

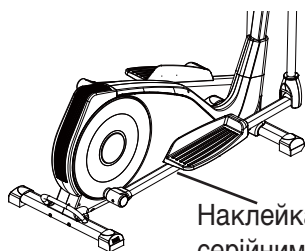


fitness. life. style.

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Модель №: NTIVEL74014.0

Серійний №: _____



Наклейка із
серійним номером

Запишіть серійний номер у
наведеному вище полі.

ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Якщо у Вас виникли запитання або
комплект постачання виявився
неповним, зверніться до нас:

Україна

Тел.: 0800 50 47 98

Веб-сайт: www.iconsupport.eu

Ел. пошта: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

c/o HI Group PLC

Express Way

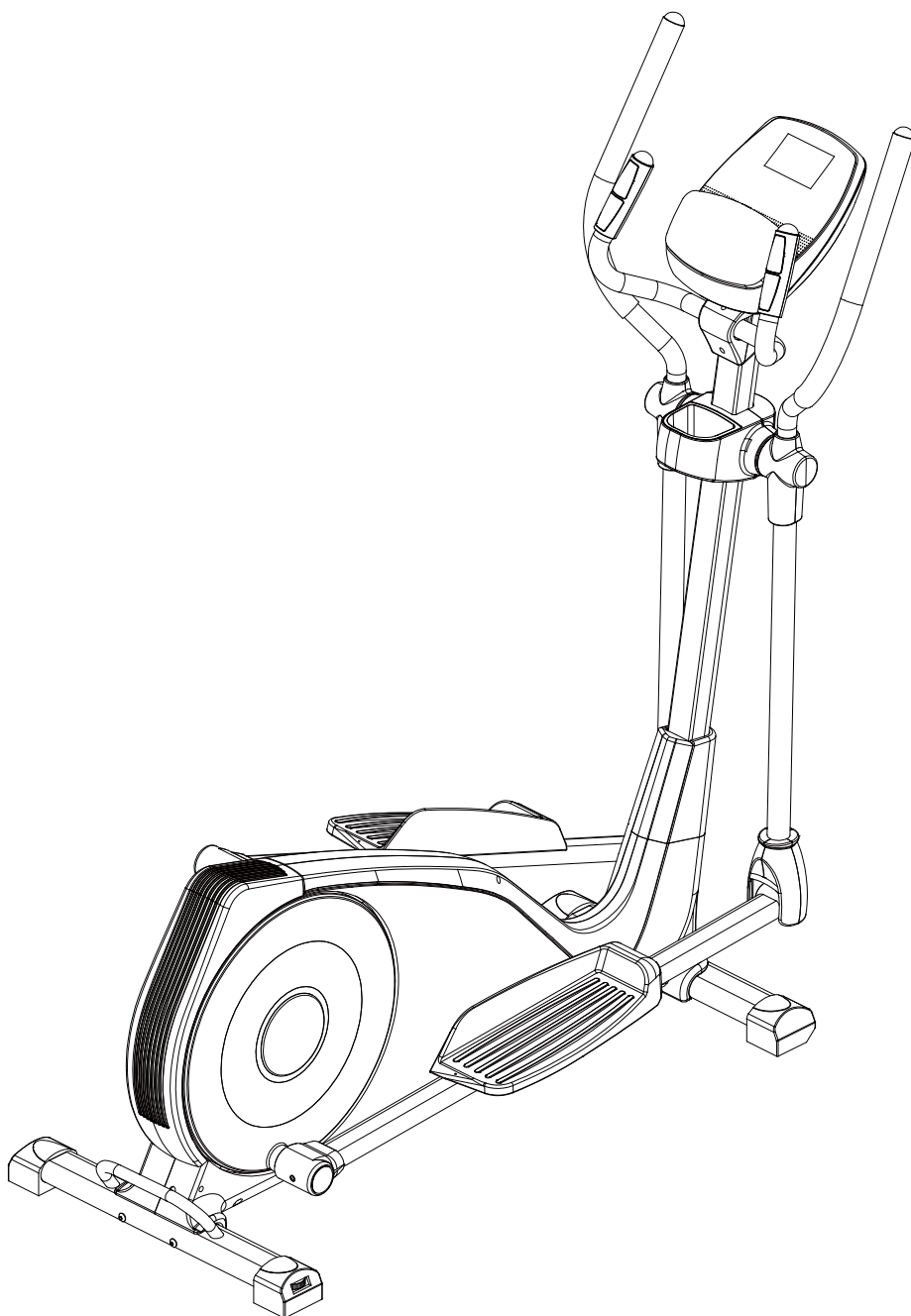
Whitwood, West Yorkshire

WF10 5QJ

UK

УВАГА!

Перед використанням цього
знаряддя уважно ознайомтеся
з усіма застереженнями та
порадами в цій інструкції.
Зберігайте цю інструкцію для
подальшого використання.



Завітайте на наш сайт
www.iconsupport.eu

ЗМІСТ

| | |
|--|-------------------|
| ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ | 3 |
| ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ..... | 4 |
| РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ. | 4 |
| СКЛАДАННЯ | 5 |
| ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ. | 11 |
| КОРИСТУВАННЯ ЕЛІПТИЧНИМ ТРЕНАЖЕРОМ..... | 16 |
| РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ..... | 17 |
| ДОКЛАДНЕ КРЕСЛЕННЯ..... | 18 |
| СПИСОК ДЕТАЛЕЙ..... | 19 |
| ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ..... | .Остання сторінка |

ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

⚠ УВАГА! Щоб зменшити ризик отримання серйозної травми, перед використанням еліптичного тренажера уважно ознайомтеся з усіма важливими застереженнями та порадами щодо користування ним у цій інструкції. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, спричинені використанням цього продукту.

1 Перед початком будь-якої програми тренувань порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб віком від 35 років та осіб, що мають проблеми зі здоров'ям.

2 Користуйтеся еліптичним тренажером лише відповідно до цієї інструкції.

3 Власник несе відповідальність за ознайомлення всіх користувачів еліптичного тренажера з усіма застереженнями.

4 Цей еліптичний тренажер призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте цей еліптичний тренажер із комерційною метою, для надання в оренду або у громадських закладах.

5 Тримайте еліптичний тренажер у приміщенні, бережіть від вологи та пилу. Розміщуйте еліптичний тренажер на рівній поверхні, постеливши під нього килимок для захисту підлоги або килима. Переконайтеся, що забезпечено принаймні 0,9 м вільного простору спереду та ззаду від еліптичного тренажера та 0,6 м з обох боків від нього.

6 Регулярно перевіряйте та затягуйте кріплення усіх деталей. Усі зношені деталі потрібно негайно замінювати.

7 Не підпускайте до еліптичного тренажера дітей віком до 12 років і домашніх тварин.

8 Еліптичний тренажер не призначено для використання особами з вагою понад 115 кг.

9 Займайтеся на еліптичному тренажері у відповідному одязі; не одягайте вільний одяг, який може випадково застрягнути в еліптичному тренажері. Завжди взувайте спортивне взуття для захисту ступень під час тренувань.

10 Завжди тримайтеся за кермо або за ручки у верхній частині еліптичного тренажера, сідаючи на нього, встаючи з нього та під час тренування.

11 Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність визначення частоти серцебиття можуть впливати різноманітні фактори. Датчик пульсу призначений лише для допомоги у визначенні загальних тенденцій змінення частоти серцебиття під час тренувань.

12 Еліптичний тренажер не оснащено механізмом вільного ходу; педалі продовжуватимуть рухатися, доки не зупиниться махове колесо. Контролюйте зниження швидкості обертання педалей.

13 Під час використання еліптичного тренажера тримайте спину прямо, не згинайте її.

14 Перетренування може призвести до серйозної травми або смерті. Якщо під час занять Ви відчуваєте запаморочення або біль, негайно припиніть заняття та перепочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо за придбання тренажера NordicTrack® E 5.0. Цей еліптичний тренажер надає різноманітні можливості, розроблені для підвищення ефективності домашніх тренувань і отримання від них більшого задоволення.

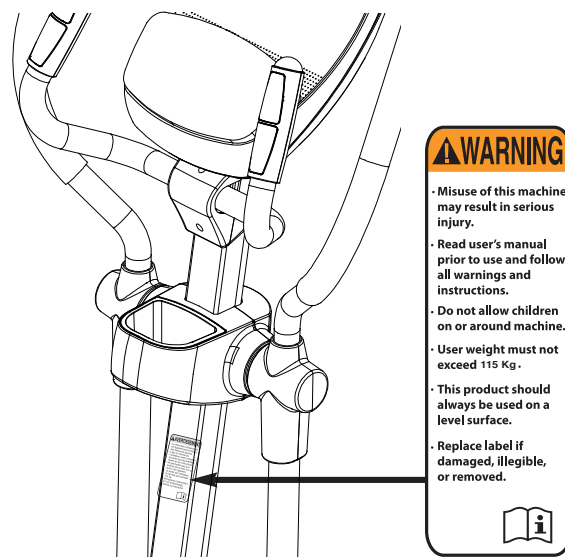
Задля власної користі перед використанням еліптичного тренажера уважно прочитайте цю інструкцію. Якщо після прочитання

інструкції у Вас виникли запитання, перегляньте обкладинку цієї інструкції. Щоб нам було легше допомогти Вам, запишіть номер моделі та серійний номер, перш ніж звертатися до нас. Номер моделі — **NTIVEL74014.0**, а місце розміщення наклейки із серійним номером вказане на обкладинці цієї інструкції. Перш ніж читати далі, ознайомтеся з деталями, зазначеними на рисунку нижче.

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

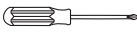

На цьому рисунку зображено розміщення наклейки із застереженням. Якщо наклейка відсутня або текст на ній нерозбірливий, зателефонуйте за номером, вказаним на обкладинці цієї інструкції, і замовте безкоштовну заміну наклейки. Прикріпіть наклейку в місці, вказаному на рисунку.

Примітка: Розмір наклейки може не відповідати розміру на рисунку.

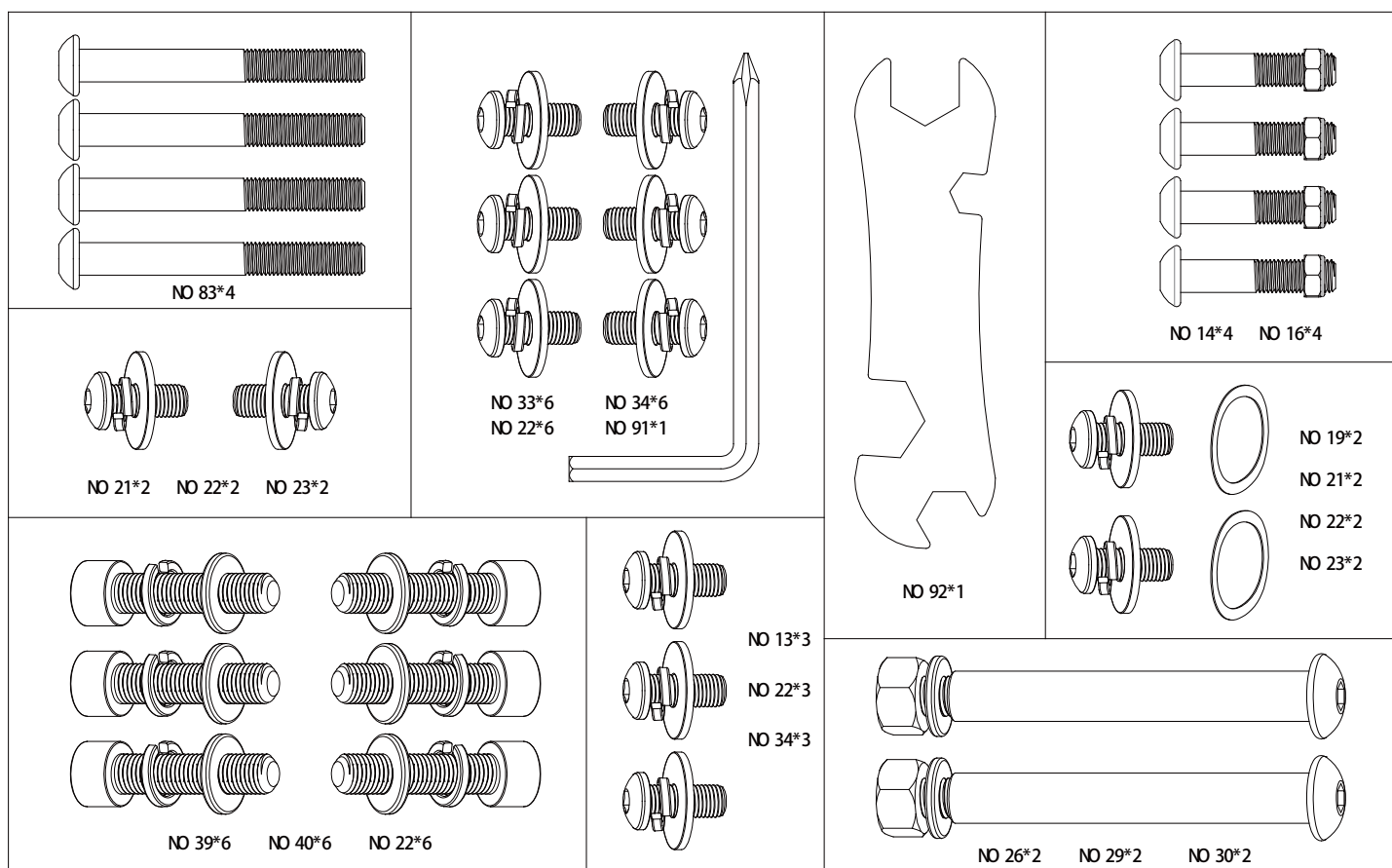


СКЛАДАННЯ

Для складання потрібно двоє людей. Розмістіть усі деталі велотренажера на вільному місці та зніміть пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальні матеріали, доки складання не буде завершено.

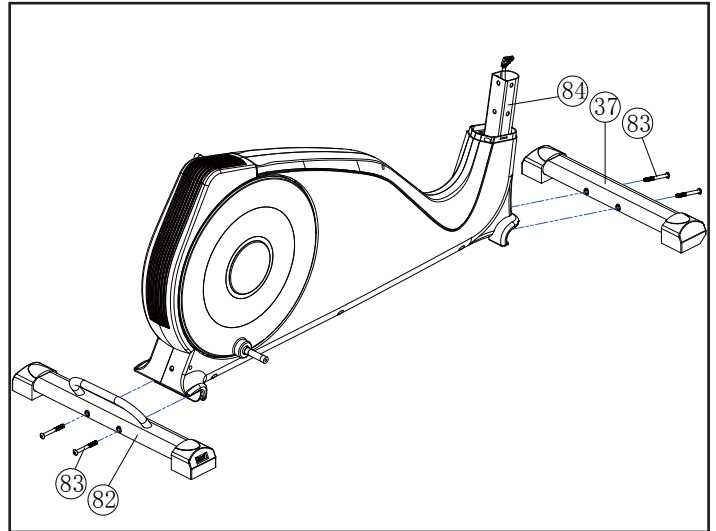
Окрім інструментів, які входять до комплекту, для складання знадобляться викрутка із хрестоподібним кінцем  і розвідний ключ .

Складаючи велотренажер, використовуйте рисунки нижче, щоб знайти невеликі деталі. Число в дужках під кожним рисунком означає номер деталі у СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ наприкінці цієї інструкції. Число, що стоїть після дужок, означає кількість деталей, необхідних для складання. Примітка: Якщо деталь відсутня в наборі для кріплення, перевірте, чи її не було попередньо встановлено.



КРОК 1

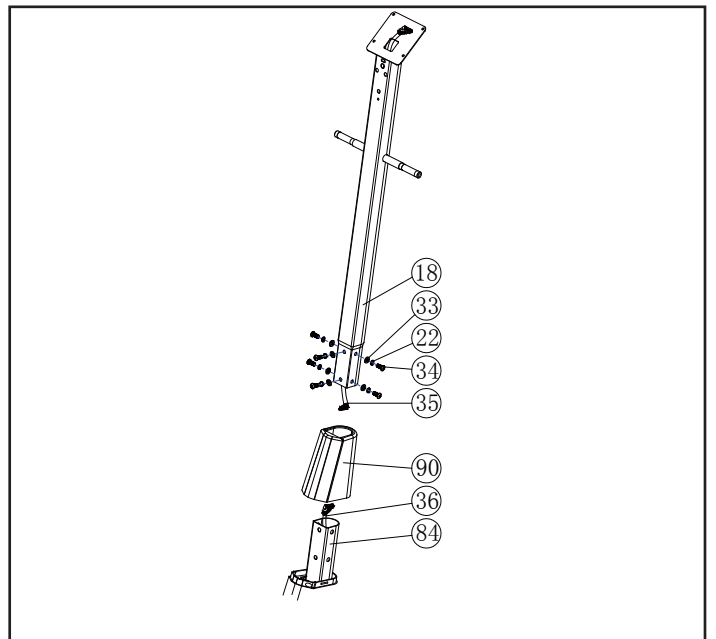
Закріпіть передній стабілізатор (37) за допомогою 2 болтів із шестигранною головкою (83) з нижнього боку стабілізатора. Закріпіть задній стабілізатор (82) за допомогою 2 болтів із шестигранною головкою (83).



КРОК 2

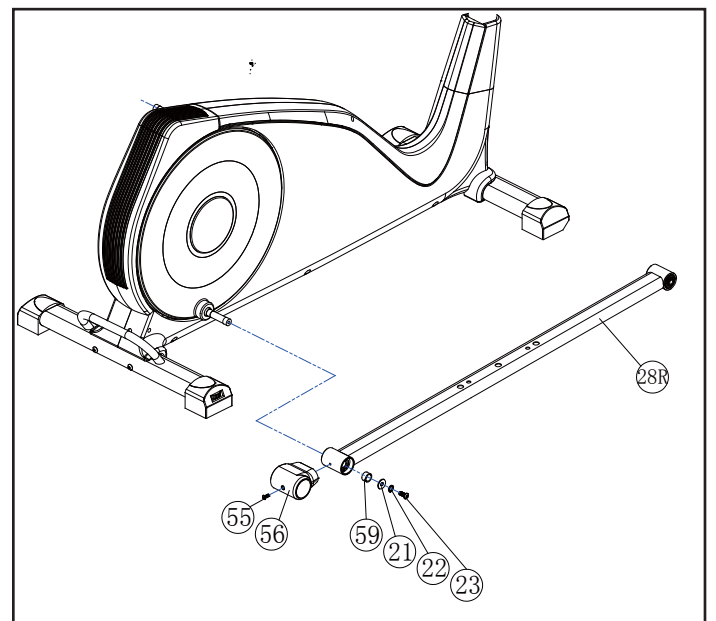
I. Обережно піднімайте стійку керма (18), доки вона не набуде вертикального положення. Установіть передню пластмасову кришку (90) на стійку керма (18). З'єднайте верхній комп'ютерний кабель (35) і нижній комп'ютерний кабель (36).

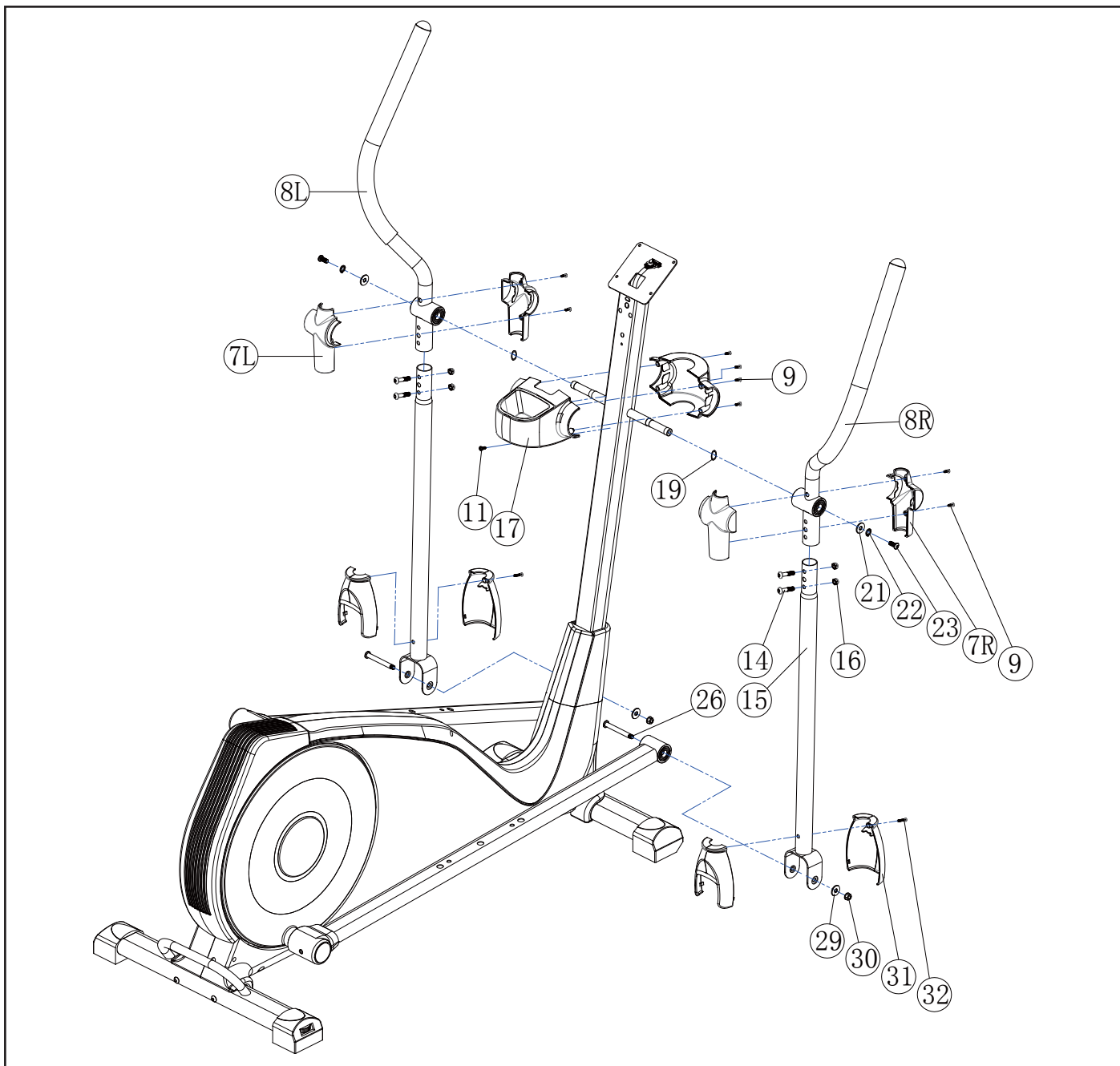
II. Зніміть слабо затягнуті болти із шестигранною головкою (34), пружинні шайби (22) та вигнуті шайби (33) з основної рами й опустіть стійку керма (18) в потрібне положення. Установіть на місце (не затягуючи) болти із шестигранною головкою (34), пружинні шайби (22) й вигнуті шайби (33) та вирівняйте стійку керма до прямого положення. Затягніть болти із шестигранною головкою до кінця.



КРОК 3

Прикріпіть опорні планки підніжки (28R+L) до шатуна за допомогою болтів із шестигранною головкою з покриттям (23), пружинних шайб (22) та плоских шайб (21). Закріпіть пластмасову кришку (56) на опорних планках підніжки за допомогою гвинта (55).



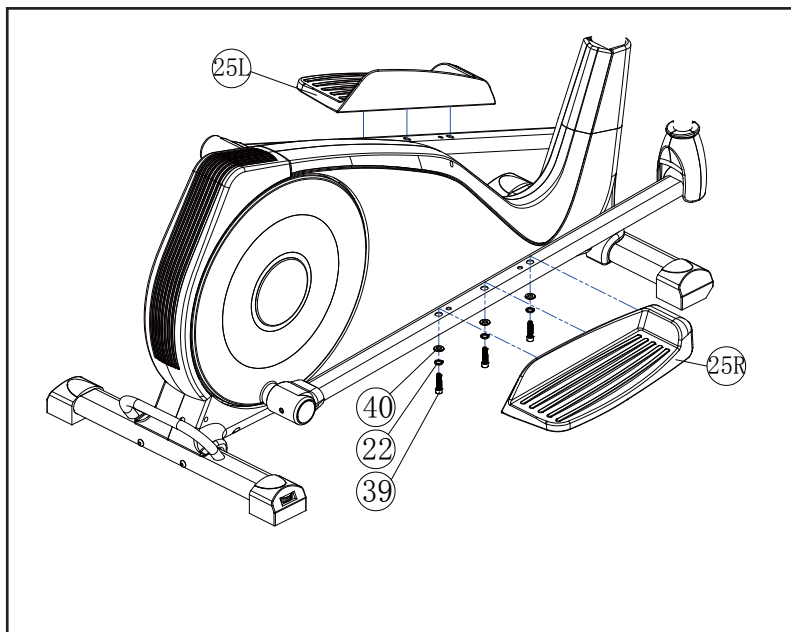


КРОК 4

- I. Установіть ліву і праву верхні рукоятки (8) на центральному валі й закріпіть їх за допомогою вигнутих шайб (19), 2 болтів із шестигранною головкою з покриттям (23), 2 хвилястих шайб (21) та 2 пружинних шайб (22).
- II. Установіть ліву і праву нижні рукоятки (15), вставивши їх у ліву і праву верхні рукоятки (8), і встановіть (не затягуючи) 4 болти із шестигранною головкою (14) і 4 гайки (16).
- III. Прикріпіть опорні планки підніжки (28R+L) паралельно (не нахилиючи) до нижніх рукояток (15R+L) і закріпіть їх за допомогою болтів із шестигранною головкою (26), шайб (29) і нейлонових фіксуючих гайок (30). Потім установіть пластмасову кришку (31) на лівій і правій опорних планках підніжки за допомогою гвинтів (32).
- IV. Установіть верхню й нижню рукоятки та закріпіть їх, затягнувши 4 болти із шестигранною головкою (14) і 4 гайки (16) до кінця. Потім установіть пластмасову кришку (7) на лівій і правій рукоятках за допомогою гвинтів (9); закріпіть пластмасову кришку (17) за допомогою гвинтів (9) і (11).

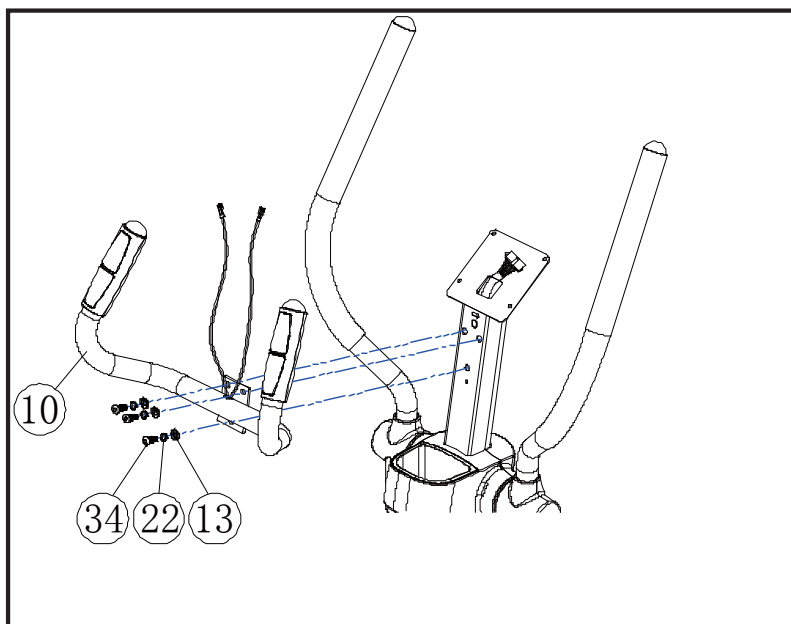
КРОК 5

Прикріпіть праву підніжку (25R) за допомогою болтів із шестигранною головкою (39), пружинної шайби (22) і шайби (40) до правої опорної планки підніжки й надійно зафіксуйте її. Виконайте аналогічні дії для лівої підніжки.



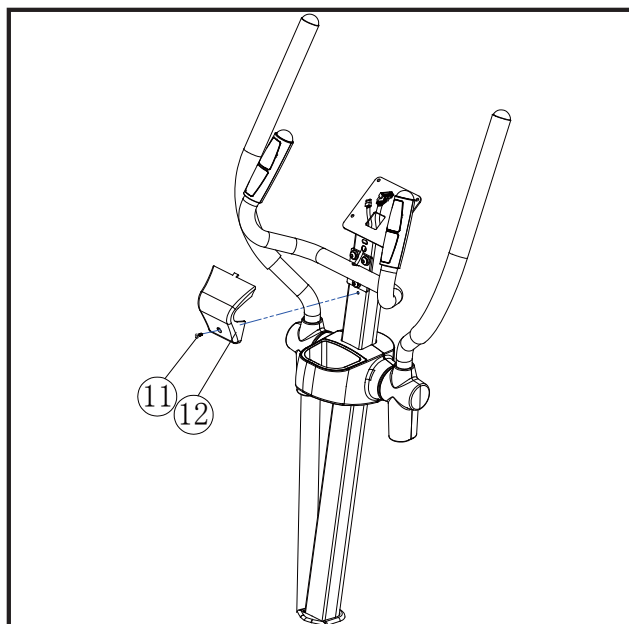
КРОК 6

Закріпіть кермо (10) на стійці керма й зафіксуйте його за допомогою болтів із шестигранною головкою (34), вигнутої шайби (13) і пружинної шайби (22).



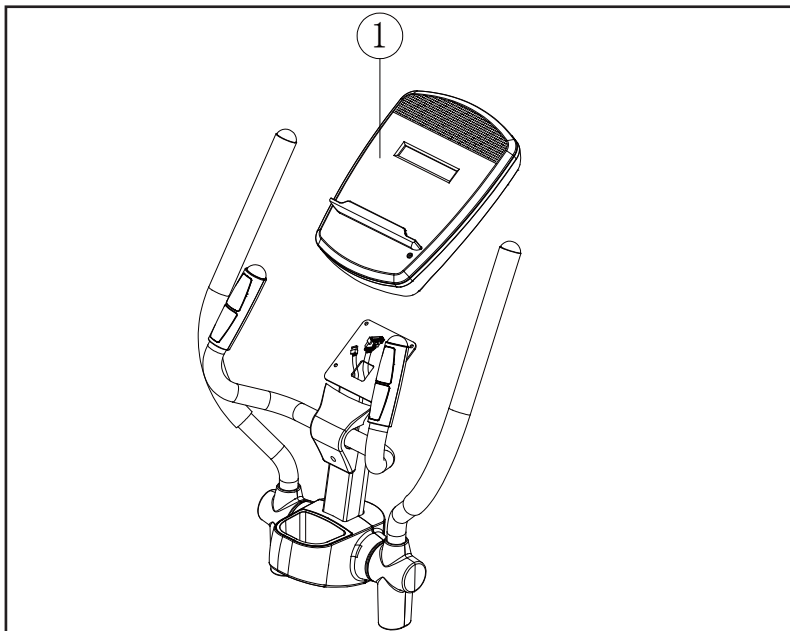
КРОК 7

Закріпіть кронштейн комп'ютера (12) на стійці керма й зафіксуйте його за допомогою гвинтів (11).



КРОК 8

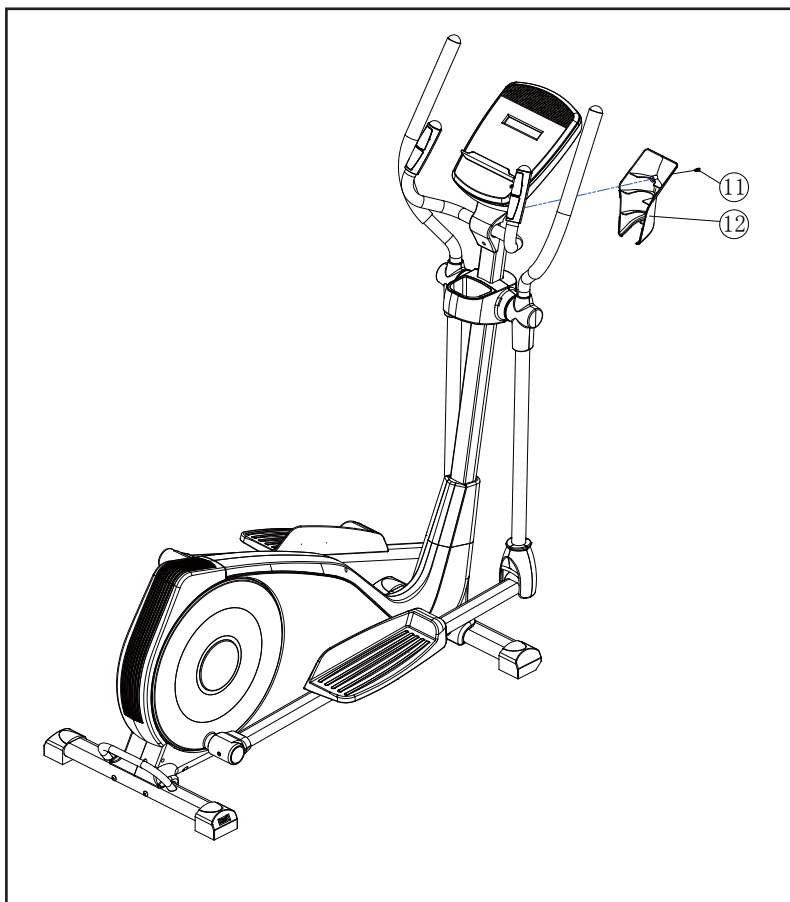
З'єднайте верхній комп'ютерний кабель і два кабелі системи вимірювання ручного пульсу (6) з кабелем із заднього боку комп'ютера (1). Установіть комп'ютер (1) на кронштейні й зафіксуйте його на місці за допомогою 4 гвинтів.



КРОК 9

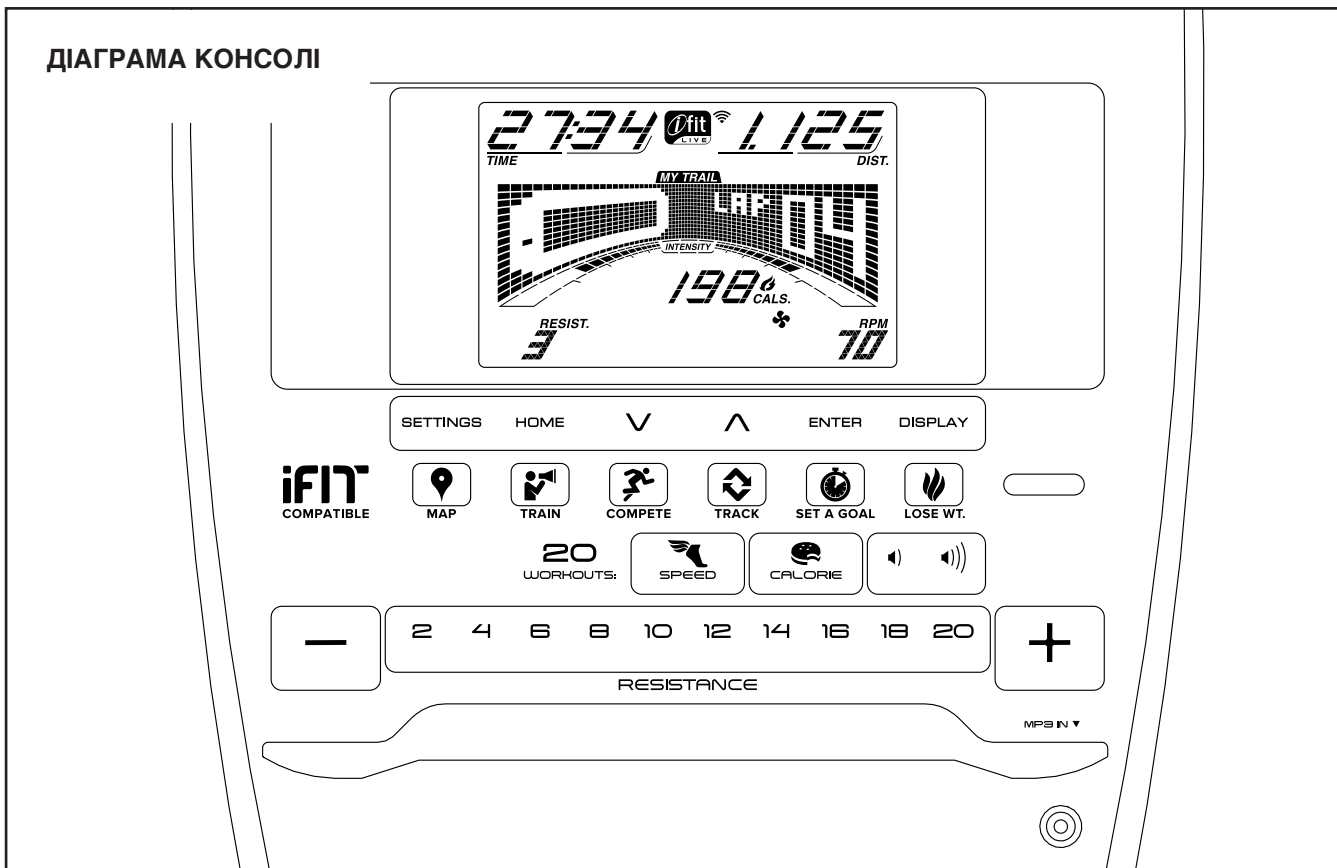
Закріпіть пластмасову кришку (12) на стійці керма за допомогою гвинта (11).

Примітка.
Перш ніж використовувати тренажер, переконайтеся, що всі гвинти надійно затягнуті.



Тепер тренажер готовий до використання.

ДІАГРАМА КОНСОЛІ



ДОСЯГНІТЬ СВОЇХ ЦІЛЕЙ У ФІТНЕСІ З iFIT.COM

Завдяки новому сумісному з iFit обладнанню для фітнесу Ви можете скористатися рядом можливостей на сайті iFit.com, щоб досягнути своїх цілей у фітнесі:



Тренуйтеся в будь-якій частині світу за допомогою настроюваних карт Google.



Завантажте комплекси тренувань, які допоможуть Вам досягнути поставлених цілей.



Слідкуйте за своїм прогресом, змагаючись з іншими користувачами у спільноті iFit.



Завантажте свої результати тренування до хмари iFit і стежте за своїми досягненнями.



Установіть цілі тренування за категоріями калорій, часу та відстані.



Виберіть і завантажте комплекси тренувань для втрати ваги.

Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт iFit.com.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Розширена консоль надає ряд можливостей, розроблених для підвищення ефективності тренувань і отримання від них більшого задоволення.

За використання ручного режиму можна змінювати опір педалей торканням кнопки. Під час тренування на консолі безперервно відображатимуться результати вправ. Ви також можете виміряти частоту серцебиття за допомогою монітора частоти серцебиття на ручках або додаткового нагрудного монітора частоти серцебиття (**інформацію про додатковий нагрудний монітор частоти серцебиття див. на стор. 21**).

Консоль також пропонує широкий вибір вбудованих програм тренування. За кожного тренування автоматично змінюється опір педалей для забезпечення найефективнішого тренування. Можна також установити цілі за категоріями калорій, відстані та часу.

Консоль також обладнано режимом iFit, який дає змогу консолі підключатися до бездротової мережі через додатковий модуль iFit. За допомогою режиму iFit можна завантажувати персоналізовані тренування, створювати власні тренування, слідкувати за результатами тренувань, змагатися з іншими користувачами iFit і здійснювати доступ до багатьох інших функцій. **Модуль iFit можна придбати в будь-який час, перейшовши на веб-сайт www.iFit.com або зателефонувавши за номером телефону, зазначеним на обкладинці цієї інструкції.**

Можна навіть підключити свій MP3- або CD-програвач до звукової системи консолі та слухати улюблену музику або аудіокниги під час тренування.

Інформацію про використання ручного режиму див. на стор. 15. Інформацію про використання вбудованих програм тренування див. на стор. 18. Інформацію про використання тренування з установленням цілей див. на стор. 19. Інформацію про використання тренування iFit див. на стор. 20. Інформацію про використання звукової системи див. на стор. 21. Інформацію про змінення параметрів консолі див. на стор. 22.

Примітка. Якщо дисплей вкрито пластиковою плівкою, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1 Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути консоль.

Після ввімкнення консолі увімкнеться дисплей. Після цього консоль буде готова до використання.

2 Виберіть ручний режим.

Натисніть кнопку HOME або натисніть кнопку SPEED чи CALORIE декілька разів, щоб вибрати ручний режим.

Якщо бездротовий модуль iFit не вставлено в консоль і не підключено до iFit, ручний режим буде вибрано автоматично.

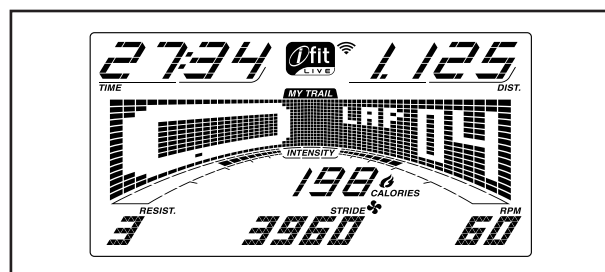
3 Змініть опір педалей відповідно до своїх уподобань.

Під час обертання педалей змінюйте їх опір, натискаючи кнопки збільшення та зменшення опору (RESISTANCE) або натиснувши одну з пронумерованих кнопок.

Примітка. Рівень опору педалей змінюється через невеликий проміжок часу після натиснення кнопки.

4 Слідкуйте за перебігом свого тренування на дисплеї.

На дисплеї може відображатися така інформація про тренування:



Calories (Cals.) (Калорії): у цьому режимі дисплея відображається приблизна кількість витрачених калорій.

Calories per Hour (Cals./Hr) (Кількість калорій на годину): у цьому режимі дисплея відображається приблизна кількість калорій, витрачених за годину.

Distance (Dist.) (Відстань): у цьому режимі дисплея відображається подолана відстань (у милях або кілометрах).

Pulse (Пульс): у цьому режимі дисплея відображається частота серцебиття в разі використання монітора частоти серцебиття на ручках або додаткового нагрудного монітора частоти серцебиття (див. крок 5).

Resistance (Resist.) (Опір): у цьому режимі дисплея протягом кількох секунд відображається рівень опору педалей щоразу під час змінення рівня опору.

RPM (Частота обертів на хвилину): у цьому режимі дисплея відображається частота обертання педалей (в обертах на хвилину).

Stride (Кроки): у цьому режимі дисплея відображається загальна кількість зроблених кроків.

Time (Час): якщо вибрано ручний режим, у цьому режимі дисплея відображається затрачений час. Якщо вибрано тренування, у цьому режимі дисплея відображається час, що залишився до завершення тренування.

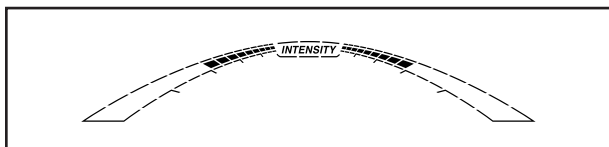
Дисплей має декілька вкладок. Натисніть кнопку DISPLAY декілька разів до відображення потрібної вкладки. Можна також натиснути кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою ENTER.

Speed (Швидкість): ця вкладка відображає профіль параметрів швидкості тренування. У кінці кожної хвилини відобразатиметься новий сегмент.

My Trail (Мій шлях): ця вкладка відображає відрізок на позначення шляху довжиною 400 м. Під час тренування блимаючий трикутник відобразатиме ваш прогрес. На вкладці My Trail (Мій шлях) відображається також кількість пройдених кругів.

Calorie (Калорії): ця вкладка відображає приблизну кількість витрачених калорій. Висота кожного сегмента позначає кількість калорій, витрачених під час тренування на відповідному сегменті.

Під час тренування позначка рівня інтенсивності тренування показує приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку HOME, щоб вийти з режиму тренування й повернутися до меню за промовчанням (інформацію про здійснення налаштувань у меню за промовчанням див. у розділі ЗМІНЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22). За потреби натисніть кнопку HOME ще раз.

Якщо підключено бездротовий модуль iFit, символ бездротового підключення у верхній частині дисплея відобразатиме потужність бездротового сигналу. Чотири дуги означають повну потужність сигналу.



Змініть рівень гучності консолі за допомогою кнопок збільшення та зменшення гучності.



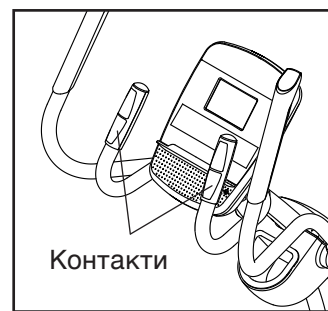
5 За потреби вимірюйте частоту серцебиття.

Ви можете виміряти частоту серцебиття за допомогою монітора частоти серцебиття на ручках або додаткового нагрудного монітора частоти серцебиття (інформацію про додатковий нагрудний монітор частоти серцебиття див. на стор. 21).

Примітка. За одночасного використання обох моніторів частоти серцебиття консоль не відобразатиме частоту серцебиття належним чином.

Якщо металеві контакти монітора частоти серцебиття на ручках вкрито пластиком, зніміть

його. Щоб виміряти частоту серцебиття, тримайтеся за монітор частоти серцебиття на ручках, охопивши долоньями контакти. **Намагайтеся не рухати руками та не стискайте контакти надто міцно.**



Після виявлення пульсу символ у формі серця на дисплеї супроводжуватиме блиманням кожен удар серця, з'являться одна або дві риски, а потім відобразиться частота серцебиття. **Щоб отримати найбільш точне значення частоти серцебиття, тримайтеся за контакти щонайменше 15 секунд.**

Якщо частота серцебиття не відображається на дисплеї, переконайтеся, що положення рук відповідає описаному вище. Намагайтеся не рухати надмірно руками та не стискайте контакти надто міцно. Щоб забезпечити оптимальну роботу контактів, чистьте їх м'якою тканиною; **у жодному разі не використовуйте для чищення контактів спирт, абразивні матеріали або хімічні речовини.**

6 Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох секунд, пролунає декілька звукових сигналів, консоль перейде в режим паузи й на дисплеї блиматиме значення часу.

Якщо педалі не рухаються протягом кількох хвилин, консоль вимкнеться, а покази дисплея скинуться.

Примітка. Консоль оснащено демонстраційним режимом дисплея, який призначено для відображення на еліптичному тренажері, виставленому в магазині. Якщо ввімкнено демонстраційний режим, консоль відобразатиме попередньо встановлену презентацію. Інформацію про вимкнення демонстраційного режиму див. у розділі ЗМІНЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22.

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНИХ ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ

1 Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути консоль.

Після ввімкнення консолі ввімкнеться дисплей. Після цього консоль буде готова до використання.

2 Виберіть вбудовану програму тренування.

Щоб вибрати вбудовану програму тренування, натисніть кнопку SPEED або кнопку CALORIE декілька разів до відображення потрібного тренування на дисплеї.

Якщо вибрано вбудовану програму тренування, на дисплеї відобразиться тривалість і назва тренування. Після цього на дисплеї з'явиться профіль параметрів швидкості.

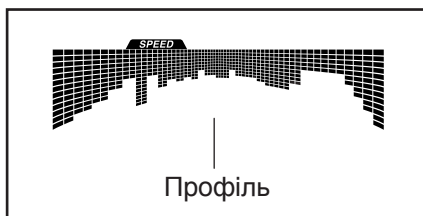
Також відобразяться максимальна частота обертання педалей (в обертах на хвилину) і максимальний рівень опору.

3 Почніть крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Кожне тренування розділено на сегменти на позначення відрізка часу довжиною в одну хвилину. Для кожного сегмента програмується рівень опору й цільова частота обертів на хвилину (швидкість). Примітка. Для послідовних сегментів можуть програмуватися однакові рівень опору й цільова частота обертів на хвилину.

На дисплеї відобразяться рівень опору й цільова частота обертів на хвилину для першого сегменту.

Під час тренування Ваш прогрес відображатиметься у профілі на вкладці швидкості.



Блимаючий сегмент профілю позначає поточний сегмент тренування. Висота блимаючого сегмента показує цільову частоту обертів на хвилину для поточного сегмента.

У кінці кожного сегмента тренування пролунає декілька звукових сигналів і почне блимати наступний сегмент профілю. Якщо для наступного сегмента запрограмовано інші рівень опору та/або цільову частоту обертів на хвилину, на дисплеї на кілька секунд відобразиться сповіщення з новим значенням рівня опору та/або цільової частоти обертів на хвилину. Після цього зміниться опір педалей.

Під час тренування відобразатиметься попередження про дотримання частоти обертання педалей, близької до значення цільової частоти обертів на хвилину. **Якщо на дисплеї відображається стрілка вгору**, збільште темп. **Якщо відображається стрілка вниз**, зменште темп. **Якщо стрілки не відображаються**, дотримуйтеся поточного темпу.

ВАЖЛИВО! Цільова частота обертів на хвилину призначена лише для забезпечення мотивації. Фактична частота обертання педалей може бути нижчою за цільову частоту обертів на хвилину. Крутіть педалі лише на зручній для Вас швидкості.

Якщо рівень опору для поточного сегмента завищений або занижений, можна змінити цей

параметр вручну за допомогою кнопок RESISTANCE. **ВАЖЛИВО! Якщо поточний сегмент тренування завершився, педалі буде автоматично відрегульовано відповідно до рівня опору, запрограмованого для наступного сегмента.**

Тренування продовжуватиметься таким чином до завершення останнього сегмента. Щоб зупинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї блиматиме значення часу. Щоб відновити тренування, просто продовжте крутити педалі.

4 Слідкуйте за перебігом свого тренування на дисплеї.

Див. крок 4 на стор. 15.

5 За потреби вимірюйте частоту серцебиття.

Див. крок 5 на стор. 16.

6 Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАННЯ З УСТАНОВЛЕННЯМ ЦІЛЕЙ

1 Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути консоль.

Після ввімкнення консолі ввімкнеться дисплей. Після цього консоль буде готова до використання.

2 Установіть цілі за категоріями калорій, відстані та часу.

Щоб установити цілі за категоріями калорій, відстані або часу, спочатку натисніть кнопку SET A GOAL.

Після цього натискайте кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою ENTER, доки на дисплеї не відобразиться назва потрібної цілі. Потім натисніть кнопку ENTER.

Після цього натискайте кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою ENTER, щоб установити потрібну ціль.

3 Почніть крутити педалі, щоб розпочати тренування.

Кожне тренування розділено на сегменти на позначення відрізка часу довжиною в одну хвилину.

Під час тренування можна змінити значення опору педалей відповідно до своїх уподобань вручну, натиснувши кнопки RESISTANCE.

Примітка. У разі змінення рівня опору вручну під час тренування зі встановленим значенням цілі калорій довжина тренування може автоматично змінюватися для забезпечення досягнення цілі калорій.

Примітка. Ціль калорій — це приблизна кількість калорій, які буде витрачено під час тренування. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних факторів, одним із яких є вага користувача. Крім того, змінення рівня опору вручну під час тренування впливатиме на кількість витрачених калорій.

Тренування продовжуватиметься таким чином до досягнення цілі калорій, відстані та часу. Щоб призупинити тренування, припиніть крутити педалі. Час на дисплеї призупиниться. Щоб відновити тренування, просто продовжте крутити педалі.

4 Слідкуйте за перебігом свого тренування на дисплеї.

Під час тренування на дисплеї буде вестися зворотний відлік калорій, часу та відстані до досягнення потрібної цілі.

Див. крок 4 на стор. 15.

5 За потреби вимірюйте частоту серцебиття.

Див. крок 5 на стор. 16.

6 Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на стор. 17.

Натисніть кнопку MAP, кнопку TRAIN або кнопку LOSE WT., щоб завантажити наступне тренування потрібного типу до Вашого розкладу.

Натисніть кнопку COMPETE, щоб взяти участь у попередньо запланованому змаганні.

Натисніть кнопку TRACK, щоб повторно запустити недавнє тренування iFit із Вашого розкладу. Після цього натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб вибрати потрібне тренування. Потім натисніть кнопку ENTER, щоб розпочати тренування.

Щоб використовувати тренування з установленням цілей, натисніть кнопку SET A GOAL (див. стор. 19).

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАННЯ iFIT

Щоб використовувати тренування iFit, потрібен модуль iFit. **Модуль iFit можна придбати в будь-який час, перейшовши на веб-сайт www.iFit.com або зателефонувавши за номером телефону, зазначеним на обкладинці цієї інструкції.**

Примітка. Щоб використовувати модуль iFit, потрібно мати доступ до комп'ютера з підключенням до Інтернету та портом USB. Також потрібно приєднатися до спільноти iFit.com. Щоб використовувати бездротовий модуль iFit, потрібно також мати доступ до бездротової мережі, включно з маршрутизатором

стандарту 802.11b/g/n з увімкненою трансляцією SSID (приховані мережі не підтримуються).

1 Почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі, щоб увімкнути консоль.

Після увімкнення консолі увімкнеться дисплей. Після цього консоль буде готова до використання.

2 Вставте модуль iFit у консоль.

Щоб використовувати тренування iFit, переконайтеся, що модуль iFit вставлено в консоль.

ВАЖЛИВО! Для відповідності вимогам щодо розташування антена й передавач у модулі iFit повинні знаходитися на відстані щонайменше 20 см від людей і не повинні перебувати поблизу від будь-якої іншої антени або передавача або бути підключеними до них.

3 Виберіть користувача.

Якщо в обліковому записі iFit зареєстровано більше одного користувача, їх можна переключати на головному екрані iFit. Натискайте кнопки збільшення та зменшення поряд із кнопкою ENTER, щоб вибрати користувача.

4 Виберіть тренування iFit.

Щоб вибрати тренування iFit, натисніть одну із кнопок iFit. Перш ніж буде завантажено деякі тренування, їх потрібно додати до Вашого розкладу на веб-сайті www.iFit.com.

Натисніть кнопку MAP, кнопку TRAIN або кнопку LOSE WT., щоб завантажити наступне тренування потрібного типу до Вашого розкладу.

Натисніть кнопку Compete, щоб взяти участь у попередньо запланованому змаганні.

Натисніть кнопку TRACK, щоб повторно запустити недавнє тренування iFit із Вашого розкладу. Після цього натискайте кнопки збільшення та зменшення, щоб вибрати потрібне тренування. Потім натисніть кнопку ENTER, щоб розпочати тренування.

Щоб використовувати тренування з установленням цілей, натисніть кнопку SET A GOAL (див. стор. 19).

Додаткову інформацію про тренування iFit можна знайти на веб-сайті www.iFit.com.

Якщо вибрано тренування iFit, на дисплеї відобразиться тривалість тренування і приблизна кількість калорій, яку буде витрачено. Також на дисплеї може відобразитися назва тренування. Якщо вибрано тренування зі змаганням, на дисплеї може відображатися зворотний відлік до початку змагання.

Примітка. За допомогою кнопок iFit можна також запустити демонстраційні тренування. Щоб використовувати демонстраційні тренування, від'єднайте модуль iFit від консолі й натисніть одну із кнопок iFit.

5 Розпочніть тренування.

Див. крок 3 на стор. 18.

Деякі тренування можуть супроводжуватися голосовими вказівками тренера. Можна вибрати налаштування для голосових вказівок тренера (див. розділ ЗМІНЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ на стор. 22).

Щоб зупинити тренування в будь-який час, припиніть крутити педалі. На дисплеї блиматиме значення часу. Щоб відновити тренування, просто продовжте крутити педалі.

6 Слідкуйте за перебігом свого тренування на дисплеї.

Див. крок 4 на стор. 15.

На вкладці My Trail (Мій шлях) відобразатиметься карта шляху або відрізок на позначення шляху й кількість пройдених кругів.

Під час тренування зі змаганням на вкладці Compete (Змагання) відобразатиметься перебіг змагання. У процесі змагання у верхньому рядку дисплея відобразатиметься довжина пройденого Вами шляху. В інших рядках відобразатимуться результати інших учасників змагання. Кінець дисплея позначає кінець змагання.

7 За потреби вимірюйте частоту серцебиття.

Див. крок 5 на стор. 16.

8 Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на стор. 17.

Для отримання додаткової інформації про режим iFit відвідайте веб-сайт www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

Щоб відтворювати музику або аудіокниги через звукову систему консолі під час тренування, приєднайте аудіокабель зі штекером 3,5 мм (не входить до комплекту постачання) до роз'єму на консолі й роз'єму на MP3- чи CD-програвачі, або іншому особистому аудіопрогравачі; **переконайтеся, що аудіокабель повністю вставлено.** Примітка. Щоб придбати аудіокабель, зверніться до місцевого магазину електронних виробів.

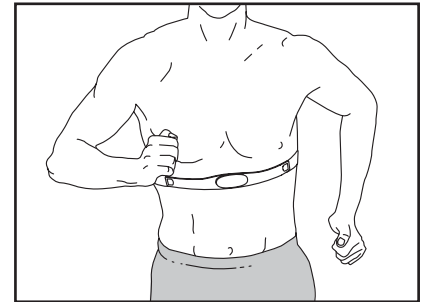
Потім натисніть кнопку відтворення на особистому аудіопрогравачі. Відрегулюйте рівень гучності за



допомогою кнопок збільшення та зменшення гучності на консолі або елемента керування гучністю на особистому аудіопрогравачі.

ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ МОНІТОР ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Незалежно від того, чи метою тренувань є спалення жиру, чи зміцнення серцево-судинної системи, запорукою отримання найкращих результатів



є дотримання відповідної частоти серцебиття під час тренувань. Додатковий нагрудний монітор частоти серцебиття дає змогу неперервно стежити за частотою серцебиття під час тренування, допомагаючи досягнути особистих цілей у фітнесі. **Інформацію про придбання нагрудного монітора частоти серцебиття див. на обкладинці цієї інструкції.**

ЗМІНЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОНСОЛІ

1 Виберіть режим параметрів.

Щоб вибрати режим параметрів, натисніть та утримуйте кнопку SETTINGS, доки на дисплеї не відобразиться інформація параметрів.

На дисплеї відобразиться загальна кількість годин використання еліптичного тренажера й загальна відстань (у милях або кілометрах), пройдена на тренажері.

Якщо до консолі підключено модуль iFit, на дисплеї відобразиться повідомлення WIFI MODULE або USB MODULE.

Якщо модуль не підключено, на дисплеї відобразиться повідомлення NO IFIT MODULE. Якщо модуль не підключено, деякі налаштування параметрів будуть недоступні.

2 Переміщуйтеся режимом параметрів.

Коли вибрано режим параметрів, на дисплеї відобразатиметься декілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поряд із кнопкою ENTER декілька разів, щоб вибрати потрібний додатковий екран.

У нижній частині дисплея відобразатимуться інструкції для вибраного екрана.

Обов'язково дотримуйтеся інструкцій, що відображаються в нижній частині дисплея.

3 Змініть параметри відповідно до своїх уподобань.

Units (Одиниці): на дисплеї відобразяться одиниці вимірювання, вибрані в даний момент. Щоб змінити

одиниці вимірювання, натискайте кнопку ENTER. Щоб переглянути відстань у милях, виберіть ENGLISH. Щоб переглянути відстань у кілометрах, виберіть METRIC.

Demo (Демонстрація): консоль оснащено демонстраційним режимом дисплея, який призначено для відображення на еліптичному тренажері, виставленому в магазині. Натискайте кнопку ENTER, щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим.

Contrast Level (Рівень контрастності): на дисплеї відобразиться рівень контрастності, вибраний у даний момент. Натискайте кнопки збільшення та зменшення опору (RESISTANCE), щоб відрегулювати рівень контрастності.

Trainer Voice (Голосові вказівки тренера): на дисплеї відобразиться параметр голосових вказівок тренера, вибраний у даний момент. Натискайте кнопку ENTER, щоб увімкнути або вимкнути голосові вказівки тренера.

Default Menu (Меню за промовчанням): меню за промовчанням відобразиться, якщо натиснути кнопку HOME. Натискайте кнопку ENTER, щоб вибрати ручний режим або меню iFit у якості меню за промовчанням.

Check Status (Перевірка стану): на дисплеї відобразиться повідомлення CHECK WIFI STATUS або CHECK USB STATUS. Натисніть кнопку ENTER. Через кілька секунд на дисплеї відобразиться стан модуля iFit. Щоб вийти із цього екрана, натисніть кнопку SETTINGS.

Send/Receive (Надсилання/отримання): на дисплеї відобразиться повідомлення SEND/RECEIVE DATA. Натисніть кнопку ENTER. Після цього консоль перевірить наявність доступних для завантаження тренувань iFit і оновлень вбудованого програмного забезпечення.

4 Вийдіть із режиму параметрів.

Натисніть кнопку SETTINGS, щоб вийти з режиму параметрів.

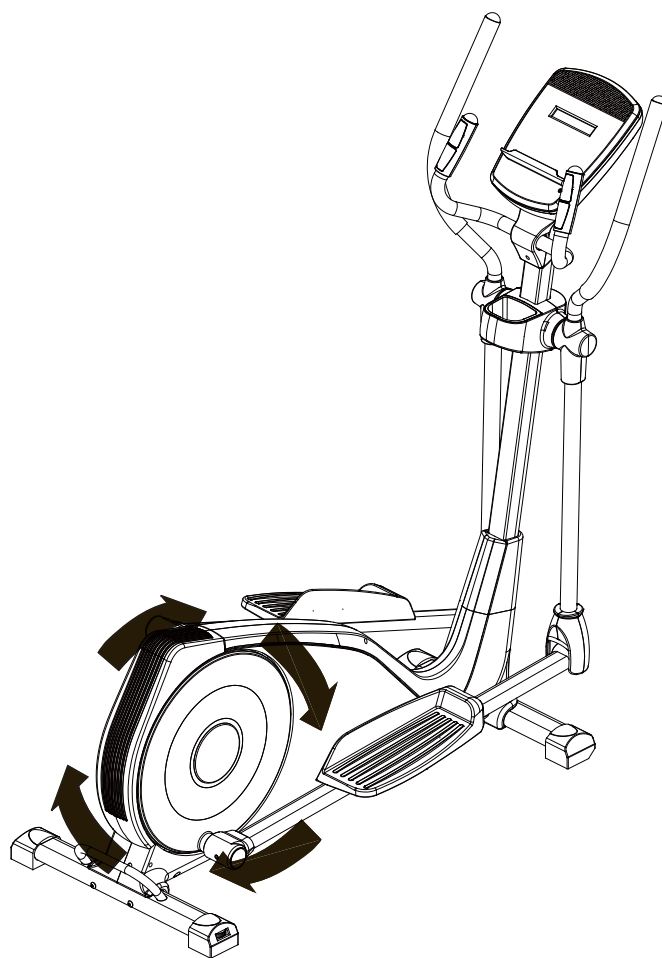
КОРИСТУВАННЯ ЕЛІПТИЧНИМ ТРЕНАЖЕРОМ

ТРЕНУВАННЯ НА ЕЛІПТИЧНОМУ ТРЕНАЖЕРІ

Щоб сісти на еліптичний тренажер, тримаючись за ручки у верхній частині тренажера, поставте ногу на педаль, що перебуває в найнижчому положенні. Потім поставте ногу на іншу педаль. Натискайте на педалі, доки вони не почнуть безперервно рухатися.

Примітка. Диски педалей можуть обертатися в обох напрямках. Рекомендовано обертати диски педалей у напрямку, указаному стрілкою. Однак для різноманіття диски педалей можна обертати у протилежному напрямку.

Ручки у верхній частині тренажера розроблені з метою додати до програми тренувань вправи на верхню частину тіла. Під час тренування штовхайте та тягніть ручки у верхній частині тренажера, щоб забезпечити навантаження на руки, плечі та спину. Щоб зосередитися лише на вправах для нижньої частини тіла, під час тренування тримайтеся за ручки у верхній частині тренажера, але не штовхайте або не тягніть їх. Перш ніж встати з еліптичного тренажера, дочекайтеся повної зупинки педалей. Примітка. Еліптичний тренажер не оснащено механізмом вільного ходу; педалі продовжуватимуть рухатися, доки не зупиниться махове колесо. Коли педалі перестануть рухатися, спочатку зніміть ногу з вищої педалі. Потім зніміть ногу з нижчої педалі.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ УВАГА!

Перед початком будь-якої програми тренувань порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб віком від 35 років та осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність визначення частоти серцебиття можуть впливати різноманітні фактори. Датчик пульсу призначений лише для допомоги у визначенні загальних тенденцій змінення частоти серцебиття під час тренувань.

Ці рекомендації допоможуть Вам у плануванні програми тренувань. Для отримання детальної інформації про тренування придбайте книгу від авторитетних авторів або порадьтеся з лікарем. Пам'ятайте, що правильне харчування й достатній відпочинок є необхідними умовами досягнення успішних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи метою тренувань є спалення жиру або зміцнення серцево-судинної системи, запорукою досягнення бажаних результатів є тренування з відповідною інтенсивністю. Оптимальну інтенсивність можна визначити, спостерігаючи за частотою серцебиття. Нижче наведено рекомендовані значення частоти серцебиття для спалення жиру та занять аеробікою.

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 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 | |

Щоб визначити оптимальний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижньому рядку таблиці (вік округлюється до найближчого десятку років). Три числа визначають Вашу «зону тренувань». Нижнє число — це рекомендована частота серцебиття для спалювання жиру, середнє число — частота серцебиття для максимального спалювання жиру, а верхнє число є рекомендованою частотою серцебиття для занять аеробікою.

Спалювання жиру. Для ефективного спалювання жиру необхідно займатися на невеликому рівні інтенсивності тривалий час. Протягом перших хвилин тренування для виробництва енергії тіло використовує вуглеводи. І тільки через кілька хвилин тренування тіло починає виробляти енергію, використовуючи запаси жирів. Якщо Вашою метою є спалювання жиру, підтримуйте інтенсивність тренувань на такому рівні, щоб частота серцебиття під час занять знаходилася біля найнижчого числа зони тренувань. Для максимального спалювання жиру тренуйтеся з частотою серцебиття, близькою до середнього числа зони тренувань.

Заняття аеробікою. Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, необхідно займатися аеробікою, тобто вправами, виконання яких потребує великого обсягу кисню протягом тривалого часу. Для занять аеробікою встановіть таку інтенсивність тренувань, щоб частота серцебиття наближалась до верхнього числа зони тренувань.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка. Почніть із 5–10 хвилин розтяжок і легких вправ. Розминка сприяє підвищенню температури тіла, прискоренню серцебиття й кровообігу, підготовлюючи організм до тренування.

Заняття в зоні тренувань. Виконуйте вправи протягом 20–30 хвилин, підтримуючи частоту серцебиття в межах зони тренувань. (Протягом кількох перших тижнів занять за програмою тренувань не підтримуйте частоту серцебиття в межах зони тренувань довше 20 хвилин.) Дихайте рівномірно й глибоко під час тренувань — ніколи не затамовуйте подих.

Відпочинок. На завершення виконайте 5–10 хвилин розтяжок. Розтяжки підвищують гнучкість м'язів і допомагають попередити виникнення проблем після тренувань.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримки або покращення стану здоров'я займайтеся тричі на тиждень, з хоча б одним днем відпочинку після кожного тренування. Через кілька місяців регулярних тренувань за бажанням їх кількість можна збільшити до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що ключем до успіху є сприйняття тренувань як невід'ємної та приємної частини щоденного життя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ — модель № NTIVEL74014.0

Компонент К-сть Опис

Компонент К-сть Опис

| | | | | | |
|----|----|--|----|----|--|
| 1 | 1 | Комп'ютер | 48 | 11 | Свердловий гвинт М5*15 |
| 2 | 4 | Гвинт | 49 | 1 | Датчик із кабелем 800 мм |
| 3 | 4 | Заглушка 32 | 50 | 1 | С-подібна скоба Ф8 |
| 4 | 2 | Контакти для вимірювання ручного пульсу Ф32 | 51 | 1 | Вигнута шайба Ф10*Ф15*0.5Т |
| 5 | 4 | Гвинт М2.5*33 | 52 | 2 | Шайба Ф10*Ф15*1.0Т |
| 6 | 2 | Кабель системи вимірювання ручного пульсу 550 мм | 53 | 1 | Натяжний ролик |
| 7 | 2 | Пластмасова кришка центрального вала L | 54 | 1 | Вісь Ф10*42 |
| 8 | 2 | Поручні | 55 | 2 | Гвинт М5*7.5 |
| 9 | 8 | Самонарізний гвинт М4*15 | 56 | 2 | Кришка з'єднання шатуна |
| 10 | 1 | Кермо | 57 | 2 | Підшипник 2203-2RS |
| 11 | 3 | Гвинт М5*15 | 58 | 2 | С-подібна скоба Ф40 |
| 12 | 1 | Кронштейн комп'ютера | 59 | 2 | Трубчаста втулка Ф17.5*Ф22*12 мм |
| 13 | 3 | Шайба 8*Ф16*1.5Т | 60 | 8 | Болт із шестигранною головкою М6*15 мм |
| 14 | 4 | Болт із шестигранною головкою М8*43 | 61 | 2 | Пластмасова кришка |
| 15 | 2 | Нижні рукоятки | 62 | 2 | Кругла кришка |
| 16 | 4 | Гайка М8 | 63 | 4 | Самонарізний гвинт М4.5*25 |
| 17 | 1 | Кришка центрального вала | 64 | 1 | Кожух ланцюга |
| 18 | 1 | Стійка керма | 65 | 6 | Свердловий гвинт М5*20 |
| 19 | 2 | Хвиляста шайба 17*Ф22*0.5Т | 66 | 2 | Шестигранний гвинт М8*20 |
| 20 | 4 | Підшипник 6203-2RS | 67 | 2 | Гайка М8 |
| 21 | 6 | Шайба Ф8*Ф24*2Т | 68 | 2 | Хрестовина |
| 22 | 21 | Пружинна шайба Ф8 | 69 | 2 | Шайба Ф5*Ф14*1.5Т |
| 23 | 4 | Болт із шестигранною головкою М8*20 | 70 | 2 | Самонарізний гвинт М4.5*15 |
| 24 | 2 | Накладка Ф32*3Т*510 мм | 71 | 2 | Болт із шестигранною головкою М6*15 мм |
| 25 | 2 | Підніжка | 72 | 2 | Шестигранний гвинт М8*50 |
| 26 | 2 | Болт із шестигранною головкою М10*82 | 73 | 4 | Болт із шестигранною головкою М8*12 мм |
| 27 | 4 | Підшипник 6200-2RS | 74 | 1 | Кругла металева пластина |
| 28 | 2 | Опорна планка підніжки | 75 | 2 | С-подібна скоба |
| 29 | 2 | Шайба Ф10*Ф19*2Т | 76 | 1 | Ремінь 550J6 |
| 30 | 3 | Гайка М10 | 77 | 1 | Шків Ф350*20.1 |
| 31 | 2 | Пластмасова кришка | 78 | 1 | Вигнута шайба Ф20*Ф25*0.5Т |
| 32 | 2 | Самонарізний гвинт М4.5*20 | 79 | 1 | Шайба Ф20*Ф25*1.0Т |
| 33 | 6 | Шайба Ф8*Ф19*1.5Т | 80 | 2 | Підшипник 6004-2RS |
| 34 | 9 | Болт із шестигранною головкою М8*20 5 мм | 81 | 2 | Задня заглушка |
| 35 | 1 | Верхній комп'ютерний кабель 1100 мм | 82 | 1 | Передній стабілізатор |
| 36 | 1 | Нижній комп'ютерний кабель 900 мм | 83 | 4 | Болт із шестигранною головкою М8*90 мм |
| 37 | 1 | Передній стабілізатор | 84 | 1 | Основна рама |
| 38 | 1 | Передня заглушка | 85 | 1 | Кабель постійного струму |
| 39 | 6 | Болт із шестигранною головкою М8*35 | 86 | 1 | Шайба 20*Ф25*2Т |
| 40 | 8 | Шайба Ф8*Ф16*2Т | 87 | 1 | С-подібна скоба |
| 41 | 10 | Гвинт М5*12 | 88 | 1 | Двигун |
| 42 | 2 | Підніжки | 89 | 1 | Пластмасова кришка |
| 43 | 1 | Шнур 520 мм | 90 | 1 | Пластмасова кришка |
| 44 | 1 | Махове колесо Ф280*105*32 | 91 | 1 | Шестигранний ключ 5 мм |
| 45 | 2 | Набір для натягування ланцюга | 92 | 1 | Шестигранний ключ 6 мм |
| 46 | 2 | Фланцевий гвинт | 93 | 1 | Комбінований ключ |
| 47 | 2 | Заглушка осі | 94 | 1 | Адаптер |

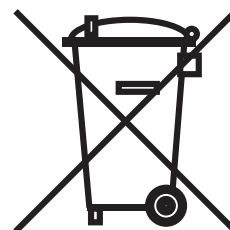
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Для замовлення запасних деталей перегляньте обкладинку цієї інструкції. Для швидшого вирішення питання приготуйтеся надати під час телефонної розмови таку інформацію:

- номер моделі та серійний номер продукту (див. обкладинку цієї інструкції);
- назву продукту (див. обкладинку цієї інструкції);
- номери та описи потрібних деталей (див. розділи СПИСОК ДЕТАЛЕЙ і ДОКЛАДНЕ КРЕСЛЕННЯ близько кінця цієї інструкції).

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ ДЛЯ ПОКУПЦІВ З ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Цей електронний продукт заборонено викидати на міському звалищі. Задля збереження навколишнього середовища після закінчення терміну експлуатації продукт необхідно утилізувати відповідно до вимог закону. Використовуйте місцеві заклади для утилізації, призначені для збирання даного типу відходів. Дотримуючись цих правил, Ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо Вам потрібні додаткові відомості про безпечні та правильні способи утилізації, зверніться до місцевого закладу або організації, де було придбано цей продукт.



ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Виміри продукту: (Д x Ш x В): 168 x 64,5 x 154 см
Вага продукту: 57 кг