.

Если больше чем один пользователь зарегистрирован, вы можете переключать пользователей в iFit на главном экране. Нажмите кнопки увеличения/уменьшения, а затем кнопку Enter для выбора пользователя.

4. Выберите iFit тренировку.

Чтобы выбрать тренировку iFit, нажмите одну из кнопок iFit. Перед тем как загрузить тренировки, вы должны добавить их в свой график на www.iFit.com.

Нажмите кнопку iFit, чтобы загрузить следующую тренировку в свой график. Нажмите на кнопку Map (карты), Train(тренировки) или Lose Wt. (потеря веса), и загрузите следующие тренировки.

Нажмите на кнопку Compete (Конкурировать), чтобы участвовать в соревнованиях.

Нажмите кнопку Track, чтобы повторно запустить недавнюю iFit тренировку.

Чтобы воспользоваться целевыми тренировками, нажмите кнопку Set A Goal button (см.стр.12).

Для получения дополнительной информации о iFit тренировках, см. www.iFit.com.

Когда вы выберете тренировку iFit, на экране появятся название, продолжительность и дистанция тренировки. На экране так же появится

приблизительное количество калорий, которое вы сожжете за время занятий. Если вы выберите тренировку в режиме соревнования, то на дисплее начнется обратный отсчет до начала старта.

Замечание: каждая кнопка iFit может также запускать два режима демо-тренировок. Чтобы запустить демо-режим, вытащите модуль iFit из консоли и нажмите одну из кнопок iFit.

5. Начните тренировку

См. пункт 3 на стр. 12.

В течение тренировки голос персонального тренера будет вам помогать. Вы можете выбрать звуковые настройки для вашего личного тренера (см. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ на стр. 15). Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку Стоп (Stop). Время начнет мигать на экране. Чтобы продолжить тренировку, просто начните крутить педали.

6. Следите за вашими достижениями на экране.

См. пункт 4 на стр. 10.

Экран покажет карту вашего маршрута ходьбы или бега или трек и количество пройденных кругов.

Во время соревнований турнирная таблица покажет ваши результаты. Если вы соревнуетесь, верхняя строчка таблицы показывает в скольких соревнованиях вы поучаствовали. Другие четыре строки показывают результат ваших соперников. Окончание таблицы означает окончание гонки.

7. Измерьте свой пульс, если это необходимо.

См. пункт 5 на стр. 11.

8. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

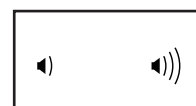
См. пункт 6 на стр. 11.

Для получения дополнительной информации о iFit режиме, см. www.iFit.com.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕРЕО СИСТЕМУ

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

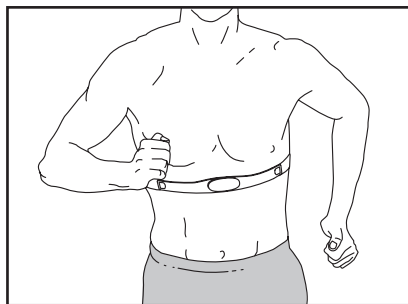
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем MP3-плеере, CD-плеере, или другом личном аудиоплеере. Отрегулируйте громкость на



вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоле.

НАГРУДНЫЙ МОНИТОР ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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



КАК НАДЕВАЕТСЯ ПУЛЬСОМЕР

Монитор частоты сердечбиений состоит из нагрудной ленты и датчика. Вставьте лепесток на конце ленты в отверстие на конце датчика, как показано на рисунке. Затем вставьте конец датчика под пряжку нагрудной ленты. Лепесток должен быть утоплен в передней части датчика.

Нагрудный монитор необходимо носить под одеждой, обвязывая его вокруг тела. Оберните монитор вокруг груди в месте, указанном на рисунке. Убедитесь, что логотип распола-

гается справа сверху. Затем прикрепите к датчику другой конец нагрудной ленты. Если нужно, длину ленты можно отрегулировать.

Оттяните датчик на несколько сантиметров от тела и найдите на внутренней поверхности два участка с электродами, отмеченные зигзагообразной штриховкой. Смочите электроды солевым раствором, например, слюной или жидкостью для контактных линз. Затем верните датчик на прежнее место на груди.



- Не подвергайте монитор длительному воздействию прямых солнечных лучей; не используйте прибор при температуре выше 50°C или ниже -10°C.
- Монитор частоты сердечбиений нельзя сильно изгибать или растягивать.
- Для очистки датчика возьмите влажную тряпку и небольшое количество мягкого мыла. Протрите датчик влажной тряпкой, затем вытрите его насухо. Спирт, абразивы или химикаты для очистки датчика использовать нельзя. Вручную промойте нагрудную ленту и высушите её.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Если монитор частоты сердечбиений работает неправильно, выполните следующие действия.

- Убедитесь, что вы надели монитор, как описано слева. Если в этом случае устройство не работает, аккуратно сдвиньте его на груди вверх или вниз.
- Если пока вы не вспотели, на мониторе не отображаются показания, значит нужно заново смочить электроды.
- Чтобы частота сердечбиений отображалась на консоле, вам следует находиться от неё не дальше вытянутой руки.
- Если на задней стороне датчика есть крышка батареи, значит батарею можно заменить на другую, того же типа.
- Данный монитор предназначен для людей с нормальными ритмами сердца. Причиной появления ошибок отображения частоты сердечбиений могут быть проблемы с сердцем, например, преждевременные сокращения желудочков, тахикардия или аритмия.
- На работу монитора может влиять магнитное поле от высоковольтных линий или других источников электроэнергии. Если вы считаете, что причина неполадок именно в этом, постарайтесь переставить тренажёр в другое место.

КАК ИЗМЕНЯТЬ НАСТРОЙКИ КОНСОЛИ

1. Выберите пользовательский режим.

Чтобы выбрать пользовательский режим, нажмите и удерживайте кнопку Settings пока данный режим не появится на экране.

На экране отобразится общее число часов, которое использовался тренажер, а так же общее число км (или миль), которое прошли педали эллипсоида.

Если модуль iFit подключен, на экране появится надпись WIFI MODULE или USB MODULE.

Если ни один из модулей не подключен, на экране появится надпись NO IFIT MODULE. Если ни один из модулей не подключен, некоторые настройки будут недоступны.

2. Навигация в режиме настроек.

Во время пользовательского режима матрица покажет несколько дополнительных экранов. Нажмите кнопку уменьшения, расположенную рядом с кнопкой Enter, чтобы выбрать один из следующих экранов:

В нижней части экрана будет находиться инструкция по выбору экранов настройки. Убедитесь, что следующие инструкции появляются в нижней части экрана.

3. Смените настройки при необходимости.

Единицы измерения—выбранная в данный момент единица измерения появится на экране. Чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку Enter несколько раз. Чтобы видеть расстояние в милях, выберите ENGLISH. Чтобы видеть расстояние в километрах, выберите METRIC.

Демо—консоль обладает демо-режимом, разработанный для демонстрации тренажера в магазине. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы включить (ON) или отключить (OFF) режим.

Контрастность—текущий уровень контрастности появится на экране. Нажмите кнопки увеличения и уменьшения сопротивления, чтобы отрегулировать контрастность.

Голос тренера—текущие аудио настройки появятся на экране. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы включить (ON) или отключить (OFF) голос тренера.

Меню по умолчанию—текущие настройки меню по умолчанию появятся, когда вы нажмете кнопку Home. Нажмите кнопку Enter несколько раз, чтобы выбрать меню по умолчанию или меню iFit, как меню по умолчанию..

Проверка статуса—слова CHECK WIFI STATUS или CHECK USB STATUS появятся на экране. Нажмите кнопку Enter. Через несколько секунд, статус модуля iFit появится на экране. Чтобы выйти из этого экрана, нажмите кнопку Disp.

Отправка/Получение—слова SEND/RECEIVE DATA появятся на экране. Нажмите кнопку Enter. Консоль будет проверять загрузку тренировок iFit и программного обеспечения.

4. Выход из режима настроек.

нажмите кнопку Settings button, чтобы выйти из режима настроек.

НАСТРОЙКА И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Регулярно проверяйте и затягивайте все детали тренажера. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства.

ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

⚠ ВНИМАНИЕ: Перед началом этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем.

Монитор сердечного ритма не является медицинским прибором. Различные факторы могут повлиять на точность определения пульса. Монитор сердечного ритма предназначен только в качестве помощи в определении тенденций сердечного ритма в целом во время упражнений.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою программу упражнений. Более подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что правильное питание и отдых необходимы для успешного результата.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью - ключ к достижению результата. Вы можете использовать ваш пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности. Таблица ниже показывает, рекомендованные частоты пульса для сжигания жира и аэробные упражнения.

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

Чтобы найти правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней части графика (возраст округляется до ближайшего десятка лет). Три числа перечисленных выше вашего возраста определяют ваши "зоны тренировки". Низкие числа сердечных сокращений для сжигания жира, средние числа сердечных сокращений для максимального сжигания жира, а самые высокие числа сердечных сокращений для аэробных упражнений.

Сжигание жира - Чтобы эффективно сжигать жир, вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваш организм трансформирует калории, полученные из углеводов, в энергию. Только после первых нескольких минут упражнения ваш организм начинает преобразовывать накопленный жир в энергию. Если вашей целью является сжигание жира, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится на нижнем допустимом значении, рекомендованном для вас. Для максимального сжигания жира, необходимо поддерживать ваш пульс ближе к среднему значению пульса из таблицы.

Аэробные упражнения - Если вашей целью является укрепление сердечно-сосудистой системы, необходимо выполнить аэробные упражнения, которые потребуют большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. Для аэробных упражнений, регулируйте интенсивность упражнений, пока пульс не установится с верхним значением, рекомендованным для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Разминка - Начните с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм для физических упражнений.

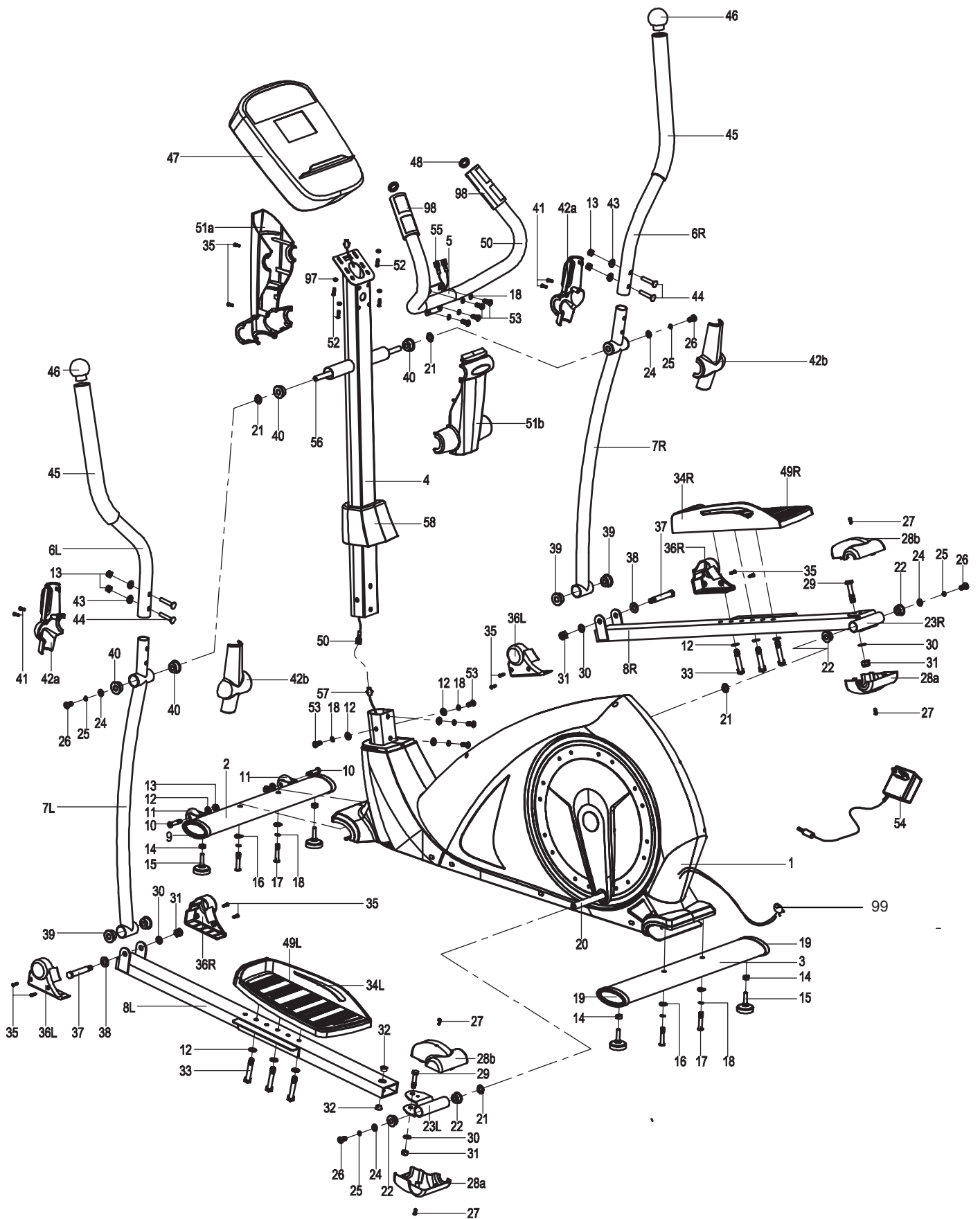
Упражнение основной тренировки - упражнение в течение 20 до 30 минут с вашим значением пульса в зоне тренировки. (В течение первых нескольких недель программы занятий не поддерживайте ваш пульс в зоне тренировки дольше, чем 20 минут.) Дышите глубоко, во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки - Закончить с 5 до 10 минут растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после упражнений.

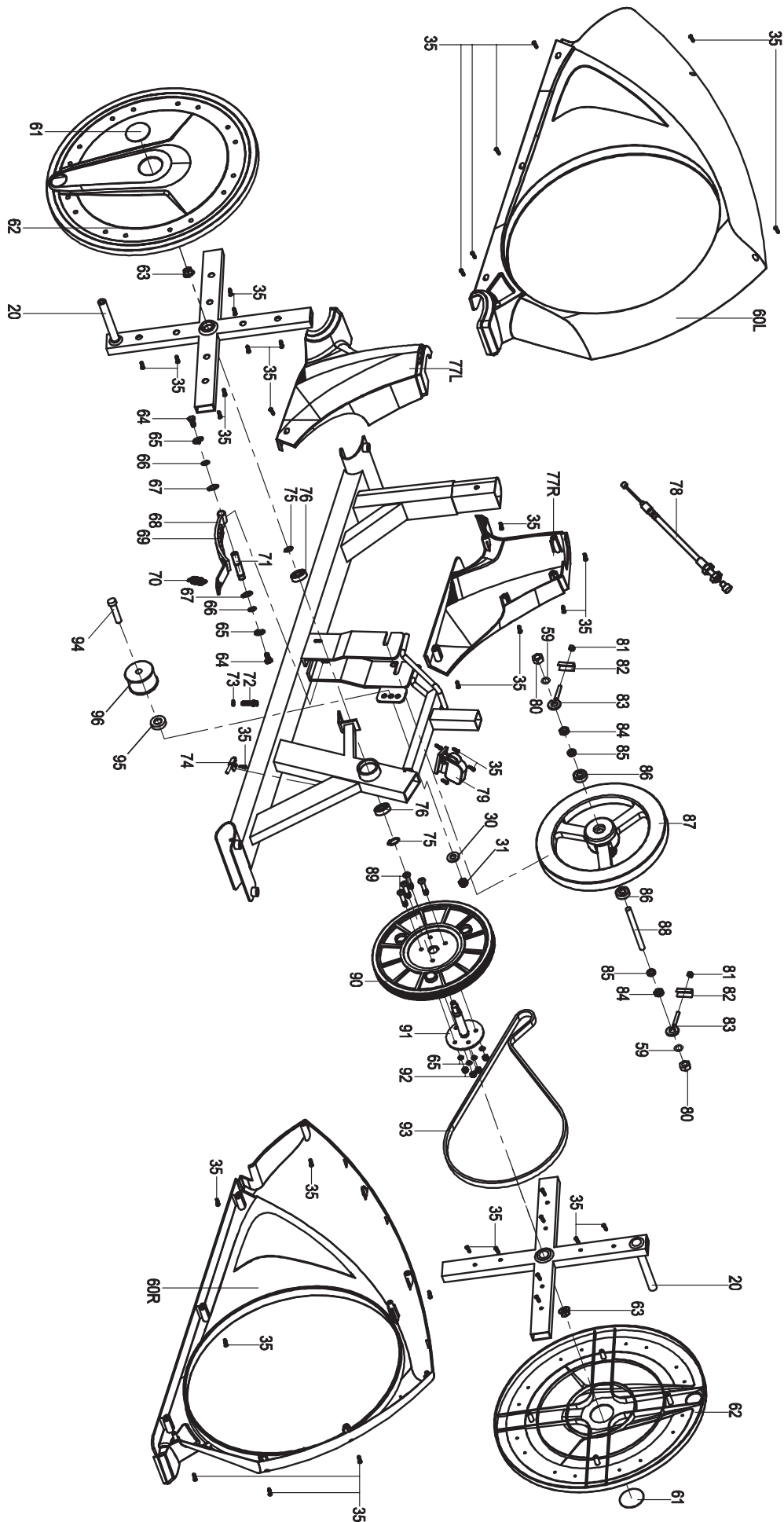
ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания или улучшения вашего состояния, выполняйте три тренировки в неделю, но делайте один день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев регулярных физических упражнений, вы сможете совершать до пяти тренировок в неделю, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является выполнение упражнений как, регулярное и приятное мероприятие вашей повседневной жизни.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ—Модель № NTIVEL84014.0 часть 1



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ—Модель № NTIVEL84014.0 часть 2



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ—Модель № NTIVEL84014.0

№	Шт	Наименование	№	Шт	Наименование
1	1	Несущая рама	50	1	Средний кабель
2	1	Передний стабилизатор	51	2	Защитный кожух а, b
3	1	Задний стабилизатор	52	4	Винт М4х12
4	1	Стойка поручней	53	8	Болт М8х16
5	1	Неподвижный поручень	54	1	Адаптер
6	2	Подвижный поручень верхний L, R	55	2	Кабель пульсометра
7	2	Подвижный поручень нижний L, R	56	1	Ось подвижных поручней
8	2	Кронштейн педали L, R	57	1	Кабель датчика
9	2	Заглушка переднего стабилизатора	58	1	Накладка
10	2	Винт М8х40хL12	59	2	Шайба
11	2	Транспортировочный ролик	60	2	Кожух L,R
12	12	Плоская шайба D8хФ16х1.5	61	2	Заглушка кривошипа
13	6	Нейлоновая гайка М8	62	2	Диск кривошипа
14	4	Шестигранная гайка М10	63	2	Фланцевая гайка
15	4	Регулировочная ножка	64	2	Болт
16	4	Полукруглая шайба d8х2хØ25XR39	65	6	Пружинная шайба
17	4	Болт М8хL58	66	2	Плоская шайба
18	12	Пружинная шайба D8	67	2	С-зажим
19	2	Заглушка заднего стабилизатора	68	1	Кронштейн магнита
20	2	Кривошип	69	14	Магнит
21	4	Волнообразная шайба Ø17хØ23х0.3	70	1	Пружина
22	4	Пластиковая втулка	71	1	Ось кронштена магнита
23	2	Шарнир педали	72	1	Шестигранный болт
24	4	D-образная шайба	73	2	Шестигранная гайка
25	4	Пружинная шайба D10	74	1	Герконовый датчик
26	4	Болт М10х20	75	2	С-зажим
27	4	Винт М5х10	76	2	Подшипник
28	4	Защитный кожух а, b	77	2	Передняя накладка L,R
29	2	Болт М10х55	78	1	Трос нагрузки
30	5	Плоская шайба D10хØ20х2	79	1	Мотор привода нагрузки
31	5	Нейлонная гайка М10	80	2	Шестигранная гайка
32	4	Втулка Ø18хФ10х11	81	2	Шестигранная гайка
33	6	Болт М8х45	82	2	U-образная шайба
34	2	Педаль L, R	83	2	Регулировочный болт
35	50	Саморез ST4.2х18	84	2	Низкая гайка
36	4	Защитный кожух а, b	85	2	Проставка
37	2	Болт Ø12хМ10х80	86	2	Подшипник
38	2	Плоская шайба D12хØ24х1.5	87	1	Маховик
39	4	Втулка Ø12хØ32х15	88	1	Ось маховика
40	6	Пластиковая втулка Ø16хØ31х23	89	4	Болт
41	4	Саморез ST3.5х10	90	1	Шкив
42	4	Защитный кожух а, b	91	1	Фланец шкива
43	4	Изогнутая шайба D8хØ19х1.5хR30	92	4	Нейлоновая гайка
44	4	Болт М8хL45	93	1	Приводной ремень
45	2	Пенные наклейки	94	1	Болт М10х40
46	2	Круглая заглушка	95	1	Проставка D10хØ18х6
47	1	Консоль	96	1	Натяжной ролик
48	2	Круглая заглушка	97	4	Плоская шайба
49	2	Накладка педали L, R	98	2	Датчик пульса
			99	1	Сетевой кабель

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

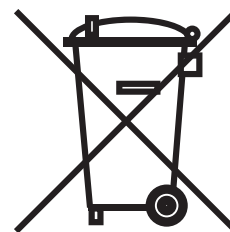
Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Для сохранения окружающей среды, это изделие должно быть утилизировано по истечении срока службы, как того требует закон.

Пожалуйста, используйте правила утилизации, уполномоченные для сбора отходов данного типа в вашем районе. Поступая таким образом, вы можете сохранить природные ресурсы и будете соответствовать европейским стандартам охраны окружающей среды. Если вам нужна дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, пожалуйста, обратитесь в местные органы власти или организацию, где вы приобрели данный продукт.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Габариты товара : (Д x Ш x В) : 145 x 57,5 x172 см

Вес нетто: 51,2 кг