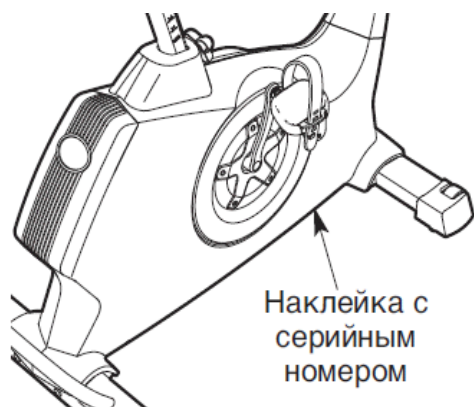


Модель № 78009.0

Серія № C7zI



Найдіть серійний номер на місці, вказаному внизу.

Вверху впишіть серійний номер.

Етикетка з серійним номером

Є питання?

Якщо ви маєте якісь питання, або якщо деякі частини бігової доріжки відсутні, будь ласка, зверніться в компанію, де ви придбали даний товар.

УВАГА!!

Уважно прочитайте всі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві по Експлуатації, перш ніж почати використовувати дане обладнання. Збережіть дане Керівництво по експлуатації для подальшого використання.

Відвідайте наш сайт.....

ЗМІСТ

Застереження про місце розташування етикеток

Важливі застереження

Перед початком роботи

Монтаж

Як використовувати нагрудний сенсор

Як тренуватися на еліптичному тренажері

Технічне обслуговування та усунення поломок

Комплекс вправ

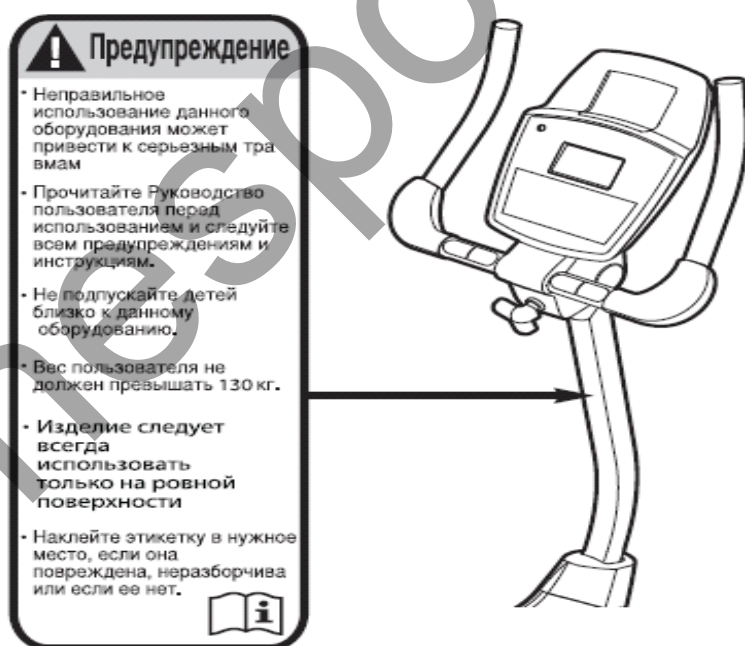
Перелік деталей

Малюнок в розгорнутому вигляді

Замовлення замінних деталей

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ПРО МІСЦЕ РОЗТАШУВАННЯ ЕТИКЕТОК

Даний малюнок показує місце розташування етикеток попередження. Якщо етикетки відсутні, будь ласка, зателефонуйте за телефоном на титульній сторінці даного Керівництва з експлуатації та попросіть про безкоштовні етикетки. Наклейте етикетку на указаному місці.



Примітка: Етикетка може не відповідати актуальному розмірі.

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

УВАГА: Перед початком користування даним велотренажером, будь ласка дуже уважно прочитайте всі важливі застереження та інструкції, що подані в даному Керівництві з Експлуатації, щоб зменшити ризик отримання серйозних травм. Компанія не несе відповідальності за персональні травми або пошкодження при використанні даного товару.

- 1) Перед початком тренування, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем. Дотримання цього попередження дуже важливе для користувачів, які досягли 35-річного віку, або користувачам, які мають певні проблеми зі здоров'ям.
- 2) Використовуйте велотренажер тільки у відповідності до інструкцій.
- 3) Відповідальність за адекватне інформування всіх користувачів велотренажера про всі попередження та застереження несе власник велотренажера.
- 4) Велотренажер призначений тільки для використання в домашніх умовах. Не використовуйте велотренажер в комерційних, орендних або громадських місцях.
- 5) Зберігайте велотренажер в приміщенні, подалі від бруду та пилу. Установіть велотренажер на стійку та рівну поверхню, а для захисту підлоги чи ковдри, застеліть спеціальний коврик. Впевніться, що навколо велотренажера є неменше 0,6м вільного простору з усіх сторін.
- 6) Регулярно перевіряйте та надійно затягуйте всі деталі. Негайно замінійте будь-яку зношену деталь.
- 7) Не допускайте до велотренажера дітей віком до 12 років.
- 8) Тренуйтеся тільки у зручному одязі. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в рухомі частини велотренажера. Для захисту ніг під час тренування завжди взувайте спортивне взуття. Не дозволяється тренуватися без взуття чи сандалях.
- 9) Максимальна вага користувача не більше 130 кг.
- 10) Датчик пульсу – це не медичний пристрій. Різноманітні фактори, включаючи і рухи користувача, можуть впливати на точність частоти пульсу. Датчик пульсу призначений тільки для допомоги у визначенні тенденції частоти пульсу в цілому під час тренування.
- 11) Під час тренування на велотренажері тримайте спину рівно, не прогинаючи її.
- 12) Надлишок тренування може призвести до серйозних пошкоджень чи смерті. Якщо під час тренування Ви відчули нудоту чи біль, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.

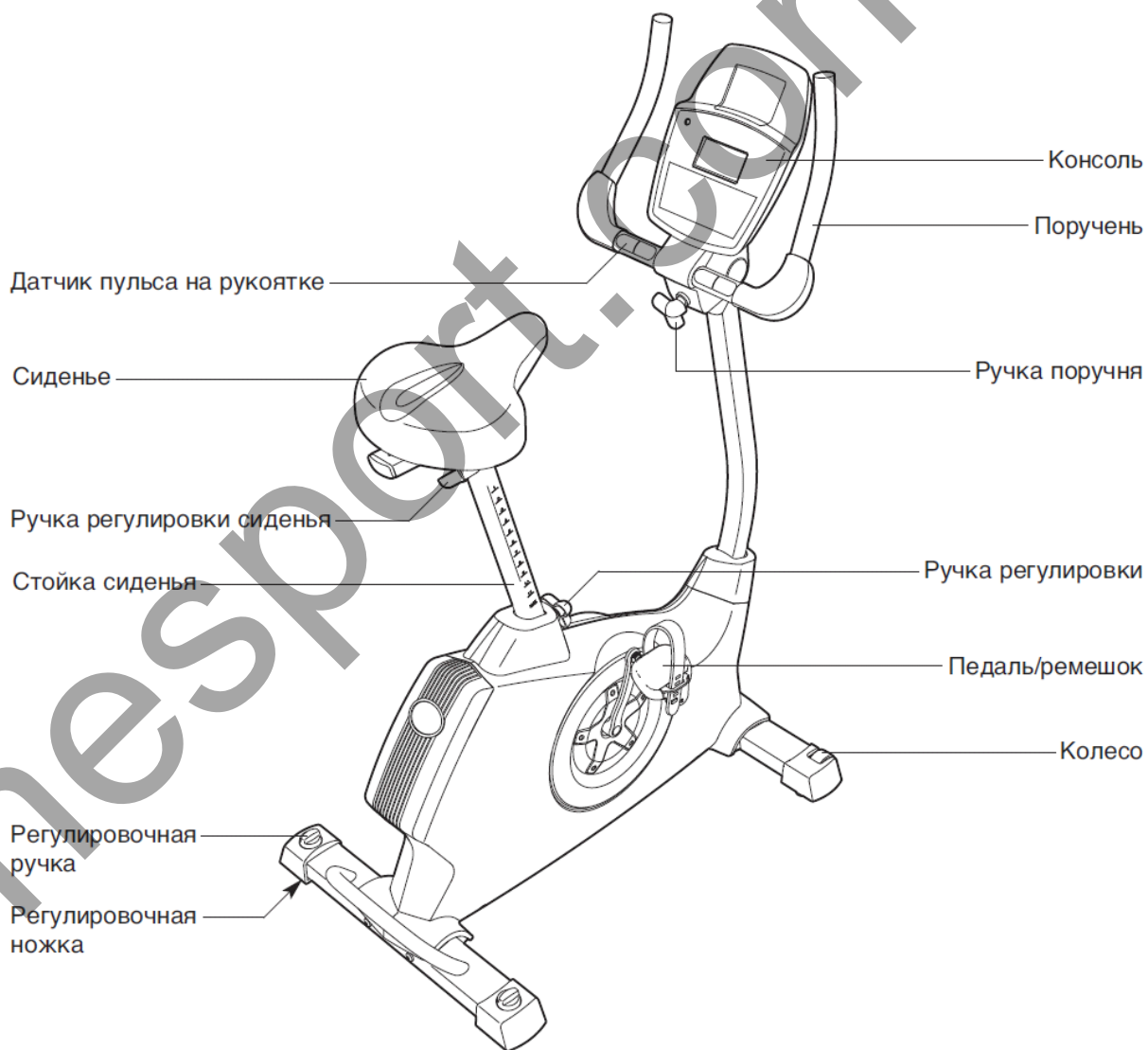
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ

Щиро дякуємо за Ваш вибір принципово нового велотренажера Nordic Track C7ZL. Їзда на велосипеді – ефективна вправа для зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості та підвищення тонусу. Велотренажер Nordic Track C7ZL пропонує набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваше тренування в домашніх умовах більш приємнішим та ефективнішим.

Для вашої зручності уважно прочитайте дане Керівництво з Експлуатації перед тим, як почати використовувати велотренажер. Якщо у вас лишились питання, зверніться до організації, в якій придбали даний тренажер; будьте готові надати номер моделі товару та його серійний номер. Номер моделі велотренажера та його серійний номер можна знайти на етикетці, що знаходиться на велотренажері (див титульну сторінку даного керівництва з експлуатації для визначення місцезнаходження етикетки).

Перед тим, як читати далі, погляньте на малюнок внизу, та ознайомтесь з підписаними деталями.



МОНТАЖ

Для монтажу потрібно дві людини. Розмістіть всі деталі велотренажера на вільному місці та зніміть з них упаковку. Не викидайте пакувальні матеріали поки монтаж не буде повністю завершений.

Окрім вхідного в комплект інструмента, для монтажу знадобиться хрестоподібна викрутка, розсувний ключ та гумовий молоток.

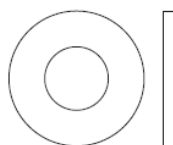
В процесі монтажу велотренажера скористайтесь наведеним нижче малюнком для зручності пошуку дрібних деталей. Цифри в дужках поруч с кожним малюнком означають номер деталі в переліку деталей, що міститься в кінці даного Керівництва з Експлуатації. Цифра після дужок означає кількість, що необхідна для монтажу. **Примітка:** Якщо якась деталь в комплекті відсутня, то перевірте, чи немає її серед уде зібраних деталей.



Контргайка М8
(72)—4



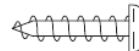
Шайба-звездочка
М8 (75)—8



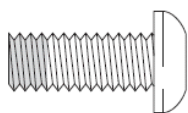
Шайба М8 (43)—2



Винт М4 х 5мм
(91)—1



Винт М4 х 16мм
(90)—8



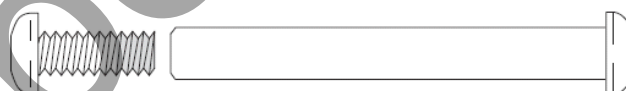
Ремонтный винт
М8 х 20мм (74)—4



Ремонтный винт М10 х 95мм (76)—4



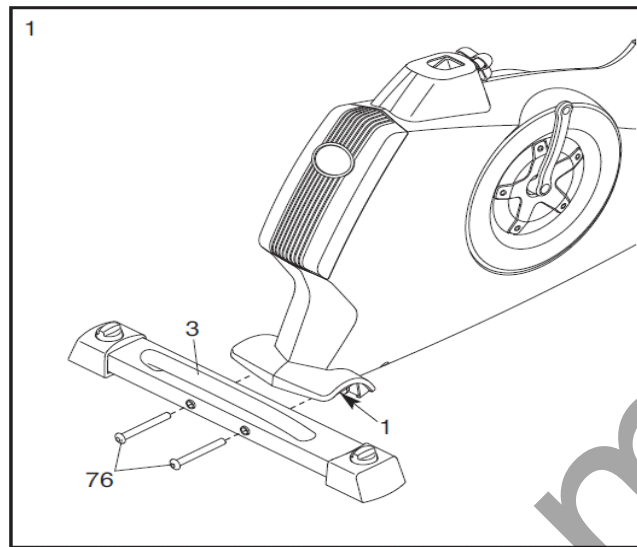
Установочный болт М6 х 70мм (50)—1



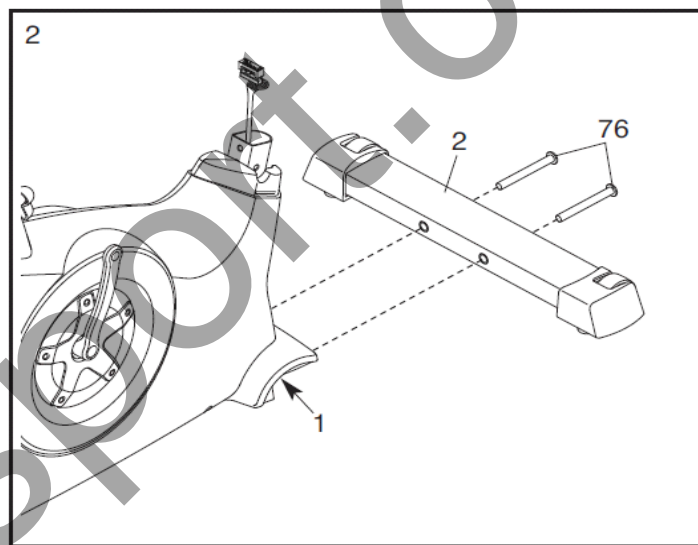
Установочный болт М6 х 60мм (51)—1

1. Для спрощення монтажу, прочитайте інформацію на стр.5 перед початком роботи.

Закріпіть задню опору (3) на рамі (1) за допомогою двох ремонтних гвинтів М10*95мм (76).



2. Закріпіть передню опору (2) на рамі (1) за допомогою двох ремонтних гвинтів М10*95мм (76).

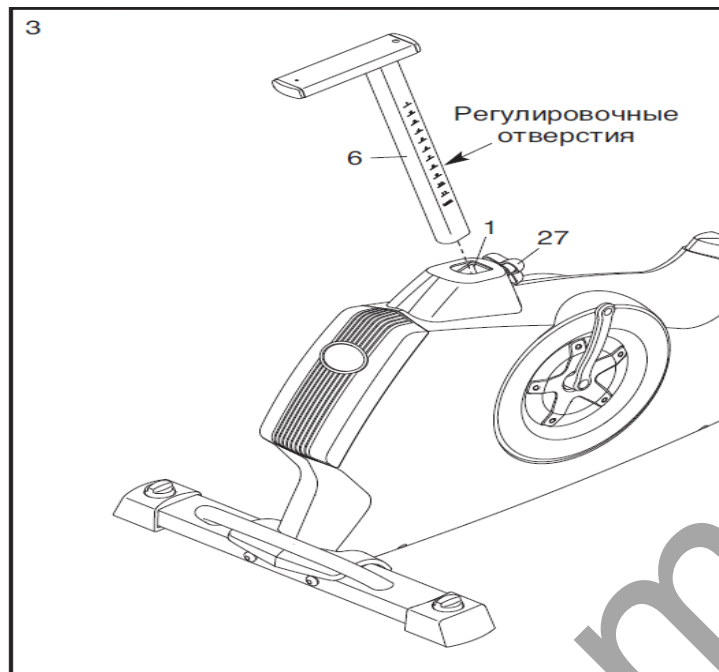


3. Послабте ручку регулювання (27) на рамі, повернувши її на декілька обертів.

Розмістіть стійку сидіння (6), як показано на малюнку. Потім витягніть ручку регулювання (27) та вставте стійку сидіння в раму (1).

Встановіть стійку сидіння (6) в потрібне положення, зсунувши її вгору або вниз, та відпустіть ручку регулювання (27).

Трохи змістіть стійку сидіння (6) вгору або вниз так, щоб ручка регулювання (27) надійно встановилась в один з отворів на стійці сидіння. Після цього затягніть ручку регулювання.

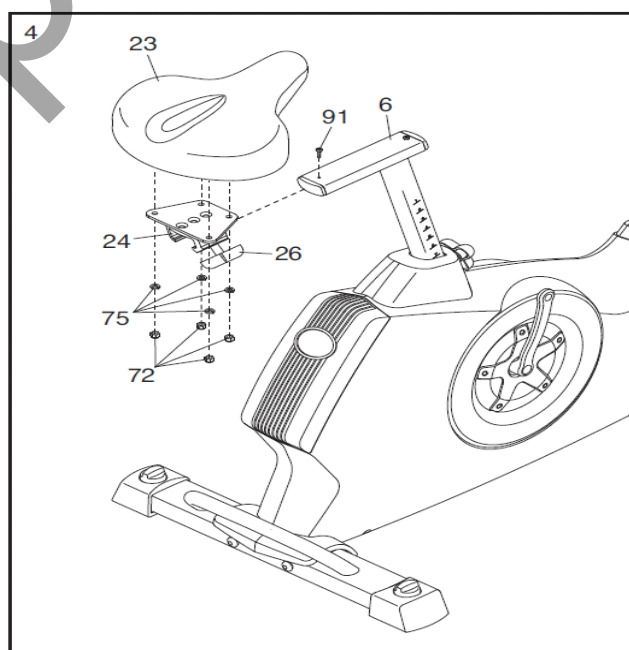


4. Розмістіть сидіння (23) та опору сидіння (24), як показано на малюнку.

Закріпіть сидіння (23) на опорі сидіння (24) за допомогою чотирьох контргайок M8 (72) та чотирьох шайб з прорізом M8 (75).

Встановіть опору сидіння (24) на стійку сидіння (6). Потім посуньте опору сидіння вперед до упору та затягніть ручку регулювання сидіння (26).

Затягніть гвинт M4*5мм (91) в задній частині стійки сидіння (6).



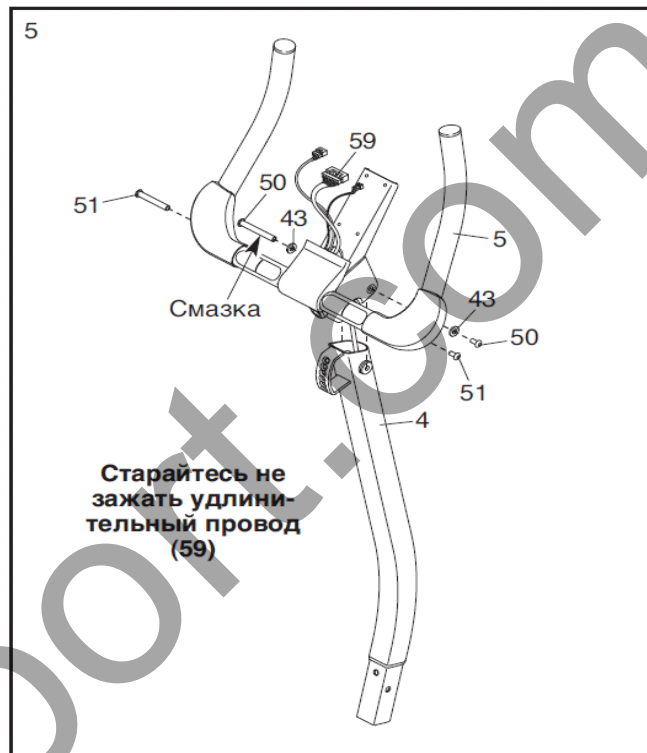
5. Нанесіть невелику кількість мастила на циліндр установочного болта М6*70мм (50).

Розмістіть поручень (5) та стійку (4), як показано на малюнку.

Попросіть помічника утримувати поручень (5) поряд зі стійкою (4) та вставте подовжувальний дрот (59) в стійку, витягнувши його через верхню частину стійки.

Порада: Намагайтесь не затиснути подовжувальний дрот (59). Закріпіть поручень (5) на стійці (4) за допомогою установочного болта М6*70мм (50) та двох зіркоподібних шайб М8 (43).

Потім затягніть установочний болт М6*60мм (51) на нижньому кронштейні поручня (5)

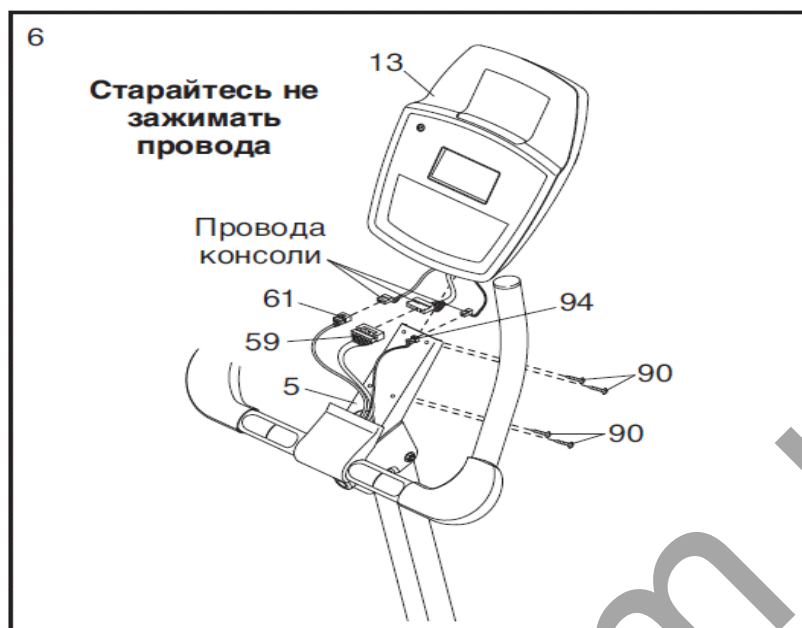


6. Попросіть помічника потримати консоль (13) поруч з поручнем (5) та з'єднайте дроти консолі з подовжувальним дротом (59), дротом датчика пульсу (61) та дротом нагрудного датчика пульсу (94).

Помістіть надлишок дроту в нижню частину поручня (5) або у верхню частину консолі (13).

Порада: Намагайтесь не затискати дроти.

Закріпіть консоль (13) на поручні (5) за допомогою чотирьох гвинтів М4*16мм (90).



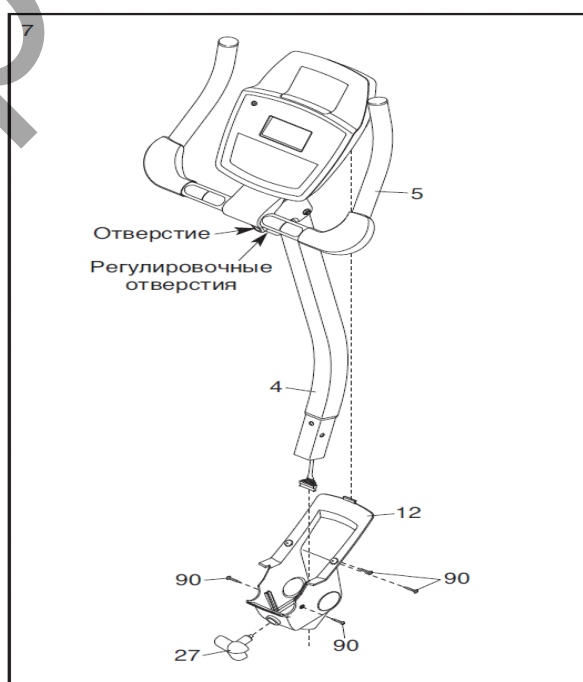
7. Розмістіть зібрану стійку (4) та кришку вісі (12), як показано на малюнку.

Підніміть кришку вісі (12) до поручня (5). Порада: трохи зігніть вісь, щоб встановити її на поручень.

Закріпіть кришку вісі (12) на поручню (5) за допомогою чотирьох гвинтів M4*16мм (90).

Поверніть поручень (5) так, щоб зіставити отвір в поручні з регулюючим отвором в стійці (4).

Затягніть ручку регулювання (27) на поручні (5) та в регулюючому отворі в стійці (4). Впевніться, що ручка регулювання надійно встановлена в одному з регулюючих отворів.



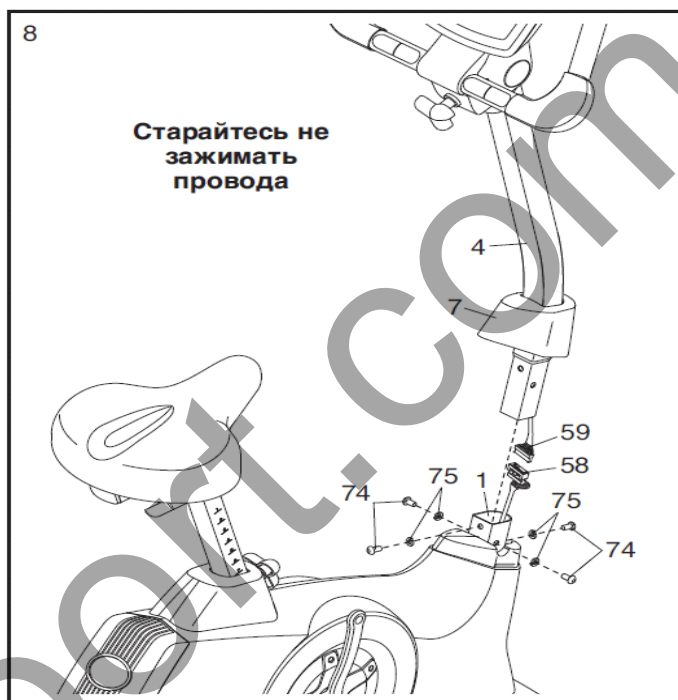
8. Посуньте передню кришку щитка (7) в верх по стійці (4).

Розташуйте стійку (4) над рамою (1) (знадобиться допомога помічника), з'єднайте подовжувальний дрот (59) з джгутом дротів.

Вставте стійку (4) в раму (1).

Порада: намагайтесь не затискати дроти. Закріпіть стійку (4) за допомогою чотирьох ремонтних гвинтів M8*20мм (74) та чотирьох шайб з прорізом M8 (75).

Опустіть передню кришку щитка (7) та, натиснувши, установіть її на рамі (1).



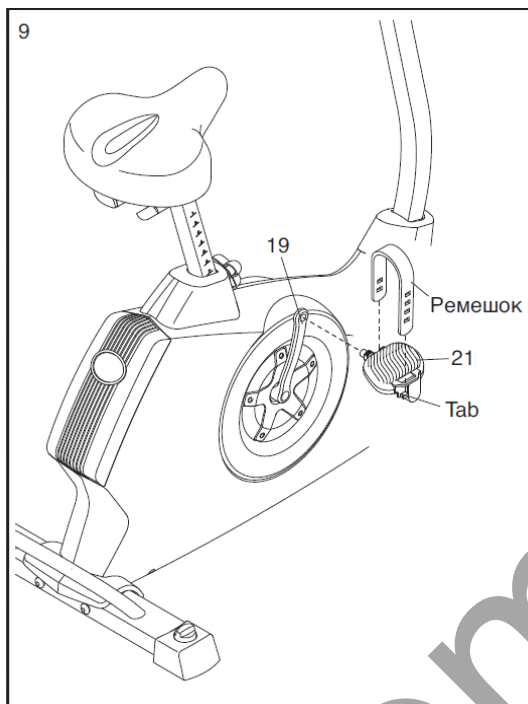
9. Знайдіть праву педаль (21), що помічена наклейкою «R» (R або Right означає «права»).

За допомогою розвідного ключа **надійно затягніть** праву педаль (21) по часовій стрілці на правому шатуні (19).

Затягніть ліву педаль (не показана) проти часової стрілки на лівому шатуні (не показано).

ВАЖЛИВО! Затягніть обидві педалі до упору. Після тижня використання велотренажера повторно затягніть кріплення педалей. Для оптимальних результатів кріплення педалей повинно бути добре затягнуто.

Відрегулюйте ремінець правої педалі (21) до потрібної позиції та вставте кінці ремінців у виступи на правій педалі. Відрегулюйте ремінець на лівій педалі (не показано) аналогічним чином.



10. Вставте адаптер живлення (66) в гніздо на рамі (1).

При необхідності, вставте адаптер живлення (66) в штепсельний адаптер (67).

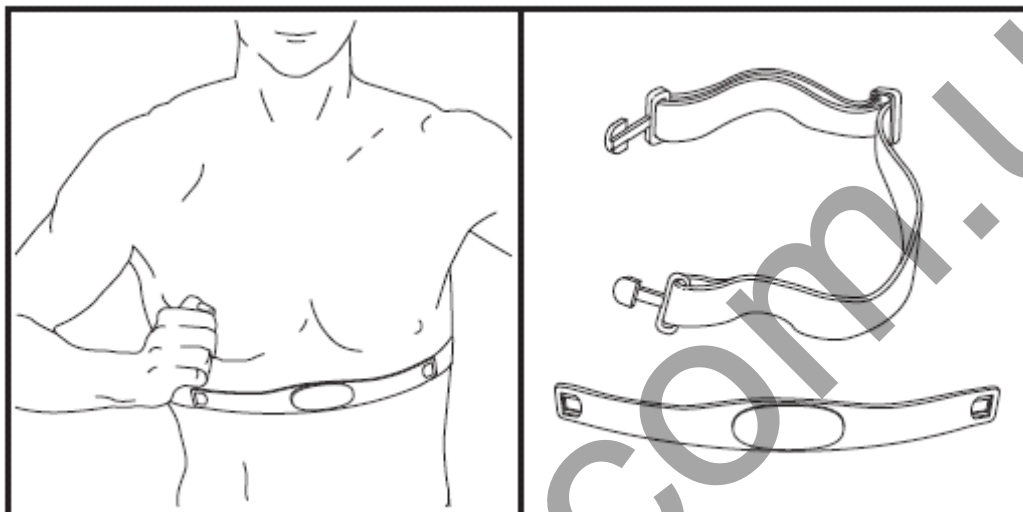
Увімкніть адаптер живлення (66) в розетку як описано в розділі ЯК УВІМКНУТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ на стр.12.

11. Перед використанням велотренажера, впевніться, що всі деталі надійно та правильно закріплені. Примітка: після завершення збирання велотренажера, деякі компоненти можуть лишитися невикористаними. Покладіть під велотренажер коврик для захисту підлоги або ковдру.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ НАГРУДНИЙ СЕНСОР ДЛЯ ВИМІРУ ПУЛЬСУ

Як одягати нагрудний сенсор для виміру пульсу

Нагрудний сенсор для виміру пульсу складається з двох частин: нагрудного ремня та сенсору (див малюнок). Вставте лапку на одному кільцю нагрудного ремня в отвір на одному кільцю сенсора, як показано на малюнку. Натисніть на кінець сенсору під застібкою на нагрудному ремні. Лапка повинна бути на одному рівні з передньою частиною сенсору.



Після цього, огорніть нагрудний сенсор для виміру пульсу навколо грудей та приєднайте другий кінець нагрудного ремня до сенсору. При необхідності налаштуйте довжину нагрудного ремня. Нагрудний сенсор для виміру пульсу повинен знаходитись під одягом, щільно притискатися до шкіри та бути на зручній висоті. Впевніться, що логотип на сенсорі направлений вперед та знаходиться праворуч вгорі.

Потім, відтягніть сенсор від тіла на декілька сантиметрів та знайдіть дві електродні області на внутрішній стороні (електродні області покриті невеликими борознами). Змочіть дві електродні області сольовим розчином, наприклад, слиною або розчином для контактних лінз. Знову закріпіть сенсор у грудях так, щоб він знаходився на ваших грудях.

ДОГЛЯД ТА ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ НАГРУДНОГО СЕНСОРУ ДЛЯ ВИМІРУ ПУЛЬСУ

- Ретельно висушуйте нагрудний сенсор для виміру пульсу після кожного використання. Нагрудний сенсор для виміру пульсу активується, коли електродні області змочені та коли монітор частоти пульсу увімкнений; сенсор виключається, коли він знімається та коли електродні області сухі. Якщо нагрудний сенсор для виміру пульсу не буде висушений після використання, він може лишатися увімкненим довше, ніж це необхідно, що скорочує термін служби батареї;
- Зберігайте нагрудний сенсор для виміру пульсу в теплому, сухому місці. Не зберігайте нагрудний сенсор в пластикових пакетах або інших контейнерах, які зберігають вологу;
- Не піддавайте нагрудний сенсор тривалому впливу прямого сонячного світла; не піддавайте його впливу температур вище 50 C (120F) або нижче -10 C (15F);
- Не слід дуже сильно згинати або розтягувати сенсор при використанні або зберіганні нагрудного сенсора для виміру пульсу;

- Для чистки сенсора використовуйте вологу тканину – ніколи не застосовуйте для цього спирт, абразивні або хімічні речовини. Нагрудний ремінь можливо прати вручну та сушити на повітрі.

ПОШУК ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ВИМІРУ ПУЛЬСУ

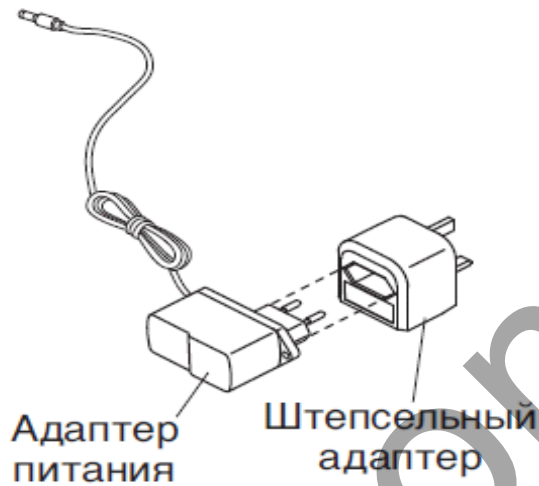
Якщо нагрудний сенсор для виміру пульсу не працює або працює невірно, спробуйте виконати нижченаведені дії:

- Впевніться в тому, що ви одягнули нагрудний сенсор так, як описано зліва. Примітка: Якщо при надяганні описаним способом нагрудний сенсор для виміру пульсу не працює або працює невірно, трохи пересуньте його вниз або вверх на груди;
- Використовуйте сольовий розчин, наприклад, слину або розчин для контактних лінз для змочування двох електродних областей на сенсорі. Якщо показання частоти пульсу не з'являються до того, як ви починаєте потіти, заново змочити електродні області;
- Якщо користувач знаходиться біля консолі. Для того, щоб консоль відображала частоту пульсу, необхідно бути на відстані не більше витягнутої руки від консолі;
- Нагрудний сенсор для виміру пульсу призначений для людей з нормальним серцевим ритмом. Проблеми при визначенні частоти пульсу можуть бути викликані фізичним станом, наприклад, скороченням шлуночків, тахікардією або аритмією;
- На роботу нагрудного сенсору можуть впливати магнітні поля, викликані високовольтними лініями або іншими джерелами випромінювання. Якщо існує підозра, що саме це являється причиною проблеми, спробуйте перемістити бігову доріжку в інше місце.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

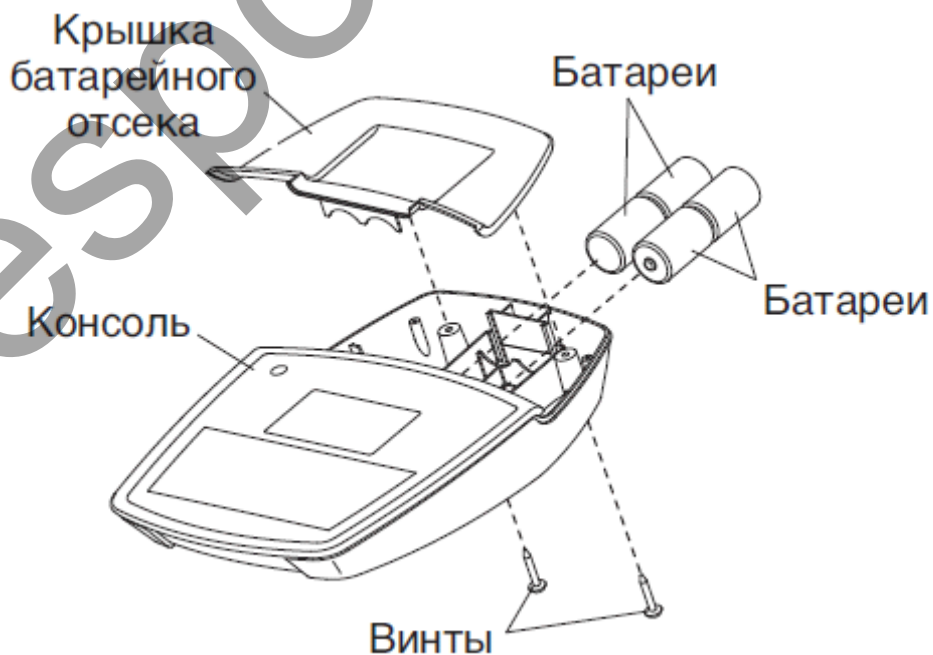
Як увімкнути адаптер живлення

ВАЖЛИВО! Якщо велотренажер знаходиться на холоді, то перед включенням живлення дайте йому прогрітися до кімнатної температури. Якщо не слідувати цій рекомендації, то можливо пошкодження дисплеїв консолі або інших електронних компонентів.



Приєднайте адаптер живлення в гніздо на рамі велотренажера. Потім вставте адаптер живлення в штепсельний адаптер. Далі увімкніть штепсельний адаптер в розетку, змонтовану згідно місцевим вимогам та нормам безпеки.

Примітка: Консоль також може працювати на батарейках (комплект батарейок не проставляється в комплекті); для використання рекомендовані лужні батарейки. Видаліть гвинти, відкрийте кришку батарейок, вставте батарейки у батарейні відсіки та закрийте кришку. **Впевніться, що батарейки вставлені правильно як показано на діаграмі всередині батарейних відсіках.**



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ВИСОТУ СИДІННЯ

Для ефективного тренування, сидіння повинно бути встановлено на потрібній висоті. При обертанні педалей коліна повинні лишатися трішки зігнутими, коли педалі знаходяться в крайньому нижньому положенні.

Для того, щоб відрегулювати сидіння, спочатку послабте ручку регулювання, повернувши її на декілька обертів. Потім витягніть ручку, пересуньте сидіння вгору або вниз в потрібне положення та опустіть ручку. **Трішки змістіть стійку сидіння вгору або вниз так, щоб ручка надійно встановилася в один з регулювальних отворів на стійці сидіння.** Після цього затягніть ручку.



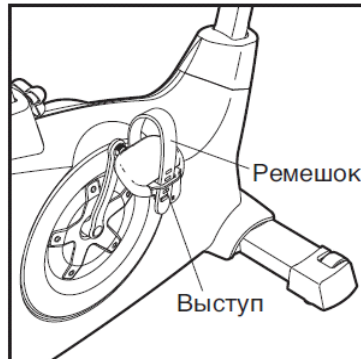
ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОЗДОВЖНЕ ПОЛОЖЕННЯ СИДІННЯ

Для того, щоб відрегулювати поздовжнє положення сидіння, спочатку послабте ручку під сидінням, повернувши її на декілька обертів. Потім змістіть сидіння вперед або назад в потрібне положення та надійно затягніть ручку.



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ РЕМІНЦІ ПЕДАЛІ

Для того, щоб послабити ремінець педалі, потягніть його вгору. Для того, щоб затягнути ремінець педалі, відрегулюйте його до потрібного положення та натисніть на кінці ремінця, вдавивши їх у виступи на педалях.



ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ КУТ ПОРУЧНЯ

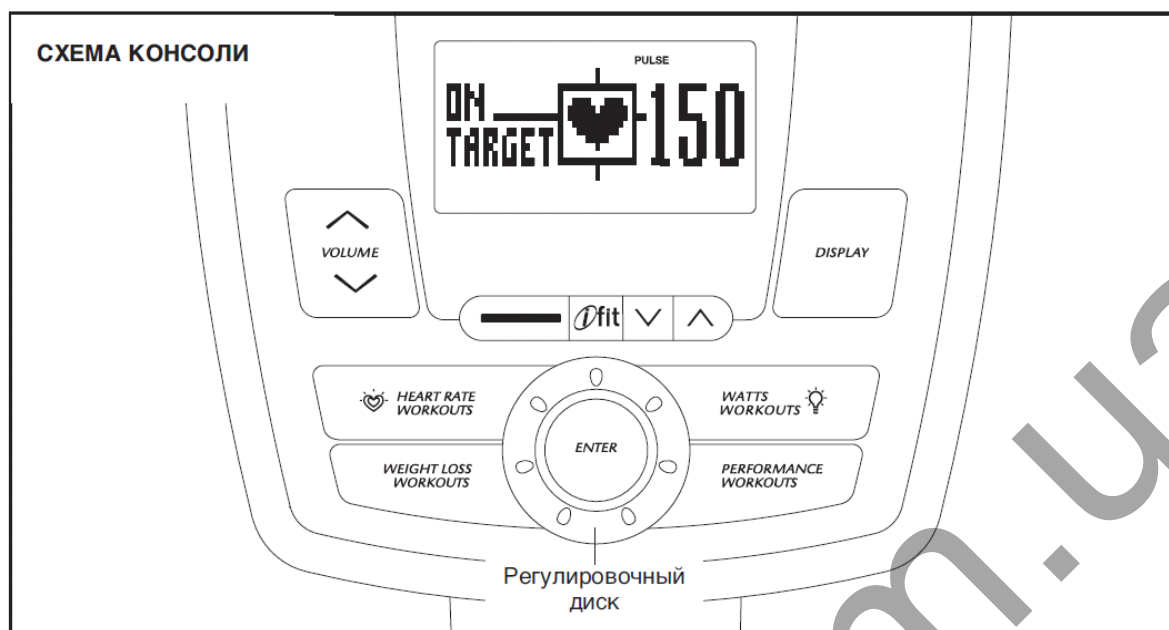
Для того, щоб відрегулювати кут поручня, спочатку послабте ручку регулювання, повернувши її на декілька обертів. Потім витягніть ручку, поверніть поручень на потрібний кут та опустіть ручку, для того, щоб вона встановилася в регулювальний отвір. **Впевніться, що ручка надійно встановлена в одному з регулювальних отворів. Після цього затягніть ручку.**



ЯК ВИРІВНЯТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Якщо тренажер встановлений нестійко, поверніть одну або обидві регулювальні ручки на задній опорі та відрегулюйте висоту регулювальної ніжки так, щоб усунути нестійкість.





ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Вдосконалена консоль велотренажера пропонує вражаючий набір функцій, призначених для того, щоб зробити ваші домашні вправи більш приємними та ефективними.

Коли обирається ручне управління консолі, то можливо змінити опір педалі поворотом диска. Під час тренування консоль буде постійно відображати поточну інформацію про тренування. Можливо навіть змінити частоту пульсу, використовуючи поручень –сенсор або додатковий нагрудний сенсор.

Консоль має 12 вбудованих програм – 6 програм для зниження ваги та 6 програм на навантаження. Кожна програма автоматично контролює швидкість обертання педалі, що робить тренування більш ефективним.

В додаток до цього, в консолі також є вісім програми тренування на задану частоту серцевих скорочень, в ході яких регулюється опір педалі та пропонується змінити швидкість обертання педалі, для того, щоб підтримувати серцевий ритм на заданому рівні.

Консоль має три програми тренування на потужність у ватах, в ході яких регулюється опір педалі та пропонується змінити швидкість обертання педалі, щоб підтримувати вихідну потужність на заданому рівні.

Консоль також дозволяє використовувати інтерактивні технології iFit Live, що дозволяє консолі працювати з картками iFit, на які записані програми індивідуальних занять. Наприклад, тренування на зниження ваги за вісім тижнів. Під час тренування с картками iFit контролюється опір педалі, а голос персонального тренера видає інструкції. Картки iFit купуються додатково. **Придбати карти iFit можливо в будь-який час на сайті www.iFit.com або зателефонуйте за номером телефону, що знаходиться на першій сторінці даного Керівництва з Експлуатації.**

Ви також можете підключити свій MP-3 плеєр або CD-плеєр до стереосистеми консолі та слухати будь-яку музику або аудіо книги під час тренування.

Увімкнення живлення – див стр 17.

Використання ручного режиму див стр 17.
Як користуватися програмами для тренування – див стр 19.
Програма для виміру частоти пульсу – див стр 20.
Програма на потужність у ватах – див стр 21.
Тренування з картою iFit – див стр 23.
Використання стереосистеми – див стр 23.

Примітка: якщо на моніторі є прозоре захисне покриття, зніміть його.

УВІМКНІТЬ ЖИВЛЕННЯ

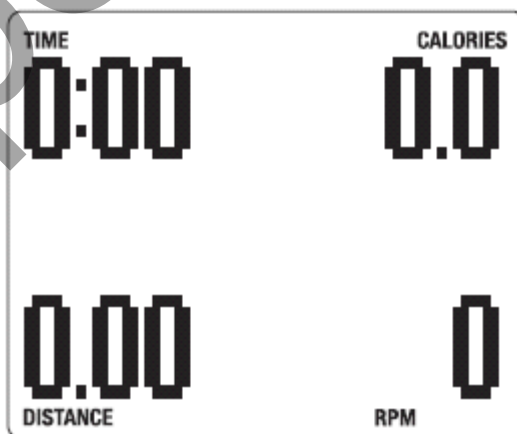
ВАЖЛИВО! Якщо велотренажер знаходиться на холоді, то перед включенням живлення дайте йому прогрітися до кімнатної температури. Якщо не слідувати цій рекомендації, то можливо пошкодження дисплеїв консолі або інших електронних компонентів.

Увімкніть адаптер живлення (див. ЯК УВІМКНУТИ АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ на стр.13). Після того, як адаптер живлення буде увімкнено, дисплей засвітиться и консоль буде готова до роботи.

Примітка: Швидкість та відстань можуть відображатися на консолі або в милях, або в кілометрах. Для того, щоб дізнатися, яка одиниця виміру обрана, або поміняти її, зверніться до розділу ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ на стр.21.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Для увімкнення консолі начніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.
Див розділ вище УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ
2. Оберіть ручний режим
Кожного разу при увімкненні консолі запускається ручний режим.



Якщо обрана програма тренування, повторно оберіть ручний режим, натиснувши будь-яку кнопку тренування (WORKOUTS) декілька разів, доки на дисплеї не відобразяться нулі.

3. Почніть обертати педалі та змініть опір педаль за бажанням.
Обертаючи педалі, змініть опір педаль, повертаючи регулюючий диск.

Для збільшення опору поверніть регулюючий диск по часовій стрільці; для зменшення опору поверніть регулюючий диск проти часової стрілки. Примітка: після зміни опору, настройка педаль на обраний рівень опору відбудеться з секундною затримкою.

4. Відслідковуйте свої результати на дисплеях.

Консоль пропонує декілька режимів відображення даних на екрані. Від вибору режиму дисплея залежить, яка інформація буде відображена під час тренування. Для вибору режиму роботи дисплея послідовно натискайте кнопку Дисплей (DISPLAY).

На дисплеях можливо переглядати наступну інформацію:

ЧАС (TIME): При виборі ручного режиму на цьому дисплеї відображається затрачений час. Якщо встановлена програма тренування, то на дисплеї замість затраченого часу відображається залишений час.

Швидкість (SPEED): На цьому дисплеї відображається швидкість обертання педаль в обертах за хвилину (об/хв).

Відстань (DISTANCE): На цьому дисплеї відображається пройдена відстань (загальна кількість обертів).

Калорії (CALORIES): На цьому дисплеї відображається орієнтовне число втрачених калорій.

Вати (WT.): На цьому дисплеї відображається орієнтовна розвиваюча потужність у ватах (Вт.).

Пульс (PULSE): При використанні наручного датчика або додаткового нагрудного датчика на цьому дисплеї відображається частота вашого пульсу (см. етап 5 нижче).

Опір (RESISTANCE): На цьому дисплеї короткочасно відображається рівень опору педаль при кожній зміні рівня опору.

Профіль (PROFILE): Якщо обране тренування, на цьому дисплеї відображається профіль налаштувань опору для даного тренування.

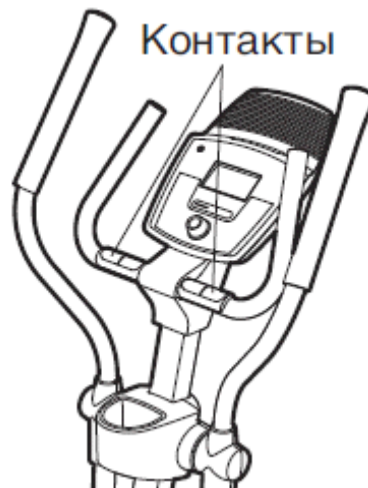
Рівень звуку консолі можливо змінити натиснувши кнопки зменшення чи збільшення гучності (VOLUME).

5. При бажанні змініть пульс.

Ви можете змінити частоту серцевих скорочень за допомогою датчика пульсу на рукоятці або нагрудного датчика пульсу, який купується додатково (більш детальну інформацію про нагрудний датчик пульсу див на стр.12).

Важливо: якщо ви тримаєтесь за датчик пульсу на рукоятці та використовуєте нагрудний датчик одночасно, консоль не зможе показати точні значення пульсу.

Якщо на металевих контактах датчика пульсу на рукоятці є прозора захисна плівка – зніміть її. Крім того, впевніться в чистоті своїх рук. Для виміру частоти серцевих скорочень візьміться за датчик пульсу на рукоятці; при цьому долоні повинні знаходитися на металевих контактах. Тримайте кисті рук нерухомо та не тримайтесь за контакти дуже сильно.



Після того як ваш пульс буде виявлений, на дисплеї буде показана частота серцевих скорочень. Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень утримуйте контакти не менше 15 секунд.

Якщо пульс не відобразиться, перевірте правильність розміщення рук згідно опису. Будьте уважними – уникайте зайвого переміщення рук та не обхвачуйте металеві контакти дуже сильно. Для нормальної роботи очищайте металеві контакти за допомогою м'якої тканини; **не використовуйте спиртовмісні рідини, абразивні матеріали або хімічні засоби для очистки контактів.**

6. Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.

Якщо протягом декілька секунд педалі не обертаються, то лунає сигнал і консоль переходить в режим паузи.

Якщо не обертати педалі протягом декількох хвилин і не натискати на кнопки, консоль відключається, а показники на дисплеї скидаються.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПРОГРАМАМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

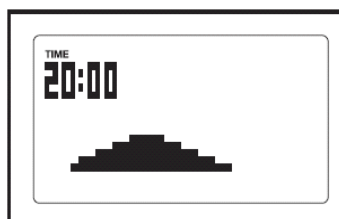
- 1. Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть на будь-яку кнопку на консолі.**

Див розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стр 17.

- 2. Оберіть попередньо налаштовану програму тренування.**

Для вибору попередньо налаштованої програми тренування спочатку натисніть кнопку Тренування на втрату ваги (WEIGHT LOSS WORKOUTS) або Тренування на витривалість (PERFORMANCE WORKOUTS).

Потім обертайте регулюючий диск, доки на дисплеї не відобразиться номер потрібної програми.



Потім натисніть кнопку ВХІД (ENTER), щоб обрати тренування. Час тренування и профіль рівнів опору для тренування також з'являться на дисплеї.

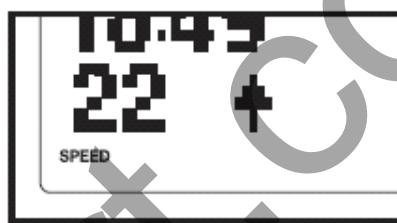
Тоді, на дисплеї також з'явиться показник швидкості та максимальний рівень опору.

3. Почніть обертати педалі для запуску програми тренування.

Кожне тренування розділено на однохвилинні етапи. Для кожного етапу програмується одне значення опору та одне значення швидкості. Примітка: для декількох послідовних етапів можливо запрограмувати однаковий опір та/або швидкість.

Профіль тренування відображає поточний етап (див. малюнок вище). Миготлива ділянка профілю представляє собою поточний етап тренування. Висота миготливої ділянки означає рівень опору на поточному етапі.

По закінченню першого етапу тренування в якості інформації на дисплеї на декілька секунд відображається рівень опору та задана швидкість для другого етапу. Почне мигати наступний сегмент профілю, а опір педалей автоматично досягне того рівня, який запрограмований для наступного етапу.



В процесі тренування вам буде запропоновано підтримати швидкість обертання педалей, близьку до заданої для поточного сегмента. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вгору, або повідомлення FASTER (ШВИДШЕ), збільшить швидкість. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вниз або повідомлення SLOWER (ПОВІЛЬНІШЕ), зменшить швидкість. Якщо на дисплеї немає ніяких стрілок або з'являється повідомлення ON TARGET (ВІДПОВІДА, ЗАДАНОМУ), підтримуйте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО! Задана швидкість проводиться тільки в цілях мотивації. Ваша фактична швидкість може бути нижчою від встановленої. Обертайте педалі з тією частотою, з якою вам зручно.

Якщо рівень опору для поточного етапу занадто високий або низький, то можливо вручну відмінити встановлені налаштування, повернувши регулюючий диск. **ВАЖЛИВО! Після завершення поточного етапу тренування опір педалей автоматично досягає рівня опору, що запрограмований для наступного етапу.**

Тренування продовжується в такому форматі до завершення останнього сегменту. Для того, щоб зупинити тренування, в будь який момент перестаньте обертати педалі. Пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування просто почніть обертати педалі.

4. Відслідкуйте свої результати на дисплеях.

Див етап 4 на стр 16-17.

5. При бажанні виміряйте пульс.

Див етап 5 на стр 17.

6. Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.

Див етап 6 на стр 17.

ТРЕНУВАННЯ ЗА ВСТАНОВЛЕНУ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНИХ СКОРОЧЕНЬ

1. Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ на стр 16.

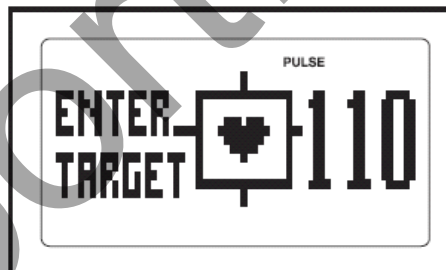
2. Оберіть тренування за встановлену ЧСС (частота серцевих скорочень).

Для вибору програми контролю пульсу спочатку натисніть кнопку ТРЕНУВАННЯ на встановлену ЧСС (HEART RATE WORKOUTS).

Потім обертайте регулюючий диск, доки на дисплеї не відобразиться номер потрібної програми. Потім натисніть кнопку ВХІД (ENTER), щоб обрати тренування.

3. Встановіть потрібну ЧСС

Через декілька секунд після вибору тренування на встановлену ЧСС на дисплеї з'явиться тривалість тренування та повідомлення ENTER TARGET (Встановіть значення).



Для кожного сегмента тренування на встановлену ЧСС буде запрограмоване своє значення частоти пульсу. Поверніть регулюючий диск, щоб ввести бажану максимальну частоту пульсу для тренування (див ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ на стр 24). Потім натисніть на кнопку ВХІД.

4. Візьміться за датчик пульсу на рукоятці або одягніть нагрудний сенсор.

Для того, щоб виміряти ЧСС, ви повинні одягти нагрудний сенсор або триматися за датчик пульсу на рукоятці (див крок 5 на стр 17).

При використанні датчиків пульсу на рукоятці не потрібно постійно триматися за датчик пульсу на рукоятці; проте для вірного ходу тренування слід триматися за датчика пульсу на рукоятці досить часто. **Кожного разу, коли ви беретесь за датчик пульсу на рукоятці, утримуйте руки на контактах не менше 15 секунд.**

5. Почніть обертати педалі для запуску програми тренування.

Кожне тренування на встановлену ЧСС складається з декількох етапів з тривалістю в одну хвилину. Для кожного етапу встановлено певне значення ЧСС. Примітка: одне і теж значення пульсу може бути встановлено для декількох послідовних етапів.

Під час тренування консоль регулярно порівнює частоту вашого пульсу зі встановленою для даного етапу частотою пульсу. Якщо ваш пульс набагато менший або набагато більший встановленого значення, опір педалей автоматично збільшується або зменшується, щоб ваш пульс наблизився до встановленого значення. При кожному вимірі опору з ціллю інформації на дисплеї на декілька секунд відображається рівень опору.



В процесі тренування вам буде запропоновано підтримати швидкість обертання педалей, близьку до заданої для поточного сегмента. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вгору, або повідомлення FASTER (ШВИДШЕ), збільшить швидкість. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вниз або повідомлення SLOWER (ПОВІЛЬНІШЕ), зменшить швидкість. Якщо на дисплеї немає ніяких стрілок або з'являється повідомлення ON TARGET (ВІДПОВІДАЄ ЗАДАНОМУ), підтримуйте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО! Обертайте педалі з тією частотою, з якою вам зручно. Якщо рівень опору для поточного етапу занадто високий або низький, то можливо вручну відмінити встановлені налаштування, повернувши регулюючий диск; проте якщо ви вимірюєте рівень опору, то можете виявитись неможливим підтримувати встановлене значення ЧСС.

Крім того, коли консоль порівнює ваш пульс із встановленою частотою пульсу, опір педалей може автоматично підвищитись або понизитись, щоб ваш пульс наблизився до встановленого значення.

Тренування продовжується в такому форматі до завершення останнього сегменту. Для того, щоб зупинити тренування, в будь-який момент перестаньте обертати педалі. Пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування просто почніть обертати педалі.

6. Відслідковуйте свої результати на дисплеях.

Див етап 4 на стр 16-17

7. Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.

Див крок 6 на стр 17

ТРЕНУВАННЯ НА ПОТУЖНІСТЬ У ВАТАХ

1. Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть на будь-яку кнопку на консолі.

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ на стр 16

2. Оберіть тренування на потужність у ватах

Для того, щоб встановити тренування на потужність у ватах спочатку натисніть кнопку Тренування на потужність у ватах (WATTS WORKOUTS). Потім обертайте регулюючий диск, доки на дисплеї не відобразиться номер потрібної програми. Потім натисніть кнопку ВХІД (ENTER), щоб обрати тренування.



При виборі тренування на потужність у ватах №1 на дисплеї з'явиться повідомлення ENTER WATTS TARGET (Введіть значення у ватах).



При виборі тренування на потужність у ватах №2 або №3 на дисплеї відобразиться тривалість тренування та профіль рівнів опору для даного тренування.

3. При виборі тренування на потужність у ватах №1 введіть значення потрібної потужності у ватах.

Під час тренування на потужність у ватах №1 одне і теж значення потужності може бути встановлено для всіх типів. Поверніть регулюючий диск, щоб ввести потрібне значення потужності у ватах.

4. Для запуску програми тренування почніть обертати педалі.

Тренування на потужність у ватах №1 роздавлена на 40 однохвилинних етапів. Під час тренування консоль регулярно порівнює вихідну потужність у ватах з потужністю, що встановлена для даного тренування.

Якщо потужність у ватах набагато менший або набагато більший встановленого значення, опір педаль автоматично збільшується або зменшується, щоб вихідна потужність у ватах наблизився до

встановленого значення. При кожному вимірі опору з ціллю інформації на дисплеї на декілька секунд відображається рівень опору.

Якщо встановлена потужність у ватах занадто висока або низька, то можливо вручну відмінити встановлені налаштування, повернувши регулюючий диск.

Тренування на потужність у ватах №2 або №3 роздавлена на 40 однохвилинних етапів. Для кожного етапу програмується одне значення опору та одне значення вихідної потужності у ватах. Примітка: для деяких послідовних етапів можливо запрограмувати однаковий рівень опору та/або потужності у ватах.

Профіль тренування відображає поточний етап (див. малюнок вище). Миготлива ділянка профілю представляє собою поточний етап тренування. Висота миготливої ділянки означає рівень опору на поточному етапі.

В процесі тренування вам буде запропоновано підтримати швидкість обертання педаль, близьку до заданої для поточного сегмента. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вгору, або повідомлення **FASTER (ШВИДШЕ)**, збільшить швидкість. Якщо на дисплеї з'явиться стрілка, що вказує вниз або повідомлення **SLOWER (ПОВІЛЬНІШЕ)**, зменшить швидкість. Якщо на дисплеї немає ніяких стрілок або з'являється повідомлення **ON TARGET (ВІДПОВІДАЄ ЗАДАНОМУ)**, підтримуйте поточну швидкість.

ВАЖЛИВО! Задана швидкість проводиться тільки в цілях мотивації. Ваша фактична швидкість може бути нижчою від встановленої. Обертайте педаль з тією частотою, з якою вам зручно.

По закінченню першого етапу тренування в якості інформації на дисплеї на декілька секунд відображається рівень опору та задана швидкість для другого етапу. Почне мигати наступний сегмент профілю, а опір педаль автоматично досягне того рівня, який запрограмований для наступного етапу.

Якщо рівень опору для поточного етапу занадто високий або низький, то можливо вручну відмінити встановлені налаштування, повернувши регулюючий диск. **ВАЖЛИВО! Після завершення поточного етапу тренування опір педаль автоматично досягає рівня опору, що запрограмований для наступного етапу.**

Для того, щоб зупинити тренування, в будь який момент перестаньте обертати педаль. Пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї почне мигати час. Для відновлення тренування просто почніть обертати педаль.

5. Відслідковуйте свої результати на дисплеях.

Див етап 4 на стр 16-17.

6. При бажанні виміряйте пульс.

Див етап 5 на стр 17.

7. Після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.

Див етап 6 на стр 17.

ТРЕНУВАННЯ З КАРТКОЮ IFIT

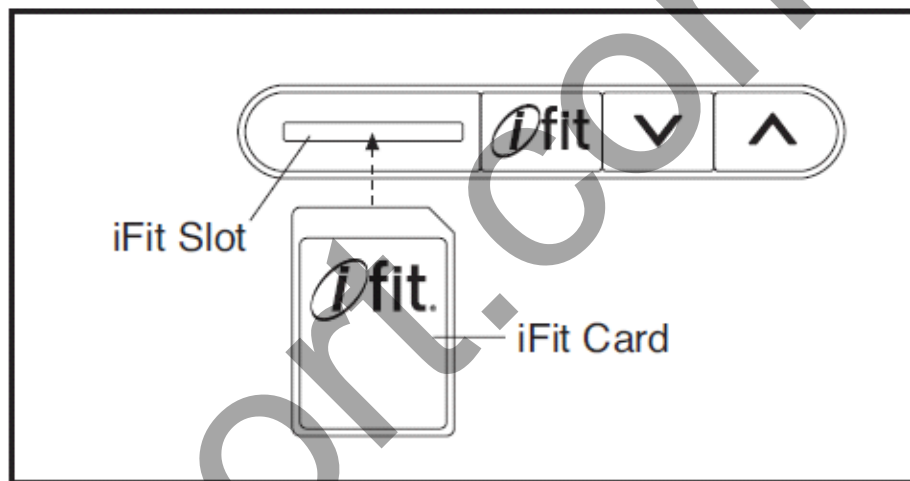
Ви можете придбати картками IFIT окремо. Придбати картки IFIT можливо в будь-який час на сайті www.iFit.com або зателефонувавши по телефону, що вказаний на титульній сторінці даного Керівництва з Експлуатації. Картки IFIT також можливо придбати в ряді магазинів.

1. Для увімкнення консолі почніть обертати педалі або натисніть на будь-яку кнопку на консолі.

Див розділ ЯК УВІМКНУТИ ЖИВЛЕННЯ стр 16

2. Вставте картку IFIT та оберіть тренування.

Для того, щоб почати тренування с функцією IFIT, вставте картку IFIT в приймач карти IFIT, впевніться, що металеві контакти карти IFIT направлені лицьовою стороною вниз та до приймача карти. Якщо карта IFIT встановлена правильно, то індикатор у приймача увімкнеться, а на дисплеї з'явиться текст.



Потім оберіть потрібне тренування на картці IFIT, натискаючи кнопку «вверх» або «вниз» поруч з приймачем IFIT.

Відразу ж після вибору тренування голос персонального тренера буде давати рекомендації по тренуванні.

Тренування IFIT проходить так само, як тренування по попередньо налаштованій програмі. Для того, щоб обрати цей вид тренування, див. етапи з 3 по 6 на стр 19.

3. По закінченню тренування, дістаньте карту IFIT

Після закінчення тренування, дістаньте картку IFIT. Зберігайте картку IFIT в надійному місці.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИ СТЕРЕОСИСТЕМУ

Для того, щоб слухати музику та аудіо книги через консоль під час тренування, вам необхідно підключити доданий аудіо кабель в гніздо консолі та в роз'єм MP3 або CD- програвача; впевніться, що аудіо кабель надійно приєднаний.

Потім натисніть кнопку ПЛЕЙ на вашому MP3 або CD-програвачі. Відрегулюйте звук на вашому програвачі або на консолі за допомогою кнопок збільшення чи зменшення гучності (VOLUME).

ЯК ЗМІНИТИ НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

На консолі передбачений режим налаштувань користувача, в якому можливо обирати систему одиниць виміру.

Для того, щоб обрати режим налаштувань користувача, натисніть та утримуйте кнопку ДИСПЛЕЙ (DISPLAY) протягом декількох секунд, доки на дисплеї не з'явиться інформація про режим налаштувань користувача.



Швидкість обертання педалі та відстань можуть відображатися на консолі в кілометрах або милях. На дисплеї з'явиться повідомлення METRIC (метричні) для позначення кілометрів або повідомлення ENGLISH (Британські) для позначення миль. Для зміни одиниці виміру, натисніть кнопку збільшення звуку VOLUME (звук).

Консоль має три варіанти підсвічування консолі. Варіант ON (увімкнена) означає, що підсвічування консолі триває поки консоль увімкнена. Варіант AUTO (автоматична) означає, що підсвічування консолі триває поки користувач обертає педалі. Варіант OFF (вимкнена) означає, що підсвічування консолі вимкнено.

Поточний обраний варіант підсвічування консолі з'явиться на дисплеї. Натисніть кнопку VOLUME decrease (зменшення звуку) повторно, для того, щоб обрати бажаний варіант підсвічування.

Натисніть кнопку ДИСПЛЕЙ (DISPLAY), для того, щоб зберегти налаштування консолі та вийти з режиму налаштувань користувача.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ ПОЛОМОК

Регулярно перевіряйте та затягуйте всі деталі велотренажера. Негайно замініть будь яку зношену деталь.

Для очистки велотренажера використовуйте вологу тканину та трошки мила. **ВАЖЛИВО!** Для уникнення пошкодження консолі, тримайте будь-які рідини подалі від консолі та не допускайте попадання на неї прямого сонячного променя.

УСУНЕННЯ ПОЛОМОК КОНСОЛІ

Якщо консоль не відображає частоту сердечних скорочень, коли користувач тримається за датчики пульсу на поручнях, див етап 5 на стр 17.

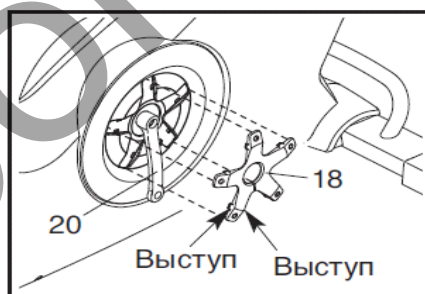
Якщо консоль не відображає частоту сердечних скорочень, коли користувач використовує нагрудний датчик пульсу, див розділ **ПОШУК ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ НАГРУДНОГО СЕНСОРА ДЛЯ ВИМІРУ ПУЛЬСУ** на стр. 12.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО РЕЛЕ

Якщо на консолі відображаються неправильні показники, необхідно відрегулювати герконове реле. Для регулювання герконового реле спочатку зніміть ліву педаль, ліву кришку диска та диск ліва педалі (див інструкції нижче).

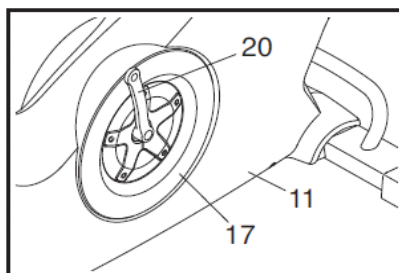
За допомогою розвідного ключа поверніть ліву педаль по часовій стрілці та зніміть її.

Поверніть лівий шатун (20) у вертикальне положення так, щоб кінець лівого шатуна був звернений вниз, як показано на малюнку.



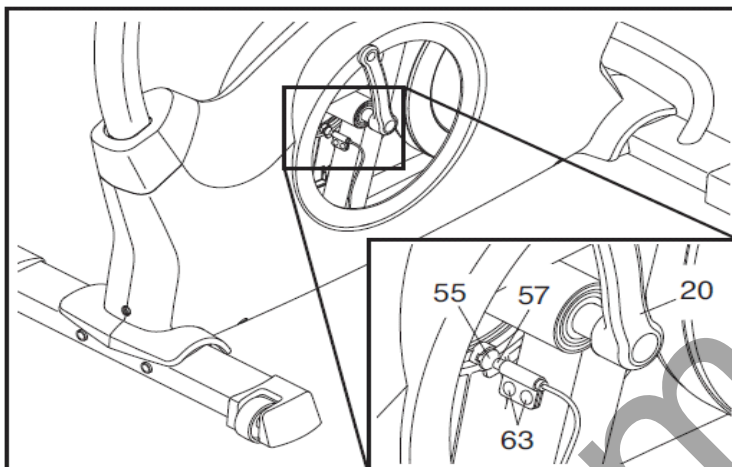
За допомогою плоскої викрутки звільніть виступи на кінцях кришки лівого диска з лівого шатуна (20) та зніміть кришку лівого диска.

Потім поверніть лівий шатун (20) у вертикальне положення так, щоб кінець лівого шатуна був звернений вгору, як показано на малюнку.



Поверніть диск лівої педалі (17) по часовій стрілці та зніміть його з лівого щитка (11). Після цього підніміть диск лівої педалі та зніміть його з лівого шатуна (20).

Знайдіть герконове реле (57). Послабте, але не знімайте два гвинта з буртиком М4*12,7мм (63).



Потім поверніть лівий шатун (20) так, щоб магніт (55) опинився на одній лінії з герконовим реле (57). Трішки здвиньте герконове реле в напрямку магніту або від нього. Потім знову затягніть гвинти з буртиком М4*12,7мм (63).

Поверніть лівий шатун (20). Повторюйте ці дії до тих пір, поки на дисплеї консолі не відобразяться коректні показники.

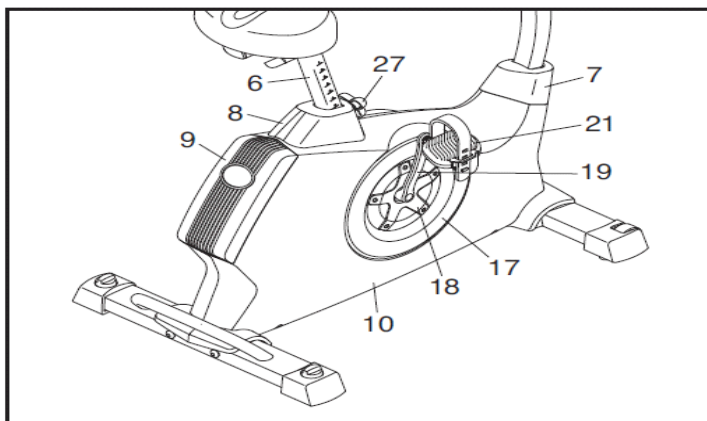
Після належного регулювання герконового реле встановіть на місце диск лівої педалі та кришку лівого диску.

РЕГУЛЮВАННЯ ПРИВОДНОГО РЕМЕНЯ

Якщо педалі прослизують під час обертання, навіть якщо задано максимальний опір, можливо знадобиться регулювання приводного ремня.

Для регулювання приводного ремня спочатку слід зняти праву педаль, стійку сидіння, верхню кришку щитка, задню кришку щитка, передню кришку щитка, кришку правого диска, диск правої педалі та правий щиток (див інструкції нижче).

За допомогою розвідного ключа поверніть праву педаль (21) проти часової стрілки та зніміть її.



Зніміть ручку регулювання (27) та стійку сидіння (6).

Зніміть плоскою викруткою верхню кришку щитка (8) та задню кришку щитка (9). Потім плоскою викруткою зніміть кришку щитка (7).

Поверніть правий шатун (19) у вертикальне положення так, щоб кінець правого шатуна був повернутий вниз. Примітка: детальні малюнки див на стр 22.

За допомогою плоскої викрутки звільніть виступи на кінцях кришки правого диска (18). Обережно підніміть кришку правого диска з правого шатуна (19) та зніміть кришку правого диска.

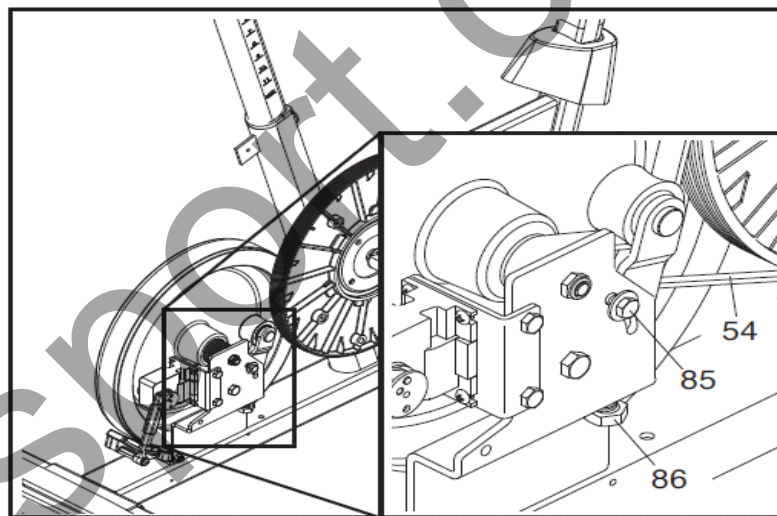
Потім поверніть правий шатун (19) у вертикальне положення так, щоб кінець правого шатуна був повернений вверх.

Поверніть диск правої педалі (17) по часовій стрілці та зніміть його з правого щитка (10).

Після цього підніміть диск правої педалі та зніміть його з правого шатуна (19).

Див ВИГЛЯД В РОЗІБРАНOMУ ВИГЛЯДІ на стр 27. Зніміть гвинти М4*19мм та гвинт М4*25мм (62) з правого та лівого щитків (10,11).

Далі послабте гвинт з шестигранною голівкою М6*20мм (85). Потім затягніть гвинт з шестигранною голівкою М10*65мм (86) так, щоб приводний ремінь (54) був туго затягнутий.



Натягнувши приводний ремінь (54), затягніть гвинт з шестигранною голівкою М6*20мм (85).

Потім встановіть на місце правий щиток, диск правої педалі, кришку правого диска, передню кришку щитка, задню кришку щитка, верхню кришку щитка, стійку сидіння та праву педаль.

КОМПЛЕКС ВПРАВ

УВАГА: Перед початком тієї чи іншої програми вправ, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком старше 35 років або людей з проблемами зі здоров'ям.

Датчики для виміру пульсу не являються медичним обладнанням. На точність визначення пульсу можуть впливати багато факторів, в тому числі і рухи користувача. Датчики призначені тільки для визначення загальних тенденцій серцевого ритму під час тренування.

Наступні інструкції можуть спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про вправи, придбайте відповідну книгу або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, правильне харчування та адекватний відпочинок - це головні складові для досягнення успішних результатів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Незалежно від того, чи цілю являється спалення жиру чи покращити серцево-судинну систему, ключ для досягнення бажаних результатів - тренування з правильною інтенсивністю. Правильний рівень інтенсивності може бути визначений, виходячи з частоти пульсу. Графік внизу показує рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру і для аеробних вправ.

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

Для того, щоб визначити правильну частоту пульсу, спочатку знайдіть свій вік внизу графіку (кількість прожитих років округляється до близького десятку). Далі, знайдіть три цифри над своїм віком. Ці три цифри визначають вашу «зону тренування». Дві нижні цифри – це рекомендовані частоти пульсу для спалення жиру, а верхня цифра – це рекомендована частота пульсу для аеробних вправ.

СПАЛЕННЯ ЖИРУ

Для того, щоб ефективно спалити жир, необхідно тренуватися на відносно невеликому рівні інтенсивності протягом тривалого періоду часу. Протягом перших декількох хвилин тренування, ваше тіло використовує легко доступні вуглеводні калорії для отримання енергії. Тільки після перших декількох хвилин, тіло починає використовувати запасні жирові калорії для отримання енергії. Якщо ваша ціль являється спалення жиру, налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна нижньому числу у вашій «зоні тренування».

АЕРОБНІ ВПРАВИ

Якщо ваша ціль являється укріплення серцево-судинної системи, то вправи повинні бути «аеробними». Аероні вправи – це дія, при якій організм потребує велику кількість кисню протягом тривалого часу. Це збільшує кількість крові, яке серцю необхідно прокачувати через м'язи, а також кількість крові, яке легені повинні збагатити киснем. Для аеробних вправ налаштуйте швидкість та кут нахилу бігової доріжки так, щоб частота вашого пульсу була приблизно рівна верхньому числу у вашій «зоні тренування».

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

РОЗМИНКА: Перед початком тренування, зробіть вправи на розтяжку та вправи з низькою інтенсивністю протягом 5-10 хвилин. Правильна розминка збільшує температуру тіла, частоту серцевих скорочень та циркуляцію, підготовлюючи тіло до тренування.

ВПРАВИ «ЗОНИ ТРЕНУВАННЯ» - після розминки збільшуйте інтенсивність вправ так, щоб частота пульсу знаходилась в «зоні тренування» протягом 20 хвилин або більше. (Протягом перших тижнів тренувань, не дозволяйте частоті пульсу знаходитися в «зоні тренування» довше 20 хвилин). Глибоко вдихайте під час тренування – ніколи не затримуйте дихання.

ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ – В кінці тренування, зробіть вправи на розтяжку протягом 5-10 хвилин. Це допоможе збільшити гнучкість м'язів та запобігти проблем після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАННЯ

Для підтримки або покращення стану потрібно проводити три тренування на тиждень, відпочиваючи як мінімум один день між тренуваннями. Після декількох місяців можна при бажанні виконувати до п'яти тренувань на тиждень. Для досягнення успіхів потрібно зробити тренування регулярною та приємною частиною повсякденного життя.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ НА РОЗТЯЖКУ

Правильні способи виконання різних основних вправ на розтяжку показані праворуч. При розтяжці рухайтесь повільно – ніколи не стрибайте.

1) Вправа на розтяжку з торканням пальців ніг

Встаньте, злегка зігніть коліна, та повільно нахилийтесь вперед, зігнувшись у попереку. Розслабте спину та плечі, щоб нахилитися як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, задні частини колінних суглобів та спина.

2) Вправа на розтяжку підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе та лишіть її навпроти внутрішньої поверхні стегна витягнутої ноги. Потягніться як можна ближче до пальців ніг. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: підколінні сухожилля, нижня частина спини та пах.

3) Вправа на розтяжку литок / Ахіллових сухожиль

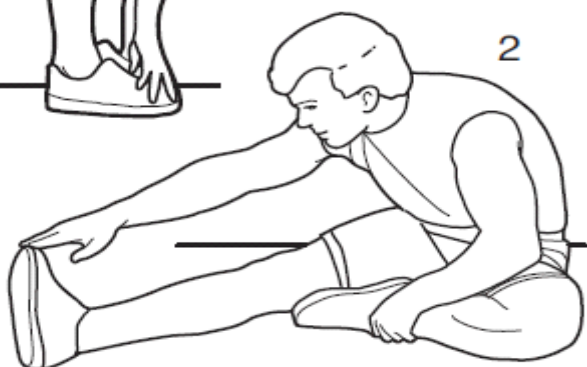
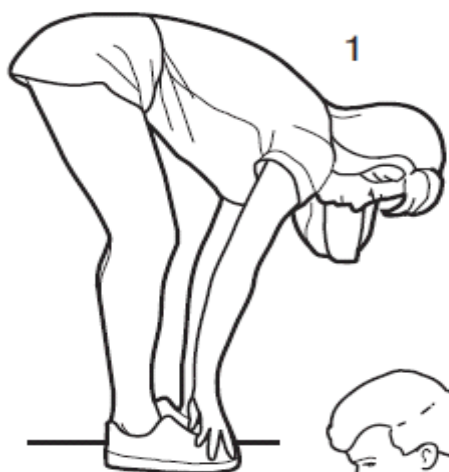
Поставте одну ногу перед іншою, нахиліться вперед та упріться руками в стінку. Тримайте задню частину ноги прямою, а стопу, що знаходиться позаду, повністю прилеглою до підлоги. Зігніть ногу, що знаходиться попереду, нахиліться вперед та перемістіть стегно до стіни. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Для того, щоб створити додаткову розтяжку Ахіллесового сухожилля, зігніть також і ногу, що знаходиться позаду. Вправи на розтяжку: ікри, Ахіллесове сухожилля та щиколотки.

4) Вправа на розтяжку чотириглавих м'язів

Упріться однією рукою в стіну для рівноваги, нахиліться назад та візьміться за стопу іншою рукою. Підтягніть п'яту як можна ближче до сидниць. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегон.

5) Вправа на розтяжку внутрішньої частини стегон

Сядьте, поставивши стопи разом, а коліна назовні. Підтягніть стопи як можна ближче до пахової області. Порахуйте до 15, а потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Вправи на розтяжку: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.



ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Номер позиції	Кількість	Опис
1	1	Рама
2	1	Передній стабілізатор
3	1	Задній стабілізатор
4	1	Стійка
5	1	Поручень
6	1	Стійка сидіння
7	1	Передня кришка щитка
8	1	Верхня кришка щитка
9	1	Задня кришка щитка
10	1	Правий щиток
11	1	Лівий щиток
12	1	Кришка осі
13	1	Консоль
14	1	Правий валик
15	1	Лівий валик
16	1	Датчик пульсу
17	2	Диск педалі
18	2	Кришка диска
19	1	Правий шатун
20	1	Лівий шатун
21	1	Права педаль/ремінець
22	1	Ліва педаль/ремінець
23	1	Сидіння
24	1	Опора сидіння
25	2	Кришка стійки сидіння
26	1	Ручка регулювання сидіння
27	2	Ручка регулювання
28	1	Втулка стійки сидіння
29	2	Регулювальна ручка
30	1	Кронштейн сидіння
31	2	Регулювальна ніжка
32	2	Кришка задньої опори
33	1	Права кришка опори
34	1	Ліва кришка опори
35	2	Колесо
36	2	Ніжка
37	2	Ковпачок поручня
38	1	Шків
39	1	Кривошип
40	2	Підшипник шатуну
41	2	Пружинне кільце
42	1	Маховик
43	2	Шайба М8
44	1	Вісь маховика
45	1	Направляючий ролик
46	1	Кронштейн двигуна
47	1	Двигун опору
48	2	Диск регулювання опору

Номер позиції	Кількість	Опис
49	1	Верхній важіль опору
50	1	Важіль опору
51	1	Ніжний важіль опору
52	1	Фіксатор важеля
53	1	С-образний магніт
54	1	Приводний ремінь
55	2	Магніт
56	1	Фіксатор
57	11	Герконове реле/провід
58	1	Джгут дротів
59	1	Подовжувач дроту
60	1	Фіксатор кабелю
61	1	Дріт датчика пульсу
62	1	Приймач нагрудного датчика пульсу
63	1	Передавач нагрудного датчика пульсу
64	1	Аудіо кабель
65	1	Адаптер
66	1	Адаптер живлення
67	1	Нагрудний ремінь
68	2	Кришка шатуна
69	2	Втулка вісі стійки
70	2	Гвинт з буртиком 5/16"
71	4	Болт з округленою голівкою M8*20мм
72	8	Контргайка M8
73	2	Стопорна гайка M8
74	4	Ремонтний гвинт M8*20мм
75	12	Шайба-зірочка M8
76	4	Ремонтний гвинт M10*95мм
77	1	Гвинт з шестигранною голівкою M6*65мм
78	1	Контргайка M6
79	4	Гвинт з буртиком M4*12мм
80	2	Гвинт з шестигранною голівкою M6*8мм
81	1	Шайба M5
82	1	Гвинт M5*7мм
83	1	Гвинт халостого шківу M6*14,67мм
84	1	Шайба M6
85	1	Гвинт з шестигранною голівкою M6*20мм
86	1	Гвинт з шестигранною голівкою M10*65мм
87	1	Гвинт M3,5*12мм
88	1	Гвинт M4*12,7мм
89	1	Гвинт M6*70мм
90	16	Гвинт M4*16мм
91	2	Гвинт M4*5мм
92	2	Втулка вісі поручня

Номер позиції	Кількість	Опис
93	1	Гайка М6*60мм
94	6	Гвинт з плоскою голівкою М4*19мм
95	8	Гвинт М4*19мм
96	2	Гвинт М4*25мм
97	2	Гвинт М6*16мм
98	3	Гвинт з плоскою голівкою М8*17мм
99	2	Гвинт М4*16мм
100	2	Роз'єм живлення
*	-	Інструмент для збирання
*	-	Керівництво для Експлуатації

Примітка: Специфікація позиції може змінюватися без попереднього повідомлення! Для того, щоб придбати запасні частини, див зворотну сторінку даного Керівництва з Експлуатації!

*Означає, що дана деталі не зображена на малюнку!

ЗАМОВЛЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМІНИ

Для замовлення запасних частин див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації. Для спрощення процедури надання допомоги будьте готові пред'явити наступну інформацію:

- Номер моделі та серійний номер виробу (див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації);
- Назву виробу (див титульну сторінку обгортки даного Керівництва з Експлуатації);
- Ключовий номер та опис деталей (див ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ та ВИГЛЯД В РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ в кінці даного Керівництва з Експлуатації).

ВІДОМОСТІ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний електронний виріб не можна викидати разом з побутовим сміттям. С ціллю захисту оточуючого середовища після закінчення терміну служби даний виріб повинен бути утилізований у відповідності до законодавства.

Зверніться в службу утилізації, що авторизована для утилізації даного типу сміття у вашому регіоні. Цим ви допоможете зберегти природні ресурси та підвищити європейські стандарти по захисту оточуючого середовища. При необхідності отримання додаткової інформації по безпеці та правильній утилізації відходів зверніться в місцевий міський офіс по утилізації або в місце придбання даного виробу.